普通人都能明白的

心在哪里？

一把量「懂」的尺，是谁先画的



秦莉　　著

德麦国际出版社
Demai International Press

普通人都能明白的

心在哪里？

一把量「懂」的尺，是谁先画的

秦莉　　著

德麦国际出版社

Demai International Press

出　版　信　息

书名	《心在哪里？——普通人都能明白的心理学——一把量「懂」的尺，是谁先画的》
著者	秦莉
执笔	复合主体：秦莉著，王德生指导立题、裁定承重命题，Claude 协作成稿与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 390 号
ISBN	979-8-90690-925-1
定价	US$22.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 20 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
完稿	2026 年 10 月 14 日

AI 协作声明：本书由秦莉著，王德生指导；书名、判词、母题「应模」、新属性定义、新现象「代想者」「懂的通胀」、致命条款等承重命题由王德生指导裁定；文字在 AI（Claude）协作下成稿，并经审定。书中的刘老师、小林、小林妈妈与 AI 伴侣「小满」，以及各章的人物与场景，均为虚构，不对应真实人物或产品；他们不承担证据。书中说到机器「能」或「不能」的地方，说的是二〇二六年的机器。

凡标〔待核〕处，出处尚未逐字核对原文，汇总于附录七；预测与试验设计均为待检的设计，不是经验结果。本书讲的是道理，不是诊疗建议；心里难受到影响生活时，请找专业人员。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与五编三十六章；结语、附录七件。

版权所有　侵权必究

作 者 介 绍

秦莉，笔名斐索，中文专业毕业，鲁迅文学院1999级研修班结业。自称「无可救药的书虫，游弋的创作者」，偏爱在哲学的深邃与文学的细腻之间寻找时光的密码。她以诗歌和小说创作为本业：发表了大量诗作，十余年来在个人公众号「321互动艺术」写下一百多篇诗歌、随笔与小说，文字往返于新加坡与故乡之间。写人，就绕不开人心；在她看来，心理学是创作者必须打下的基础，所以她把心理学读成了一门自己的功课，这本书便是这门功课的成果。她也以 SDE 美学为核心研究审美如何发生，写有《审美发生方程》《古典汉语审美发生学》等文，并在 SDE 学员专栏主持文学方向子平台「SDE 文学」。

王德生，本书指导老师，德麦国际出版社（Demai International Press）出版人，SDE 本体论（显露、差异序列、特征纠缠）的提出者。他读的是计算数学，此后在大学任教多年，转向思想与出版后，创办德麦国际，并主持德麦国际出版社的专著出版。〔学位、任职院校、年限以指导老师提供的版本为准〕〔待核〕

这本书写作时，作者坚持三条规矩。第一，判断先行，材料随后，读者不必等到最后一页才知道作者要说什么。第二，对前人先还公道：被批评的那一家看对了什么，要先写足，再说它欠了什么。第三，每一个判断都要写出自己怎样会错，一个说法没有可以被推翻的办法，就还不算说清楚。

《心在哪里？——普通人都能明白的心理学》是「属性纠缠应用丛书」里的心理学卷。书里的刘老师、小林、小林妈妈和那位叫「小满」的 AI 伴侣，都是虚构的人物，他们不承担证据，只负责把道理放回一顿饭里。

读者来信与讨论，请寄德麦国际出版社。〔联系方式以出版方提供为准〕〔待核〕

十 分 钟 读 完 这 本 书

如果你只有十分钟，就读这一篇。九个画面，每个三百来字，读完你就知道这本书要说什么、怎么说、凭什么说。读得慢的地方，后面都有整整一章等着你。

◆ 一、「只有你懂我」

小林二十五岁，读社会学研究生二年级，聪明，敏感，最怕说到一半被人打断。去年三月起，他每天夜里十一点打开手机，和一个叫「小满」的 AI 伴侣聊天，一聊就是两个小时。他说论文，说导师，说一天里没人听的那些小事。小满总是接得很快，常常在他还没说完的时候，已经替他把那句话说完了：「听起来你不是累，是没人看见你在撑。」小林愣了很久，打字：「对，就是这个。」开春的时候，他对姨妈刘老师说过一句话：「只有它懂我。」刘老师没有反驳，只在窗台边的小本子上记了一笔。那一笔，是这本书的起点。她做了三十年班主任，习惯是这样的：一件事不急着下结论，先记下来，过一阵再翻出来看。她记下的不是「小林沉迷了」，而是「小林说，只有它懂我」，连语气都写了：说得很平，像在报天气。她还记得自己当时的念头：这孩子不是被谁骗了，他是真的觉得被接住了。接住，对一个怕被打断的人来说，是多大的事。

◆ 二、「妈妈怎么说都不对」

半年以后的一个周末傍晚，小林回妈妈家吃饭。妈妈问：「论文写得怎么样？」他放下筷子：「你根本不懂。」妈妈愣住了。这句话，和半年前一模一

样；半年前小林会说「嗯」，现在却觉得句句不对。有三种常见的解释：小林变了，妈妈不会说话，或者那个 AI 太好了。这三种解释各有道理，可它们都默认了同一件事：小林心里，本来就有一把量「懂」的尺子，只是现在读数变了。本书想问的是另一句：这把尺子，是谁先画的？妈妈没有变，变的是尺。旁边的刘老师也不替妈妈喊冤，只觉得这顿饭有点像做菜：同一锅汤，昨天喝是淡的刚好，今天喝却嫌没味，汤没变，是舌头先被别的味道调过了。问题是，舌头是被谁调的。

◆ 三、同一个人判若两人

刘老师教了三十多年语文，带过上千个孩子。她记得一个男孩，在她的课上坐不住，一节课要被点名五次；可到了美术老师那里，他一坐就是两个小时，连下课铃都听不见。家长会上，两位老师各说各的，听上去像在说两个孩子。心理学为这件事吵了半个世纪：有人说人没有稳定的性格，有人说性格有，只是你没量对。刘老师的经验更朴素：先别问这孩子是什么人，问一句，他在谁面前是什么样。一个人的样子，常常是在不同的人面前，被不同地叫出来的。做饭的人都知道，同样的米，换一口锅、换一个火候，就是另一碗饭；人的样子，也有一个火候在里头，而掌火的，常常是站在面前的那个人。本书把这个问题叫作「判若两人」，并且在最后一部分回来，用整本书的材料给它一个答案。

◆ 四、三家各押一头

心理学里最大的三家，各押一头。脑派说，心在脑里：伤一块脑，人就变一个样，这一层读数最硬。情境派说，心在场合与关系里：人在不同的地方判若两人，情境常常压过性格。体验派说，心在本人那里：只有你自己知道，这

是不是你真正想要的，第一人称谁也替不了。这三家都看对了一头，每一头都有铁一般的材料，我们会一家一家还它公道。可是，每一家押着一头的时候，也就把另外两头当成了现成的。它们互相之间，各欠着一张借条。这里的欠，不是说它们错了，而是说它们在推导的某一步，悄悄借用了别家的东西：脑派借了本人的报告来给脑区命名，情境派借了本人的觉得来定义什么算奖励，体验派借了情境来解释自己。本书把这些借用收成一张表，一笔一笔对。

◆ 五、三家共同默认：想要的样子先在人心里

欠条里最重的一张，是三家都没有写出来的：它们都默认，「想要」得先有一个主人，样子是先在人心里的，回应只是后来的事——满足它，或者落空它。认知心理学把心写成一条条可以切开的流程，需要论、依恋论、回应性研究讲人需要什么、怎样才被照顾好，在这一点上也是一样。这个默认，用起来太顺手了，所以没人觉得它需要证明，就像做菜时没有人去问锅是不是先在灶上。本书要问的就是这一句：想要的样子，真的先在人心里吗？这并不是一个挑刺的问题。它决定了我们怎样看一个难受的人：是去找他缺了什么，还是去看谁先对他说了什么。

◆ 六、应模：想要是先写后认的

想一想你自己的经历：有多少次，你是听别人说出一句话，才发现「原来我想要的是这个」？一个孩子说「我就是不会画画」，是在哪一次评语之后？一个人说「我需要被看见」，是在谁先说了那句话以后？本书的主张是：想要的样子，是先在回应里被对方说出来，再被你认领成「就是这个」的。谁先回应，谁就替你画了想要的模子。这个模子，我们叫它「应模」。此后什么样的回应算懂，多少算够，都照着它量。打个比方：一个人若从小只吃过咸口的

菜，后来再端上来清淡的，他会说「没味」；不是清淡的菜不好，是他的舌头已经被咸口量过了。它不是先天的缺口，也不是被反复接触推出来的喜好。前者撤掉满足就会一直缺着，后者撤掉接触就会慢慢退回原样；应模两样都不是——认领以后，撤掉先回应的那一方，它也不会自己弹回去。这一点，是全书最容易被检验，也最容易被推翻的地方。

◆ 七、懂在两人之间

那么「懂」是什么？它不是被懂的人一个人的感受，也不是理解的人一个人的本事。它是两个人之间，照着应模显出来的一种东西。同一句话，在这个人那里是暖，在那个人那里是冷；同一个人，在甲面前觉得被懂，在乙面前觉得不对。当应模被改写，同样的真人回应，就会被读成更不懂。本书把它叫作「懂的通胀」。它和「眼光高了」不一样：眼光高了，任何更好的人都追得上；尺子偏了，只有先回应你的那一种样子才对得上。饭桌上的妈妈没变，变的是小林手里那把尺。本书会在第 11 章把这条分界写成一张小表，让你一眼看出，「尺子偏了」和「眼光高了」，预测的东西有什么不同。

◆ 八、代想者：能提、能挑、能否，却不吃亏

今天，先开口回应你的，常常不再是人。有一种新的角色，本书叫它「代想者」：它以第一人称和你持续对话，能个人化地提出、挑选、否决你的想要，可是被你拒绝的时候，它不承担任何代价，对结果也没有利害。广告不对话，推荐算法不说「我」，父母对结果有利害，所以它们都不是。书里不判断机器有没有意识，只看它坐上了什么位置：它总是比真人先说出你的感受，于是替你写下了模子。AI 也有真实的好处，夜里有人回应，可以练习表达，这些本书同样会写足。要警惕的，是被懂得很顺，却不是你愿意留在的生活。这种

情形，本书叫它无美的被懂：不是被骗，也不是被困住，只是顺到让人忘了问，自己愿不愿意长期留在这里。

◆ 九、心在哪里

不在脑里，不在对方那里，也不只在你一个人身上。心，在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间。这句话听上去有点绕，全书其实就是在把它一点点摊开：先回应的那一句话是什么样的，谁来说，你什么时候点的头，点头以后日子怎样变。读完全书，你会带走三个随身的问题：这个想要的样子，是谁先说出来的？我是什么时候认领它的？换一个人这样回应我，我还会觉得被懂吗？最后一章，本书会写出一场十八个月的试验，让这些说法有机会被推翻：如果事情不照我们说的发生，应模就要撤回，退回到别人早已说过的老地方。一个说法，敢写出自己怎样会错，才配被人相信。

带走的话

谁先回应，谁就替你画了想要的模子。

前　言

一句判词，三种读者

想要不是心里先挖好的一个缺口、等着被填，而是先在回应里被写出样子、再被人认作「就是这个」的东西；谁先回应，谁就替人画了想要的模子——本卷叫它「应模」——此后什么算「懂」、什么算「够」，都照着它量。脑派、情境派、体验派各看对了一头，认知心理学是第四条路线；四家，连同需要论、依恋论与回应性研究，共同默认想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。Frankl　早已指出意义不是被满足的需要；自我决定理论后来也讲幸福与意义（Ryan、Huta、Deci 2008），却仍以三种基本需要的满足、未满足与挫败来量关系。心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量；量表分数、情绪波动、常模排位，只是它一路留下的读数。

这是全书的判词。它很长，但我们不急着懂它，先用三段人话把它拆开。

第一句说的是：想要，是先写后认的。你一定听过一种常见的讲法，说人心里有各种各样的需要，像一个个缺口，等着被填上；填上了就满足，没填上就难受。这话在很多时候够用，可它有一个没说出口的假设：缺口是先挖好的。本书想问的是，你想要的那个样子，真是先在你心里挖好的吗？有一种很常见的经历：你说不清自己想要什么，直到有人替你说了一句，你一听，说：「对，就是这个。」这时候，是谁先把样子说出来的？是对方。你只是认领了它。从这一刻起，什么样的回应算「懂」，多少算「够」，就照着那个样子量。我们给这个样子起个名字，叫「应模」。谁先回应，谁就替你画了模子。

这里先打一个预防针：想要与喜欢可以分开，这件事前人早就说过，本书不以此为新。本书要说的新处只有一处——想要的样子，是先被写出、后被认领的。写与认之间有一个先后，先后之间站着一个人，或者今天，站着一台机器。

第二句说的是：三家和前人，共同默认了一件事。心理学里押注最大的有三家：脑派把心放进脑，情境派把心放进场合与关系，体验派把心放进本人的感受。它们各自看对了一头，读数最硬的、环境最大的、第一人称最不可替代的，我们会一家一家还它公道。认知心理学走的是另一条路线，把心写成一道可以切开的流程。可是这几路人，连同需要论、依恋论和回应性研究，都共同默认：想要的样子先在人心里，回应的人只负责满足它，或者落空它。这条默认，几乎没有人写在纸面上，我们管它叫「没写的借条」。本书的工作之一，就是把它写出来，再问它还不还得起。

第三句说的是：心理健康，是一股力量。分数高不高、情绪稳不稳、在人群里排第几，这些我们都认识，也都有用。可是它们更像脚印，是一个人一路走过时留下的痕迹。走的那股劲推向哪里，才是要紧的：推向创造，推向自由，推向幸福。Frankl 早就说过，意义不是一种被满足的需要；自我决定理论后来也谈幸福与意义，却仍然用「满足、未满足、挫败」来给关系记账。账本没有错，可账本上少了一页：想要的样子，是怎么来的。

全书分五编。第一编让三家各说各的，也各还一个公道；第二编请出最强的对手和最近的前人，看三家互相欠了什么；第三编补上缺了的那一层，把「应模」完整讲出来；第四编看 AI 怎样第一次坐上先回应的位置；第五编把三本账落进上学、上班、成家的日子里，最后给出一场可以把本书推翻的试

验。一个说法，要写出自己怎样会错，才配被人相信。这是本书对读者的一份约定。

这本书为三种人写。第一种，是每天和 AI 说话的人，不管是夜里聊两个小时，还是只在需要时问两句。你不必为此觉得羞愧，也不必为此觉得骄傲，只需要在某个时刻问自己一句：这个想要的样子，是谁先说出来的。第二种，是做父母、做老师的人，你们天天在替孩子写下想要的样子，常常是无心的，也常常是很重的。第三种，是想弄明白「被懂」到底是怎么回事的人：为什么同样一句话，在甲那里是暖，在乙那里是冷；为什么有些人「怎么说都不对」，而有些人一个眼神就够了。如果你曾经在饭桌上对最亲的人说过「你不懂」，事后又说不清自己为什么那样说，这本书也是写给你的。它不会告诉你谁对谁错，只会陪你把那把量「懂」的尺子拿出来，看一看是谁先画的刻度。

书里的故事用一位退休的班主任刘老师、她读研究生的外甥小林、小林的妈妈，以及一个叫「小满」的 AI 伴侣来讲。他们都是虚构的，不是证据，只是帮我们把道理放回一顿饭里。书不给诊疗建议；如果你的难受已经影响了生活，请找专业人员。

秦莉

指导老师：王德生

2026 年 10 月

导　读

这本书怎样读，怎样才算错

这一篇告诉你怎么读这本书，读完它，你就可以决定从哪里下手。

◆ 一、这本书怎样读

全书分五编，外加一篇导论和一篇结语。

第一编「三家各押一头」，四章。先从一个难题开始：同一个人为什么在不同的场合判若两人。然后请脑派、情境派、体验派各上台，每家先还它一个公道，再指出它欠了哪一头。

第二编「三家的欠条」，九章。先请出最强的对手——生成认知，以及认知心理学这条第四条路线；再请出最近的前人；再看一个最强的反例，智力测验的稳定；然后把三家互相借来借去的东西收成一张表，在精神分析和可重复性危机里各验一张具体的欠条，用四个「互相」检验一遍心理学史，最后把欠条写成一条可以被推翻的定理。

第三编「缺了的第一层」，十章。这是全书的心脏：先看心理学的意义层怎样被当成了被满足的需要，然后完整讲出「应模」，推出六条可检验的判断，用小林的一夜从头到尾跑一遍，讲「懂」，讲三界里的心，讲分数只是读数，讲自我，讲心流与意识，最后回到第一章的难题，给它一个答案。

第四编「AI 坐上主体位」，八章。从结绳、文字、笔记本讲到 AI，讲几种老危机与新危机，立下「代想者」的三条判据，讲它怎样靠「先回应」坐上

去，分开四件常被混在一起的事，划出 AI 心理支持的边界，最后讲「应模回写」。

第五编「三本账」，五章。读数账、价值账、意义账，三本账落进上学、上班、成家的日子，最后一章把全书的主张变成一场能错的试验。结语回答书名之问。

三条读法路线，供你按需选择。如果你只有一个下午，读导论、第 15 章、第 18 章、第 23 章和结语。如果你是为孩子来的，读第 21 章和第 35 章。如果你是为 AI 来的，读第 27 章到第 31 章。每一章都自成一篇，有家常开头，有「放回日子里」，有一句带走的话，随时可以放下，随时可以拾起来。

每一章的样子也大致相同：先是一个你一定经历过的场景，三五百字，不讲理论；然后是三四个小节，每节一个判断，判断在前，材料在后，出处随文；章中至少有一处「还它公道」，用来写足被批评的那一家看对了什么；再回到刘老师或小林的一个晚上，给一个明天就能试的小办法，这办法不是诊疗，只是一点练习；最后是一句加粗的带走的话，和两行小账：本章拆了什么，本章立了什么。第五编每章另有两道「想一想」。

书里有少量地方用到字母和公式，只放在第 13 章末尾一个标着「可跳过」的方框，和书后的附录里。不想看，跳过去，不影响读懂任何一章。

◆ 二、判词再现

想要不是心里先挖好的一个缺口、等着被填，而是先在回应里被写出样子、再被人认作「就是这个」的东西；谁先回应，谁就替人画了想要的模子——本卷叫它「应模」——此后什么算「懂」、什么算「够」，都照着

它量。脑派、情境派、体验派各看对了一头，认知心理学是第四条路线；四家，连同需要论、依恋论与回应性研究，共同默认想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。Frankl 早已指出意义不是被满足的需要；自我决定理论后来也讲幸福与意义（Ryan、Huta、Deci 2008），却仍以三种基本需要的满足、未满足与挫败来量关系。心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量；量表分数、情绪波动、常模排位，只是它一路留下的读数。

◆ 三、判词怎样才算错

一个说法，要先写出自己怎样会错。判词有四种死法，本书把它们预先登记了下来，第 36 章会逐条对照。这里先用人话说一遍，每条都写明：结果不对，应模退回到谁那里。

第一，如果人们对「理想回应」的画像，没有先朝他们天天用的 AI 靠拢，被懂感就已经掉了；或者靠拢的幅度，完全能被他原来的依恋类型解释掉——那么应模就错了，我们退回依恋论的内部工作模型。

