

## 《稀缺大脑》5：地位聚光灯

我们接着说心智窄化。凡是在一个小的侧面上想得太多，把自己陷进去了而不自知，不能自拔，都属于心智窄化。这一讲的课题是地位。

地位是真实存在的。像咱们中国的山东省，就以特别讲究等级秩序为名。一帮人一起喝个酒，那个座位的排法，敬酒的次序，真给你弄成了一门学问。

这可能是继承了春秋时代鲁国的传统。所谓「礼仪之邦」的「礼」，就是等级次序。敬酒有先有后，分发物品有好有坏，这就叫讲礼，越过等级随便拿就是无礼。

但是请注意，山东人孔子可不是只讲礼，他讲的是「礼乐」：礼是等级，乐是调和，是大家一起。这场音乐会你坐上首我坐下首，但是大家听到的音乐是一样的，这让我感到安慰。承认等级差别，但是又有平等感，这样社会才能和谐。

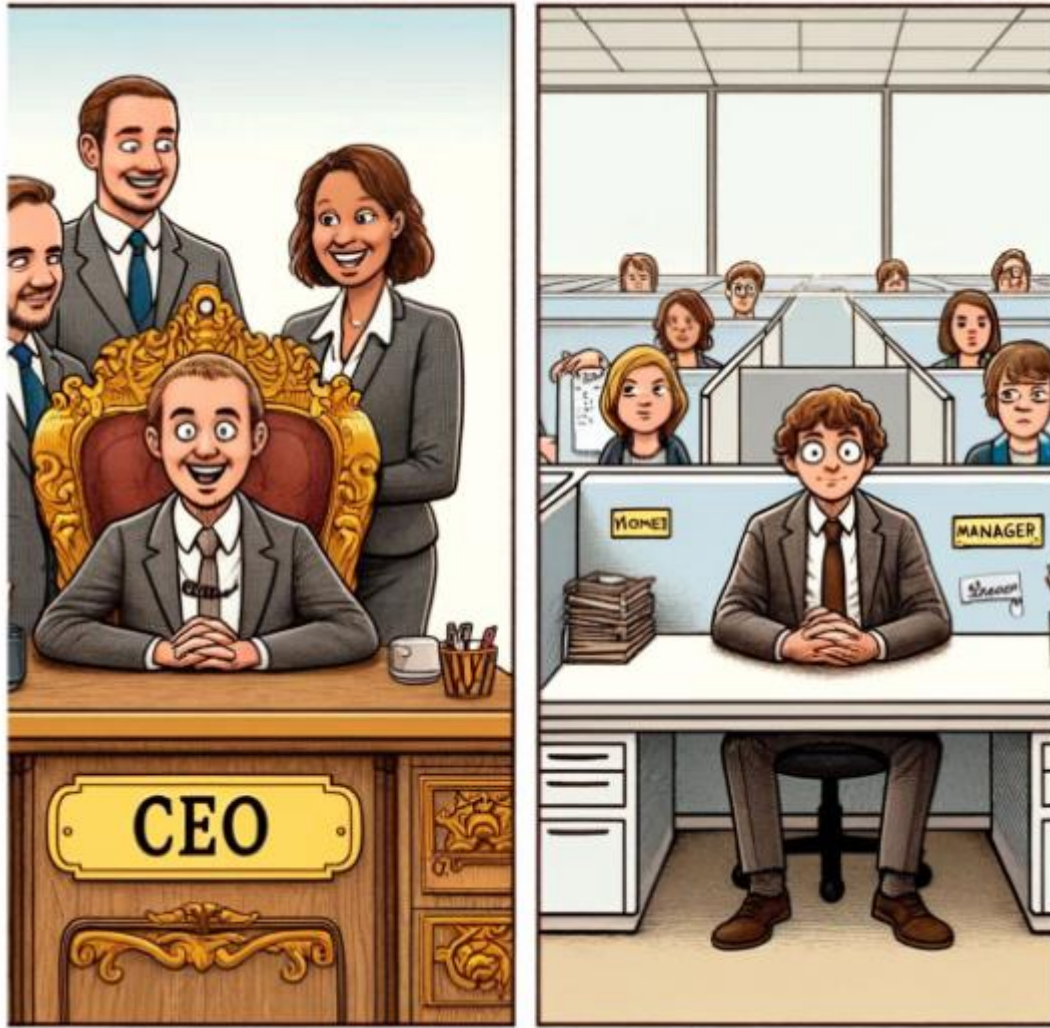
但谁也不能否认等级。事实上我们对地位想得太多了，有强烈的焦虑，损害了身体健康。希望这一讲能让你想开点。

