



翻轉
FLIP RADIO

“这首先是个语文问题”

LESSON THREE

生活世界中的语文学辨析能力——“心理学”的辨析

翻转电台X探月学院 - 2021年

之前我们讲了些什么？

LESSON ONE

- 1 “理论”和“概念”辨析的重要性——一个高浓度社会
- 2 为何是“语法辨析”而不是“道理辨析”

LESSON TWO

看上去有道理的文本，这个“看上去的道理”是如何构成的（语文构成）

- 1 同语反复（根据可信度判断是否可信）
- 2 过度的图画式比喻（跨越、边界、连续、局限）
- 3 “好”与“坏”的粗暴替换（消极、红灯 vs 积极、绿灯 / 错误、肤浅 vs 正确、升级）
- 4 句法构造（看起来快的，其实慢，看起来慢的，其实快，其中的快慢也可以被好坏替换）
- 5 装腔作势（反思说成是个很罕见的事情）

道理的“熟练”

道理的学习比我们的想象，更像是“游泳”，而不像造房子（没有处于地基位置的“第一性原理”）

通过各个话题，我们要熟练的是两个方向的道理：

- 1 通过语言进行理论辨析的熟练
- 2 在日常交往上和功能上理解生活现实的熟练

壹 过度

但怎么才算过度啊？

一、过虑 Overthinking

来自知乎问题：怎么停止脑子里的胡思乱想

(恐惧或担忧，有指明明确方向吗?)

是指一个人很容易受到恐惧或担忧情绪的牵引，仔细而失控地研究那些负面想法和感受，又在过程中联想到其他负面事件，像是掉入了没有尽头的循环。

(“不停止”的同语反复)

负面

(坏的同语反复)

(这是一个特别言有所指的内容吗?)

过虑类型一：被抛弃的恐惧

当人们对亲密关系抱有负面的核心信念，ta 们可能认为，“我的关系不会有好结局”，或是“我的宿命就是被人抛弃”。这种负面的核心信念还经常伴随着灾难化的思维模式一同出现。

(负面、不会有好结果、灾难化，都是说“坏”)

因此，这些人很容易在亲密关系中过度敏感。一方面，ta 们很容易捕捉到关系中那些负面的信号；另一方面，ta 们也很容易从悲观的角度解读这些信号，将它们看作是巨大的威胁，并联想到自己即将被抛弃的“下场”。

唯一的言有所指的词汇：抛弃(但是抛弃是个假的问题吗?)

为什么敏感，为什么过度呢?

负面

(坏的同语反复)

过度

(坏的同语反复)

负面的核心信念

(坏)

(严重的)

(这是一个特别言有所指的内容吗?)

过虑类型二：对他人评价过于看重

对人际关系中高敏感的人来说，ta 们的自尊水平与关系状态是贴合的——只有拥有积极的关系时，ta 们才感到自己是有价值的。因此，ta 们对于关系中任何的不确定性感到过度恐慌。

一旦出现不确定的情况，ta 们很少联想到中立的可能性，而是会立刻想到对方在生气或是自己被负面评价了，自尊水平也在这样的想象中被拉低(Yang & Girgus, 2018)。

(坏，空间隐喻)

积极

(好的同语反复)

过度

(坏的同语反复)

不确定性
好 中立 坏

为何过度呢？因为无法中立。

什么是中立呢？消极关系中，不是坏的那个

我们可能言有所指吗？

为什么有些人恋爱中感到不合适，就分手？

.....不断的爱是不存在的，只存在一瞬间一瞬间的爱。她把爱定义为一个“发生了积极共鸣的微小瞬间”(micro-moment of positivity resonance)。

(好)

那些“成功型”伴侣习惯去搜索伴侣身上那些值得欣赏、感谢的部分，他们会有意识、有目的地建立起这种尊重和欣赏的习惯；而那些“灾难型”伴侣则会注意和寻找伴侣身上的错误，他们习惯表达批评，而不是尊重和欣赏。

(坏)

以商品购买的，Match模式，通过选择伴侣时选择到“合适”的伴侣，以减少恋爱后的分歧，认为伴侣选择核心要素是某种match，是这种问题的实质。

解决的方式是转向共同的生活形式(两人之前都不会有)的营造。典型的例子是包办婚姻，match要素非常少，而“共同生活”的要素非常多。

(这是一个特别言有所指的内容吗?)

