

心理学家应对打假者实用手册



这一阵子茶余饭后，最热闹的事情莫过于微博上围观方舟子打假。方舟子打假多年，一些所谓名人被他斩于马下，比如唐骏，几十年精心包装的“青年导师”，竟然在老方谈笑间灰飞烟灭了，不由得令人惊叹。

曲玉萍在心理实验室遇到张结海，话题很快转到这个上面：“张老师，我们平时都写文章，写字，一个字一个字码起来，但要是老方来质疑你作品的真假，逻辑严密地进行叫板，你该怎么办呢？”

张结海笑了：“能被老方瞄上应该视作一种荣幸。”

于是，魔鬼心理实验室同仁抽空根据心理学原理特别制作了一个“应对打假者打假七步手册”，供各位真人假人免费下载参考、使用。在此特别声明，本文绝不针对任何人，只是在心理学范畴探讨心理过程而已，供各位方家参考。

心理学家应对打假者措施步骤

第 1 条

确立应对原则，首先要认识对手是谁。方舟子毕业于中国科大，后赴美国密西根大学攻读生物学博士学位，打假多年屡获成功。这说明了以下几点：第一，他很聪明，否则上不了名校。第二，接受过西方严谨的理科训练，其中的含义远不是简单“理科男”可以涵盖。第三，既了

第 2 条

■ **第一步：**判断——打假者是否真的发现了你的造假？是，参考第二步；否，请跳至第三步。

■ **第二步：**如果打假者确实抓住了你的把柄，倘若你还有一点诚信，那就赶紧承认吧。假如你必须维持虚荣心和面子，只有一条路可以选择，那就是简单回应一句：“让时间证明一切”或“清者自清”之类的废话，然后不再做任何回应。否则越描越黑。

有媒体报道说，某地强拆，业主作出威胁，一位强拆人员冷笑，随你好了，媒体最多关注三天。我高度怀疑这哥们是传播心理学毕业的，他说得太对了：一个对受众没有直接影响自己的事件，只要没有进展，媒体关注通常不超过三天。

有人问，唐骏也是有点经历、有点年龄的人，怎么会这么蠢？魔鬼心理实验室的解释是，学历问题压在唐骏心头太久，成了他最软的软肋，有人打到那里，他就慌乱了。

■ **第三步：**如果你被冤枉，请判断真相是否能迅速、清晰地呈现在公众面前？是，请跳至第五步；否，请参考第四步。

■ **第四步：**如果真相无法同时满足迅速、清晰这两个条件，最佳选择请参照第二步，不同是你说“时间会证明一切”底气比较足而已。

国际货币基金组织前总裁卡恩性侵害一案赢了官司，丢了总统竞选的机会、丢了总裁的职位这些都不说，名声还大受损失。为什么会这样？心理学的研究表明，一件坏事和一个人联系在一起的时间越久，这个人的声誉就越可能受损，尤其是结局无法明朗。广告就是反向利用这个原理，请美女、名人做广告，目的就是把自己的美貌、名人的知名度联系到自己的产品上。

卡恩被关期间，媒体把卡恩从前的丑事都挖了出来，又曝光他坐头等舱、住五星级宾馆，纽约还有豪宅，唤起公众的仇富心理（不要以为只有中国有）。看客的内心深处总希望名人出丑，不要以为自己有点粉丝，粉丝不都是铁打的。

切忌、切记。

■ **第五步：**如果真相可以迅速、清晰地呈现，请选择：你是否想通过在打假者的打假过程中获得利益？如果不想，请选择第六步；

应对原则

解中国也了解美国，这一点非常重要（许多人没意识到）。第四，打假多年是一个职业选手。

一句话：方舟子是一个高水平的打假职业选手，而被他打的几乎是第一次仓促上阵的业余选手。明白了这一点，你自然就明白了“六字应对原则”：重视、谨慎、专业。

应对策略

如果想，请跳至第七步。

■ **第六步：**请立即呈现你的证据，然后又愤愤膺地虚晃一枪：保留对打假者采取进一步措施的权利。结束。

■ **第七步：**如果你确实被冤枉了、你又有可以立即清晰呈现的证据、你还想利用这个机会获得知名度，那么，你可以采取第七步。

有些对打假者怀恨在心的人错误地以为找到打假者的造假、或者他老婆造假的证据就致打假者于死地，错！真正打倒打假者的路只有一条，那就是在他的打假中战胜他。这是因为打假者是靠打假起家的，而不是造假，即使他曾经造过假，他现在打假依然有意义，浪子回头嘛！搞军事的都知道这个道理，消灭一支武装力量必须消灭他的精锐部队。