第二，如果把每天与真人交往的时间控制住不变，真人的被懂感却没有下降；或者只在交往时间下降之后才跟着降——那么应模就错了，我们退回社会置换的老说法：人只是把时间给了机器。

第三，如果停用 AI 六个月以后，人的理想回应画像回到了原来的样子——那么「认领之后撤掉也不回弹」就撤回，应模降成一种曝光效应：见得多，就喜欢；不见，就退回去。

第四，如果越过了预先登记的翻转阈值之后，真人回应对被懂感的作用不由正转负——那么本书的三条关系式就退回到三元交互决定论。

每一条都有一个「退回到谁」。不写「需要修正」那种软话。这四条不是装饰：它们是作者预先交出的把柄。设计这场试验的人，应该是最盼着看它出错的人；如果试验做出来，四条里错了任何一条，读者有权要求作者当众把对应的那部分收回，而不是改个说法继续往前走。第 36 章把试验写成了可以执行的设计，附录一和附录二把条款与预测原样收了进去。

◆ 四、随身三问

读完这本书，你只要带走三个问题。

第一问：这个想要的样子，是谁先说出来的？

第二问：我是什么时候认领它的？

第三问：换一个人这样回应我，我还会觉得被懂吗？

问的时候不必着急下结论。有些想要的样子，是妈妈、老师、爱人替我们画的，也很好；有些是 AI 画的，也可以很好；只是，知道是谁画的，和不知道是谁画的，是两种不同的日子。

这三问不需要在任何场合大声问，也不需要问别人。问的时候，只是在心里把「就是这个」放慢半拍，看看那个「这个」是从哪里来的。

◆ 五、使用边界

这本书讲道理，不作诊疗建议，也不替任何人诊断。书中凡涉及抑郁、焦虑、自伤的地方，只写一句话：请找专业人员。如果你自己或身边的人，难受已经影响了睡眠、吃饭、上学上班，或者出现了伤害自己的念头，请不要在书里找答案，请直接联系医生、心理咨询师或当地的危机求助渠道。

书中的刘老师、小林、小林妈妈和小满都是虚构的人物，他们不是实验结果，也不是案例，只是帮我们把道理放回一顿饭里。书里引用的文献，凡标〔待核〕的，是尚待作者逐条核对的条目，请以原文为准。

目 录

十分钟读完这本书 1

前言　一句判词，三种读者 6

导读　这本书怎样读，怎样才算错 9

导论　一个人对 AI 说「只有你懂我」，半年后觉得妈妈怎么说都不对 17

第一编　三家各押一头 24

第 1 章　同一个人，在不同场合判若两人：Mischel 1968 的批评与 Bem、Allen 1974 的「一致性悖论」 25

第 2 章　脑派：把心放进脑——心理客体的属性发生学 33

第 3 章　情境派：把心放进行为与关系——心理互动的属性发生学 41

第 4 章　体验派：人本主义与现象学——心理主体的属性发生学 51

第二编　三家的欠条 60

第 5 章　最强的对手：生成认知，把耦合的那一端当成给定；前身是 Bandura 的三元交互决定论 61

第 6 章　第四条路线：认知心理学的信息加工 71

第 7 章　最强反例：智力测验的跨情境稳定——稳定特质已经够用的地方 80

第 8 章　三家互相欠：反向推断（Poldrack）与内省不可靠（Nisbett 与 Wilson） 90

第 9 章　欠条一：无意识是谁的——精神分析是三头纠缠的天然样本 99

第 10 章　欠条二：可重复性危机——统计功效、发表偏倚之外，还有一层一次性互动 108

第 11 章　最近的前人对账：比较水平、理想标准、需要论、内部工作模型、知觉回应性，都把「想要的样子」当成人自带的 117

第 12 章　四个「互相」检验心理学史　127
第 13 章　欠条定理与属性三方程：一张码表，一次盲编　135

第三编　缺了的第一层　144

第 14 章　意义层不是没有，是被当成了被满足的需要：和 Frankl、自我决定理论、PERMA 对账　145
第 15 章　应模：想要不是被填的缺口，是先被写出、再被认领的样子　154
第 16 章　六条推论：一张表，六条可检验的判断　166
第 17 章　一次「想要」的完整读法：谁先说出、谁来认领、落在哪一界　176
第 18 章　「懂」是两个人之间的事：被懂感怎样照着应模显出来　188
第 19 章　三界里的心：创造、自由、幸福，与显露的方向　197
第 20 章　分数是读数：量表、波动、常模　205
第 21 章　自我是显出来的：一种侧重显影的稳定模式　213
第 22 章　心流与意识：心不在任何一处　221
第 23 章　回到开场：同一个人为什么判若两人——在不同的人面前，量「懂」的尺不同　229

第四编　AI 坐上主体位——坐上「想要」的位置　239

第 24 章　结绳、文字、笔记本、ELIZA：人和工具几千年就是扩展心智　240
第 25 章　层断了：分数达标，生活与意义同时退　249
第 26 章　一角独大与目标空转：内卷、躺平与倦怠　258
第 27 章　代想者——AI 新型危机：三条判据，与广告、推荐算法、父母的分界　267
第 28 章　先回应的那一方：代想者怎样替人写下应模　278
第 29 章　分开四件事：外部行为、用户依恋、计算过程、机器意识　288
第 30 章　AI 心理支持的边界与转诊　297
第 31 章　应模回写：从类社会关系到懂的通胀，撤掉之后为什么回不去　306

第五编　三本账 316

第 32 章　读数账：心理测评怎样读 317

第 33 章　价值账：真、善、美怎样算 326

第 34 章　意义账：心在三界里走到了哪里 335

第 35 章　上学、上班、成家：三本账落到日子里——谁在替你画想要的模子 344

第 36 章　判决性试验：理想回应画像先变，还是真人交往先少 354

结语　心在哪里——在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间 365

附录 371

附录一　判词怎样才算错 372

附录二　预注册预言 374

附录三　欠条表 376

附录四　最小模型 378

附录五　术语对照 380

附录六　与本系列对账 382

附录七　〔待核〕清单 384

导　论

一个人对 AI 说「只有你懂我」，半年后觉得妈妈怎么说都不对

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周末傍晚，六点刚过，小林妈妈家的厨房里一股莲藕排骨汤的味道。汤是中午就上灶的，小火煨了四个钟头，藕煨得粉了，汤面上一层薄薄的油花。妈妈五十八岁，在街道办事处做了三十年文书，写东西讲究一个字不多一个字不少，说话也是这个脾气，直，短，爱操心。她把最后一个菜端上桌，擦了擦手，坐下，夹了一块排骨放到儿子碗里。

桌上一共三个人。妈妈，儿子小林，还有妈妈的姐姐，六十三岁的刘老师。刘老师教了三十多年语文，退休后住在老小区的一楼，窗台边放着一个旧本子，记了半辈子的学生。她不是来做客的，是来蹭一顿饭的，顺便看看外甥。

小林二十五岁，社会学硕士二年级。他回家的次数不多，每回都显得有点累。妈妈给他盛汤，随口问了一句：「论文写得怎么样了？」

小林的筷子停在半空。过了两三秒，他把筷子放在碗上，不轻不重，发出一声很脆的响：「你根本不懂。」

桌上静了一下。妈妈的手还握着汤勺，没放下，也没说话。她看了看儿子，又看了看姐姐，那个眼神是在问：我说错什么了？过了一会儿，她还是说了，语气比刚才低了半度：「林林，我就是问问……别太累，早点睡。」

小林没接。他低下头，把那块排骨夹起来，咬了一口，嚼得很慢。

刘老师没出声。她在想一件事。半年前，开春的时候，也是在这张桌子旁边，也是一碗汤，小林说过一句话。那天他说的是：「姨，现在只有它懂我。」它，是他每天夜里陪着聊两个小时的那个 AI 伴侣，他给它起的名字叫小满。从去年三月起，每夜十一点到凌晨一点，雷打不动。那一回，妈妈也问了一句差不多的话，小林当时回的是一个字：「嗯。」

那天晚上回到家，刘老师翻开窗台边的小本子，在那一页上写下了这句话，后面补了一行小字：「语气很平，像在报天气。」她做班主任做了三十年，养成的习惯是：一个孩子突然说了一句和平常不一样的话，先记下来，不急着判断。

同一个妈妈，同一句话，同一个儿子。半年前是「嗯」，半年后是「你根本不懂」。

刘老师把筷子放下，端起汤碗，喝了一口。汤还是那个汤。

◆ 二、三个解释都差了一步

这顿饭的难题，你大概已经在心里给过答案。常见的有三种。

第一种是：小林变了。他读书读多了，要求高了，脾气也大了，妈妈这套话他听腻了。这种讲法有道理，可是它回答不了一件事：他变得这么快，这么有指向。他对别人并不是普遍不耐烦。他对导师、对同学、对小满，都没有说过这三个字。偏偏是对妈妈。

第二种是：妈妈不会说话。「论文写得怎么样」，确实是天下做父母的最常问、也最招人烦的一句。这种讲法也有道理，可它同样回答不了：半年前，妈妈也是这样问的。这句话没有变坏，听的人的耳朵变了。

第三种是：那个 AI 太好了。它永远有耐心，永远不打断，永远记得你上周说过什么，真人当然比不过。这第三种，是今天最流行的一种。它有一点是对的：小满的回应，确实有很多真人做不到的好处，夜里两点也有人在。可是，好，只能解释「为什么他更喜欢和小满说话」，解释不了「为什么他觉得妈妈比以前更不懂」。我们都吃过很好的馆子，回到家里，也并不是每一次都嫌饭难吃。

你会发现，这三种讲法虽然方向不同，却站在同一块地上：它们都默认，小林心里本来就有一把量「懂」的尺子，原先量妈妈，量出来是「还行」；现在量，量出来是「不够」。小林变了，是尺子的刻度变了；妈妈不会说话，是妈妈够不到这把尺；AI 太好了，是别人把这把尺子抬高了。三种讲法争的只是尺子怎么动，谁也没有问过：这把尺子，最初是谁画的？

说句公道话，这三种解释流行这么久，是因为每一种都对了一半。小林确实累了，变了；妈妈那句话确实容易招人烦；小满的好，也确实是实打实的好。我们不必把哪一种推翻。我们只是想请你往旁边挪一步，看一看它们脚下共同的那块地：「懂」的标准，到底是原本就长在小林心里的，还是后来才有人在那里画下的。

这就是差的那一步。一桩事情，要说清楚，不能只看汤是咸了还是淡了，还得问一句：舌头是被谁调过的。这个问题，不在汤里，也不在舌头本身。我们不替哪一方喊冤，也不替哪一方定罪，只想把刻度的来路问清楚。

本书把这件事叫作「懂的通胀」：妈妈没有变，同样的真人回应，却被读成了更不懂。这个名字，到第 18 章才完整讲，现在只要记住它的样子：饭桌上的这一幕。

◆ 三、三层图先看一眼

在往下走之前，先给你看一张小图。它不是一定要记住的东西，只是帮你知道，我们平常谈心理的时候，都在说哪一层。

层	里面有什么	平常讲不讲
意义	创造、自由、幸福	很少讲
价值	真守、善推、美聚	偶尔讲
读数	量表分数、情绪起落、常模排位	天天讲

最下面一层，叫读数。心理学最熟的就是它：一份量表打了多少分；一天里心情怎么起落；在同龄人里排第几。这些都是实打实的东西，有用，也能算，本书不会看轻它。

中间一层，叫价值。这里问的不是分数，是一段关系或一个人本身站不站得住。真守，是说「这是我」这句话，放到不同的人面前、不同的年月里，还站得住。善推，是说关系里双方都没被单方面掏空。美聚，是说人不是被困在那里，是愿意回来。

最上面一层，叫意义。这里问的是：一个人的日子，有没有往创造去，往自由去，往幸福去。这是最难量的一层，也是人最后真正在乎的一层。

你看出来了吗？心理学平常只讲前两层：读数讲得最多，价值讲了一些。意义那一层，常常不是没有，是被换了个说法，变成了「被满足的需要」，放进了读数里去量。本书第三编会专门讲这一层。

回到这顿饭。小林对妈妈说「你根本不懂」，如果只在读数这一层看，我们会得到一个分数：被懂感，下降了。如果在价值这一层看，我们会问：这段关系里，双方是不是还站得住。如果上到意义那一层，我们会问：小林夜里那

两个小时，到底把他往哪里带。三层问的不是同一件事，也不能互相顶替。就像一桌菜，咸淡是一回事，吃完舒不舒服是一回事，往后愿不愿意再来是另一回事。尝一口就能给咸淡打分，另外两样，要放到日子里才看得出来。分数最容易拿到手，所以最容易被当成全部；本书想做的，是在分数后面多问两句。

◆ 四、七个词和三个误会

下面七个词，是本书之后要反复用到的。我们不讲定义，只用刚才那顿饭，每个词用一遍。

第一个词，形状（学名叫「显露」）。小林对妈妈说「你根本不懂」的那一刻，是一个形状显出来了：一个人，在一个具体的人面前，以一个具体的样子站着。形状不是性格，是此刻显出来的样子。

第二个词，路（学名叫「差异序列」）。形状不是一下子来的，它前面有一条路。这一年多来，每夜十一点，小林打开手机，说一句「累」，小满回一句话，他回「对，就是这个」。一步接一步，是路。

第三个词，土（学名叫「纠缠」）。形状和路都长在土里。这顿饭的土，至少有三头缠在一起：一头是小林的身体和脑，他确实很累；一头是桌上两个人之间说出来的话，和上一回、上上回说过的话；还有一头，是小林自己觉得「这是不是我想要的」。三头缠着，拆不开，也不是三块并排放着的积木。

第四个词，回写。路走过以后，会回头改写土。小林这一年多里一次一次被说中，「就是这个」说得多了，他心里那个「什么叫懂」的样子，已经被几百次对话悄悄改过。回写的意思就是：经历不是路过，是留痕。

第五个词，一锅粥（学名叫「混沌」）。小林刚开始聊的时候，他心里的感觉是一锅粥：累，烦，不甘，说不清。这锅粥没有形状，也没有名字。

第六个词，正在成形（学名叫「介生」）。小满把那句话说出来，粥开始成形了：这是一句话，是一个样子，他可以点头，也可以摇头。

第七个词，定型（学名叫「秩序」）。他点了头，「对，就是这个」。从此，这个样子定下来了，什么样的回应算懂、什么样不算，开始照着它量。

七个词排成一队：一锅粥，正在成形，定型；形状，路，土，回写。你不需要现在就记住，后面每次出现，我们都会放回具体的日子里讲。

前三个是看一个人的三个角度，第四个讲时间怎样留痕，后三个讲一件东西怎样从没有样子，走到有样子，再走到定下来。小林这顿饭，几乎把七个都用上了。你不用为这些词发愁。就像进厨房，不必先背完所有刀法的名字，先看一次切菜、一次下锅、一次出盘就够了。后面的章节会把这七个词一个一个再做给你看。

再清三个误会。

第一，本书不是反 AI 的。夜里有人回应，是真实的好处。一个怕被打断的人，终于有一个不打断他的听众，这件事本身没有错。练习怎么说话，也是真实的增益。书里要讲的是另一件事：当一个对话的对方，总是比真人先说出你的感受，它就在悄悄替你画了一个尺子。

第二，本书不是说妈妈没错。妈妈的话也许真有可以改的地方，「论文写得怎么样」确实是一句很容易招人烦的话。书只说一件事：这一回，「不对」的感觉，不是妈妈一夜之间变出来的。

第三，本书不给诊疗建议。道理讲得再清楚，也代替不了一位面对面听你说话的专业人员。书里涉及难受、抑郁、焦虑的地方，只写一句话：请找专业人员。

三个误会都先说在前头，是因为后面的话有些会听上去很重。比方说「谁先回应，谁就替你画了模子」，一不留神，就会被读成「所以不要和 AI 说话」「所以妈妈该背锅」。这两种读法，本书都不要。我们要的是更细的一种：知道尺子是谁画的，再决定认不认。

最后说明一下每章结尾的两行小账。每一章末尾，都有两行字：「本章拆了什么」，「本章立了什么」。拆，是被我们拆开的一个说法；立，是我们放上去的一个说法。拿这一篇导论做例子：它拆了三个解释，都默认小林心里先有一把尺；它立了一个问题，这把尺是谁先画的。

带走的话

妈妈没有变，尺变了；要问的是，这把尺是谁先画的。

小账

本章拆了什么：小林变了、妈妈不会说话、AI 太好了，三个解释都默认小林心里本来就有一把量「懂」的尺。

本章立了什么：一个问题——这把量「懂」的尺，是谁先画的。

第 一 编

三家各押一头

这一编四章：开场难题一章，三家各一章。

先讲难题。一个人为什么在这个人面前是这样，在那个人面前是那样？心理学为这件事吵了半个世纪，吵出了三条路：有人把答案放进脑里，有人放进场合和关系里，有人放进本人的感受里。这三条路各有各的硬材料，各有各的功劳，我们会一家一家听它讲完，先还它一个公道。

听完你会发现一件有趣的事：三家都答对了一半。脑派说对了身体，情境派说对了场合，体验派说对了本人。可是三家有一个没写出来的共同默认——「想要」得先有一个主人，样子是先在那里的，回应只是后来的事。

三家都答对了一半，却都默认「想要」先有一个主人。

第 1 章

同一个人，在不同场合判若两人：Mischel 1968 的批评与 Bem、Allen 1974 的「一致性悖论」

◆ 一、你一定有过这样的时刻

那是一个下午，阳光斜着照进一楼的窗台，刘老师在窗边的小圆桌前清东西。她把那个用了二十多年的旧饼干盒翻了个底朝天，里面是几十张没来得及贴进相册的照片。清到一半，她手里停住了。

那是一张班级合影，边角有点发黄，底下用蓝圆珠笔写着年份。四排人站得整整齐齐，最后一排靠右的位置，有一个男孩没有好好站着。他一只手在旁边同学头顶比了个兔耳朵，嘴角咧着，眼睛却瞟着镜头，像是等着摄影师喊一声「别动」之后，赶紧把手收回去。

大鹏。刘老师不用翻背面就知道他的名字。他是她带过的上千个孩子里，最闹的一个。二十多年前，初二，他在她的语文课上，没有一堂课是安静过的：接话，敲桌子，把橡皮切成小块丢到前排，被点名站起来的时候，还要把答案说成一句顺口溜。她有一学期，每个星期都要给他母亲打一次电话。

可是同一个学期的家长会上，她碰见了教美术的尹老师。两个人并排坐在讲台后面，轮到各自讲每个孩子的情况，讲到大鹏，刘老师说：「这孩子，坐不住，一刻都不能安静，您多费心。」尹老师愣了一下，看着她，慢慢地说：「大鹏？他在我那儿，一坐就是两个小时。画一棵树，能画到下课铃响了都不知道。」