过虑类型三： 对自我表现过分担忧

(自己关注自己)

这些人可能是自我意识(self consciousness)过高。Ta 们将过多注意力放在了自己身上(特别是缺陷、错漏处)，认为身边的人也关注到了这些缺点，并因此对 ta 们产生了负面评价。

(坏)

(坏)

(坏)

因为过度关注自己的错漏，这些人还很容易陷入笨拙无力的自我形象。Ta 们可能认为“我没有能力应对挑战”，因此总是小心翼翼地“扫描”环境中令人焦虑的反馈。然而，越是关注负面信息，越是容易进一步验证负面的自我形象，陷入恶性循环。

(无法停止)

负面

(坏的同语反复)

过度

(坏的同语反复)

为何坏得(过度)关注自己的坏(错漏)呢?

因为过多注意到自己的坏

(这是一个特别言有所指的内容吗?)

过虑类型四：对不确定性的难以容忍

(坏)

这些人极度缺乏安全感。Ta 们时刻以一种警惕的目光审查环境，过度关注环境中的问题而非优势，试图提前清理好所有可能产生的“障碍”。Ta 们过度防御，却往往会发现，越是想要掌控所有事，越是会感到自己对任何事都很失控。

(坏)

(坏)

(坏)

情绪是我们观察世界的“滤镜”。正因为起始情绪是担忧、焦虑的，ta 们会更多关注到环境中与之相符的负面信息。

(坏)

(坏)

(坏)

负面

(坏的同语反复)

过度

(坏的同语反复)

因为过度所以负面，因为负面，所以坏。

情绪是滤镜，情绪是坏，所以坏地关心着坏。

怎么停止脑子里胡思乱想？

过虑： 过度关注负面

负面

(坏的同语反复)

过度

(坏的同语反复)

胡思乱想 = 坏的想

不要过度绝对是个重要问题

不要过度敏感于你们之间的问题

不要对学生过度宽容，该说还是得说

贰 内向者

在全民内向者时代瓦解这个概念

外向者定义社交环境

外向者通过社交来充电，他们在人际互动中获得能量，且会本能地避免长时间独处，比如四处找人闲聊，因此他们也主导了社交活动。

这变成了一个绝望的悖论：外向者因为更喜社交，而掌握了定义社交环境的权利，使得内向者在其中更加难以自处。

而对于内向者来说，社交是一个十分耗能的过程！他们会本能地回避无意义社交（闲聊）。
(坏)

喜欢——主导——定义

高级军备国家如何主导和定义军事竞争格局？

石油输出大国如何主导和定义国际石油市场？

技术垄断的企业如何主导和定义市场？

准确地说外向和内向

内向 / 外向是关于一个人如何对**外界刺激**做出反应：（所谓内向者也没有那么多人沉思吧）

外向者喜欢并且会主动创造很多刺激，长时间的独处和沉思会令他们感到孤单、不安

内向者对**自身感受更加敏锐**，被自己内心的思考和感受所吸引，过多的**外部刺激**只会让他们的紧张水平迅速飙升。（自身感受从哪里来的？）

外向者喜欢外部刺激（人际刺激）

内向者不喜欢外部刺激（人际刺激）

上网（社交网络）算人际刺激吗？

外向者喜欢人际交往

内向者不喜欢人际交往

（东西越来越少了，又快空了）

四种内向者

1. Social introvert 社交型内向者

(谁会追求朋友数量，而不是质量?)

