



翻轉  
FLIP RADIO

# “这首先是个语文问题”

LESSON FOUR

生活世界中的语文学辨析能力——“心理学”的辨析(下)

# 上一期的心理学内容我们讲了什么？

## LESSON THREE

### 心理学文本道理构成的原因

- 1 同语反复(负面、过度、灾难化、不好的结果)
- 2 不当的比喻内容(喜欢——主导——定义)
- 3 装腔作势(内省、自我反思)
- 4 句法构造(重质量，重数量 / 不是真的XXX)
- 5 心理学有一定的谄媚属性
- 6 完全与交往相反的：微笑抑郁者

# 心理学真的是一个值得怀疑的意识形态吗？

知乎上的一些内容，也许还无法当作心理学完全不可信的原因

一个基础前提：确实有很多人具有“感受”或“情绪”的问题是需要帮助的

## 心理学文本 ➡ 心理学的基本思路

- 1 知乎心理学并非是真的心理学，真正的心理学有更多的明确帮助
- 2 一个人遭遇心理问题，在心理学解释体系中产生了“理解”和“恢复”的感觉，为何这个不行？
- 3 如果不是心理学，所谓的“日常交往”真的可以解决问题吗？

# 壹 操作主义的心理学

可能吗？量表和统计学中的心理学

如果一个创业者，融资2个月没有结果，公司的钱即将耗尽

1 说自己最近很压抑 / 2 感觉自己创业是错误的 / 3 觉得生活没有价值 / 4 入睡困难 / 5 和投资人会谈很难集中注意力

6 谈项目表达很多自己的焦虑 / 7 不自觉啃手指 / 8 吃很少 / 9 肩颈疼痛

10 / 但又觉得项目还有机会

这是一个很典型的抑郁症吗？

# 如果一个人

1 经常哭泣 / 2 感觉自己应该受到惩罚 / 3 觉得自己死了可能好一些 / 4 长期失眠 / 5 感觉无法完成任何学习  
6 无法与人正常沟通 / 7 坐不住，焦虑地走来走去 / 8 无食欲 / 9 头疼  
10 / 还说自己没有问题

这是一个很典型的“抑郁症”患者吗？

## 但其实两者的差别是

01 经常哭泣

02 感觉自己应该受到惩罚

03 觉得自己死了可能好一些

04 长期失眠

05 感觉无法完成任何学习

06 无法与人正常沟通

07 坐不住，焦虑地走来走去

08 无食欲

09 头疼

10 还说自己没有问题

01 说自己很压抑

02 感觉自己创业是错误的

03 觉得生活没有价值

04 入睡困难

05 和投资人会谈很难集中注意力

06 谈项目表达很多自己的焦虑

07 不自觉啃手指

08 吃很少

09 肩颈疼痛

10 但又觉得项目能有机会

问题都来自HAMD-21量表

# 从“感受”到“行为”的科学提升

抑郁情绪——哭泣  
感到负罪感——负罪感的幻听幻视  
有自杀念头——有自杀行为  
感到工作困难——每天工作时间3小时以下  
沟通障碍——无法正常说话  
食欲障碍——需要外部干预进食

- 1 听其言不如观其行
- 2 丧失功能比功能异常要严重

无法行为化的

- 焦虑感
- 活力丧失
- 疾病的自感
- 被害妄想
- 虚无感
- 强迫症

坏感觉  
好感觉的丧失



# 抑郁症的“物质”还原： 一个语文问题

抑郁症是一个“生理问题”

幻肢疼痛不是一个“生理问题”

胃溃疡是一个“生理问题”

溃疡是一个“生理表征”

断肢是一个“生理表征”

失眠是一个“生理表征”

引人歧途的并列：心理学处理心理范围里的过程，就像物理学处理物理范围里的过程。物体的运动、电的现象等等是物理学的研究对象，而看听、想、感、愿，却并非在同样的意义上是心理学的研究对象。这一点你可以这样看出来；物理学家看、听、思考这些现象，告诉我们这些现象，而心理学家观察主体的外在表现(行为)。——维特根斯坦《哲学研究》571节

# 贰 词汇的外延

心理学词汇在哪里外延

行为

应当如何言行  
此种言行可以确  
保一种内在

内在

应当如何对感受  
和情绪做“内在  
加工”

善意并不意味着不表达愤怒，而是要选择正确  
表达愤怒的方式.....例如解释你为什么受伤和  
愤怒。

言行的意见：

解释(行为)导致相处的善意(内在感受)

(内在)

(内在)

自尊心较强的人一般都会比较有善意。

自我接纳水平较低的人比较没有善意。

(内在)

(内在)

(环境)

(行为)

(内在)

我们今天讨论公益活动的志愿者，我们假定大家都是出于善意的。

在亲密关系中原谅对方对自己的伤害，大多是带着很大的善意。

(环境)

(行为)

(内在)

善意并不意味着不表达愤怒，而是要选择正确表达愤怒的方式.....例如解释你为什么受伤和愤怒。

(这是一个有充分外延的表述吗?)

善意并不意味着不表达我对他不回复我信息的愤怒，而是要选择正确表达愤怒的方式.....例如解释异地恋不容易，现在感情刚刚开始，大家还没有足够的信任，如果他不及时回复，就会导致猜忌，对双方的感情不利。

善意并不意味着不表达愤怒，而是要选择正确表达愤怒的方式.....例如解释你为什么受伤和愤怒。

(这是一个有充分外延的表述吗？)

善意并不意味着不表达对他太过拖沓的愤怒，而是要选择正确表达愤怒的方式.....例如不要解释他的拖沓对你造成的巨大麻烦以便让他太过自责。

# 物理规则和心理学规则的区别

物理规则， 根本的支配性规则， 在所有例子中， 都是一致的  
心理学规则， 启发性的规则， 只在特定情况中 useful

物理在描述直接对象的运动

心理学在描述行为对心理状态的推断：

解释原因 (行为) 更照顾人的情绪需求 (心理状态)

在不同的情境下， 当然并非如此

---

心理学是否能够得出行为准则： 只要 (行为) ..... 就能 (内在状态) ?

