

知乎周刊

第 017 期
2013.11.21

枯燥无味的 心理学

知乎 | 出品
zhihu.com

本期主要内容有...

[关于我们](#)

[封面·枯燥无味的心理学](#)

[别拿心理不当科学](#)

[对「伪心理学」说不](#)

[弗洛伊德他是谁](#)

[科学的科学定义](#)

[实证的方法](#)

[心理量表的尺度](#)

[设计一张靠谱的问卷](#)

[心理寓言家](#)

[「瘾」也是病](#)

[你有压力](#)

[专栏·心的错觉](#)

[骗局心理学](#)

[爱的补偿](#)

[请给我一只手](#)

[文艺·一匹野马](#)

[草原阅读理解](#)

[一夜走红](#)

[+1](#)

[亲历·抑郁症患者](#)

赛事·恒大
爱问
言论

关于我们

知乎网 www.zhihu.com

出品人 周源

编辑 湖玛

设计 赵宏艺

策划 成远

技术支持 赵世奇

封面图 Quinn Dombrowski/CC BY-SA

联系我们 weekly@zhihu.com

此电子周刊中内容的著作权均归对应的用户本人所有。第三方若出于非商业目的，将此电子周刊的内容转载，应当在作品的正文开头的显著位置注明原作者姓名，注明「发表于《知乎周刊》」或「发表于知乎」，并不得对作品进行修改演绎。若需要对作品进行修改，或用于商业目的，第三方应当联系用户获得单独授权，按照用户规定的方式使用该内容。

ZHI-BN:7-0017-0000131121-1

DNA-BN : ECFP-00107871-131121-0017

最后修订：2013 年 11 月 21 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

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

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 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006
P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

《知乎周刊》由知识讨论社区知乎上的用户创作产生，经知乎工作人员和志愿者团队的合作制作完成。本周刊从每日知乎社区产生的大量 UGC 中

精选高质量内容，进行组织、编辑、审校等工作，把优质的阅读内容，提供给许多还没有了解知乎，或者由于种种条件制约无法长时间使用知乎社区的用户，带你发现更大的世界。

知乎一直坚持高质量讨论社区的定位，其核心理念在于为用户提供中文互联网上最好的讨论体验。在知乎里，用户通过提问和回答，方便、高效地创建、组织、编辑和分享知识、经验和见解。

知乎鼓励用户真诚、自律、言之有物，在尽情展现好奇心的同时，也能用自己的话语权表达观点的核心价值。目前，在知乎上聚集了中国互联网上科技、商业、文化等领域里最具活力和创造力的人群，他们来自于金融、医疗、法律、传媒、教育等众多行业，拥有丰富的从业经验，较高的经济收入和社会地位。

封面·枯燥无味的心理学

别拿心理不当科学

心理学研究什么？

动机在杭州

对于一个学科，两个问题是最关键的：研究什么和怎么研究。这两个问题看起来彼此独立，但却通常相互联系。如果你手里只有一把锤子，世界上的大部分问题看起来都像是钉子。从某种意义上，心理学研究什么，其实一直由心理学家手里掌握着什么样的「锤子」所决定。当然这里的锤子并不只是指一种简单的研究方法，而同时指由方法论所延伸出来的世界观。

按道理，心灵、意识、梦、人性，越是人类文化和日常经验中常见的心理现象，越应该成为心理学的研究对象，但由于方法限制视野，这些问题被长期排除在心理学之外。甚至连幸福、美德这样的课题，也是最近才重新被积极心理学捡起。

翻翻心理学史，你会清晰地发现这一点。比如，最初的心理学家如冯特、赫尔姆霍兹都受训于生物学，所以感知觉会成为那段心理学史中的重要

研究内容。华生、斯金纳、巴普洛夫开创行为主义后，人类行为成为心理学的研究内容。而计算机的发明普及让心理学家熟悉了计算机隐喻以后，人类的信息加工特点成为心理学的重要研究内容。到最近 ERP 和 fMRI 等探测脑信号的工具的出现，让信息加工的脑机制成为重要的研究内容。

所以心理学研究什么，不取决于这个内容有多重要或多常见，而取决于心理学家能研究什么。心理学家能研究什么也不单纯取决于研究方法，而更取决于受这种研究方法限制而发展出来的世界观。

这样的坏处是，很多人觉得学院派的心理学很 boring。有人说世界上最遥远的距离，是心理学家研究的问题，和人们想要心理学家解答的问题之间的距离。所以有瞧不起学院派心理学的英国心理学博士，专门写了一本叫《心理学大曝光——皇帝的新装》的书

(<http://book.douban.com/subject/3885436/>)
吐槽心理学琐碎无聊，百无一用。

好处是纷纷扰扰几十年，每次心理学范式的改变都会给心理学留下一些珍贵的遗产，使得现代心理学在研究方法上更加完善，因而在研究内容和视

野上也更广阔。具体分支可以参考上面各位知友的答案。

最后，在各学科融合的大背景下，问某个学科研究什么问题已经过时了。如果是个真问题，心理学研不研究它，它都在那里。比如对于「怎么设计更好的产品」这样的问题，计算机、人工智能、艺术、心理学、传媒都能从自己的角度给出解答。所以重要的不是心理学在研究什么问题，而是心理学面对这些问题，能提供什么样的答案。

2012-08-29

杨鹏

提出这个问题的，肯定是对作为一门正式学科的心理学比较熟悉的人，因为大部分人都不会问这个问题——心理学？不就是可以解读人类各种心理的学问嘛！还有催眠、读心，总之，肯定是很神奇的东西！

最为这个问题困扰的，大部分也是心理学及相关专业人士，因为他们（或者说我们）苦于大

部分人对于自己专业的不了解、误解，对我们形成了错误的期待，对我们能够给予的回答常常感到失望，我们自己也因这份失望感到挫败、却又冤枉。

我推测大部分人对这个问题的真正答案是不感兴趣的，甚至会感到复杂、无趣、大失所望，也只有心理学及相关专业人士能从真正的答案里找到熟悉感、归属感，然后希望分享给更多实际上兴趣不大的人，奢望他们能够更了解自己的专业。

所以以下我先把一些想法写给心理学及相关专业人士，最后再附上正式的回答（想了解真正回答的可以直接跳过下面的 4 点）。

1. 心理学的普及能够起到一定的作用，但别抱太大希望

据我了解，即使是每年博士毕业人数最多的专业为心理学、发达程度比国内高出不知道多少的美国，普通老百姓对心理学的理解同样充满了误解。要期望中国老百姓都那么了解心理学，不知道要等到猴年马月，也许永远也不会有那一天。

2. 对心理学的误解，体现了对心理学的期待，

要理解

大部分人对心理学的误解，其实体现了社会大众对心理学的期待与需要。读心，可能是出于神秘感和好奇，也可能是出于实际生活的需要（比如如何赢得客户、和别人搞好关系等）；催眠，既是好奇于它的神秘，也是希望通过它获得神奇的力量。

3. 心理学目前的发展状况难以满足大众对心理学的期望，但这未必是坏事

心理现象也如物理现象一样，拥有一个庞大的「宇宙」。心理学目前的研究进展应该还只是为对这个宇宙的理解搭出了一个大概的雏形，还很难满足很多细节的了解。比如读心，虽然看似是一门神奇的技术，但也可以还原为心理学的问题，即是否有可能通过纯粹的外部观察获知内心的活动内容（目前借用 fMRI 等仪器已经能够起到简单的读心作用，看过用这种方式来判断人是否见过某一场景，可以用于鉴别犯罪嫌疑人是否见过犯罪现场）。心理学对催眠的研究似乎也还不深入（至少并不普及）。心理学暂时也没有开发出十分神奇的方法，能够瞬间解决人类的心理困扰。

但很多人可能没有意识到，心理学做不到这些可能是人类的幸运：假如人跟人之间真的可以轻易做到读心，人的内心真的无法再隐藏任何秘密，这将对人类社会的运行产生多么天翻地覆的影响？！很多时候人们只看到自己没法读心的不利，却忘记了自己无法被读心的安全。

而心理学没有特别神奇的方法来解决人类的心理困扰，也有类似的道理：如果任何心理困扰，都不需要通过任何努力来沉淀、思考、觉察、行动，就能够通过一种神奇的方法来解决，世界会怎样？首先它是违背自然的，以压力来说，很多压力来自于现实的环境，但若有某种神奇的心理方法可以瞬间减压，那么人的承受压力的能力岂不是可以达到无限大？现代人就是恨不得一直给自己加压就好，社会比较的压力是永无止境的。其次，这相当于把世界和生活变成没有任何负面情绪（痛苦、迷茫、伤心、悲痛、恐惧、愤怒……），看起来这样很好，但是假如没有负面情绪，正面情绪还有多大的意义？人类又如何从困境中体验生命的力量、深度与意义？人们总以为神奇的方法很好，殊不知它彻底违背了自然的规律和生活的美学。（补充：不过某些严重的症状如果有心理学的技术能够缓解痛

苦还是很必要的。)

4. 为了自己生活的轻松，心理学相关专业人士对自己的生活进行适度调整可能比科普更容易

之前在 QQ 群里讨论过知乎的话题问题，一些心理学相关人士希望通过关注「心理学」话题来看心理学科学研究的内容，却看到了大量寻求日常心理解读和心理咨询的内容，很是苦恼。我们专业人士当然可以去把话题改过来，改成「日常心理分析」或者「心理」，但更多的非专业人士或许又会改回来。

怎么办？我觉得更容易的方法，是我们调整自己，比如约定俗成把「心理科学」当成科学意义上的心理学的话题。

生活当中亦然，可以尽量避免容易让人误解的介绍。与其介绍自己是心理学专业的，不如介绍自己研究的具体课题，比如我是研究人的记忆的，我是研究大脑神经活动的，我是研究人类视觉的，我是研究社会心理规律的.....@简里里 自从某次很郁闷的经历后，她跟别人都直接介绍自己是幼儿园阿姨，我觉得这个想法很不错，每个人都可以为自己

量身设计一个.....（鉴于心理咨询也常被人误解为听个描述马上就能给出答案的，我打算考虑下以后是不是说自己主要的工作就是陪人聊天.....）

正式的回答，供即将与心理学发生密切关系（比如高考填报志愿、考研考博、出国申请等）的人参考（主要是个人的理解与总结，未必完整）：

个人体会，作为一门正式的学科，作为自然科学与社会科学的结合，心理学研究的内容大致可以概括为：心理的起源与发展；心理的生理基础；心理的结构与活动规律；心理对行为的影响；心理的异常；以上内容在生活各个领域的应用。

前 5 者基本属于基础心理学，最后一个属于应用心理学。

1. 心理的起源与发展

人类是与其他物种有密切渊源的，人类心理亦然，所以心理学也研究动物的「心理」（从最简单低级的反应性到高级的认知功能），属于「（大）发展心理学」，或者「比较心理学」，或者「演化心理学」（常被翻译为「进化心理学」）。

人类的心理从受精卵开始一直到死亡，也存在着一个逐渐发展的过程，属于「（小）发展心理学」。

2. 心理的生理基础

心理活动基于人体生理物质层面的活动（主要是神经系统与内分泌系统，尤其是大脑），所以心理学也研究心理活动的生理基础，属于「生理心理学」，相关比较热门的交叉学科是「认知神经科学」。

3. 心理的结构与活动规律

心理学历史上曾经出现过结构主义和功能主义的争论，此处不详述。

个人觉得比较能够体现对心理「结构」的研究主要有（欢迎纠正和补充）：

心理通常被划分为「知」、「情」、「意」三个部分，即认知（想法、观念）、情绪情感、意志（做出行为的倾向）。

对人格的研究（有很多不同的理论，比如弗洛

伊德把人格分为本我、自我、超我，类型论、特质论等），属于「人格心理学」。

心理的活动规律就太泛了，基本渗透在心理学研究的所有地方。

4. 心理对行为的影响

心理是从外面看不见的，只能凭自己主观地报告，具有很大的模糊性、不够准确，因为存在各种偏差的可能——说谎、遗忘、记错、模糊……看得见的是外在的行为（从微小的表情、动作，到复杂的决策、行动），且可以进行客观的记录。由于科学的严谨性，出于对主观报告的不信任，行为主义曾经一度认为应该忽视人的主观心理，把心理当做黑箱子，只研究输入的刺激和输出的行为。后来心理学家们逐渐纠正了这一点，重新重视起认知的作用。

但「行为」仍旧是心理学研究的重要对象，因为纯粹地研究心理也是没有意义的，人们之所以希望研究心理，很大一部分原因就是心理与行为密切相关，而生活主要受到的影响来自于具体的行为。也许因为行为和心理的密不可分，心理学基本

默认「行为」是心理学研究对象的一部分，如果把心理学对应于生理学，那么心理就是神经系统，行为就是肌肉，肌肉总是受到神经系统的支配的，且肌肉和神经都属于生理学的研究范围。

当然，心理学永远最关注影响行为的心理层面的因素，不论是环境刺激、认知还是情绪。如果只是单纯观察行为规律，可能就更接近于研究生物群落的生物学、人类学或者社会学了。而关注心理层面对社会行为的影响，就属于「社会心理学」。

行为主义的高潮过去之后，心理学家对认知的关注与日俱增，心理不再被视为黑箱子，而是被类比为—台复杂的电脑，具有非常复杂的认知功能和规律，属于「认知心理学」。

5. 心理的异常

心理是一种人类应对日常生活的功能，发挥了巨大的作用，但也有「功能失调」

(unfunctional) 和异常 (abnormal) 的时候，属于「异常心理学」(因历史习惯原因常被译为「变态心理学」，带有较重的歧视贬损的意味，应该尽早修改，目前更多被译为「异常心理学」)。

6. 以上内容在生活各个领域的应用

所有心理学的基础研究，基本都可以广泛地应用于社会生活的各个方面，形成了大量的应用心理学学科，比如「教育心理学」、「工程心理学」、「组织管理心理学」（现在更常用的叫法是「工业与组织心理学」）、「临床心理学」、「医学心理学」、「犯罪心理学」、「健康心理学」等等。

2012-12-27

余炤灼

有鉴于知乎上心理学标签的「滥用」，这个问题我想从什么问题应该算是心理学研究范畴去说一下。

如前面几位所述，心理学就是研究人的心理活动和行为的科学。但这么说其实还潜藏着一个概念没有说清楚，那就是：什么是科学？或者说日常的探究讨论和严谨的学术研究之间的区别是什么？

我觉得虽然心理学是研究人心理活动（思维，情绪等）和行为（个人日常行为和参与社会活动等）的，但并不是每一种行为和心理活动都适合从心理学的角度去阐释和分析——当然是可以，但不是最佳的角度。也不是所有解释人行为和心理的方式都是心理学。

例如，前段时间有一个这样的问题被贴上心理学的标签：「希拉里对中国的态度是什么？」

虽然希拉里无疑是个人，她对中国态度也是一种心理活动，她也表现出相应的行为。但作为一个政治家，她的态度和行为不具备一般人普遍的象征。她的行为和思维是在「政治」的前提下做出的，从「政治」或「历史」上去讨论政治人物的行为和态度会更合适。

