

问答：「觉知」是不是破解稀缺性循环的方式？

来自日课：注定陷入的循环

读者 于无声处：

万老师，我知道您也很爱看网络小说，您是怎么做到对这种“很爽”的东西不上瘾的呢？

万维钢

回复——

我对网络小说还是有点上瘾的。不写专栏的日子我有时候连续几天没日没夜地看完一部，写专栏的日子我也是每天睡前都看一段。

但网络小说这个爱好跟烟瘾、酒瘾还是有本质区别的。比如酒瘾，你不喝会很难受，喝完会感到空虚。而网络小说呢，如果事情比较忙，连续很多天不能看网络小说，我不会特别想念也不会特别难受，因为我知道只要我有时间还可以继续看。再者，哪怕我连看 8 个小时网络小说，看完也不会感到空虚和懊悔，倒是很庆幸见识了这么有意思的故事。

那为何会如此呢？这里我有一个猜想。因为我们前面讲过的「习惯化」机制，一个东西要想继续对大脑保持吸引力，就必须加大某种“力度”。关键区别在于这个力度是什么。

对比如说酒瘾来说，那个“力度”主要是剂量。酒喝多了，身体对酒精的耐受性提高，就必须用更多的酒精才能产生足够的刺激。喝酒成瘾者喝的不是酒香，而是酒精：最后是不是好酒已经不重要了，是酒就行。

而对网络小说来说，初期成瘾者也有个剂量问题。一方面表现在阅读时间越来越长，但更重要的是对剧情跌宕起伏的密集度要求越来越高。比如你让一个读过很多现代网络小说的人去读《红楼梦》，他看到书中有大量家长里短的细节描写，很多看起来并不推动情节的对话，他会感到过于絮叨。开什么玩笑，你们那边谈个恋爱十好几章连手都没摸到，我们这边皇帝都换了两个了。

但是网络小说的剂量有个比较低的限制。大脑的阅读带宽就只有这么大，大脑再快也不可能每分钟侦破两个凶杀案。这就要求网络小说的加大力度，更多地不是体现在剂量上，而是体现在品质上。

你需要情节的新颖性和写法的创造性。不要以为网络小说就是不断地“水”爽点，读者的口味是越来越高的。以我之见，网络小说的演化水平远远高于电视剧，而电视剧又高于短剧。现在短剧还靠什么“扮猪吃

老虎” “打脸” “赘婿” 这些元素吸引观众，都是网络小说很多年前就超越的东西。那帮看短剧的人之所以沉迷于这种低级的东西，就是因为不读书啊。

可能很多人想不到的是，网络小说的一个越来越重要的卖点，是内容的真实性。是，主人公和主要剧情都是虚构的；但是，时代背景和次要人物，越真实越有意思。现在穿越小说对历史细节的挖掘已经到了非常专业的程度，有些作者本身就是学历史的。

这跟电视剧完全不同。古装电视剧，你仔细看，其实就是现代青年男女穿着古装谈恋爱的故事。剧中人的价值观，社会行为规范，就连政府的行事方式都跟现代非常相似。那根本就不是真正的古代。电视剧是给那些连现代社会是怎么回事儿都不太了解的人看的。

而好的穿越小说却能描写一个截然不同的世界。“人命如草芥”是什么意思你知道吗？唐朝节度使可以非常跋扈，而到了大明，却是文官视武将如奴婢，你能想象吗？你知道中国人并不是从来都只知道考科举的做题家吗？你知道宫廷政治和办公室政治是不一样的吗？真实世界才是最有意思的。

这就是为什么虽然我喜欢科学，但是我不爱看科幻小说，却爱看穿越小说 —— 因为穿越小说除了穿越那一刻是神迹，接下来的演化都是真实的，是思想实验；而科幻小说是对物理定律的侮辱。

因为精神产品具有自动升级的属性，所以哪怕短剧十分愚蠢，也不应该被封禁。你这么想：今天那些看短剧的人，就算没有短剧他们也不会读书——在以前，这些是只会跟邻里乡亲谈论家长里短的人。现在短剧让他们有了高于生活的精神追求。不用说别的，就是“学会了鄙视权贵”这一点，就是社会进步。这些人的欣赏水平会提高的。

当然，因为成熟的读者会变老和死去，小说家必须年年照顾新来的读者，所以作品的门槛不会升的太高。但考虑到中国进入老龄化社会，成年人比例增加，网络小说这种艺术形式的水平会越来越高。

读者 张昱铭：

不知道国外的老年人群体是不是也会存在同样的问题，肯定的答案说明稀缺性循环的普适性，反之成不成立呢？

万维钢

回复——

这一代中国老年人的一个问题是年轻时代普遍经历过贫困生活，而且普遍没有受过正规高等教育。虽然后来他们中的很多人生活变好了，但是正如摩根·豪泽尔的《一如既往》书中所说，往往是人的年轻时代决定了一生的思维模式。

这是没办法的事情。但我们想想，中国的老人其实已经做得不错了，有些不讲公德的现象都是个别的，大部分人一门心思想的都是帮子女攒钱。大家多包容就好。

而美国人的状况则是跟阶层高度相关的。当今美国的这一代老人，年轻时候大多是中产阶级，教育水平很高，所以现在的素质也都可以。上世纪七十年代的美国有庞大的中产阶层。

但美国也有素质低的老人。他们没有被“免费”所吸引，但是可能沉溺于药物过量和赌博。你看那些赌场里，就有很多老人对着老虎机一玩就是一整天。这些活动在中国属于违法。今天的美国中产阶层数量缩水，这都是社会隐患。

