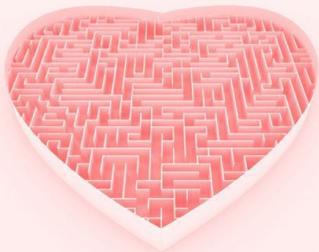


心理學 必須的



叶壮

NACL : 25

目录

[关于本书](#)

[序](#)

[作者序](#)

[问答 | 打翻五味瓶](#)

[让认知锚沉一会儿](#)

[说个段子提振提振](#)

[看不懂就困](#)

[信息转化率](#)

[感觉疲劳](#)

[因为「闲的」](#)

[谢耳朵的病](#)

[差距的力量](#)

[时间知觉](#)

[思考过程](#)

[智力适应](#)

[冲击强迫症](#)

[大脑的「用进废退」](#)

[成瘾机制](#)

[问答 | 心理奶嘴](#)

[小朋友，爱告状](#)

[对父母的独特识别](#)

[越小越强的细碎能力](#)

[依恋模式](#)

[陌生人焦虑](#)

[强力自保](#)

[多语教学利弊](#)

[双语习得优势](#)

[不牢靠的记忆](#)

[生育观认同](#)

[爱孩子就是爱自己](#)

[「为你好」禁锢](#)

[你如何成为你](#)

[性别刻板印象](#)

[抓周的期望](#)

[专栏 | 从心眼看世界](#)

[歉意的表里不一](#)

[不假思索的承诺](#)

[闭关](#)

[榜样](#)

[心直口快](#)

[不忘初心](#)

[且行且珍惜](#)

[悦读](#)

[和而不同](#)

差距

现学现卖也是境界
场

关于本书

《心理学必须的——知乎叶壮自选集》/叶壮

出品人 周源

编辑 湖玛

实习编辑 刘思毅

设计 周婧

策划 成远

联系我们 weekly@zhihu.com

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，
未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译
或节录本书内容。

ZHI-BN:9-0025-0000141014-1

DNA-BN: ECFD-N0000000670025

最后修订：2014 年 10 月 14 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO.,
LTD, 2013

No.347 Tiychang Road, Hangzhou 310006
P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

序

「盐」系列电子书出版序

知乎创始人 周源

我们和这个世界，有一种天然的媒介，那就是存在于我们大脑里，没有被分享过的信息。如果有某种方式把每个人的知识、经验和见解都汇集起来，会不会像从信息海洋中源源不断地提取出知识之盐一样，极大地丰富很多人生活的味道？

这个问题，令人兴奋。知乎创立至今，诞生了一种新的知识生产方式，对世界的提问和回答，像是对一个无序的世界进行了一次次重构——把彼此大脑里没有分享过的知识、经验和见解搬上了互联网，组成了一个全新的网络。而那些最有知识、经验和见解的人，就像盐，给这个世界带来味道。

您即将展开的这本书，属于知乎的「盐系列」丛书。我们希望这些作品保存一种海的味道，因为在知乎看来，每一位认真的知友，都是知识海洋中析出的智慧之盐。我们希望这一系列的每一本书，都

可以为您透析世界的一个组成部分，亦或给您的生活增光添味。

读这书时，请别忘记，它诞生自一个有味道的人。

作者序 写在前面

我于 2011 年 8 月开始了我的知乎生涯，差不多同时期完全转型成为了一名心理学培训师。三年来，知乎陪伴我度过众多在旅途中的时光，经常成为导致我手机没电联系不上客户的「罪魁祸首」。

知乎心理学领域的老牌回答者们，都曾收到过以求医问药为主题的私信，我也不例外。人们对这门学科的认识，很默契地集中在心理治疗与临床应用的方面，却总淡忘了它其实一直融合在每个人具体的生活琐碎之中的事实。

来找我洽谈培训项目的很多企业亦如是——问题大了才想起来要妥善解决，纵然问题尚不突出，培训的目的也逃不脱「合理应对压力，协调工作情绪，预防心理伤害」一类。

其实不仅仅是「知乎」，似乎全社会对心理学的探讨，都足抵得上一个「疗愈自我与疗愈他人」的副

标题，在这样的环境中，我对心理学的认识倾向致使我几乎成为一个异类。所以，在这本自选集中，针对于心理治疗的见解与针对于追求幸福的直接思辨几不可寻，因为我一直在尝试采用另外一个视角帮助大众接触心理学：

心理学，不应该仅仅局限在「药品」的角色之中。

我所推崇的心理学知识，它不需要让你走出阴霾或者给心灵筑起一道面北的防风林，却能增进你对自己世界的爱意。

深陷心理抑郁的人毕竟是少数，而心理学的知识与科研结果并不仅仅是少数人的消费品，更多的人可以依靠它看见一个更美好的生活。

让心理学成为「必需品」的路太遥远，我的能力有限，我只能为了先让心理学成为「调味品」尽一点绵薄之力。在这个阶段，它可有可无，但是有比无好。

愿这门学科同「知乎」一样，能成为你生活中的

盐。

问答 | 打翻五味瓶

让认知锚沉一会儿 怎么说服老婆让自己买个单反？

不逗闷子，说说真实经验。

主要武器是认知心理学中的下台阶效应与消费心理学中的锚定效应 / 沉锚效应。

下台阶效应：当 A 拒绝了 B 的一个「大」要求，会倾向于接受他的另一个「小」要求。

锚定效应：说白了就是先入为主与第一印象。

当时我的购买目标是我手头上的 NIKON D3000 的套机升级成 NIKON D7100 的机身加两个不错的镜头。

我老婆是摄影小白，手动对焦都不会的那种。

契机是用老相机在广东巽寮拍了这张照片：



我跟我老婆说：「你看你多漂亮，但是这不能算好

相片儿，这要怪相机。可惜这单反老了，还是不能完全展现出你的美来。」

我老婆说：「狗屁。」

「真的，我保证要是上一套好相机好镜头，出片儿率会大大提高。到时候这种相片儿都不能入眼。」

「真的？」

「真的。我觉得也不用哈苏那么好的机器，就普通点上 5D3，配个爱死小白兔一类的好镜头，对我这个水平的应该就够了。」

「多钱？」

「全套下来，三万五六？」

「滚。」

「可是我好想买嘛！」

「再说一遍，滚。」

「.....」

你以为我真的滚了吗？

我真的滚了。

但我没有白滚！

我留下了下台阶效应的认知基础：她拒绝了我一个大的请求。她知道我在情感上很想要新单反，但是她不知道的是我醉翁之意不在 5D3。

我留下了锚定效应的「认知锚」：你以为你老婆能分清 5D3 和 D7100？她连「全画幅」是什么东西都不知道好吗。目前，她只知道「我老公想换新单反」以及「价钱大概在三万」。

这就够了，剩下的只是时间了——让她拒绝我后的情绪慢慢发酵，以及让认知锚沉一会儿。

一个半月后，筹备去香港。

收拾东西时，我说：「不想带单反了。」

「为毛？」

「又沉又老又不出片儿，带了毛用。」

「爱带不带，没那么多钱给你买新的。」

「不过香港貌似单反便宜，如果不买 5D3 那种大热机型的话，应该会便宜不少。」

「去了再看吧。」

两天后，香港旺角。陪老婆看了四五个小时金饰、化妆品、日用品的过程中，穿插着在一些大的 3C 卖场看了看单反——这时候，一定要表现出「怎么还这么贵，不够实惠」的态度，摇摇头带着老婆离开。以唤醒她的锚点和表现自己的靠谱与非冲动消费。

直到我假装无意地逛进了早就在网上看好了地址与报价的——旺角·星际城市。

然后在早就在网上看好的店铺偶遇般拿起那台期待已久的 D7100，演技稍显浮夸地说：「这里的 D7100 机身才 6500 港币？」

剩下的就顺理成章了。

SAMYANG

2.8/14mm

1:2.8 14mm ED AS IF (DW)
ULTRA WIDE ANGLE LENS

Samyang Optics Co., Ltd.

SIGMA

18-200mm F3.5-6.3 II DC OS



OPTICAL STABILIZER

DC

II DC OS

DC

Nikon



D7100

请大家不要吐槽我对镜头的选择.....一共才花了几千块而已。

然后，为了体现物有所值，一定要在用新机拍老婆时表现人美机器好的双重爽感：



结束语：

买相机是小事，与老婆的博弈在男性的婚后生活中却无法避免，如何让双方过得都好，是个特别复杂的事情，多动脑用心，就能收获好生活。



老婆开心 生活舒心 记住了
Happy wife, happy life. Remember that.

说个段子提振提振 笑话是怎样使人发笑的？

一年里总有那么多天的下午，面对昏昏欲睡的受训学员，作为培训师的我都要靠笑话让他们兴奋起来，TTT（Teach to teach）概念之中，这被称为「提振」。

按照常理来说，提振效果最好的，有这么几类——

荤段子。

政治段子。

骂老板的段子。

富于曲艺性质的小段——快板书、顺口溜、太平歌词一类。

与他们职业相关的段子。

家庭关系（夫妻、婆媳、亲子）的段子。

不幸的是，前三种我不能讲，第四、第五种在很多的场合我不会讲，所以我一般会讲第六种，顺便融入一些心理学的小知识。比如，讲到「锚定效应」

时，我会把上一个问题里面的故事讲给大家听。

同学们哈哈一笑，一个下午的课程也就有了一个相对不错的开始。

这其实已经很能说明本问题——

发笑只是笑话引起的表情，真正与笑话高度相关的心理机制，其实是笑话所诱发的高唤醒的积极情绪状态——提振。从听到笑话到笑，其实有相当长的中间过程。

这样一来，咱们的问题得到了一个很好的深化：笑话是怎样诱发高唤醒的情绪状态的呢？换句话说，笑话是怎样起到提振的效果的呢？

「幽默即智慧」，一定程度上是有科学道理的，两者都有一个共同点：创造性。

创造性，是笑话的第一要素。

而我们平时所说的笑点高低，就是对笑话中创造性

的领悟倾向和领悟能力的个性化差异。

我们来看一个笑话：

禅师说：选择了一条路，就坚持下去，路终有尽头，努力总会有结果！

我说：莫比乌斯（一种连续不间断的单面图形）。

你笑了吗？可能笑了也可能没有。

你觉得我给我姥姥讲这个笑话，她会笑不？我跟你保证她肯定不笑。

世上不存在某个人笑点高低的问题，只有他对笑话所讨论事件的理解程度的问题。这就是为什么荤段子、政治笑话，以及骂老板的笑话那么有市场的原因。

因为很多人没听说过莫比乌斯带，但是很少有人不懂男女之事、不八卦政局风云、不对老板心存芥蒂。

笑话，是一种讲求创造性的语言产品，创造性是它最重要的成本。

2009 年，Kaufman 和 Beghetto 提出了「创造产品」这个概念。而「创造产品」被由高到低区分为四类。

大创造。也叫杰出创造，爱因斯坦的相对论是这一类。

小创造。也叫日常创造，日常工作中的创造性解决方案和突然感悟。这种创造的能力现在我们认为是一定程度上可测量的（Amabile, 1982）。

微创造。指的是个人对学习过程中的体验或事件做出的有个人烙印的诠释。比如练习弹吉他时，寻找最适合自己的弹奏方法，开发个性化的技巧与手段。微创造是让一个人从新手构筑成为专家的心理水泥。

临创造。指的是技能娴熟的人进行的专业化创造

——比如说设计画个新海报，策划出个新方案，段子手编个新段子。

笑话，我认为可能出现在小创造、微创造和临创造的任何一个之中。但我们可以肯定的是——笑话肯定与创造性思维有着密切的关联。

而创造性思维，与情绪之间是互相唤醒的关系。

2008 年，Bass 所带领的研究团队终于完成了长达数年的涉及 66 个单项、7000 多个被试的研究，系统探讨了情绪和创造之间的关系。

研究发现，我们上面提到的「小创造」与积极情绪是互相唤醒的关系。

创造性事件能唤醒积极情绪。而这种唤醒的程度，与创造产品的质量高度相关。一个一般的创造产品，只能唤醒低水平的积极情绪（比如平和与放松）；而一个高质量的创造产品，能够唤醒高水平的积极情绪（高兴与惊喜）。这很好地解释了听笑话后微微一笑与前仰后合的区别——笑话也是有水

平高下的区别的。

个体情绪也会影响创造性。中性情绪与低水平的负面情绪（郁闷和悲伤），跟创造性的关联不大。一些高水平的负面情绪（悲痛和恐惧）甚至会降低认知灵活性（创造的一个子维度）。但是 2010 年，Hennessey 和 Amabile 的研究发现，有的时候，高唤醒的负面情绪也能激励创造——也就是狗急跳墙的意思。

好了，综上所述：笑话有创造性内涵，创造性与积极情绪能够互相唤醒，积极情绪会诱发人类笑的表情。所以，听了笑话会笑。

下面是课后思考题时间：

为什么听到冷笑话会冷呢？

看不懂就困

为什么有的人看书会瞌睡？

先放出结论，有些人说看书就困，归根结底是：

外界信息转化率偏低的情况下，人就会有放空、发呆乃至犯困的倾向。看书犯困只是其中的一个典型情境。

有人批评别人看不进书，是：

动机原因——你不带着求知欲去读，你困了。

微观环境原因——你这厢看书，你老妈那厢打麻将大呼小叫。

宏观环境原因——你全家都没爱看书的氛围，打小你就没培养起看书的好习惯，所以见字儿就着。

阅读习惯——你躺着看你能不困吗。

有人自我批评看不进书。是：

我看不明白——来来回回看，还是不知道说什么。

我不擅长看大部头——我是看动漫出身的，全是字儿我看着困。

我是易困体质——我干什么我都爱犯困。

其实在我看来，全是间接原因。真正的原因就是我才提到的那一个：

你信息的转化率不行。

大家先来跟我看一段话：

如果气球炸了，但人们听不到破裂声，因为他们距离气球的位置太远了。关着的窗户也会阻止声音的传播，因为大多数的楼隔音效果良好。由于所有的运作有赖于稳定的电流，因而电线中央的一处破裂也可能导致问题。当然，这家伙可以大喊大叫，但

人的声音再大也不可能传得很远。另外的一个问题是乐器上的线可能会发生断裂。如果这样，讯息就没有搬走了。很明显，最好的情况是距离更短些，这样潜在的问题会少不少。在面对面接触时，出错的情况是最少的。

再来看另一段话：

武松叫他说一句，却叫胡正卿写一句。王婆道：「咬虫！你先招了，我如何赖得过！只苦了老身！」王婆也只得招认了。把这婆子口词也叫胡正卿写了。从头至尾都写在上面。叫他两个都点指画了字，就叫四家邻舍画了名，也画了字。叫土兵取碗酒来供养在灵床子前，拖过这妇人来跪在灵前，喝那老狗也跪在灵前，洒泪道：「哥哥灵魂不远！今日兄弟与你报仇雪恨！」叫兵把纸钱点着。那妇人见势不好，却待要叫，被武松脑揪倒来，两只脚踏住他两只胳膊，扯开胸脯衣裳。说时迟，那时快，把尖刀去胸前只一剜，口里衔着刀，双手去挖开胸脯，抠出心肝五脏，供养在灵前；胳膊一刀便割下那妇人头来，血流满地。四家邻舍眼都定了，只掩了脸，看他忒凶，又不敢劝，只得随顺他。

诸位看官，哪段看着困？

前段是 John Bransford 和 Maricia Johnson 两位教授在 1972 年研究语言认知加工时专门为了让人们「犯困」的阅读材料。

后者是《水浒传》里武松杀嫂选段。

1974 年，Harviland 和 Clark 给参加实验的人们呈现了一些流水账一般的段落，之后通过测验来确定人们的理解程度。面对下面这两句话时，人们的反应明显不一样：

我们从车中拿出了一些啤酒。啤酒是温的。

我们检查了野餐的食物准备。啤酒是温的。

人们对后面的这句话加工时间更长，回忆效率更低，复现水平更差——说白了，就是第一反应没太看明白，而且就算看明白了也很快忘掉了。这就是典型的信息转化率不高。

你看一篇艰深的数学论文看不到一千字就昏昏欲睡，最大的原因是你看不懂，跟你有没有兴趣着实没有什么太直接的关系，能看懂又喜欢的人自然会看得津津有味。

我好几次尝试看《红楼梦》，基本在「宝玉初尝云雨情」这一章过后就坚持不下去了，因为也就云雨情我能很连贯地看下来。

主席当年在闹市中认真学习，长期以来一直是段佳话，但是——你把他看的书一水儿全换成英文原著让他试试，他也困。

我也曾经尝试看过一些经文，完全看不懂的时候也困，自己都觉得缺乏该有的敬意，再一次与阅读经文相关的讨论过后，受很多高人启发，现在再看也能有所体悟了，信息转化率上来了，竟然也变得手不释卷起来。

你肯定有这样的经历——看一段话看得云里雾里，翻来覆去地看又可能因为生词或诡异的翻译导致依然稀里糊涂，硬着头皮看下去吧——一页看完了以后在脑海中拷问自我：这厮到底讲了个啥？是我差

到看不懂还是他根本没写清？

不是我生得傻，不是他写得差，只是「看不懂」三字让喜悦的阅读变成了困意中的煎熬。

信息转化率

怎么提高信息转化率？

信息的内化是一个怎样的过程呢？

从认知心理学的角度上讲，是更新自己的图式的过程。而图式，就是个体有组织的经验网络。

你是不是开始犯困了？忍一忍，让我给你看个例子。



这是个啥？

你会说——狗。



那这又是个啥？

你会说——也是狗。



那这是个什么？

你会说——还是狗。

这三条狗，从体型到外貌差异都很大，但是你都知
道一个事情，而且反应很快——它们都是狗。

因为虽然彼此千差万别，但是你的脑子里面拥有一个与狗相关的足够复杂的经验网络——这个「图
式」可以帮你有效地将外界信息成功转化。

但是，每个人的图式不一样，是一个活到老发展到
老的过程。

图式不够丰富导致信息转化率偏低，会出现在这样
的情况下：



很多人认为相比较下，左边的更接近他们内心「狼」的图式，而非「狗」的图式。于是：



到底是狼还是狗？

如果当地人图式中的经验足够丰富，就不至于出现这样的惨事。

但是，人们就会开始产生分歧，因为这跟你现有的图式可能有矛盾，你的信息转化率下降了。

回到正题来。

你看书过程中转化率偏低的问题本质跟上面讲的狗的识别是一样的。你在书中碰到了太多对你而言介于「狼」和「狗」之间的内容，搞得自己都晕晕乎乎的。

你的图示中，「叶壮」是一个挺正常的名字，你一看就能成功获取信息，但是「弗拉基米尔·伊里奇·乌里扬诺夫·列宁」呢？后者可能并不存在于不熟悉历史的你的「人名」图式之中，你的转化率自然高不起来。

我妈到现在都不愿意跟我看中文字幕的外文电影，原因有二：一是人名、地名等等太长太怪，二是看画面就顾不上看字幕。这都导致她看电影获得的信

息难以保持连贯，自然会看《逃离德黑兰》都能睡着。

从这个角度出发，我试着谈谈抛开了生理因素的改善方法。

增大在阅读中牵扯的图式。我爸最近突然爱看经文献籍，以前他从来不看的。不过谈起来我发现他基本都在说他在与自己的管理工作实际相结合的阅读心得，至于经文本身到底在佛法上有什么高论他并不在意。至于我，在阅读别人跟我推荐的《认知神经科学》的时候，基本上完全不是本着为学而学的心态读的，在阅读过程中，大量牵涉了与我需要培训的内容与客户相关的要素。所以，在阅读过程中，就事论事地使用狭隘的图式，未必完全有利于信息的转化。别为了学而学，这样要学进去需要太高的觉悟，说难听点儿，「功利」些去看书吧，让书跟你结合得更紧密点儿，时时觉得书中讲的是别人的故事太痛苦，在里面找到自己，信息转化率就会上来的。

情绪化不是问题，问题是没情绪。你说看书枯燥——做实验也枯燥，传说牛顿照样把怀表给煮了。

你看小说看得「兴致盎然」，是情绪化的结果。你在高考前做习题集的时候，做出一道很难的几何题，四十分钟仿佛一晃而过，你也有种登顶珠峰的感觉不是吗？李大眼的《全世界人民都知道》看着带劲，自然不犯困；法律条文、规章制度、教材解析呢？从李大眼到热血网文、后宫网文、耽美网文，让人爱不释手的原因在于能勾起情绪，勾起情绪的原因在于和个体的图式以及感兴趣的主题结合得非常紧密——为了不犯困，就要敢于让书本触碰自己的 G 点。不过 G 点难找，这也是众所周知的。

专注有道「门槛」。看书这事儿，对大多数人来说是渐入佳境的，很少有人抓起一本书来立刻就津津有味地读起来——这种情况不是人太优秀就是书太优秀。咱们也没必要追求像个嗜读的书虫一样见书就上，别给自己太沉重的包袱。请你说服自己接受这一点：专注地看书有一道看不见的门槛。放慢阅读速度、理清文字思路、优化阅读环境……都是为了让你更快地摸到这道门槛。在很多情况下，过了这道门槛以后，速度自然提升，思路自然清晰，环境自然变得无关紧要。

选择信息通路。《三国演义》太厚你看不进去，你看电视剧嘛，你为的是知道诸葛亮到底有多「多智而近妖」，又不是为了炫耀你看过四大名著。声音、图像等等具体的信息，有时候有比文字更有感染力，可以更高效地转化。如果看书就能解决一切信息纳入的问题，还要我们培训师干什么。事实上，多感觉通道的信息输入，的确会给你既有的图式带来更直观的信息和更直接的改变，但缺陷是有可能一定程度上影响到自己的个性化思考。看书是个手段，如果你阅读只是为了获取信息，就应该着眼于「获取信息」而非「阅读」，结果导向没什么错。但如果你阅读就是为了「享受阅读本身」，那请原谅我冒昧地问一句，如果你压根儿就不享受你对当下这本书的阅读，你还读个什么劲啊？