那么这个问题要怎么演变，才能成为一个心理学研究的课题或适合用心理学阐述的话题？

如果这个问题是这么问：「以希拉里为例，现代美国女性政客的人格特点是什么？她们与男性政客之间有什么区别？」我想就比较合适。因为它涉及了「人格」和对不同性别的群体之间行为差异的

探究。

现在我们再回过头来看看「科学」。牛顿提出万有引力并且给出数学表达方式，这是科学。一般人看见东西掉下来，给出的是：因为我不小心碰到了。这种解释正确，但不是科学。为什么？因为一般解释并没有「从特殊到一般」给出一个适用于所有同类型事件的解释。反过来说，如果你去计算你掉落物品的运动轨迹和速度过程，那就是在使用「科学」。

那对于心理学来说也是如此。并不是所有涉及对人和心理的解释都是「心理学」，原因同上，因为它没有给出同类事件的普遍解释，更不用说用数学模型去表述了。

还是举个例子吧。比如你上课期间，突然看见一个同学急冲冲地站起来冲刺出门。你对这个行为的解释如果是：他有事情很急，所以跑得很快。这显然不是在使用心理学知识，而是日常常识，甚至可以说这种解释是——废话。那么「科学」（或者说较真）的解释方式是什么？

首先是对问题本身进行更详细地解析。

例如，这个行为对应的是哪些心理活动？「着急」可以进一步区分吗？例如区分为趋利和避害，然后还可以细分是生理的需求（人有三急），还是社会需求（女朋友找你）？着急的心理体验和加快的肢体动作之间有什么关系？这种关系是怎么实现的（生理心理学）？这种关系究其根本如何形成（进化心理学）？不同原因引起的「着急」是否在生理反应上有差异？能否在行为上明显区分出来（如果是尿急，有人可能有捂住裤裆的动作）？

所谓「问对问题，往往比回答准确重要」，就是这个原因。因为问题是一切的开始，有意义的问题才能得出有意义的答案，揭示出有价值的普遍规律。哪怕错了，它也错得值得。无意义的问题，哪怕回答正确了，也是句废话。比如你问同桌：那同学这样是为什么啊？你同桌回答：显然他很着急。

同桌的回答正确，但这能够让你满意吗？很多人问问题的时候，甚至都不知道自己到底想问什么，这是很麻烦的。

心理学到底研究什么？人的心理活动和行为。这个回答正确，但更重要的是，如何研究才算是「心理学」，怎么提问才算是「探讨科学」。

一个学科，比它研究对象更重要的是它的研究目的和背后追寻的问题。因为同一个对象，可以延伸出许多不同学科。

最后举一个例子吧：同样是研究一篇文章。从语言学角度，你得出的结论就是语法和词汇。从文学史角度你得出的就是文学价值和风格流派的区别。从人格心理学角度，你得出的就是作者的人格可能的倾向。从认知心理学角度，你得出的结论是写文章的思维过程是什么。从脑神经科学角度，你还能得出哪一区域负责写作。甚至从物理学角度，你还可以得出墨水是如何固定在纸上的结论.....

2012-08-28

对「伪心理学」说不

如何判别心理学和伪心理学？

王怡蕊

这个问题很有说一下的必要。

《对「伪心理学」说不》(How to think straight about psychology, 8th edition, 基思·斯坦诺维奇) 非常值得一看, 推荐给心理学爱好者和心理学从业人士。我结合该书中部分观点以及我的个人见解, 简单地回答下这个非常大的话题。

一、什么是心理学？

心理学是一门年轻的科学, 大约在一百年前从哲学中分离出来, 成为一门独立的学科。它「可以用来解释、预测和控制人类的行为」(这三个功能中, 以解释为主)。作为一门科学, 现代心理学建立在实证的基础上, 强调可证伪性。

心理学研究包括的话题广泛, 「横跨了生物科学和社会科学两个领域」, 是「一个松散地联合在一起的学术王国」。目前, 美国心理学会会有 55 个

心理学分支。咨询心理学、临床心理学在媒体上露脸比较频繁，人格和社会心理学对心理学爱好者特别有吸引力，人口与环境心理学这类就不为大众所知了。由于研究的多样性，毫不夸张地说，同一个大学里的心理学家们，很多都看不懂彼此的研究。随便举个例子，念博士的时候，我们系有个同学，毕业论文交上去之后将近一年才拿到结果。之所以这么久的原因是，评她论文的教授不了解她研究方向的内容，然后很奇葩地花了半年时间了解一些相关知识，再给她批论文。

尽管内容包罗万象，各类心理学研究都有一个共同的特点：通过建立理论 → 提出具体假设或预测 → 收集数据检验假设或预测的准确性 → 修正理论。这一反复操作的过程，逐步接近事实真相。

二、为什么大众很难区分心理学和「伪心理学」？

「心理现象和心理问题与每个人休戚相关」，对心理学知识的渴望「使得大众对心理学产生了特殊的期待」。心理学的规律更多是概率性的，即在×××前提下，符合×××特征的人，有更大的可能性会产生×××行为/问题。然而在落实到某个个体

的时候，这个概率不是 100%就是 0%。相对于一个「模棱两可」的概率，「伪心理学」则往往会给出一个肯定、直接的答案。如果这个答案符合人们的知识结构，或者是你想听到的答案，那么就特别吸引人。比方说我们临床心理学家一般要花 1~2 个小时才能有个初步的诊断，但电视上经常能看到有牛人只听人家说几句话，就能回答「你这是×××问题」，看一封来信，就能知道人家童年有什么问题。那么坚定的目光，那么斩钉截铁的回答，多吸引人啊。相较之下，我们临床心理学家给出的意见弱爆了啊……

心理学研究的内容大众或多或少都会有所接触或了解。当研究的结果与「常识」或人们的认知（比如谚语、身边的个案）不相符时，科学知识会遭到「本能」地抵抗。我发现，即使是对于不少有本科、硕士学历的人，亲戚朋友甚至是道听途说的个案都比我引用心理学大样本的研究要有说服力。

也许是由于对心理科学的不了解，或者是出于收视率、畅销度的考虑，大众媒体在传播心理学方面做得并不理想。一些流行的「伪心理学」书籍和一些电视节目，很可能增加了科普的难度。我们说破嘴皮子经常比不上电视上某「专家」的一句话。

就我接触的长辈（五六十岁的那一代人），甚至会有电视上、报纸上的内容必然是真实的错误印象。

总之，大众似乎不太在意某心理学理论是否可以证伪，是否有大量的证据来支持。相反，简单，确定，吸引人的理论比较容易得到传播。即使它们只是基于个案的讨论（甚至不是研究）。这也是为什么相比起对心理学的贡献，弗洛伊德（注意，我没说精神分析）的名气大得不成比例的原因。斯坦诺维奇在他的书里吐槽弗洛伊德说，除去一些媒体上特别活跃的心理学家，大众所了解的对心理学做出过卓越贡献的人里，弗洛伊德的知名度最高，甩第二名斯金纳一大截。但弗洛伊德的理论复杂且不可证伪，对任何事情都有一个肯定的、让人无法驳斥的解释。更甚，斯坦诺维奇认为，佛罗伊德的流行「严重阻碍」了大众对现代心理学的正确理解。

另外，不知道为什么，长期以来心理学家们通常很不擅长推销自己、推销自己的观点。在与「伪心理学」斗争的时候，处于明显的不利地位。部分心理学家（包括我自己）认为应该给心理学专业的学生开设针对心理学专业的营销课程（确实有大学在准备这么做）。

三、如何区分科学心理学和「伪心理学」？

斯坦诺维奇认为「心理学……必然要遵循科学的标准，即研究的必须是实证可解的问题；方法上要遵循系统的实证主义；研究结论要能够被重复验证，并能经过同行评议获得认可。」

说起来「伪心理学」也不乏理论。然而「并非所有的理论的验证都具有同样的价值。可证伪性越高，预测越具体，得到证实的理论就越受青睐」。如果预测的内容是，「××星座的人多愁善感」，「由于××行星的上升，你下周事业会有好的趋势」（这些是我胡编的），这类宽泛的预测，即使被证实了，也没有什么价值。

要辨别「伪心理学」，批判性思维很重要。「普遍地提高学生（或大众）批判思维能力和意识，并能使学生（或大众）有能力对没有证据的论断提出质疑」。

从具体操作来说，我认为应该包括以下几点：

- 对心理学有个基本的认识（比如读一本心理学入门书籍），并在此基础上，
- 有意识地从可靠的渠道获取信息，比如同行评审过的文章。
- 批判性的吸取信息。即使是发表在期刊上的文章，也不都是正确的。科学是一个不断积累新资料，不断地修正自己的过程。
- 对新信息保持开放的态度，不要固执地维护自己的观点。原因同上一条。

再说个题外的，相对于万能的「伪心理学」，我也认识有些持不可知论的人，充满了不确定的茫然。斯坦诺维奇也提了下，他觉得，「当向学生解释心理学知识本来就是暂时性的、可以被修正的时候，有些学生会错误地得出结论，认为真正的知识是不存在的」。抛开不可知论的正确性不讨论，即使是「暂时性」的知识或理论（接近真理但不是真理），也同样是很有价值的。比如，随着科学发展，我们知道牛顿的理论并非真理，在某些条件下并不适用。这并不妨碍有 100 年历史的机器在今天一样运行得很欢乐。窃以为，完全没有必要陷入不可知带来的悲观、失望之中。

关于更好地区分「伪心理学」，斯坦诺维奇觉得可以用「心理学研究」来取代「心理学」这个词。我不知道其中的可操作性如何，但我建议知乎用「心理科学 (psychological science)」这个话题标签取代「心理学」标签，更加明确地表示和「心理」话题的不同，减少乱加标签的可能。

2012-12-23

弗洛伊德他是谁

心理学学科内部怎么评价弗洛伊德的理论？

王怡蕊

说下我的看法。英美澳的正规大学往往把弗洛伊德的理论当做历史遗迹介绍给一年级本科生。听说德国、奥地利还是有人在学习这个的。前几年有人专门做了个研究，研究弗洛伊德的理论的准确性和应用性，他们的结论是弗洛伊德促进了人们对心理学的思考，有历史价值。但是他的理论基本一无可取，只有某一个观点略微修改下有点价值（具体是哪个观点我记不清了）。他的理论是自证的，没有办法证伪。这个研究我印象里是美国心理学协会发表的。

根据我在医院里的观察，岁数很大的精神病医生往往都学过精神分析。但是相当多的人，随着研究的发展，都开始更多地采用更有临床价值的认知行为疗法。这也是大势所趋，澳大利亚的医保系统（medicare）只能报销有大量研究证据的疗法（evidence-based therapies），不报销精神分析

疗法的费用。至于年轻一代的心理学家，基本都没有系统学习过精神分析疗法。

让我概括，弗洛伊德是最早抬头看星空的人之一，但你认为他们这些先驱对星空的具体了解能有多少呢？

目前精神分析学派也在向科学方面发展。他们重塑了很多理论，开始讲究临床证据，试图减少疗程以提供实用性。具体的例子是 brief psychodynamic therapy。

2012-10-17

李松蔚

「心理学学科内部」，这个范畴不太好定义.....

姑且这么说吧：

「心理学学科」里，相对于基础心理学和非临床的其他应用心理学（例如发展，教育，管理，社会），临床心理学只是一个很小的部分，甚至大部分心理学家可以完全不懂心理治疗；

那么，缩小一圈范围，就在临床心理学的领域里，相对于循证治疗（evidence-based therapy，比如上文说的认知行为治疗），作为没有实证支持的精神分析，自然又属于弱势地位；

再缩小一圈范围，在精神分析的领域里，又有各种各样的分支和变种，从早期的荣格，阿德勒，霍妮，弗洛姆，沙利文，拉康，到现在流行的客体关系，亚隆存在主义……也算是百花齐放，唯独「经典精神分析」（即最传统的弗洛伊德套路），是没有人做的。所有精神分析师当然不会否认弗洛伊德作为精神分析鼻祖的功绩，但对于他的理论，更多地似乎还是「批判地继承」。批判，是放在前面的。

总结：对弗洛伊德理论的态度

在心理学学科内部——在普通心理学课上用半个小时的时间讲一讲，请有兴趣的同学课外阅读；

在临床心理学内部——你确定要学这个流派？

OK，那请你做好准备，可能会不好毕业哦；

在精神分析师内部——哦，这个人是我们的老祖宗，不过，老掉牙了。

Ps. 其实在心理学学科外部，弗洛伊德倒是挺有生存空间的……比如我一个学电影的朋友。

2012-10-18

科学的科学定义

哪些心理学理论/学派可以称作科学？

憶记

科学在维基百科被这样定义：

科学包含自然、社会、思维等领域，如物理学、生物学和社会学。它涵盖以下含义：

观察：致力于揭示自然真相，而对自然做理由充分的观察或研究（包括思想实验），通常指可通过必要的方法进行的，或能通过科学方法——一套用以评价经验知识的程序而进行的。

假设：通过这样的过程假定组织体系知识的系统性。

验证：借此验证研究目标的信度与效度。

科学知识指覆盖一般真理或普遍规律的运作的知识或知识体系，尤其指通过科学方法获得或验证过的。科学知识极度依赖逻辑推理。

又「科学」一词由近代日本学界初用于对译英文中的「Science」及其他欧洲语言中的相应词汇，欧洲语言中该词来源于拉丁文「Scientia」，意为「知识」、「学问」，在近代侧重关于自然的学问。」

再「科学主要可分为自然科学、社会科学、应

用科学、形式科学等四大领域」。

然后放一幅图，表达的是哈贝马斯关于社会科学的一些观点

社会科学三种典范的比较（Habermas, 1971）

范式 (paradigm)	经验及分析科学 (实证科学)	历史及诠释科学	批判取向的科学
认知兴趣	技术及控制	理解及诠释	解放及实践
本体论	实在论	相对主义	历史实在论
认识论	客观 实证主义	互动论 互为主观 建构主义	互动论 互为主观 社会建构主义
目的	通则化 (generalization) 强调类似性	受限时空 个例陈述 强调类似及差异	受限时空 强调类似及差异
方法论	实验法 控制 假设检验 量化方法	诠释学 辩证法 质化方法	辩证法 质化方法
价值论	价值中立	价值负载	价值负载

最后终于来到回答题主问题的时候：心理学哪一部分属于科学？

那要看你平常是怎么看「科学」这个词的。

如果你觉得「科学=自然科学」，那么心理学不是科学。

如果你觉得「科学=自然科学、社会科学、应用科学、形式科学」，另外也觉得「社会科学=实证科学」，那么目前心理学中的主流部分都是科学，但是心理学中和精神分析类似的部分不是科学。

