

问答：该不该跟社交媒体保持距离？

转述：怀沙

来自发刊词：非专业知识

读者 一汪清泉见底：

像老师你直播时说的：进一步成长，退一步安全。现在大多人安全感都缺失，如何在有些确定感的同时保持持续的成长呢？看着这长长的能力列表反而让人有些手足无措，如果在这些非专业能力组背后找一个共通的部分会是什么呢？

万维钢

回复——

获得安全大约有两种方式，基本原理都是有恃则无恐：你需要有所凭借，你需要依靠一个什么东西。

一种是依靠一个安全的位置。草原上刮大风，你找个避风的地方就得到了安全。很多人选择去当公务员或者进国企就是为了得到这样的位置：市场风云变幻，我们这里旱涝保收，我是公家的人。位置带来的安全要求人不惹事、别出位，往往多做多错不做不错，所以叫后退一步求安全。

另一种安全却是让自身变得不可替代，凭借自身的某种东西，安全感是副产品。996 拼体力是因为是可替代的。你要有个人无我有的技能，你根本不担心被裁员。

你可能觉得第二种安全更好，但历史经验是第一种安全更有吸引力。在世家大族眼中，出身低微而能力出众的人是被猜忌、被鄙视的对象。不过当今世界没有那么多世家大族，我们多数人不得不寻求第二种安全。

那些能力列表的共通之处就是它们都是个人的能力：我们希望壮大个人，而不是找到位置。

来自日课：《再看一眼》1：习惯化和去习惯化

读者 莞明：

万老师，请问一下“小满胜万全”的思维是否是脱胎于道家的“物极必反”思维呢？“物极必反”的思维是否有科学依据呢？您之前讲过的“回归平均”的思维是否是“物极必反”的一个佐证？

万维钢

回复——

“国学”不是一门严肃的学问，民间流传的各种说法往往偏离了中国古代高级知识分子的本意。但是这里没有任何神秘的东西，只要你好好思考，结合文献调研，就能知道是怎么回事。这里我就讲讲「物极必反」到底是什么意思。

老百姓的认知，认为物极必反就是一个事物如果发展到特别好、特别完美的程度，它就会开始走向衰败。这句话无疑是对的，但是这句话没有任何用处，属于辩证法话术。它现在衰败了，那它之前当然曾经比现在好，问题是当时你哪知道那已经是“物极”了呢？这就好比你做投资，上个月比特币在高点，可你觉得还能更高，就没卖，结果这个月跌了不少。那我如果站出来说，哈！你看吧！物极必反！你为啥那么贪心呢？难道你不知道“小满胜万全”吗？

这种话没有任何指导价值，只能用于事后回忆。现实是你要真的每次都见好就收，你就发不了大财。没有人能判断此时是不是顶。古代圣贤不会讲这种道理。

「物极必反」这句话的原始出处有两个。

一个是《吕氏春秋·不苟论·博志》，上下文是 ——

「冬与夏不能两刑，草与稼不能两成，新谷熟而陈谷虧，凡有角者无上齿，果实繁者木必庠，用智徧者无遂功，天之数也。故天子不处

全，不处极，不处盈。全则必缺，极则必反，盈则必虧。先王知物之不可两大，故择务，当而处之。」

这段话的意思是，如果现在是冬天，它就不能同时还是夏天；如果这块地要种很多庄稼，它就不能同时还长很多草——世间的事情往往难以两全，你不能既要又要还要，你只能有所取舍。所以圣人做事不能太极端，因为如果你往一个方向用力过猛，就必然会伤害到其他方向。

另一个出处是《道德经·第三十章》，上下文是——

「以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。」

意思是圣贤做事都是好好协调各方关系、用符合事物规律的方式做成的，而不是靠什么“我自身的强大”一路猛冲。大事的成功都是按照规律不得不为之，那么做成了千万不要自夸、炫耀、自满、逞强，如果非得逞强，那就不符合成事规律，必然衰败。

你看这两处意思，极则必反也好，物壮则老也好，都是说做事要尊重客观现实，不能任性，不能走极端。其实这说的和中庸之道，和「过

犹不及」是一样的意思，说的是当下的操作，而不是后悔没在高位抛出股票。

至于说「回归平均」，我们专栏多次讲过，那是一个统计意义上的规律，也不是用来指导行动的。回归平均的意思是任何事物如果表现得特别出众，那其中一定有很好的运气的因素，而好运气都是概率意义上的罕见事件，所以我们可以预期，下一次大概率不会有这么好的运气，所以下次的成绩大概率不会这么好。

比如你发明了一个新产品，正好切合了市场需求，而且正好赶上一个什么社会变化，市场特别需要它，于是你发大财了。那这时候你应不应该对自己说，哎呀！我听说物极必反，我这赚这么多钱明天不会出门遇到交通事故吧？要不我主动少赚点吧，毕竟小满胜万全！你要这么想就太愚蠢了。

开什么玩笑，你应该趁着这次运气好，赶紧多赚点！回归平均的规律是说下次你可能就没有这么好的运气了，而不是说这次的好运气会给你带来厄运。

来自日课：《再看一眼》2：「这也将会过去」

读者 奇·哈斯：

文中讲到，社交媒体可能导致人们对自身生活不满足，因为人们往往只分享高光时刻。那么，是否该完全远离社交媒体，还是保持适度使用？如何平衡社交需求和保持现实期望呢？

万维钢

回复——

有人专门做过实验，组织一批受试者，用给发奖金的方式让他们完全停止使用社交网络一段时间，结果发现这些人的幸福度提高了。而且实验结束后，还有些人决定从此不再使用社交网络。但对另一些人来说，社交网络是不可或缺的。关键在于你用社交网络干什么。