以上是我关于「改善信息转化率偏低的问题以更好地阅读」的一些看法，但愿能帮大家看东西时没那么容易打瞌睡。

感觉疲劳

为什么人睡不着时会翻来覆去？

翻来覆去跟睡不着之间没有因果关系，充其量只有相关关系。我妈说我睡着了也照样翻来覆去。

无论睡着没有，人都应该，也有必要在一定的空间内「翻来覆去」。

究其原因是为了避免感觉适应，尤其是皮肤上的。

感觉适应是在给予一个持续的心理物理刺激之后，感觉系统出现的感觉改变现象。在这个过程中通常能够感觉到刺激的变化。举个例子，如果一个人把他的手放在桌面上，他马上就能够通过他的皮肤感觉到这个桌面的存在。但是经过几秒以后，他对这个桌面的感觉会慢慢消失。感觉神经元对这张桌面的反应会在接触桌面的时刻立即出现，随着时间的延长，它们的反应会慢慢消失，这个过程就叫做神经性适应或者感觉适应。

戴手表而不觉就是感觉适应，我们常说的「骑驴找驴」跟感觉适应也不无关系。

感觉适应不会给人们带来太大的困扰，你就算戴手表戴了那么多年，手腕让人剁了你也反应得过来。

但是，针对于某些物理刺激的长时间的感觉适应，会造成感觉疲劳。

比如某个频率的长期白噪音，长时间视觉经历强光，极为严重的味觉感觉适应，都会跨过感觉适应的界限，造成感觉疲劳。

举个简单例子——就是因为这种从感觉适应到感觉疲劳的过度，大型工厂里面的工人们很多都耳背了。

感觉疲劳，跟感觉被剥夺后的情况差不多——无感了。

短期感觉剥夺被描述为有利于放松和冥想，但是，长期感觉剥夺会导致极端焦虑、出现幻觉和奇怪的

想法，以及抑郁症。已有感觉剥夺的实验发现，大约 50% 的受试者在剥夺感官刺激的隔离箱中产生幻觉，包括视幻觉、听幻觉和触幻觉等。视幻觉譬如出现光的闪烁；听幻觉譬如听到狗叫声、打字声、滴水声等；触幻觉譬如感觉有人从身体下面把床垫抽走，或感觉有冰冷的钢板压在前额和面颊上。

当然，我从这个问题延展了太多了，实际情况中，翻来覆去就是机体自觉或不自觉地为了规避感觉适应可能带来的风险。

因为「闲的」 为什么很多人一个人吃饭或者走路的时候会玩手机？

事实往往并没有很多人解释的那么复杂。

人往往不能完全「放空」，心理力量总需要有意无意地投注到一些事情上去。

马伯庸的小说《古董局中局 2》里面不就有那么一段吗：主人公腹背受敌，唯独沉下心来拓了十天碑文才柳暗花明又一村。

我们劝慰别人的时候，有时会说，转移转移注意力，别把心思都投在那一件事儿上，那会让你在负面事件带来的泥沼中越陷越深。

跟题主的问题是从不同方向阐述的同一个道理。

有的心理过程是需要心理能量的，有的心理过程是

不需要心理能量的。

比如：

记忆提取的过程中，不需要心理能量提取的叫程序性记忆，需要心理能量提取的叫陈述性记忆。

认知加工过程中，也有有意识加工，和无意识加工。

就算在生活中，也还有「言者无心，听者有意」这种话。

回到我们的问题：为什么很多人一个人吃饭或者走路的时候会玩手机？

你很少见到一个人一边做 presentation 一边玩手机吧？也很少见到一个人一边赶报表赶到焦头烂额一边兴致勃勃地玩手机吧？

但你会经常看到有人一边骑自行车一边哼着小曲，有人一边洗澡一边聊天，有人一边陪着老婆看自己

不喜欢看的电视剧一边刷微博。

归根结底两个字：**闲的。**

因为吃饭、走路这种事情不会占据人们太多的心理能量，富余的心理能量需要有所倾注，你跟和你同桌吃饭的人有时无话可说——那就玩手机玩平板好了。

心理能量被重大事件真的完全占据的人，会连吃饭这种不需要什么心理能量的事情都不想浪费精力去做的，更何况是玩手机呢。

很多事情，没有人们想象的那样在背后有怎样的好似阴谋般的独特寓意，它的发生其实只有一个再简单不过的原因。

谢耳朵的病

认为自己有病是一种病吗？

一般情况下，担心自己患病是人类正常的自保意识的展现。试想，在对自己的身体机能的不稳定有所觉察后，如果丝毫不担心自己得病了，那人类也基本就跟进化说拜拜了。

但是，的确会有人经常怀疑自己身患重症或者旧病复发，而实际上他的症状却缺乏临床上的支持与证据，这种对自己得病的偏执的怀疑，本身就是一种病，在心理学上称为疑病症（Hypochondriasis）。

疑病症最直接的表现就跟它的概念一样，但是它展现的方式不尽相同：

有的疑病症带有一定的妄想色彩，这类患者坚定不移地确信自己就是有某种病，并且因此质疑甚至更换医生，不检查出他有这个病来誓不罢休。

有的疑病症却有恐惧症的影子，他们极度恐惧自己给自己安排的「病症」，拒绝就医，也拒绝接触任何与这种疾病有关的信息和场景。

还有的疑病症，是因为心理健康不佳而影响到身体健康状态的情况。我曾经接触过的一个咨询来访者，他的主要问题是一种特殊的恐惧症：「外国人恐惧症」。他近乎偏执地认为所有的外国人身上都有来自异域的病毒，就算在地铁里远远地看到一个金发碧眼的老外，他回家后也会洗四五次澡。纵然如此，他还是产生了一定的疑病症状：「我最近见了那么多外国人，我一定被传染了！」这种坚定不移的想法很直接地影响了他自身的健康状态，重创了他的免疫机能。

在心理学上，我们通常认为疑病症是由于强烈的「退行」导致的。「退行」是人们面对重大挫折与生活压力时的一种应激选择，也叫做「退化情感（Regression）」。简单地说，退行指的是当人们遭遇挫折时，放弃了成人的应对模式，甚至放弃了自己成人的身份，在行为上退回了压力更少、环境更安全的时期——儿童时期，放弃了自身的努力，而依靠他人对自己的照顾，用比较幼稚的方法去应

付困难和满足需要。生活中常见一些退行的例子，最常见的就是撒娇。但是时间长、程度深的退行就具有引发疑病症的可能了，一个成人长期逃避成人身份，又希望得到一个被照顾与关爱的身份，而他深深地自知无法变回一个小孩，于是他选择成为另外一种亟需关爱与帮助的人——病人。

最能反映这个致病原因的案例，是一位在年轻人之中闻名遐迩的疑病症患者——来自《生活大爆炸》的谢尔顿·库珀博士。谢尔顿极端地恐惧生病而又经常误以为自己正在患病。第一季第 11 集，他认为佩妮是个流感的大传染源，进而做了众多夸张的举动；第二季第 10 集，他又仅仅因为耳鸣而要求莱纳德当时的女友给他来套全身大检查。如果你是个学心理学的人，你一点都不会因为这些情节感到意外，因为谢尔顿是一个退行太严重的人，他极度依赖别人，在处理矛盾上又总是十分孩子气，会因为自己的需求得不到满足而跟个熊孩子一样撒娇卖萌赌气无所不用其极，甚至会装病来骗取佩妮的一首《Soft Kitty》。

差距的力量 是逃避痛苦的力量大，还是追求快乐的力量大？

痛苦也没力量，快乐也没力量。

快乐与痛苦之间的差距产生力量。

痛苦有什么力量？

你可能会说，韩信胯下之辱，勾践卧薪尝胆——就是痛苦的力量。

快乐有什么力量？

你可能会说，大学里面的奖学金制度，企业上市后的盆满钵满——就是快乐的力量。

其实都不是，单纯的痛苦和单纯的快乐，都没有力量，只有两者之间足够的落差才会产生力量。

如果一直快乐着，只会造就出「何不食肉糜」的晋惠帝。

在一个心理学实验中，两组实验要求白鼠学会走一个简单迷宫，学得快而好的将获得最多的食物奖励。白鼠同学们都学会指定内容后，根据成绩被区分为两组：聪明鼠和笨鼠。聪明鼠拥有者强大的自我效能感，是自信心爆棚而的确有两下子的优秀鼠才——在鼠界，它们的人生充满快乐一帆风顺。

而后，带给它们优越感和快乐的迷宫被更换为一个没有出口的死迷宫，它们与另一组卢瑟被放进去。苦寻无门的情况下，新的迷宫被通上了电，快乐了一辈子的优秀鼠才们明显比它们的卢瑟同类被电死得早。

快乐没有产生力量。

如果一直痛苦着，只会沦落到「习得性无助」的炼狱中。

1975 年，宾州大学心理系的 Martin Seligman（积极心理学之父）初步证明了习得性无助的存在，不过更著名的却是另一个实验：

将两组狗放在吊床当中，第一组狗被轻微电流电击，但它们能够停止电流，另一组狗则不行，当这个吊床实验做完之后，再将这两组狗放到一个有障碍物的屋子，第一组狗在屋子中遭受电击时，会跳过障碍物逃走，第二组狗在遭受电击时，则不尝试逃走，只会躺在原地不动。

痛苦产生力量的前提是你知道自己能够通过努力弥补痛苦与快乐（起码是不痛苦）的差距，否则它没有力量。

现在，你不再是给你老板打工的雇员，你的老板是我。

我跟你说：「公司不景气，下个月开始恐怕要给你降薪 1000 元。」

你评估一下自己想抽我的程度。

如果情况有所改变，成为这样：

我跟你讲：「你跟着我干了这么多年，我下个月开始给你涨 2000 工资。」

一个月后，我又跟你讲：「你这么辛苦，老同志不容易，下个月开始再涨 2000 工资。」

又过了一个月，我跟你讲这句话：「公司不景气，下个月开始恐怕要给你降薪 5000 元。」

你再评估一下自己想抽我的程度。

虽然后者实际上还起码让你多挣了 6000 块，可为什么大多数人还是会在后一种情况下更加愤怒？

韩信有力量，是认可自己却受胯下之辱；

勾践有力量，是身为越王却也亲尝粪便；

拿奖学金有力量，是在自习室里泡着多少日日夜夜

终有回报；

企业融资上市有力量，是曾经在创业期白天求爷爷告奶奶晚上方便面果腹。

情绪不产生力量，是情绪间的差距产生力量。

时间知觉

大脑对于时间感的机理是什么？

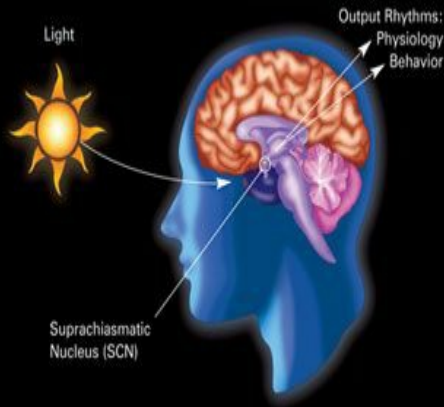
所谓「时间感」，其实用更专业的心理学术语来说就是「时间知觉」。我会在下面的内容中沿用「时间知觉」这一词汇。

不同于视知觉（哎呀这个人长得跟我初恋好像）、听知觉（哎呀这一听就是周杰伦的歌，快把自己舌头咬断了），乃至嗅觉味觉相关的知觉体系（我靠我这笨老婆又把菜炒糊了）——时间知觉没有一个单纯的感觉器官为其提供信息，比如眼睛、耳朵、鼻子和味蕾。

大脑对于时间知觉的把握，主要是依靠对零散的感觉信息统和加工而成的，不过，的确存在一个负责时间知觉的系统。目前我们所知的与时间知觉高相关的脑区域包括一部分特定区域的脑皮质、小脑、基底核等等。

尤其要说明的是，从视觉感受器获取线索并转化为

时间知觉的重要器官：视交叉上核（SCN）——通俗地讲，这个视交叉上核，其实就是我们通常所说的「生物钟」在生理上的具体所在。具体位置见下图：



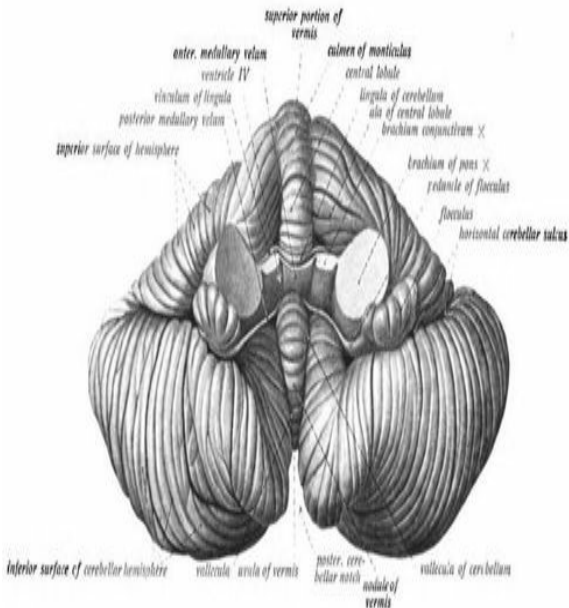
SCN 对时间的独特调控作用为哺乳动物所特有，其主要方法是通过视觉信息确定生物节律，来调节生物体的新陈代谢与合理行为——比如睡眠节律，睡觉时候觉得时间过得快就拜它所赐。此外，倒时

差这种事儿，对 SCN 敏感的人来说就很困难，因为说白了就是时间知觉的意外变化导致的节律紊乱。目前已知的 SCN 的生物电周期是 24-25 小时（有个体差异），与客观上的每日时长高度一致，这是神经系统高度进化的结果。

时间知觉可并不是只有节律一种，这种时间知觉太宏观了，还有更微观的。David Eagleman 在他的一篇名为《Time Brain》的论文中提过，刚刚普及电视的时候，众多的工程师在担忧着一个问题：长距离的线路传递导致的电视音画不同步的问题。工程师们绞尽脑汁矫正音画的同步出现问题，但是事实上他们发现没必要那么费力——就算音画在物理上没有同步，只要降低到一定水平，人们也不会发觉异常，万幸的是，这个数值没有这帮工程师们预想的那么小——对大多数人而言，音画差距十分之一秒左右都是觉不出差异的。

为了提供大脑处理信息的效率，大脑倾向于在得到某些单一类别感觉信息的时候「等一等」，就像公交司机在站台接了乘客，还会等等后面那个狂奔追车的人一样——等全到齐了后，对信息再统一进行加工和处理。这种知觉策略，本质上仍属于时间知

觉的范畴，因为是这一知觉统和与同步了并没有同时出现的信息。负责这个工作的，是小脑，它还与节奏感与音韵感高度相关——这俩都和时间知觉有着密不可分的关系。



小脑

长的和短的都说完了，再说说几十秒到几分钟这种不长不短的时间知觉吧。一般情况下，心理学人士会这样测验个体的时间知觉：我们给你呈现一段时间（一般是两个声响之间的声音空白），然后要求个体进行复制（自己用开关决定两次声音的时间，要求尽量将原先的声音空白等量复现）。比较典型的结果是——被试呈现的时间有长有短（废话），围绕着标准时间等量分布，标准的空白时间越长，这段时间复现的难度越大（还是废话）。

可是对于一些重度脑损伤的人来说，比较靠谱地去复现一段时间就变成了一个几乎不可能完成的任务，比如帕金森症（PD）。PD 其实很大程度上就是多巴胺这种神经递质传导不畅，一旦给予了左旋多巴治疗，时间知觉方面立刻就会有所好转。这也在很大程度上说明了片段时间的知觉是与神经递质通道畅通与否高度相关的，也恰恰能解答题主提到的另外一个小问题：为啥快乐的时候时间就过得快呢？因为神经递质可以选择性地影响人类和动物内在时钟主观上的转动速度。

比如，多巴胺拮抗剂能改变主观时钟的转速，从而

影响对客观时间的知觉；而多巴胺受体激动剂也能使主观时钟的转速改变，从而觉得时间过得飞快。严重点儿讲，吸毒的，时间知觉都紊乱，一嗑药就不知道时间长短了；现实点儿讲，看 paper，三分钟也觉得漫长，度日如年；打 DOTA，三小时也觉得短暂，一晃而过——说白了，是这两种行为诱发的神经系统反应不同。学霸可以学很久，因为学霸真的学得开心。

题外话：心理疾病会不会伴有异于常人的时间知觉？没错。抑郁症患者能够相当精准地复现一段很长的时间片段，却很容易极大程度地高估一个较短时间的长度，这说明他们长期度日如年。而躁狂症恰恰相反，他们能精确地复制短时间，却总把长的时间片段过分低估，他们在生命中永远都有白驹过隙的感觉。在心理咨询极不发达的年代，为了应对这种情况，医生直接把病人的一部分颞叶切除了——倒不抑郁不躁狂了，可整个人变得嗜睡呆滞与麻木，情况也没好到哪儿去，不过也间接说明了颞叶的一部分应该与时间知觉有关。

思考过程

思考是怎样的状态？

或许很多人会认为通常意义上的思考即认知心理学中的思维，可我本人非常不认同。

思考是一个包含思维的复杂的认知过程，包含了从注意到记忆的提取到复杂抽象的认知归纳等等一系列有深有浅的心理机制。

我个人一直认为，所谓的思考，应该被界定为「为了达成『目标导向行为』（Goal-Oriented Behavior）所需要做出的『认知控制』（Cognitive Control）」——它强调有一个既定的目标，而为了这个目标，你的大脑关于如何注意、注意什么、创造怎样的工作记忆、提取怎样的记忆、进行怎样的信息整合会做出选择。

如果你看得云里雾里，没关系，下面做个简单试验。

第一个问题：下面你会看到一堆 O，请问其中的 Q 在哪里？

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

第二个问题：下面你会看到一堆 Q，请问其中的 O 在哪里？

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ

第三个问题：刚才那两个问题，哪个难？

如果我没猜错的话，你会觉得第二个难。至于为什么同样从 552 个标志物里找异形体却有不一样的难度，跟今天这个问题关系不大，今天的重点在第三个问题。

为了回答第三个问题所付出的脑力劳作，在我个人之前的界定里，就叫做「思考」，因为比较第一题第二题哪个难的脑力劳动就是「目标导向行为」，而这个过程中你做出了「认知控制」——比如，在记忆提取方面，你回忆的是做着两道题给你留下的

感受，而非初恋女友长什么样。

这样的思考在更深入、持续时间更长的情况下——比如写作、画工程图、解立体几何的难题——会给人带来怎样的状态呢？

答案特简单：**专注**。比如呼吸变频啊，发呆啊，不理外界刺激啊，废寝忘食啊，把表当鸡蛋煮了啊——一类的个性化反应，全都是「专注」的具体表现。

反之亦然，如果不专注，就不能比较好地进行思考。

我高二时候的女同桌一次数学考试失利，被数学老师质问，她伴着泪水的回答是：叶壮考试的时候哗啦哗啦翻他的卷子，我看他做得那么快，我心里着急，越着急越做不对做不好（T_T）。

典型的因为无法专注就无法思考，BTW，我哗啦哗啦翻卷子是因为我都不会好不好～（￣△￣～）。

那为什么思考会和专注伴生呢？我不专注难道就不

能思考吗？

咱们看看这个图：

监控注意系统

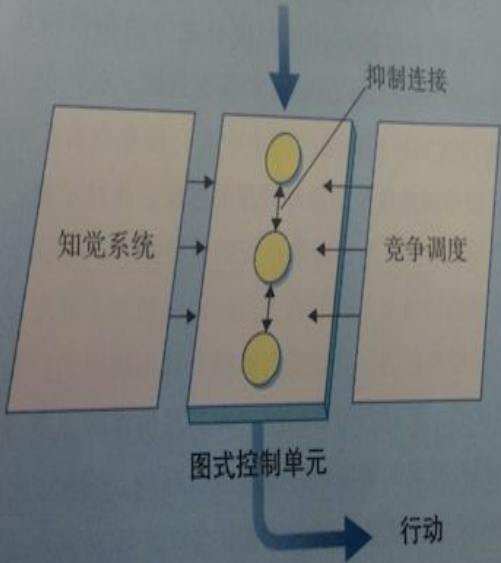
抑制连接

知觉系统

竞争调度

图式控制单元

行动



当你知道为了决定达到某个目标，大脑付出了什么，相信你就能比较好地理解为什么思考的时候会专注了。

比如你现在要做件事情，你一边鼓捣一边在思考。

为了达到这个目标，监控注意系统（Supervisory Attentional System, SAS）已经启动。事实上，以下这些情境都会诱发思考：

需要作出计划或者决定。（今天 520，晚上怎么能把过程搞浪漫点再成功推倒呢？）

接收到了没见过的新异刺激。（哎呀我去，旁边走过去的这个欧巴好帅，他是谁啊谁啊谁啊？没听说公司今天来新人啊？）

需要的反应和一个强的习惯性反应竞争。（桌上这块牛排好香，真想像在家那样三口吃光光，但是对面坐了这么漂亮一个妹子，我应该怎样表现呢？）

需要错误纠正或者解决纷争。（复核方程式的时候，试图归纳总结会议内容的时候。）

很难或者危险的情境。（急中生智：短暂思考后的顿悟。）

于是，你的感知觉系统开始给你提供信息。**你的感知觉是始终工作的，但是这时候正在思考中的你开始着重接收与处理其中的某些特定类别的信息，一些专注的状态在这一阶段开始产生了。**于是，比如在做立体几何题目的、注意视觉信息的你开始对外界「充耳不闻」，因为你的心理能量已经聚焦到视觉信息的处理中去了，甚至已经在脑海中构建出了一个能移动切割的 3D 模型。上周六去知乎盐 CLUB'13 现场，我有幸抽奖得奖，一上台看台下什么也看不见，动机在杭州老师领奖结束后也说在上边说话其实看不见下边反应——这样的舞台和灯光安排其实有其科学性，你上去了就好好思考在上面怎么表现，不要处理下面观众有几个漂亮姑娘这种没意义的信息。事实证明，动机在杭州老师接收到的来自台下的感知觉信息因为灯光的原因不是很多，可他其实也没弯下腰来仔细打量台下观众——专注于思考，顾不上，这就是思考的状态。