如果你觉得「科学=自然科学、社会科学、应用科学、形式科学」，同时认同哈贝马斯关于社会科学观点，那么心理学全部部分都是科学。

那么乐嘉在哪里？乐嘉的东西不是心理学，不在这个讨论范围。

2013-09-10

实证的方法

心理学只能研究实证可解的问题么？

《向伪心理学说不》序言：心理学研究的必须是实证可解的问题……心理学的研究因此也与操作定义、实验组和控制组、变量控制、数据统计等词汇联系起来，而不是个人化的体验及感悟、头脑风暴或纯粹的逻辑推导。如何看待这段话？

张宇星

现代科学的研究还只是基于唯物主义和还原主义：即变化是由相应可观测的物质所决定的，我们是在观察相对稳定的世界，不断地深化对世界的认识。所以现代心理学研究也在向这方面靠拢，从神经科学、生理学的研究中找到能够稳定观测的事物来实证心理变化的规律，用大量的实验和控制变量来实证广泛人群心理变化中相对稳定的解释。科学是循序渐进的学科，科学的发展需要稳定的基石来确保后续研究的可靠性，信息传播的稳定性。但从心理学以及社会科学的角度来说，有很大的缺点，即把人和社会完全当成是「物」来做研究。而人和社会的变化更多来源于个人的主观意识，以及集体的价值观、道德、文化等等无法精确描述的事物。

不排除科学实证主义有一天能够用数学语言完全精确地描述出人和社会的行为变化，但：

1. 盲目机械地还原具有很高的计算成本，当系统复杂到一定程度后，甚至会变得不可能。

2. 系统在不断变化，甚至在实验过程中，很多实验不可重现，我们严格控制的参数和变量会不断地被推翻，妄想建立统一理论终究会失败。

所以我觉得我们对心理学的研究必须接受在对人和社会的研究中「容忍」一些「杂质」，用「活着的」意识去感知变化，用一些形而上学的理论去研究复杂系统变化的规律。而不是坐以待毙，等待没被实证有危害的石头砸上自己。

2013-09-19

孙瑞

没仔细读过这本书，从我自己对心理学的理解说几句。

《对伪心理学说不》从其名字来看，应该是旗帜鲜明地反对那些不采用目前主流心理学方法的所

谓的「心理学」，这其中当然包括了星座、算命等，同时也包括了内省法这种已经被废弃的心理学方法。

我觉得序言中的这句话指的是在具体阐述哪些方法是心理学应该采用的方法，而哪些是非心理学的方法或心理学不应该采用的方法。

应该采用的方法就是实证，也就是目前主流的实验心理学的方法；而不应该采用的方法包括著名的内省法（introspection）。内省曾经是心理学的主要研究方法之一，后由于其局限性和严谨性的问题而被冷落。内省是要靠人对自己的认知为基础来对其心理状态进行分析，其得到的结果必然依存于当事人对自己的认知的正确性以及实验当时的情况，所以内省得到的结果是基本无法证实其对错的。这样的方法就是所谓的「个人化的体验和感悟」，是不应该采用的研究方法，所以现在恐怕已经找不到仍然教授内省法的大学了。

换句话说，我们可以把序言中的这句话看作是对心理学的定义。符合定义的，我们称之为心理学，除此以外的，我们称之为「伪心理学」。

2013-09-19

憶記

先回答问题：我觉得不是。

我这样回答不仅仅因为我很讨厌实证主义，而且我认为心理学中确实存在非实证的部分，只不过非主流而已。心理学的非实证部分，相对而言在欧洲比在北美发展得蓬勃得多。除了早期的精神分析方面的内容，还可以看回答里提到的这个网址：第一章 导论，以及这些书：《心理学质性研究导论(豆瓣)》《话语和社会心理学(豆瓣)》

《向伪心理学说不》的作者是 Keith E.S. 他novich，他 1973 年在 Ohio State University 获得心理学学士学位（注意是 B.A., Bachelor of Arts），然后 1977 年在 University of Michigan 获得心理学博士学位（Ph.D.）

再看看 1970 年代的心理学界发生了什么事：

1970 年代初期，认知（主义）基本上完成了对行为主义的取代，成为了心理学的新范式（维基百科：Cognitive revolution 首部分介绍末段）。有

人认为认知主义实际上并非取代了行为主义，而是由行为主义演化而来；认知主义关注对于行为的描述、预测和控制。（ 维基百科：Cognitive revolution 的 Criticism 第 2 段）

在认知主义方兴未艾的时候，心理学中的社会心理学细分领域却发生了危机。一些研究者不满学界对实验法的盲目崇拜：当一个实验努力地尝试要控制在真实世界中的「干扰变量」时，他们质疑这样的人为实验未能或不能明确地模拟人类的社会经验。对于当时社会心理学的不满不只是对实验的盲目崇拜而已。在知识论层次，Gergen (1973) 宣称社会心理学不可能是（实证）科学的，因为它所处理的题材大部分与文化和历史有关。不像物质科学，人类行为的一般法则并不能明确地建立起来：因为这些法则与文化、历史环境一起改变。（该段截取自：第一章 导论）

然后看实证主义：

实证主义（positivism）是一种以「实际验证」为中心的哲学思想。广义而言，任何种类的哲学体系，只要求知于经验材料，拒绝、排斥先验或形而上学的思辨，都为实证主义。狭义而言，实证主义则指法国哲学家孔德的哲学，认为对现实之认识只

有靠特定科学及对寻常事物的观察才能获得。孔德生长的时代，正是一个宣扬理性主义及科学思想发端的时代，在「科学万能」思想的冲击下，人们对形而上学产生怀疑，逐渐以注重经验的科学方法观察、研究事物，探求事实的本原和变化的现象。

另哈贝马斯认为「经验—分析的科学研究」包含技术、控制的认知兴趣，认识论是实证主义，方法论是：实验、操控、假设检验、量化。

上面的背景材料，我想说明的是该书作者对心理学进行了解、研究的时期，正是心理学中认知主义刚刚成为新范式的时期，而认知主义是实证的，所以在作者看来，心理学必然是实证的。

实际上，心理学「实证为王」的种子，从冯特建立第一个心理学实验室的时候起就埋下了。在我看来是种悲哀，也是实证主义和市场经济共构出的局面。但社会心理学的危机在我看来就说明，心理学需要对实证进行反思。

2013-09-19

心理量表的尺度

心理测试题是怎么设计的？

憶记

你看到的「心理测试」在心理学研究者看来都是没有经过标准化的，信度和效度都低。用以作心理学研究，或者辅助临床诊断的心理测验都要经过一个很长时间的、标准化的流程设计出来。

一般而言，一份心理测试量表（其实我这里讲的更多是自评的、李克特量表）的设计过程如下

- 提出构念：也就是你想测什么东东。
- 分解构念：把 1 个很大的概念分解成若干较小的概念。
- 资料收集：有多种方法，可以是查字典，也可以是针对量表目标人群的访谈，等等。围绕原始概念和分解出的小概念进行资料收集，了解和这个概念相关的更多更多信息。
- 题目编写：根据上一步收集到的资料编写量

表条目，产生原始版量表。

- 第一次派发/修订：派发给大量的目标人群做原始版量表（通常还有其他相关的一些问卷，用来测效度），回收后通过一系列统计方法看这份量表的信度和效度，也就是这份设计出来的量表究竟是不是测量了最开始提出的原始概念。一般这时会对量表进行修改，得出修订版问卷。
- 第二次派发：派发给大量的目标人群做修订版问卷，再通过统计方法看信效度。
- 量表定稿：如果第二次派发之后没有大问题，一份新的量表一般可以在这里定稿。

例如那份恐怖的明尼苏达多项人格问卷的开发过程如下：

（概念就是心理障碍）查阅大量病史、早期出版的个别量表及医生笔记，在此基础上编写出了550个初始条目，然后分别给在精神科医院住院的各类心理障碍患者、精神病人，还有社区里的「正常」人填写，然后通过统计得出前者和后者在哪些条目中的得分是有显著差异的，这些题目就被保留到相应的心理障碍分量表里，形成量表。

这是没设计过量表的心理学本科生能回答的程

度了.....

补充：

我不知道投射测验是怎么设计出来的。这也是心理测验的一种，虽然在实证领域被鄙视，但这的确是心理测验的一种。

2013-09-06

设计一张靠谱的问卷

靠谱的心理學调查问卷有哪些特征？

黃辛

简单地說一下。

好的心理學调查问卷需要具备以下这几个特征：

1. 你很清楚你想知道什么

比如说你想測量饮食习惯和性格之间的关系，那么你的问题就要从饮食习惯和性格来着手，不要有太多不相关的问题比如说你家里有多少人，你有没有养宠物之类的。

2. 保持简短/洁

简短很容易理解，一份调查问卷不宜有太多的问题，我每次去帮别人填问卷一看到厚厚的一沓纸我就很蛋疼，你们是在做什么伟大的研究呢？要有那么多东西需要測量？我免费来帮你们填问卷还这样对我，摔！

还是比如说你想測量饮食习惯和性格之间的关系，哪怕你把 big five personality trait 都測量

了，你也还是可以把问题控制在四十题左右。

关于简洁，不要问太复杂的问题，每个问题最好保持在十五个英文单词左右，汉字的话不知道多少，十来个吧，问题需要很直接明了，不要用双重否定句，不要问复合问题。

复合问题就是一个问题里面包含着两个问题，比如说你的问题是：「你是不是经常情绪不稳定和暴饮暴食？」

这让别人就很难回答，别人可能只是暴饮暴食而没有情绪不稳定，或者只是情绪不稳定或者没有暴饮暴食，哪怕我们都理解你想知道的是情绪不稳定和暴饮暴食之间的关系，你这样的问题还是只会给你很糟糕的结果，你应该把这两个问题分开来，不要让人回答的时候很疑惑。

还有，不要用复杂的词语，要让别人读起来很通顺，上到老下到小都能理解你在问什么，没人想在回答问题的时候也要怀疑自己的文化水平。

3. 问问题的方式

这个可以看一下我专栏里面的文章，《问题的

艺术》<http://zhuanlan.zhihu.com/elapse/1958937>

简单地来说，不同的问问题方法，得到的结果会非常不同。

比如说你想调查人们对堕胎的意见，如果你问：你认为堕胎该被禁止吗？

「禁止」是一个很严重的词语，很多人就算反对堕胎，看到了这个词，也不会选择同意。

再比如，你想知道人们对早晨祈祷的意见，你问：你们同意在早晨晨练的时候祈祷么？

大家都会想，这关我什么事情，祈祷就祈祷呗，选择不同意的话会显得我们很小气。

对于这样的问题，最好的解决办法是用很中性的问题加上一个喜好尺度的选项。

比如：你对堕胎的看法是？

选项：绝对反对、一般反对、没意见、一般赞成、赞成

只有中性的问题和平衡的选项才能更好地得到你想要的结果。

4. 不要用偏见或者引导性问题

这其实是第三点的延续，但是觉得写在里面会显得比较多，就另开一点。

所谓的偏见性问题，比如说：这部电影很多人都看过，在去年风靡了全球，你看过吗？

这会让人觉得选择没看过很丢脸，就算没看过只是听过的，也都选择了看过。

问题应该改成：你看过这部电影吗？

再有就是，还是我文章里面写过的：伊拉克对我们国家的安全非常有威胁，为了保护我们的家园，我们决定攻打伊拉克，同意的选 1，不同意的选 2。

这就是偏见和引导性问题，你在诱导别人选 1 以达到你的目的。

正确的问法是：你同不同意攻打伊拉克？

5. 给足够并且平衡的选项

有很多问题，人们有很多意见，如果不给够选项而只是给两个极端选项的话，会给人造成很多麻烦。

比如你的问题是：你认为堕胎是谋杀吗？

而你的答案只有「是」和「不是」两个，这就很不好，因为在认为是谋杀的这群人中，会有不少一部分觉得虽然堕胎很不好，但是在一些情况下可以接受，但是又不愿意选「不是谋杀」，因为明显选「是」更接近自己的观点，所以他们就不开心地选了「是」，你需要给出足够的选项，足够到能尽可能地涵盖人们可能有的想法。

6. 避免人在汇报性问题中自己回答

比如说你想知道人们的年薪，每周上网的时间，而你不出选项，而是让被试自己填写，这就会导致他们不给出真实的数据。

因为人在评价自己的时候总是不想让自己显得那么突出，因为这并没有什么好处。

他们会降低自己上网的时间，报一个相对合理的时间，工资也是这样。

这时候你给出一定的范围选项会更容易得到好的结果，因为选一个范围要比写一个写上去自己很没有谱的答案要放心得多。

基本上就是这样，想到了再补充。

2013-10-10

心理寓言家

网上说「心理学家做了 ××× 实验」解释了××道理，心理学家真的做了这些实验吗？

比如：

1. 跳蚤实验，说把跳蚤放在玻璃杯里，然后上面盖个玻璃片，跳蚤跳得撞了头，就不再跳更高的高度，就算把玻璃片拿掉也不会跳出去。

2. 毛毛虫效应，心理学家把许多毛毛虫放在一个花盆的边缘上，使其首尾相接，围成一圈，在花盆周围不远的地方，撒了一些毛毛虫喜欢吃的松叶，它们开始一个跟着一个，夜以继日地绕着花盆的边缘一圈圈地走了七天，他本以为会有毛毛虫破除尾随习惯转向松叶，但却没有，它们最终因饥饿和精疲力竭而相继死去。

这两条貌似都说明做事情不能死板等等道理。

还有很多的，用来说明道理的小实验，都是真的做过的实验吗？

外星菜鸟

做心理学实验不用老鼠啊.....这明显不科学！！即使研究昆虫行为，能立刻反映到高等动物的行为/心理上也属罕见吧。重要的是，任何一个实验是揭示科学原理，而非人生道理！前者是理性的，后者是感性的，××学家在讨论××研究的时候与感性部分是不兼容的。我并非认为科学的理性与人生的感性部分是水火不容的关系，而是这种片面理解事物再投射到另一事物上的态度，是相当反智的。

话说回来第一个跳蚤的故事倒是和经典习得性无助（learned helplessness）有些类似，当然真正的实验并非如此，其科学解释也是比较复杂的，某一方面即是认为形成了固定心理图式。

2012-11-24

益之

得一个一个查。

且不说比较心理学所研究的动物范围。就你的叙述来看，不像正规实验。因为犯了一些科学实验的忌。

——漂洗程序——

跳蚤实验：操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）

槽点一：跳蚤原来能跳出去么？也许跳蚤君原本就没能力在瓶子里完成刚好合适的高难度抛物线动作。

这个研究设计缺陷可以通过「摸底考试」改善。将实验流程改为：

测量（看乐子）→ 操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）

这样你至少能了解跳蚤君本来能否跳出。

但即使这样也只能是改善，也充其量只能算准实验。因为这种设计依然无法抵挡「时间效应」的侵蚀。你压根不知道跳蚤的跳跃变化是什么导致的。也许人家烦了等你把它再次取出呢.....