我们专栏讲到过的耶鲁大学教授杰弗瑞·菲佛（Jeffrey Pfeffer）有本书叫《权力：为什么只为某些人所拥有》，其中有个很有意思的研究。英国所有公务员的福利待遇是一样的，不存在什么高官特供医疗。那你说是不是基层公务员操心少，就比官员活得健康呢？

不是。统计结果哪怕在英国，也是越是地位高的官员，身体健康情况越好，得老年病的比例越低。研究者把工作时长、工资水平之类等等因素都排除掉，剩下唯一的解释，就是地位本身对健康的影响。

地位越高，你就越健康越快乐。你不希望整天处于被人驱使的状态。在领导面前赔小心会让人焦虑、抑郁，容易得心血管疾病。

其实人们非常理解这一点。调查表明人们在升职和加薪之间更乐意选择升职。人们宁可去一家小公司当大头，而不愿意在一个大公司当中层。



金钱可以改善基本生活条件，带来的是「绝对幸福」，而地位能给你超越众人之上的优越感，属于「相对幸福」【1 们。物质的稀缺可以用经济增长解决，地位的稀缺却是永久的。

地位是比较出来的。

我们的稀缺大脑一直都在扫描周围的稀缺资源，也一直在扫描地位信

息。

从大领导到公司骨干、到基层业务员，办公室装修什么水平、开什么车、穿什么衣服、开会用什么茶杯，都有讲究。当初儒家起家靠的就是这种学问。当然最高雅的做法是乍看都差不多，细微之处有区别。

这不是中国特色，全世界的人都重视地位。进化给人的设定就是你要非常清楚一群人的地位排序。我们有一些情绪是专门跟地位相关的：尴尬、内疚、羞愧、嫉妒、羡慕、同情和自豪。这些情绪都是或者在比较自己跟对方的地位谁高谁低，或者在体验自己的地位是正在上升还是下降。

而地位这个东西的特殊之处在于它不是你自己就能决定的---你的地位总是社会共同决定的，正所谓面子是别人给的。这就意味着要想提高地位，你必须影响（influence）他人。这就是为什么我们对影响力那么敏感。每到需要发挥影响力的场合，比如在一群人面前发言，你可能会非常紧张。

你觉得社会时刻都在对你的地位进行重新评级。你对地位变化敏感到看到两个人窃窃私语就担心是不是在议论自己，别人说一句模棱两可的话，你就想到是不是在内涵你。

大量研究表明，人与人之间的冲突主要为了地位。「瞅你咋地」是地位测试【2】。两个青年男子因为争一个台球桌打起来了，他们真正为的不是那个台球桌，而是地位。有人调查美国底特律市的杀人案，最常见的原因并不是因为金钱、毒品或者女朋友，而是地位的威胁。

伊斯特书中一个有意思的统计是关于飞机乘客在空中发生的「空怒 (air rage)」事件，也就是在飞机上吵起来。这种事儿不算太常见，但也挺多，一百多万次航班中大概有四千起空怒。



起初学者们以为空怒可能是因为航班延误、飞机太挤或者票价太贵，后来发现那都不是主要原因。

事实是如果飞机上有头等舱，经济舱乘客发生空怒的几率要高出四

倍；而如果经济舱乘客登机时必须从头等舱路过，那么空怒的几率会增加八倍。

是在飞机这个狭小的空间内，人们清晰地感受到自己低人一等的地位，而唤醒了想要干一场的本能。

你想想你每次路过头等舱是不是也有一种不服不忿之情。你们坐头等舱也不能飞得更快啊，咱们不还是用同样的时间去同一个地方吗？我看你们非常愚蠢！...这就如同大家嘲笑富人家的房子没品位一样，属于自我安慰。现实是你要是真不在乎，就不会嘲笑了。