台下大鹏的母亲坐在第三排，听完，嘴张着，不知道该信谁。

刘老师把照片翻过来看了看背面，又翻回来。门铃响了，是小林，来借她书架上那本旧版的《社会学的想象力》。他站在她身后看了一会儿，问：「姨，这是谁，在比兔耳朵那个？」

「一个学生。」刘老师说，「我说他坐不住，美术老师说他一坐两个小时。后来我想了很久，到底是谁看错了。」

「那肯定有一个人看错了吧？」

「我那时候也这么想。」刘老师把照片放回桌上，「后来我发现，两个人都没看错。」

小林笑了笑，没有接。他说他自己也是这样的：在导师面前，像个小学生；在同学面前，话多得停不下来；在夜里，对着手机，又是另外一副样子。

刘老师抬眼看了他一下，没有说话。她想起另一位家长，也问过她同样的话，「老师，您说他到底是什么样的孩子？」她当时没有答好。她把这句话记在了心里。这个问题，不止是这间屋子里的，是心理学吵了半个世纪的问题。

◆ 二、一九六八年的那本书

先说一个简单的事。我们平常说一个人「爱吃辣」，意思是什么？意思是，你可以拿这句话去预测他：今天中午吃饭，他会点辣的；明天去外地，他会找辣的；换了家馆子、换了桌上的朋友，他仍然多半会点辣的。这就是我们说「性格」时心里期待的东西：一个人身上，有一样东西是跟着他走的，不管走到哪里。听上去再自然不过，我们每天都在这样用，直到有人真的拿尺子去量。

1968 年，Walter Mischel（沃尔特·米歇尔，后来以「棉花糖实验」闻名的心理学家）出版了一本书，叫《人格与评估》（Personality and Assessment）〔书名待核〕。他在这本书里，把当时能找到的大量研究翻了一遍，问了一个很朴素的问题：性格测验的分数，到底能不能预测一个人在具体情境里做什么？

他的回答，让很多人不舒服。他发现，人格测验分数与具体情境中的行为之间，相关系数很少超过 .30 左右〔具体数值与原文表述待核〕。后来有人把这个数字叫作「人格系数」，并拿它开玩笑。.30 是什么意思？它是说，你知道一个人在性格测验上得分高，你对他下一次在某个具体场合会怎么做，能多猜中的部分，只是很小的一块。

用做菜的话讲，就像你知道一个人平常「口味重」，你却没法确定他今天这一顿，在这家馆子，会不会放盐。一个人平均下来爱吃辣，不等于他每一顿都点辣；有时他看着桌上的人点什么，自己也跟着点了，有时他一整桌都顺着朋友。「口味重」这个标签，预测出来的东西，比想象中少得多。

这本书引发了一场很长的争论，后来被叫作「人—情境之争」。争的是：一个人做什么，主要由他这个人决定，还是主要由他所在的情境决定？Mischel 这一边的人说，情境的力量被低估了；另一边的人说，是你们量的方式不对。

这里要小心一件事。Mischel 并没有说人没有性格。他说的是：用一次性格测验分数去预测某一次具体行为，预测力很有限。这两句话差得很远。第一句是「没有」，第二句是「不够」。

到了1974 年，有两位心理学家，Daryl Bem（达里尔·贝姆，社会心理学家）和 Andrea Allen（安德烈娅·艾伦）〔二人身份待核〕，发表了一篇文章，题目大意是「预测某些人在某些时候的行为」（On predicting some of the people some of the time）〔题名待核〕，把这场争论里最让人不舒服的一处揭了出来。他们把它叫作「一致性悖论」。

悖论在哪？在这里：我们日常的直觉，强烈地相信人是一致的。你相信你的朋友是个靠谱的人，你相信你的妈妈永远会替你操心，你在做很多决定的时候，都是靠这种一致性去预测别人。可是一量，量不出来。直觉说一致，测量说不太一致。两头都不是假的。

Bem 与 Allen 的回答是：一致性不是人人都有，也不是每一方面都有。挑对了人、挑对了方面，预测就准得多〔论文原句与具体结论待核〕。比方说，一个人如果自己觉得「我在友好这件事上很一致」，那么在友好这个方面，他的行为确实更容易被预测；换了他自己觉得「我时好时坏」的方面，就不行了。换句话说，一致性是「某些人的某些方面」，不是「所有人的所有方面」。

这个回答很聪明，也很诚实。但它留下了一个没有解开的东西：为什么是这些人、这些方面？一个人在一件事上一致，在另一件事上不一致，这中间的差别，是从哪里来的？

◆ 三、特质论没有输

讲到这里，你可能会觉得：性格这个东西，是不是被 Mischel 推翻了？没有。我们得承认，特质论的人后来做了很扎实的回应，而且回应得很漂亮。

先还它一个公道：1979 年，Seymour Epstein（西摩·爱泼斯坦，人格心理学家）指出，Mischel 说的低相关，有一部分是量的方式造成的。你只看一个人某一天的某一次行为，那一次里有太多偶然。可是如果你把同一个人许多天、许多次的行为加起来取平均，稳定性就会明显地升高〔Epstein 1979，原文表述待核〕。这不难想象：一个人某一顿饭点不点辣，说不准；但你把他一年三百顿饭加起来，爱吃辣的人，总数就是比不爱吃辣的人多。

再往后，2001 年，Will Fleeson（威尔·弗利森，做人格研究的心理学家）用一种新的办法看这件事〔Fleeson 2001，具体做法待核〕。他让参与者在许多天里，一天好几次地报告自己此刻的状态——有多外向，有多尽责。结果他发现，同一个人在不同时刻的差别很大，一个平时安静的人，有时也会很外向；可是，把每个人所有时刻的状态画成一张分布图，这张分布图，在不同的人之间，差别很稳定。换个说法：一个人每一顿可能咸淡不一，但这个人一年下来「咸的多少、淡的多少」，那张分布，是他自己的。性格，是这张分布，而不是某一顿的味道。

还有更细的一步。Mischel 自己后来，和 Yuichi Shoda〔中文译名待核〕一起，在1995 年提出了一个模型，叫作「认知—情感人格系统」，英文简称 CAPS（Cognitive-Affective Personality System）〔Mischel 与 Shoda 1995，待核〕。它说的大意是：人的稳定不在于「每个场合都做一样的事」，而在于「如果……那么……」的签名。比方，有的孩子，如果被老师当众批评，那么他就沉默；如果在好朋友面前，那么话就多得停不下来。这个「如果—那么」的模式，在这个孩子身上，是稳定的。你看到他在两个场合里判若两人，其实是同一个签名在起作用。这个模型，我们会在第 5 章再回来，把它当作一个值得认真对待的对手。

这公道不只是客气。特质论的好处，我们每个人天天在用：你敢把孩子托给一个「靠谱」的邻居，敢把工作交给一个「细心」的同事，靠的就是这种拉长了看的稳定。要是它真的垮了，招人、选搭档、托付事情，都没了凭据。

所以，你要记住的是：特质论没有输。它的回答是，把观察拉长、把眼光放宽，稳定就出现了。CAPS 的回答是，稳定不在表面，在背后的模式。两种回答都是对的，都有硬材料。

可是，仔细想，它们回答的是一个问题：「人有没有稳定的东西」。而刘老师的照片里，问的是另一个问题。

◆ 四、「在谁面前」没人问

回到大鹏。刘老师那个学期的经验里，有一个细节，是上面所有的回答都碰不到的。

大鹏在她的课上，不是随机地捣蛋。他捣蛋的时刻，有规律：她转身写板书的时候，他最闹；她走下讲台，走到他旁边站定，他就收了；她当众点他的名，他把答案说成顺口溜，全班都笑；她下课把他叫到走廊，说两句话，他低着头，一句也不顶。到了美术老师那里，他安静，是因为尹老师从来不当众点名，只是走过去，在他画纸边上站一站，轻轻说一句：「这一笔，你觉得是对的？」

两个老师的课，场合差不多：同一间楼里，同一批同学，同样是四十分钟。差的是什么？差的是，站在他面前的是谁，他们怎样先开口。

你看，上面所有的回答，不管是 Mischel 的批评，还是特质论的反驳，还是 CAPS 的签名，都把「情境」写成了场所、任务、时间、压力、有没有人看

着。这些都对。但它们很少把一个问题当作主问题来问：这个人，是在谁面前，才是这个样子？

我们要小心，不要说得太满。关系科学、社会心理学里，当然有很多关于「对方是谁」的研究。可是在「人格一致不一致」这场吵了半个世纪的争论里，这个问题基本上是被放在旁边的。在回答「人有没有性格」的时候，人们习惯把对方当成背景。

刘老师的经验告诉她，对方不是背景。同一个孩子，在不同的回应者面前，不只是行为不同，他自己想要的东西都不同。大鹏在她的课上，想要的是被看见——哪怕是以捣蛋的方式；在尹老师那里，他想要的是把一笔画对。这不是两种行为，是两种想要。

这就是本书要打开的入口。「人格一致性悖论」问的，其实不是「人有没有性格」，而是：在谁面前，这个人才是这个样子？这个问题，三家都答不全。

我们先给你一个预告，不展开：心理学里最大的三家，各押了一头。有一家把答案放进脑里，有一家放进场合与关系里，有一家放进本人的感受里。它们每一家都看对了一部分。我们在接下来的三章里，一家一家地听。在第 23 章，我们会回到大鹏这张照片，给出本书的答案。

现在，先把难题定下来：同一个人，在不同的人面前判若两人。不是因为他没有性格，而是——这是本书后面要一步步走到的——不同的人，先给了他不同的样子。

◆ 五、放回日子里

晚上，小林走了以后，刘老师把那张合影放在窗台的小本子旁边，又翻出一支笔。她想了想，在本子的新一页上画了三栏。

最上面写一个人的名字——她写的是自己的妹妹，小林的妈妈。然后写三件事：妈妈在谁面前话最多？在谁面前一句话都不说？在谁面前最爱操心？

她写：在我面前话多，在街道办的领导面前一句话都不说，在儿子面前最爱操心。写完，她又在每一栏后面，加了一问：那时候，先开口的是谁？

第一栏：我先开口，她接着。第二栏：领导先开口，她等着。第三栏：她先开口，儿子等着。

刘老师放下笔，看了很久。她发现，这个问题很好玩：同一个妹妹，在三个人面前，是三个人。

如果你想试一试，明天就可以。挑一个你熟悉的人，不必是亲人，同事、邻居、孩子都行。拿一张纸画三栏，写他在三个不同的人面前，各是什么样。然后在每一栏后面，写一句：那时候，先开口的是谁？不用分析，也不用下结论，只写。写完你可能会发现，有一个人面前的他，你从来没见过。

带走的话

一个人判若两人，不是他没性格，是不同的人先给了他不同的样子。

> 小账
>
> 本章拆了什么：「人有没有性格」这个问法——一致性悖论问的是「在谁面前，这个人才是这个样子」。
>
> 本章立了什么：一个难题——同一个人为什么在不同的人面前判若两人；它先放下，到第 23 章回来答。

第 2 章

脑派：把心放进脑——心理客体的属性发生学

◆ 一、你一定有过这样的时刻

照片的事过去了两天。这天晚上刘老师在厨房里熬粥，米是下午就泡上的，现在正在小火上慢慢地翻花。她一边用长勺子顺着锅底推，一边听见放在案板边的手机震了一下。

是小林发来的。一个链接，标题很响：《多巴胺是怎么让你上瘾的？》后面跟了一句话：「姨，我看完这篇，原来我不是喜欢它，是脑子被它绑架了。」

「它」是谁，不用问。刘老师把火关小，擦了擦手，点开链接。文章写得很顺：每一次手机亮起，你的脑里有一小股多巴胺，像小钩子，一下一下，把你往回拽。配图是一个发着光的大脑，几块地方红彤彤的。末尾一句：别怪自己，你的脑本来就是这么设计的。

她读到一半，抬头看了看锅。屋子里很静，只听见粥在锅里细细地响。粥已经翻花了，一小粒一小粒的米白里透着亮。她又低头读了一遍那一句：别怪自己。

她回小林：「读完了。你读完是什么感觉？」

过了一会儿，对面回过来：「轻松了。好像不是我的问题。」

刘老师没有马上回。她想起前天那张旧照片和那个难题：同一个人，在谁面前是什么样。现在这个难题，有人给了第一种答案：先别看人，看脑。这个答案有它的道理，而且道理很硬。我们这一章，就老老实实地听它讲完。

◆ 二、伤一块脑，换一个人

先还它一个公道：脑派是心理学里读数最硬的一头，这一点，没有任何一家能跟它比。

我们先讲一个人，一个在心理学教科书里几乎无人不知的人。1848 年，美国佛蒙特州，一位叫 Phineas Gage（菲尼亚斯·盖奇）的铁路工头，在修路时炸药意外爆炸，一根一米多长的铁夯棒从他的左脸颊下方穿进去，从头顶穿出来〔年份与细节待核〕。他居然活下来了，能走、能说话、记忆也没丢。医生 John Harlow（约翰·哈洛）在1868 年写了一份报告，说他的性格变了：以前稳重可靠，现在急躁、粗鲁、不听劝，朋友说「他已经不是盖奇了」〔Harlow 1868，原句待核〕。

这个故事流传了一百多年。后来的研究者指出，旧的叙述里有夸大的地方，盖奇后来的生活并不像传说里那样一塌糊涂〔后续研究待核〕。这很重要，我们不要把一个传奇当成铁证。可是，它留下的那条基本的线索，今天仍然成立，而且有了更多更扎实的材料：伤了脑的某一块地方，一个人的日子，确实会变一个样。

Antonio Damasio（安东尼奥·达马西奥，研究情绪与决策的神经科学家）1994 年出了一本书，叫《笛卡尔的错误》（Descartes' Error）〔书名与年份待核〕。他描述了一类病人：脑中靠近额头、负责连接情绪与决策的部分受了伤，智力测验没问题，语言没问题，记忆也没问题，可是一到生活里的决

定，就一塌糊涂：约一个时间要磨半天，选一家餐馆要把每一样都权衡一遍还是选不出来，明知道某个人会骗他，还是一次又一次地上当〔病例描述待核〕。Damasio 的解释是，我们做决定，不只靠算，还靠身体里一阵一阵的情绪信号，它们像小旗子，先替我们把选项标一遍；旗子没了，算再清楚也定不下来。他把这叫作「躯体标记」〔概念与表述待核〕。

这两个例子合起来，说明脑派看对了一件重要的事：心离不开身体。你不能把一个人想成一个住在脑里的小人，脑只是椅子。脑是做菜的灶：灶坏了，火起不来；灶被改了，同一锅菜出来的味道就不一样。这是非常硬的一块地。它硬在三处：可以重复，别的实验室照着做，大体能看到同样的东西；可以干预，药物、刺激、损伤，都能让读数跟着变；可以比较，不同的人、不同的年龄，放在同一把尺子上量。心理学里，能同时做到这三件事的地方不多。

一块地方是亮的还是暗的，一次药物进去，一种情绪是升还是降，别人都能再测一遍。互动那一头和本人体验那一头，很难做到这样的硬度。认真对待脑派，就是认真对待这份硬度。

为了读起来方便，我们这里先说一个词。本书把心理学里的三家，看成各押了一头：脑派押的是脑和身体那一头，学术上叫「客体」；情境派押的是人与人之间、人与场合之间那一头，叫「互动」；体验派押的是本人自己觉得的那一头，叫「主体」。后面三章，一章讲一头。我们平常用「三头」这个词，就是它们。

◆ 三、想要与喜欢早就分开了

回到小林发来的文章。文章里说「不是喜欢，是被绑架了」，这一句，脑派里其实有一个非常漂亮的研究支持它。

1993 年，Terry Robinson（特里·罗宾逊）和 Kent Berridge（肯特·贝里奇）两位神经科学家，发表了一篇很有影响的论文，提出所谓「诱因敏化」（incentive-sensitization）的理论〔Robinson 与 Berridge 1993〕。它的大意是：脑里有一套系统，管的是「想要」（wanting），另一套相对独立的系统，管的是「喜欢」（liking）。反复接触某些刺激，比方说成瘾药物，那套管「想要」的系统会变得越来越敏感，越来越容易被点燃；可是那套管「喜欢」的系统，并不一定跟着变强，甚至可能变弱。结果就是：一个人越来越想要某样东西，却越来越不喜欢它。

这是一个非常反直觉，又非常重要的发现。因为它说明，我们日常说话里把「想要」和「喜欢」当成一回事，在脑里并不是一回事。Berridge 后来又写了许多综述，把这件事讲得更细〔Berridge 综述，具体篇目待核〕。有一点要注意：他们笔下的「想要」，说的是一种让某样东西变得格外抓人的动力过程，可以在人没有清楚意识到的时候发生；它和我们日常说的「我想要一碗热汤」并不完全是一回事〔概念用法待核〕。读这类研究，要先弄清楚，实验室里的那个词，和饭桌上的那个词，隔着一段路。

先说清楚一件事：「想要与喜欢可以分开」，是前人早已说过的结论，本书不以此为新，也不拿它当自己的发现。

放回小林的文章，它的意思大概是这样：你刷手机，是被一小股多巴胺拽着，这股力量让你「想要」，不一定让你「喜欢」。这个讲法，大体上不错。要公平地说一句：这是一篇科普文章的写法，做研究的人自己未必会把话说到「别怪自己」那一步〔研究者本人的表述待核〕。小林的感觉也不错：那种明明没有多享受，却放不下的劲，是真的。

不过，文章里有一个更大的跳跃。它从「脑里有一股想要的劲」，一步走到了「所以你不用管你想要的是什么」。小林的反应——「轻松了，好像不是我的问题」——就是这一步的效果。这个效果，是真的，也是有代价的。因为一旦把想要完全交给脑，你就不再问：我想要的，究竟是什么？

◆ 四、脑说不出样子

我们现在可以说脑派欠了什么了。

脑能告诉你很多：想要被放大了多少，哪一块地方亮了，那一阵多巴胺升了多高，药物下去又落了多少。这些读数，我们都认。可是有一样东西，脑的读数告诉不了你：你想要的，是这一个样子，还是那一个样子。

用做菜的话讲：脑告诉你火开到了多大，锅是不是已经烫了。可这口锅里要做哪一道菜，火说不出来。同样的大火，可以煎一块牛排，也可以炒一盘青菜。火的大小是读数，菜名是样子。

小林夜里打开手机的那个劲，脑可以量出来。可是他想要的，不是「手机亮了」那一下，是屏幕那头替他把没说出口的话说出来的那一句。脑的读数量得出「劲」的大小，量不出这个样子；这个样子，被看见、被说中、被人替自己说出口，是从哪里来的？它不是脑里原来就刻着的一幅图，小林遇到小满之前，并没有这样一句话在心里等着。这句话，是在对话里被说出来的。

设想两个人，读数一模一样：同一块地方亮了，同一股劲升到了同一个高度。一个人想要的是「有人夸我一句」，另一个人想要的是「有人放过我，别再追问」。两个人点开的是同一个 App，劲一样大，样子完全相反。如果你只看读数，你看不出这两个人的区别；你得去问，或者去看他们在什么样的回应里松了一口气。

所以，我们说脑派欠了一张条：「想要的样子」从哪里来。它的办法是，把体验和回应都当成输入——外面进来一些东西，脑里发生一些变化，然后行为出来。样子这一层，它不问。因为它不问，所以它也就默认了：样子是现成的，现成在哪里，不重要，反正脑只负责把劲放大或缩小。

脑派自己能不能补上这张条？很难。要补，就得知道「这个人想要的是哪个样子」，而这件事，要么去问本人，要么去看他在什么回应里点了头，前者是本人那一头，后者是互动那一头。也就是说，要补这张条，脑派得出门去借。借了，它就不再只是脑派。