当然这也可以继续通过在「操纵」之前和之后再加「测量点」，比如：

测量（看乐子）→（再）测量（看乐子）
→（再）测量（看乐子）→ 操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）
→（再）测量（看乐子）→（再）测量

（看乐子）

且不说跳蚤君不一定撑得住，就算撑得住这种泯灭虫性的实验，这个设计也依然不能将之送入真正实验的殿堂。因为你无法排除盖盖子的同时发生的其他同期因素所可能制造的虫虫心理危机（比如一只难看的让虫虫倒胃口的手，比如不适的震荡.....）

槽点二：跳蚤是因为心怀盖子才跳不出去的么？也许它撞傻了.....也许它看破红尘了.....也许人家就是饿了嘛.....

这个可以通过组织两波虫虫一起跳来改善。

随机分配一半虫虫→ 组甲：操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）

随机分配一半虫虫→ 组乙：别动（没盖子）→ 测量（看乐子）

这才能算是个真正意义上的实验。不过即使这样该实验也不理想，因为如果随机分配无法制造两组虫虫的「等同性」，你就无法确定你「操纵」之前，虫虫们本来是一样的。

这可以通过在操纵前增加「测量点」来改善。

随机分配一半虫虫（至组甲）→ 测量（看乐子）→ 操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）
随机分配一半虫虫（至组乙）→ 测量（看乐子）
→ 别动（没盖子）→ 测量（看乐子）

不过即使这样设计你的实验依然是有缺陷的，因为在经过了一次摸底考试之后，虫虫们可能在心理、生理上发生一系列变化，从而影响实验结果。为了解决这个问题，你大概想这么设计你的实验：

随机分配四分之一虫虫（至组甲）→ 测量（看乐子）→ 操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）

随机分配四分之一虫虫（至组乙）→ 测量（看乐子）→ 别动（没盖子）→ 测量（看乐子）

随机分配四分之一虫虫（至组丙）→ 无为（看啥子）→ 操纵（盖盖子）→ 测量（看乐子）

随机分配四分之一虫虫（至组丁）→ 无为（看啥子）→ 别动（没盖子）→ 测量（看乐子）

毛毛虫实验同理：操纵（连虫子）→ 测量（看乐子）

槽点一：毛毛虫原来能爬出去么？也许那几条毛毛虫都是毛毛虫中的霍金，人家本来也只是踱步

思考思考宇宙的问题.....

槽点二：毛毛虫是因为心理从众惯性才爬不出
去的么？也许它们只是闻着面前的屁屁身子发
软.....

————脱水程序————

个人结论是：以上两种描述不是心理学实验。

此致，
谢邀！

2013-01-16

「癮」也是病

大脑的「行为性」成瘾与毒品、药物类成瘾有什么区别？心理上有什么区别？

黄潮列

只提供片面观点。根据之前看到过的一篇报道和 American society of addiction medicine (ASAM) 2011 年 4 月 12 日修改的关于成瘾的定义，不管是对酒精毒品，还是对赌博和性的成瘾，都不仅仅是一种行为问题，而是一种原发性的慢性大脑疾病。是大脑在处理奖励机制，动机，记忆，以及相关反馈通路的这整个过程中出了问题，然后反映在行为上就是通过使用一些物质或者一些行为来病态地追求奖励和慰藉。

成瘾人群的大脑中出现的病变区域及其对行为方式的影响这里有具体的描述：
<http://www.asam.org/DefinitionofAddiction-LongVersion.html>。也就是说不管是在滥用药物的还是行为性成瘾的人群中，都是大脑部分区域的一种功能失调（不知道是不是你问的「生物学区别」）。关于药物的影响，有种说法是额叶的形态、联通性和功能在青春期和成年的时期仍在不断

成熟的过程中，所以较早的接触药物会对额叶的形成以及成瘾的发展有比较大的影响。然后基因也会很大程度影响成瘾发生的几率，与后天的环境因素一起作用，决定它的发展程度。

这种问题真不是几段话能解释清楚，对这个问题认识始终在发展当中，各种理论都有。真的感兴趣不如自己去找些书来看，也来得更有乐趣。

2011-09-20

丁若水

想对提问者涉及的对象作一归类：毒品成瘾；赌博、网络成瘾；色情、性方面嗜好；神经性贪食—厌食障碍；购物、恋爱、工作、锻炼等过度的冲动性或强迫性行为。

「上瘾」，大约指一种心理和/或生理的依赖，表现为体验过程中的欣快感与切断体验后的生理性（诸如大汗、痉挛、口吐白沫、瞳孔极度放大等等身体功能混乱的症状）/心理性（烦躁、郁闷、失眠、焦急等等心理不适症状）的「戒断症状」。

大脑里有一个「犒赏系统」，这个系统相关的某块大脑皮层受到刺激人就会有欣快体验，去除刺激后个体会对之前的欣快体验产生渴望，这是产生心理依赖的基本机制。

毒品成瘾，需要通过药物治疗其生理依赖，好像是有可能两周就治愈吧？并看到过文献说药物治疗后可使患者再度使用毒品时产生厌恶感。但是仍有不少患者戒毒后复吸，这是因为心理依赖太难克服。吸毒时的强烈欣快感使患者即使摆脱生理上的不适但无法摆脱心理上对重获欣快感的渴望，同时已经证实患者长期使用毒品对其记忆力及大脑结构（神经轴突、突触）均有损害作用，这导致患者戒毒后倾向于复吸（自我感觉不良，吸毒寻找慰藉）。

赌博成瘾和网络成瘾是已经成立的诊断，主要是心理依赖。貌似有研究证明这种成瘾有遗传基因起作用，就是说如果我有网瘾基因那么我就更可能成为一个网瘾患者。患者需要不停的行为带来的刺激来获得满足，否则就会有心理上的戒断症状。羊叫兽的电击疗法，好像蛮管用的？治完都没行为能力了，也就不存在行为问题了。

色情、性方面嗜好.....有基因因素，性激素水平的因素，生活环境与个人经历的影响因素，心理发育不良的因素——一般程度的爱好完全是正常表现，另外据所知露阴癖、恋物癖、窥阴癖等等伴随情绪上的痛苦体验，这不能说是「上瘾」吧，应该算是行为障碍的一种。

贪食—厌食症往往相伴随，它说起来不算是成瘾的一种，而是一种机制复杂的心理病症——一个人理解为对外部世界问题的应对不力，于是将矛头指向自己，通过难以抑制的不断进食、然后呕吐的行为来缓解压力。不过有研究说这个人群也很倾向于产生酒精、药物依赖，可能是为了控制饮食方面的问题；同时他们也会像酒精、药物依赖者一样试图掩盖自己的问题。产生这种问题的人有相似的体形、形象方面的遗传特征。实际上正常人在情绪低落的时候多吃东西也有助于心情好起来，也许这和刺激胃壁的迷走神经有关？

冲动性的、强迫性的行为，也常偶尔发生在正常人身上，这是对心理不良状态的转移注意力的调试。冲动性行为过后将有后悔情绪，强迫性行为过程中会有痛苦、矛盾感，如果是反复的不能控制的

自觉痛苦希望摆脱的强迫行为是强迫症，不能算是成瘾。

2011-09-21

你有压力

怎么研究一个人的心理承受能力？

王怡蕊

谢谢 @丁若水 的邀请。她回答得已经很详细了。如果要讨论心理承受能力就离不开压力这个概念。我再上个自己画的图（不会画图，凑合看吧）来强调下压力这个概念的主观性。

这个模型是我以前从健康心理学课上学来的，有些过于简单，但是很适合用于讲解。

什么时候会产生压力？为什么同样的情况，有的人会觉得有压力，有的人觉得轻轻松松？为什么同样的情况，在同一个人不同的时期，有时会觉得压力很大，有时觉得全无难度？

情况一：淡蓝色的圈代表环境对人的要求（demands），深蓝色的圈代表自己的资源（resources）。资源不仅仅包括本人的因素（比如乐观的想法，调节心情的能力，健康的体魄），也包括外在因素（比如家人、朋友的支持，良好的

经济情况)。环境对你的要求 > 资源，压力随之产生。



情况二：环境对人的要求与自己的资源大致相等，要求似乎隐约比能力大了一点。感觉比较充实，但不会不堪重负。



情况三：环境中的要求远远小于自己的资源。全无压力，但同时觉得无聊，没有挑战。这几幅图说明压力是个主观的、可变的观念。比如，同样面对一场很重要的考试（demand），A 同学的资源丰富：个人学习能力强，会安排时间，有经济条件

上合适的补习班。要求和资源相匹配，于是压力不大（情况二）。B 同学对这场考试抱着比较无所谓的心态，觉得条条大路通罗马，一场考试决定不了什么。于是，对 B 同学来说要求小于自己的资源，于是心情很轻松（情况三）。



调节压力，简单来说，就是调节自己的资源和环境对自己的要求，使两者相匹配。提高资源：比如改变自己的想法，用腹式呼吸、冥想来放松，发

展兴趣爱好，增加社会支持（social support）等等。降低环境的要求：比如降低预期，减少工作量等等，视情况而定。

针对压力的研究，和其他的心理学研究一样，首先要定性、定量。如果按照我上面所说的情况，压力（stress）可以定性为 perceived stress，也就是你自己认为自己压力有多大。定量，既然这是个主观的问题，一个 reliable, valid 的量表是最常用，成本最低的，你可以得到 self-reported data。额外的数据可能是，对被试或家人进行采访，获得 qualitative data；对被试进行观察，得到 observational data；对被试进行监控，比如测量肌电图反应，呼吸幅度，获得 physical data。根据你的研究问题，你可以创造不同的压力环境，使用不同的量表等等。

针对心理承受能力的研究，同上，首先要定义什么是心理承受能力。英文相对应的说法应该是 psychological resilience。你可以把人想象成一个皮球。当这个人被压力「压扁」以后，还能「弹」回来，我们就说这个人比较 resilient。虽然有了这么个词，真正定义它并不容易，resilience 的研究的问题之一就是各个研究人员对它的定义不完全一

样，用的测量标准不一样。你既可以把它理解成乐观的性格，也可以说它是调整心态的能力。如果你要做心理承受力的研究，估计应该先仔细讨论下这个概念的定义，然后说服读者你为什么要采用某一个特别的方法来测量心理承受能力。至于 outcome variable, confounding variables, 你根据已有的理论和研究来筛选就行了。

2012-11-03

丁若水

唔，谢谢邀请！这个问题蛮有趣，作为心理学的门外汉，我是来积极抛砖的。抛去对正性生活事件的承受能力了，唔，只是为了方便，这部分似乎更有意思（范进中举呀）。

首先要有一些理论。心理承受能力的客体是压力，主体是人。

压力的来源有很多，可以是生物性的（比如疼痛、疾病），可以是社会性的（比如违反规范、从众、发生争执、结束一段亲密关系、面对死亡）。（显然这里的分类太逊了。叹。）

并不是所有压力源加诸人身都会让人感受到压力。面对作为潜在压力源的生活事件，人会对其首先有个预判（「它对我有威胁吗」），所以人的认知对对待生活事件的态度有影响；感受到压力后，人对压力会有心理上的处理：可能是逃避（「天啊我 handle 不来去找点好吃的迟些再想吧」），可能是求助（「天啊我 handle 不来，也许×××可以帮助我」），可能是合理化（「天啊我 handle 不来，但是其他人也会遇到这类事情，能怎么办呢？它是生活的一部分哟」），可能是解决问题（「啊事情怎么变成了这样？我感到紧张，我需要改善这种状况，首先要来分析问题……」），可能是升华（「天啊我 handle 不来这件事，但是我不能就此垮掉，我需要更加集中精力在有意义的事情上」），我不想评价各种方式的优劣，因为「合适的就是好的」；人的学习（这里更多的是一种社会性质的学习而非知识性的学习）和人际资源（求助时能得到的支持）在人面对压力时作用重大，这部分资源越丰富，无助感就越轻。

所以，人，面对生活事件，判断威胁程度，做出相应情绪反应（无感，或担心、恐惧、无助、悲伤、愤怒），调动资源（即有掌握的社会性知识和人际关系），转移或疏解或消除或利用压力，产生

一系列行为。

呼。所以以上是我的理论。接下来我要确定研究对象和假设。

压力源？不同的压力源会对我们的心理承受能力产生怎样的影响？于是我选取相近时间遭遇相近事件的相近年龄、教育背景和文化的人研究他们对压力的认识和排解方法甚至脑电或影像学以及体液改变，看看有什么特点，同类似的未遭遇特定事件的群体相比有什么区别。

对压力源威胁程度的判断？不同文化背景和教育程度的个体对压力的认识不同？那么我会以类似的抽取样本的方式设计一个针对认知差异的调查或实验。

情绪反应的产生？唔，这个，这个我真不大懂，就从无助感来说吧。我的假设是无助感来自对失去控制的恐惧，也许可以通过心理访谈尝试给被试自我控制感的恢复而证实失控感的假设？（水分有点大？心理支持什么的）不过可以研究情绪下体液改变水平。

社会支持？类似压力源的研究，但是社会支持

更适合作为一个整体来研究。通过文献调研和心理访谈设置不同支持的权重，对被试评分，考察该值与其主观感受以及行为质量（oops，私自定义，指对情况的改善程度）的关系。

应对方式？它和个体性格所受教育及社会支持水平及具体情境都有关系，应对方式选择的灵活性也能反映个体的心理承受能力。可以以调查问卷、心理社会试验、甚至动物试验来完成。

最后，还可以考量其病理学意义。遭受压力超过心理承受能力，矛头指向自己会发生自罪、自责的抑郁，指向未来会发生反复过度不必要的担心焦虑，对压力事件的异常合理化可能导致病态逻辑和精神症状。

然后是研究方法。

目前调查研究流行定性与定量研究的综合，可以减少数据的丢失。问卷要注意信效度常模，访谈资料没整理过很好奇它的操作和注意事项。

试验研究要注意被试的同质性和对照的设置。

动物试验需要制造有效的动物模型，个人所知目前这个是否具有病理学意义仍有争议，不过咱们的问题没限定它在病理学范围。

生物学试验、动物试验的经费和时间跨度都需要纳入考虑范围。

样本量也并非越大越好，合适就行。

剩下的就是撰写文章的注意事项了吧。作为一个千把元经费尚未设计好课题担心开题开始四处询问「您那里有课题吗，我可以帮您做，您同意我使用数据就行」的苦逼，表示爱莫能助。

2012-11-02

专栏·心的错觉

骗局心理学

写完 1~600 的数字就可以得到奖品，这是骗局吗？

有商家让你写 1 到 600 个数字，不能出错不限时，写完就可以获得奖品，写错的话就要给钱买东西。这难吗？是不是骗局呢？当中是否包含了什么道理呢？

程毅南

（好吧，我真的承认这个答案有点偏离这个问题了，但这么好的答案我舍不得删，你们将就看能学点什么是什么吧.....成不？）

你怎么能说这是骗呢.....

