

## 《错信》2：行拂乱其所为

我们继续讲丹·艾瑞里的《错信》。这本书的主题是为什么理性的人会相信像阴谋论这样非理性的东西。但我认为，相信阴谋论只是一种症状，背后的心理状态才是真正的大问题。一个人就算信阴谋论，也不至于把自己怎么样，更不至于把社会怎么样，徒增烦恼而已。但是这种容易相信阴谋论的心理状态，对自己很不好。

这一讲说造成这个状态的第一个元素：情感。

相信你听了之后不会对阴谋论患者感到多么愤怒，你更多的会是无奈和同情。希望这一讲的内容能给人们打个预防针，感觉要陷入这样的状态的时候能心生警觉；又或者如果你身边有人是这样的状态，但愿你能提供一些帮助。

成年人在这个世界生活非常不容易，我们面临各种各样的难事，正所谓岁月如飞刀，刀刀催人老。具体说来，哪怕你原本一片好意，也可能会遭到三把刀的摧残。

✱

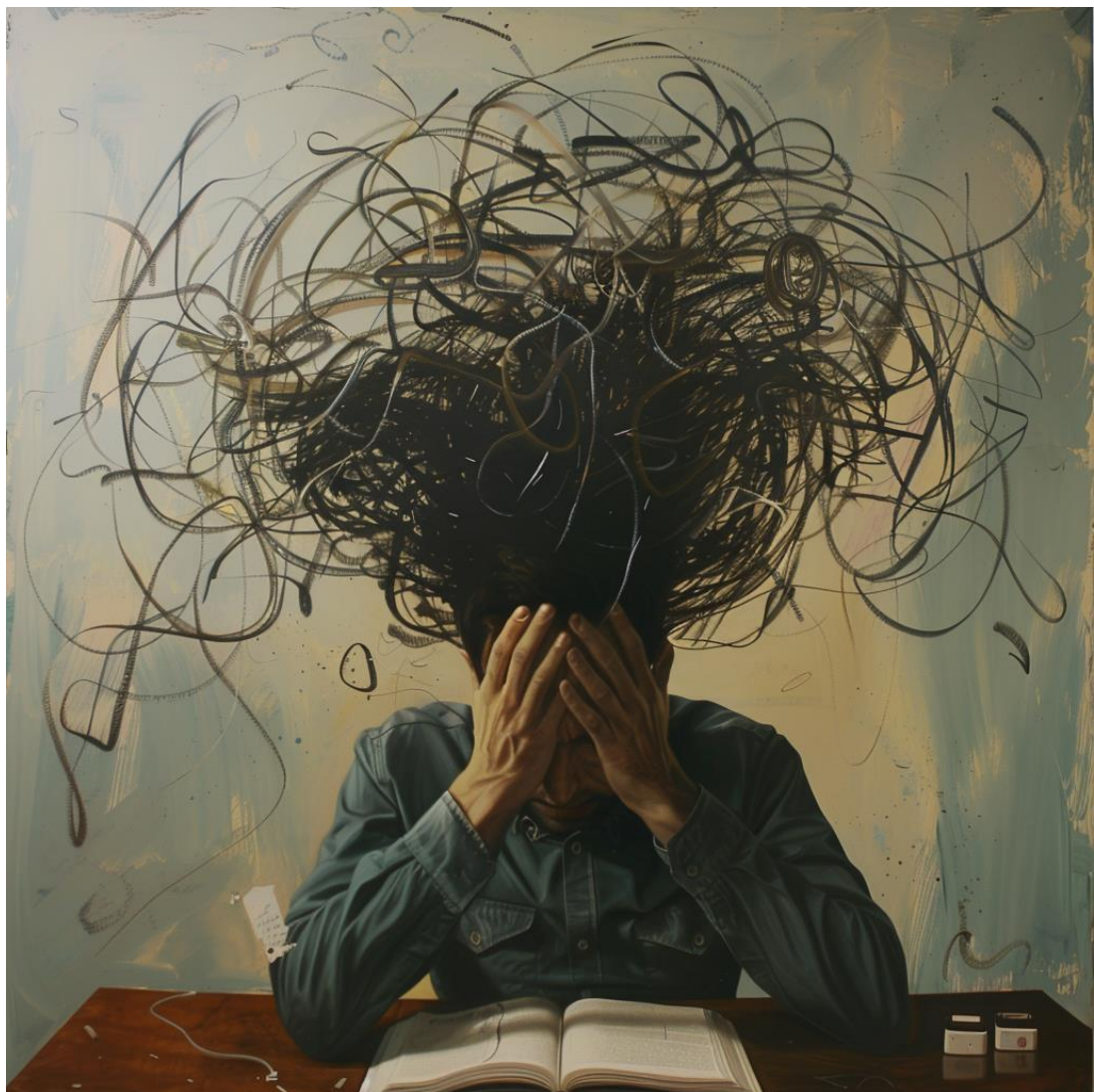
**第一把刀是不可预测的压力。**

同步日更微foufoushus 谨防2手

我大学快毕业的时候，才体会到孟子说的「行拂乱其所为」是什么意思。当时我要办一些手续，什么证件之类。其实过程并不难，无非需要跑几趟，但是中间出了些意外情况。比如拍个证件照说眨眼睛了，要求重拍。那几天我心里反复默念“行拂乱其所为”这六个字 [1]，但是完全没有什么“天将降大任”的意识，只是抱怨。

殊不知那才哪到哪。

不可预测的压力是成年世界的日常。生活中，特别是学校这种极为特殊的环境中，有些压力是可预测的。比如考试、赶截止日期、报税、抢火车票之类，难是难，但你基本可控，你只要努力把事情做对就行。另一类压力却是不可预测的，比如突发疾病、亲人去世、失业、事故和自然灾害等等，这些事儿的特点是你哪怕做对了一切也没用，它们仿佛是故意发生在你身上。



如果这种不可预测、无法控制的压力事件特别多，人就会产生「习得性无助」[2]，而且会对世界发出强烈的质疑。这一切怎么会这样呢？

我们不太擅长把情绪正确归因 —— 要知道我们连脸红心跳是因为害怕还是因为爱情都分不清楚 —— 所以我们不会说现在只是运气不好，我们会自动想到，难道不是有人在背后作恶吗？我们需要一个迁怒的对象。