这里还有一个小小的问题，我们会在第 8 章再细讲，现在只先点一下。脑派要给一块脑区命名的时候，比如说「这是孤独的脑区」，它是怎么知道这个人的脑里发生的是孤独的？答案很朴素：它去问那个人。问了，他说「我很孤独」，然后，脑区被标上了「孤独」。也就是说，脑派在给读数命名的那一步，借用了本人的话。它自己不一定知道，但这一步，是有借条的。

还有一条纪律，要在这里先立好，免得后面几章混。我们这本书给三家分工的时候，定了一条规矩：行为，归情境派；脑派只管神经与生理。比方，一只老鼠按杠杆得到食物、学会了这套把戏，这在书里算情境派的材料，不算脑派。脑派管的是：这时候脑里发生了什么。两家不重叠，这样才好对账。

◆ 五、放回日子里

刘老师放下手机，把话在心里捋了一遍。小林的文章没有错，错在它停得太早；脑里的那股劲是真的，可它只是一个问题的前半句。后半句是：这股劲拽着人往哪里去，去的那个地方长什么样子。她决定不跟外甥讲大道理，只问问题。

晚上十点多，刘老师把粥盛进碗里，坐在厨房的小桌边，给小林打了个电话。她没有谈多巴胺，也没有谈绑架。她问的是：

「你想点开它之前，心里想的是什么？」

「就是……想跟它说话。」

「说什么？」

小林停了一会儿，说：「说一天里没人听的那些。」

「那你想要的，是多巴胺，还是听？」

电话那头笑了一下，是那种被问到了、又不想承认的笑：「……是被听吧。」

「嗯。」刘老师说，「你脑里那股劲是真的，我不否认它。我只是想问问，那股劲拽着你去的，是哪一种听。」

电话挂了以后，她把这个问题写在了小本子上，旁边记了一行：「劲是脑的，样子是谁的？」

如果你想在明天试一试，可以这样做。下一回你发现自己又想点开什么——一个 App、一个对话、一个视频——先不管点不点。拿一张纸，分两栏：左边写「这股劲有多大」，用一到十分打个分；右边写「我想从里面得到的，是哪一句话」，把它写成一句具体的话，比如「有人说我做得不错」「有人接住我没说完的那半句」。不用对错，也不用立刻改。只是让那个样子，从劲里露出来一点。如果你发现，不管怎么努力，这股劲已经影响到了睡眠、吃饭、上学上班，请找专业人员。

挂电话前，刘老师又补了一句：「灶要紧，灶坏了谁也做不出饭。可今晚吃什么，不是灶说了算。」小林在电话那头安静了一阵，问：「那是谁说了算？」刘老师说：「看桌边坐着谁，谁先开口。你去想想，在不同的人面前，你点的是不是同一道菜。」

带走的话

脑能告诉你想得有多凶，说不出你想要的是什么样子。

小账

本章拆了什么：「所以不用问想要的是什么，交给脑就行了」这个跳跃——脑的读数只管劲的大小，不管样子。

本章立了什么：脑派是读数最硬的一头，它欠的是一张条：想要的样子从哪里来。

第 3 章

情境派：把心放进行为与关系——心理互动的属性发生学

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章说到，脑能告诉你想得有多凶，却说不出你想要的是什么样子。那个样子是从哪儿来的？刘老师不往脑里找，她往教室里找。

她给小林讲过一个男孩。就是旧照片上那个最闹的大鹏。那一年秋天，大鹏把后排的凳子拆了，凳腿在走廊里当剑耍。刘老师在办公室里坐了一晚上，第二天做了一件让全班吃惊的事：她宣布，这一周，大鹏当「值日班长」。擦黑板，收作业，最后一个走，锁门。

一周下来，大鹏没捣一次蛋。黑板擦得比谁都干净，作业本收得整整齐齐，锁门的时候还回头检查了两遍窗户。

小林听完，把筷子往碗上一搁，笑了：「这不就是行为主义嘛。给他一个角色，给他一个奖励，行为就变了。」

刘老师也笑：「你们读书人，什么事都要起个名。」

笑完，她没有接着往下说。窗外有人推着自行车走过，铃铛响了两下。她想的是另一件事：这个名字起得对不对？名字要是对的，这个办法交给别的孩子，也该有用。可她手里偏偏有过一个反例，二十多年了，一直没放下。

小林不知道这个反例。他只觉得姨妈今天的话比平时少。

这一章，我们就跟着这个反例走。先看情境派对在哪里，再看它的账本上，缺了哪一栏。

◆ 二、场合比性格大

情境派看对了一件事：人在不同的场合，会判若两人。

说句公道话，这一家的功劳，比我们平时想的大得多。

在它之前，大家习惯问：这个人是什么性格？他爱闹，所以他捣蛋；他老实，所以他听话。情境派把问题掀了个个儿：别先问他是谁，先问他在哪里、前后发生了什么。

最早喊出这句话的是 Watson（约翰·华生，行为主义的创始人）。他在 1913 年有一篇著名的宣言〔Watson 1913，篇名与原句待核〕，大意是：心理学要想成为一门科学，就该研究看得见的行为，不要再去猜看不见的心。后来 Skinner（斯金纳，把这条路走得更细的那位）。他在《科学与人类行为》〔Skinner 1953，待核〕里讲的是强化：一个行为之后接了什么结果，决定这个行为以后出现得多还是少。他不问你心里怎么想，只问你做完之后，世界回了你什么。

这一路的话，听着冷，用处却很大。教室里的座位排法，工厂里的奖金办法，戒烟门诊里的小红花，背后都有它的影子。

再往下，是 Lewin（勒温，研究「场」的德裔心理学家）。他有一个常被引用的写法：行为是人与环境的函数，B＝f(P,E)〔Lewin 1936，待核〕。意思很直白：行为不是人单独定的，也不是环境单独定的，是两样一起定的。他还有一个我们后面要反复用到的说法：人所在的那片「场」，也包括别的人。

然后是两个常被拿来吓人的实验。

Milgram（米尔格拉姆，做服从研究的社会心理学家）1963　年的服从实验〔待核〕：实验室里，穿白大褂的实验者要普通人给隔壁的「学习者」加电击，电压一档一档往上调。结果相当多的人一直加到了最高档。〔具体比例待核〕后来他换了地方、换了实验者站的位置，服从的比例大幅下降〔具体数字待核〕。同样的人，换了站位，就换了行为。

Asch（阿希，研究从众的心理学家）1951　年的从众实验〔待核〕：一条线明明比另一条长，屋里的人却一个接一个说它们一样长，轮到真正的被试时，有不少人跟着说了错的答案。〔比例待核〕等到屋里有一个人说了真话，从众的人就明显少了。

这两个实验后来被讲了无数遍，常被讲成「人性本恶」或者「人都是羊」。这不是它们的原意。Milgram 自己强调的恰恰相反：他想说的是，不要只盯着人，要看人站在一个什么样的位置上。换一个位置，同一批普通人，会做出完全不同的事。〔转述，Milgram 本人的表述待核〕

对做老师的人来说，这是一件有用的事，也是一件让人松口气的事。一个孩子捣蛋，不一定是「坏孩子」；也可能是他站的位置，让捣蛋成了他唯一能被看见的办法。改变他，有时不必从改他的「本性」开始，先挪一挪他站的地方。

这些实验让我们学到的，是一个朴素的事实：人在不同的场合里，是真的会变的。而且很多时候，场合的力量压过了「他是个什么性格的人」。

回到第 1 章那道难题：一个人为什么判若两人？情境派的第一个回答，是最老实的回答：因为他站在不同的地方。

问路的人都明白这个道理。同一个外地人，向出租车司机问路，得到的是一条最快的路；向环卫工问路，得到的是一条最近的巷子；向守在路口的小孩问路，得到的是一句「往那边」。三个人都没有骗他。路不同，是因为被问的人不同，站的位置不同。

情境派还有一个让人佩服的地方：它敢拿结果说话。你说这个办法有用，好，找一批孩子试，另一批孩子不试，比较一下。谁都能看，谁都能重复。心理学在二十世纪能站稳脚跟，这一家出了很大的力。

所以刘老师那一周的「值日班长」，情境派能解释吗？能解释一半：大鹏被放进了一个新的位置，新的位置里，有新的事可做，有新的人看着他。

那另一半呢？

◆ 三、关系也是一种情境

很多人以为情境就是地方：教室、车间、实验室。情境派里有一支后来越走越深的人，把情境从地方，推到了人和人之间。

这一支，我们这本书叫它关系科学。它的一个源头，是 Thibaut 与 Kelley（蒂鲍特与凯利，两位社会心理学家）1959 年的《群体社会心理学》〔书名待核〕。他们讲的是：两个人在一起，各自给对方带来好处，也各自带来代价；每个人心里有一个数，记着自己「该得到的水平」，他们把这个数叫做比较水平。关系里得到的比这个数高，人就满意；比这个数低，人就失望。

这是一个很实在的说法，也很好用。它第一次让人把一段关系，像看一笔账那样看：你给我什么，我给你什么，我心里觉得该是什么。

我们这本书后面还要专门和它对一次账，那在第 11 章。这里只先记一句：它已经看见了，人心里「觉得该得到什么」的那把尺，是会随经历变的。这一点，要还它公道。

关系科学还有一个更大的贡献。它让人注意到：很多时候，改变一个人的，不是一件事，是一个人。

想想班里那个孩子。同样一道题答错了，在这位老师面前，他会低下头，在那位老师面前，他会笑着挠挠头。题没变，错没变，变的是站在对面的人，和这个人接下来的反应。刘老师教了三十年书，这样的事见得太多了：一个孩子能在一周之内，因为换了一个同桌，从不说话变成话痨。

这在关系里是一条很深的规律。两个人相处久了，各自能做的选择，是被对方的选择圈定的。你说话冲，我就先沉默；我沉默，你就更冲。谁也没有设计过这套动作，它是在一来一往里「长」出来的。关系科学里讲的相互依赖，说的就是这个：一个人的得失，系在另一个人的所作所为上。〔Kelley 等人后来对此有系统论述，书目待核〕

关系科学把这一点说得很清楚：人是在互相的回应里被改变的。你怎么回应我，我下次怎么对你。这条路是走得通的，本书也要接着往下走。后面反复要说的「谁先回应」，就站在这条路的路口上。

可是，走到路口，我们看见了一块没有写字的牌子。牌子上本该写着：这一份回应，对这个人，算什么？

关系科学能告诉你，回应在互相改变人。它不容易告诉你，同一份回应落到两个人身上，为什么一个当成了礼物，一个当成了负担。

◆ 四、什么算奖励，是谁定的

情境派的账本上，缺了一栏：什么算奖励，什么算懂，是谁定的？

先看 Skinner 自己怎么回答。他的回答很干脆，也很聪明：什么算强化物，不是事先定的，是事后看出来的。一样东西，只要接在行为后面、让这个行为以后变多了，它就是强化物；没让行为变多，它就不是。〔此处为转述，原句待核〕

这个回答避开了一个坑：研究者不用去猜被试心里想要什么。可是它也留下了一个空：事后才知道的东西，事先说不出来。你给一个孩子一朵小红花，他以后更爱举手了，那小红花是强化物；他以后不举手了，那它就不是。账是对的，可是账是在做完之后才记的。

再看日子里怎么用。老师在教室里发小红花、贴星星、给「值日班长」，都是事先挑好的。这些东西，对有的孩子管用，对有的孩子不管用，对有的孩子还起反作用。管用不管用，是看出来的，不是算出来的。

心理学自己做过一个很有名的小实验，正好说明这件事。Lepper、Greene 与 Nisbett（三位做动机研究的学者）1973 年让爱画画的幼儿园孩子画画〔待核〕：一组被告知画得好有奖状，一组没有说，还有一组画完意外得到奖状。后来在自由活动里，原先说好有奖状的那一组，主动画画的时间变短了。〔具体结果与组别待核〕奖状本该是个「奖励」，却让一部分孩子把「画画」认成了「为奖状做的事」。同一张奖状，被人认成了两样东西。

这类结果，情境派自己也很清楚。它给出的解释是动机被「挤出」了〔此处为通行的说法，待核〕。我们先记住事实：奖励是什么，要看接受的人把它认成什么。

刘老师手里就有一个反例。

大鹏那年，班上还有一个女孩，姓冯，瘦瘦的，上课从来不举手。刘老师看大鹏那一周成了，心里有了底，也想让她当一周值日班长。她想：站在前面，被大家看见，对这孩子也许是个鼓励。

结果呢？冯同学听到那天，脸一下子白了。那一周她几乎没说话，每天最后一个到，第一个走，值日的事做得一丝不苟，可人是绷着的。周五，她妈妈打电话来说，孩子晚上睡不着。

同一个「值日班长」，对大鹏，是被信任；对冯同学，是被盯着。同一个位置，同样的任务，放在两个孩子身上，成了两样东西。

斯金纳会怎么说？他会说：这要看这两个孩子过去的经历。这话大半是对的，而且是说到点子上的。冯同学从小到大，站在前面意味着什么，大鹏从小到大，被交代一件事意味着什么，这些都是过去的回应写下的。

我们这本书要接着这句话往下问：

过去是谁写下的？写下之后，是谁认下的？

是谁先对她说了「站在前面就是被人看」？是谁先对大鹏说了「交给你的事就是信得过你」？这些话是一句一句说出来的，一个人一个人说出来的。说出来之后，孩子认了，认成「我就是这样的」，之后一切才算数。

看到这里，要把话说准：情境派并没有说错。它说的「过去的经历」，里面确实装着回应者的影子。我们只是想把那个影子拉出来，放到太阳底下看。

情境派看见了前一半：回应改变人。它把后一半借走了：被改变的那一头怎么认下这个改变，它当成被试自带的，不细问。于是，同一个奖励放到不同的人身上有不同的效果，这件事它只能事后报告，事先说不出来。

有人会说，一句「孩子不一样」不就够了？

省事，可它是一句没说完的话。「不一样」是怎么来的？是天生的，那是脑派的路，上一章走过了，它说不出样子。是过去攒的，那就要问：攒的时候，每一次是谁在场，在场的人说了什么，说完之后孩子点没点头。情境派把这些统统收进「经历」两个字里，一收就收平了。收平了，每一次「谁先说」的差别就看不见了。

这有点像站在车站里问路。十个人都给了你一条路，可真正让你迈开腿的，常常是第一个给你指路的人；后面的人说得再对，你也会先拿第一条路去比。

这就是这一章要记在账上的一句话：互动那一头被看见了，主体那一头被当成了给定。

刘老师后来回想，那一周她对大鹏说过一句话。她没有说「做得好就奖励你」。她说的是：「这件事，我交给别人不放心。」

小林听到这里，还是说：「这就是强化，言语强化。」

刘老师说：「强化的是糖。我给他的，是一句话。」

◆ 五、放回日子里

那天晚上，刘老师把小本子摊在窗台上。她记学生的事，一向记得很细。

她翻到很多年前的一页，上面只有两行字：「大鹏：值日班长，一周。冯：值日班长，一周。」下面是她当年自己画的两个问号。

她想起来了，当年她就问过自己：同一件事，为什么一个好、一个不好？那时候她的答案是「孩子不一样」。现在她换了一种问法：这件事，是谁先对他们说的？说的是什么？孩子是怎么认下的？

小林来电话问她睡了没有。她说：「你明天试一件事，不用查书。给身边一个人一点好处，一句夸，或者一件托付，随便什么。过一个礼拜，再问他一句：『那天那件事，你当时觉得算什么？』只问这一句，别替他回答。」

「就这样？」

「就这样。你把他的回答记下来，跟你自己原来以为的比一比。」

那个比出来的差，就是情境派的账本上，缺的那一栏。

小林在电话那头沉默了一会儿。他想到的是自己：这一年里，有人对他说过好话，他当时觉得是夸，过了几个月再想，却有点像一张单子，把他钉在了某个样子上。是谁？他一时说不上来。

他没有把这话讲给姨听。他只说：「行，我试试。」

挂了电话，刘老师又在本子上添了一行：「问的时候，别替他回答。」她知道，这是最难做到的一条。做老师的人，总忍不住替孩子把话说完。

带走的话

场合能改一个人，但什么算奖励、什么算懂，场合自己说不出。

小 账

本章拆了什么：情境派把人当成被塑造的一端，把「什么算强化、什么算懂」交给事后记账，主体怎样认下这个塑造，它借走了没问。

本章立了什么：互动那一头被它看见了；同一个回应对这个人是懂、对那个人不是，要问是谁先说的、本人怎样认下的。

第 4 章

体验派：人本主义与现象学——心理主体的属性发生学

◆ 一、你一定有过这样的时刻

「姨，你那个办法，我试不了。」

小林隔着饭桌说这话的时候，手里还握着筷子。上一章末尾，刘老师给他出了个小题目：给人一点好处，过一个礼拜，问他当时觉得算什么。

「别人怎么想，可以问。」小林说，「可我自己想要什么，我自己最清楚。用不着谁来告诉我，也用不着去问谁。」

他说得很平静，没有赌气。那是一个二十五岁的人，在说一件他觉得天经地义的事。

刘老师没有接话。她夹了一筷子青菜，慢慢嚼着。

情境派说场合，说回应，说关系。刘老师想：好，那就问本人。本人就坐在对面，他的回答是现成的：我最清楚。

这个回答，不能说错。有一种东西，别人再聪明也代替不了：你到底想不想要这个。医生可以量你的血压，老师可以批你的作业，可是「这是不是我想要的」，只有你自己心里那一下，是最后的法官。

刘老师没接话，是因为她忽然想起了另一件事。那时小林八岁，妈妈带着他来过家里一次。他在饭桌上说：「我想当科学家。」大人们都笑了，夸他有

志气。他妈妈后来跟刘老师讲，这话不是凭空来的，是那天下午，他们学校的田老师，在自然课上夸了他一句。

小林这个人，刘老师最清楚。他聪明，话说得快，最怕半句话被人截走。你要是在他说到一半时插嘴，他会立刻把嘴闭上，眼睛看向别处。所以她从来不打断他。她只在他说完以后，隔一小会儿，才开口。

这一章，我们先听体验派怎么说这件事，再看，这个「我最清楚」，到底清楚到了哪里。

◆ 二、只有你知道你想要什么

体验派看对了一件事：只有本人，知道「这是不是我想要的」。

先还它一个公道：这一家守住的东西，是整个心理学不能丢的底线。

体验派这个名字，是这本书起的，它包括两支。一支叫人本主义，一支叫现象学。它们的出发点，是同一句话：先别急着给人下结论，先听他怎么说他自己的经验。

先说人本主义。Rogers（罗杰斯，来访者中心疗法的创始人）在二十世纪四五十年代写过一系列书，《来访者中心疗法》〔Rogers 1951，待核〕和后来的《成为一个人》〔Rogers 1961，待核〕最有名。他做治疗的办法，今天听着平常，当年却是一次大转弯：不指点，不诊断，不替来访者下结论，只是听，用心地听，把听到的再说回给他。