表面上，这个活动的难度和 trick，在于这是一件非常无聊的事，因此你做一会儿就会精力不集中，容易失败。

但这只是表象，更深层次的意义在于，制造了一种认知失调。你一旦开始写了，就会慢慢发觉自己好傻。你大概会这么想：「写 1~600，这个小

学生都会做，我费这么半天劲，就为了拿一个什么奖品，我难道不傻？」为了消除这种傻的感觉，你会说服自己：「嗯，这么做是值得的，我只用了几分钟，就拿到了这个产品，十分值得！」而且在今后使用这个产品的时候，你还会不断地暗示自己：「这个产品是我千辛万苦换来的，所以这个东西一定值得！」也就是说，通过一个比较无聊略傻的活动，给简单的产品试用添加了令消费者自我说服的动力，无形中，建立了品牌形象。（补充一下：就算你失败了，乖乖掏钱买这个产品了，依然有认知失调：我居然失败了然后掏钱买东西，我是二吗？不，我不是，这个产品值得买）

在心理学中，这就是利用人们说服自己、平复自己心中的认知失调（即 [cognitive dissonance](#)）。在这个例子中，认知失调就是「我做这个活动，我是傻了吗？」，平复的过程就是告诉自己「这个活动有意义，这个产品很好，所以我才做这个活动，我不傻」。

现实中存在与之类似的心理学实验（感兴趣的可以 [google](#) 「Induced-compliance paradigm」，1959 年的实验）。大致上说，就是找人来实验室做实验，告诉他们这是一个测试认知

的实验，但不告诉他们具体是什么，等到他来了才知道，原来是把几块积木放在特定的凹槽里，重复一小时（很无聊）……等他做完，让他对下一个要来做实验的人（一个安排好的内应）说谎，要求说这个实验非常有意思。为了让他说谎，心理学家会给他 20 美元或 1 美元（「20 美元组」和「1 美元组」是进行对比的两个组。ps: 1959 年代的 20 美元还是挺值钱的）。最后发现，获得 1 美元的人，往往比获得 20 美元的人，说服（说谎）说得更认真，他们自己也更倾向于认为这个实验真的很有意思。（爱岗敬业！）

这是为什么呢？平复认知失调。获得 1 美元的人，会觉得，「老子花一小时，做这么无聊的事，就得到 1 美元，我真傻」，然后就会想「不对，我不傻，这个事儿还是挺有意思的，不然我为什么会花一小时，才为了 1 美元呢？我根本就不是为了 1 美元，因为这个活动真的很有趣！」而拿到 20 美元的人，往往因为奖励过大而觉得，我说谎就是为了 20 美元，不给我这个钱，我才不会说谎呢，更不可能觉得这个活动有意义。活动傻，而奖励又少，反而激起人们自我说服的过程，而奖励多，反而就缺乏这个过程，人们会归因于奖励，而不是事

件本身的意义。

平复认知失调过程中的自我说服，有非常广泛的应用，比如：

一对历经磨难而没有分开的情侣，往往有更深的感情，因为他们经历那么多傻事都没有分开，双方在这个过程中都经历了大量自我说服的过程，不断说服自己对方真的是我命中唯一，所以我经历了这么多磨难还依然跟他在一起（其实是一个从结果推原因的过程。当然，这只是一部分，他们肯定也有在一开始就认定了对方所以也不断努力不分开。这两个过程是同时存在的）。

教育。从教育的长远效果来讲，用大量奖励来激励小孩做事情，不如用微量奖励来激励小孩做事情。用大量奖励，小孩子会觉得，我是为了奖励才做这件事，而用微量奖励，小孩子会觉得，我是因为这样做是正确的才做，才不是为了奖励呢！

最后提醒一点：想利用这个效应，一定要让对方坚持做完这件事。如果他像我一样是个洒脱的汉子，写到 100 的时候突然觉得「我操这个事儿太傻了你的牙膏我爱要不要我真不在乎面子老子真不是这种 low B」的话，你就无法让我自我说服。同

理，历经磨难的情侣，万一在磨难之中分手了，也不会存在自我说服（不要过度折腾别人，人家很可能扭头就跑）。因为这是一个从行为推态度、从结果推原因的过程。

谢邀。

ps: 评论中的大家活学活用的水平好高！其实「认知失调」听起来是一件很恐怖类似骂人的话，但在日常生活中非常常见，不必大惊小怪.....

2013-10-14

爱的补偿

为什么发现对方喜欢自己之后可能会喜欢上对方？

程毅南

我倒忘了这在心理学上叫什么效应了，路过的同学求提醒一下。我解释解释原因吧。

感谢@丛谚，名字是：恋爱补偿效应。

曾经在这个问题中，解释了一下人类大体上是互利互惠的一种动物，这种趋向来自于进化：
<http://www.zhihu.com/question/20507971/ans>

简言之，人类，甚至很多其他生物，都对社交信号很敏感，如果有个人喜欢我，我会感觉到我受到了某种认同，人大体上都喜欢被认同的感觉，因此也会多多少少喜欢能增加自己认同感的人（和事）。或者至少，因为他喜欢我，我感觉他至少不会伤害我，跟他在一起很舒服。

有一个很有意思的现象是，如果你在面试中，尝试让面试官说很多话，比如，引导面试官聊很多公司的哲学、公司的方法论、公司 NB 的地方（比如你问面试官：公司有什么有特点的文化？公司的

经营哲学是什么？），然后表现出你很感兴趣、很喜欢的样子，你这面试结果肯定不错，因为面试官会因为上面那种效应反过来很喜欢你，即使是他在面试你、而你没有说很多关于你自己的事！（这个效应被组织心理学家证明了）（所以你可以用这个效应来蒙骗一下面试官）（当然干货还是最重要的，如果你在前面一问三不知，第一印象很差，再怎么耍小聪明也没用）

那么，往爱情的方向上靠，情况稍有不同。爱情与面试和普通朋友不同，爱情需要两个人之间更深厚的互相欣赏、互相爱慕，所以除了对方的好意之外，对方这个人是不是很对你口味，这也很重要。发现对方喜欢你之后，你会对这个人产生一定好感，并愿意去了解他，接近他，然后一旦发现你们俩很合适，我想爱情很容易建立起来。但这只是可能。也有些情况下，虽然对方很喜欢你，但你不喜欢他，那两人之间只能保持一种平常的友谊（或者略显扭曲），无法进阶到下一个阶段。（比如凤姐哪天突然给我发私信说程毅南我好欣赏你啊我们能不能交往，这信我绝对不会回的）

总结一下：对方的喜欢，一则，提升了你的自信/自尊/自爱/自我认同，让你很舒服，因此你对他

也有好感；二则，这种好感加深了你了解对方的欲望，进一步增加了两个人相互了解、相互亲近的可能性，为爱情或者更亲密的友情打下了基础。

谢邀

2012-12-14

请给我一只手

向别人求助时有哪些「潜」规则？

程毅南

谢邀，好题。

1. 交换原则（互惠原则）

除非至亲和特别要好的朋友，向一般人求助时，首先要想想，别人为什么要帮你？帮助你对别人有什么好处？麻烦别人做事情，当然也要给予报偿，报偿的多少、形式和时间都因人而异、因事而异，但一定要明白的是，别人的帮助不是免费的，而是你需要通过付出来换取的，最起码应该说个「谢谢」。

2. 因才制宜

向人求助的内容要适度。比如，不要求助别人很难做到、或者做起来很费劲的事，这个很容易理解。

另一个就是不要求助别人过分简单（低于他的能力）但又很耗时间的事，比如不要求助你的银行家朋友帮你修厕所。简单但耗费时间的事，最好花钱请别人做，而不要请朋友来帮忙。

3. 他人的同情心/尽量自力更生

一些人常常遭到拒绝是因为他们请别人帮忙的事，其实自己努努力完全可以做到，只是自己懒、怕麻烦，就推给朋友。这样的人其实很遭人讨厌，被帮助的概率会持续走低。

想要别人帮助你，首先你应该（看起来）确实需要帮助，要让别人对你有点同情心。有时候别人不帮你，不是你给的报酬不够多，而是因为他不同情你，反而鄙视你。

4. 单一求助

当你站在一群人之中，大吼一声「谁来帮帮我」，周围人肯定心想「边上这么多人轮不到我来帮」。而当你抱住一个人大腿的时候，他就会认真思考一下到底要不要帮了。

当你向太多人求助时，责任会分散，每个被求助者感受到的责任都减少了，帮助的意愿就下降了；而当你告诉一个人，你是唯一可以帮助我的，或者你不帮我就是置我于死地了，我想这效果会好很多。

这一点，在安全教育中常常出现。当你在公共场合遇到歹徒时，最好主动寻求一个特定的人（强壮的男性）来帮你，而不是坐在地上大声呼救（当

然，救命也是要喊的）。

5（补）体谅他人

请记住，无论这个人多爱你，无论他有多强大，无论他平时有多慷慨，他总有忙于自己的事、应接不暇、心力交瘁的时候。因此，在寻求特定的人帮助前，一定要先询问对方是否有空、有心情帮你。如果对方拒绝了，请不要说类似「你变了」、「你不爱我了」之类的傻话。我相信每个人都有过忙得顾不过来别人的时候吧？

在别人帮助你的过程中（假设这个过程比较长），也请经常关心他们是否因为帮你而影响到了自己的事了，这是一种礼貌（同时也是一种礼貌的查看进程的方式，如果对方因为自己忙而忘掉了，或者不好意思跟你说干不了，你也好提早知道）。礼貌不花你一个钱，要不了你几分钟，但这温暖人心，往往令人心身愉快。

6（补）不要责怪

在你不付钱、没有签合同、没有订立血的诅咒的情况下，一个出于友情或同情心决定帮你一把的人，因为某种原因（请一定做换位思考），没有履行承诺、或者把事情办砸了，不要责怪他。人家出于好意来帮你，不欠你什么，所以也请你宽容一

点。也许对方会出于补偿你的心理，以后对你更好；反之，如果你直接劈头盖脸骂一顿，以后再想求人家，先负荆请罪吧。

另外再分享两个小技巧

Foot-in-Door（踩门槛）向别人提出大的要求前，可以先提出较小的要求。对方如果对小要求不太介意的话，也就有可能不断降低底线，去满足你更大的要求。（我都已经这样做了，为啥不多做一点呢？）

Door-on-Face（门砸脸）向别人提出一个要求前，可以也可以先提出一个巨大的、别人一定会拒绝的要求。如果你俩关系还不错的话，因为对方拒绝了你，心有愧疚，再考虑到你的面子，有可能会满足你下一个比较小的要求。（「妈我要跟男朋友去日本。」「不行！」「那去青岛呢？」「不行。」「去密云总可以了吧……」「好吧，注意安全。」）

先写这些。

2013-06-19

文艺·一匹野马

草原阅读理解

为什么《董小姐》里一句「爱上一匹野马，可我的家里没有草原」会引起如此强烈的共鸣？

宋冬野

想多了各位.....我就是那么比喻了一下.....

2013-08-13

GayScript

我狠狠地点了最高票作词人的答案「反对」和「没有帮助」。

因为题目问的是「为什么这句歌词会引起如此强烈的共鸣？」而非「作词人写这句歌词时怎么想的？」因而可以确定，作词人的答案是错的，且，完全没有帮助。

他的回答让我想起一幅场景。一群小孩看魔术表演，为魔术师精湛的表演喝彩不断。他们兴高采

烈，纷纷猜测魔术师是如何表演的。他会幻术。他会魔法。他有特异功能。结果有个大人跑来解释说：他不过是如此这般而已。小孩们纷纷不信结果魔术师站出来说：的确是那样的。小孩们听了，嘴上仍是不信，心里却格外落寞。

看到最高票的回答，就好像看到了那个揭秘说「不过如此这般」的魔术师。而看到别人的赞同与评论，就好像看到了那些大人们对小孩子的臆想纷纷抚掌而笑：「你们想太多了吧！不过如此这般而已！」

在那个回答下面看到许多人说到应试教育里语文老师的过度解读问题。我忽然笑了。因为我开始想，大家究竟是在表达对语文课本上应试教育过度解读的厌恶，还是真的在厌恶文字的魅力？请不要因为对应试教育中语文课本上的那些过度解读的厌恶而彻底抹杀文字的魅力。

我不信那些赞同最高票的人，这辈子从来没有读过一本书，深深地感受到它的魅力，从它的字里行间，读到许多与己相关的点滴，臆想出许多美妙的东西来。

原作者怎么想的，重要吗？一千个读者，一千个哈姆雷特。提问：对哈姆雷特有什么想法？难道就只有莎士比亚的回答是正确的？实在太可笑了。更可笑的是，居然所有读过哈姆雷特的人都觉得莎士比亚的想法就是绝对的真理。你都读到哪儿去了？你没有自己的想法吗。这才是应试教育的真正可悲吧。

从前是信了老师的过度解读，现在是信了原作者的「随便想想」。难道原作者「随便想想」的东西，我便不能用心去感受了吗？难道我从别人无意的三言两语中读到自己曾经的过去，想到许多有关情爱、生活的点滴，便是一件很可耻的事情吗？

最怕的是，冲着对应试教育的不满，而彻底否定了文字魅力的人们。难道你们这一生竟没有读到过让自己深深眷恋的文字？这是多可悲？

爱上一匹野马，可我的家里没有草原。

我没有野马，我没有草原。但我也许曾喜欢过一个人，却最终没能留住那个人。因为那个人渴求的一样至关重要的东西，我却没有。这便像是没有草原，便留不住野马。

我是这样想的。我相信每个人都有别的想法。但我确信的是，听到这歌词的人，喜欢这歌词的人，绝不是因为「就那么比喻了一下」便喜欢的。

魔术师告诉了我正确答案。但并不妨碍我继续臆想幻术的精湛与美好。

请不要因为对应试教育中语文课本上的那些过度解读的厌恶而彻底抹杀文字的魅力。

没错，你做的不过是一盘再普通无比的蛋炒饭，但并不妨碍你做的味道刚好让我想起远方的妈妈。

你可以将事实坦然地展示在我眼前，但你不能禁锢我个人对文字的臆想与解读。

请不要因为对应试教育中语文课本上的那些过度解读的厌恶而彻底抹杀文字的魅力。

2013-10-09

易转

其实，许多人最真实的想法是——爱上一辆宝马，可我的兜里只有五元，这让我感到绝望，董小姐。然而更文艺且稍具修辞的写法让许多听惯口水歌的人尝了点野味。

——伟大的分割线——

几天前，宋先生自己解读了《董小姐》里野马一句，知友们突然兴奋起来，大有见到活鲁迅的激动劲儿。几个哥们尤其兴奋，嚯，打脸了哎，啪啪啪，想多了笨蛋，点个没有帮助送你。也有些朋友感觉这样不好，每个人自己的观点无需作者甚至作品限制，自由表达的人不会被打脸。

