

问答：怎么培养孩子的「安全依恋」？

来自日课：阴谋论患者

读者 米卢大佬：

怎么区分哪些是有明显智力缺陷的阴谋论，哪些是其中让人费解的可疑事件？

读者 舍得：

是不是在我们每个人心中，或多或少都有一颗阴谋论的“种子”，只是长度不同而已。有的人说话有影响力就喜欢表达出来，有的人只是埋在心里？

万维钢回复——

是合理怀疑还是阴谋论，关键区别在于你是否认为这件事是一个幕后黑手刻意安排的结果。

很多人认为大人物推动事件发生就如同棋手下棋一样，事先已经算好了很多步，此后每一步的发展都在他的预料之中：他说在十步之后能赢棋，十步后果然就赢了。但真实世界不是这样的，有太多不可控的因素，有

太多人想要在其中发挥一个主观能动性了。你不但算不了十步，你连一步的结果都不知道。

当然这并不是说没有坏人。有些人、有些组织就是有恶意的，比如德国纳粹针对犹太人逐渐升级的迫害，一直到大屠杀。但如果你仔细考察历史细节，你会发现他们都是走一步看一步。他们走出那一步的时候往往是顺势而为，而且还战战兢兢，担心搞不好就是引火烧身。最后局面崩坏，不是始作俑者一个人的责任，而是整个社会环境的互动造成的。

正所谓「你只能选择自己的行动，而不能选择行动的结果。」阴谋需要精密的协调，做点小事或许可以，大事是做不成的。大事只能搞阳谋，你必须明确往一个方向推动，而且你必须确保别人知道你是在往那个方向推动。

现实是，就连下象棋，职业选手在比赛中也不会出现什么“此后十步，每一步走法都在我预料之内，都按照我之前的设想进行”的事情。你会算，人家也会算，就算第一步、第二步看不出来，第三步也肯定看出来了，我直接认输不行吗？何必陪你把戏演完？其实棋手赢棋靠的不是比别人多算一步，而是能识别到棋盘上更多的模式。

的确，如果发生一个比较怪异的事儿，每个人难免都会想到事出反常必有妖，是不是有人在背后搞鬼？这么想很正常，但是最好不要急于表态。先等一等，等更多细节出来再说。

我觉得有影响力的人急于对新闻表态并不是为了那些事件本身，而是想借机表达自己的某种主张。他们经常被证明最初的看法是错的，弄得灰头土脸——但没关系，这恰恰说明意见领袖们没有搞阴谋的能力。

来自日课：行拂乱其所为

读者 番毛毛：

父母想要培养孩子的安全依恋应该做到哪些？

万维钢回复——

培养安全依恋并不难。安全依恋不仅对孩子好，对家长来说也是最方便、最省力的教育风格。我看了一些研究，总结下来大概也就三点。

第一，要给孩子无条件的爱。平时可以多在语言和行动上表达你对孩子的爱，让孩子确信无论在什么情况下，你都是爱他的。

有些家长喜欢把亲子关系当作一种筹码，说你做这个事做对了，你就是我的好宝宝，做错了，你就不是我的宝宝！有的甚至用精神虐待的方式惩罚孩子，这都是完全错误的。孩子做错了什么，你告诉他那是错的，帮助他改正就好，不能说错了就不爱。无条件的爱才是真爱啊。

第二，如果孩子有需要，你应该立即反应。比如说孩子摔倒了，饿了，或者有什么困惑，他找你，你应该在。这个我相信大多数家长都能做到，让孩子不怕你突然不管他了。

第三，也是最重要的一点，如果孩子不需要，你就不要反应。

当代家长最常犯的错误就是过度干预。孩子本来玩的好好的，也许他的某些做法跟你想的不一样，也许他把某个玩具搞坏了，把家里搞脏了，只要他没向你求助，你都应该容忍。最好的做法是设定一个安全边界，边界以内让孩子自己去探索，去试错，去冒险，这样才能培养独立性。

有些家长控制欲比较强，孩子干点啥事他都要全程干预，这样的孩子要么就是妈宝男要么就会有强烈的逆反心理。而且家长难道没有自己的事儿要做吗？

我这两天刚刚看到一个吐槽。一个可能是大学生，在家里参加网上托福考试。考试之前她跟父母反复说，考试期间绝对不能进我房间，有监考摄像头看着。结果就在考试过程中，家长还是蹑手蹑脚地给去倒了一杯

水，还说什么相信老师能理解——结果被判犯规，一千七百块报名费白交了。

你说孩子差你这一杯水吗？你为什么非得刷这个存在感呢？

读者 梁帆：

安全依恋我确信我没有，好消息是它不是从小定型的。请问万老师，作为成年人，安全依恋除了从身边人处获得，自己能创造安全依恋吗？该如何获得？

万维钢回复——

最好的办法就是我们专栏多次讲过的「自我关怀 (self-compassion)」。
这个心法是像对待一个好朋友那样对待自己。

这意味着哪怕自己做错了什么，也要接纳，而不是指责和否定。既不要把自己当神，也不要认为自己一无是处，要平等对待，直面问题，接受自己，鼓励自己，改进自己。

这个跳出自我看自我的视角，听着简单，实则是一种元认知能力，奥妙无穷。

来自日课：别想说服我！

读者 Monte Carlo 精英怪：

万老师，如果本身大环境就是一个弱肉强食、阴谋辈出的乱世，比如三国时期，看起来很多英雄奸雄都很厉害，但背地里都搞着小阴谋，那么这种环境下阴谋论者是不是能更好的掩护自己呢，有一百个不靠谱的阴谋论妄想，时不时会蒙对一两个呢，无心插柳反倒救了自己。施展阴谋的人想要得逞，是不是就应该往大众更容易相信、喜闻乐见的阴谋论上去引导，从而掩护真正阴谋达成？