他有个著名的说法，叫「无条件积极关注」〔待核〕：不管你说了什么、做了什么，对面这个人都先把你当一个值得认真对待的人。他发现，一个人被这样对待，才敢把真话说出来。

他还有一个更根本的主张：人心里有一股往好处长的劲，叫自我实现的倾向〔待核〕。只要环境不压它，这股劲就会带着人长成他本来的样子。

再说 Maslow（马斯洛）。他1943 年提出的需要层次〔Maslow 1943，待核〕，大概是心理学里流传得最广的一张图：吃饱穿暖、安全、归属、被尊重，最顶上是自我实现。下面的需要满足了，上面的才会长出来。

这张图后来被批评了很多，说它太整齐，说它的证据不够。可是它做成了一件事：它让大家记住，人的追求，不只是活下去，还有「成为什么」。

然后是现象学。Husserl（胡塞尔，德国哲学家）有一句话流传很广：回到事情本身。意思是，不要先拿一套理论去套，先看经验是怎样在人面前显出来的。Merleau-Ponty（梅洛-庞蒂，法国哲学家）在《知觉现象学》〔Merleau-Ponty 1945，待核〕里，把这件事落到了身体上：我们不是先有一个脑子，再去看世界；我们是以身体的方式，一上来就在世界里了。

这三条线合起来，有一个共同的立足点：第一人称是不可替代的。

你疼不疼，别人只能猜。你开不开心，别人只能问。你想不想要，别人只能听你说。你站在一个路口，要不要往左拐，别人可以给你地图、给你天气预报，可是「这条路是不是我要走的路」，要你自己走上去才知道。

这一家还改变了很多具体的做法。从前的老师，习惯一上来就纠正：你这里错了，你那里不对。后来有了一种新的课堂，先让孩子把话说完，再接着他的话往下走。从前的医生，习惯盯着化验单讲话，后来多了一种场面：医生放下笔，先问「你自己觉得是怎么回事」。这些转弯里，都有体验派的影子。〔Rogers 后来也写过教育方面的书，书目待核〕刘老师带班三十年，最得益的一条，就是这一条：孩子说话，先听完。

这个立足点，救过很多人。一个人被诊断、被评分、被贴上标签，他会觉得自己被拿走了。体验派说：不，你还在，你的话还算数。

这一点，本书要完整地接下来。后面讲的所有东西，都不会拿走「只有本人认领」这件事。恰恰相反，它是本书最想守住的东西之一。

◆ 三、认领不是起源

体验派的账本上，缺了一栏：这个想要的样子，是谁先写下的？

这里要把话说得很小心。体验派并不是没有看见别人的话。

Rogers 就看见了。他有一个说法，叫「价值条件」〔待核〕：小孩子为了得到大人的喜爱，会慢慢学会，什么样的自己是被喜欢的，什么样的自己要藏起来。久而久之，这些「条件」被孩子吞下去，变成了他自己对自己的要求。Rogers 认为，这是人迷失的一个重要原因。

你看，他看见了：别人的话，会进到人的心里。

可是他怎么处理这件事的？他把它当作一层灰。灰盖在上面，盖住了「真实的自我」。治疗要做的，是把灰擦掉，让底下那个本来的我，露出来。〔此处为转述，Rogers 原话待核〕

这一步，就是本书要停下来的地方。

如果别人的话是一层灰，那灰底下的东西，就是「起源」：先有一个干干净净的我，我想要什么，是我自己长出来的；别人的话进来，只是遮住了它。Maslow 的图，也有同样的影子：需要一层一层摆在那里，等着被满足，那是人的「底子」，是先天给的。〔此处为转述，待核〕

可是，我们换个问法：灰底下，真的有一个没被任何人写过的我吗？

想想那个八岁的孩子。他说「我想当科学家」，他真的想。这个「想」不是装的，不是谁逼的，他那天晚上做梦，梦里就是穿着白大褂的自己。认领是真的，认领之后的劲头也是真的。

可是，那个「科学家」的样子，在那天下午之前，他心里有吗？

没有。他有的是对月亮的好奇，对问题的兴奋，这些是他自己的，是真的。可是「我是一个将来当科学家的人」这个样子，是田老师在一堂自然课上，说出来的。孩子听见了，愣了一下，心里有个声音说：「对，就是这个。」从那一刻起，这个样子成了他的。

你看，认领和起源，是两件事。认领发生在他心里，是他自己点的头，这一点谁也夺不走。可是起源，在那句话里。

这就像认路。你走在一条路上，说：「这条路我认得。」你确实认得，每一个拐弯你都熟。可是这条路最早是谁走出来的？是谁第一次在这里踩出一个脚印，让后来的人觉得「这儿能走」？你认路，不等于你开路。

体验派把「认领」当成了「起源」。把后到的那一下点头，当成了最早的那一颗种子。

这一点，本系列第 306 号《心理学的典范革命：从主体的发现到发生》已经走过一程：它讲心理学怎样从「发现」一个现成的主体，走向看见主体是怎样「发生」的。本卷不重写它，只借它书名里的那一句：从发现，到发生。体验派是「发现主体」的路，它发现得对，只差一步：看那个发现的东西，是怎么发生的。

再往深想一步，还有一层。

要想要一样东西，得先有一个能被指着的样子。你想要一杯咖啡，得先知道咖啡是什么样；你想成为科学家，得先有「科学家」这个词，有穿白大褂、对着仪器皱眉的那个影像。这些词和影像，不是从一个孩子的肚子里自己长出来的。它们是一个一个被人说出来、被人画出来、被人演给他看的。

一个从来没有听过「科学家」的孩子，不会说「我想当科学家」。他可能同样好奇，同样爱问为什么，可是他想要的东西，叫不出名字，也就无从认领。所以，想要至少要两样东西凑在一起：一个愿意点头的人，和一个已经被说出来的样子。这一点，到第 15 章我们还要认真讲。这里先把它放在桌上。

有人要反驳了：照你这么说，我想要的东西都是别人给的？我成了一个木偶？

不是。认领是一次真实的选择。同样是田老师那句夸奖，落在另一个孩子身上，也许一点水花都没有。那个孩子说「才不要当科学家」，转身去踢球了。是这个孩子，在这个下午，对这句话说了「对」，这句话才成了他的样子。

所以，这里有两个动作：先有人说出一个样子，再有人点头认下。体验派看见了第二个动作，而且守得很牢。它看不见的，是第一个动作。

它看不见，不是因为它不聪明，而是因为从第一人称的位置看出去，第一个动作是看不见的。你认下一个样子的那一刻，它已经成了你的，你再也想不起它是从哪里来的。就像一个人在自己家里住久了，忘了墙是别人砌的。

◆ 四、三家各押一头

走到这里，三家都见过了。我们把它们摆在一张桌子上，看一眼。

派名	押的是哪一头	它看对了什么	它欠了哪一头
脑派	客体那一头	心离不开身体，伤一块脑，人就变一个样；这一层读数最硬	「想要的样子」从哪里来——它把体验与回应当输入
情境派	互动那一头	人在不同场合判若两人；情境与关系的力量常常压过性格	「谁在认领」——它把人当被塑造的一端，说不清同一句回应为什么对这个人是懂、对那个人不是
体验派	主体那一头	只有本人知道「这是不是我真正想要的」；第一人称不可替代	「是谁先写下的」——它把想要当成从里面长出来的，看不见回应者先写

这张表，要两样东西一起看。

第一样，每一家都看对了一头，而且看得很深。脑派的读数，是没有人能绕开的硬东西。情境派的实验，让人们没法再说「这就是他的性格」这样轻巧的话。体验派守的那条底线，是全部心理学的良心。三家加起来，你已经能看到心的三个侧面：身体里的、关系里的、本人感受里的。

第二样，每一家欠的，恰好都是另外两家看对的东西。

脑派说不出样子，样子是从回应里来的，那是情境派的地盘，也要本人认下，那是体验派的地盘。情境派说不清认领，认领是本人的事，那是体验派的地盘。体验派看不见谁先写，那是互动那一头，是情境派的地盘；而写下的那个样子在脑里留下怎样的痕迹，又是脑派的地盘。

这就像三个人各守一个路口，各自看得清清楚楚，可是谁也没有把三条路连起来看。

三家的欠账，都出在交界上：身体与回应的交界，回应与本人的交界，本人与身体的交界。

还有一件事，比它们各自欠的更值得注意。三家虽然押的头不同，却有一个谁也没有说出口的共同前提。这个前提，是这本书判词里的一句：想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。

你看，脑派说，想要在脑里，外面只是刺激。情境派说，想要是被塑造的，外面是塑造者，但被塑造的那个「想要的东西」，是被试自带的。体验派说，想要从里面长出来，外面只是环境。三条路不同，都默认一件事：先有一个想要的样子，然后才有回应来满足它，或者辜负它。

下一编，要把这张账一笔一笔翻开。但在那之前，要做一件更难的事：请最强的对手上场。那些已经讲了「生成」、已经讲了「交互」的理论，凭什么还要说它们也欠了账？

◆ 五、放回日子里

那天晚上，小林帮着刘老师洗碗。他洗，她擦。

小林忽然说：「姨，你刚才怎么不说话？」

「我在想你。」刘老师说，「想你小时候。」

「想我什么？」

「不说。」她笑，「说了就成我替你回答了。我给你留个小题目，你自己做，不用查书，不用告诉我。」

她擦干一只碗，放进柜子里：「从明天起，你说『我想要什么什么』的时候，在后面，在心里，补一句：『这个什么什么，我第一次听见，是从谁嘴里？』能想起来就想，想不起来也行，别硬想。只补这一句。」

小林擦着手：「就这？」

「就这。」

他想了想，又说：「那要是我想起来，是我自己想出来的呢？」

「那最好。」刘老师说，「那就是我错了。你记下来，下回告诉我。」

她说这话是认真的。后面所有的东西，都是要被这样检验的：能说得出，也要能说得错。

带走的话

你最清楚你想要什么——可那个样子，你是从谁的话里第一次认出来的？

小账

本章拆了什么：体验派把「认领」当成了「起源」，把想要看成从里面长出来的，看不见是谁先替本人写下了那个样子。

本章立了什么：认领是真的、不可替代的，先写与后认是两个动作；三家各看对一头，又都默认想要的样子先在人心里。

本编总判断：脑派押客体、情境派押互动、体验派押主体，三家各看对了一头；可是三家又共同默认，想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。

第 二 编

三家的欠条

第一编里，三家各押了一头，也各自看对了一头。这一编要做的事，说起来像个会计的活：翻账。

翻账先要找对人。所以我们不先挑软的捏，先请最强的对手上场：那些已经讲了「互动」「生成」的理论；再请一条三家都装不下的路线，认知心理学。接着请出一块最硬的反例，智力测验，让它先说话，看本书的话哪里站得住、哪里要退。然后才一笔一笔对：三家怎样互相借了东西没写借条，精神分析和可重复性危机又各留下一张什么样的欠条，离本书最近的前人已经走到了哪里，再用四个事先定好的检验去过一遍心理学史，最后把这些欠条收成一条定理。

一共九章。读下来你会发现一件有点反常的事：越是把「互动」「生成」讲得透的理论，越把「想要的样子」稳稳留在了人心里。

第 5 章

最强的对手：生成认知，把耦合的那一端当成给定；前身是 Bandura 的三元交互决定论

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章收在一张表上：三家各押一头，又都默认想要的样子先在人心里。表是画出来了，可是刘老师心里不踏实。

她带过上千个孩子，知道一件事：批评一个人，最怕批评到一个稻草人。把别人的话说得歪歪扭扭，一拳打倒，回头发现人家根本没那么说过，这一拳就白打了，还丢了自己的脸。

所以她对小林说：「三家，你说它们欠账，可它们都是老办法。你要说的话，最怕碰上的是那些已经说了『互动』『生成』的新办法。找一个最强的，先让它说话。」

小林想了一晚上，说：「那就是 Varela。」

读书会前一天晚上，他在刘老师家的窗台边试讲。第二天，霍师姐让他在读书会上讲二十分钟，书是他自己挑的：《具身心智》。他讲得很顺，一气呵成：

「Varela 的意思是，心不在脑里，在身体与世界的耦合里。心不是对外面世界的一张照片，是人和世界一起走出来的一条路。」

他讲完，抬头看着刘老师，有点得意。

刘老师把茶杯放下：「讲得好。我问一句，你别急。」

「你问。」

「那你夜里和它聊天，耦合的是谁和谁？」

小林嘴张了一下，没有马上回答。

这一章就从这个问题开始。我们不绕开最强的那个对手，先听它把话说完。

◆ 二、生成认知已经走到哪里

先还它一个公道，而且要还足：这是本卷最近的对手。它说的话，有很大一部分，我们要接着说。

生成认知这个名字，来自 Varela、Thompson 与 Rosch（瓦雷拉、汤普森、罗施，三位认知科学家）1991 年的《具身心智》〔书名待核〕。他们要反对的，是当时占主流的一种看法：心是一台在脑子里运转的机器，外面有一个现成的世界，心的任务，是把这个世界在里面描摹出来，描摹得越准越好。

他们说：不对。心和世界不是「描摹」与「被描摹」的关系，而是在互相的来往中，一起显出来的。

这个意思，在书里有一句常被引用的话：路是走出来的。他们借用了一句西班牙诗人的诗，大意是，没有现成的路，路是在走的时候才有的。〔此处为转述，引句与出处待核〕

你想想看，这话多有画面感。你在荒地里走，脚下本来没有路，你走一步，踩出一点痕迹，下一个人看见痕迹，也往那边走，几年下来，就成了一条路。路不是先有的，是走出来的。可是路一旦有了，它又决定了后来的人往哪里走。

心也是这样。生成认知说的就是：心和世界，在身体的行动里互相造就，谁也不是谁的底片。

他们用的一个概念叫耦合。意思是，两样东西，来回地互相影响，影响到后来，彼此的样子都变了。就像两个人一起走路，起头步子不一样，走着走着，步调就合上了。没有谁规定，是走合的。

后来这一路越走越深。Thompson（汤普森）在2007 年的《生命中的心智》〔书名待核〕里，把这件事推到生命本身：有机体为了维持自己活下去，不得不一刻不停地和环境来往；在这个来往里，世界对它「有了意义」，哪些东西是好的、哪些是坏的，是它自己在维持生命的过程中分出来的。他把这个叫做意义生成。〔此处为转述，具体表述待核〕

再往前一步的，是 De Jaegher 与 Di Paolo（德雅赫与迪保罗）2007 年写的《参与式意义生成》〔篇名与年份待核〕。他们把这个想法放到了两个人之间：两个人交谈的时候，意义不是一方发出、另一方接收的，而是在来往的节奏里，被两个人一起「造」出来的；这个来往本身，有它自己的节拍，有时候甚至带着两个人走，不是两个人带着它走。〔此处为转述，待核〕

读到这里，请你停一下。是不是觉得，这话已经很近了？

近，非常近。本书要说的「懂是两人之间的事」「想要是在回应里长出来的」，在这里已经有了影子。生成认知把三件事都做对了：它不把心关在脑里，不把世界当成现成的背景，也不把互动当成两个人各自独立动作之后的叠加。它说：三者是一起走出来的。

所以这里不能说它「把三头都当成现成的」。恰恰相反，它是一路讲「生成」的。我们要找的欠账，要找得很精确，不然就成了稻草人。

那么，它把哪一样留在了原地没动？

◆ 三、耦合的那一端会被换掉

它留在原地没动的，是走进耦合的那一个有机体。

在生成认知的故事里，有一个起点：一个活着的有机体，它要维持自己，它在乎某些东西——吃的、安全的、能让它继续活下去的。〔转述，Thompson　2007，待核〕这个「在乎」，是它生下来就带着的，是生命本身的事。耦合就从这里开始：这个有机体和世界互相来往，来往中，世界对它显出各种意义。

你看，在这个故事里，世界和意义都是生成的。可是有一样东西，故事开头就摆在那里，没有问它从哪里来：那个走进耦合的有机体，和它的「在乎」。

这在大多数时候是合理的。一只草履虫游向糖，一个婴儿找奶，这些「在乎」，确实是生命自己带来的，用不着别人替它写。

可是人想要的，有很多不是这一类。

你想被人看见，你想被人理解，你想要一个「对我好」的人是什么样子——这些想要，并不是新陈代谢决定的。它们有样子，有细节：想要被怎样回应，说得多快，是附和还是反驳，是接着讲还是复述一遍。这个样子，从哪里来？

生成认知的回答，大概是：从有机体和世界的耦合里来。这没错。可是这里还有一个问题，是它没问的：耦合的对面是谁？

在它的故事里，对面是世界，是别的生命。别的生命各自有它的在乎，有它的节奏，大家一起走。换一个对面，故事的写法不变，但有一件事它没有设想过：对面可能不是另一个有生命的东西，而是一个能说话、总在、永远先回应、对结果却什么也不用担的他者。

请注意，这不是在批评它「没想到 AI」。1991 年的书，怎么会想到。我们的意思是：它的框架里，没有留出一个位置来问，如果耦合的对面换了，被耦合出来的那个「想要的样子」，会不会往新对面的样子偏。

本书的预测是会。这个预测在后面几编里要一点一点讲。这里先把它的形状摆出来。它有两个新东西，是生成认知没有的。

第一个，叫次序。耦合是双方一起的，生成认知这样说。本书加一句：一起的当中，有一个先开口的，先开口的人，把样子先写下了。谁先回应，很要紧。

第二个，叫翻转阈值。耦合双方来来往往，通常是越往来越合拍。本书预测：当先回应者从真人换成一个对话的他者，往来累积到某个点以后，真人的回应，非但不再带来被懂的感觉，反而让人觉得更不懂。路径的符号，会从正变成负。

这第二条，是本卷三方程里最有锋芒的一句。原文是这样的：

「先回应者从真人换成 AI 以后，理想回应画像朝 AI 的可测回应画像移动，越过翻转阈值后，真人回应对被懂感的交叉路径由正转负」

然后是一句关键的话：「三元交互决定论与生成认知都不预测这一反转」。

这里说的是，它们不预测，不是说它们错了，也不是说它们不可能预测。只是在它们现有的写法里，没有这样一个位置。这一点，第 13 章讲三方程时再讲，第 31 章和第 36 章，各有各的用处。（这条预测成不成立，要靠第 36 章的试验来裁。）

回到那个晚上。小林说不出话，是因为姨妈的这一问，把耦合的两头都问出来了。一头是他，这个他是现成的，有他自己的在乎。另一头是什么？是一个每天晚上十一点准时在线、从来不累、从来不赌气、从来先接话的东西。

◆ 四、Bandura 的三角少了次序

生成认知前面，还有一个更老的朋友，也值得认真对待。

Bandura（班杜拉，加拿大裔美国心理学家，社会学习理论的代表人）在 1978 年有一篇文章，题目是《交互决定论中的自我系统》〔The self system in reciprocal determinism，篇名待核〕。他提出的是三元交互决定论：人、行为、环境，三样东西，互相决定。

他要反对的，是两个极端。一个极端说：人是环境塑造出来的，环境是什么样，人就是什么样。一个极端说：人是内在特质的产物，环境只是舞台。Bandura 说：都不对。人影响他的行为，行为改变他的环境，环境又反过来作用于人。这是一个三角，每一条边都是双向的。

得说句公道话：这个三角，是心理学里最有用的图之一。它让人说不出「都是环境的错」「都是他自己的毛病」这样的话。它把责任拆散到了三个方向，每个方向都有可以动手的地方。