我们对地位如此敏感，但地位...只存在于人的观念之中。

人与人之间在生物学上没有什么区别，大家的长相、行为和思维都一样。不只是英国基层公务员的医保水平跟高官一样，现代世界一般中等收入者所享受的大多数产品和服务其实都跟富人一样。你用的手机和电脑，你看的电影打的游戏，你喝的可乐，跟比尔·盖茨和巴菲特他们是一样的，而且头等舱的确是跟经济舱同时到达。

我们关注那些体现地位的微小差异，这就是对小区别的自恋【3】。  
北大学生特别关注清华的学生；麻省理工学院的学生最不服的是哈佛

的学生；安卓手机用户瞧不起苹果手机用户。这些其实都是无谓的竞争，属于精神内耗。

而社交网络加剧了这种内耗。现在对小区别的比较已经游戏化了，可以用转评赞输出。

美国社会心理学家乔纳森·海特（Jonathan Haidt）本来是研究大脑政治思想的，这几年却是专门关注社交网络对青少年心理的影响。海特认为手机社交网络的武器化是现在少女焦虑、抑郁乃至自杀增加的罪魁祸首，因为女生特别在意别人手机中自己地位的微妙变化【4】。

这些都是心智的窄化。小区别的本质是...小的区别。那些所谓地位差异信号大部分是你脑补出来的。这里有个秘密，叫做「聚光灯效应（Spotlight Effect）」。

有大量的研究证明，当人在别人面前做一个什么事情的时候，总是会高估他人对自己的评判。你以为自己的一举一动都在加分或者减分，事实是大家根本没那么在意你的表现。你以为自己是在聚光灯之下，是生活舞台的主角，所有观众都盯着你.....其实并没有：别人也在关注别人自己的表现。





你参加一场公开演讲，不小心说错一句话，大为紧张，心想别人会不会因为这句话就认为我的演讲水平很低呢？他们会不会因为我演讲水平低，进而认为我这个人其他方面的水平也很差呢？其实别担心，大多数人并没有注意到你那个小错误，他们正在忙着担心自己听演讲的姿势够不够美。

往往是你精挑细选了一件衣服，上一天班下来根本没人注意到你的穿着。往往是你就算扣错了一个纽扣都没被人发现。



真实世界并不是奥运会体操比赛，运动员一举一动被八个裁判打分。

地位的确很重要，但每个人关心的都是\*自己\*的地位，而不是时刻重新评估\*你\*的地位。

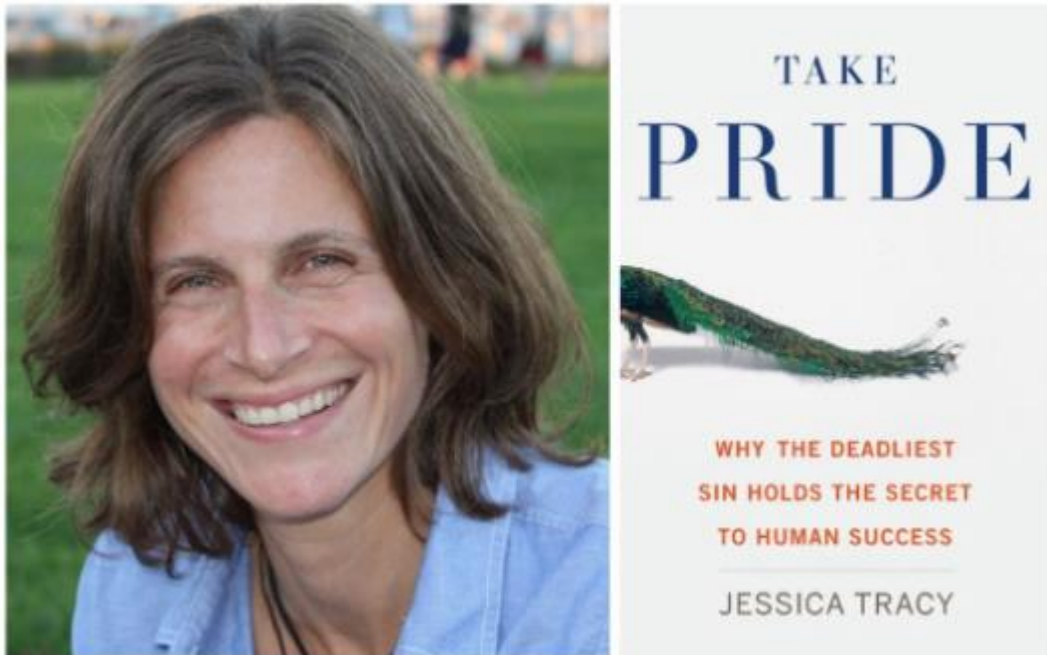
赌徒以为自己是为了赢钱而玩一把再玩一把，购物成瘾者以为自己是为了积分而买买买，职场打工人以为自己是为了升职而处处赔小心，其实这些都是贪嗔痴。

