

魔鬼心理实验室为您揭秘——

为啥我们爱在微博上吵架？

最近张结海发现个有意思的现象：无论魔鬼心理实验室的实验人员还是研究生,都有自己的微博,不但如此,许多人简直是微博控,随时随地刷,连吃饭、聊天、坐地铁,甚至上厕所时都不闲着,而曲玉萍则发现:微博上的人很容易吵架,约架更是常见,无论她关注的名人,还是平时接触下来觉得挺随和的熟人。有时作为看别人微博的,也会不自觉地加入争论。最有意思的是某天上微博,发现有一百多条评论的提醒,心想自己粉丝就那么点,怎么突然这么受追捧?点开一看,竟然是两个不认识的人在自己的帖子下面吵得你死我活。



人为什么会吵架？

你从小到大吵过架吗?即使一次也没有,起码看过别人吵架吧?那么,你想过么,人为什么会吵架?所谓“吵架”,无非是两个人意见不一致,经过激烈的辩论,谁也没说服谁,彼此内心充满挫折感。心理学上所说的挫折感,是指人们为实现预定目标采取的行动受到阻碍,所产生的一种紧张心理和情绪反应;没有人喜欢这种挫折感,为了消除这种不悦,于是更加拼命地想让对方听自己的,最终发展到声调提高、情绪愤怒、甚至使用粗话;如果语言和示威的表情都不能震慑到对方,那么肢体暴力便开始了。其实细究这一切的心理过程,不过就是为了让对方顺从自己的意见,从而令自己感觉舒畅。可是,网上辩论既看不到对方也够不到对方,当你不能说服对方时,许多人只能通过向对方发送暴力文字,来减少自己内心的挫折感。据调查,网上的吵架几乎 96%会发展成文字辱骂,而且会偏离最初争论的论题,变成人身攻击,极少有人从善如流或放弃自己错误的论点。有人甚至相互“约架”,网上已经不解恨,必须转移到网下的现实中,单打独斗,甚至带人前去群殴。也许你会说:我并不想吵架,只不过想坚持自己的看法,不知为什么就吵起来了,往往越吵越凶,越吵越气,越气越吵……因为你犯了个大多数人都会犯的错误:以为“说服的努力”与“说服的效果”是成正比的——对方不听我的,那我必须更卖力地去说服他——双方都抱着这样的想法,于是吵个没完没了。

几个吵架前必须了解的“吵架规律”

逆火效应(the Backfire Effect):
美国密歇根大学和佐治亚州立大学的研究人员曾经做了一项实验,他们伪造了几则政治新闻,然后请来一批实验对象,先请他们阅读这则伪造的新闻(这些人当然不知道这是伪造的),然后再给他们阅读真实的新闻。
比如,第一则新闻是美军在伊拉克发现大规模杀伤性武器;而第二则真实的消息则是美军在伊拉克什么也没发现。实验对象中那些反战的人往往不认同第一个消息,更倾向于相信第二则报道;而那些支持战争的参与者则相信第一则假报道,而对第二则消息嗤之以鼻。这个结果并不是什么新发现,而值得注意的是,那些支持战争的人在阅读完美军

没有在伊拉克发现大规模杀伤性武器报道的时候,他们反而更加相信第一则假消息了。
研究人员随后又在别的话题上进行了类似的实验。结果又一次发现,如果更正的消息与人原本的看法相违背,它反而会加深人们对错误信息的信任。更正信息就像是一把逆火的枪,不但没能射出子弹击中谣言,反而让真实的信息更加没有市场。
当大脑接受了一个信息后,会本能地捍卫它不被其他与之相斥的信息所侵犯,同时在接受更多信息时,偏爱选择与自己观点相同的,无视与自己观点相斥的。
当人的某个错误信息被纠正,而新信息恰恰与他原本的看法相违背,反而会加深他对那条原本错误的信息的信任。这就是“逆火效应”(the Backfire Effect),它会让人减少对自己的怀疑,心安理得坚持自己的看法(即使它是错误的)。
所以你看,想通过争吵改变别人的做法,有时适得其反,反倒强化了对方的立场。

戈德温定律(Godwin’s Law)
1990年,美国人麦克·戈德温发现了互联网上争吵的一个规律,那就是无论谁和谁吵,为了什么而开始争论,吵到最后基本都会指责对方的言论和立场像法西斯。这种有意思的现象发生率几乎为100%,毫无例外。而在中国的互联网上,这种规律表现为:双方争论到最后,基本都会指责对方的言论和立场像“文革余孽”。
所以,互联网上有君子之约:一旦出现戈德温所说的这种现象,先攻击别人为“法西斯”或者“文革余孽”的那一方,自动认输。

魔鬼心理实验室解密“微博吵架”：

- 1.在开始一场网络论战前,你要记住:永远不可能在网上赢得一场口水战。你越引经据典、摆事实、讲道理,就越让电脑另一头的那个家伙更加坚定他的立场;同理,那家伙的事实、数据和论证也强化了你的观点,结果是双方挑灯夜战,敲坏了几个键盘,也没能说服对方,反倒把自己气得半死。
- 2.愤怒和脏话并非强势的表现,恰恰相反,它们的虚张声势正是为了掩饰内心的不安和虚弱。
- 3.既然无法说服对方,不如换个思维方式,让他来说服你。比如:好吧,我洗耳恭听。用上海老话来说,就是:“不睬你最凶”。
- 4.“本福德定律”值得回味:一个人对一场争吵投入的热情,恰恰与他所掌握的真实信息成反比。