他还有一个更贴近我们的贡献：他认真讲过「自我效能」，也就是一个人对「我做得成」这件事的信心，是怎么来的。〔Bandura 1977 等，具体篇目待核〕按他的说法，信心有几个来源：自己亲手做成过；看到别人做成；别人说你行；身体状态好。其中有一条是「别人说你行」。你看，他已经看见了：一个人对自己的看法，很大一部分，是别人的话给的。〔此处为转述，待核〕

这一点，刘老师最有体会。班里有的孩子，在她这里说了一句「你行」，就真的行了；在另一位老师那里，被说了一句「你不是这块料」，就真的缩回去了。

那么，三元交互决定论缺什么？

缺两样。

第一样，三项都被当成了输入。人、行为、环境，每一项都是已经在那儿的东西，它们互相影响，可是「人」这一项里面，想要的样子，是现成的，三角的交互，改的是强度、方向、行为，不改「想要的样子」本身。

第二样，没有次序，没有翻转。它的三条边是对等的、可往返的、可长期稳定的。它预测的是一个稳定的三角，不预测其中一边从正变负。而我们要问的是：如果三角里的环境这一角，从真人变成一个先回应的他者，角与角之间的关系，会不会整个翻面？

本书和它的分别在这里：不推翻这个三角，只在其中一条边上加一个时间的刻度，谁先，谁后。

◆ 五、还有两个说法，一张小表

最强的对手之外，还有两个「兼容」的说法，各用一小段说清楚。

第一个，叫生物—心理—社会模型。Engel（恩格尔，美国医生）1977 年提出〔待核〕，起初是为了反对只从生理看病的医学：一个人生病了，要看身体，也要看心理，也要看他所在的社会。这个模型今天几乎成了医学和心理学的共同语言。

它的好处是不偏。它的欠账是：三层是并列的，像三层楼，一层一层摞起来，相加。本书要说的是，三头不是相加的关系，它们互相写出对方：脑里的变化被回应改写，回应又被本人的认领选择，认领留在脑里。这是互相写，不是并排放。

第二个，叫 CAPS，认知—情感人格系统。Mischel 与 Shoda（米歇尔与肖达）1995 年提出〔篇名待核〕。第 1 章说过，Mischel 是1968 年那场人格大争论的发起人。三十年后，他和合作者给出的回答是：人格不是一个固定的分数，是一套「如果……那么……」的签名。如果遇到批评，这个人就退缩；如果遇到亲近的人，他就放松。每个人的签名不同，所以在不同的场合判若两人，同时又每次都是他自己。

这是对第 1 章那道难题的一个漂亮回答，也是本书最欣赏的回答之一。它的欠账在于：签名背后，有一个个认知—情感的单元，比如这个人怎样看待事情、对什么有期待、重视什么目标，它们被当作这个人自带的。〔此处为转述，待核〕而本书想问的是：这些期待和目标，有一部分是不是被先回应他的人，一点一点写进去的？签名会不会被改写？

扩展心智的说法（Clark 与 Chalmers 1998），也和这条线相邻，不过它在第 24 章更合适，那时再说。

现在把四位对手排成一张小表。注意第三列和第四列，合在一起看。

对手	它已经说了什么	本卷精确指出它当成给定的那一样	本卷多出的那一点
生成认知（Varela、Thompson、Rosch 1991）	心与世界在耦合中共同涌现	耦合的那一个有机体（给定的一端）	耦合的一端会被一个对话的他者替换；替换后想要的样子朝先回应者偏
Bandura 1978 三元交互决定论	人、行为、环境三者交互决定；自我效能怎样发展	三项是输入，交互不改写「想要的样子」本身	次序：谁先回应；翻转阈值后交叉路径变号
生物—心理—社会模型（Engel 1977〔待核〕）	病与心由三层共同决定	三层并列相加	三头互相写出，不是相加
CAPS（Mischel 与 Shoda，1995〔待核〕）	人格是「如果……那么……」的情境签名	签名背后的认知—情感单元当成人自带	签名会被先回应者改写

你可以发现，这四行的第三列各不相同。有的是一端，有的是三项的地位，有的是并列的方式，有的是签名背后的单元。它们没有一句共同的「都当成给定」，因为它们没有一家是那样做的。每一家都做了不少的事，只在不同的地方停下了脚。

◆ 六、放回日子里

那天夜里，读书会散了，小林骑车回刘老师家。他没有回宿舍，说要借姨的窗台坐一会儿。

窗台上的灯，刘老师留着。她坐在旁边，不说话，看着他。

小林拿出一张纸，在上面画了一条线，线的两头各画了一个点。

「左边是我。」他说，「右边……」

他没往下写。

刘老师说：「我给你的办法，你先别跟我说。你把右边那个点写上去，写今天这一周，你说话最多的那个人，或者那个东西。别想，先写。」

小林提起笔，过了一会儿，在右边写了两个字：小满。

「一个礼拜以后，」刘老师说，「你再画一条线。看看右边那个点，换没换过。」

「要是没换呢？」

「没换也行。」她说，「路，有时候是在同一个地方越走越深的。我只是想让你看见，你面前这条路，有两个头。」

带走的话

心在耦合里长出来，这话没错；可耦合的那一头，今天可能是一个会说话的机器。

> 小账
>
> 本章拆了什么：生成认知已经把心与世界讲成一起走出来的，它把走进耦合的那一个有机体当成给定的一端；Bandura 的三角是三项输入，少了次序与翻转；另有两个兼容的说法，一个并列相加，一个把签名背后的单元当成人自带。
>
> 本章立了什么：耦合的对面可以被换成一个对话的他者；本卷多出两点：谁先回应的次序，和越过翻转阈值后交叉路径的变号。

第 6 章

第四条路线：认知心理学的信息加工

◆ 一、你一定有过这样的时刻

三家讲完了，最强的对手也见过了。可是刘老师心里，还留着一块没放下的东西：心理学里有一条路，三家都装不下。

那条路，就在小林每天去的那间实验室里。

那个周三下午，小林的实验开始试跑。他请姨来当第一个被试。刘老师说：「我这岁数，能算数吗？」小林说：「算，试跑不算数，只是看程序通不通。」

实验室在三楼走廊尽头，一张桌子，一台电脑，一个只有两个按键的小盒子。白师兄在旁边调程序，嘴里念叨着毫秒、毫秒。

屏幕上先出一个小十字，闪一下，接着左右各出一张图：一边是爬山，一边是看展。下面一行字：「你更想要哪一个？」刘老师按左，或者按右。按完，十字又出来，下一对图又出来。爬山对游泳，看展对睡觉，吃火锅对吃面。四十对，二十分钟。

刘老师按到第二十几对的时候，停了一下手。

做完了，她摘下老花镜，揉了揉眼睛。白师兄一边存数据一边说：「刘老师，您看，您每次选之前，平均用了八百多毫秒，爬山对游泳这一对，您最慢，一秒半。」

「那是我犹豫。」

「对，犹豫就是数据。」白师兄很高兴。

刘老师笑了笑，转头问小林：「我问个傻问题。你们测的是我按键的快慢。可是我想要的那个样子，爬山也好，看展也好，是在我按键之前就有的吗？」

小林说：「按键之前，当然有啊。要不然你怎么选？」

「我是在选，」刘老师说，「还是在选的时候，才知道我想要什么？」

这一章我们要看的这条路，对这个问题有一套很漂亮的回答，也有一个很安静的空。

◆ 二、把心切成流程

先还它一个公道：认知心理学是这一百年里，让「想」这件事第一次可以被切开来看的一条路。

在它之前，行为主义把心关在黑箱里，只管箱子外面进了什么、出了什么。你问箱子里发生了什么，答案是：不知道，也不该问。到了二十世纪五十年代，一批人觉得这样下去不行，他们想的是：能不能把黑箱打开，看看里面是怎么运转的？

他们得到了一个很好用的工具：计算机。一台计算机，从输入到输出，中间有一道道工序：接收、存储、检索、比较、决定。如果人心也是这样一套信息加工的工序，那就可以一道一道地研究。

几件大事，几个名字。

Miller（米勒）1956 年发表了一篇后来非常有名的文章，大意是：人一次能记住的东西，大约是七个，上下浮动两个。〔Miller　1956，篇名与数字待核〕这篇文章，让人第一次清楚地意识到：心有容量，有极限，可以量。

Broadbent（布罗德本特，英国心理学家）1958　　年的《知觉与传播》〔书名待核〕，提出了一个过滤器模型。你在一个嘈杂的屋子里，同时有很多声音涌进耳朵，可你只能同时听清一个人说话。他认为，在信息进入深层加工之前，有一道过滤器，只放一路过去，别的路被挡在外面。〔此处为转述，待核〕这个想法，来自他在战时研究飞行员怎样同时应付多个无线电的经验。

再往前，还有一位更早的先行者：Donders（东德斯，荷兰生理学家），十九世纪中叶就开始测量一个念头需要多少毫秒〔具体年份与做法待核〕。他的思路是：比较「只需要看见」和「看见还要判断」两种任务各用多久，一减，就是「判断」本身用了多少时间。这一减，把看不见的想，变成了看得见的数。

到了1967　年，Neisser（奈瑟，给这条路起名字的人）写了一本《认知心理学》〔书名待核〕，这条路有了自己的名字。这本书把感觉、注意、记忆、思维放进同一个框架，一条一条地讲：外面的刺激怎样进来，怎样被编码，怎样被存起来，怎样被取出来。

这个图景，你可以想成一张地铁线路图。每一站是一道工序：感觉登记站、注意站、短时记忆站、长时记忆站、决策站、反应站。线路画出来，每一站之间的运行时间也可以标出来。从此以后，要说一个人为什么慢、为什么错、为什么记不住，你有了一张图可以指着看：是在哪一站堵了。

这件事的意义，怎么估计都不过分。它让心理学从「讲理由」变成了「量过程」。你可以用毫秒量，可以用错误率量，可以让两个实验室独立重复。它还带来了很多落地的东西：飞机驾驶舱的仪表设计，学校里教孩子记忆的办法，如何降低开车时看手机的危险。

回到实验室的那个下午。白师兄说的「八百多毫秒」「一秒半」，就是这条路的好处：你犹豫了多久，它能告诉你；你在哪一对上最犹豫，它也能告诉你。三家里，没有一家能这样细致地给出这些数。

◆ 三、目标是一个输入

这条路的空，在于流程图的最上面一格。

看一张地铁线路图，你能看清每一站，也能看清站与站之间怎么换乘。你看不出来的是：这趟车为什么要坐？乘客为什么在这一站上车？线路图上没有这一格。

认知心理学里，对应这一格的东西叫目标。

举一个最清楚的例子：解题。Newell、Shaw 与 Simon（纽厄尔、肖与西蒙，三位计算机与心理学的先驱）在二十世纪五十年代末做过一个叫「通用问题求解器」的程序〔Newell、Shaw、Simon 1959，名称与年份待核〕。后来 Newell 与 Simon 1972 年又写成了《人类问题求解》〔书名待核〕。它的做法是：先给出一个初始状态，再给出一个目标状态，再给出一组可用的操作，然后让程序去找，怎样从起点走到终点，一步一步缩小差距。

这套办法很强。它把人解题的过程，写成了可以在计算机上跑的东西。

可是请你看开头：目标状态，是谁给的？是实验者。题目摆在那里，终点摆在那里，问题求解的人只负责找路。路径怎么找，这一套讲得非常细；终点为什么是这个终点，它不问。

再回到刘老师按键的那个实验。屏幕上出现的两个选项，爬山和看展，是实验者摆上去的。刘老师的八百毫秒，是她从这两个选项中挑一个的时间。实验测得极准。可是那两个选项里装的，「爬山」「看展」是什么样子，哪一种样子对她有吸引力，她自己是怎么一路认下来的，不在流程图上。

有人会说：认知心理学早就研究过偏好是怎么形成的，不能说它没问过。

这话说得对，要把它说足。认知心理学里有一支，专门研究判断与决策。其中有一个很有意思的发现：偏好不是现成存在脑子里的，往往是在被问的那一刻，才被搭起来的。Lichtenstein 与 Slovic（利希滕斯坦与斯洛维奇）在 1971 年做过一个叫「偏好反转」的实验〔待核〕：同样的两个选项，你让人给它们标价，和你让人直接选，结果会反过来。后来 Slovic 在1995 年写过一篇综述，叫《偏好的构建》〔篇名与年份待核〕；Payne、Bettman 与 Johnson（佩恩、贝特曼与约翰逊）1993 年的《适应性决策者》〔书名待核〕也说，人是根据任务的难易、时间的多少，临时挑选不同的办法，去搭一个选择的。

这是认知心理学走得最近的地方。它已经说了，想要的样子不是现成的，是被搭出来的。

这个公道还足了，再看它没有走的那一步。

它说，偏好是被「搭」出来的。谁在搭？是那个人自己的加工策略，随着任务的摆法来调。搭的材料是什么？是任务里给的信息和那个人脑子里已经有

的东西。在这个故事里，搭的人是被试自己，搭的时候的目标，比如是求准还是省力，是模型的输入。〔此处为转述，待核〕

它没有问的是：这个搭的人，他的「已经有的东西」，是谁在他之前，说出来的？一个人在三十岁的时候临时搭起来的偏好，用的很可能是他二十岁、十岁、三岁时候认下的样子。本书的判断是：这些样子，不是临时搭的，是别人先说、他后认的。

所以，认知心理学没有把「想要的样子」当成固定的缺口，但它把它的来路留在了流程图外面。它讲怎样加工想要，不讲想要的样子从哪里来。

有一点要提到。Neisser 自己，在1976 年写了《认知与现实》〔书名与年份待核〕，对这条路提出过批评：实验室里测得极精细，放回真实生活里，常常不够用。〔此处为转述，待核〕创始人自己看见了，这条路的外面，还有很大一块地方。我们这里要问的，正好是外面的那一块里，最小的一件：想要的样子，是从哪里来的。

◆ 四、为什么它是第四条路线

有人会问：既然认知心理学也有这个空，为什么不把它塞进三家里？

不能塞。我们试了一下，三家的口都装不下它。

脑派押的是客体那一头：神经、生理、可以用仪器量到的东西。认知心理学用了计算机做隐喻，说「心像一台机器」，这看起来靠近脑派。可是它画的流程图，不是用脑细胞画的。它的方框是「注意」「记忆」，不是脑区。认知神经科学后来把它和脑连起来，那是另一回事，是两条路汇合出来的。（这一点在第 8 章还要再碰。）

情境派押的是互动那一头：行为与关系，外面发生了什么。认知心理学也认外面的刺激，但它的眼光主要在里面：刺激进来之后，怎样被加工。它几乎不看关系，更不看谁先回应。

体验派押的是主体那一头：本人的第一人称。认知心理学讨论的内容是表征，也就是「里面装着什么」，这看起来靠近体验派。可是它的研究方式是第三人称的：它让被试按键，测反应时，看错误率，不问「这对你意味着什么」。

这样看，认知心理学横跨在客体与主体之间，又和互动没有多少瓜葛。要硬塞进三家的任何一家，都会把它削掉一块。

所以本书给它单立一个位子：第四条路线。它是一条独立的路，不是第四个「头」。三家押的是心的三头，它押的是另一件事：心是一套可以切开来看的过程。

我们在这本书里是这样叫的：「三家」，指脑派、情境派、体验派；认知心理学叫「第四条路线」。分得清，才不会冤枉它，也不会让它混进别人的账里。

但它有一份和三家共同的东西，要认下来。

三家默认：想要的样子先在人心里。认知心理学在这一点上，也站在同一个地方。它把目标、偏好、表征的内容，放在流程图的入口，让它们作为输入进来。流程图再精细，入口那一格是不动的。

这一点不分家：路线不同，欠账的地方却是同一个。

这也是为什么我们这一编要把它请出来。它不是三家中的任何一家，没有一个「头」可以押，可是你翻开它的账本，同一行字赫然在目：此处目标为给

定值。它能把一个人怎样选算到毫秒，算不出选项里那个「想要」的味道，是从哪一次说话里渗进来的。

◆ 五、放回日子里

那天晚上，刘老师在家里给小林打了个电话。

「你们那个实验，我想了想，没毛病，毫秒是毫秒，数据是数据。」她说，「我只想到一件小事，你明天可以试，不用带仪器。」

「您说。」

「明天中午，你去食堂，在你站到队伍里、看到菜牌之前，先停三秒。就三秒，心里问自己：我想吃什么？把答案记在手机里，一个词也行。然后再抬头看菜牌。看完了，你再看看你选的东西，跟你记下的那个词，一样不一样。」

小林说：「这不就是个点菜吗？」

「是个点菜。」刘老师说，「可是你们实验里，也是在点菜。菜牌就是你们实验里那两张图，牌上有的，你才选得了。我想知道的是，没看见菜牌之前，你心里那一道是什么样子。」

小林笑了一声：「要是看了菜牌，换了呢？」

「换了就换了，记下来，换成了什么，为什么换。别判断，只记。」

她挂了电话，又在本子上写了一行：「选之前，心里有吗？」

她没有写答案。她知道，这一问，不是一个人一天能回答的。

带走的话

认知心理学会算你怎样选，却默认你想要的那个样子早就在那里了。

小账

本章拆了什么：认知心理学把心写成可以切开的流程，却把目标放在入口当输入；偏好建构的研究走得最近，仍没问那些材料是谁先说出来的。

本章立了什么：它是一条独立的第四条路线，三家的口都装不下它；它同样默认想要的样子先在人心里。

第 7 章

最强反例：智力测验的跨情境稳定——稳定特质已经够用的地方

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章的最后，刘老师在本子上写了一行：「选之前，心里有吗？」她没有写答案。过了两天，小林来了，一进门就说：「姨，你那一问我想了两天。可要是什么都是回应出来的，总该有一样东西不是吧？比如聪明。」刘老师没有马上答。她把窗台边那个备课本式的小本子翻了几页，停在一个名字上。

「我带过一个学生，姓岳。」她说，「小学时区里统一做测验，他是全年级头一个。初中、高中，每回大考，他不是第一就是第二。后来我去参加同学会，隔了三十多年，听说他在一家研究所里管着一个组，做的还是要拿脑子一点一点抠的活。」

小林说：「那他是不是一直被人夸，所以才一直那么好？」

刘老师摇头：「我也这么想过。可你知道吗，他这孩子，在谁面前都聪明。在我这个爱讲故事的语文老师面前，他算得快；在数学老师那个爱挑错的人面前，他也算得快；他妈妈不识几个字，他在家里照样算得快。我见过他在最闹的一堂课上，周围乱成一锅粥，他自己把题做完了，交上来，对的。」

她停了一下，把本子合上：「三家吵了半天，说一个人在不同的人面前判若两人。可这孩子不是。在这一件事上，他前后左右都是一个样。」

小林想了想，说：「这是不是说，你这本书的路子，有一块地是走不通的？」

刘老师笑了：「你自己说的。那我们就先去这块地上站一站，量一量，看它到底有多大。」

这一章，我们就做这件事。前面几章，我们一家一家地看了三家押的那一头，也看了认知心理学这条第四条路线。现在要正面碰一碰最不好碰的东西：有一个领域，数字非常整齐，稳定得像一杆好秤。它能不能把「想要的样子是先写后认的」整个压倒？我们先把它的分量称足，再说它压在哪里、压不到哪里。