他们倾向于与小群体社交 (small groups)。比起朋友数量，他们更追求朋友的质量。

2. Thinking introvert 思考型内向者

思考型内向者通常不习惯与他人分享对于事件的看法 (喜好或厌恶)，更偏向于内省

(introspective)、沉思 (thoughtful)、自我反思 (self-reflective); 和人交往的过程中不内省和自我反思?

3. Anxious introvert 焦虑型内向者

在社交场合感受到难堪、不自信以及痛苦而清晰的自我意识：总是执着于担心自己是不是冷场王、毁掉了整个谈话？别人会怎样看自己？严重口吃者变得不愿意和人接触，内向是起因还是结局？

4. Restrained introvert 克制型内向者

这种类型的内向者倾向于在说话、行动前先思考，他们的做事方式缓而稳，打腹稿是日常，拒绝冲动。
(先有思考，再有言行?) (很难想象这种人如何生活)

装腔作势的论理：内省、自我反思、说话行动前思考

句法构造：重数量，重质量

社交围绕外向者打造

现实如此，学校、职场……重点场所似乎都是为外向者设计打造的，社会环境都在提供尽可能多的刺激给每一个人，无论是否适合 Ta 的需求。

在这些时刻里，我常常会疑惑：为什么“交谈”变成了默认的正常状态？而内向者成了需要被宽容、被体谅的存在？

这些不成文的社会惯例，或者使内向者在崇尚自我展示的文化中被忽视，或者让他们因为想要有独处的时间而感到无所适从。（没有外界刺激，被忽视不是挺好么）

学校是为了什么？

职场是为了什么？

交谈是为了给外向者提供“刺激”的么？

外向与内向

肯定，有人社交比较多，有人社交比较少，有人和陌生人交谈容易，有人不容易

首先，这有什么大不了的？

其次，这是由“外向人格”和“内向人格”塑造的？

这个回答实际上是要说什么？

这变成了一个绝望的悖论：外向者因为更喜社交，而掌握了定义社交环境的权利，使得内向者在其中更加难以自处。

而内向者更像是喵星人，他们对自身感受更加敏锐，被自己内心的思考和感受所吸引。他们有着丰富的脑内活动，只是不需要时刻与他人分享这种体验。

这种类型的内向者倾向于在说话、行动前先思考，他们的做事方式缓而稳，打腹稿是日常，拒绝冲动。

这些不成文的社会惯例，或者使内向者在崇尚自我展示的文化中被忽视，或者让他们因为想要有独处的时间而感到无所适从。

你特别好了，可你还在受委屈(自恋与自怨自艾)

叁 对自己满意

一个接纳自己的时代

问题：人知道努力就可以进步，为什么还是不努力

.....所以，努力这个词本身，必须要包含「克服痛苦」的元素在内.....所以，什么是正事，对于努力与否的判定也很关键.....「努力」逼着你把全部的痛苦聚焦在所谓的「正事」上，也就是，你希望取得「进步」的地方.....(关于进步)现在这样，是我不满意的。我不想继续像现在这样。我希望能够针对我不满意的方向，持续做一些特定的事情（我知道需要克服大量的痛苦）

「努力就可以进步」，你以为是很积极昂扬的，健康振奋的。不是，它的潜台词，实则是很阴暗沉重的。最沉重的一点就在于：现在，我不满意自己。

痛苦，我不满意自己

既然努力是痛苦的，而努力的基础是我不满意自己

我不满意自己，这个信念潜移默化地，给你带来了多少压力。因为努力，一定是痛苦的。

(痛苦)

(痛苦)

努力就可以进步，这句话本身就是一个怪圈。它创造了痛苦(对自己的不满)，同时又指导你用痛苦(努力)去克服这种痛苦。然后如果你做不到，你就会更痛苦。

(痛苦)

(痛苦)