我小时候老受别人的欺负，后来遇到一位散打高手，让他教我最能克敌制胜的一招。他让我描述一下街上打架发生的过程，我说很简单，两个人先吵架，吵着吵着一方或双方失去控制就打起来了。他说，太对了！一般人打架是情绪失控了，而我们职业选手打的时候头脑是冷静的。他教我最有价值的一招和打斗完全没有关系，他说，万不得已你要和一个人打起来，头脑一定要冷静，这会是一个最差的职业选手和一个最好的业余选手之间的较量，你还有点希望；否则是一个最差的业余选手打一个最好的业余选手，你一点希望也没有。

和打假者这个职业选手较量，冷静是最重要的，否则很容易把猴子的屁股露出来。

有了冷静这个前提，接下来就是掀起一场打假与反打假的大戏。基本策略其实并不复杂，比如，前面提过，一个事件没有进展媒体的关注通常只有三天，那么，你每隔三天作一次回应，注意回应要有递进关系。

魔鬼心理实验室提供一个基本范式，你可以根据情况进行调整：打假者第一天对你打假，你可以在第二或第三天发表一个简短的声明，最后加一句：我保留采取进一步措施的权利。再过二三天你可以发布即将起诉打假者的消息，再过几天就有法院传出“某人诉某某名誉侵权案”已受理。

怎么样？想不想成为第一个在打假上战胜打假者的人？只是，讨厌的是，最初的发起权完全不在你手上。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家，在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文，提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师，法国政府青年社会学精英学者，CNRS 国家研究中心客座研究员。

爱的教育

害怕陌生人

洁今年十岁了，读小学四年级。这女孩子学习成绩不错，就是特别胆小。她在课堂上从来不主动举手发言，即使被老师点名，也是低着头小声回答，小脸一下子涨得通红。尤其怕与陌生人打交道，一到陌生地方就紧张，见到陌生人就躲得远远的。

一个月前，妈妈帮洁报了个奥数班，起先洁也是同意的，可是到了奥数班开学的那个星期天早上，一向不睡懒觉的洁竟然赖在床上不起床，说自己身体不舒服，整整在床上躺了一天。等到了后面的一个星期天，又故伎重演。妈妈很生气，责怪洁懒惰不肯努力学习，又心疼奥数班学费浪费。谁知这样一来，不仅没能把洁逼去奥数班学习，反而发现女儿从此心事重重，连学习成绩也出现下降。这究竟是怎么回事呢？

来到咨询室的洁弓着背，脸上流露出痛苦的表情，全然没有十岁女孩的天真活泼。她说其实她也心疼那笔浪费了的奥数学费，也确实想去学，但不知怎的，一想起要去一个陌生的地方，与陌生的老师和同学相处，自己就感到害怕。原来洁逃避去奥数班是因为害怕陌生人。可是平时洁一个人走在马路上、独自乘公交，却并没有害怕的感觉呀。进一步追究洁到底害怕陌生的什么，才发现洁内心有着深深的自卑，她认为自己不被人喜欢，她真正害怕的是被自己想要接近的人拒绝、鄙视的感觉。

按照心理学经典理论，一般来说，一个有着深度的自卑感的人，总会有着幼年被亲人抛弃、伤害的经历，而眼下这个十岁的女孩，从小在父母身边长大，家庭经济条件优越，母亲为女儿做了全职太太，每天用心照顾女儿生活，表面上看并不缺少父母之爱呀。洁自己长得挺漂亮，学习成绩也不错，按理应该对自己有着足够的自信，她又因为什么，变得如此自卑呢？