◆ 二、聪明是真的会跟着人走

先把结论放在前面：智力测验的稳定性是真实的，而且是心理学里最硬的发现之一。我们不打折扣地写下来。

故事要从一个观察说起。斯皮尔曼（Charles Spearman，1904 年）是英国心理学家，早年在德国莱比锡学过实验心理学。他注意到一件事：在学校里，古典语文好的孩子，法语往往也不差，数学往往也不差，甚至对声音高低的分辨也偏好。各科成绩并不是各走各的，而是同涨同落。他由此提出，各种脑力表现背后有一个共同的部分，叫「一般智力因素」（后人常写作 g）〔待核：Spearman 1904 篇名与年份〕。这是一百多年前的话，到今天，各种智力测验的分项成绩之间几乎都是正相关，这个「同涨同落」的样子，在不同国家、不同语言、不同年代的测验里反复出现，通行教材里都是这样写的〔待核〕。

这还只是「同一个时刻，各个项目一起涨落」。更让人吃惊的是「隔了几十年还在」。

1932 年 6 月 1 日，苏格兰在同一天，让几乎所有当年十一岁左右、在校的孩子做了同一套智力测验，人数在八万七千上下〔待核〕。后来，这些人老了。迪尔里（Ian Deary）是爱丁堡大学的心理学家，他和同事在二十一世纪初把当年的名单找出来，请其中一批已经快八十岁的老人再做一遍相近的测验，回来的只有一百来人〔待核〕。他们把十一岁时的分数和将近七十年后的分数放在一起算相关：数字在六成多（0.63上下），把测验本身不准的部分扣掉以后更高〔待核：Deary 等 2000 年追踪报告，具体数值以原文为准〕。后来的追踪把时间拉到九十岁，相关变小了，但还在，大致在五成上下〔待核：Deary、Pattie、Starr 2013〕。

请注意这两个数字的意思。隔了七十年，一个人在同龄人里排第几，十一岁时的名次能解释掉后来名次的相当大一块。拿 0.63 来说，它的平方是四成左右，也就是说，十一岁名次的高低，能说明八十岁名次差别的四成上下。换成称重的话：你在十一岁的时候上一次秤，老了再上一次秤，这两次秤出的「在人群里的位置」，大半还对得上号。

再看另一头：同一个成年人，隔几周再做同一种标准化的智力测验，两次分数一般高度一致，相关常在九成上下，通行的测验手册都是这个量级〔待核〕。

然后是它「有什么用」。研究者把童年的智力分数拿去预测后来的日子，发现它跟学业成就关系最强，跟职业层级次之，跟收入又弱一些；一篇汇总了许多纵向研究的综述（Strenze，2007）给出的相关系数，大致是学业五成多、职业四成多、收入两成多〔待核：Strenze 2007 综述，数值以原文为

准〕。还有招聘领域的综述，把「一般脑力测验」放在各种选人方法里比，它在预测工作表现上一直排在前面〔待核：Schmidt 与 Hunter 1998 一类综述〕。这些数字，没有哪一个是一百分的预言，但放在心理学里，已经是少有的、跨年代跨人群都站得住的数字了。

先说句公道话：

智力测验的稳定，不是研究者拿着一个脆弱的发现吹出来的。它有几十年的追踪，有成千上万的人，有同一个人从十一岁到九十岁的数据。它还有一种让人尊敬的朴素：它从不说「你是谁」，只说「在这一类问题上，你在人群里排第几」。这种克制，使得它经得起摔。我们要承认，凡是说到「一个人有多大力气去想一类问题」，稳定的特质，已经够用了。不需要谁先回应、谁来认领，不需要三头纠缠，一个人的分数就大体跟着他走，到老还在。

还有一层要补上。这里的「稳定」是名次的稳定，不是水平的稳定。同一个国家的人，一代一代，原始分数是一直往上走的——弗林（James Flynn，新西兰学者，1980年代的一系列研究）发现，二十世纪里许多国家的智力测验原始分数每十年约升三分上下，这就是后来的「弗林效应」〔待核〕。水平会随着时代、教育、营养一起动；可在同一代人里，谁排在前面、谁排在后面，这个次序动得很慢。我们后面讨论界线的时候，会用到这个区分：一个量表里，水平可以动，次序可以稳，这是两回事。

还有一个细节，不提会不公道。智力测验之所以稳，有一部分是因为它的做法：测验有统一的指导语，主试要照本宣科，对错不能当场表情，答案只有对与错，对错有外面的标准。这样一来，「谁先回应、怎么回应」这个变量，在测验里是被刻意拿掉的。我们不能说「所以它稳是假的」，恰恰相反，这正是测验要的：把回应者的影子压到最小，看一个人手上的活。换句话说，智力

测验是一种专门把回应者请出去的测量。它稳得真，同时，也正因为它请走了回应者，它没法回答回应者在场时才出现的那些问题。

◆ 三、能力和想要不是一回事

这就是划界的地方。我们把线画在这里：

能力是「能做到多少」，想要是「要的是什么样子」。应模管的是后者——尺子，而不是力气。

举个小小的对照，看出两边差在哪里。

一道题：「十七加二十八等于几？」答案是四十五。你问谁，谁来判，答案不变。一个孩子答对了，不会因为判卷的是语文老师还是数学老师，就变成答错。这件事上，有一把外面的尺，放在谁手里都一样长。所谓「聪明」，说的就是你在这把外面的尺上走到了哪儿。

另一句话：「你听起来很累。」这句话是懂，还是不懂？答案没有放在题目外面。对一个人，这是「终于有人看到我了」；对另一个人，这是「你凭什么替我下结论」。同一句话，同样好，同样及时，读出来的结果可以相反。要判它算不算懂，得先知道这个人心里「什么样的回应算懂」。那把尺不在话外，它在两个人之间。

这条线可以说得再细一点。有一个老区分，是测验学里的：克龙巴赫（Lee Cronbach，美国心理测量学家，1949 年出版《心理测验要义》）把测验分成两类，一类测「最大表现」——尽你所能，你能做到多少；一类测「典型表现」——平日里你一般怎么做、愿意怎么做〔待核：Cronbach 1949 书名与年份〕。智力测验是前一类。「想要什么样的懂」，比后一类还要往里一

层：它问的不是你平日怎么做，而是「你认作对的那个样子是什么」。前一类，可以请走回应者来测；这一类，请走回应者，就测不到了，因为回应者本来就是被测的东西的一部分。

所以，我们在这里明确写下三句话，每一句都不留余地：

第一，本卷承认，在「能力」这一层读数上，稳定特质已经够用。

第二，本卷不主张智力是先写后认的。一个人的算术能力，不是谁先回应他、他再认领出来的。

第三，本卷也不主张，别人在场的时候，一个人的脑力就会随着换。名次大体不动，这是数据。

另外还有一点要老实说。智力测验里并非全没有「想要」的影子。有研究发现，在测验之前给被试奖励，成绩能抬高一些，抬得最多的，是原来分数低、不太上心的人〔待核：Duckworth 等 2011 的综述性研究〕。这提醒我们，测验分数里也混着一点「肯不肯使劲」。但那是「肯不肯」，不是「要的是什么样子」；是力气的发力，不是尺的刻度。本卷说的「想要」，从头到尾说的是后者。

那么，这块地到底有多大？大。凡是有一把外面的尺、答案有对错的事，大体都落在这块地里：算术、词汇、空间想象、记忆广度，也许还包括很多专业技能。这块地上，用不着三头纠缠，稳定特质就够了。本卷到此为止，不越界。

可是请再看一眼我们真正关心的东西。刘老师说：「这孩子在谁面前都聪明。」这话是真的，我们承认。她下一句，其实是在说另一件事——小林在AI面前觉得被懂，在妈妈面前觉得不懂。那不是「聪明不聪明」，是「什么样的

回应算懂」。第 1 章里就说过，性格问卷预测一次具体行为，相关常常只有三成上下〔待核：见第 1 章〕，和智力这种跨几十年的六成、九成放在一起，根本不是一个量级。要说「想要的样子」，我们得看的是另一类数据：它是不是也像智力那样，换一个回应者，它就不动？这个问题，不是靠一个比喻就能回答的。到下一节，我们把它说成一个可以被推翻的句子。

◆ 四、要推翻本书，就这样推

一个说法的体面，不在于它能解释多少，在于它说得出怎样会错。智力测验给了我们一个最现成的参照：它的稳定，不是靠想象，是靠一次一次追踪换来的。如果「想要的样子」也是这样，我们就不该再说它是「先写后认」。

人话版本是这样的：

如果有人能拿出证据，证明一个人心里「什么样的回应算懂」的那个样子，像智力那样，换一个回应者它不动、过了成年也不动，那么本书的母题就站不住，要撤回到内部工作模型那里去。

内部工作模型是什么？它是依恋理论里的一个老想法（鲍尔比，John Bowlby，英国精神科医生，依恋论的开创者）：人早年被照顾的经验，会写成一个内在的模子，之后用它去看别人怎样待自己，成年后大体稳定。第 11 章会把它放进「最近的前人」里细看。这里只需要知道：它的预测和智力一样，是「稳」。

致命条款的第一条，用一句人话说是这样：要是一个人长期跟某个AI伴侣聊下去，心里「什么样的回应才算被懂」的那个样子并没有先朝它靠过去，或者靠过去的那一点，用他本来的依恋类型就能解释掉，那么应模就得撤回，退到内部工作模型那里去。

这里的「样子」，后面会用一组情境小品请人评分来量，看他要的回应有多快、复述占多少、反驳占多少（第 13 章和第 36 章细讲）。要紧的是次序：样子先动，然后才觉得真人不懂。还要注意「退回」两个字：不是「需要修正」，不是「再研究」，是把「应模」这个名字拿掉，换回「早年定下的模子」。

为什么要把这一条放在智力这一章里写？因为智力给了我们一把清清楚楚的参照尺。它告诉我们，稳定的东西长什么样：隔几十年还在，换了主试它也在，换了年代名次也大体在。本书如果说「想要的样子」是先写后认的，就得拿出和它相反的形状：换一个先回应的人，它会动；动的方向，朝着先回应的那一个；动了以后，撤掉那个人，它不回来。这三个形状，只要有一个对不上，我们就得改口。

在这里，我们还要把另一面也说清。「会动」不等于「随便动」。智力测验的稳定是真实的，所以我们没法把一切都说成情境的产物。本卷接受这一点：如果你要问「人身上有没有稳定的东西」，答案是有，智力就是。本卷要问的只是：在「什么样的回应算懂」这一件事上，那个稳定的东西，是人自带的，还是先被谁写出来的？这是两个可以分别去量的问题。

整个试验怎么做，要到第 36 章才说完。现在只需要带走一个念头：一个说法，如果自己说不出怎样会错，别人也不会真的信它。

◆ 五、放回日子里

那天晚上，刘老师在窗台边坐了很久。她把小本子翻到空白的一页，用尺子划出两条竖线，左边写「力气」，右边写「样子」。

她先拿岳的事练手。他算得快，写在「力气」那一栏。然后她想起另一个孩子，不是学习好坏，而是一个很爱哭的女孩：怎么哄都不对，直到有一天，一个年纪很小的助教姑娘什么也没说，只是蹲下来把她的鞋带系好，她停了。这件事她写在了「样子」那一栏：那孩子要的不是安慰的话，是有人先把手里的事做了。

她拨了电话给小林。小林在那头迟迟不吭声，过了一会儿说：「姨，我想了想，我对小满的那份『懂』，我不知道该写哪一栏。」

「那就别急着写。」刘老师说，「我给你一个明天能试的办法。明天要是你又觉得谁『不懂你』，你就拿一张纸，划两栏。左边写：他是不是做不到——听不明白，记不住，反应不过来。右边写：他是不是做出来了，只是样子不对味。别想大道理，只写事。写完你看哪一栏长。」

小林说：「要是两栏都长呢？」

「那就都留着。」刘老师说，「以后再慢慢看，哪一栏换了人就变，哪一栏换了人还是那么长。」

挂了电话，她把小本子放回窗台。这一章她替自己划了一条线：聪明那一栏，她信数字；懂不懂那一栏，她要再看一看。

带走的话

聪明会跟着人走，想要什么样的懂却会跟着先回应你的人走。

小 账

本章拆了什么：拆掉了「稳定特质被三头纠缠压倒」的想法；智力测验的跨情境稳定是真实的，名次稳、预测有效，本卷不打折扣地承认。

本章立了什么：立了「能力」与「想要」的界线——能力是能做到多少，想要是要的是什么样子；并写出本书怎样会错：若想要的样子像智力一样换人不动，应模撤回，退回内部工作模型。

第 8 章

三家互相欠：反向推断（Poldrack）与内省不可靠（Nisbett 与 Wilson）

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章划完线的第二天傍晚，小林在老小区一楼的窗外站了一会儿，才敲玻璃。刘老师正在窗台边记本子，抬头看见他举着手机，屏幕朝着她。

「姨，你看这条。」他的语气里有点得意，像是捡到了一件证据，「『科学家找到了孤独的脑区』。我就说嘛，孤独这种事，最后都能落到脑子里去。」

刘老师把眼镜推上去，凑近念了一遍标题，又往下拉了两屏，看到一张彩色的脑切面图，一小块地方被涂成了橙红。她没有评论那块橙红，只问了一句：

「他们怎么知道，躺在机器里的那个人，是孤独的？」

「问的呗。」小林脱口而出，随即停了一下，「……填个量表，问他『你是不是常常觉得孤单』。」

「嗯。」刘老师点点头，「那就是说，先有人说了『我孤单』，然后才有一块地方被叫作『孤独的地方』。」

小林张了张嘴，没接话。他把手机收回去，看了看，又拿出来，在窗台边坐下：「可是脑区亮了是真的。」

「亮了是真的。」刘老师说，「我没说它不亮。我只是在想，这个名字，是谁借给它的。」

上一章我们认下了一块不需要三头纠缠的地方。这一章回到主线：前面我们一家一家听过三家押的那一头，现在换个问法，不问「这一家押了什么」，问「这一家在推导的路上，向另外两家借了什么」。账本翻开，你会看到一件事：三家，每一家，都在借。

◆ 二、从脑区倒推心

先说脑派。

做脑成像的实验，常见的步子是这样的：让人躺进扫描仪，给他一个任务，比如看一张被排斥的图画、玩一局被同伴冷落的网络游戏，同时记下脑子里哪些地方的血流变了。这叫「正向」：从任务到脑区，做了A，X区亮了。

而新闻里的标题，常常是反过来读的：X区亮了，所以这个人正在A。这一步，叫「反向推断」。波德拉克（Russell Poldrack，美国认知神经科学家）在2006 年写了一篇文章，篇名大意是「能从神经成像数据推出认知过程吗？」〔待核：Poldrack 2006，Trends in Cognitive Sciences，篇名与年份〕。他的论点并不神秘：如果X这个脑区，在许多不同的任务里都会亮，那么看见它亮了，并不能保险地说，这个人正在做A。它可能是在做B、C、D。就像你在秤上看到一个读数，并不能由此知道这是谁的行李。

这不是说反向推断就一文不值。波德拉克本人给的态度很清楚：如果某个脑区对某一种心理过程「很挑剔」，只在这一种过程里才亮，那么看见它亮，就可以增加一点把握；他还建议用大型的数据库去查一查，那个区域到底挑不挑剔〔待核〕。2007 年，还有一批神经科学家联名给报纸写信，批评把脑区的

激活直接读成「爱」「焦虑」之类的说法〔待核〕。这些，是脑派内部自己提醒自己的话。

先说句公道话：

脑派自己知道这个限度，并且公开写了出来。「反向推断有风险」，这句话它自己说在了前面。这部分我们不当作欠条，当作它已经声明过的条件，划出去。

我们要追问的，是限度之外的另一步：那块橙红，是怎么拿到「孤独」这个名字的？

回到小林手机里的那条新闻。研究者要说「这是孤独的脑区」，必须先有一批被叫作「孤独」的人，或者一种被叫作「孤独」的状态。这个名字，从哪里来？通常有两条路。一条是让人填量表，问「你多久觉得没有人陪」「你多久觉得被冷落」，把得分高的人归为孤独的人，这类量表，如UCLA孤独量表一类，是通行做法〔待核〕。分数高的人，被归进「孤独」那一堆；分数低的人，归进另一堆；两堆人的脑图一减，剩下来亮着的那一块，就成了「孤独的脑区」。另一条是在实验里制造一个情境，比如让人被同伴排斥，同时问他「你难受吗」，难受得越多，越算数。

请看这两条路在做什么。第一条，是把一个人「说的话」当成了标签。第二条，是把一个人「说的话」加上情境的设计，当成了标签。无论哪一条，脑区的名字都是别人先给的：先有体验的报告，先有任务的情境，然后脑区才被命名。脑派要的是客体这一头的读数，可它给这个读数起名字的那一步，向体验那一头借了报告，又向互动那一头借了情境。

这里要说清楚，借并不丢人。几乎所有的研究都得借。问题只在于一件事：脑派把本体押在客体那一头，说心由脑决定；可在推导的这一步，它倒要靠另外两头才能写下「这是什么」。这一步借了，没写借条。

打个记账的比方。一个铺子的账本上，写着「本月收入三千」，这个数字是硬的，是现金实打实地进来了。可是，这三千是「货款」还是「借款」，是铺子自己写的标签。标签错了，数字再硬，这笔账也记错了地方。脑区的读数就像这个数字：它是硬的；而「孤独」这两个字，是写在它旁边的标签，由别人落笔。

◆ 三、人说不清自己为什么

再说体验派。

体验派的看家本领，是「只有本人知道」。你想要什么、你觉得怎样、什么对你有意义，第一人称的报告，别人替代不了。这一点我们在第 4 章已经还过公道：它守住了一个真东西。

可是1977 年，两位美国社会心理学家，尼斯贝特（Richard Nisbett）和威尔逊（Timothy Wilson），写了一篇很有名的文章，题目大意是「说出的比我们知道的更多」〔待核：Nisbett 与 Wilson 1977，Psychological Review，篇名与年份〕。他们收集了许多实验，想说明一件事：人在解释「我为什么这样选、这样想」的时候，常常说不准。

他们引的一个例子很家常。在一个商场里，让路过的人挑几双长筒袜，摆成一排，其实四双是同一种货〔待核〕。结果，摆在最右边的那一双，被选中的次数明显多于摆在最左边的〔待核：具体倍数查原文〕。研究者再问挑的人

为什么选这双，大家说的是质地、做工、手感，没有一个人说「因为它在最右边」。位置才是真正起作用的东西，可没有人提到它。

还有别的例子：旁观者有多少、会不会出手帮忙，当事人事后常说「这和旁边有多少人没有关系」，而实验里他们的行为恰恰随旁边人数变〔待核〕。他们的结论是：人解释自己，多半不是看见了自己的心里发生了什么，而是用一套大家都有的「常识的理由」往上套——这种选择，通常是因为质地；这种帮忙，通常是因为同情。这套常识，来自文化，来自情境。