# 关于什么是“解释为什么”

我今天生气是因为我自己的原因。

我今天生气是因为我耐心不好。

我今天生气是因为我这两天生活不太顺利，耐心比较差。

我今天生气是因为你这件事儿刚好戳到了我特别在意的事情。

我今天生气是因为你那方面的知识太少了，实在处理得太蠢了。

我今天生气是因为你那件事处理的太蠢了。

我今天生气全是因为你的原因。

会不会有一点疑惑...到底什么算“不是解释为什么”？



## “解释”越“耐心”越好吗？

- 我今天生气是因为你今天做的事情。
- 我今天生气是因为你今天做的事情，显示出你实在是没有准备好。
- 我今天生气是因为你今天做的事情，不管是知识的储备，还有经验的积累都太差了，显示出你实在是没有准备好。
- 我今天生气是因为你今天做的事情，不管是知识的储备，还有经验的积累都太差了，还有你今天态度也不行，还说出了最让我敏感的内容，显示出你实在是没有准备好。

“耐心而详细”的解释，并不一定是好的

## 对“解释”的限制条件

应该合适地，考虑对方感受地，带有积极情绪地，不纯粹归责于对方，包含鼓励和支持地向对方表达愤怒。

这在多大程度上，还是一个“心理学”的意见了呢？

---

“合适的”(好的)、“考虑对方感受”(以果为因)、“积极情绪的”(好的)、“鼓励和支持”(以果为因)

# 心理学的一切“行为”建议都注定落空

“解释”是用来交往的，没有恒定的目的

“情绪”也是用来交往的，没有恒定的性质

多解释一些，这样才能达成和对方的沟通 / 不要太多解释，显得过度自我防备

不管是语言内容，还是语言的形式，都不可能具备恒定的交往性质，一定好或一定坏

问题是：

“解释”一词不可能指向一种特定的“内容”（有截然不同的解释）

“耐心”一词不可能指向一种特定的“耐心”

“耐心解释”也不可能对应所有的情境（甚至绝大多数情境）

---

“行为建议”要么没有所指，要么同语反复（良好的解释，有效的解释）

# 叁 交往的用途

心理学词汇的交往属性，交往可以满足目的吗？

# 什么是人的“内在”，什么是“外在”

我是一个失败的人。

我是一个没有什么成就的人。

我是一个在厨艺上没有天赋的人。

我这道菜做了5次了，都失败。

我回忆起昨天做的这道菜，第五次了，还是失败了。

(尝了尝)这道菜做失败了。

# 有没有无“事态”的内在

(毫无缘由的)我是一个失败的人。

(不借助任何总结)我是一个没有什么成就的人。

厨艺没有天赋

创业没有成功      和其他人关系也不好

没什么成就

为何就从谈外在的事，变  
成了谈内在的我？

今天阳光特好

也没有很大的风      湿度也特别合适

是个好天儿

难道总结起来，就不是谈天  
气，而是谈某种“日子性”吗？

# 把看作“内在”的事情交还给事态

自我审视——有不依靠任何外部事项的“自我审视”么？

那“自我审视”是不是针对具体言行的合适程度呢？

自我鼓励——有不针对任何事情，纯鼓励自己的自我鼓励么？

那“自我鼓励”是否会针对具体事情或行动的达成呢？

焦虑——有不发生任何事情，没有由来的焦虑么？

那“焦虑”的解决，是否会紧紧关联事态的解决呢？

回忆——这是一件发生在脑海里的？内部的事情么？

那回忆的，是不是都是关于外在经历事项的回溯呢？

# “感受”和“情绪”是如何被处理的

对一件事儿不那么在意/更耐心是一个“内在操作”么？

即时满足和延迟满足，是一个“内在操作”，还是一个“外在操作”呢？

怎样培养“同理心”？是“改变内在”（学会自我倾听），还是增加交往？

怎样在焦虑情绪时“转移注意力”？是“转移注意力”还是“使用外部刺激”？

（BTW什么叫做和负面情绪相处？还是“理解无法短期解决导致负面情绪的事件？从长计议”）

---

克服负面——负面情绪的本质就是认为外物是必须的，一旦不是必须的，负面情绪就会消失

（这个是一个逻辑的方式，还是经验的方式，可以针对所有事情这样吗？）



# 心理学对内在的建议

接纳自我——观察、感受但不评价(把自己的情绪当作客观反应)

内心平静——自足，不对他人有要求，因为有希望就有失望

倾听——放下一切想法和判断，体会他人的本心？

观想情绪——不是压抑情绪，对抗痛苦只会加剧煎熬，面对痛苦，体验情绪，接受他们是必要的？

---

一切“切断事态”，切断“交往”，切断“生活形式背景”都只是“比划的可能”

## 三个路径

心理学给出“行为”的建议： 只要多(行为)， 就可以(内在状态)

心理学给出“内在”的建议： 只要(内在操作)， 就可以(内在状态)

还原给事态，(环境)和(情况)， 给予一个言行的建议。这里面， 感受和情绪即使言行中言行的(形式)， 也是言行的“结果”