统计表明，新冠疫情期间人们本来就有很强的无助感，如果再赶上所在地区有激烈社会冲突，日子不得安宁，很多人就会诉诸阴谋论。

✱

刺向成年人情感的第二把刀是稀缺心态。这我们专栏早就说过 [3]，稀缺心态会降低人们的认知带宽。艾瑞里这里重点说了一项研究。

印度种甘蔗的农民，在甘蔗收获之前是处于非常贫困的状态，因为上一次收获的钱已经快花光了；但只要甘蔗收获之后，他们就会感到比较宽裕。研究者专门在甘蔗收获前和收获后对农民进行了流体智力和执行控制能力的测验，结果发现，收获前相对于收获后，他们的智力得分低了 25%，执行控制速度慢了 10%，犯的错误多了 15%。

这就是稀缺心态的降智效应。我希望印度农民的孩子能在收获之后再参加高考。手里有粮心里不慌，有所凭借、有余闲，才能气定神闲地做出明智的判断。

对于咱们早就解决了温饱的中国人来说，稀缺心态大概主要不是体现在金钱，而是体现在时间上。作为成年人，本来又要工作又要照顾家庭已经忙得不可开交，如果再出一点意外的事儿，你会感到时间根本就不够用……那么你就有可能被降智。

你会做出武断的判断，你更容易在短期诱惑和长远利益之间选择短期诱惑。

你懒得把事情想清楚。

✱

### 第三把刀是孤立感。

如果大家过得都不如意，那可能还好受一点。可如果你最近运气很不好，而周围的人，同事、同学、邻居，好像过得都挺好，特别是你看人家社交网络上的生活蒸蒸日上，你可能会有一种强烈的被孤立的感觉。自己是不是被这个世界给针对了？

你会有一种受害者情绪。有研究表明，在贫富差距越大、经济不平等程度越高的地方，人们对社区的联系感就越少，人们就越感到孤独。

我现在处于如此不公平的劣势，那就一定有人拥有不公平的优势，对吧？也许他们就是因为迫害我，才取得了那个优势呢？

这就解释了为什么在各种阴谋论里边，总是有一帮精英在迫害普通老百姓。

✱

被一把刀摧残已经是很难受的境遇，如果三把刀一起上，那又会是什么样的状态。

本来生活就很艰难，赶上疫情所有节奏全部打乱。没过几天公司宣布无限期休假，你失去了收入来源。经济上强烈的不安全感让你的旧病复发了，身上哪哪都疼。你正在忙着想办法挣钱，孩子学校的老师又来找麻烦，说你儿子行为不符合学校规范，没好好戴口罩……你想都没想直接对老师发脾气，结果导致孩子被休学。然后一看朋友圈，校长刚买了一辆豪车？