另一个作用叫做竞争调度。通俗点讲，前一点讲的是更加注意某个感知觉通道提供的信息，**这一点我们要讲，思考不仅要专注信息通道，还要维持这种针对信息通道内某种特定信息的持续专注。**你的眼睛可以看导师要求你看的 paper，也可以看同宿舍哥们儿打 DOTA，你为什么选择了用眼睛看 paper（或者 DOTA）而非另一个呢？这就是「竞争调度」。从这个角度讲，专注是针对于某一特定类别信息的持续处理。

只有依靠「知觉系统」和「竞争调度」的综合作用，你的「思考」才能在「专注」的状态中有条不紊地延续进行，不专注你就不能有效地思考——因为你得到的信息会缺乏完整性，你对信息处理会不连贯，你的类似「当头炮马来跳」、「瓶子出门带个树枝」、「先找等角或者等边关系再证明全等关系」、「先赞美、再说有效的甜言蜜语、再来点小酒和情调就可以推倒了」等等思考策略与流程就不能很好地贯彻。

虽然你思考得够专注，人类心理多年的进化还是会让你对一些独特的刺激与新异性的刺激存在觉知，

这是出于自卫和生存的需要。你再专注，也会被爆闪、强音、震动转移注意力。哪怕在晚自习上，你正在跟你的同桌聊得热火朝天，对周围聊得同样热火朝天的同学的谈话内容一无所知，也仍然会瞬间觉察到危险：大家忽然安静下来，你也以一个飘逸的走位佯装在伏案学习——班主任正在后门的窗户那里偷窥。

多提一句关于物质滥用。酒精滥用与毒品滥用都会降低人对自身的控制感，进而影响人进入专注状态的门槛，进而影响人的思考。2002 年，Ridderinkhof 的实验证明了这一点，喝酒降低了人们对即刻错误行为后果的适当反应能力——这是非常典型的一种思考情境。但是，有不少艺术家说他们酒醉或者吸毒后才能有良好的艺术展现，似乎跟常识相悖，这一点我也很困惑。

OK，拉拉杂杂地说了这么多，在答这题的过程中，我都没意识到时间过得这么快——看来专注状态的思考影响了时间知觉，进一步说明了我说得没错。

智力适应

天生同时听觉和视觉障碍的人能发展出智力吗？

首先，这个问题缺乏一个量化，无论是针对「障碍」还是「智力」。

先天听觉和视觉障碍，是指的「都没有」，还是「都很差」呢？

我们姑且理解成都没有。

针对于智力，你可以宏观地把人的智力理解成人普遍拥有的认知能力，包括理解、规划、语言习得、问题解决，甚至抽象认知能力本身都可以看做智力。你也可以很有针对性地把人的智力单独界定成可以用智力商数测验（无所谓哪种，这不重要）测量的心理能力，有分数就叫有智力，没分数就叫没智力。

哪个界定合适呢，对这个问题来说，哪个界定都不

合适。

所以我觉得，这个问题需要改成这个：

「先天丧失视觉和听觉感知的人，能发展出正常的智力吗？」

有些智力能，有些智力不能。

比如哈佛大学的加德纳教授提出的多元智力理论中将智力划分后的一种智力的子分类叫做「音乐（Musical）」，先天听觉障碍的人怎么可能对根本就无法认知加工的信息产生概念和智能处理呢？贝多芬聋，那也是他后天聋了。还有智力的子分类叫做「图形图像（Graphics）」，先天视觉障碍的人肯定培养起来有所困难，另一个来自知乎的回答中，当事人就是先天视觉障碍者，他对于外界的认知加工仍然局限于曾经验过的有效信息。会有「图形图像」的智能，但是信息来源更多依赖触觉和抽象建构，跟视觉已经关系不大了。

智力的发展是有先决条件的：

信息摄取与信息处理。

海伦·凯勒学「Water」这个词的故事家喻户晓，怎么学会的？还是依靠直观接触水达成了信息摄取的目的，看不见咱起码还能摸得着吧。

于是，有了很多具体或者抽象的信息，还需要对之加以统和、关联、内化等处理，对海伦来说，「语言文字（Linguistic）」的能力也就应运而生了。

在心理学家斯滕伯格看来，智力一个很重要的成分是在「新异环境中的适应能力」。我想当然地认为，在面对某些对先天视觉与听觉严重障碍的人和对我们来说同样算得上「新异」的环境中，我们的适应能力未必会超过人家。

对于某些感官障碍的人来说，他们跟我们身处同一个世界，但是却感知出另一个世界，依靠与这个世界打交道的能力，他发展出了他所能掌控的适于他的智力，我们发展出了我们所能掌控的适于我们的智力。

他们可能会产生出融入大众群体的困难，但这并不意味着他缺乏真正意义上的智力。

冲击强迫症

为什么男人比较倾向于用小便冲击小便池中的装饰物（如刻意印上的苍蝇）？

这个问题我们这么来看。

如果这是一个白色的便池，里面有一个特异性的点缀，你尿哪里？

如果这是一个有规律的白底黑点、斑点化的便池，你尿哪里？

如果这是一个有规律的白底黑点、斑点化的便池，但是有一个斑点是红色的，你尿哪里？

你瞄准的不是一个「装饰物」，当装饰物多到一定程度的时候，你就不再瞄准装饰物去尿了，你瞄准的，通常是一个特异物。

特异物带来不完整感——它会把有强迫症的人逼

疯。

可是，人或多或少都有点儿强迫症吧。

在不能下手抠，也不值得用工具处理，甚至自己明知道这是一个小小的善意的心理陷阱的时候……人还是抑制不了自身与生俱来的那点肤浅的完美主义。

所以我觉得，这事儿吧，跟攻击意向、男性竞争、瞄准本能都没什么太大关系。

这事儿最有关系的，是对某种规律的表达下的特异物的无法容忍。逻辑就是：让人尿意顿生的洁白光滑的便池中，特异物的出现，让人不爽，非常不爽，忍不住清除特异物的冲动，就用自备水龙头吧！

大脑的「用进废退」

大脑有可能越用越笨吗？

从某个角度上讲，不会。

但是，从另一个角度上讲，就算不用也会越来越笨——随着时间推移，都会越来越笨。

我们先来做个界定：

聪明与笨衡量的是心理学中的「智力」这一概念。

那么剩下的在这个基础上进一步讨论。考虑到我们要探讨的是智力水平的变化这一问题，我们不得不提到这个人：



雷蒙德·卡特尔 Raymond Bernard Cattell

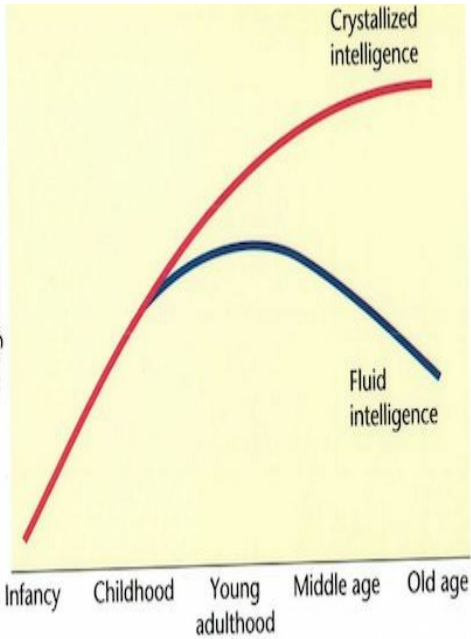
卡特尔是一名美国心理学家，毕生最大的贡献就是在认知心理学领域提出了流体智力和晶体智力的学说。在卡特尔看来，所有的一般智力（general intelligence）可以区划为两类：流体智力（fluid intelligence）与晶体智力（crystallized intelligence）。

晶体智力是指应用先前已获得的知识经验的能力；反之，流体智力是指在混乱状态中发现意义（新知识）、解决新问题的能力。晶体智力在大半个成年期持续逐渐稳定地增长，直到 60 岁以后才开始下降；流体智力则在成年初期达到峰值，随后逐渐下降。

如果你看得稀里糊涂，那么这两种智力类别随着年龄改变的情况见下图。

Source: J. L. Horn & Donaldson, 1980

Magnitude of effect



好，我们现在把「用脑量」这个变量加进来考虑人什么时候会变笨的问题。

对于晶体智力来说，只有「用进」没有「废退」。越用脑，有效经验越多，晶体智力会持续累积步步高升，直到老年期的某一个因人而异的节点后，因为脑功能的衰退，才会开始下降。在你一生的大部分时候，晶体智力是「越用脑越聪明」的。

对于流体智力来说复杂一点，每个人在成年早期、二十来岁的那个制高点的 Y 轴高度有很明显的个体差异，达到那个高度之前的用脑量也应当是对其非常重要的影响因素之一。在达到最高点以前，用脑会让你更聪明；不用，你也还是变得更聪明。只是「用」比「不用」的效果会更好。一旦过了每个人的流体智力制高点，不管用不用脑，流体智力也已经开始走下坡路了，就算依然维持很大的脑认知负荷，充其量也只能一定程度上延缓流体智力每况愈下的趋势，不用脑的话可能会「笨」得更快一点而已。从这个角度上，只看表面情况的话似乎也的确是「越用脑越笨」，但是「越不用笨得越快」。

这次回答站在对个体来说比较宏观的角度，并没有

考虑短期用脑过度导致的生理心理反应低潮期的问题。

成瘾机制

如何看待「色情电影上瘾跟毒品、酒精上瘾是一样的」这一研究结果？

现在的认知神经科学研究，很大程度上依靠功能性核磁共振（fMRI）和 ERP 来联结起脑区和心理现象，这是这类学科非常通用的一种研究范式。

色情上瘾，跟酒精上瘾的情况是一样的，在大脑中，它们都同样触发了奖励、动机和快乐的区域。

这句话只说明了色情上瘾和酒精上瘾在脑区激活方面有共同点，而它们共同激活的脑区是与和「成瘾」相关的脑区高度匹配的。所以，题目中的「一样的」应该指的是「这两种成瘾行为所涉及的脑机制是一样的」。从这个角度上看，如果不讨论 porn 和酒精对机体和情绪唤起的个性化差异的话，我认为是科学的。

关于成瘾机制的问题。关于成瘾机制的讨论有很多，各种学说纷纭。但是基本上都锚定了认知神经

科学的「犒赏机制」，或是为了快乐，或是为了刺激，或是为了缓解焦虑——鲜少有不会得到犒赏的行为发展成为成瘾行为。成瘾带来的犒赏彼此不同，但是在涉及犒赏机制这一点上是相同的。

前面有人提到「只要你的嗜好不伤害健康，不影响他人及社会，都不算成『瘾』。」

其实也的确并非是这样，很多个性化的成瘾行为是无害的，他们有可能对成瘾者有特殊的功能性的意义。

问答 | 心理奶嘴

小朋友，爱告状

为什么小学低年级的小朋友特别爱告状？

「品德」是个中国基础教育里面的学科概念。

「道德」是个心理学概念，我是学心理学的，不是学教育学的，我从我的学科角度谈谈。

爱告状这种事儿，是道德的事儿，不是品德的事儿，它是儿童发展阶段中重要的社会技能「道德-规则意识」发展结果。



劳伦斯·科尔伯格研究了一辈子道德发展理论。

心理学家给不同年龄段的孩子讲一个涉及道德评价的两难故事，然后让孩子们来评价。

比如，在访谈中被用到的一个典型的跟告状有关的故事是这样的：

乔的爸爸许诺说，如果乔挣够了 50 美元，便可以拿这笔钱去野营。但后来他又改变了主意，让乔把挣得的 50 美元都交给他。乔撒谎说只挣了 10 美元，他把 10 美元交给了爸爸，拿另外的 40 美元去野营。临走之前，乔把挣钱和向爸爸撒谎的事告诉了他的弟弟阿里克斯。阿里克斯应该把事情真相告诉爸爸吗？

如果是你，你选择告状吗？

绝大多数 4-12 岁的孩子选择了告状，事实上这也是最喜欢告状的年龄阶段。告状多发于小学，到了中学就变得不再那么频繁。因为道德发展的历程是这样的：

前习俗水平（4-10岁）：

惩罚定向阶段——强调服从个人强权（父母、老师），只要导致惩罚的，都是坏的，要告发。因为哥哥的事儿让爸爸知道了他就要挨抽，那他肯定是做错了，告！

寻求快乐定向阶段——行为正确与否由一个人自身的需要决定，要共赢，要互惠，如果导致有人不爽，那就有问题。哥哥的事儿，爸爸知道肯定不爽，那还是告吧！

习俗水平（10-13岁）：

好孩子定向阶段——惩罚的未必是坏的，但是表扬的肯定是好的，「表现好」就是最好。哥哥这么做不是好孩子，但是老师/父母让我们有情况要汇报，我汇报了会被表扬，我是好孩子，那还是告吧！

权威定向阶段——强调遵循法律、执行命令、服从

权威、履行职责，以及符合社会规范。爸爸这么做好像有点出尔反尔，哥哥似乎没什么错误。

后习俗水平（13岁-成年）

社会契约定向阶段——对是否遵循法律和规则应该出于理性的考虑，就算是规范也是可以被质疑的，产生了对群体利益和民主意义意识的萌芽。哥哥的确不应该撒谎，但是爸爸也有自己的错。

个体原则的道德定向阶段——个体不一，选择的道德指标也十分个性化，这时候个人的道德发展就趋于成熟和个性化了。

我想这已经能比较好地解释小朋友告状成风的心理学基础了。

对父母的独特识别

婴儿什么时候开始区别爸爸妈妈与陌生人的？他（她）们是怎样做到的？

就像众多发展心理学问题的标准答案一样，孩子对自家父母独特的个体识别是遗传因素和环境因素共同作用而成的。

婴儿识别他人的具体逻辑是：要想对父母有独特识别，其先决条件是要对人类有独特识别，然后再细化人类个体与人类个体。

从信息源上来讲，主要有两个来源：

一、听觉

听觉能力在出生之前就已经具备了，而且婴儿天生具有对特定的声音组合的偏好（Schellenberg & Trehub, 1996）。因为出生前就有了听觉练习，初生的婴儿拥有很好的听觉能力，甚至超越视觉。事实上在某些频率上婴儿拥有比成人更敏感的感受

能力。如此强大的声音知觉的功能主要有两个，一个是在视知觉还没有完全成熟起来的阶段也能够让婴儿完成对外界物体的定位，跟这个题目没太大关系就不讨论了；另一个非常重要的功能就是靠感知声音特性来甄别环境中的其他事物。

所以，对于新生婴儿来说，你觉得他认识你，并不一定是因为他认识你的脸，而是他认识你的声音。

特别是成人跟婴儿说话总是采用某种特异性的语调，以至于有的时候能变成有这个调调的样子：



如此有别于其他声音特征的声音还经常伴随着与自己相关的事件出现，婴儿自然会增加对这种声音的辨识能力和倾向。婴儿对于声音的发音模式和其他听觉特征的感知能力相当的好，六个月大的婴儿可以察觉 6-tone 级别曲调里单个音符的变化，也能觉察整体音调的变化——这很好地解释了为什么婴

儿对于某个或某几个家庭成员所哼唱的催眠曲的旋律会格外敏感。（Trehub, Thorpe, & Morrongiello, 1985）

除此之外，比人们想象的更为犀利的是，四个半月大的婴儿已经可以区分自己的名字与其他相似的发音。五个月大的时候，婴儿已经能仅仅依靠发音特征区分大段英语和西班牙语（事实上他们完全听不明白这些语言的含义），即使这两种语言的长度、音节数目以及语速都相同。事实上，一些研究已经能比较好地表明，两天大的婴儿就已经对他们周围常出现的某些词汇的发音表现出一定的偏好。

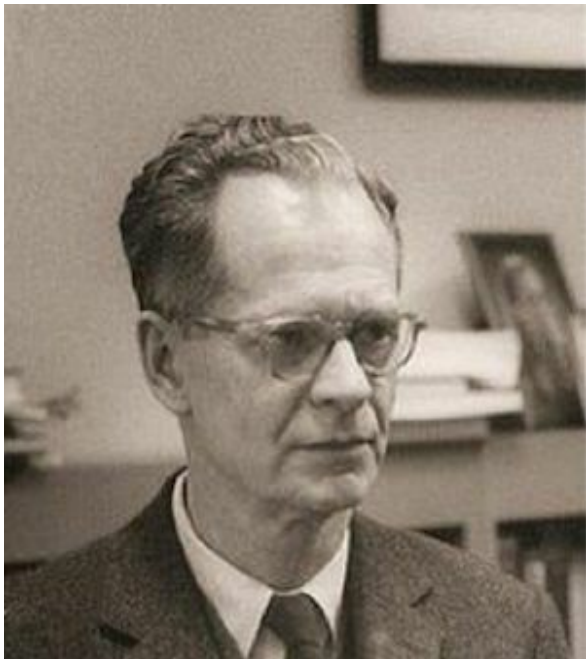
（Bahrick & Pickens, 1988; Moon, Cooper, & Fifer, 1993; Best, 1994; Mandel, Jusczyk, & Pisoni, 1995）

婴儿能够这么具体地区分声音，依靠区分声音来区分父母与他人也就是件不足为奇的事情了。在 DeCasper & Fifer 于上个世纪 80 年代做的实验中，给吸奶的婴儿播放一段讲故事的录音。如果这段录音是其母亲的声音的话，婴儿吸奶的时间会显著长于听陌生人讲故事时的吸奶时间。

现在学会上基本认为这种声音偏好的主要影响因素是婴儿生物性的发展，出生以前的胎儿总能听到声音（一般是母亲的）是关键所在。为了支持这种推测，研究者印证了一系列事实：与其他男性的声音相比，新生儿没有表现出对自己父亲的声音有偏好；新生儿对于在自己出生之前母亲对尚在肚子里的自己唱过的歌有明显偏好。

二、视觉

婴儿从出生时就能表现出明显的视觉偏好，新生儿靠视觉进行人脸识别的先行研究者是下面这个人。



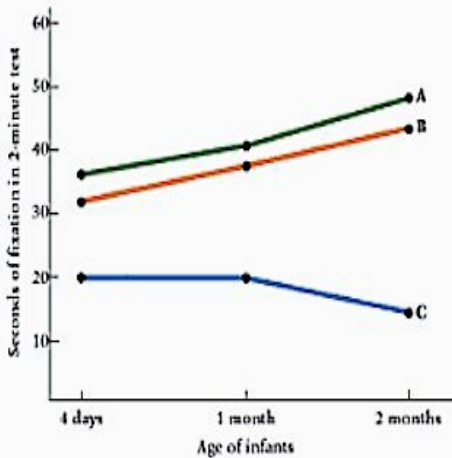
他是发展心理学家 Robert Fantz。

他对于婴儿实验的设计非常巧妙，这里不多说了直接谈结论。婴儿天生对某些视觉刺激就有偏好：比如曲线，比如三维图形，比如人脸。

不过，遗传之外，还有环境的因素。因为环境的影响，婴儿在仅仅出生几个小时后，相对于其他人与动物的面孔，已经可以对自己母亲的面孔产生视觉偏好。

为什么？因为拥有这张脸的人与他有积极的互动，还具备他在出生前就听习惯了的优美声线，于是小baby 们的内心就出现了一个旁白：「啊！我爱她！」

出生几天后，婴儿对具有面部特征的图形更加偏好了，而且这种难以自拔的喜爱一路走高，Fantz 当年用的实验材料是下面的这三张图。



A 是模拟人脸，B 是打乱了面部元素的人脸，C 是一个.....我不知道咋形容了，你们能看明白就行。下面的三次测试时间点是出生四天、一个月和两个月，对人脸和类人脸的偏好不言而喻。

随着时间的发展，婴儿开始进一步发展人脸识别的能力：他们逐渐学会了把长相不同人脸分开。不过这种能力发展中值得称道的地方是：人类婴儿优先发展对人类的人脸识别。2002 年，Pascais 和他的同事们用包含下面这张图的一系列图给孩子们做了实验。



Fig. 1. Examples of stimuli used (11).