关于这事，我觉着，兴奋的哥们也没错，支持自由表达的更对，许多人不过是做多了语文题，正好找到了一个发泄口而已。做语文题时，为了那两分，我们昧着良心写下那些不着四六自欺欺人的话，现在叫正能量吧，导致长期郁闷积压。正好，作者发话了，没别的意思，不用多想，本来就不会多想的朋友就激动了，脑子里立马来了俩字——打脸。但是，注意一下区别，知乎上每个回答都是自愿的，是一种较为自由的表达，而做语文阅读是被

逼的，罪恶的根源甚至不是出题人，而是被一些人定下的教育制度和游戏规则。那些高呼打脸的朋友，躲在自以为权威的阴影中藐视其他的朋友，摸摸自己的脸，是不是被自己抽了两下还有点火辣辣的疼。

顺便一说，我认为，董小姐不算太经典的民谣，也不是宋冬野最好的歌，而真正的好东西，可能还在静静等你到来。

2013-08-17

李仇鹭

给最高票（原作者宋冬野）投了反对。

我不知原作者是出于何立场说大家「想多了」的话，

但是最高票下的那些评论，大部分都是出自无法理解文字与艺术魅力的人之口，无须多与其争辩，这一点是无可辩驳的。

引用 @GayScript 的说法，

「你做的不过是一盘再普通无比的蛋炒饭，但并不妨碍你做的味道刚好让我想起远方的妈妈。」

有些人，有神来之笔，而在那瞬间他们笔下的神韵、美感和内涵却可能已远远超过了他们的自身认知。作品被流传千年的中国古诗词人，在遥远的年代写下诗句的那瞬间或许只是一次灵感的迸发，那时他们并不知道在世代之间他们的诗句会被不同的人在不同的年代不同的情境下想起，引起不同的思绪与感想。「一千个人心中有一千个哈姆雷特」，但是莎士比亚创作作品的当时他只想了一个。然而这正是这些作品流传千年的原因所在。

我们无需太在乎宋冬野写词的时候他的感受，他的记忆，

我们在乎的是当我们听见这句话时，你想起的某个男孩，或者某个女孩，可能那一天是你们决绝的分手，也可能是你们妥协的沉默。可能你们有过一段让人唏嘘的感情，也可能那个晚上你喝了很多酒。

我敢打赌，最高票下评论的大多数人，其实对这句话，根本没有共鸣。所以他们回答不了这个问

题。

这不是一种矫情，这是生活和文学的魅力。

不要说我没回答问题，已经说得很清楚了，无论是电影，还是文学，还是音乐，让其具有无穷魅力的一个重点就是，引发共鸣——百度百科里的解释是「思想上或感情上的相互感染而产生的情绪」。这种共鸣，不一定是相同的体验，也许是相似的，还有可能是从完全不同的侧面和角度得到的体验，当人们看电影时，不同的人就常常会从不同的角度得到共鸣。

非常感谢 @陈柏龄 的补充，这种现象叫做「含混」，百度百科：「含混，也称复义或多义等，是文学的重要审美特征之一，是指看似单义而确定的语言却蕴蓄着多重而不确定的意味，令读者回味无穷。」

关于 @邱金朝 提到的「李清照的指责」一说。是这样的，如果你也有创作的习惯，你会发现，有时候你的确是随便就可以写出一个好句子或者拍出一个好镜头，几乎是不经大脑。

所以宋冬野说，啊，我只是随便比喻。其实这

是因为创作者已经有了足够的创作经验和生活体验，不用特意去想.....而是在你感到孤独的瞬间，可能是 0.1s，你就会想到，啊，草原，啊，你是野马.....

因为草原的意象，那种广阔而奔放的精神，和野马意象，桀骜不驯却魅力十足，这种象征意义早就深深存在作者的心中。他直接就借代了，没有思考的过程。

所以你要是问宋冬野，为什么你要说草原，说野马，他可能完全说不出来。

但是我们后世解读古诗词，的确可以用这种方法来赏析和解读。文学中的意象，的确有各自的象征意义，所以我们通过它可以去感受诗句的情绪。或许是有些人，爱好在文学作品上牵强附会，过度解读（这一点更常见在影评圈吧...），但并不是所有都是这样。否则我们真的可以放弃去研究古典艺术。

2013-09-23

陈柏龄

其实这个现象用文学理论的术语叫做「含混」。

而 @GayScript 和 @李仇鹭 所批判的，叫做「意图谬误」。

—

其实这个现象用文学理论的术语叫做「含混」。（关于「含混」的概念、产生的历史背景和理论来源我曾经在《最让读解党欣喜若狂的电影是哪些？哪些共同特点让这些片子成为人们热衷读解的对象？》这个问题里说得很清楚）。比较懒，不想翻书和论文，就不引用定义了。

这说的是，一句话本身由于词汇含义的多样性，组合的多样性，也就产生了读者理解的多样性。就算是同样一句话，在不同的语境下也会呈现出不同的样子。

读者的生活经验和阅读能力不同，他们去看一些没有表达明确观点的作品的时候，就会从自己平常的经验来理解作品，因此一部《红楼梦》就有了「经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事」这样

的情况。

二

而「爱上一匹野马，可我的家里没有草原」可以隐喻和对应的事物很多，这句话其本身具有很强烈的「含混」性质。「野马」可以指代「爱人」「爱好」「所欲追求的事物」「理想」，甚至可以是「野马」本身，而「草原」和「野马」组合，意指能够让「野马」生存的空间。

组合而言，「爱上一匹野马，可我的家里没有草原」这句话所隐喻的可以是任何一个「心向往某件事物却求之而不得」的人的心声。比如求女神而不得的屌丝，追逐梦想而不得的北漂，想要旅行却为生活所困的普通学生，想要参赛却受伤的运动员，等等，不一而足。

人的欲求何其之多，能完全满足自己欲求的人又何其之少。很多人对这句话有共鸣，不难解释了。

三

而 @GayScript 和 @李仇鹭 所批判的，叫做「意图谬误」。所谓意图谬误说的是，人们常常把作者的创作意图和作品本身表达的观念/价值等同起来，这种做法是错误的。一个作品不是非要找出作者他是怎么想的。

如果莎士比亚在创作哈姆雷特的时候只想到了 1 种哈姆雷特，我们能说，剩下存在的那 999 个读者想象的 999 种哈姆雷特就是错误的么？就不如莎士比亚么？——当然，我只是打个比喻，不要纠结于数字。

关于这个概念可以看看 @君泽 的这个回答《<大话西游>是导演原本就精心制作富含哲理，还是纯属观众过度解读？》<http://www.zhihu.com/question/199374/>

其实这两个概念都是上世纪初的文学理论术语了。

在欧美，这算是冷得不能再冷的冷饭。
可以算是文学理论的基本常识。

2013-09-20

一夜走红

为什么《董小姐》这首歌这么好听，此前却一直不火，现在一个选秀节目播了，一夜之间火了？

欲三更

此时此刻的中国，至少还有 10000 首比《董小姐》更好听的歌没火，知名度甚至不如《快男》之前的《董小姐》的 $1 / 10000$ ，此曰机遇。

左小祖咒众多装逼名言中，装得最牛逼的一句是——先锋艺术家影响普通艺术家，普通艺术家再影响大众。你可以把宋冬野理解为「先锋」艺术家——「先」锋这个词有点恶心，反正就是生猛海鲜吧，他影响了左立，左立又去影响了电视机前的大众。这个过程需要时间，有时候是一年，有时候要 1000 年。之所以有 @梁源 老师那种「早就火了」的论调，是因为现在媒体过于发达，使得一部分信息量大的听众已经不满足于被间接影响，直接去欣赏生猛海鲜去了。这些人形成了一个信息传播极快的圈子，你身在圈子里，当然会觉得「早就火了」。

下面我要开始喷人了：上一条中直接被生猛海鲜影响了的听众中的一小撮，有时候会产生一种「我是普通艺术家」的错觉，导致他们既怀有某种影响大众的冲动，又惧怕于他们圈子里的东西被彻底大众化之后的幻灭感。表现出来就是 @胡博恩老师的「给文艺留条路」。

所有一说写歌就提和弦走向的人，都是没分清楚「音乐」和「歌」有什么区别的脑残。

要补充一点，这事儿明显有运作的痕迹在里面。不是说左立唱《董小姐》这事儿是事先策划的，而是说什么东西火了，什么东西没火，很大程度上不是你自己发现的，而是媒体告诉你的。互联网媒体也是媒体，所谓的「UGC」，对优酷这样的网站而言也就是个幌子，对芒果台更是无从谈起。这些媒体其实就跟传统的香港娱乐杂志一样，整天都在寻找有炒作潜力的题材，这一次，他们看中的是《董小姐》，与其说它打动了你，不如说它打动了媒体。这种机制怎么说呢？不是好机制，但又是现实中最不坏的机制。

今年的芒果台《快乐男声》，有点寻求差异化的意思在里面。音乐真人秀节目遍地都是，搞不好

就是一个尸横遍野的结局，这种时候主打年轻，原创，感性的路线，其实是一种觉悟和进步，芒果台能做到那么成功并不是有些人想象的那么没脑子的。现在看起来，在各路大牌音乐节目被引进的情况下，老牌的《快乐男声》还是凭借着自身的特色牵动着大家的心，千万别觉得芒果台那一套过时，虽然经历过低潮期，但这个平台曾经孕育过张含韵，李宇春，张靓颖，周笔畅，尚雯婕，谭维维，郁可唯，陈楚生，张杰，魏晨，吉杰，苏醒.....连你们鄙视的曾轶可，都已经发了三张原创专辑了。这是到目前为止国内最成熟最成功的电视造星平台，相比之下各种中国×××们，路还很长呢。

有没有发现今年《快乐男声》的编导里有土生文艺青年？你仔细听听快男海选阶段的背景配乐都用了哪些作品。

其实我对左立老师挺无语的，用《董小姐》向女友示爱还不算太离谱，可是最近的一场比赛他又唱了一首赵雷的《南方姑娘》还点明是唱给女朋友的.....如果我没理解错的话，《南方姑娘》难道不是一首写给妓女的歌吗？他的熊小姐「穿着花裙子站在街旁」？

2013-07-14

+1

亲历·抑郁症患者

抑郁症患者的心理是怎样的？真的会抑郁到自杀吗？

匿名用户

3 月 14 日 Update：补充了关于「如何关爱身边的抑郁症患者」，在答案的最下方。

本来不是很想答这方面的问题，但最近意识到即使在国外相对开放的环境里，很多人仍然对于抑郁症存在着诸多误解。写这篇答案，希望能够起到一些科普作用，哪怕有一个人看到后，能意识到、并开始关注身边的抑郁症患者，也算是有意义了。

——「抑郁症就是心情不好，每个人人生都会经历情绪的低谷，过段时间就好了。」

是的，每个人在生命的某个阶段，都会经历心情悲伤、绝望的阶段，也确实能够随着时间缓解。但是，当这些症状超出控制，并且影响日常生活，甚至有概率产生生理性病变的时候，难道不该寻求医学上的帮助么？就自己而言，我能够区分「心情不好」和「有抑郁倾向」——心情不好时，我会暴

饮暴食，情绪低落，整夜失眠，或者疯狂痛哭；而有抑郁倾向时，除了前面说的症状，还会视物模糊——看任何一个东西时，目光都无法对焦，眼前模糊一片，花费力气调整焦点之后马上又会涣散（这直接导致了阅读和书写障碍）；以及幻听与幻视——身体里住着另外一个人，会不停在我耳边说话，有时候是尖叫，有时候用尖锐的声音对我大喊「你就是个 loser」「你在这个世界上完全没有意义」……然后，我需要动用全身的力气去控制被这个声音控制的念头，可能只是呆呆地站在窗前半小时，却累得浑身流汗、精疲力竭。有时候，它让我在午夜突然醒来，歇斯底里、绝望地大哭，然后不停用刀割自己。以及反应迟钝——起床需要一个小时，穿衣服要半个小时，有时候点了一支烟，自己没抽，一眨眼，烟就烧完了……

没有经历过的人非常难理解这种感受，因为在我没病的时候，也曾经觉得抑郁症不是什么大不了的问题。可是当这些事实真正摆到自己面前时，我才深深体会了这种绝望与荒诞的感觉。我不信鬼神，却能在午夜，清晰地听到身体里另一个人对我喋喋不休，却能在白天，看到本该空无一人的房间里有面孔模糊不清的人踱来踱去；我不信心理活动

会牵连生理活动，却在那个声音恶毒地诅咒我应该结束自己生命的时候，默默地拿起刀，直到血顺着胳膊一条条淌下来，痛觉战胜了幻觉，才能如释重负地哭出来.....

——「我经历的挫折比你大得多，还不是挺过来了，你完全是抗压能力太弱了。」

不管事实是否如此，抑郁症的触发，很多时候与具体事件并没有多大的关系。当一个人处在「抑郁倾向」的情境下，任何事件都可能成为它的触发点，也就是心理医生说的「Trigger」——它可以是朋友的一句责难、今天早餐没有吃到想吃的三明治、实验做砸了、走路被人撞了一下.....生活中任何一件小事都可能导致灾难性的后果。

——「你看起来很正常，一点都不像生病了。」

并不是所有病，都会让人面黄肌瘦、行动无能。我在最严重的时候去学校，大家除了说我眼神变呆、行动变得有点慢，与正常时丝毫没有差别。有时候我甚至会假装开心地说笑，当然，这需要动用大量的精力。对一个抑郁症患者说「你看起来很

正常，试着多和别人说说话，心情就好了」无疑是非常愚蠢的举动。你会对一个心脏病人说「你只是脸色苍白了点，多运动就好了」吗？

——「你要是自杀了，对得起你的父母吗？」

与其他行为无异，自杀，也是权衡利弊之后的决定。每个人的想法不同，于我而言，是觉得每天活着都是一种罪恶。我可以看见别人的闪光点，发现每个人善良的一面，可身边又每天发生这么多罪恶的事情，所以一定是我的问题——想法虽然荒诞，当它时时刻刻缠绕着我，当我将今天天气不好都能归结到自身的罪恶的时候，会觉得自己满身肮脏，自己的所作所为都是错的。亏欠父母，相较于亏欠整个世界，显得那么微不足道。

随手举个例子：我思维最凌乱的时候，有天把自己胳膊划得鲜血直流，突然想到，很多动物在被人宰割的时候，一定比这还痛苦无数倍。进而自问：「可以因此成为一位素食者么？」想了半天，答案是否，顿时无比厌恶自己，觉得自己是世间最无能的人。

——「死都不怕，还怕活着吗？」

对于抑郁症患者来说，死是一件非常轻松，甚至些许愉快的事情。

另外，自杀行为一般发生在抑郁症的痊愈阶段，而非最恶化的时候——因为那时，连呼吸都是一种负担，都需要调动全身的力气，更别说爬到高处跳下来，或者吞药了。有自杀念头的抑郁症患者，是绝对不会向别人诉说的（见过间谍潜入别国的时候，到处和别人说我是间谍没？），只会自己默默地准备与计划。所以个人而言，我很鄙视那些自杀还要发微博，或者专门挑人多的地方跳楼的。

——「我最近心情不好，要吃点抗抑郁药。」

说这话的，八成还健康地活蹦乱跳，并缺乏对于抗抑郁药的基本了解。当他们被告知药物至少需要两周才能起效时，一定会说：那我不吃了，自己调整调整。

抑郁症是心情不好，而心情不好则不一定是抑郁症。抑郁症的治疗是一个长期的过程，一般而言，抗抑郁药至少要不间断地吃 6 个月，有些则需要两三年。抗抑郁药既不是烟也不是大麻，无法在

短时间内让人「快乐」起来。

我这几天听过最荒诞的话，莫过于和别人一起吃饭，对方嬉皮笑脸地问我：「我最近压力有点大，你那药还有吗，给我吃两片。」听到的时候很想把手里的碗摔到对方脸上.....