把这一切加在一起，最合理的解释是什么？难道不是有人正在压迫像你这样的人吗？

人们在这种情绪之下最需要的心理出口，就是找一个坏人。我们的一切苦难，都是这个坏人作的恶。

晚上你看新闻，一个留着半边胡子的教授道貌岸然地给政府提建议，说应该怎么说服老百姓戴口罩？没错这个艾瑞里就是坏人。他肯定是在报复社会。小孩是最不怕新冠病毒的，对吧？凭什么非得要求我儿子戴口罩？你上网一查，艾瑞里还曾经跟比尔·盖茨混在一起？那没跑了，他必定拿了几百万美元的咨询费，他就是病毒阴谋的首席意识工程师！

寻找阴谋论证据是个有正反馈特点的探索过程。你找到一些说法，于是更相信那个理论；因为现在更相信那个理论，你就会去寻找更进一步的证据。而且你会找到一个社区，你发现原来不只是你，其他人也在怀疑艾瑞里！那还有啥说的，此人必定是坏人。

坏人一旦被上升到全民公敌的道德高度，他就没有辩护权了。人们会相信他什么坏事都做得出来，根本无需查证。

✱

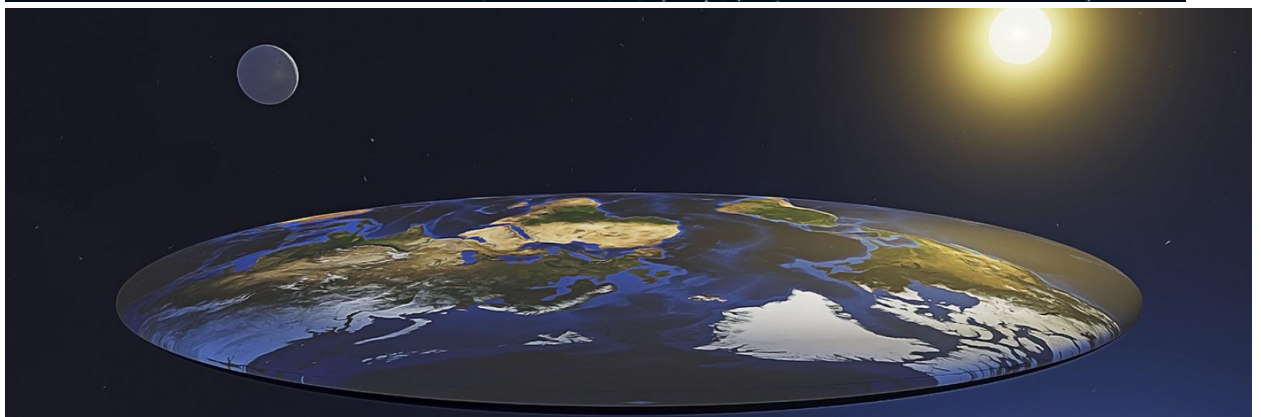
这里有个有意思的现象，我觉得对聪明人是个重要提醒。阴谋论者对世界的解释，和科学家的解释，是两种截然不同的风格。

科学家解释世界追求简单。我们会使用「奥卡姆剃刀」，如果简单的原因就足以解释这个事儿，那就不要用复杂的原因。比如说，万有引力已经能很好地解释行星运动，你就不用琢磨什么“每个行星背后都有个天使在推着它走”那样的解释了，因为后者要求你进一步解释那些天使为什么要这么干，他们都是从哪来的，等等等……那个解释带来的问题比解决的问题还要大。

阴谋论者的解释，却是喜欢搞得越来越复杂。



比如美国有一群人相信，地球其实是平的。他们有自己的社区组织，有一系列理论。你乍一想可能觉得地球是平的是个简单理论，其实这是一个复杂理论。



如果地球是平的，你就必须解释为什么世界上有那么多人坚定地说地球是个球形。答案是他们共同维护了一个谎言。这意味着 NASA 的科学



家、那些搞航天的人、甚至每个飞行员，都在故意撒谎。你必须解释他们为什么要这么做。

阴谋论者还宣称，澳大利亚这个被官方设定位于南半球的国家就其实是不存在的，澳大利亚是一个谎言。而这意味着每个号称来自澳大利亚的人，每个号称去过澳大利亚的人，都要么是骗子，要么被骗了。你需要对这一切提供合理的解释。