实验发现六个月的孩子区分猴子的脸的能力与区分人脸的能力差不多，但是九个月的孩子区分人脸的能力大大提高了，而区分猴脸的能力三个月来原地踏步毫无长进。（其实我认为不仅这三个月，这三十年好像也没什么长进，我本人真没看出来下面那两只猴子其实不是同一只。）发展心理学家普遍认为人脸识别的能力得以增长跟婴儿们这三个月来见了不少人，而没怎么见到猴子有直接的关系——再一次证明了遗传和环境因素共同决定了婴儿的能力。

综上所述，一定程度的先天遗传加上一定程度的后天环境，让一个新生的婴儿在有效处理外界信息后，能够把人和非人区分开，进而把父母和非父母区分开。

越小越强的细碎能力

有哪些能力是年龄越小越容易学习的？

我是个抠字眼的心理学工作者，我们就事论事，完全以年龄为自变量，探讨一些发展心理学中考究的「能力」。

很遗憾，这些能力不包含「语言习得」和「好奇心」这种大家更想在主观上得到的答案。

我和我夫人简要讨论的结果是，有三个能力基本上可以确定是只要能够在婴儿早期有所展现并被测量，在人一生的发展角度上来看基本上是年龄越小就越强的。这三个能力很细碎，但是对个体发展来说，它们都是至关重要的。

1. 遗觉象的感知能力。

这是艾宾浩斯的徒弟埃里克·杨施的主要研究内容，也是 20 世纪初期最为心理学界重视的心理现象之一。啥叫遗觉象呢？例如有些人看了一张画片后，

眼睛移动到纯色的墙壁上，会在墙上看到同样的画像，有时关于这种画像的影像鲜明得同画片相似。后来发现，这种遗觉影像是主观的，随年龄的不同而异。8%的儿童能看到遗觉象，但是绝大多数人在成年前这种能力就逐渐消退直至消失了。

2. 记忆恢复能力。

这个能力并不是字面上直观表达的意思。它指学习某种材料后间隔一段时间测量到的记忆保持量，比学习后立即测量到的保持量要高，这种现象在儿童学习有意义的材料时表现得最为明显。它最早是美国心理学家 P.B.巴拉德在 1913 年发现的。这种能力在儿童中很普遍，但是随着孩子们年龄增长，逐渐消失了。

3. 非人类的面孔区分能力。

这个详见上一个问题里面我的回答的最后部分的实验。很多人反映他们很难觉察到两只猴子的区别（我其实也是），但是事实证明婴儿可以。的确，这种针对于非人脸的面部识别能力婴儿强过成人。

以上三个能力是我能想到的，拥有确凿的研究支持的，基本符合题干需求的心理能力了。

依恋模式

婴儿的依恋模式是怎样建立的？

依恋是什么？通俗点儿讲，依恋是一种能诱发正向情绪的社会联结，依恋是我们生命中第一个建立的社会关系所选用的模式，依恋能让孩子从正常的情绪状态变得高兴，也能让孩子从负面的情绪状态中得到缓和。此外，每个人类个体婴儿期的依恋本质直接影响到他成人后与他人建立关系的模式和倾向。（Fraley, 2002）

对于依恋最著名的研究来自于心理学家哈洛，但是他依靠猴子作为心理学被试的经典实验归根结底研究的是「依恋是怎样建立的」，而非「依恋模式是怎样建立的」，我在这里就不多谈了。

重点谈依恋模式。

先说共性的。依恋有其生物化的一面，生态学家洛伦茨研究的那个小鹅拿他当妈妈的实验，证明的是依恋产生，尤其是印刻现象的出现，存在生理上的

「关键期」。而哈洛的研究则证明了给婴儿提供接触安慰能很好地缔造亲子依恋。

再说个性的。

婴儿依恋模式的区分是建立在能够对婴儿依恋情况加以测量的基础上的。这个测量的人就是心理学家玛丽·安斯沃斯。就是下面这个气质大妈：



安大妈在 1978 年设立了安斯沃斯陌生情境用于测量亲子依恋，一般情况下，这个情景遵循下列八个步骤（你找个机会可以自己试试）：

母亲带儿童进入一个陌生房间；
母亲坐下来，儿童自由探索；
一个成年陌生人进入房间，先和母亲说话，再和儿童说话；
母亲离开房间；
母亲回来，和儿童打招呼并安慰儿童，陌生人离开；
母亲再次离开，留下儿童自己；
陌生人回来；
母亲回来，陌生人离开。

一岁儿童会典型表现出四种依恋类型的一种：安全型、回避型、矛盾型和混乱型。

安全型：母亲在，孩子就很自在，他们能独立地探索环境，时不时回来找妈妈磨叽一下。当母亲离开时，孩子表现得有点心烦，但是母亲回来就马上回到母亲身边并寻求接触。在北美的大样本测量中，

大多数儿童，约有三分之二吧，属于这个类型。

回避型：不寻求接近母亲，母亲离开后也没什么难过的表现，母亲回来了也还是对她比较冷淡。这个类型的比例在 20%。

矛盾型：我觉得现在这样的孩子越来越多了，他们对母亲的情感状态是一种既积极又消极的混合反应。到了新环境中，儿童紧紧挨着母亲，几乎不去探索新环境。他们在陌生人进来后、母亲离开前就有些焦虑了，当母亲真的离开时，他们会表现出巨大的哀伤或愤怒。然而一旦母亲回来，他们一方面表现得要跟母亲接近：他们要和母亲有身体接触。另一方面却又选择了负面情绪的身体接触方法：他们对母亲又踢又打，往往还伴随着愤怒的表情或者号哭。这一类型的孩子约占 10%~15%。

混乱型：顾名思义，他们的表现不可预估，时而平静时而愤怒。但是我们一般认为这样的孩子其实是最没有亲密关系安全感的孩子。他们占比 5%~10%。

多说一句。婴儿一岁时的依恋状态对其后期人际模

式有非常大的影响。安全型的男孩长大后心理健康水平要比其他类型的男孩高，在成年后更善于交往，也能体会到更大的情绪强度，也会被别人评价为更积极、更阳光。此外，成人的浪漫关系与在婴儿期所发展的依恋风格有关。（Fraley & Spieker, 2003。我会告诉你我前女友完全就是矛盾型的依恋模式吗）。

好了，下面我们终于要讲影响依恋模式的因素了，我们分两个角度谈。

母子关系。母亲的什么影响到孩子的依恋模式呢？

对婴儿愿望和需要的敏感性，是安全型依恋母子关系中的母亲们的共同特点。她们知道婴儿的心情，而且在和孩子互动的时候，能更好地理解孩子的感受。面对面的互动中，她会有积极的回应，并快速响应婴儿的各种需要。（Ainsworth, 1993; Howes, Galinsky, & Kontos, 1998）安全依恋模式中的母亲倾向于对婴儿发出的信号提供适当强度的回应。对婴儿需求反应不足（某些初育父母）和对婴儿需求反应过度（比如某些隔代养育的情况）都可能造成非安全型的儿童。最佳的响应方式是

Interactional Synchrony，指照看者以适当的方式回应婴儿，同时照看者和婴儿的情绪状态要相匹配（Belsky, Rovine, & Taylor, 1984; Kochanskya, 1998）。很多国人家长在孩子处于惊惧状态（比如婴儿过隧道时感到害怕）或者其他负面情绪的状态中，不知道触动了哪根神经觉得特有意思，于是哈哈大笑乐不可支，这其实都是对婴儿心理不负责任的行为。

母亲对婴儿的反应模式基于他们自己的依恋风格。所以，如果你是妈妈，你要想让你的孩子对你的孙子好，你要先对你的孩子足够好。依恋模式在统计学上是存在一定的代代相传现象的。（Benoit & Parker, 1994; Peck, 2003）

父子关系。其实，发展心理学开始关注并大量研究父亲对婴儿发展的历史也才二十来年，研究成果虽然不多，但是还能总结出几条。

对于有的婴儿来说，父亲是主要的依恋对象。事实上，父亲对于婴儿情绪和社会幸福感的发展至关重要。（Volling & Belsky, 1992）

相较于母亲，比如某些精神障碍、饮酒、吸烟与其他物质滥用，父亲的行为在这些方面与婴儿相关行为的发展有更高的相关。（TamisLeMonda & Cabrera, 1999; 2002）

18 个月大的孩子，大多数已经可以形成多重依恋关系，这时候父亲一般是作为第一候补进入这一关系。（ROsen & Burke, 1999; Silverstein & Auerbach, 1999）

与父亲的依恋程度高，有利于孩子培养更多的社会性规范习得能力和改善其身体健康状况，一般认为这是和父亲互动多是有身体接触的、打打闹闹的游戏导致的。（Parke, 1996; Paquette, Carbonneau, & Dubeau, 2003）

希望能帮到更多快要当父母或者刚刚当父母的人。

陌生人焦虑

为什么有的孩子见了陌生人就笑，有些不会，而有些甚至会哭闹得很厉害？

今天我们借这个机会聊聊婴儿社会性能力的发展。

关于这个题干，这要分两个阶段来聊：

新生儿到六个月。虽然这时候的婴幼儿已经有一点分辨他人跟自己的亲疏程度的能力了，可是，他们情绪体验的发展还不是很到位——他们没有咱们成人想的那种心花怒放或者哀怨惆怅的时候，他们的大多数表情是一定程度上的模仿。Tiffany Field 在 1970 年的研究结果发现，婴儿最早能区分的面部表情是高兴、悲伤和吃惊，更厉害的是他们能在一定程度上对成人的这些表情进行模仿（这也正是这些表情的学习过程），这些表情也是他们最初能掌握的表情。会有人说成人常和婴儿玩「先用手遮住自己的脸、再突然打开露出一个鬼脸」的游戏总能把婴儿逗得哈哈大笑，这个游戏好像和这一理论相悖。我认为这个游戏跟婴儿没有发展健全的「客体

永久性」有关，换句话说，婴儿认为没出现在眼前的东西，那就是没有了消失了。你给婴儿看一个皮球，在他伸手够这个皮球、但还没够到的时候用一个箱子把皮球扣到里面，婴儿此时往往不会主动以翻箱子的形式去找皮球，因为皮球在他的意识世界中已经完全消失啦！即使看不到皮球，还知道皮球客观存在，这种能力叫做「客体永久性」，不为这个年龄阶段的婴儿所拥有，所以他们被那个鬼脸游戏逗得乐不可支。

扯远了，我们来谈第二个年龄阶段，也仅仅是在这个阶段，我们的题干才有其心理学上的真正意义。

1岁左右的婴儿，已经开始体会到「人生不如意事十有八九」了，他们开始在缺吃缺喝尿裤子之外初尝因为人际关系导致的不良情绪，有了心情低落的时候。啊！小朋友们，你们终于开始明白「情」最是恼人的物事了！最初的因为婴儿社会化发展产生的焦虑有两种，一种叫做分离焦虑。

「妈妈！我不要去幼儿园啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊！」

「爸爸！你今天不要去上班啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊！」

「奶奶！妈妈怎么还不回来啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊！」

这个就叫做分离焦虑。

还有一种就是我们要重点讨论的，陌生人焦虑。

陌生人焦虑是婴儿遇见不熟悉的人，所表现出来的小心、谨慎，甚至拒斥。这种焦虑通常出现在出 6 个月到 1 岁间，并伴随着孩子的整个幼年。

导致陌生人焦虑的原因是什么呢？是大脑的快速发展以及小家伙们与日俱增的认知能力。随着婴儿记忆能力和认知能力的发展，年龄仅仅 6 个月的他们能够把认识和不认识的区分开来了。在 6-9 个月这三个月内，婴儿开始尝试着主动地理解他们的世界了，也开始学着期待和预测事件了。他们尿裤子了，紧接着开始功能性的哭闹，同时还合理地期待着有个熟悉的人来给他们换尿片——果然，三十秒

内就有个人屁颠屁颠地来伺候他了。他一边任由自己的屁股被关心呵护，一边想着：期待什么来什么，这种「心想事成」的感觉真的好爽。

可是有的时候会发生没有预期到的事情，比如突然出现一个不认识的人，婴儿自然而然地会感到惊惧，陌生人焦虑源自于婴儿对「出人意料」这种事的厌恶。（Ainsworth, 1973; Kagan, Kearsley, & Zelazo, 1978）

站在婴儿的角度（心理与生理的双重角度）想想，你安全的摇篮旁边突然出现一个高大的陌生巨人，你面对的情境应该是这样的对不对：



吓尿了好不好！能不哭吗 (´◡`)ノノ^{LL}！

不过，尽管陌生人焦虑在 6 个月大的孩子中非常常见，儿童之间仍存在着显著的个体差异，其主要的后天影响因素是：那些从出生就有着和陌生人大量

的积极接触经验的孩子，倾向于表现出较小的焦虑。而且，婴儿并不是对所有的陌生人表现出同样的焦虑：面对女性陌生人时焦虑更少；面对表情和善的陌生人时焦虑更少；面对陌生的比自己年龄大的儿童时焦虑更少。（Lenssen, 1973; Brooks & Lewis, 1976; Thompson & Limber, 1990）

陌生人焦虑的产生代表着婴儿产生了重大的社会性进步，它反映了婴儿与和自己有密切社会关系者之间不断成长的情感纽带和社会联结。

另外说些没什么科学根据的话。其实我个人认为，婴儿对有的陌生人报以微笑，对有的陌生人却哭闹不止，很可能是因为对对方的情绪解读不同。婴儿很早就掌握了解读其他人面部表情和声音隐含的情绪信息的能力，纵然听不懂对方说的话是什么意思，他们也能依靠声音特性来鉴别对方的情绪状态，出生后 4 个月的婴儿甚至已经能觉察他人隐藏在面部表情后的情绪。既然识别对方情绪状态的能力这么厉害，面对不同表现的陌生人，婴儿有亲近疏远的区别，应该是可以理解的吧。

强力自保

刚学会爬的孩子，能不能鼓励他探索事物？

父母在培养、教育孩子的过程中怎样维持一个准确的度，这是一个非常大的问题。

但是如果这个问题精细化到父母怎样在一个刚会爬的孩子探索外界事物的时候维持一个准确的「保护」的度，相对而言会简单很多。

父母无需太过操心，这些看似较弱的小朋友有非常强的自保能力。

私以为，对刚会爬的孩子而言，探索外界环境的欲望极强，但是自己身体机能尤其是肌肉的精细化控制能力不强，身为家长最担心的一般都是孩子摔到或者碰到。

虽然婴儿在初尝「摸爬滚打」的那段时间里仍然难有磕碰。可是在与新事物互动的过程中，有多少案

例是孩子自己「摔」到受伤非常严重的？大多数受伤严重情况的原因是婴儿们的认知经验缺乏，比如误食异物，比如被开水烫伤，比如接触锐物。

这里我们就围绕着因为「高处坠落」导致的「摔伤」来探讨一下孩子们探索外界的能力。

你们知道这些孩子们的心理发展有多神奇吗？为了防止自己在探索外界的过程中摔伤，他们在发展自己的探索能力之前优先发展了自己依靠视觉觉察危险的能力。

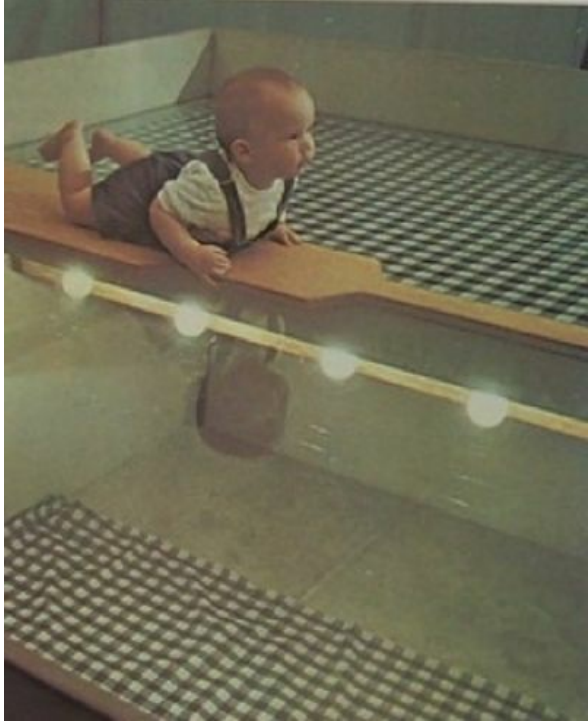
新生婴儿的视力范围是一般成人的十分之一到三十分之一，事实上这个程度对哺乳动物来说已经相当不错了，此外，新生儿的视力已经和许多视力不太好的成人不戴眼镜时有着同样的视敏度。婴儿视力在出生后飞速发展，什么时候几乎达到了成人水平呢？

答案是 6 个月 (Aslin, 1987; Cavallini et al., 2002)。为什么这些小朋友们选择 6 个月的时候发展出完善的视力水平呢，是因为他们从 6 个月开始就准备翻身、爬行，用不了几天还可以坐起、站

立、走路，初步具备大闹地球的能力了。这些人小鬼大的家伙，其实从没傻到要「摸着石头过河」的地步。他们的逻辑是：要是看不清，宁愿不会动！

除了用 6 个月时间发展视力，他们还在短短 14 周内掌握了「双眼视差」这种堪比血轮眼的特殊忍法，据此可以把两只眼睛的成像结合起来得到有关深度和物体运动方面信息的能力。

为了研究这些拥有血继限界的低龄下忍的特殊视知觉能力，心理学家 Eleanor Gibson 和 Richard Walk 专门开始了针对于婴儿深度知觉的研究。深度知觉是直接帮助人们获得高度信息和高度差异信息的能力，对避免摔倒和跌落有着至关重要的意义。



于是这俩心理学家做了这样一个器材，他们称之为「视崖」(visual cliff)。婴儿始终在一大块玻璃上(他始终是安全的)，玻璃下方一半紧紧铺着方格图案，婴儿会以为自己在稳当的地板上；另一半玻璃的下方，铺着的方格图案与玻璃有几十厘米的落差，就像你在上面的那幅图里看到的一样。这种视觉上的深度落差就构成了一个简单的「视崖」。

问题是什么呢？——如果母亲亲切地召唤自己的孩子，他们是否愿意爬过这个足以乱真的悬崖。

结果很明显，绝大多数 6-14 个月的孩子对悬崖另一端张开怀抱的亲妈完全弃之不理，绝不跨出自己眼中安全区域一步。很显然，在这个阶段，他们的深度知觉能力已经先于运动能力发展成熟。

人们试图研究到底多小的孩子才能二到为了一个女人的呼唤就「跳进深渊」，但是实验对象的极限基本就在 6 个月左右了，因为低于这个年龄的孩子——他们还不会爬。

但是有做得更绝的，Campos, Langer 和 Krowitz 在 1970 年，直接把 2-3 个月大的婴儿俯卧在地板和「视崖」边缘，结果发现身处两种位置的婴儿平均心率有差异。

视觉只是婴儿们探索外界的一个信息来源，但是刚才我这些抛砖引玉的话已经足够说明这些来世间没几天的孩子其实也是做足了功课才迈开步子的。

所以，少年，你的目标是星辰大海！迈开步子奔跑吧！

多语教学利弊

父母如何对子女进行双语养育或者多语养育？

如果确定是「双」语的话，从认知神经科学的角度上讲，孩子是能承受的，但是，的确会在语法和语言表达上出现问题，不能很好地割裂两种语言。这个恐怕不能称之为 Chinglish，而是孩子内化的属于自己的语言。

但是，如果是超过三种语言同时施教的话，我见过重庆的一个小朋友，是一个咨询案例，爷爷奶奶教汉语普通话和重庆话，爷爷是日语翻译，兼顾教日语，爸爸教英语，妈妈是西班牙的外企工作人员，教西班牙语——孩子在双字词句阶段（两个词联结起来的阶段，如「妈妈抱」「玩球球」「kitty jump」），患上心因性失语症。

孩子患上心因性失语症的主要原因并不是无法掌握语言，而是言语方式导致的社交障碍——跟幼儿园小朋友无法良好地交流，双字词句阶段的简单语言

经常由多个语言的词汇构成，故而很容易被其他孩子甚至老师有意针对和排挤。

最终的解决方法非常简单，孩子的外婆久居重庆巫山某个山村里，不愿陪发达后的子女迁居城市，孩子在村里和外婆度过了半年没有 N 语教学没有幼儿园没有熟悉的小朋友更没有奇怪的眼光快乐日子，自愈。

我这里举出来的是一个相对而言特殊的咨询案例，并不意味着所有在双语、三语甚至四语教学环境下的孩子都会遭遇心因性失语症。事实上，如果你身处于一个人们都很认同，甚至都掌握着多种语言的环境，比如新加坡、马来西亚，与社交障碍并行而生的心因性失语症就没什么土壤了。

此外，我们有必要界定一下「双语教学」和「双方言教学」。两者的共同点是在于音调学习的阶段时对脑和神经系统来说没啥区别。区别产生于语法学习，语言框架学习阶段。相声演员比较好地掌握多个方言，而没有比较好地掌握多个语言，不是吗？

的确，从认知神经科学的角度上讲，语言学习关键

期的儿童有掌握多种语言的能力，甚至能在 3-5 岁潜移默化式地掌握两三种甚至更多的语言结构和特征语法，从小就培养出了所谓「语感」，这也是在一二线城市大量幼教机构鼓吹多语教学越早越好、对于孩子有益无害的主要理论基础——可惜有益无害这四个字是谎言。在此阶段的语言掌握（不是方言掌握）是有瓶颈的，有的孩子两三种，极有天赋的甚至四五种，但肯定不是无限的。

总结两点：

学习多种语言，能力有高低——对孩子来说，未必是词汇掌握的能力，很可能是语言结构内建的能力。

多语教学，别只关注对未来的好处，孩子身处的社会环境、社交圈子同样重要。

双语习得优势

同时学习两种语言的儿童在语言学习过程中效率是否有影响？

昨天晚上我睡前看了一眼电视，正是央视一台让中学生听写填字的那个节目。叹为观止，我承认将近三分之一的字是我也不会的。

如果对这些字词的掌握才能称为「习得」的话，那这个问题就不用多加讨论了——还没学到位呢空谈什么学习效率。

好在心理学教会了人们站在发展阶段的角度去看待问题。

这个问题进一步衍变成：

双语学习进程中的儿童，语言学习的效率是否高于只学习单一语言的儿童。而只要双语习得的进程没有消耗掉单一语言学习的时间、精力的两倍的话，都应当视为双语学习更为有效率。

这里的儿童指的是 2 岁后期到 12 岁的孩子——这是语言习得的进程中至关重要的年龄阶段。

据我目前手头的数据来看，答案应当是——是，双语学习的效率的确更高。如下这些心理学相关的因素会影响这个效率高到何种程度。

从认知神经的层面上考虑，对孩子们来说，语言内化的过程和内建自身语言结构的过程，在年龄足够小的情况下，两种语言或者三种语言跟一种语言是没有什么质的区别的。

但是，效率的问题要更多地从认知心理学的角度来分析：

6 岁前的词汇量的问题：主要学习英语的儿童在这个年龄平均词汇量达到了 14000 个单词（Clark, 1983）。双语情况下的孩子词汇量更大但并不是简单的翻番——这跟另外一项语言的学习程度及其与英语的相近程度高度相关。无论如何，6 岁孩子两种语言都能达到实际的熟练运用是没有问题的。

语法规则的问题：3 岁时的儿童基本已经能够常规使用名词复数形式，所有格，过去式，冠词，也初步掌握了提出 / 回答复杂疑问句的能力，但会伴随着不少混淆和错字。而学龄前儿童基本上在 90% 的日常会话中语法结构是正确的（ deVilliers & deVilliers, 1992; Pinker, 1994; Guasti, 2002 ）。接受双语教学的孩子们的语法区分情况同样也是说得过去的。