——「抑郁症患者会哭吗？」

症状比较轻的时候会，重的时候，成天处于一种「想哭但是哭不出来」的绝望感。回想一下你最伤心的一次失恋，是不是哭得昏天暗地、茶饭不思？比这种感觉再绝望几倍，就是抑郁的感觉。

——「我觉得我得了抑郁症。」

不要瞎想了，觉得自己控制不了就赶紧看医生去。我最近收到很多这方面咨询的私信，给的都是同样建议。知乎上的用户再热心，也不如医生专业。

以下是对身边有抑郁症朋友的一些建议和想法：

——「我的朋友或者家人有抑郁症，我可以关心他们的病情吗？」

一般而言，抑郁症患者不喜欢主动谈及病情，所以，首先请把他们当做和你一样的普通人看待。

当他们对你不隐瞒自己的病情时，相信你们之间已经建立起足够的信任，这时候，可以不用避讳在他面前谈及抑郁症。但是，抑郁症患者往往十分敏感，尤其是对于以下问题，请尽量避免：

1. 你看起来很欢乐呀，怎么突然就得病了呢？/ 我不信你得了抑郁症。/ 你看，你都笑了，肯定没病。
2. 你这病什么时候能好？会复发吗？

这些问题，往往患者自己也不知道答案，不仅得不到结果，还会让患者觉得你不理解他们。建议：将关心落实到细节上，比如以上两个问题，可以换做：

1. 你今天看起来比平常开心，是不是感觉好些了？
2. 昨晚睡得怎么样？有没有做什么好玩的梦？

（睡眠障碍是抑郁症一个很重要的指标，如果睡眠正常，能在很大程度上帮助抑郁症的缓解）/ 最近药物的反应有没有好一点？

——「我可以为他们做些什么？」

还是同样的话，请把他们当做正常人看待。

平常如果条件允许的话，可以多拉他们出去活动活动。抑郁症患者往往很怕见人、与人交流，这时候请一定保持耐心，多劝几次。活动尽量不要涉及激烈运动（很多抗抑郁药物具有镇静作用，极大削减人的体力），或者具有竞技性质的内容（容易让败者感觉沮丧）。共同吃饭、聊天、晒太阳（身在英国的我很羡慕大家每年都有足够的阳光可以晒到）、散步（这是我个人最喜欢做的）、读书、逛街、逛博物馆……都会是不错的选择。如果对方不愿意讲话，不需要逼着他，静静地陪着就行。

如果当地条件允许的话，可以参加一些心理机构的课程或者讲座，其中会很详细地讲到抑郁症的心理、行为与恢复相关内容。

（未完待续）

2013-03-14

韩亮

上个星期的事了：

医生和我说，这药要吃两个月才见效，然后给我开了 1 年的药。

医生和我老婆说，不要让他一个人待着，且要看着他吃药了。

脑子里总有那么一个声音在你做事的时候，告诉你，你，不行的，失败是注定的。

看到的人，看到的物，都是活的，只有自己是死的。

总是会呆滞地盯着两个或着更多的东西，然后莫名地哭起来。

会因为一些事，歇斯底里地抓狂并自残，比如用头撞墙，然后昏厥了几分钟后就好了。

我比较好，只轻度抑郁，就是在独处或者遇到不好的事情的时候，会犯病，然后需要好几天才能恢复正常的心理。发病的时候行为上让人觉得莫名其妙，会吓着别人就是自残（痛会解决一切问题，

注意不是死），老婆为此吓哭过很多次了。

还没有到自杀的地步（我问了医生，这样的病就不用做事，去哪都被看着）。

每天早上晚上都会跑步，然后和女儿待在一起，小家伙虽然听不懂我说话，但是会用小手摸我，会咿咿呀呀地答应我，现在我的世界里，只要有她的声音，只要发生她的行为，就会安静。

现在抱着女儿在看知乎，然后告诉她，这里有一个叔叔正在说爸爸的病，爸爸来回复他们。

2013-03-11

吕驰宇

因为个人性格和这个病症的特点，平时朋友不是特别多，知乎上的就更少，有时不愿意主动谈及也是嫌麻烦，这不是个三言两语能说完的事，也容易误会误解，正好有这个可以一个人对着屏幕思考回顾一点，结合个人几次复发期间的心理变化及教训谈谈，供各位知友参考。

社交与孤立

抑郁者社交上可能不会是特别活泼的类型，我们不太愿意主动与人接触，更多时候喜欢在自己的世界里。比如我就觉得自己在自习室里或者家里看书比出去跟人疯一晚上强，这可能是比较典型的不爱社交，但其实你说看书不算一种社交吗？你阅读他人写的文字符号，就是在于另一个人的心灵进行沟通，只不过这个社交载体超越了时空限制，把你同古代先贤和遥远地方的、不可能在现实中认识到的人们连在一起，这样看来你再说你不喜欢社交就有些不准确了吧？从宽泛的意义上讲，你不是不喜欢社交，你只是不习惯某一种社交类型而已。

比如除了自己一个人独处以外，我就更喜欢一对一的交流，三个人没问题，四个人我就开始感觉不舒服了，再多我就觉得我是在这浪费时间了，因为我更偏好持续性的深入的关系。而有的人是人来疯，自来熟，人越多越来劲。你有你自己的偏好，这一方面可能使你拥有别人无法企及的优势，你可能获得更宽广的知识面和深度，但你却失去了现实中可以依托的精神臂膀。怎样的臂膀呢？

当你情绪低落的时候，普通人往往愿意与人倾诉，这都是交流方式，既能缓解压力又能沟通情感互相扶持，而抑郁症的特点就是不愿意与他人沟通，积极或中性的事情还好，但遇到负面事件往往就是恶性循环，需要排解减轻心理负担，结果烦恼越积越多，越不愿意说出来，最后心灵的十字路口没有了朋友亲人的回应、支持作为反馈的信号灯，一片漆黑一片拥堵。

疏导的方式可以有很多，比如写日记就是一个方式，因为把心里想的东西写出来也是一个表达的过程，假设面前有一个人在听你说话，算一种准互动行为。但是更好的是你有一个朋友，可以交换看法意见，哪怕只是情感上的支持。我们自己一个人久了，就会产生一种自负的强大，觉得自己什么事情都可以自己解决，我现在感觉这是逞强，人没有那么强大，我们需要别人，你不必要对别人说我需要你们，那也够尴尬的，但自己心里应该清楚。

人的意义何处追寻？

而对于一个抑郁患者来说，很多时候困惑在于意义二字。这个问题有点大，我也不可能说清楚，但我结合自己的经历感觉，人的意义一定要从人与

其他人的关系中寻得。当你放弃与他人的接触，孤立自己于人类社会，你是不可能寻得到意义的。人是社会动物，你断绝于人也失去了价值判断的坐标体系，也就会迷失在虚无的旷野里，任怎么呐喊也不会有回音，这是一种更加令人绝望的孤寂。然而这却又是由你自己造成的，你试图摆脱与生俱来的人之社会属性。

然而这种社会属性或者说人性是无法摆脱的，于是便产生了不可调和的矛盾。你在自己身上发现了你觉得不属于你自己的东西（实际上属于你的人的属性），于是便要拼命去切割它，极端情况下便会要走上自杀的道路。但自杀的人不一定有抑郁症，自杀的原因很多，一些是很仓促的决定，一些是预谋已久深思熟虑后的结果；而抑郁症病人或许都想过自杀，但真正付诸实践的也是一部分而已，不可等同而论。

患者心理上对药物的抵制

作为资深病友，大学期间一次初诊二次复发，后来在药物维持下恢复得都算顺利。然后自己两次断药，因为觉得自己状态很好了，这后来看是埋下复发种子的错误举动。抑郁症一大特点就是患者容

易喜欢自己做主，因为它是一个非常主观的病症，至于客观上很多时候一个抑郁症患者与普通人没有什么区别，所以你也就容易屈从于自己的主观感觉。当时就是觉得自己康复了，不需要依赖药物了。而最「巧合」的是，大概可能几个月半年以后你的症状真的是大大减轻了，你很有可能觉得这完全是你自己「调整」出来的，殊不知虽然个人主观努力有很大作用，这几个月的时间也正是药物发挥作用的疗程，它也对你的恢复起到非常大的支撑作用。

然而我们谁都不愿意承认自己对某些人或某些物的过分依赖吧？我不需要你，我也不需要药物的帮助，我自己一个人就行——尽管客观上你需要这种情感上、化学上的支撑，但你还是固执地觉得自己「调整调整」就够了，至于药物这个东西吧，是狐假虎威。其实抑郁患者的自我调整和专业医生的药物辅佐并非哪个是虎哪个是狐的关系，但人可能刚愎自用就在这里，至少我是几次复发，教训惨痛后才认识到这个道理。事不过三，当你发现每一次自己调整变化不明显，而药物治疗开始一段时间后（发生疗效一般需要两到三个月）开始态度积极并更加主动，比如愿意去发挥主动性——去「自我调

整」了，那也就说明它起作用了。比如最近一次复发，大概吃药后两个月开始有明显效果，从最开始每天度日如年，茶饭不思，到慢慢愿意打开电脑看看以前看过的电影，再到想浏览网页和新闻（关心外部世界，与外部世界重建联系的前奏）乃至看书（需要更大集中注意力），慢慢愿意主动联系同学在网上重新活跃起来，再后来我开始想去健身锻炼并一直坚持到今天，但是之前我也有这些想法啊？可是那个时候没有准备好去执行是空有想法，实际操作中这些步骤又只能是循序渐进，步步为营，慢慢发酵的。

我并不是刻意夸大药物的力量，我至今也不喜欢药物，甚至很多医生也是说这个病自我调整的功效可能要大于药物，但你有时候要妥协、要承认自己暂时需要一些必要的帮助。这就在于前期的准备往往是必不可少的，它可以在恢复过程中起到一个起步、助跑的作用，然后循序渐进在自己发挥主观能动性加速冲刺跨过这道栏，药物和自我调整二者都不是排他性地发挥作用，谁也不能主导谁。不过我们可以朝着摆脱药物的大方向走，比如多进行运动，这个抗抑郁效果很好，是绿色自然的「兴奋剂」，还能顺便养成良好的饮食作息习惯和健康的

生活方式，我想不光是抑郁患者应该去做吧，塞翁失马，焉知非福，失之东隅，收之桑榆，这个也算付得学费高，收获也大，只是你是否能认识到了。

2013.8.27 更新

又一次踏上征程。到欧洲读书，刚来了快一个月，遇到很多人，感觉自己这辈子都没有过这么密集的社交。有兴奋也有些遗憾和不适应。写出来分享下。

首先是自己愿意主动参与一些社交活动，当然这跟上一个暑期学校很有关系，因为会有很多官方组织的活动。从第一天的 welcome party 开始就深有感触。我觉得我是特别不适合 party 的人，又不爱喝酒，但是因为大家都互相不认识其实反倒容易亲近，因为都是暑期学校的学生，刚来这里自然有很多可以聊的。都刚来憋了好几天，大家都是国际学生有认同感，对不认识的人主动打招呼也很自然，这是 party 的一个优势吧，出了 party 和酒吧，大家习惯了横眉冷对，但在里面人和人就如此无界。我没想到我是挺能讲的人，至少在有些条件下，而当你把话讲完跟一个人交流后，感觉那种愉悦感至少对我很新鲜，我忽然理解了为什么那么多

人特别喜欢 party 喜欢泡吧，虽然我不是他们中的一个。

人们之间交流收获信息是一方面，更多的是情感的依靠支持和价值观上的认同，形成共鸣互相支撑彼此。人们都怕受伤，有时候就尽力避免接触以减低受伤风险，但同时这也意味着需要自己一个人对抗世界，你必须不断收缩自己的领地，收缩到一个质点，可这是你想要的吗？反过来如果你拥抱别人，你可能受伤但你也会通过别人的支持和力量变得更加强大。当你在 party 里跟一个陌生人谈笑，那种感觉我发现我并不排斥而且甚至很喜欢，仿佛那一刻世界大同了，好吧虽然很假，但是那种状态我可以确定比我曾经闭门造车绝对好太多了。不是说自己一个人独处就不好，而是说人需要独处也需要社交，二者缺一不可，这是我经历多次反复才意识到的，当然大多数人不需要这么曲折的路径，但我觉得经过曲折未必不好，人生无所谓弯路，你也不知道你要走向何处，何时走完，除非你把目标设定为 25 岁读完博士这种那么一段弯路足以让你无法达成目标，但你再仔细想想，那真是人生的必经之路吗？一段弯路可以让你发现别人无法享受到的美景，可能路上尽是荆棘，但只要投入了

时间和身心，与自然和他人互动，你总有收获。

2013.11.09 更新

又过了两个月。我发现自己的变化，有积极的也有不那么积极的。比如退步的地方有健身坚持不好，一个礼拜大概也就一到两次，当然我可以说有很多借口，现在上学课上课下没时间，家住得远东西不方便背，或者说我现在有了一些朋友，不再那么依赖健身的作用了，但还是不好。今天还去健身房了，那种运动完的兴奋现在还有，所以再次推荐给大家，特别是深受抑郁煎熬的同学们，如果有了一定主动积极性，一定要把健身放在日程上，作用很大，这也是可以帮助我们摆脱药物的关键动作。可以是有氧跑步游泳单车，也可以是力量。关于这方面的起步知识，大家可以去看下知乎上@陈柏龄健身方面的问答，也可以看下我在知乎上的整理（主要是前面那位大大的作品）健身 - 收藏夹 还有一个是我在豆瓣上整理的比较有用的健身·营养·运动方面的书和链接 健身·饮食·身体

初次见面&打招呼

我发现我有自以为是把自己当知心哥哥的猥琐

趋势，其实我就是想跟广大病友们探讨下病情，大家都是同道中人嘛，希望大家不介意我直白说抑郁症，患者&病人之类的词，因为有的心理医生会建议不要用这种词给自己心理暗示，反正大家自己体会吧。我想分享个见面以及打招呼的心得，感觉比较受用，大家给点意见啥的啊。