从算力角度看，这显然是不合算的，这个理论成立的可能性也太小了：有多大概率，那么多人会联合起来撒谎呢？但是阴谋论者喜欢这样的理论，艾瑞里认为原因有三 ——

第一，人们自然地相信“大事件”一定是“大原因”导致的，这叫「比例偏误（proportionality bias）」。卡特里娜飓风带来了那么大的灾害，所以它一定是很大的原因导致的，比如说是政府在操控天气 —— 而不可能仅仅是个自然灾害。

阴谋论者不相信蝴蝶效应。

第二，复杂的解释让活动更有意思。社区每天都有新的信息出来，大家就好像写小说一样共同构建一个大阴谋。你会有强烈的参与感，乐此不疲。

第三，了解这么多复杂的信息会给人一种优越感。你会觉得自己掌握了别人不掌握的独特知识。

让那些人高谈阔论他们的成功故事去吧，他们根本不知道这个世界的真相！他们早晚有一天会服气的，他们会承认还是我说的对！



.....可是如果我们能跳出来想一想，这种心态难道不可悲吗？

※

试想如果有个朋友，还处于在生活的重压之下无能狂怒的阶段，你尚且可以安慰和鼓励他；但如果他已经进展到成为阴谋论重度患者，反而还在同情你的“无知”，你又能如何呢？

咱们回头再看孟子的话：「……空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。」是不是读出一点讽刺意味。所谓增益其所不能，难道是增加了编造阴谋这个能力吗？

科学研究的结果一再显示，“空乏其身”往往窄化认知带宽，“行拂乱其所为”往往导致习得性无助。

但是请注意，的确有一种人，即便面对前面那三把刀的重压，也能挺过来。压力不见得能让他们更强大，但是他们的确比一般人从容得多，他们没有被稀缺心态降智，他们在困难时刻也能做出正确选择，他们的恢复力（resilience）特别强。这些是什么人呢？是从小就被父母训练吃苦的人吗？

✱

恰恰相反，他们是被父母真诚关爱的人。用心理学的话说，他们跟亲人的交往模式是「安全依恋（secure attachment）」。我们专栏以前讲过这个概念，简单说，比如这里有个四岁的小女孩叫小静，妈妈带她到公园里玩。咱们看她能不能离开妈妈独自玩一阵儿 ——

如果小静一分钟都不能离开妈妈，她就是缺乏安全感。如果小静根本不在乎，自己去玩大半天也不想妈妈，那就说明她一直被疏远，以至于从来就不指望妈妈。

安全依恋，则是说这孩子能独立地玩上比如说 15 分钟，然后高高兴兴地回到妈妈身边。这就是我们的培养目标。这样的人有充分的安全感，知道有个力量她总能指望得上，有事儿家人会给她托底。她长大了会更敢于尝试新事物，她不怕跟陌生人相处，能冒险去新的城市，从事新的工作。



从小就有安全依恋的孩子，长大后在社会上受欢迎程度最高 [4]，而且大数据表明他们是最好的结婚对象 [5]。

艾瑞里说，他们也是最能从压力之中恢复的人。他们不孤独，他们始终相信自己会被社会支持，所以他们不会去信什么阴谋论。

好消息是安全依恋不是非黑即白的，也不是从小定型的。你每给人增加一分安全感，她就会多一分恢复力。有研究者深入到贫困地区，随机选定一批人，给这些人安排了一个帮手，说你们解决村里的任何纠纷都可

以找他，他能帮你们摆平。就仅仅因为这个后盾，村民在收入仍然很低的情况下，也能在相当程度上摆脱稀缺心态的控制，从而更有可能在短期诱惑和长期利益之间选择长期利益。

提供一点安全感没有那么难，有时候朋友只是需要你倾听他们的声音而已。

## 注释

【1】现在有个说法认为孟子这句话的句读应该是「...空乏其身行，拂乱其所为...」，但我们不必计较。

【2】《隐藏的博弈》8：既然热爱，为何无助（完）

【3】精英日课第三季，怎样不做“必须做的事儿”

【4】《欢迎度》4：怎样提高欢迎度（完）

【5】《别相信直觉》1：婚恋大数据

## 划重点

1.造成容易相信阴谋论的心理状态有三个原因：不可预测的压力、稀缺心态和孤立感。

2.阴谋论者对世界的解释，和科学家的解释，是两种截然不同的风格。科学家追求简单，而阴谋论者越来越复杂。

3.被父母真诚关爱的人，跟亲人的交往模式是「安全依恋」的人，是最能从压力之中恢复的人，不会去信什么阴谋论。