研究表明，如果是为了「比较」——包括拿别人的生活跟自己的生活比较，或者拿新信息跟自己掌握的知识比较——你会感到沮丧。人家每一次贴出在马尔代夫旅游的照片你都会觉得自己过得太差，OpenAI 每一次更新都让你加剧了“我是不是又落后了”的恐惧。社交媒体的更新就好像一颗颗射向你的子弹，你很难受。

但如果你能掌握一点主动，有一定自信，使用社交网络就不是为了比较而是为了获取信息。比如如果你本来用 AI 就用的挺好，下一次更新只会让你感到惊喜。

其实社交网络本身也在演化。我发现我朋友圈的人早就不爱“晒”自己的生活了，人们更多地是发一些有意思的、跟自身无关的信息，有的是为了奇文共欣赏，有的是为了表达一个观点或者情绪。人们似乎很担心给人留下爱炫耀的印象。

以至于我现在反而希望人们多发一些马尔代夫旅游照片什么的.....不用担心，我们是朋友，你快乐就如同我们快乐，我们真诚地为你高兴。

来自日课：《再看一眼》3：坏习惯会升级

读者 凡星：

孩子为了规避惩罚，会习惯性的用撒谎的方式解决问题，如何引导好些？

万维钢

回复——

在这个局面中，孩子撒谎是为了逃避惩罚，这就是说如果不撒谎，他就会得到惩罚。不应该给孩子这个局面。

惩罚不是好的管理方法。哪怕对成年人来说，学者的一致意见是惩罚的确定性要比惩罚的强度有效的多：只要我们能确保人只要违法就很可能被抓住，人们就不会违法 —— 反过来说如果政府对大量的违

法行为睁一只眼闭一只眼，那么哪怕只要抓住就是死刑，人们也还会大规模地违法。

而对训练孩子来说，正面鼓励的效果远远好于惩罚。如果孩子做对了一件事，做的漂亮，你应该像发现了宝藏一样立即充满惊喜地表扬。但如果孩子做错了，则应该冷静对待。

首先大多数情况下孩子是无心之失。比如不小心打碎一个杯子，家长固然恼火，但孩子也不想如此啊！像这样的事儿发生就发生了，不但应该惩罚而且应该好好安慰孩子，他下次自己就会注意。

再者，哪怕孩子是故意做了坏事，也没必要严惩。你严肃地告诉他这个事儿错了，你很不高兴，这就是很好的反馈。过度的惩罚会留下心理阴影。

除非是屡教不改，那打两下也没关系，但那属于罕见情况。

现实是连马戏团驯兽师训练小动物，用的方法也是只给奖励而不给惩罚。做对了给吃的，做错了*不会*给一鞭子。给奖励就已经是强化学习，小动物自动就能学会。而用鞭子抽，只会把动物的性情变坏。

你不希望自己的训练对象生活在恐惧之中。其实领导对下属也是这样，错了告诉他那是错的，无需惩罚 —— 但是你只给那些能做对的人升职加薪。人们自动就知道该怎么办。正经公司对员工都是只有奖金，没有罚款。

要建立互信，而不要寻求控制。创造条件让孩子没必要撒谎。

来自日课：中年最大的危机是社交封闭

读者 leitian:

如果我身边人都是庸俗之辈，从社交圈获得的信息，论质量比抖音也好不到哪去啊？相反，比方说我现实中不太跟人说话，但我每天都通过书本和互联网与有识之士作精神交流，这能算一种社交么？

读者 lsz1012:

万 sir，现在的长期居家办公会不会也影响大脑？

万维钢

回复——

一个人是不是孤独，不是由有多少社交互动决定的，而是由自己有没有「孤独感」决定。对精神世界丰富的人来说，与其跟一群没有共鸣的人说一些没意思的话，还不如自己拿出手机，听远方某个学者讲一个你关心的话题。手机、互联网和书籍都是比说话更高效的信息获取方式。

现在对居家办公的研究有很多，普遍认为居家办公*提升*了工作效率。没有领导时刻管着，但因为你要创造价值，你几乎每天都跟同事有视频、音频会议，所以人并不会偷懒。再加上取消了通勤的困扰，还可以自己灵活安排时间，居家办公可能从此就是相当主流的工作方式。

但社交远比效率重要。社交不只是获取信息的手段，更是获取信息的原因*。

我们之所以有意愿去学习各种新知识，是因为我们要工作、要考试、要与人合作、要拿出能经得起检验的产品来、要给人留个好印象。好奇心固然是长久的内部驱动，但外部驱动往往更有力量。就这样让一个学生找几本书读，他可能不愿意读；但如果读书是为了明天给一个同学辅导，或者为了打赢一周后的辩论赛，那个动力水平完全不一样。

千万不要低估“真人”的影响力。面对面交流的信息量跟视频根本不是一个层次。你会使用肢体语言，人们会有眼神和表情的快速互动，房间里多个人又形成了一个场。这个场对你的身心有强烈影响。

在线上对着 PPT 做直播，和在线下对着一屋子的真人作报告感觉完全不同。后者会让你忘了时间，讲三个小时都不累，前者会让你觉得很乏味。你别看我说话经常结结巴巴，其实我还讲过脱口秀 —— 而我发现脱口秀只能在线下讲：没有观众的鼓励和配合，你根本找不着感觉。

进化给我们的设定就是我们是在人群之中生活的。居家办公提高了工作效率，但是的确增加了孤独感，而且视频会议让人更容易疲惫。

手机取代了一部分线下交流，但我预期以后人们的面对面社交不会减少，反而还会增加。一方面是找到志同道合的人、组织聚会活动都比以前方便多了，另一方面人们会越来越崇尚线下见面。