经过进一步咨询，发现问题出在洁妈妈的健康上。洁的妈妈当年因为生洁，落下了腰疼的病根，每到天气变化，就会发作，发作起来疼得躺在床上直叫唤，而每次妈妈都会告诉洁，这是因为生她才造成的。妈妈的本意是要女儿了解妈妈的辛苦，谁知却在洁幼小的心灵中，埋下了内疚、自卑的阴影。洁说她从小就觉得，自己是个伤害妈妈的罪人，自己是令人讨厌、不值得别人爱的。因此，虽然内心渴望交到知心朋友，行为上却总是拒绝别人。所以，从小到大从来没有朋友，总是孤独一个人。因为深信自己是不被人喜欢的，所以特别害怕与陌生人打交道。

这个案例告诉我们，父母不经意的举动，会在无意中伤害到孩子，所以好父母需要学会读懂孩子的内心。



吴亦君 亦君工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：
<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

我和别人

抱怨使人变平庸

◎ 周礼

朋友小刘是一个特爱抱怨的人，只要他和他坐在一起，总能听到他喋喋不休的抱怨，抱怨社会不公，抱怨领导目光短浅，抱怨自己怀才不遇，抱怨收入太低，抱怨房子太小，抱怨工作太累，抱怨生活太枯燥，抱怨出门坐公交，抱怨老婆铺张浪费不懂节约，抱怨孩子调皮不听话……

对于朋友的抱怨，起初我还能理解，很认真地听取他的倾诉，然后为他分析问题的症结所在，并好言相慰，让他不要过于悲观，凡事应当看到积极有利的一面。尽管生活中难免遇到烦恼和无奈，社会上也的确存在着一些不公平的现象，但社会在进步，制度在完善，那些不公平的事会越来越少，生活会越来越美好。

谁知我的劝说并不起作用，朋友不以为然，还举出一系列的事例进行反驳。最后，听他的抱怨多

了，我开始像躲瘟神一样地躲着他，只要有他在的场合，我要么赶紧离开，使得耳根清净，要么保持沉默，不发表任何的评论和意见。

抱怨就像一种慢性毒药，它会在你毫无知觉的情况下，悄悄地侵入你的身体，然后在你的身体里慢慢扎根，将你的信心一点儿一点儿地吞噬，使你陷入无边的黑暗，最终毁掉你的人生，让你变得萎靡而平庸。

生活中，我们不少人都有抱怨的习惯，一遇到挫折和不如意，就牢骚满腹，抱怨他人，抱怨自己，抱怨所处的环境，甚至连不存在的老天爷也抱怨。有人说，抱怨是一种最消耗能量的无益举动。抱怨过后，问题依然存在，不仅于事无补，还伤害了自己的身体，何苦来哉！与其没完没了地抱怨，不如欣然地接受，想办法去改变。如果你是一个抱怨他人的人，何不学会包容与理解，把抱怨转化为友爱的力量；如果你是一个抱怨自己的人，何不脚踏

实地地做好身边的每一件事，尽量不留遗憾；如果你是一个抱怨生存环境的人，何不花心思去改变不理想的状态，能改变多少就改变多少；如果你是一个抱怨老天的人，何不学会用祈祷的方式许下自己的心愿，虽然老天爷不一定听得见，但每个人的心中自有神明在。

事实上，无论是一个团队，还是一个人，要想获得事业的成功，家庭的幸福，首先就得学会不抱怨。成功只垂青那些能担当大任、积极勇敢的人。其实，许多事情，只要你放手去做，远没有你想象的那么困难。抱怨与改变，带来的完全是两种不同的人生，抱怨的人平庸，改变的人辉煌。所以，优秀的人从不抱怨，他们总是想方设法把消极的阴影从自己的心中驱散清除，使自己的内心时时充满阳光、充满希望。

保持一份平和乐观的心态，笑对生活，笑对不幸，笑对误解，笑对失败，笑对恶劣的环境……停止抱怨，你会惊奇地发现，原来世界是这样的清新，这样的明亮，这样的美好。