自言自语和社会性语言：自言自语是成人内部自我对话的先兆，这一点没什么可说的，儿童学什么语言都有这么一个时期。重点是社会性语言，对儿童来说就是指向他人的语言练习。美国的华人社区的孩子们汉语能够学得不错很大程度上就是因为他们有要求也有机会以社会性语言的名义，在英语主流的社会环境下使用汉语交流。如果有家长因为看了前面两条就一拍脑袋让孩子去学了个小语种，学好了也罢，如果孩子吃了苦受了罪最后也没学出个什么，那我就罪莫大焉了。关于这一点，语用论（ pragmatics ）强调了语言学习中与他人有效和适当交流的方面，语用能力的发展同样重要——它让儿童能够明白交流的基础：比如轮流说话，比如怎

么进行合理有效的辩论，比如听懂一些笑话，比如根据社会习俗来决定什么该说什么不该说。

最后是鼓劲儿的话：首先，只要有正确的引导和合理的社会环境，你家孩子达成双语习得的目标并不是什么太困难的事情，当然了这只是从心理学的角度上讲。

其次，双语教学有除了能用和有面子以外的其他好处：

知晓一种以上语言的人具备一些认知优势，他们解决问题情境时更有创造性和多面性。（Romaine, 1994; Wright & Taylor, 1995）

双语习得者对语言规则的理解程度更高（Lambert & Peal, 1972; Bochner, 1996），这个优点甚至诱发出了更高的智力：加拿大英法双语学龄儿童的一项调查发现，双语儿童在智力的言语与非言语测验中的得分，都显著高于只说英语和只说法语的其他儿童。但是这只是一个相关性研究，两者未必有严格的因果关系。（Swanson, Saez, & Gerber, 2004）

不牢靠的记忆 遭到性侵犯的儿童（14 岁以下）的描述 能够作为可靠证据采信吗？

我从发展心理学的角度说两句纯心理学的看法。

要求儿童做证词，主要与发展心理学中的两个要素相关，一个是「记忆」，一个是「信息加工」。

1993 年，心理学家 Ceci 和 Bruck 做了一个相关的实验。

实验者连续 11 周每周都重复询问一个男孩一件从没发生过的事情：因为你的手指夹在捕鼠器里了，所以你去了医院，这事儿发生过吗？

男孩儿最终在诱导下润色出了整个故事并做出了一系列对完全没有发生过的事情的「回忆」。

幼儿的记忆脆弱、易感而且不准确。幼儿可以非常

错误地回忆事件并深信不疑，换句话说：儿童的记忆很容易受到成人提问暗示的影响。

这个特点在学龄前儿童身上表现得比较显著，在有暗示的提问过后，他们更倾向于对别人（包括施害者）的行为做出错误的推论（Loftus, 1997; Thompson, Clarke-stewart, & Lepore, 1997）。如果不断反复地诱导式询问儿童问题，儿童的回忆错误率会提高——他们自己构造出的错误回忆甚至比真实的记忆更加持久，成年后仍会深信不疑当年自己编出来的事情真正发生过。（Ceci & Huffman, 1997）

比较好的取得儿童证词的方法包括：

1. 在事件发生后尽快询问他们。（Poole & Lamb, 1998）
2. 明确的问题比笼统模糊的提问更容易得到准确回答。模糊地提问：你和谁一起下的楼？明确的问题：你是和小明在他家玩完乐高模型后一起下楼的吗？（Gordon, Baker-Ward, & Ornstein, 2001）

3. 法庭之外提问更合适，法庭环境容易让儿童产生被威胁感进而影响回忆和表述。（Ceci, Gitneva, & Gilstrap, 2003）

此外，关于针对未成年人的性侵，某些发展心理学专家提议用有解剖学构造的特殊玩偶帮助儿童指出他们身体的哪些部分遭受过实质的性接触，但这种方法的实际效用没有得到太有利的研究支持。

生育观认同

如何让老公明白，养育孩子并非简单而轻松的事？

问题补充：现状是，和公婆住一起，无房产可独立居住。刚上班两年多，月光，无积蓄。我们小夫妻甚至都还没有独立的能力。我觉得两个人的心智都不够成熟，不能承担养育孩子的责任。我一直恐惧的是，我自己的人生观都不健全，太多事情我自己都不知道怎么去面对，未来真孩子我该如何给他/她做示范，如何让他/她明白是非黑白。

老公则觉得船到桥头自然直：「那那些比我们学历底，比我贫穷的就都不生小孩啦？」我觉得不全是金钱和知识的事，我也认同朴实的穷人教出踏实的好孩子的事，心灵足够富足和强悍才是关键。公婆曾半开玩笑地说过，孩子生出来他们来带。这似乎减轻了老公在金钱和精力方面的担忧。但我始终忧虑，父母的责任是替代不了的，思想和物资条件都没有成熟就把孩子带到这个世界来不是很不负责任么？

我来谈谈我的看法吧。

首先，如果没有看你的正文而光看你的题目的话，我会认为这次回答问题的直接对象应该是您的老公，我们需要探讨探讨养育孩子的资源重要性与必要性。但是看罢正文，我觉得还是直接针对你来谈谈我的想法吧。

因为似乎你的公婆和丈夫对于迎接一个新的家庭成员不存在什么心理负担，也没有太多影响到情绪。而你却用到了「恐惧」「忧虑」这些词汇。

养育资源、生育时机等等问题都是有社会制约和环境因素影响的，我们单纯地从心理学的角度来聊聊。

从你的情绪开始吧。

首先我一万个理解并肯定你对于生育所秉持的态度，不是说我认为这个态度是如何的正确，而是说

我认为一个个体拥有一个明晰而精准的态度和底线是非常值得尊重的事情，在生孩子这件事上，无疑你是带着负责任的态度和看法的，我尊重你的看法，而且我认为这些看法无可指责。

可是，我同样也理解、尊重并肯定你老公对于生育的看法和态度，就像我尊重你的看法和态度一样。

但是把事情放到你们两个之间来，对于他当前的生育观，你即使是尊重的，但肯定不是认同的。这种不认同进一步诱发了你的恐惧和担忧，这是我认为你负面情绪的根本所在。

倘若生孩子这件事压根儿就没有提上你们小两口的日程，你不会像现在这样感到主观上的难受——因为那样就没有观点的差异，没有认同彼此的挑战，就没有发这个问题的时候你自己满脑子的焦虑。

所以请允许我的回答不能不偏题：

我不愿意直接给你一个方法让你去说服你老公：
「养育一个孩子并非简单而轻松的事儿！」

我更愿意给你一个方法，让你战胜你跟你老公对对方观点的不认同。

不知道你和你老公有没有私下里深刻地探讨过「当前是否是生孩子的恰当时机」的问题，避开朋友的观念，也不要公婆牵扯进来。这是你们和你们的至亲骨肉的事情，你们需要自己认真谈谈。

不管谈没谈，我想有几个问题要聊明白：

你老公到底是不是真的认为养育孩子简单而且轻松。（起码我觉得一个肯在三十岁前认真考虑要孩子的男人应该对生孩子这件事儿的挑战有所了解了吧。）

退一步说，在不考虑公婆帮助的情况下，就算你们现在的「思想与物资条件」没有达到你心目中养育孩子的最低需求。你能提出来一个量化的水平吗？比如多少积蓄和收入？比如多少岁的成熟程度？

有一个问题，我每次都推荐那些准备要孩子的家长

们提前思考，我也推荐你们可以聊聊。如果你拥有一个健康、快乐的婴儿，身为父母你能带给他的最大的资源是什么？换句庸俗点儿的话说，你做父母的「核心竞争力」有哪些？你和你的另一半组成的家庭，能给你的孩子带来什么个性化的东西？不要肤浅地谈那些大家都想得到的资源。给钱你未必比得过巨商，给人脉你未必比得过高官——我说的是你明显能比别的家长多给你孩子的东西。我来说说我和我老婆的几条：1. 回答他 / 她十五岁之前绝大多数「为什么」的耐心和能力；2. 阅读、会话、交流方面超过一般家庭的指导；3. 童年生活中幽默与好玩的即时灵感。

相信我，这会很有效，也会让你们有一次愉快而深刻的恳谈。更重要的是，这会让你发现现在养育孩子这件事上，原来你们有那么多共同点和愿意共同付出的爱。

你的忧虑来源于不敢认同，不敢认同你的老公看上去的轻松写意不谙世事，也不敢认同你自己为人母的能力和魅力。从寻找彼此认同的角度上出发，从畅想未来的孩子，到迎接孩子的降生，再到养育孩子——不啻为一种非常值得尝试的方法。

扯得有点儿远了。

希望你的老公能认同你，也希望你能认同你的老公。

无论结果如何，希望你们有个健康快乐的宝宝。

爱孩子就是爱自己

**父母认为自己的付出是孩子对自己的亏欠
对吗？对孩子公平吗？**

当然不公平。

对孩子说题目中那样的话绝对是一种伪善。不要假装爱孩子并不是为自己好。

对孩子好能获得良好的情绪感受和情感状态，这是父母从抚育子女的过程中得到的重大收益。

而「我养育你如何如何不易，不全是为你吗，你应当如何如何，你看隔壁家谁谁谁那就是如何如何对他妈。」这些类似的话，一棒子全拍死了父母从养育子女的过程中自身所得到的成长与幸福。

家长们应该明白，对自己的孩子，付出与奉献是利他又利己的事儿，不要把它粉饰成利他不利己的事儿，更不要说出上面那些损人不利己的话。

归根结底，家长不是把自己看成了孩子的附属物，就是把孩子当成了自己的附属物，而没有把子女放到一个平等的位置去看待——然后在这个过程中，丢失了一个公允和客观的自己。

三年前，王海桑还不为人知的时候，我从读库老六那儿买了他的签名诗集，我要承认我一半是冲着这诗集背后的那个故事去买的，但是，里面的一首诗深深触动了。

一个朋友说：「先挣钱吧

等生存问题解决了

再去读书，去写诗，去享受生活。」

然而不，怎么能呢

我一无所有的时候就开始了恋爱

我喝酒，我打架

我为了一个女人跑了两千里

为了一首诗，我几小时蹲在大门外

今天是今天的，让明天自己来找我

妻子说：「先围着孩子转吧

等孩子长大了

你想做什么，就去做什么。」

然而不，怎么能呢

孩子会自己长大的

如果我等他长大，我就老了，我就死了

我就什么也做不了了

对不起，孩子并不比我更重要

正如我不比我父亲更重要

我们各人都是自己的

相互区别，相互爱着

「为你好」禁锢

是否许多父母都以对子女好为名行禁锢子女思想及行为之实？

的确是这样的，而且有规律可循。

有研究证明，中产阶级的父母会对子女在这一方面比之底层阶级（经济上）有更多、更大、更主动的影响，单子女家庭比多子女家庭中子女更容易受到这些影响，父母经历了重大变革（战争、移民、经济大萧条）的也会更少在思想上行为上「禁锢」子女。

并不是所有的「禁锢」都那么能够被明显察觉，有的禁锢来自于潜移默化，但影响同样重大。比如年幼时的择友干预——「他爸妈离婚了你别跟他玩儿」，年少时的兴趣的定向培养——「学钢琴吧能陶冶情操」，长大后在接受高等教育时的择校问题——「爸爸当年就是 X 大毕业的」；「妈当年考 X 大没考上，可惜了」，比如几年来、十几年来、几十年来家长当着孩子的面儿对他人的情绪化的评价

——「我们单位那谁谁，昨天 ×××，所以 ×××，他一直就这样 ×××，真 ×××」。

这些行为一般上有个依据场合不同的或明或暗的共同特点：「我这是为你好。」

重点来了——这种「禁锢」对孩子的影响到底有利无利呢？我想这才是我们需要重点考虑的问题。按照现在的新思维，很多人会毫不犹豫地反对「禁锢」，但事实上恰当、适度地「禁锢」是子女教育中必要的内容。我最近在读《异类》，这本书很一般，但是它在前一百页提到的几个案例会对这个问题有一个很好的回答，它起码为家长如何合理「禁锢」子女提供了一些线索，大概总结如下。

好的「禁锢」其实是一种「演习」。密不透风的管制是极度缺乏艺术的，家长不能靠强权要求一个孩子这样或那样。上个世纪七八十年代的研究就发现，底层家庭的孩子谨慎、腼腆、不善于提出条件——他们去和儿科医生接触，医生让干啥就干啥。但是，七八岁的中产阶级家庭子女已经开始在同成年人的交流中试图掌控沟通节奏，靠提出问题来引导交谈的走向。很大程度上，这是因为他们中的很

多人与父母有过类似这样的游戏：「儿子，等会儿医生叔叔见了你，你怎么说呀？」「我说叔叔好！」「对咯，那医生叔叔问你哪里难受你怎么办呀？」……让子女融入社会规则的「演习」型「禁锢」是好的。

「禁锢」不应当与任何社会的主流变革浪潮作对。

「禁锢」不应该像学校里面的 bully——老子胳膊比你粗你就应该听老子的。文化素质低的家庭也「禁锢」，文化素质高的家庭也「禁锢」，区别就在于一个是酒后辱骂殴打加恐吓，一个是晚餐时的讨论与教诲，你说孰优孰劣？

综上所述，「禁锢」是中立而无害的手段，弄得父母和子女不欢而散是亲子交流的艺术和方法的问题，不是手段本身的问题。我做培训的时候总是强调，不要一味鼓吹赏识教育和积极引导，好像万物都只有阳光普照与春风轻抚的一面。惩罚（不是体罚）、批评、加压——这都是手段和方法，该用当然要用，只是很多人滥用与乱用，这样就造成了而今层出不穷的「坑爹的孩子」，殊不知，很多人自以为是地管教子女，是自己做了「坑孩子的爹」在

先。

你如何成为你

为什么有的孩子小小年纪可以认识到问题 面对问题思考并尝试加以解决？

人从出生开始就依靠主动或被动的选择走上了分岔又分岔的道路，却很少回过头来想想自己为什么成为了现在这样的自己。

诚然有遗传的因素、大事件的影响，与生活琐碎的打磨。

你的这个问题，表面上是「她怎么就成为了那样一个她」，实质上也是「我怎么就成为了这样一个我」。这个问题就有点儿大了。

好在咱们的问题要更具体一些——「有的孩子怎么就发展出了超过旁人的自立与自强？」

其实也够大了，我尝试抛砖引玉。

这让我想起我母校的老教授黄希庭先生的研究，黄先生的大弟子郑涌教授是给我上第一节心理学课的人，黄先生也是我近距离接触的第一位心理学大家。

2006 年学校的「普通心理学」讲课比赛中我获奖，郑老师赠我黄先生与他合著的书《心理学十五讲》，最后一部分讲到了人格中「四自」的研究，特别契合咱们这个问题。一个青年人的优秀，与自身的这「四自」程度如何密不可分。发展道路有差异，但人格的优秀有其殊途同归的一面。

自尊的研究最早，自尊也是人格中发展的重大基础。很大程度上，自尊就是咱们心理圈儿现在常用的「自我效能感」或「自我价值感」。人总要追求自我效能感，如果家庭里找不到，就更要在学校里找，在社会里找，只不过找的手段有优劣——有人觉得当混混是给自己脸上贴金的，有人觉得网游里面刷一身极品装备是最犀利的，有人觉得自己默默读书不问世事是最有趣的，有人觉得「爹妈没什么实质作用，我要靠自己成长是最有意义的」。所以，找对效能目标很重要。

自立研究得最少，心理学界一直倾向研究依赖、依恋、从众等这些一群人的事儿，比较少关注到一个人的「独立性」的发展。自立的发展历程基本遵循：

身体自立（我的身体我做主）

行动自立（我终于学会走路了）

心理自立（青春期叛逆出现了，这是好事儿）

经济自立（脱离原生家庭，人格高度成熟）

社会自立（有了独立的社会地位与资源）

从以上的发展阶段看，自立意识基本出现在中学阶段，在大学阶段稳定下来。所以一个中学生有足够成熟的心理自立，是符合发展规律的，是那些温室里的花朵发展得太差，不是这些正常的孩子过于优秀。

自信是个人对自己的信任。包括诸如整体自信、学

业自信、社交自信、身体自信等等。一个人，总要有良好的自我肯定，才能做一个更好的自己。觉得自己一无是处的人肯定不是个幸福的人。什么导致强迫思维，抑郁情绪和长期焦虑？很多个例中，极端的缺乏自我觉知、自我肯定是导致心理问题的重要因素。前几天热播《无贼》，张国强怎么改造好的？靠由压力而来的自信。

自强是一个复杂的衍生概念，而且在不同的社会环境、文化氛围内有不同的表现形式。咱们觉得自强的，可能别的文化里就是伤风败俗了。定论自强与否靠的是个人发展取向与社会发展取向的结合，个性化太强。但是，自强的人总是成就动机更强的人——无所谓内部动机还是外部动机、物质动机还是精神动机。

林林总总，你有你的路，我有我的路。路不一样，心中的终点也不一样——就像咱俩 DNA 不一样，困境也不一样。但是，「面对问题加以思考 and 解决」这种莫大的人生优点，需要的心性修炼是一样的。

性别刻板印象

孩子的性别刻板印象是如何形成的？它对孩子的发展有何利弊？

对于不少人而言，首先应该区别「与性别相关的刻板印象」和「自我性别的觉知、认同与统一性」。认为「男孩子更爱打球」是前者，认为「我爱打球所以是男孩子」或者「我是男孩子所以应当爱打球」就属于后者的范畴了，我们在这个问题下讨论的内容，应该主要集中在前者。

的确，性别相关的刻板印象是后天形成的。家长与社会在经意或不经意间在管控与塑造孩子的行为，施加着或深或浅的影响（Fagot & Hagan, 1991; Leaper, 2002）。儿童对于某类玩具的偏好受到父母以及外界环境的强化，环境对儿童选择与自己性别角色相符的游戏和玩具产生了极显著的影响。顺便提一句，男孩玩女性化玩具时所受到的阻力比女孩玩男性化玩具时要大得多。但是与自我性别觉知相关的心理机制受先天环境影响。换句话说，「我觉得女孩儿不应该剃光头」是后天形成的，但是

「我是个女孩儿」这个心理机制是受先天影响的。有确切的实验发现，出生前处于高水平雄性激素中的女孩（母体内雄性激素水平高），与没有处于这种条件下的姐妹相比，更有可能表现出与男性刻板印象相关的行为，比如玩男性化的玩具，选择男性作为自己的玩伴（Hines, Golombok, & Rust, 2002; Servin, Nordenstronem, & Larsson, 2003）。类似的，出生前处于不正常高水平雌性激素中的男孩倾向于表现的像个女孩（Hines & Kaulfman, 1994; Servin et al., 2003）。他们的问题，不在于做了相异性别该做的事儿，而在于自己觉得自己就是相异性别。于是，事情变得突然有意思起来——如果一个女孩儿的性别刻板印象与自我性别觉知同时错误，在她脑海中会不会出现这样的情况：「男孩儿都应该是留长发的且女孩儿应该是留短发的（刻板印象错误），我是个男孩儿（自我性别觉知错误），那我应该留长发（错误的心理机能竟然在表面上展现出了正确的行为）。」可惜，我没有找到相关案例的研究，但是这样的情况应该会极偶然地出现。

我现在还记得我小时候拥有过一套称之为「大工兵」的组合变形金刚，一度是我最喜欢的玩具。6

岁的我认为这四个能组合到一起的变形金刚是「兄弟关系」，其中钻头老大，卡车老二，挖土机老三，翻斗车老四——我之所以现在仍然能这么娴熟地记得他们之间的关系，是因为我实在在玩耍的过程中给他们编排了太多的情境与故事。在我家客厅的地板上，他们冒险、穿越丛林、狙击敌人，甚至在7岁左右时的脚本里出现过内讧、背叛和复活。我妈记得我有一次严肃地批评右上角的「老大」，大意是你是当大哥的你不能如何如何，你应当肩负一个星球的责任一类的。这就叫做以对象属性分类的刻板印象，也是发生在孩子身上最典型的情况。大多情况下，这会发展成为儿童在游戏中的角色扮演，一群孩子里年龄比较大的喜欢在模拟学校环境的游戏中扮演老师；模拟医院环境的游戏里女孩子更愿意扮演护士；在对动画片角色模仿的游戏里，孩子们也更愿意扮演跟自己有相关性的角色——我上小学的时候全班最高最壮最横的男生永远都说自己是星矢、擎天柱和地球超人。这就是刻板印象与性别认同的结合。从这里面就可以看到刻板印象对孩子最重要的积极影响之一：社会性的良好发展——包括社会交互、角色觉知、自我认同等等。

放到认知神经科学的角度，刻板印象的形成应当与

杏仁核有关，因为它负责界定他人的个体属性（比如种族、性别、年龄）并诱发相关的个体反应。至于诱发的刻板印象与个体行为，就是长期加工固化的认知神经网络链接引起的了。

就算过了孩童阶段，刻板印象也一直在改变。以前，人们不认为女的下巴戳破胸就是美，现在，蛇精却拥有大量的女色消费市场，因为童年期的大部分时间——甚至是人生的大部分时间——我们都在把千百万种的刺激整合到经验模型中，这些模型被用于生活中的预测、解释和导航过程。（John Bowlby）

抓周的期望

通过「抓周」来测试婴儿心理倾向可靠吗？婴儿在一岁的时候是否真的能形成对世界和事物的喜好？



《皮格马利翁和伽拉泰亚》（Pygmalion and Galatea）
[法]让·里奥·杰洛姆绘，1890 年，大都会艺术博物馆藏

这就是我对抓周的解释。

皮格马利翁是希腊神话中的塞浦路斯国王，善雕刻。他不喜欢塞浦路斯的凡间女子，决定永不结婚。他用神奇的技艺雕刻了一座美丽的象牙少女像，在夜以继日的工作中，皮格马利翁把全部精力、全部的热情、全部的爱恋都赋予了这座雕像。他像对待自己的妻子那样抚爱她，装扮她，为她起名加拉泰亚，并向神乞求让她成为自己的妻子。爱神阿芙洛狄忒被他打动，赐予雕像生命，并让他们结为夫妻。