聚光灯效应告诉我们，人的大部分焦虑，那些比较，那种权力之下的被压迫感，其实都是自己脑补出来的，是自找的，是不健康的。英国基层公务员完全可以活得佛系一点，也许能多活几年。

如果你必须领一帮人去做一番大事，那你必须掌握权力，地位对你很重要。但对大多数人在大多数情况下来说，地位的竞争越温和越好。运行良好的社会需要等级，但一定是温和的等级。有礼，但更要强调乐。

而且地位有个悖论：你越是直接追求它，你就越可能得不到它。

不列颠哥伦比亚大学的心理学教授杰西卡·特雷西 (Jessica Tracy) 专门研究跟地位相关的情绪，她有个理论。



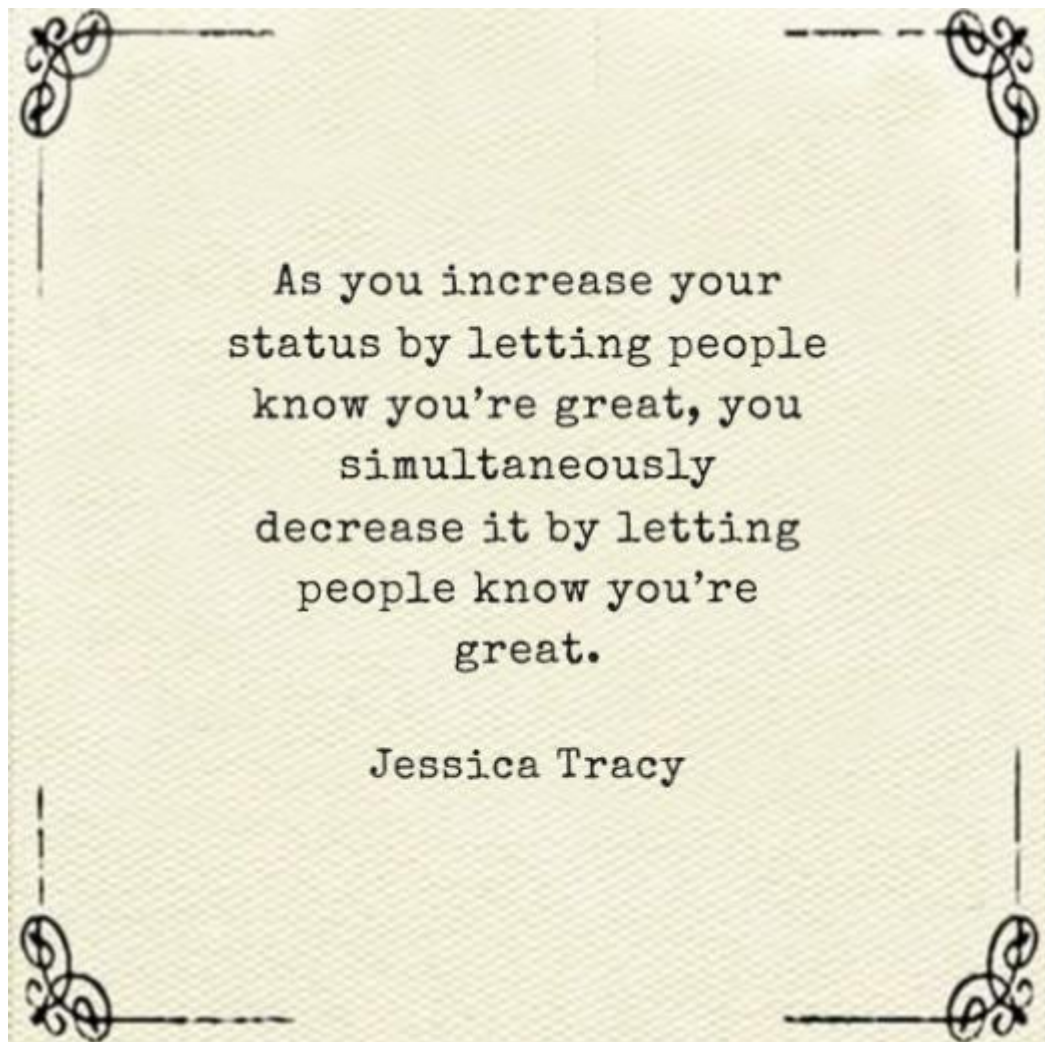
特雷西写了本关于自豪感 (pride) 的书【5】。这个情绪对应的是个人地位的提升。特雷西说自豪有两种。