万维钢回复——

阴谋论者的确对世界有更高的敏感度，而这种敏感度有时候的确有好处。比如艾瑞里在书中就讲到，他的曾祖母当初本来是住在俄国，十月革命爆发后非常敏感地意识到作为犹太人，继续留在俄国是很不利的，于是全家搬到了德国。等到希特勒一上台，她又意识到德国也不安全，全家赶紧离开了。

这两次决策都非常正确，但是我们不能说这是信奉阴谋论的胜利。因为如果你想知道事情发展的趋势，使用公开信息结合历史的规律分析是最有用的。阴谋论者沉迷于各种小道消息，往往高估坏事发生的可能性，大部分时候只是无谓地精神内耗而已。

《三国演义》把当时的英雄豪杰描写成算无遗策的能动者，这里来个空城计，那里给你三个锦囊，那都是小说家的夸张。现实世界中大动作不太可能搞成瞒天过海。用兵打仗也好，重大政策转向也好，都需要事先做各种部署准备，会有很多迹象，仅靠宣传是瞒不了明白人的。

真实的战争中很少有人能靠阴谋诡计取胜。部队人数、装备和训练水平、后勤保障这些东西才是根本。真实战争的谋划不是靠某个谋士的三寸不烂之舌，而是靠一个参谋团队对各种细节的周密计算，靠对战场信息的把握，就这也只能走一步算一步。尤其近现代战争，参谋工作越来越团队化、专业化，是靠科学决策而不是奇思妙想。

我们看历史学家考察古代战争，从来没有人说哎呀，他那个计策真是太妙了！他怎么想到的？往往都是感叹当时主要决策者因为自己的性格缺陷而没有采取最佳策略，或者政治集团内耗导致步步出错。

说白了就是只要指挥官脑子清楚、不犯糊涂，他就算做得很好了——千万不要指望一个人的神来之笔扭转乾坤。

很多历史关头，在场明白人都知道正确的选择是什么，但是当事人偏偏做出错误的选择。正确答案并不神秘，带给人意外的往往是错误答案。

来自日课：什么是严厉的爱，什么是 PUA

读者 勇闯天涯：

科研工作者是不是更易被 PUA 或自我 PUA，该如何破局？

万维钢回复——

按理说，科研工作者都是文化人，应该比较文明。但我们的确看到科研工作者也经常被 PUA，研究生和导师之间，青年教师和系领导之间，经常有矛盾，有的酿成了悲剧。这里有几个原因。

一个是导师带研究生，其实就是传统上的师傅带学徒。导师手把手教你搞科研，过程中肯定会有各种不耐烦，出现暴躁情绪。而且这是一个权力关系，如果导师道德水平比较差，就会利用这种关系让学生给自己干私活，甚至进行人格上的侮辱和打压，试图控制学生的一切。

再者，科研行业中有很多特别聪明的人，甚至是天才人物。那么一个才智没有那么高的学生，就会有强烈的压力感，甚至陷入自我 PUA。

还有从学生身份到科研身份的过渡困难。之前你是考试思维，习惯于把事做“对”就好——现在搞科研却是没有标准答案的工作，要求做“好”、做“新”，特别要求有主动的探索。分数相近的两个孩子，主

动性方面可能差距巨大，那么主动性弱的这个难免就会感到被落下、被孤立甚至被排斥。

那怎么应对呢？首先学校方面应该在制度上保护弱势的一方。研究生头一两年不应该有固定的导师，应该给更多的选择机会。如果研究生和导师发生矛盾，学校应该进行调查，不行就给人换导师。

对个人来说，其实很多矛盾是个沟通问题，冲突是误会累积的结果。多找导师聊天，主动请教，多问问题。我们还是那句话，别人怎么对你，相当程度上是由你决定的。如果你自己体现一种松弛感，给导师一种安全感，导师就容易平复情绪。

但最重要的是，你要认识到科研是一种非常社会化的活动。绝不是说一个人躲在实验室里搞就可以，你需要在学术界认识很多人，交很多朋友：导师不是你唯一的老师，更不是唯一的人际关系。最起码的一点，你要多跟自己组里的师兄师姐学习，这种同辈的互相学习比跟导师学更有效。

特别是，我认为每个科研工作者都开一个自己的、公开的社交网络账号，甚至弄个自媒体，用于分享日常科研感悟和学术信息。你要让学术圈里和圈外的人认识你，这还能教学相长，为将来独立工作做好准备。

如果你在抖音有一万个粉丝，你导师会对你非常客气。对防 PUA 来说，这是一个重要威慑。