孩子未来一生的发展是一个特别大的未知数，纵然爹妈给了孩子特别棒的起跑线，可是爹妈爷爷奶奶姥姥姥爷没一个人知道孩子到底会跑向何方，不是吗？

抓周与外国的 draw lots 都只是一个就像求签一般的投石问路。

人们想要有一个确定的线索，来应对自身的认知失调，冲淡惶恐。

束手无策与一无所知是挺难过的一件事儿。北京儿童医院重症病房里过周岁生日的可怜孩子们，有几个会像模像样地组织抓周？这些孩子自身与他们的家庭都面对着更大的困难与挑战，顾不上这些事儿。

我可能会遭到反驳——抓周流传了这么多年，肯定是有一定预测效度的！我中学同学的二大爷的弟弟的侄子的孩子，抓的是钞票，长大了真的成了一方巨商！

我想说的是，抓到的周，很大程度上，就是皮格马利翁雕出的像。

1966 年，时在哈弗任教的德裔美国心理学家罗森塔尔（Robert Rosenthal）做了一个心理学实验，证明了「抓周」背后的心理学基础——论文的题目中有两个词：「丑小鸭」与「白天鹅」。

实验很简单，罗森塔尔到了一个乡间小学，给各年级的学生做语言能力和推理能力的测验。测完之后他完全没有看测验结果，而是随机地选出 20% 的学生，再煞有介事地告诉他们的老师说这些孩子很有潜力，将来可能比其他学生更有出息。8 个月后，罗森塔尔再次来到这所学校——他随机指定的那 20% 的学生成绩有了显著提高。

原因非常简单：老师们有意无意地增加了针对于这些随机选出的学生的资源投入、鼓励和情感投入，学生们自身也有了更强的自我效能感。

这就是「期望」所带来的影响。

而「抓周」，给了你一个期望的方向。

朝着那个方向跑，跑到那个终点的可能性也就更高了吧。

专栏 | 从心眼看世界

歉意的表里不一

在电梯里见到一个孩子，从十七楼到一楼的短短几十秒里飞速完成了从喜笑颜开到涕泪满襟的转变。

孩子不大，三四岁而已，爸爸妈妈各牵起一只小手，一家三口在我踏入电梯的那一刻时还言笑晏晏、其乐融融。电梯停在十五楼，步入一位中年男子，似乎是孩子父亲的相识。当爸爸的打过招呼后示意孩子：「快说大大好。」「大大」便满脸期待地向孩子看去。

孩子似乎很不愿意和陌生人交流，松开拉着爸爸的手，往电梯的后壁靠了靠，没吭声。妈妈把孩子往前拽了拽，嘴里似乎还「啧」了一声，看来这孩子是一贯不爱和陌生人说话的。几番动员过后孩子却愈发消极，紧咬下唇就不出声。妈妈耐不住性子，斥责了一句：「你这孩子，老是这样，没有礼貌！」随即哭声顿起，孩子的父母却第一时间向中年男子报以了充满歉意的苦笑：「对不起啊。」

尴尬的「大大」连连摆手：「没关系没关系！」好在电梯终于抵达一楼，他和我一块儿落荒而逃。他恐怕是因为尴尬，而我是因为每当处于这种让我感到难受、我又无力改变什么的情境时，总是习惯了选择赶快离开。

类似的事情天天都换个剧情在众多的家庭之中上演，折射了中国式亲子关系的一个奇怪的模式。

年幼的孩子总是无心。对三四岁的儿童来说，尚无「礼貌」的概念，却往往被逼迫着产生了「礼貌」的行为，纵然打了一声无懈可击的招呼，也是外界环境塑造，而非内在素质展现。一如而今众多的孩子五六岁就走上童星道路，对孩子自己而言，本无所谓对「尊荣」和「未来」的认识，是有造星理念浓重的爸爸妈妈在后面撑腰而已。

涉世已深的家长总是有意。而今社会竞争分外激烈，无论什么都要从娃娃抓起，倘若输在了起跑线上，那就是输了整个人生。我家的孩子，做人做事都要会，从小不塑造，而后怎样立足？天下父母心，无不是为了孩子日后能头顶一片蓝天，脚踏一方沃土。纵然管教呼喝，考虑到社会现状，无可非

议。

孩子被一番呵斥，内心中又并不知道哪里做错，损失了好心情，也损失了对自己的认同，委屈之至——「我真的像妈妈说的那样，是个没礼貌的坏孩子吗？」

大人又懊恼又担忧，在人前失了面子不是什么大问题，怕只怕孩子未来会失了个好「里子」，有朝一日万一真的成了朽木不可雕的主儿，可叫家长如何过活呢。

损失最少的，就是电梯里的「大大」。他损失的，也就是一个招呼而已。

然而，损失最少的人，却得到了最真挚的道歉。

家长没有给孩子道歉，即使他们逼迫了他做他甚至都不能理解为什么要做的事情。

孩子也没有给家长道歉，即使他不能理解打招呼的重要性，却应该明白自己是父母当前糟糕心情的第

一责任人。

但是「大大」得到了一句「对不起」，孩子没有，家长也没有。

如我一般的众多八零后已经或者即将成人父母，他们很有素质，在拥挤的北京地铁里往门口换身位的时候会说不起，排队时稍微有点冒犯到他人时会说不起，就算是问路也会先用对不起开头。但是很不幸的是，不曾同父母说过对不起，也不曾同孩子说过对不起。

对国人来说，越是亲密的关系，对不起就越难说出口。

我们做父母时，面对孩子，说个对不起似乎太有失身份，有时候可能意识到伤害了孩子，也不太乐意、不太善于表达自己的歉意。道歉毕竟约等于承认错误，让父母向孩子承认错误，总是在心里有个门槛儿。

我们做孩子时，面对父母，说个对不起似乎太有伤

于自己的独立身份。小时候是叛逆的执拗，就算知道自己理亏，也死不承认错误，要做就做嘴最硬的死鸭子。长大了就习惯于把对父母的歉意一笔带过，半年一年不见父母，歉意陡上心头，充其量也只是再加重点往家里带的东西的重量，不曾说过一句是我错了不能常常回来。

歉意的表达很难，对含蓄内敛爱面子的中国人来说尤其是这样。但这并不能代表歉意的表达就不重要。

有时候，面对父母和孩子，你心有歉意，但你不愿意说出来，默默告诉自己我要想法子补偿，但是你不曾让对方直观地知道你的愧疚。有时候，你在一个再普通不过的聚会上因为堵车而迟到，都会忙不迭地说上一串儿的「对不起」外加自罚一杯。

面对父母与孩子的歉意，是很多人最大的表里不一。

可是有人说，一家子，说对不起有那么重要吗？小事儿说对不起显得生分，大事儿说对不起又没有作用，道歉是顶没意思的一件事。

说对不起是情感的表达，没有那分歉意，你便无需道歉。我说的是人本应表里如一，伤害了他人总要表达。并不是但凡遇到生活琐事就忙不迭道歉，一个人扛不下的大事也不一定就要独力承担——天底下哪有那么多的黑锅要你背呢。

当你心怀歉意的时候，就道歉吧，不要拖着，也不要有什么心理负担——带着诚挚的歉意说对不起，这是一件太天经地义的事情。

子夏问孝，子曰：「色难。有事，弟子服其劳，有酒食，先生馔，曾是以为孝乎。」

关于孝道，孔子是这样回答子夏的：「既然孝，就要表里如一，能够在孝的过程中展现出良好态度，才是最难的。仅仅是替父母干活，给长辈饮食，就能算得上是孝吗？」孔子都说「色难」，也就是我们现在常说的对长辈要「软关怀」，可见态度良好并不比具体表现次要。同样的道理——面对父母，甚至子女，什么时候该道歉，不是事情的大小问题，而是当事人的态度问题。

最近有一本书叫《不说，就真的来不及了》。一位心理学工作者收集了来自纽约 28 个不同阶层、不同地位、不同职业、不同种族的纽约客的临终遗言，篇篇触及人性终点。纵览全书，大多数人的遗憾所在，还是在亲密关系之中——但愿他们曾经对生命中重要的那些人说过对不起，这样的话，即使生命中莫大的遗憾仍存，起码也有过一次正式的道歉。

不假思索的承诺

大学毕业以后，原来班里亲如一家的同学们各奔东西，散落到了九百六十万平方公里上的各个角落。好在大家总因为各种各样的原因奔波在主要的根据地和其他的城市之间，而在北京工作的我，这几年来每年都有几次机会尽地主之谊。

很明显的，有不少老同学很快适应了职场里面的交际节奏，整个人的气质变得跟在学校里面大不一样了。几个以往颇为内秀而文质彬彬的男生，近几年来也开始变得「很能来事儿」与「很有眼力价儿」。他们中的一些人，有意无意地在推杯换盏中侧面展露了一些他们在职场人际中的特殊倾向。

同学甲大学毕业后子承父业，跟着爸爸一起打理家族买卖，年纪轻轻已经独挑自家企业从北京到某南方大城市这一线的业务。他人在北京时，只要有空就要叫老同学们攒一局。吃饭的时候大家各诉自己生活与工作的苦衷，同学甲仗着自己社会阅历远较我们这些人丰富，而且在这个年纪也算得上见过世

面的人，总会在一些人倾诉许久并干了杯中酒后半开玩笑地说：「嗨！这事，你跟他提我呀！」

同学乙在西南地区某三线城市报考公务员脱颖而出，一脚迈入当地公安系统。蛰伏三四年后，终于有个来北京公派进修三个月的机会，甫下北上的火车就在北京西站嘈杂的人群里给我打了电话，让我速速召集旧时的狐朋狗友，他前脚放下行李，后脚就赶来会师。等他从千里之外带来的那一个小汽油桶的散装白酒快要见底时，他拍拍胸脯，豪气干云地说：「只要在××市有要帮忙的事，你们直接跟我说！」

同学丙上大学时就是活跃分子，做学生活动做得有声有色，但是一上课就睡得七荤八素。好在还算运气不错，成功混到一纸学位证书，毕业后凭借出色能力和漂亮的简历成功打入某知名外企在华中地区的分公司，专攻大客户销售。有几次他与客户约见在对方的总公司谈生意，会在北京逗留数日，自然而然地又成为同学聚餐的一大契机。他接触的客户涉及各行各业，他又是一个非常善于打理人际关系的人，于是总是自诩人脉够广，关系够铁。某次另一位同学在席间问他能不能帮忙引荐一下他的一个

客户公司的采购部门，他自信地把手掌在桌上拍了拍，说：「这事儿你甭管了！」

他们在上大学的时候，本不是说这种话的人：同学甲纵是富二代出身，可也一贯低调，没有丝毫的骄纵蛮横；同学乙来自山村，又是少数民族，质朴谦卑，一直是个爱实干不爱说话的人；同学丙聪慧机敏，做事情的最大原则就是让自己高兴的同时也让对方舒服，从来都不爱大包大揽。

我在第二天宿醉醒来后隐隐觉得不悦，不知道为什么，总觉得「提我呀！」「跟我说！」「你甭管了！」并不像是才入职三五年的他们该说的话，而这种看似义气与爷们儿十足的词汇，恰恰是他们这三五年来因耳濡目染而学得最到位的职场交际方式。可是我认为，这种交际的话语，对职场里的年轻人来说，并不足取，纵然是对一些在企业里摸爬滚打几十年的老职工，甚至也是少说为妙。

归根结底，这是一个在职场交流中如何看待「义」的问题。跟我同龄的人儿时都会在录像厅、同学家的 VCD 机上，以及画质极差的地方电视台里看过港片《古惑仔》，从学校到家长谁也拦不住这几部

电影在正处于青春期的孩子们之中流传，一时间，懵懂的少年们混淆了「规矩」和「义理」。那时的一些热血攻心的孩子，执拗地说脏话、吸烟、夜不归宿，甚至结帮立派与恃强凌弱。他们的问题，不在于「义」，而在于他们在错误的引导下错误地认识了「义」。

这个问题，一直持续到现在的职场里，只不过换了一种更为温和与安全的表达方式。这种表达方式，就是类似于某些「提我呀！」「跟我说！」和「你甭管了！」的不假思索的承诺。我相信，在很多情况下，这三个短语是真摯的与厚重的；但是我们无法否认，在职场的人际互动中，这三个短语有时是空洞与不着边际的，纵然说出它们的时候人们言笑晏晏，但是它们终归禁不住时间的沉淀。它们未经思索便被一个职场新人脱口而出，初听沉甸甸，细想轻飘飘。

年轻人刚进入职场，最缺乏的是他人的认同，换个专业点的术语说，就是心理学家阿尔伯特·班杜拉所说的「自我效能感」。人们总是希望自己在自己和他人的眼中是有价值的，可参加工作的时间不长——论荣誉，数量有限；论技能，有待实践；论业

绩，缺乏积累；仅有的不欠缺的资源就是干劲儿与热情。于是就有耐不住性子的职场新人，开始了自己给自己寻找「价值」，这一价值来源就是「承诺」，它可以很好地换来他人的认同，也能很好地表达自己的人际态度。然而，「承诺」的成本十分的低——上下嘴皮子一碰的事儿；可又十分的高——爷们儿吐口唾沫也是个钉。可是，为了快速提升自己在职场的效能感，一些人开始习惯了承诺，更可怕的是，习惯了在承诺之前不假思索。他们简单粗暴地在不同的场合做各种不过脑子的承诺，在表面上显得热络与亲善，但依靠这些承诺建立起来的情感联结短暂而脆弱。

2008 年的地震过后不久，我和来自其他多个学校、单位的心理学工作者被重庆市政府征调到救灾一线，四川什邡。抵达之后我们才知道实际情况是超乎我们想象的严重，我所在的小队一天要造访三所山区学校，遇有重大心理危机并急需专业干预的学校时，还需要连续几日提供针对于学生、老师和丧亲家长的心理咨询。由于余震不断，且救灾资源有限，我们每天晚上无论多晚都要返回位于绵竹的驻地，并在那里用餐。为了避免哄抢资源，绵竹当地所有的大小超市都将火腿肠、午餐肉罐头等含肉

类的食品下架了，超市里仅能买到的有肉的食品就只有「老干妈干煸肉丝辣椒酱」。每天的午饭和晚饭是政府用三轮车向各个受灾群众安置区免费提供的，三轮车上会有三个大盆，一盆米饭，一盆素菜，一盆没什么肉的肉炒菜。我们只能吃到晚饭，因为午餐时间我们尚在远离市区的山区学校中。抵达灾区的第一天晚上，打饭时我把饭盒递给了一个四十多岁、光头、汗流浹背的师傅，他接过我的饭盆，看了看我印着队伍名称的T恤，用浓重的川音问我：「志愿者哦？」在得到了肯定的答复后，他开始有节奏地用盛菜的大勺的金属柄敲击着素菜的那个盆的边缘，好像在思索着什么。很快他麻利地给我打好了饭菜，在把饭盆递回给我的时候跟我说：「要晓得明天再到我这儿打饭的哟！」第二天我再回去，他一眼就认出了我，把大勺深深插进肉炒菜的那个盆里，从盆底捞出七成肉三成菜的满满一勺，扣进了我的饭盒，塞到我手上时他说：「晓得你年纪轻轻的娃儿干勒个辛苦，多吃点肉！」我一直觉得，那些在盆底的肉，是他等我时事先埋在那里的。

在我的记忆里，这句「要晓得明天再到我这儿打饭的哟！」一直是值千金的承诺，我连那个给我打饭

的师傅姓什么都不知道，但是这句思索过后的承诺，赢得了我诚挚的敬意。这种承诺和很多饭局上在佳肴美馐映衬下的承诺相比，判若云泥。

人说，仗义每多屠狗辈，欢场尽是义气姬。有人说这两句是写实，有人说这两句是反讽。说写实的人，可能没领教过人际交往中逢场作戏的假承诺；说反讽的人，可能没见识过真承诺里面的至性至情。

职场里，不假思索的承诺就是急功近利，而建立在真情实感上的一诺千金才能让职场变得更加美好。同为职场中人的我，当然希望这个职场可以因为你而变得更好。

闭关

北京有个江湖味十足的连锁饭馆，叫做「风波庄」，主营创意江湖菜——「大力丸」、「化骨绵掌」（其实是狮子头和脱骨凤爪）之类，雅间门上都标示着门派——「崆峒」、「青城」等等，有时候有生客稀里糊涂往已经被预订了的雅间儿里闯的时候，会被古装打扮的店小二喝住：「这位大侠，我们掌门正在闭关，请您勿要惊扰！」

这「闭关」二字，总能引来旁边正忙不迭用手机给有噱头的菜肴和富于特色的装潢疯狂拍照的年轻人一阵哄笑。这馆子里年轻人多，每桌的每道菜上来都没人着急吃，先在社交软件上分享一溜够，人们才想起拿筷子，那时菜已经凉得差不多了。那些吃了七八成饱的青年食客，大多数也拿着手机拇指食指翻飞，倒像是在应景地练着什么独门的指法。还有的在这用餐的情侣，十多分钟各吃各的，也不怎么说话，各自盯着面前三英寸到十英寸不等的屏幕，神情专注，时不时还会似笑非笑地抽动一下嘴角。

这在当代的年轻人群体之中太正常的问题，我却始料未及会出现在我家。万万没想到，我那相濡以沫三十年的爹娘，今年经历了一点小小的情感危机，原因终于不像曾经那样集中在我的身上，而是在新入户的那个 iPad。为了迎合老两口的需求，我在机器上分别安装了看电视剧和看新闻的软件，怎料身为中年女性的妈妈看电视剧倒是很节制，一向严格要求自我的爸爸却沉迷在两个新闻软件中，以至于吃饭也要看，顾不上称赞他老婆的厨艺高明；睡觉也要看，纵容着 iPad 那白不吡咧的光芒晃得我妈难以入睡。举案齐眉三十载的老两口难免就闹起了小矛盾。我妈向我诉苦：「甬看天天人回家，其实跟闭关一样！」我不禁莞尔，这话倒和风波庄的店小二所言有几分类似，而且我爸侧卧沙发端详 iPad 的姿势神情也着实神似在桃花岛上潜心参悟左右互搏的周伯通。

纵然身处一个纷繁复杂的环境，却只盯着眼前的屏幕，有意无意地忽视了外界的元素，纵然是入世，却也是闭关。现在的都市人里面，尤其是都市年轻人里面，又有几个不闭关的呢？电脑、手机、平板都是屏幕，通过这些屏幕，人人都把自己变成了一个巨大信息网中的节点，久而久之，人们习惯了依

托种种技术手段吸附在这个网上，一旦拔掉网线、断了 WiFi、电池没电，就会焦虑，就会丧失安全感，就会在抬头看看却发现别人都还沉浸在他们自己的屏幕中的时候惴惴不安，像在公共场合被剥光了衣服一般手足无措。

「同桌吃饭，各自修行」在众多的场合中成为了常态。很多上了岁数的人无法理解这种在表象上人对于物的沉迷。于是，就有了年夜饭时子孙都在拨弄手机，全无半点阖家欢乐气息的情况下，怒掀桌子的老爷子；和终于盼到子女归家，却几天来和那埋头在电脑前的孩子说不上几句知心话的老太太。繁体字写「亲」作「親」，没有右半边儿这个「见」字，见了至亲依旧视而不见，那还谈个什么「亲」呢？

可是这并不能全怪年轻人们。费孝通先生在《乡土中国》之中把七八十年代及其之前的中国定性成「熟人社会」。在那个时代，不管是村落中，还是在城市里，人们会因为共处同一个公社、大队、单位大院、胡同街坊，而建立起彼此之间的紧密联系，互相之间纵然非亲非故，也基本知根知底。那个时代在村庄里或者大院长大的孩子，总会有不

少的「发小」，而现在的零零后、一零后们，已经鲜少有真正意义上的「发小」了。究其原因，就是在这二十年里，当搬进楼房后，你已不再认识你的邻居，中国已经悄然完成了从熟人社会向准熟人社会的蜕变。你认识的人更多了，手机通讯录里可能有近千个电话号码，但是与你有深度接触的人却更少了，纵然 QQ 好友已经加到上限，微博动不动就三五百的粉丝，微信每月的流量都要超出运营商提供的套餐，人们还是有无法抽离自我的孤独感。

然而，人在心理上有对社交黏性的需求，换句话说，人总是要有一定的归属感，心情才能踏实得下来。北京市面积一万六千多平方公里，常住人口已逾两千万，对一个正常市民来说，在陌生人比重如此之大的地方，维系社交黏性的最好方法就是——微信常常沟通，微博时时刷新，QQ 永不下线。

人总是倾向于创造一种所谓「气场」，在这个充满了个人色彩的气场中，才能感觉自己是被安全感和良好的社会关系所包围的。在美国心理学家赫尔曼·维特金看来，纵然个体间的程度有差异，人却总有对「气场」的依存性。很多情况下，这个气场并不一定要可怜地靠手机去维系，就像卖火柴的小女孩

一根一根划亮所剩无几的火柴，你大可以勇敢地在当下营造一个气场，生起一把火来。

说到火，加拿大人和北欧人对燃火的壁炉有近乎偏执的喜爱，原因就在于他们的深度社交无一不与壁炉有着直接的关系，因为天气寒冷的缘故，他们总是在炉火边围坐，交谈、饮食甚至睡觉。所以纵然在壁炉已经完全用不上的今天，很多对壁炉还是十分偏爱的人依然选择装修时安上一个哪怕是摆设的大壁炉。而当地的音像店，还非常善解人意地常年提供录制好的壁炉炉火的 DVD，可以让家里的电视也时不时客串一下壁炉。其实，这就是气场的自我塑造。

在中国也一样，「入伙」、「同伙」、「散伙」都算是与深度社交有直接关系的典型词汇了，而「伙」恰恰是人与火的组合。2009 年，我在贵州省遵义县境内的一个山村中学支教。我带的电脑因为当地根本不通网基本成了摆设，手机也总是没有信号更是遑论靠 3G 上网，雪上加霜的是，我的眼镜在某次于山间走夜路的过程中被我遗失了。三月份正是黔北地区冻雨连连的日子，室内室外是一样的又潮又冷，让人避无可避。好在家家户户都有用