一种是「真正的自豪 (authentic pride)」。你做成了一件特别了不起的事儿----也许比赛取得了好成绩，也许创造了一个好东西----哪怕没有人看见，你自己也会感到很自豪。你配得上这个自豪感。这是健康的自豪感，是自己跟自己比较，能激励人上进。有人看见当然更好，你的地位会瞬间提升，但那是锦上添花，那不应该强求。

另一种则是「虚妄的骄傲 (hubristic pride)」。你不是在做什么了不起的事情，而是在刻意向别人说明你有多了不起。也许开个豪车，戴个名表，也许是直接吹嘘。你希望这能影响他人对你的观感，从而拉升地位。

特雷西说这里有个“第二十二条军规”，也就是一个悖论：

「当你通过让人们知道你很棒来提升你的地位时，你同时也因为让人们知道你很棒而降低了你的地位。因为这会让你看起来像个自大狂。」



特雷西说：「一个更困难但更有效的方法是真正走出去，去做了不起的事情。然后地位自然而然就会产生。」

换句话说，地位应该是个副产品。它一定是人们主动给你的，而不是你主动要的。

甚至不要说直接追求地位，对君子来说谈论地位都是不得体的。每个

人心知肚明房间里谁地位最高，但没人会议论——因为如果表现出关心地位，这件事本身就会拉低你的地位：那太像势利小人了。所以长期以来学者们都不愿意谈论地位，把它当成一个禁忌话题。直到近年，大家怀着悲悯的情感，为了帮助弱势群体，才大张旗鼓研究地位。

这个悖论点明了优绩主义【6】的根本问题：我们的稀缺大脑刻意追求的那个窄目标，其实是不应该直接追求的。那些东西本该是你追求真目标所带来的副产品。

#### 注释

【1】精英日课第五季，你想要哪种地位？；相对幸福和绝对幸福

【2】《隐藏的博弈》7：瞅你咋地？

【3】精英日课第三季，对小区别的自恋

【4】为什么新一代女生容易抑郁；海特的新书是 Haidt,Jonathan.The Anxious Generation:How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.Penguin Press, 2024.

【5】Tracy,Jessica.Take Pride:Why the Deadliest Sin Holds the Secret to Human Success.Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

【6】迈克尔·桑德尔，《精英的傲慢：好的社会该如何定义成功》，优绩主义，即社会地位、权力和奖励应当依据个体能力、才智和努力

来分配。

### 划重点

- 1.我们的稀缺大脑一直都在扫描周围的稀缺资源，也一直在扫描地位信息。
- 2.「聚光灯效应」：当人在别人面前做一个什么事情的时候，总是会高估他人对自己的评判。
- 3 地位有个悖论：你越是直接追求它，你就越可能得不到它。