## 来自日课：浓缩的危险

读者 David Tam:

万老师，我认为现在的社科类书籍，是要浓缩一下。本来 20 页能讲明白的事情，非得填充到 200 页。是不是因为作者的稿费是按字数算的？

万维钢

回复——

写书的收入是由销量决定，而不是字数决定的。我理解非虚构类作家写书写的太长，并不是因为他们想“水”字数。

一个重要原因是不同读者对细节有不同的要求。我们专栏第五季讲了萨波斯基的《注定》，我们用了四讲就说完了，我想多讲一节都没有可讲的。我当时读的是电子书，后来逛书店看到了实体书，才震惊于那本书居然有那么厚。那个厚度可能会吓跑一部分读者，肯定不是卖点。但萨波斯基必须写那么厚。

因为他必须确保学术的严谨性。他必须把理论的微妙之处、研究的细节说得非常清楚准确，为此他必须详细解释很多东西。他必须给详尽的参考文献。然后为了证明一个理论的正确，他必须考察所有看似正确、实则不一定正确的相关理论，他必须展现对这个领域全面的了解。但我们专栏没有这个负担，如果你问我细节问题，我会告诉你请看原书。

另一个原因，则是有些作者不太会写书。每个非虚构类作家都在问自己一个问题：为什么人们小说总能从头读到尾，读社科的书就很容易读不下去呢？答案当然是小说是故事，而人脑的设定，就是会跟着故事走。

那既然如此，直接的做法就是我们应该在社科书中也加入各种故事——而且还是真实的故事。比如我们正在讲的这本《稀缺大脑》，原书

中有大段的关于作者本人前往伊拉克等地方，冒着生命危险采访的故事。

但是我讲的时候完全没提那些故事。那些故事跟这本书的逻辑线索无关。这就是问题。人们是喜欢听故事，但人们未必喜欢你那个故事。如果是我写，我宁可穿插几个不是我亲身经历的、但是跟逻辑密切相关的故事。

大部分社科作家是专业的研究者，他们的主业不是写书。但总体来说，包括专门写书的作家在内，我认为社科作家还没有找到怎样让书好看的金钥匙。

## 来自日课：怎样跳出循环

读者 夕象不貳臣：

万老师，“觉知”是不是也是一种破解稀缺性循环，或者说“上瘾循环”的方式。就像您之前说的，高级玩家眼里的游戏是拆解设计者的思路，识别出设计者利用了何种心理学效应或者大脑的认知偏差，当我们能觉察到这种种套路，是否也就更不容易陷进去，或者更轻易挣脱出来呢？

万维钢

回复——

是的，我理解特别是对于心理性的上瘾，如果能充分理解背后的机制，更容易挣脱出来。但是我们也要知道有些成瘾是生理性的。比如酒瘾，它涉及到大脑和身体对酒精的生理反应，有些人更是跟基因表达有关，那么简单地去听一节叫「酒瘾究竟是什么」的课程恐怕就作用不大。

所以光有认知不行，还需要改变行为模式。有一派干预方法叫「认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy）」，就是要一方面改变患者的思维方式，一方面改变行为模式，去除坏习惯，养成新习惯。具体的做法包括多参加社会活动、学习一门新技能、学习掌握像深呼吸和冥想这些能平静身心的方法，以及对原本恐惧的事情逐渐形成适应的暴露疗法等等。

这个道理是认知有用，但我们不能指望读过一本书或者听了一节课就变成新人 —— 神经网络需要有反馈的强化学习，需要大量的重复训练。

## 来自日课：德里达送你的武器

读者 Monte Carlo 精英怪：

万老师，如果用一个图形来类比德里达解构的这门武器，莫比乌斯环是否合适？都是对传统二元对立概念的挑战和重新定义。

万维钢



回复——

我专门把你的提议列在这里就是为了表达赞赏：是的，莫比乌斯环看似有对立的两个面，实则只有一个面，非常符合解构精神。



来自日课：灵感与机缘

读者 蔡晓利：

万老师，《灵感与机缘》那篇日课文稿里，那个满头花的男人的文生图的提示语是什么？我去请智谱清言弄了一幅“形容一个人的思路像百花盛开”的图片，跟您文章里的图有点类似。

万维钢

回复——

这里分享一个小心得。这一季我争取在每一期专栏中都加入一两张 AI 插图，包括您说的下面这张：



但我并没有使用任何高明的提示语。像这张图，我给 Midjourney 的提示语是非常简单的一句话：“a person with serendipity”，我只是想让它表现 serendipity 这个词。有很多时候，我给它的就只有一个词。

也就是说我放弃了对图形的设计。我认为 AI 的设计比我的更好，有时候会让我惊讶。我等于是给 AI 出题的人：你给我画一张画表现一下这

个概念，怎么画都随你。我们看这些图，是想看看「AI 是怎么理解这个概念的」。

当然我有选择权，所以你也可以说我参与了这些画的创作。有意思的是，绝大多数情况下，Midjourney 第一次生成的四幅画之中，就有最好的一幅。如果反复让它重新生成，后来的都不是那么好。