以前我比较不愿意跟人主动接近，觉得好像那样太掉价。但其实你也想跟别人接触，只不过怕尴尬或者冷场，被人拒绝，但其实见面在同一个场合时空出现了就是缘分，主动说句话又会有什么尴尬的呢？你又不是上赶着表白套近乎，只要大方不做作很自然打个招呼，没有人会横眉冷对（当然例外情况下文再讨论），然后距离一下就拉近了。比如在教室里要上课了，身边坐着一个人，你说是低头玩手机好还是跟人说句话好？玩的手机里还不是人，你确定对你身边这个要跟你一起度过一个多小时的人一点兴趣都没有？至少弄清楚她是不是你的敌人也好吧，说两句话不感兴趣了再玩手机也不迟啊？

我的经验是只要你主动说话，大家都会热情以对。然后那种打破隔阂的感觉非常好，哪怕就是几句寒暄。很多人本来很热情主动，性格也很外向但

就是不愿意做打破僵局的人，一副酷酷的很拽的样子，其实熟了之后比谁都矫情（注意此处矫情是褒义词）所以有时候认识了之后我就想人真是奇妙的生物，明明想彼此接近，却非要摆酷一副谁也不鸟的劲，这不是矫情是什么呢？（注意此处矫情是贬义词）

2013-11-10

赛事·恒大

如何看待恒大夺得 2013 年亚冠？

卞晋华

恒大夺冠的意义，非常、非常、非常之大。

1. 恒大是职业足球，还是职业足球的典范

职业足球允许范围内增强自己的实力，做到了最好，三线作战，已经双线夺冠。

有钱怎么了？职业足球就是有钱就投钱，当年的国米，现在的曼城都是这样，关键是持续建立起一套体系，让它自然地运转起来，而不是变成有钱的时候有钱，没钱的时候立马消失。

用钱来建造一支球队，用钱来建造一支冠军球队之后，更重要的是：用钱维持下去，再纯粹靠足球维持下去，最终不仅仅靠金钱。这是需要整个体系的，尊重职业化的体系。

2. 资深名帅教导，优秀外援帮助

别去听那些说恒大就靠钱就靠外援的话，既然有钱，别人又愿意来，这有什么不可以？花了钱，自然要让这些人来做最重要的事情，比如进球。

但其他本土球员有没有帮助？当然有。

郜林这两年阅读比赛能力提升是有目共睹的，张琳芃等人的成长进步也非常之大，这些人受到普通人的关注或许没有孔卡、埃尔克森高，但到了国家队，他们都是主心骨。「为肖邦抬钢琴，也是有很大帮助的。」

里皮赛后说：「过去的一年我们在战术打法、取胜欲望都得到了进步，而且在这种进步之中，我们的国家队球员也提高了国家队水平，整个中国足球都在不断的进步与成长。」

还记得当年克劳琛带的那支国青队吗？一批那么好的苗子，最后只能在中超，最后真正符合当初预期的有多少？里皮或许并不是一个最好的教父型的主帅，但对于年轻人来说肯定是够的，让好的苗子往更好的方向发展，为中国足球培养出一批好苗子。

恒大完善的一线队之后，青训营也形成配套，或许不能自产自足，或许还得请外援，但培养出来的新人肯定比以前更好。

3. 关注度、关注度、关注度

多久没有那么激动地看球了？2001 年预选赛、2002 年世界杯是顶峰，2004 年亚洲杯决赛也还行，之后呢？

但现在恒大的亚冠关注度，对于中国足球来说，可以是「万人空巷」的程度了吧？这个看看微博的情况就知道了。

没有关注，只会死亡，这是前几年的中超和中国足球，而关注高了，才会有希望。

另一方面，10 年的时间，孩子们都去看 NBA 打篮球了，现在不能说足球和篮球抢人，但好歹能影响一些孩子通过看球喜欢上踢球，才能有更好的人才储备。

当然，恒大仅仅这两年，依然还不够，这项工作是恒大影响最大的，也是最难的，起码 3 年以上。

会有孩子因为看了恒大而喜欢上足球，他的父母不会因为足球圈的乌烟瘴气和没有前途而阻拦，有天赋的小球员得到系统的训练，拥有良好的环境，从梯队一步一步上来，好教练教着、好大哥带着，恒大的新模式刚刚起步。

恒大大了，现在要做到恒。——顺带赞一下新浪体育的这个标题。

2013-11-10

张随便

今晚，我的微信朋友圈里面所有的人都在讨论恒大。

很多女生，连足球规则都不知道，也一样跟着看球，一样跟着高兴，一起欢呼。

因为她们知道有中国的球队赢了，至少站在了亚洲之巅。

就现在，我还在微信里和三个女生，发信息，告诉她们恒大跟国家队的区别。

告诉她们，为什么恒大打平了也一样能得冠军。

那些像我一样，曾经驰骋在球场上的少年，多少少年都没碰过足球了，今夜看到的都是自己的影子。

一个哥们在比赛进行到 80 分钟的时候，关了电视，说他不敢看下去了，怕恒大输球。

你很难相信，平时那么二一个人，现在却那么认真。

这就是足球带给我们的，欢乐、喜悦、悲伤。我觉得这就是恒大得冠军的意义。

2013-11-09

王帝彼得

我的看法是：

短时间内有效刺激（99%可能），中期提供改革动力（80%可能），长期改善足球环境（60%可能）。

反对「没什么影响」这种答案。

一、对于民众而言，足球又一次以正面形象回到了生活中。

我生于八十年代末，印象中的大众足球热潮大概有这么几次：90 年代中期的职业化改革及初代甲 A，1997 年十强赛「换李铁」与「金州没有眼泪」，2001 年十强赛从 3:0 暴揍阿联酋到大头绝杀扳平卡塔尔到于根伟那一脚到 2002 年的日韩溃败。2004 年亚洲杯回光返照了一下，半决赛对伊朗 RP 槽瞬间清零，然后从决赛被太君做到一直到现在，中国足球一直就没喘上当年的那口气，彻底地沦为了全体 14 亿中国人的痰盂。

对于民众而言，一次又一次地失望让他们把

「中国足球」这四个字几乎变成了一个人参公鸡词汇：国家队一次次地丢人现眼，足坛爆出的各种丑闻层出不穷……甚至曾几何时，一生只能靠踢十五年球来赚回昂贵的从小的培训费用以及养老钱疗伤钱的球员的收入也成为众矢之的，且不论中下层职业球员中时有发生和被欠薪的现象。

在这种环境下，在这种「踢球的都是没文化赌球吃喝嫖赌骂脏话」的刻板印象中，如果你的儿子表现出了极高的足球天赋，你会让他好好学习天天向上将来靠学校绿茵场上的英姿泡妹子，还是半读半踢尝试走职业足球的道路？

在这种环境下，在这种「谁 TM 还看中国足球啊国家队就是输俱乐部联赛啥的就是赌球」的刻板印象中，周末晚上基友找你去唱 K，你会说不行我要去看球今天毅腾对恒大，还是默默地想哎呦卧槽还是别说出来丢人了老实儿唱 K 去吧？

在这种环境下，在这种「中国足球」这个字眼被各种负面消息所围绕的环境中，有多少球迷丧失了看球的欲望、动力和乐趣？有多少孩子被家长的「踢什么球踢球好好学习去」压抑了心中大空翼的梦想？

二、对于商人们而言，他们在足球上看到了更大的空间和希望

随着恒大的夺冠，多年之前许老板意气风发的H 皮带照片又漫山遍野地出现在了各大平台上。在亚冠这项足球赛事渐渐在国内有了影响力之际，恒大以金元足球起步，以循序渐进的投入、科学耐心的运作，耗时数载终于称雄国内，并制霸亚洲——大连万达当年没有机会做到的事情，恒大和许老板做到了。

足球是世界第一运动，也是世界商业化程度最高的运动：世界杯是一个能与其余全部体育项目之大成的奥运会分庭抗礼的赛事；在欧洲，各级足球联赛的制度和规范度堪比某东方大国最大黑帮的组织规范和严密程度（我说的是山口组不要多想）。在世界足球已经高度职业化半个多世纪之后的上个世纪九十年代，中国足球短短几年间用巨大的社会资本投入到了一场畸形怪胎的职业化改革中，基本失败，并且影响极大地延续到了今天。商人们怀揣钞票带着巨大的憧憬冲进到了一个看似移植于国外繁荣足球市场的一个虚假影响中，留下一堆血泪和中国足球败残的现状，无奈地跑路了。

在这里并不想花费笔墨去分析上次失败的原因，纷繁复杂实难一言蔽之；但是，这次恒大的夺冠，官媒的高度关注，让许家印和他的恒大终于达成了从商的一个理想顶点：名利双收。

当年的中国足坛，只有 10%是关于足球的，其余都是足球之外的东西。大家熙熙攘攘地冲进这个名为体育场的名利场，却两手空空灰头土脸地离开；恒大用他的耐心，用他的投入，用他的智慧（虽然应该也用了些手段），告诉大家，这么干，是有可能赢的。国内再乱，盘外招再多架不住我欧洲强队主力级别的外援，哪怕到亚洲范围我的名帅+体系+牛逼球员照样外战内行给中国人争脸面。

要不然，怎么指望那群土豪们一年几千万好几亿地养一支球队？世界足坛就一个莫拉蒂啊。

三、对于上层而言，他们也在足球上看到了空间和希望

足球是世界第一运动，也是世界上政治化程度最高的运动。马拉多纳之所以为球王，不单因为他

前无古人后无来者的球感，不单因为他一己之力带领南部意大利的那不勒斯冲出北方三强的垄断获得冠军，不单因为他带着一群总是怀才不遇的潘帕斯天才们登上世界之巅，而是因为他，在 1986 年，英阿两国还弥漫在马岛战争的仇恨中时，在对阵英格兰的比赛中，用上帝之手+世纪进球的方式，彻彻底底地在足球场上摧毁了英国人，为战场上失利的阿根廷复了仇。

而对于中国目前而言，国内环境之复杂不必多说，各种矛盾四起，广泛存在于社会各个阶层和群体之间尖锐的社会冲突频发。足球，则提供了一个良好的「舆论与情绪垃圾桶」——有这么一个笑话：中国足球的世界排名，高过绝大多数指标的中国人均世界排名，但我们骂得最多。

中国现在的狭隘民族主义情绪愈发泛滥（逆向民族主义也一样），成为了宣传部手中指哪儿打哪儿的一杆枪；而足球，可能是下一个靶子的最好选择：弄得不好，可以用来发泄；弄得好了，提升民族认同感和自豪感，而最怕的，就是不死不活但场面还异常火爆，全都贡献给了地域攻击了。

同时，经过了近 40 年的资本原始积累阶段，中

国有那么一些地区的一些人们已经进入了「孩子你去干这个吧不用考虑挣钱养家的事儿」的阶段：科研，艺术，体育等等这些并不能直接为个人带来收益的领域，其水平直接决定于「人有没有闲钱有没有时间去干这些事儿」。俗话说饱暖思淫欲，解决了基本生存以及温饱，有钱了才能想想挑战马斯洛上层的事儿：只有当人们听到「我专业是理论物理/从事考古学/学了古筝专业/是打橄榄球的」的第一反应不是「干这个能养活自己吗/赚钱吗」的时候，这些行业在中国才能真正有希望。

所以在当下，恒大夺取亚冠，新闻联播的高度关注，原因也绝不是简单的「提升民族自豪感」。

四、一点发散的想法

我总觉得，现阶段的中国，稍微上层一些的人有一个共同的思考命题：如何在体制搭建的平台上，把巨量的资源用好，把钱花好，用市场的思维漂漂亮亮地把事儿办了。足球，就是整个社会的一个小缩影。

是不是有这样的一种可能：之所以足球成为中国最先试水市场化的领域，最大的原因是两个字，

安全。足球有着极高的社会关注度，但它不是必需品：中国队连输 20 场甚至败给东帝汶算个啥，换个主教练平民愤，大不了免个足协主席，一个正厅级干部而已；联赛一团糟也无所谓，大不了民众球不踢了不看了而已，骂骂就过去了，谁在乎呢。

恒大的成功，个人认为堪比中兴和华为在世界上的闯荡——国家资本主义孕育出的巨无霸开始走出窝里横的初级阶段，开始尝试挑战国际层面的原有秩序。我并不认为「中国强了自己也会自豪」，记忆中十岁之后就摆脱了这种靠着群体认知和归属感来强化自我认知、汲取力量的初级阶段；但我觉得，走出去，去鱼肉别国的百姓，总比成天翻来覆去惦记自己人要强一点儿。

所以在我看来，在如今的国情下，期待和促进那些手里集中了大量资源的官员和所谓商人们「把钱花到位/花明白/别太浪费」，比起天天扯脖子嚷着他们把钱吐出来均贫富，在目前是一种更现实，也是更有效的做法。

学学许老板的恒大。纵使有着上千亿的资本，聘请着殿堂级的名帅，足协政策的倾斜……也都花了三年多的时间才最终登顶。发展同样是发展伊始

仍不成熟的亚洲足坛，是不是干某些事儿，想要达成某些目标的时候，也得慢着点儿，讲点儿策略和方法地，一步一步来？

2013-11-10

爱问

耳机厂商为什么不把耳机煲好了再卖？

北京南城到底有什么特点，为什么总是成为相声里被取笑的地方？

国外是如何处理使用过的圣诞树的？

正义和邪恶的斗争中，正义总是会取得胜利吗？

就进化来说，为什么许多对人体有益的食物（如苦瓜）不会像肉类令人产生食欲？

日本人经常上什么网站？

不同价位的牙刷具体有哪些区别？

中学语文课本里为什么存在大量思想性和文学性都很差的文章？

吃火锅往里涮东西的时候以怎样的顺序比较好？

小的时候会去买薯片、买棒棒糖，从没想过买水果，这是为什么？

言论

室友都是热衷于看韩剧看星座爱陆琪的女孩，我在她们面前总是有一种优越感，而且总想卖弄一番自己每天逛知乎学来的知识，我该怎么办？

Lawrence Li

关键在于你生产了什么，而不是消费了什么。看韩剧、看知乎、逛淘宝，都是消费。按照韩剧的风格自己写一个剧本并卖掉、在知乎上写答案 / 给管理团队报 bug、自己开淘宝店做生意，都是生产。请多生产吧。

2012-09-30

大叔在 KTV、生活中哼唱红歌，心态及原因是什么？

ScottDong

你听到的是红歌，他唱的是岁月的歌。

2013-03-18

售价上万的马桶，商家却为什么强调节水效果？

茉茉

因为节水不是为了省钱。

2012-01-29

奢侈品价值建立的根基是什么？

花总丢了金箍棒

对身份的焦虑。

2012-04-11

什么叫成熟？

匿名用户

了解自己。了解自己的欲望，了解自己的局限。

——谢 @邵庆贤 补充：

理解别人，理解别人的欲望，理解别人的局限。

2013-04-26