铁焊出的一个兼具炉子与桌子功能的特殊家具，加之当地盛产煤炭，这东西的普及度与使用率十分的高。这家具的神奇之处在于一物多用，中心处能烧水，用来当桌面的铁板上放上饭菜不会变凉，铁板边缘又可以暖手。整个中学的老师都在不上课的时候集中在一个办公室，分享这一个极具特色的炉子。在那里，我不能打电话，没法上网，看不清书，却和那些淳朴的山村教师们围炉谈天到将近五月。一开始我担心自己会很寂寞、很无聊，然而事实全然不是如此。我听了他们每一个人的故事，我也同他们分享了我自己的故事。在那里，我们共同营造了一个虽然艰苦但是足够质朴的气场，从中确能重新找回几分「熟人社会」的影子，也让我明白离开手机、电脑与书籍，其实也并不是像臆想的那样难以接受。

可能是对以手机为首的电子潮品产生了有惯性的依赖，人们懒得让自己去感染环境，打造一个能契合自我的气场。其实，大可不必等到手机没电才想起来跟真正爱的人有一次贴心的交流，学会主动放下那些逼你「闭关」的工具，跟重要的人营造一个不隔着社交软件的真挚关系，是最现实的「珍惜眼前人」。

榜样

不少人总是误认为，对如今职场里的年轻人而言，「偶像」和「榜样」其实是同一种人。于是，在树立典型和挑选标杆的过程中便自然而然地寄希望于把徐虎和韩庚融为一体，来取得宣传与发动的良好效果。

无奈娱乐界的偶像力量依然无穷，企业中的榜样却并没能拥有预想中那么庞大的粉丝团。

代沟所带来的最大隐患莫过于两代人解读事物时的南辕北辙。企业用心良苦，想为年轻人的成长提供一个看得见、摸得着的靶子，却淡忘了现在的年轻人是听着「谁谁家那谁谁如何如何」长大的一代。

初中时，我在班上算是个时不时偏差的中等生，每次家长会老师都会向母亲指摘「孩子挺聪明，就是不学」一类的话。家长会当天下午若有「优秀生经验汇报」的环节，我就拉长臭脸，更带着两分羡慕三分嫉妒和五分莫须有的恨。晚饭时还要经历磨

难，我那望子成龙的母亲必然会以「你看谁谁，人家怎样怎样」开始，连珠炮一般向我抛出数十个我应该学习的榜样。

那些「榜样」不曾与我有过任何过节，但我却对他们有着如今看来实在是莫名其妙的恨意。我耻笑他们不敢偷偷去游戏厅，没胆子捉弄女同学，连抄作业的魄力都没有。

究其原因，是在人的发展阶段，伴随榜样而来的心理体验往往不是正面的。在儿时，榜样的出现，可能就意味着数落、埋怨和批评的接踵而至。这让很多八零后、九零后在潜移默化中变成了「榜样迫害妄想症」的受害者。

为中国航母事业做出重大贡献的罗阳同志被树为典型的时候，我身边却有人说了风凉话：「树这样的典型，不就是为了让我们往死里干嘛！」真是话糙理也糙，中国科协书记处的相关文件里的原文中，只讲到「坚定信念、矢志报国、爱岗敬业、无私奉献、严于律己、淡泊名利、刻苦钻研、精益求精、攻坚克难、追求卓越」，有只言片语提到「鞠躬尽瘁，死而后已」吗？

这种一提榜样，就像被踩了尾巴一样觉得自己要遭殃的心态，追本溯源的话的确情有可原，但是这并不能掩盖这种想法在成人世界里的荒谬。面对榜样时心态的不端正，其实恰恰是职场中的一种不成熟。

对榜样的拒斥，其实还来自另一个好坏参半的原因。

我从来不反感我们班里那个一口气做七八十个引体向上的大个儿，因为我一个也做不了；但是我会反感我们班排名在我前面不甚远却又总被别人用来挤兑我的同学，因为人人都告诉我「你要是好好学了，肯定不比他差」。这就是距离产生美。偶像的力量来自于偶像的不可及，榜样的悲哀却来自榜样极容易催生起他人「吾可取而代之」的攻击欲望。

封建社会，平民鲜少有人能有魄力揭竿而起，因为老百姓跟皇上从地理到心理的距离都太过遥远，他们都知道皇上过着锦衣玉食的好日子，却一点儿也没有过任何非分之想。倒是兄弟阋墙的事情，直到

今天也还因为房子票子一类的原因多有发生——都是同父同母同生同养，凭什么他有我没有，或者他得我没得呢。

说这个原因坏，坏在它催生了因不服气而来的竞争与愤怒；说这个原因好，好在你对榜样不服恰恰从侧面证明了你拥有成为下一个榜样的潜质。少有人质疑董存瑞、黄继光和邱少云，因为他们的事迹缺乏实际的可复制性；但会有人对我们企业中的榜样和典型们不服气：跟他/她相比，我不就是少热心了一点，少钻研了一点，少服务了一点，少学习了一点，少勤奋了一点，少奉献了一点嘛！虽然这么多一点合起来可能已经是很大的差距，但是人们还总是执拗地认为「就差一点！」

企业当然欢迎每个职工都能和模范先进们真正地「就差一点」，对企业来说，为职工们树立一个永远也学不成的榜样是没有意义的。作为职工，我们应该理性地看待这个「一点」，它并不像想象的那么容易，一脚就能迈过去，也不是一个不可逾越的鸿沟，它是一个会让人发生质变的至关重要的缝隙，更是一个职场发展的转折点。对于这个转折点，我们应当「在战略上藐视」——我能做到、我

能成功、我可以成为与榜样同样优秀的人，更应该在「战术上重视」——我需要努力、我需要付出、我需要比现在的我做得更好。当你的心理能量真正转移到如何成长与进步，恐怕就没有余力去像初中时的我一样愤愤不平了。

如何看待榜样其实没那么重要，如何向榜样迫近才重要。人可能没赢在起跑线，但是还可以赢在转折点。

心直口快

有师弟在微信的朋友圈转发一篇大赞李安的小文，作者是曾在李安身边做过几天跟班的实习生。大意是说李安跟别人讨论镜头之后还特地转过头问了他一句有什么看法，当事人被感动得一塌糊涂，撰文为李导演的人格魅力点赞。

师弟转发时还附上了自己的一声叹息，好似有难言之隐，我多问了一句，结束了他欲言又止的踌躇。

在职场中，他是个「时刻准备着」的人，总是期待着自己在被需要的时候，能够最大限度地提供帮助与发表见解，可惜资历尚浅，没有崭露头角的良机。这是众多上进的职场新人所面对的共性问题，我回了一句「是金子总要发光的」，也没多说什么。

半个月后，与师弟席中相见，师弟说，他这金子非但没发光，好像还把领导的脚给绊了。不知道是不是因为他们领导也看朋友圈，在一个研讨会上扭脸

儿问了一句师弟有没有什么想法。师弟目光灼灼地指出几个他看来颇有不妥的方面，还引用了几个世界五百强的案例，最后还给大家鼓了鼓劲儿。在他满心期待的时候，领导并没评价什么，直接宣布了散会。

「我在提意见的时候也说了：‘我有啥说啥，你们别生气。’为什么大家接受不了我这种有一说一，有二说二的人呢？」

你看到会议讨论毫无进展，全无结果，每个人都对工作漠不关心，领导不能很好地摊派任务，问你有什么想法，你站起来说：「我觉得我们应该回到会议的主题上来，虽然我能力有限，但是我愿意承担某个部分的工作并尽力完成，非常期待与各位合作。」

你看到会议开得和谐顺利，各项议程都有定论，就算有所争论也并不在自己能管控的范围之内，而且以往的诸多类似任务都是这样分配也均得到了妥善解决，问你有什么想法，你站起来说：「结合麦肯锡 2007 年给通用电气公司的管理咨询建议，我们应该采取更先进的工作模式。我读研时候所在的团

队，也是用这样的方法解决了类似的难题。」

我那个师弟面对领导半征询意见、半礼节性的问话所表现的状态，其实更倾向于后者。团队的首要需求是解决问题，而师弟的首要需求是展现自我。只照顾自己的感受而没有照顾他人的感受，造成了「有一说一」和「自以为是」之间的莫大鸿沟。

海明威在闯荡巴黎的日子里，小说写一篇庞德就骂一篇，海明威并不生气，因为对方有一说一。但是一次与著名文学批评家斯泰因女士交流，就因为斯泰因一句「你们这一代人写的东西啊！」海明威当场掀桌，因为对方自以为是。这种对批评态度的反差，不是个人修养问题，是沟通方法问题。

「有句话我不知当讲不当讲」，不让讲显得不够大度，但是让讲又肯定知道不是什么好话。

「我说这话您可别生气」，不让说显得自己易怒又小气，但是让说又知道十有八九听后只能打碎牙往肚子里咽。

「不是我说你 / 你们，实在是……」都这么说了，还「不是我说」，那真不知道什么能算得上「是我说了」。

这些类似的句式往往说了不如不说，它们容易让听的人陷入两难的境地，出现时又往往搭配着「我这个人就是心直口快」的往脸上贴金的幌子，让人防不胜防。

这样的语句前缀在沟通上没有任何意义——它们代表说话者觉察到风险，但是它们又无法改变后续内容的释义。跟在这些话后面的那些批评，依然会毫无缓冲地抽在别人的心上。它们的性质，就像恋爱中的男女问对方「我和你妈掉到河里了你先救谁」这样的问题一样，除了无中生有地制造事端外全无用处。

或许有的人指望着这样的话能彰显自己在「坦率」的同时还足够「谨慎」，在「展现自我」的同时还足够「为了你好」，进而把苛责包装成爱护，把虚荣包装成善意。可是坦率和谨慎本就不冲突，展现自我和成就他人总有双赢，只不过没必要用这么低劣的方式加以展现。

依靠心直口快化解冲突与谋取双赢的核心在于尊重，不在于徒劳的粉饰。

尊重自己，就不会把展示自我变成讲话的第一目的，就事论事，不至于让「想当初」这种词汇引发别人的反感。

尊重沟通的直接对象，就不会丝毫不照顾对方的感受，你可能并不了解对方的能力、苦衷与付出，那你就不能妄自作出评价，显得居高临下。

尊重听到话的每一个人，不要让话语贬低了某个特定群体的价值，「一棒子全打死」。

衷心地希望，能见到更多的心直口快，而非情商低下。

不忘初心

2010 年我大学毕业，毕业旅行的目的地选在了南戴河。当时正是团购新兴的时候，我们团购了两天一夜的通票，夜宿沙滩，每人有个小帐篷可以蜗居。凌晨五点，太阳从海平面探出头来，我抄起手边的理光相机，给大家照了几张。照片出人意料地很有几分文艺与唯美的气息，因为不开闪光灯又迎光照相，自然而然产生了剪影的效果。

我们摆出了更多夸张的姿势与太阳合影，我头一次发现原来我可以留下别人最自然的状态，而非剪刀手和景点招牌前傻乎乎的微笑。

回到北京，我在拿到第一个月的工资前就买了台入门级的单反。头一次搞清楚什么叫光圈、什么叫快门。

次年 11 月，只身一人去拉萨，为了能照顾到更多焦段，买了一个长焦镜头。

不到半年后，被别人半揶揄地说了一句「还在用变焦？我们都玩定焦。」于是狠了狠心，又买了一个定焦镜头。

定焦镜头总需要搭配一个闪光灯吧？又海淘了一个闪光灯。

用 PC 修图看图太麻烦了，专业的都用苹果。咬咬牙，上一台新款的 Macbook Pro。

时间过得很快，刚拥有好相机的喜悦之情早就荡然无存，所谓「摄影穷三代，单反毁一生」在我身上得到了很直观的体现。

「四五年了，该换了。」这样安慰着自己，借过年的假期跑到香港，买了一台新的机身——「万元以下的王者」，评测网站上这么说。

好机配好镜，不能再官方标配的人们戏谑的「狗头」，那再买一个差不多的镜头吧！正好卖镜头的搞活动，我也还缺一个广角镜头，那索性一步到位，信用卡一刷，手上多了一个沉甸甸的大镜头。

以前的摄影包早就放不下这么多家当了。三月的北京，正好背上新摄影包，带上这些长枪短炮，找个柳条抽青的公园，给妻子照几张。

相机一端，我平时的随和却无影无踪，满脑子参数，一边调整一边强调着妻子的姿势，拗来拗去，作品总不能心仪，妻子不胜其烦，终于爆发：「人照得好看就行了！那么多讲究干啥！」

我火了，我花了这么大价钱，耗了这么多精力，不就是为了有个讲究的实力吗？要只是为了好看，我用手机加美图秀秀就能一劳永逸。

周末去找爸爸诉苦，他是几十年的宣传口干部，用了三十多年相机，我满心希望他能明白同道中人的辛酸，他却问我是否还记得当年为什么要买相机——他当然有资格问我这个问题，我买第一个单反的钱就是他出的。

「为了留下别人最自然的状态。」我很久没有想起这个最简单的初衷了，而今几成「器材党」的

我，方才惊觉已经与它渐行渐远。的确，摄影带给我的乐趣越来越少，曾经只用全自动都觉得屡见精品；而今处处考虑到，却发现少见入得了眼的作品，倒是越来越关注尚缺什么器材，还少什么手段，按下快门总有着要自摸清一色一条龙的古怪感觉。

归根结底，从管理学角度上说，还是欠缺「归零意识」，从禅宗的角度上讲，就是没有做到「不忘初心」，用西方点儿的语言来说，就是忘记了「梦想的本质」。

简单如买个相机，复杂如混迹职场，「初心」实在是个太容易被忽视的元素。

年轻人参加工作，总会有人对之千叮咛万嘱咐，小心这小心那——好好上班，天天向上！可是最值得小心的未必是危险、诱惑与陷阱，很可能是让你的初心分崩离析的影响与岁月。有人的地方就有江湖，环境可能像油锅一样波荡，也有可能像糨糊一样混沌，不能奢望职场时时都能波澜不惊、清澈见底——就算没有纷争，也总会有纷扰；就算没有纠葛，也总会有纠结；就算没有忧郁，也总会有忧

愁。

这些纷繁复杂的事物不可避免地会惊扰你的初心，但求你不要将之淡忘。我们心头应该有个天平，砝码就是我们来到这里成为这么一个「我」的最大初衷，用以衡量行动与作为。在自己的岗位上，最起码的初衷应当是尽职守——而非争荣誉、使性子抑或吃干饭。

为了完成一系列协同的任务，把自己的事情做好，这其实是干工作最单纯的目的，任何人都没有必要赋予这个目的太多的外延。的确，在工作中，可能会培养和别人患难与共的真感情，也可能遭遇话不投机的小摩擦，时而有条不紊，时而纷繁琐碎，这总会让人情绪化，但这不应当影响一个成熟的工作者对圆满完成本职任务的追求。

可能你对某人有成见而不愿合作，可能你因为要评优而需要多些展现，可能你因为有委屈而情绪不佳，人总有情感和相对独特的诉求，但人在职场，更有高于个体当下情感状态的前提，岗位角色赋予了人应当优先考虑的「初心」——安全检修，你要合作得天衣无缝；团队配合，你不能一人独揽全

局；服务工作，你断不可因为心情不好就毅然决然地选择向每一个人甩脸子。

如果你抛弃了作为一个工作人员的初衷，选择让行为信马由缰地随着情感来，便是看似没有委屈自己，实则丢了一次自我修炼的良机，让表面上的随心所欲掩盖了实质上的背离梦想。

咱知乎里讨论《天龙八部》这部小说到底是悲剧还是喜剧，大家分歧很明显。

有人说这是一部古代版的「爸爸去哪儿」，没有丝毫的悲剧元素，萧峰找到了萧远山，慕容复找到了慕容博，虚竹找到了玄慈，段誉找到了段延庆，一大票女配角找到了段正淳。找到爸爸当然无疑是好事儿，可是这些人的初心无一不是寻亲，走错了路，找到另一个远离梦想的终点，值得庆贺吗？

拿虚竹来说，灵鹫宫主，西夏驸马，武功大成。常人看来，该有的都有了。可虚竹自幼无父无母，一心想在少林寺当个平凡的小和尚，能过一天与亲生父母同享安乐的日子便是莫大梦想，可惜父母现身之日就是殒命之时，自己又再也得不到小和尚的身

份，初心已远，求而不得。

同样的，萧峰不是汉人，慕容复没有完成复国大愿，王语嫣也没有嫁成自己表哥。陈世骧和夏济安两位先生总结全书：「有情皆孽，无人不冤。」就是对背离初心的最好写照。

我想我有必要找个时间不带相机，陪着妻子出去走走，重新在不借助取景器的情况下找到自然的美丽状态。

我想我也有必要重新审视一下自己在职场的初心，或许只是成为一名自食其力、尽职尽责又积极进取的平凡人。

且行且珍惜

此时此刻，我正在从北京西开往太原的 G603 次列车上，赴石家庄授课。

列车长忙碌的身影一闪而过，坐在我身后的一对儿情侣讨论开来：「这工作不赖，又轻松又光鲜，风吹不到雨打不着，火车上走两圈儿就能挣钱，估计还不少赚吧？」

这山望着那山高，这在生活中是司空见惯的一桩事。

「这山」可能是学业，清华倾慕港大，港大艳羡 UCLA，UCLA 又觉得常春藤名校个个难以企及，其实对于一个并不强调科研能力与背景的岗位而言，毕业自这些院校的高材生之间，又究竟能有多少工作能力的区别呢？「这山」也可能是孩子，小学同学家的女儿钢琴十级了，二表哥家的儿子奥数竞赛拿名次了，楼上李姐家的孙子才十岁，画得一手好画，回头看看自己孩子，除了英语好似乎没什

么拿得出手的技能，为什么不想想，他们的孩子喜欢钢琴、奥数和绘画，而你的孩子却钟情于语言，为何还要逼着他干自己不喜欢干的事情呢？「这山」还可能是感情，远有邓文迪几番情感跳槽，近有文章悍然出轨，马伊琍在很多人眼里已经无愧于「女神」的封号，老公却还是留恋了别的山。

此时我身后那番话所隐喻的山，是职业。这山望着那山高，的同时，人们总容易忽视了另一个事实——那山望着这山其实也高。坦白地讲，很多人在被羡慕的同时，何尝不也在羡慕着别人的职业。就似围城，里面的想出去，外面的想进来。

就很多年轻职业人士的经历来说，毕业即工作。缺乏在大社会氛围中打拼的机会，也没有在高端写字楼里拼搏的经历。同是加班，心中仰慕的所谓高端人士们都是每人一杯星巴克高谈阔论，自己却在工区里或列车上强打精神。久而久之，就算偶然看到那些白领自信地在公司前刷门禁卡，心头都浮现出一些小小的酸楚。

负面的情绪来自于错误的比较。比如很多埋怨自己孩子不优秀的母亲和愤慨自己从不中奖的彩民，只

是因为眼界被他人过分填充。以空间为轴，横向的比较往往既没有好效果，也不会带来好心情。你不同于他人，你的企业也不同于别人的企业，你没有用你的人格融入别人的生活，所以你并没有透过现象看到别人生活本质的能力。鲜少听说在感情好的夫妻中，一位向另一位表达，「我也很想拥有你那样的工作」，因为他们彼此足够了解，很清楚对方达到当前状态所作出的牺牲与贡献。对别人所拥有资源的羡慕，一半源于太注重观察对方的风光一面，一半源于对对方的不够了解——很少有人的人生资源是遗产般从天而降的，身为外人，更容易看到资源，却不易察觉资源背后的代价。

人应当学会纵向的比较，以时间为轴，看看今天的自己，到底有没有比昨天的自己更好？刚入行时，可能被师傅批评干活不细不精，可能因为服务旅客反致受一肚子委屈，可能因为自己的失误给其他同事添了不必要的麻烦——可是现如今，你有没有赢得同事的肯定、旅客的认可和领导的赞许？如果有，那就是成长与进步。从班组到企业，都不惧怕和厌恶犯错误的职工，犯错误并不意味着不进步。组织所摒弃的，是耗费资源与时间，却只有空谈与抱怨的职工。对一个成熟的职场人而言，个人的成

长是非常重要的，甚至企业发展在个人心中都不应当超越个体进步的地位。倘若我们的企业真的退化为贫瘠的土壤和个人成长的枷锁，让我们的职工变成了笼中鸟，我想职工想要离开是可以理解的。

然而可怕的是优柔寡断。举棋不定最是煎熬，而敢于决策本身就值得尊重——姑且抛开决策的正确与否不谈。怕只怕在犹疑和惶恐中耽误了岁月与青春，既没有在当前的环境里奋斗，也没有迈出走向外界那质变的步伐。

回到当下，到底怎么办呢？还是马伊琍觉悟高，「且行且珍惜」吧！而不要「且行且嫌弃」。彼此相合，最终就会欣然走到终点；纵然缘分会尽，也希望彼此从共有的经历中获得了成长。

鲜少有人知道，1952 年的杰克·凯鲁亚克给美国铁路当专职司闸工，来往于旧金山、新墨西哥和纽约。更多的人记住的，是那本受这段经历直接影响的《在路上》。60 年后，痛仰乐队为之写的那首歌里唱到「今天就像一封写好的信，等着贴上一枚新邮票」。

有时候，别太在乎别人对你的职业的观点，也别太在乎企业的感受，你需要的是放下无谓的比较，单纯地做一个更好的自己。我们衷心地希望同你共同成长，可退一步讲，纵然有一天我们无法成为你的归宿，我们依然愿意做你人生道路上最美的风景。