换为「做事就可以有结果，不管做的是什么事，都一样。」

用痛苦克服痛苦，矛盾吧。

装腔作势：“我不满意自己”好像是个很罕见的事情

造句论理：努力和进步，凑出一堆“痛苦”，然后痛苦和痛苦相争，是矛盾的。

问题：为什么时间很紧迫的人，还会选择玩游戏

压力会从很多方面造成拖延。在压力下，大脑会更容易屈从于诱惑。无论是烟、零食还是游戏，都会分泌一种叫多巴胺的物质。这种多巴胺并不会带来真正的快乐，它激发的是人的渴望系统，它让你误以为做这些事会带来快乐。而人在压力状态下，对能分泌多巴胺的诱惑几乎没有任何抵抗力。（是吗？有很多时候我们感觉享乐并不快乐吗？）

压力会产生更多焦虑、抑郁等负性情绪，这是负能量。处理这些负能量本身就需要消耗大量的意志力和心理资源，就是要消耗正能量，就会需要放松。

句法构造：不是真的XX，误以为会带来XX

压力产生负能量，负能量需要正能量，就会玩游戏。

压力产生负不快乐，不快乐的时候人会需要快乐，就会玩游戏。

建议：

建议之一，是区分渴望和真正的快乐。有时候我们玩游戏或者做其它的事，是因为大脑激发了我们的渴望系统，让我们误以为会带来快乐。但其实不是。如果你能清醒地意识到，并不断提醒你自己这一点，游戏对你的诱惑就会减少些。（是不是，试一次不就知道了！）

句法构造：不是真的XX，误以为会带来XX

心理学技术：清醒地意识，并不断提醒自己(内在操作)

建议二：越严厉，越拖延

通常的情况是，当我们在上一次拖延中对自己态度越严厉，下次越可能继续拖延。很多研究表明，内疚和自责会让我们陷入“放纵 — 自责 — 更严重的放纵”的恶性循环。内疚和自责会降低我们的自尊，让我们觉得自己懒惰、一事无成，因而更容易放纵自己。内疚和自责也会带来更多的压力，而压力也会让我们更容易屈从诱惑。

内疚和自责——降低自尊——觉得一事无成——放纵
(自我否定) (自我否定) (自我否定)

自责会降低自尊么？不会更激发自尊心吗？

建议三：庆祝拖延

和我们的常识相悖的是，当人们屈服于诱惑时，不让他们感觉到内疚，相反让他们感觉到快乐，居然能够增加人们抵御下次诱惑的能力。

这是因为一旦摆脱了内疚和自责，我们反而能够思考为什么会失败，而不是简单地把原因归于自己。一旦摆脱了内疚和自责，我们也不用消耗大量的心理资源去安抚内心的挫败感了——这样，我们反而有更多的心理资源来增强我们的自控。（只有自责产生需要解决的感觉？）

通常，我们认为意志力是规条戒律条，是理性的。但这些意志力的研究却发现，要增加自控能力，同样离不开自爱和自我怜悯，这些感性的东西。

不让他们感到...相反让他们感到...(真的可能吗?).....消耗资源去.....更多资源来.....

感觉在心理养了个动物

造句：一定要自我反思，因为不把原因归于自己，就会很容易发现客观环境完全限制了任何改进的空间，我们就会轻易地放纵自己。

自尊是什么？

什么时候我们说：

你自尊心太强了吧 或者 你这样做是不是太没自尊了？

Wait...别人的自尊...我们怎么会知道呢？

我们的感觉是内还是外？

我们的自尊是内还是外？

我们的自豪是内还是外？

我们的自信是内还是外？

这些到底是内在感觉， 还是交往之物呢？

一个最荒唐的概念：微笑抑郁者

71%受抑郁困扰的人试图隐藏自身病情——

他们往往在别人面前表现得很开心，甚至很有幽默感。他们可能看起来有很好的社交能力，他们很友善，甚至是一个团体中“开心果”般的存在。但在微笑和乐观的面具背后，却充满了无价值、残缺和绝望感。

心理学对外在秩序的彻底反动：一切内在世界，和外面是截然相反的。

什么时候人会“强颜欢笑”？