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 国家科研中心客座研究员。

爱的教育



放手快乐

最近见到夏是在一次公益活动中,她在这次活动中做志愿者,看她舒展快乐的笑容,真的想象不出半年前夏还是个濒临崩溃的怨妇。
夏第一次来到工作室时,满脸愁容,心事重重。儿子的不争气让她吃不下,睡不着,几乎已经到了崩溃的边缘。夏是个全职太太,丈夫在外企做高管,成天出差满世界飞,儿子的事情自然全都交给了夏。从小到大,夏对儿子倾注了无数的心血,儿子就是她的全部,为满足儿子的愿望,她可以牺牲一切。于是这个儿子就这样什么事情都不需自己操心地长到了 14 岁。好在儿子学习成绩一向不错,老师也挺喜欢他,还做了班长,这一切都让夏感觉付出没有白费。
没想到,自从儿子进入初中,问题就接二连三地出现了。先是儿子说不喜欢班主任老师,说老师不重视自己;接着又发生了与班级同学吵架,说同学都是“白眼狼”,只想利用自己抄作业。后来考试成绩从前三甲滑落到了十几名,就说再也不想去上学,干脆装病在家不去学校。儿子每次在学校发生了问题,回家总是大发脾气胡乱骂人,每当这时,夏总是觉得孩子在学校受了委屈,好言相劝,好吃好喝小心伺候,不料儿子变本加厉地在家闹腾,表现越来越不像样……

面对儿子的变化,夏一筹莫展。老公回家见到儿子如此,按捺不住怒火,劈头盖脸就是一顿训斥,儿子见到老爸发火,就索性躲进自己房间蒙头睡觉,连续好几天不吃不喝。这下急坏了夏,她一次次把饭菜端进儿子房间,一遍遍劝说儿子吃饭,生怕饿坏了自己的宝贝。老公看不过去,夫妻俩大吵之后,竟然拂袖而去,连续几个月不回家。
在咨询师看来,正是夏对儿子的过分溺爱造成了这一切。夏的儿子其实还是想要继续学习,他并没有准备弃学,只是由于缺乏抗挫能力,以自我为中心,不善与人相处,遇到问题就想逃避在家中;他之所以会在家逃学两个月还不愿去学校,是因为夏为儿子在学校打点好了一切,让儿子不上学仍然可以继续自学,不参加考试还可以升学;而且还在家好吃好喝伺候,让儿子逃学的日子过得舒适无比。
而夏如此无条件满足儿子,原因在她内心深处以为自己的价值完全在儿子身上,作为全职妈妈,这些年来她没有自己的朋友,没有自己的社会交往,一心只在儿子,结果牺牲自己还害了儿子。
经过一段时间的咨询,夏最后学会了放手,让儿子自己承担行为的后果。当夏下决心走出家庭,不再天天围着儿子转后,奇迹发生了,逃学在家的儿子不仅没有饿死,还主动回去上学了,离开了妈妈的庇护,儿子只能鼓起勇气去面对遇到的困难,他终于长大了。

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/wwwuyj>



租来的车

◎ 何如平

我是个默默无闻的小职员,过着朝九晚五的平淡日子。大伯在家族辈分高,每年他过寿也是亲友团聚的日子,想着自己都快奔四了,却一直没有晋升,更是觉得无颜见江东父老。
有人说“生活无处不山寨”,我于是租了一辆奥迪去参加大伯的寿宴,车的租金按天计算,汽油费自付,损坏照价赔偿。我对亲友说这辆车是单位配的专车,汽油费、维修费都可以报销,亲友们羡慕得不得了,我心里暗暗高兴。
吃完寿宴我起身告辞,二叔当着众人的面对我说:“我有台电脑在城北老同学家,这段时间一直不方便去拿,今天正好借你的车顺便帮我运过来,反正你这是公家的车嘛!”我一算,这一个多小时的车程,往返一趟要贴进多少油钱啊!尽管心里不愿意,可嘴上还说:“小事情,我这就帮您运。”“你当了领导我们办事就是方便!”二叔拍着我的肩膀说,我挤出一丝笑说:“以后有事您尽管找我。”我把电脑运到二叔家,二叔的孙

子看到轿车,兴奋地钻进驾驶室,东摸摸西动动,没过多久,车上的音响就不响了,导航仪的屏幕也被划伤了。我急了,损坏了汽车部件,可要照价赔偿啊!二叔在一旁训斥小家伙:“你这孩子,叫你不要乱动,你偏乱动,弄坏了吧!幸亏是公家的车,要不然看我怎样收拾你。”说着他把我从驾驶室拉下来说:“你别恼,到时候去汽修厂修,反正你可以报销修理费。”我有苦难言,想赶紧离开这里,就推说没时间吃饭。二叔没法,只好和我告别。
我正准备发动汽车,忽然二叔从家里冲了出来,手里拿着塑料油壶和塑料管。他急切地对我说:“你能不能给我一些汽油,反正你这是公家的车,汽油又不需要你出钱,我的摩托车正在闹油荒呢!”说着就直奔汽车的油箱而去,我忍无可忍,冲他喊道:“公家的钱难道就不是钱?公家的车难道就可以随便偷油吗?”
二叔听了这话愣住了,继而他气呼呼地往回走,还甩给我一句话:“你把公家的车太当回事了,弄得像是租来的车似的,真没劲。”想着兜里的钞票又要缩水,我感觉真的一点劲都没有了。