悦读

我认识我爸近三十年，总能听到他佩服别人，却鲜少见到他羡慕别人。

唯独有一位，每每父亲提及，总要表达艳羡——我家楼下十年的老邻居，刘先生。原因无他，只是耳闻刘先生极舍得买好书，家中藏书万卷，多是佳作精品，其中还不乏善本孤本。

但父亲真正羡慕的并非他「藏书家」的底子，而是他「读书家」的心态，听说刘先生几十年如一日，任岁月在买书读书藏书的三点一线中流逝荏苒，而没有丝毫浮夸、卖弄或自视甚高，跨过了阅读的边际，而进入了「悦读」的境界。这份恬然洒脱，是总妄称「爱看书」的我们父子所难以望其项背的，羡慕由是而来。

我还非常钦佩我的一位姓郑的学长，他刚刚完成了自己第一个由晨练中的长跑累积而成的「一万公里」。这一万公里，让他的啤酒肚变成了腹肌，让

他因为加班熬夜的苍白皮肤变成了阳光帅气的奕奕神采，让他的脂肪肝高血糖统统变成了正能量。

问他们二人，怎么培养得那么爱看书？怎么养成了长跑的好习惯？他们都答不出个所以然来。嘿嘿一笑，抛出万金油一般的回答：「瞎看瞎看！」「瞎跑瞎跑！」

其实，刘先生爱读，是为读而读；郑师兄爱跑，是为跑而跑。

跟身处大多数人中的你我不一样，我们生活中大多是为忙碌而忙碌。就像我问你这几天你在忙什么，你会回答：「瞎忙呗！」

生活节奏太快造成了空余时间的琐碎，这些时间被有的人用来读书，被有的人用来跑步，被有的人用来浑浑噩噩地靠 iPad 上的斗地主和朋友圈里的小段子一带而过。可是这局斗地主和下一局的斗地主规则玩法都一样，只是牌面和赢家的区别；这个段子和下个段子都有趣，却只能在博得一笑后就湮灭在屏幕里。

它们同样可以带来快乐和某种程度的成长，但是它们不同于阅读与跑步，它们所带来的积极影响难以累积和延展，更难以依靠微乎其微的量变带来足够深刻的质变，从没有听说过谁看了一千个笑话就成为了相声演员。而看书，虽然没有跑步的塑身效果，却比跑步更有可能诱发触及灵魂深处的改变，这种正向的改变往往让人欲罢不能。

有的人爱看书，就像有的人爱轻松惬意地散步、爱左右逢源地泡吧、爱豪迈爽快地喝酒一样，是因为在专注的过程中，觉知到了一个优秀的自己。可阅读中的人是思考进而得到成长的人，每看一本书，就觉得比之前的自己多了一分成长，这是人们热衷阅读的最大驱力。在阅读中觉知的自我总是一个更好的自己，而在喝酒中觉知的自我却未必能比昨天喝得更多、心情更好。这种由阅读而来的学识甚至气质的提升，存在一个滚雪球的效应，储备越多，就越能在下一次的阅读中获取更多的影响和灵感，就像理财产品，一百万的信托总比五万的理财有更高的预期收益率。

为读而读，是最好的「悦读」，这是一个不乏乐趣，又总有阶段性成果的奇妙历程。阅读会帮助你

成为一个更好的自己，并让你切身体会到这一点。

可是，「阅读」充其量是一种方法与途径，正确的书籍和信息才是孕育成长的土壤。而今人们不爱阅读也很可能是因为外界赋予了阅读太多本不包含的意义，它是个中性的动词，却被强加太多的色彩。

比如把阅读看做原因——「你看谁家那谁谁，人家就是因为爱看书所以才作文写得比你好。」

比如把阅读看做结果——「你看看你，要有多不成熟才能这么大了还抱着本武侠小说看！」

比如把阅读看做一种锦上添花又可有可无的标签——「新家装修买了个大书柜，哪天找个打折狠一点的盗版书市，多买点书咱们把门面装上！」

这些当然不会让你爱上阅读，因为这背离了阅读的初衷，这样的阅读中，你不会找到那个更好的自己。

我的几位曾经的女友中，一位的终极理想是开一个

集合了花店、书店、咖啡店于一体的店面，因为足够清新浪漫，又富于文艺的气息。她带我去过一个她很中意的书吧，我却挑不出几本我愿意静静读一下午的好书。还有一位从不说自己爱看书，却时刻关注我和她的书单，定期瞅准折扣出手买书，还总备有有一大把用来给书做标注的专用笔。

后者后来成为了我的妻子。

和而不同

招远事发，群情激愤。对凶手，「不杀不足以平民愤」的论调甚嚣尘上。

但是凶手最近的话语和表现，带来更大的担忧——这种情况下的「杀」可能会滋生更多的仇恨。从行凶时口口声声高呼「恶魔」，到放下牢饭接受采访时对手刃「邪灵」的绝不悔悟——仿佛那不是伤害，而只是替天行道。这让人不禁联想，无法诱发凶手良心谴责和情感折磨的死刑宣判，能起到多少复仇的效果呢？

我们看来天经地义的杀人偿命，却是凶手眼中的自我救赎；「死刑犯」的枷锁在杀人者的心中竟成了「殉道者」的勋章。

生命轨迹不一样，知识结构不一样，成长环境不一样，自然引发了对事物看法的不一样。很多情境中，看法和境界总是有高下，比如「君子和而不同，小人同而不和」。

邪教之所以成为邪教，纳粹之所以成为纳粹，精英主义者之所以成为精英主义者，统统都只是归结在一个错误的想法上——非我族类，其心必异。

招远一案所应当引起的警醒，不仅仅是对社会来说的邪教恐怖或暴力威胁，还应当包含一种而今就算在生活和职场中，也常见的错误心态：异见者，一棒子全打死。

工作中，难免会遇到「道不同」的情况，有从相互借鉴的角度出发的探讨，有从求同存异的角度出发的「不相为谋」，但也有的人连让对方把话说完的机会都不给，他们可能会莫名其妙地表现出怒不可遏，可能会勉强保持风度却刻意阴阳怪气，更有甚者自然而然地就表现出高人一等的不屑一顾。

虽然没有拳脚相向，但是指责、讽刺和忽略，同样也是对他人的伤害。职场之中，有一种人，总是致力于将自己打造成屈原般「众人皆醉我独醒」的状态，其他人的想法和做法在其眼中都荒唐可笑毫不足取，唯有自己拥有带领团队走上正途的能力——只可惜，自认为又经常被团队拉了后腿。到头来一

总结，工作没有做到位，从来不是我耽误了工作，而是工作中的种种耽误了我。

四川有句民谚：「人上一百，形形色色。」尊重人与思想的多样性，不要用不相关的片面特质去论断他人的整体价值。

上大学的时候，我给学校的校刊当过一段时间编辑。编辑部里有个分管文艺稿件的编辑兼诗人，个性非凡。他在所有的场合都坚持用自己的家乡话说话，因为他拒绝普通话这种没有「音韵美感」的发音方式；他在每年纳入新人的考核中坚持用吟诗作对的方法来考较新生的文学功底；他交来的稿件都是蝇头小楷的毛笔字，因为他拒绝使用计算机——在追求个性的校园里，他很受欢迎，被誉为「校园四大才子」之一，身边的女友也是走马灯般换了又换；可在追求工作成果的编辑部里，对于看似傲视群雄唯我独尊的他，不少人提出了意见。

第一个提意见的是一个老资格的美编：「每次统稿交宣纸！有病吗？！就他的稿子还要先做录入才能排版，你写的东西，凭什么要我给你敲一遍？」

第二个提意见的是另一个文艺类编辑：「一开选稿会就挤兑我们写散文的，会写诗很了不起吗？」

第三个提意见的是管稿费的大管家：「发稿费，别人都是来领，就他要我去送，耍大牌也不能这样吧！」

我们专门为这个事开了个小会。诗人一个人坐在七八个编辑对面，泰然自若，还没等我们说就一摆手：「不用说了，我答应以后放下点身段。」

这就是问题所在。还没有说什么就先说「不用说了」，是因为参透了我们与会的每一个人？「放下点身段」这话更是别扭，大家都是一样，怎么唯独你多了几分身段？只是因为与他不是完全同属一个圈子，我们这些圈外人就好像脸上刺字发配到宁古塔的罪人般，在他面前永世不得抬头。作为团体的大多数，我们能够接纳你的个性，但是请别用你的个性把自己拱上一个没有第二个人承认的神坛。

谈话最终不欢而散，校刊一切如常，中文系师范班的诗人愤而出走，一年后因为普通话没过关而无缘教师资格证。

某种角度上看，诗人、招远案的凶手和我们职场中的一些「高大上」们一样，在一种错误的认识中找到了虚妄的优越感。这优越感让他们拉大旗作虎皮，开始站在制高点上评价、指责，甚至伤害无辜的他人。

放眼职场，我们同样应该警惕一些自以为是的优越感——并不是资历老、有个性、得过奖，就可以恣意评价他人和质疑团队。下到班组，上到班子，我们从来都只要求劲往一处使的这种统一性，我们有共同的目标、共同的执著、共同的努力就足够好了。

我们要对彼此同样的尊重，却未必要追求成为同样的人。

差距

当在课堂上获知我主修教育心理学后，很多听课的学员会私下问我：「我家孩子总是不好好学习怎么办？」而我也总是会反问他们：「先别说孩子，您上一次好好学习是在什么时候呢？」

这种诘问看似忽略了家长对孩子的无限关爱与美好期冀，是一种十分招人讨厌的回答，却不能否认它拥有击穿别人内心的力量——自己都还没做到的事情，有什么理由强求别人呢？

「我感觉我没什么可学的。」一阵尴尬过后，不少家长这样搪塞着回答了我。

我会追问：「您觉得人为什么要学习呢？」

这个问题就鲜有人能立刻提出自己的独到见解了。

学习最直观地反映在学生这个群体身上。我天天早上坐公交车去上班，会遇到不少赶着去上学的中学

生们。总有男生聚在一起大聊网络游戏中的种种手法，而一些女生会在一起交流手机自拍的心得，也还会有学生沉默地坐在车厢尾部背单词。以上种种都算学习。并不是只有课本才是学习的对象，游戏水平和自拍技巧同样不会不经修炼就从天而降。

我们姑且不论学习内容是否有高下之分。从车厢里的众生相，我想我们可以归纳出，人之所以学习，是因为自知在某一个方面，当下的自己还不够优秀。为了弥补这种缺憾，就要通过学习的手段掌握更多的方法与知识。

每个人觉得自己有所差距的方面并不一样，于是学习内容各有不同，分别奉献心力，潜心研修游戏、着装，以及语数外史地政理化生。

很多家长认为不学习的本质是态度问题甚至道德问题，不学习就是对成绩不佳的麻木不仁、对批评嘲讽的寡廉鲜耻。其实，学习与品行无关，不愿学习的本质仅仅只是对差距的无知。因为无知，就不能发现更多可以学习的方面；因为无知，就无法觉知差异；因为无知，就不能对「天外有天，山外有山」有直观的感受——因无知而身处井底，看山和

看平地都是一样的无法企及。

那些被老师评价「孩子很聪明，就是不努力」的学生们，鲜少是带着愧疚之心生活在校园中的。因为他可能体格够高、人缘够好、被评价为够「聪明」，以至于不认为功课上的些许欠缺就会让自己不那么优秀。

成人也是一样。现在的时代，看似拓宽了人的眼界，实际上也影响了人们对自己的正确评价。你可能没有觉察到自己需要成长的方面，甚至可能在潜意识里否认了自己客观存在的一些缺陷。

很多职场人士上一次的努力学习都伴随着艰辛：可能是为了在新岗位上能够胜任，可能是为了参加某种形式的考核，可能是整体优化旧有的工作框架，以至于没有丝毫寓教于乐的感受。那可能算得上是生命中的一个艰难时刻，一旦回过头来加以评价，你会说「都是逼出来的」而不会说「都是熬过来的」。「逼出来」的潜台词便是环境要求与个人水平之间曾经存在明显的差距，而在后来人与环境充分博弈的过程中，个体得到了成长。而「熬过来」却是浑浑噩噩，得过且过，睁一只眼闭一只眼地当

一天和尚撞一天钟。

彼时艰难险阻中的学有所成，一个原因在于意识到了差距，还有一个原因在于学习的效果立竿见影。可惜，生活中的大多数学习就如练字和唱戏，讲究在台下十年功里那富于东方韵味的绵延长远，所以才有「十年寒窗苦读，一朝封侯拜相」的说法。恰恰是这种对恒心和意志的不断考量，提升了常规状态下学习的门槛。人们太过刻意地追求生活中凡事都要「见效快，疗效好」，而忽略了应当事先打好的基础和积累的沉淀。

于是人们所选择「要变得更优秀」的方面开始变得缺乏价值，只看重学习内容短期的投资回报率。对「现学现用」、「只知皮毛」和「不求甚解」的大量追求导致了现在学习所面对的窘况，从微博 140 字限制下的言论和微信朋友圈里面的短篇鸡汤文之中我们不难看出，人们开始逐渐放弃深度的学习，而刻意地追求轻、浅、薄的内容。这种学习，不是往肚里喝墨，充其量只能算作往脸上贴金。就像雇佣脚力，乘着滑竿，轻轻盈盈扶摇直上——终究没有在石阶上烙印下自己的脚板。只追求了「到此一游」，而没有深入到览胜的境界。所见风景，纵然

壮丽，很快也就会兴味索然，下山去再找一个滑竿，奔向另一个山顶。如此快餐地弥合自己与真正的优秀者之间的差距，势必难以经历考验。学习，虽在发现差距之后，更在深刻钻研之中。学会讲笑话不会让人变得更加幽默，那是三流喜剧演员；学会从悲苦中看到希望才可以，那才是查理·卓别林和金·凯瑞。

学习源自对差距的觉察，和对彻底消除差距的深刻觉悟。其实，能发觉自己与理想的优秀有所差距的实干者，在我看来，已经是一个足够优秀的人。

现学现卖也是境界

六月底，我承担了一些企业的授课任务，负责给正处于实习阶段的应届毕业生们培训与安全心理学有关的内容。

在北京某大型工业企业的大教室里面对百余学员，立刻想起了曾经的求学时光。第一排是备齐了纸笔随听随记的女生，后面才是活力四射的男生们。当在刚开讲时被问及初入职场的感受时，有男生自信的喊：「在单位，我们已经被当个人儿地用啦！」前排年轻的女孩儿们听见，噗嗤一笑。

我说：「这样很好。可是纵然能在现场工作中独当一面，我也希望大家的学习不要靠过去多年做学生留下的惯性，而要靠现在身为一名员工的觉悟。」

因为总有人会认为「参加工作」是「在校学习」的进阶，进入职场将按下让个人知识厚积薄发的开关——过去的学，就是为了现在的用——仿佛上班与上学是两个彼此独立又有高下之分的名词。可在我

看来，或许当学生可能没有工作压力，可是干工作仍不能缺少学习的劲头。对此，我深有体会。

2009 年，我放弃了去企业实习三个月的机会，而选择以「顶岗支教」一年的形式来达成毕业所需的实习要求。支教目的地是贵州省遵义县境内的一个叫做八里的地方，那里是方圆二十里山区唯一的一所中学。我本以为自己肯定能够胜任那里所要求的工作——我可以教英语、教语文，甚至教数学——教初中生而已，又能有多难呢？毕竟，在我去之前，这个中学五十年的校史中没有一个正经学过英语的英语老师。我带着一种近乎悲天悯人的心态启程，却在几番波折的山路十八弯后被面包车丢在一个陌生的村口。我原认为我会很好地发挥我的能力与发表我的见解，给这里的学生们带来知识，甚至是来自大城市的精神力量，兴许还能一定程度上影响他们陈旧闭塞的教育方法。因为我自以为完成了从学校到社会的层级跃升，在我的身上终于将发生从学习知识到辐散影响的转变。

我很快就迎接了来自现实的残酷打击：因为不懂当地方言，我难以完成授课任务；因为不了解少数民族风俗，不明就里地惹哭了我的学生；因为孩子们

的阅历有限，我说得天花乱坠的内容他们其实似懂非懂；因为缺乏脱离现代都市独自生活的经验，一到周末全校没人时我就会被饿个半死。当我开始质疑支教是不是个正确的决定，甚至我到底适不适合成为一名老师时，校长请我到他家吃饭。在把校长家近半的腊肉库存席卷一空后，我终于艰难地从他的贵州普通话里听明白了一句劝，大意是：「既然现在饿不死，就有必要追求更精致的饮食与更高雅的吃相。你现在的不是怎么在这个环境里当好老师，而是怎么在这个环境里当好学生。」

于是恍然大悟，陈旧与闭塞的其实是我。误以为已经学会有必要学会的一切，来到工作环境就只要像哆啦 A 梦一样，碰到问题掏出法宝来解决就好了。实际上，已经少了身处工作岗位，仍要继续学习的觉悟。从这个角度看来，曾为我所鄙夷的「现学现卖」，其实是一种在职场中普适的生存之道。

很快地，我听懂并接纳了学生们称呼我为「庞哥」，也学会了用最接地气的语言向他们解释英语单词，我开始走着山路去家访，甚至为了不让自己饿着学会了做饭——这些东西对我影响至深，今年北京的年货大集上，看到遵义驻京办的展台上的食

材，我甚至都有哭的冲动。这样的「现学现卖」持续了九个月，当我最终离开八里时，我终于可以问心无愧地说，我的学生从我这里学到了货真价实的知识，而我从这里的人们身上学到了更多。

从学校到企业，不能放下知识，更不能放下对知识的追求。好在越来越多的人已经意识到这一点，想要在职场中身处前列，就要时刻积累作为前列的资本——不仅仅要有业绩、成果、认证这些硬资本，更要有学识、才华、知识这些软资本。北京的地铁站处处可见各大培训机构针对职场精英们在职学习的广告，从各门外语到专业资格不一而同，更从侧面证明了这是一个你追我赶而非混吃等死的世界。

坐吃山空立地吃陷地干工作，拿到的是饭票；积极求问充实自我地干工作，拿到的才是美好未来的敲门砖。

场

8月中旬，应知乎邀请，我和清流在中央人民广播电台做了一场关于「抑郁症」主题的节目，主持人许川抛给我和清流一个问题：「如果我身边有一个抑郁症患者，我需要怎样去影响他呢？」

我俩一致的回答是——如果你身边真的有这样一位亲朋，先不要遑论影响他，你首先应该保护好自己不被他影响。抑郁症本身就充斥着绝望感与负能量，常常与其相伴，本身就是对自我定力的莫大考验。

主持人追问：「那我能为他做点什么呢？」

我说：「其实，你只要告诉他，你愿意为他做些什么就足够了。」

其实我心里一直萦绕着另一个疑问，最终却还是没有问出来：为什么人一定要执著于去影响别人，同时却又丝毫不警惕自己会被别人影响呢？

当天晚上归家，我的微信朋友圈被各种当天在陈奕迅的演唱会嗨到爆的男男女女们刷屏了。他们中的一个曾经严肃地质问我：「你怎么能不喜欢陈奕迅！」仿佛不陪着她一起在《十年》的旋律中男默女泪就不配与她为伍一般。等我到了家，朋友圈里的内容渐进而有序地从演唱会过渡到了消夜、甜品、与恋人压马路的自拍和各种零星的小感悟。看着虽然是不同程度的「晒」自己，潜台词里却满满都是对观者生活的介入，跟劝抑郁病患者自己多出去走走一样——在还谈不上足够理解的时候，就要讨论改变的方案。

自媒体的时代，人人都多了不止一套喉舌，随便一个想法和意念，都可以在多种多样的工具的辅佐下变得锣鼓喧天起来。可是，从以前七大姑八大姨喧闹的口耳相传，发展到现在脆脆的铃音一响，大多数人都错估了自己与他人之间的影响力，乐此不疲地通过各种渠道企图影响他人，却又面对影响束手就擒。

生活中少不了类似的情境——过年吃饭，亲戚长辈说自己都抱第二个孙子了，还追问了一句「你都二

十多了，还没对象呐？」办公室里，同事甲向同事乙抱怨了半小时同事丙，最后把头转向了你，捎带了一句「那谁谁，你说是不是啊？」结伴出行，聊到一个刚谈恋爱的朋友，就有人捕风捉影男方是如何如何有钱，话锋一转看向了你：「你一个普通职工，就甭多想咯！」

太多太多的话语，看着是评论别人，实际上却把句号画在了无辜的我们身上。

很多情况下，问题并不出在这些话语上——你说你的话，纵然矛头是对我，又与我何干？面对这些话语感到不舒服的根本原因在于，人在力图维持自我的同时，又对外界的看法过于敏感。

有一个经典的心理测验叫做「隐蔽图形测验」，要求参与者从一个错综复杂的宏观图形中尽可能多地筛选出有意义的简单图形。这一测验的成绩在人群中非常离散，有的人苦苦思索，在有限的时间内找到了为数众多的微观图形，而有的人没有找到多少就宣称自己已经完成了任务。

在心理学家赫尔曼·威特金看来，这种个体认知风格

上的差异可以看做个体独立性与外界信息相互作用程度的不同。威特金套用了物理学的概念，将外界环境和个体行为之间的交互理解为「场」，继而衍生出了「场依存性」和「场独立性」两种相互区别的认知方式。「场依存性」的人更容易被外界环境所影响，却也对环境中的信息更加敏感，而「场独立性」的人更能对专一任务保持专注，用流行一点的词汇来形容的话——他们是「钝感力」更强的一群人。

在信息错综复杂的年代，想保持真我，不稀里糊涂地被外界影响是一件难度太高的事情。工作场所之中，难免会涉及、探讨与分析在工作之外又与工作本身密不可分的话题，这时往往会有见解、评价、认可或反驳。在这种情况下，正常的表达当然是可以的，但是需要警惕的是，不要强迫半强迫地影响他人，也不要自觉不自觉地被他人影响。在复杂的环境中，人还是应当维系独立思考的能力和魄力，在大多数情况下，不发表见解甚至没有见解都是可以的，但是作随风而动的骑墙派却是可悲的。就算有了一个自认为真理的想法，也没有必要让每个人都能了解你甚至附和你，更不应当萌生某种「非我族类其心必异」的虚妄优越感。

人不可避免地会生活在喧嚣的「场」中，只是需要潜心修炼，来辨别其中的嘈杂有多少与自己有关。