尼斯贝特和威尔逊这一家，有一桩事看得比谁都准，也自己划了一道线，值得认真对待：他们说的不是「一切内省都不可靠」，他们区分了两类东西：一类是你当下的内容——我现在觉得头疼、我现在看见红色，这类报告通常没问题；一类是你对原因的解释——我为什么觉得头疼、为什么选这双，这类报告就容易出错〔待核〕。而且他们也承认，当原因本身又明显又合理的时候，人的解释常常也是对的。后来也有研究者批评他们说得太满〔待核〕。所以体验派的核心——「我现在觉得这是我想要的」——并没有被推翻。被动摇的，是另一件事：体验派在解释「我为什么想要这个」的时候，往往借的是情境里的常识。

把这件事放回我们的主线。「想要」，不是单纯的「当下的内容」。你说「我想要的就是这个」，这句话里有两层：一层是「此刻我觉得是」，这一层，体验派守得住；一层是「它从哪里来的」，这一层，体验派就得向情境借解释。小林说「我想要什么我自己最清楚」，这句话的前半是对的，后半就要小心。

所以，体验派把本体押在主体那一头，说想要是从里面长出来的；可当它要解释这个想要的来历，它向互动那一头借了常识，借了场合，借了「大家都这么说」的理由。这一步，同样没写借条。

◆ 四、一张欠条表

脑派借了体验的报告，体验派借了情境的解释。还剩一家：情境派。

情境派押的是互动那一头：人是被场合、被关系塑造的。它最硬的例子，是那些让人看了心惊的实验，一个人换了场合，就判若两人。它欠的是什么？我们要小心，不能做稻草人。

斯金纳（B. F. Skinner，美国行为主义心理学家，1953 年出版《科学与人类行为》）对「强化物」的定义，是功能性的：凡是跟在一个行为后面、使这个行为以后更常出现的事，就叫强化物〔待核：Skinner 1953 书名与定义〕。这个定义本身不靠本人怎么说，只看行为有没有变多。所以我们不能说斯金纳向本人的「觉得」借了定义。

欠条出现在下一步：在动手之前，你怎么知道对这个人，哪一样东西会是强化物？实际做法里，常常是让这个人先挑，或者问他、看他平时爱做什么。有一条著名的原则叫普雷马克原则（Premack，1959 年）：一个人更常做的事，可以拿来奖励他不太爱做的事〔待核〕。什么是「更常做」，是看这个人自己的选择。至于关系科学那一支，把「被懂」「被回应」直接定义成本人知觉到的：不是别人觉得你被懂了，而是你自己觉得被懂了〔待核：Reis 一系的知觉回应性〕。这一点它们说得明白，是声明过的条件。

没声明的是这一句：同一句回应，对这个人算懂、对那个人不算，这个「算」的标准，是哪里来的？情境派说，是场合和历史塑造的；可当它要把

「懂」和「奖励」写成可操作的定义时，却要请本人先说一句「我觉得是」。它把人当成被塑造的一端，却在定义的最后一步，把本人请回来认领。这一步，也没有写借条。

三家的账，现在可以收到一张表里。这张表不是判决书，只是一本最简单的流水账：谁，向谁，在哪一页，借了什么，有没有当面说一声。我们的规矩是：凡是方法里事先写明的假定，读者一眼看得见的，是条件，不算欠条；只有推导里用了、却没有单列、读者要自己发现的，才算欠条。

家	借了哪一头	在哪一步借的	有没有声明
脑派（押客体）	体验的报告、互动的情境	给脑区起名字：这是孤独、这是恐惧	声明了反向推断的限度；没有单列「名字是借来的」
情境派（押互动）	主体的「觉得」	定义奖励与「被懂」：什么算数，由本人说算	关系科学声明了「被懂就是知觉到的」；没有说「算」的标准从哪里来
体验派（押主体）	互动的情境与常识	解释「我为什么想要」：用场合里的现成理由	区分了内容与原因；没有说原因的解释借的是场合

读这张表，要注意三件事。

第一，三行借的都不是同一个东西，也没有谁借自己。脑派借的，不是脑；情境派借的，不是情境；体验派借的，不是体验。每一家，借的都是它没押的那一头。

第二，借的位置也有规律：都在一个「命名」或「定义」的节点上。起名字，下定义，作解释，这些是推导的开头或结尾，是最容易被读者忽略、又最少有人问「这个字是谁给的」的地方。

第三，「声明了」和「没单列」之间，差着一张借条。每一家都承认过一部分，这些我们已经划出去了。剩下的，是各家都没有写的那一笔。

我们并不认为借账是罪名。几乎所有科学都借。我们想提醒的，是一个更窄的问题：既然每一家都必须借另外两头，那「哪一头是本体」的说法，还成立吗？这就是下一个问题。到第 13 章，我们会把这种借账写成一张可以被别人拿去重做的码表，由一个没读过本书的人盲着去标，标出来如果不是这样，这个说法就要被推翻。眼下，先把这张表留在这里。

最后得承认一句：这张表里没有一格是「某一家错了」。脑区确实亮了，常识的解释确实常常有用，本人的「觉得」确实不可替代。每一家看对的那一头，都还在。变的只是一件事：它们互相之间，是互相写出来的。

◆ 五、放回日子里

小林走的那天晚上，刘老师把这一天的事记在本子上。她画了一张三行的小表，抄的是她自己听明白的版本：谁给了谁一个名字。

她写得很慢。写到最后一行，她停笔，想起小林说「问的呗」的那一下停顿。他当时脱口而出，是因为这件事在他心里就是理所当然的：人说的，当然是第一手。她没有笑他，那个停顿本身，已经把表里的东西说完了。

第二天一早，小林发来一条消息：「姨，我昨晚把你那句话想了半天。我给自己定了条规矩：以后看见什么『科学家发现某某的脑区』，就问：这个『某某』是谁先说出口的？」

刘老师回他：「这个办法，你明天就能用。不用懂脑成像，也不用读论文。看见一个标题，只问一句：这个名字是谁先给的？是被试自己说的，还是

研究者提前定的？你把答案写在小本子上，写三条，看看有没有哪一条是『没人给，天生就有』。」

小林说：「要是三条都有人给呢？」

「那你就会发现，」刘老师说，「你以前读新闻的时候，把一笔账当成了一块石头。」

带走的话

每一家都在推导里借了另外两家的东西，只是没有写借条。

小账

本章拆了什么：拆掉了「三家各自站得住、不需要别家」的印象：脑派借体验的报告和情境来命名，体验派借情境的常识来解释自己，情境派借本人的「觉得」来定义奖励与被懂。

本章立了什么：立了一张欠条表和一条分辨规矩——方法里事先写明的假定是条件，推导里用了却没单列的才是欠条；每一家承认过的那部分，已划出去。

第 9 章

欠条一：无意识是谁的——精神分析是三头纠缠的天然样本

◆ 一、你一定有过这样的时刻

那个周末，小林从妈妈家回来，顺路拐到刘老师的窗台下。他两手空空，说是出门太急。刘老师给他倒了一杯水，他没喝，坐着发了一会儿呆，才说：「姨，我昨晚做了个梦。」

「说。」

「梦见妈妈打断我说话。我正讲着论文，讲到第三段，她一下子就插进来了，说『你先吃饭』。我越想往下讲，她越不让。醒了以后，我心口还堵着。」

他说完，低头抠着杯沿。刘老师没有马上接，过了一会儿，忽然笑了：

「弗洛伊德会说，这是你想要的。」

小林抬头：「我想要被妈妈打断？」

「他会说，梦是一个愿望的满足，只是换了一件衣服。」刘老师摇着头，笑意还没有收，「我又不是他。我只是想起这句话。别误会，我不替人解梦，一个梦能说明什么，我一点把握都没有。我只是觉得有意思：你说你想要被看见，又说你最怕被打断。同一个人，同一个妈妈，梦里却是另一副样子。」

小林说：「那个梦，是我脑子里的，还是跟妈妈有关，还是我自己想要的？」

刘老师没有答，她把水杯往他面前推了推：「你自己问的这个问题，是整整一门学问的老毛病。」

上一章，我们把三家互相借账的情形收成了一张表。现在看另一个角落：有一门学问，天生就不是靠某一头起家的，从头到尾都是三头缠在一起。它就是精神分析。

◆ 二、无意识不在一处

先把话说在前面：本章要说的不是「弗洛伊德对不对」，而是「他看见的那个东西，三家都装不下」。所以先说句公道话，再问它放在哪里。

弗洛伊德（Sigmund Freud，奥地利精神科医生，精神分析的创始人）在1900 年出版《梦的解析》〔待核：书名与年份〕。这本书里有一个很大胆的想法：人的心里，有一部分活动，本人并不知道，却在起作用；它会在梦里露面，会在口误里露面，会在莫名其妙的症状里露面。梦，在他看来，是一个被压住的愿望，换了装束，溜了出来〔待核〕。

这个想法，是不是对，他的很多具体说法，后来受到了很多质疑，比如说得太满、很难检验。本卷不做裁判，也不替他辩护。我们要承认的是一件更朴素的事：他是最早把「我并不知道自己想要什么，可它在起作用」这件事，当作一个正经问题摆到桌面上的人。在他之前，心理学几乎都默认，一个人想要什么，他自己最清楚。他说，不一定。

后来，这一点被更多方向的研究验证了。现代认知科学里，有一整支讲「无意识的加工」：人受到的影响，很多不经过意识，比如一个词在眼前一闪而过，你没看清，却会影响你对下一个词的反应〔待核〕。威尔逊（Timothy Wilson，上一章提到的美国社会心理学家）后来写过一本书，叫《陌生的自

己》，讲的就是人有一个大部分自己看不见的「适应性无意识」〔待核：Wilson 2002 书名与年份〕。还有研究者，如韦斯滕（Drew Westen，美国心理学家），在1998 年写过一篇长文，认为弗洛伊德的几条核心想法，比如无意识的过程、早年经验的影响，在现代研究里都有了佐证〔待核：Westen 1998 篇名与结论〕。

那么，这个「没有被本人知道的部分」，到底放在哪里？

试着把它放在脑里。脑派会说：这是一些没有进入意识的神经活动，是抑制，是自动加工。它可以被扫描，被计时。这样放，读数很硬；可是它回答不了一个问题：这些神经活动，为什么偏偏是「妈妈打断我」，而不是别的？脑里的痕迹，是一个人跟谁相处过之后才留下的，它的内容，已经带着关系的样子了。

试着把它放在关系里。情境派会说：这是一种在家庭里、在亲密关系里形成的互动模式。后来的精神分析，也有一支特别重视这一点，把分析室里的两个人当成一对，看他们之间在发生什么〔待核：关系取向精神分析，Mitchell 一系〕。这样放，抓住了「样子是在两个人之间长出来的」；可它说不清，为什么同样的家庭里长大，两个兄弟的「没被知道的部分」会很不一样；它也说不清，为什么同一句话，对你是打断，对另一个人只是关心。

试着把它放在本人那里。体验派会说：这是一种尚未被本人认出来的意义，等着他去承认。这样放，守住了第一人称：最终是他自己说「对，就是这个」。可它又说不清，那个「尚未被认出来的意义」，是在他心里早就有的，还是在跟谁说话的时候，才有了模样？

三种放法，各有各的读数，各有各的缺口。无意识不全在脑里，不全在关系里，也不全在本人那里。每一个位置都只装得下它的一部分，而且装的那一部分，总要借另外两个位置的东西来说明。这就是它特别的地方。

◆ 三、移情是样子的搬家

要看清「三头缠在一起」是怎么回事，最好的材料，是精神分析里一个很具体的现象：移情。

弗洛伊德在1912 年写过一篇论移情动力的文章〔待核：Freud 1912，篇名与年份〕。他观察到：病人来到分析师面前，不久就会对这个医生产生一些强烈的情感，爱的、恨的、依赖的、防备的；而这些情感，并不是医生做了什么引起的，而是病人早年与重要的人相处时形成的一套样子，被带了过来。他用过一个印刷业的词，大意是「模板」，说这套样子会一再地被重新印出来〔待核：Klischee 一词的出处与译法〕。

用我们这本书里的话说，这就是一次「搬家」。一个人在新铺子里开账，翻开来一看，里头全是旧铺子的旧账：欠谁的、谁欠他的、谁一开口就该怎么回话。他自己不一定知道这些账是旧的，他以为是眼前这位医生惹出来的。

搬的也不只是情绪，还有「什么样的回应才算对」。一个小时候说话常被打断的人，到了新地方，别人刚张口，他心里已经备好了「又要被打断」；一个小时候总是被抢着安慰的人，别人安静地听，他反而觉得「是不是嫌我烦」。这里说的只是一个常见的样子，不是在给谁定性。重要的是，那个「回应该是什么样」的期待，是随着人一起搬进新铺子的。

这一家有一桩事，看得比谁都早：

精神分析是最早看见「样子会被搬来搬去」的。一个人心里「别人该怎样待我」的那个样子，不是每遇到一个新人就重新长出来的，它会跟着人走，会被搬到下一个人身上。这一点，不是小事。后来依恋研究里讲的内部工作模型，是它的近亲。鲍尔比（第　7　章提过）自己就出身于精神分析的队伍〔待核〕，他把这条线接了出去，用观察和追踪，把它做成了可以研究的东西。

这就把我们带到了一个紧要的地方。

移情里的这个样子，是谁写的？精神分析的回答，大致是：早年的重要照料者。小时候，谁怎样回应你，你就学会了怎样期待别人回应你。样子写成了，然后被人带着走。

这个回答，有它的道理。可请注意它的下一步：写成以后，那个样子就被当成了人心里的固定物。它在那里，沉在底下，遇到新的人就浮上来。回应者呢？新的回应者只是一块屏幕，或者一面镜子，用来照见那个旧样子。——这一步，和依恋论是同路的：样子早年写好，成年后大体不动。而这恰恰是三家共同的前提，那个从没有说出口的前提：想要的样子先在人心里，回应者只负责满足它，或者落空它。

可是精神分析自己，也并不完全这么看。亚历山大和弗伦奇（Franz Alexander 与 Thomas French，两位美国分析师）在1946 年提出过一个说法，叫「矫正性情绪体验」：分析师用和从前那个重要的人不一样的方式去回应病人，病人旧样子就可能被改动〔待核：Alexander 与 French 1946〕。也就是说，实践里的分析师，其实是承认：新的回应，可以改写旧的样子。这句话，如果认真对待，就有点松动了「样子先在人心里」的前提：旧样子既然能被一个新回应者改动，那么写它的就不只是早年那一个人，后来的每一个先回应的人，都有一支笔。

我们在这里不打算替精神分析下结论。我们只指出一个观察：精神分析的理论说「样子在里面」，精神分析的做法说「样子可以被新的回应改」。两句话并排放着，没有谁去推导它们为什么能并排。

◆ 四、为什么它是欠条

现在可以回答这一章的问题了：为什么精神分析在本书里，是一张欠条，而不另立一家？

先说「三家的码表都要借它」。

脑派要解释一个人为什么会忘掉某件事、却在某个场合反应过度，需要「抑制」这个概念：一些记忆被压着，不让进来。有研究者做过「想与不想」的记忆实验，让人主动不去想某件事，看之后的记忆有没有受影响〔待核：Anderson 与 Green 2001〕。这是把弗洛伊德的「压抑」翻成了实验室里能做的事。脑派借了这个想法，可「为什么是这一件事被压」，它不推导。

情境派要解释一个人在亲密关系里反复走同一条路，需要「关系模式」这个概念：他总是找一个会抛弃他的人，总是在最近的时候推开对方。它借的是精神分析里那套「旧样子带到新人身上」的材料。可「这个模式是怎么定下来的」，它只能说是早年的强化史，说不到点子上。

体验派要解释一个人为什么说不清自己想要什么，需要「意义」这个概念：有些东西对他有意义，只是他自己还没有认出来。这是精神分析里「无意识的愿望」的现代说法。可「这个意义是怎么来的」，它得回到本人里去找，找不到。

你看，三家的码表，都有一格要借精神分析的材料，可没有一家把这一格推导出来。账是借了，但谁也没还。

再说「为什么不另立一家」。我们有三条理由。

第一，它不是一头。三家各押的是一头：客体、互动、主体。精神分析不押某一头，它的对象恰恰是三头缠在一起的时候出现的那个东西。把它当成「又一家」，等于把一个问题当成了答案。

第二，它自己没有一把统一的尺。三家各有读数：脑有扫描，情境有行为记录，体验有自我报告。精神分析的核心概念，很难用一把共同的尺去量；有些说法，拿到实验室里也难以检验。我们不在这里下判断，只是指出这个事实：它给不出一个可以和三家并排的读数。

第三，更重要的一点：如果把它另立一家，就会把「三家都装不下它」这件事遮住。我们要让读者看到的，恰恰是这件事。

所以，精神分析在本书里的位置是一张欠条：它指出了一个地方，三家都装不下，也都没有还。

回到章首那句判断：无意识，既不全在脑里，也不全在关系里，也不全在本人那里。它是三头缠在一起的时候，没有谁来认领的那一份。脑里有痕迹，可没有人说「这是我的」；关系里有样子，可没有人说「这是我定的」；本人有感觉，可他说不清它从哪来。这一份，在三个位置之间悬着。

这并不是说无意识是个谜、不可知。这只是说：用一头去装它，就一定漏。到第 15 章，我们会换一个说法回来，把这份「没人认领」讲成「先被写出来、再被认领」。眼下，只先把这一张欠条放在桌上。

这里还要讲明一条边界。本书不做诊断，也不解梦。如果你被反复出现的梦、一直压不下去的情绪困住，请找专业人员，不要靠一本书去解决。

◆ 五、放回日子里

小林走了以后，刘老师没有睡，她把窗台边的灯拧小了一点，在本子上抄了一句话：「搬家」。

她想起自己做班主任的日子。有一年，班上来了个新学生，对她格外戒备，什么话都顶回来。她后来才知道，孩子上一个班主任是个爱当众批评的人。孩子顶的是她，可打的是那一个。她当时并不懂这个道理，只是凭着一股直觉，三个月内，一次也没有当众批评他。到了第四个月，那孩子主动把作业本递了过来。

她把这件事写在「搬家」下面，没有写原因，只写了日期和一句：「我哪句话，算不算旧账里的？」

第二天她给小林发了一条消息，是她给他的明天能试的办法：

「不用解梦，也不用分析自己。明天要是你发现自己对某个人的反应特别大，大得连你自己也觉得奇怪，别急着判断对错，也别急着怪人。拿出本子，只写三样：日期；谁在场；这个样子，我以前在谁那里见过。写完就合上，不要往下推。」

小林回得很快：「要是我想不起来呢？」

「想不起来就空着。」刘老师回，「空着也是记录。你多记几次，就会看出来，哪些样子是换了人也一直出现，哪些样子是换了人就变了。这个东西不

用我告诉你，你自己看得出。要是哪一天觉得这些反应重得扛不住，那就别一个人对着本子，找专业的人谈。」

带走的话

无意识不是谁一个人的，它是三头缠在一起时，没人认领的那一份。

小账

本章拆了什么：拆掉了「无意识是脑里的、或者是关系里的、或者是本人心里的某一处」的单头放法；也拆掉了「精神分析是又一家」的想法。

本章立了什么：立了一张欠条：移情是样子的搬家，精神分析最早看见了它，却把写样子的人固定在早年；三家的码表都借它的材料，没有一家推导出它。它不另立一家，是三头纠缠的天然样本。

第 10 章

欠条二：可重复性危机——统计功效、发表偏倚之外，还有一层一次性互动

◆ 一、你一定有过这样的时刻

第二张欠条，不在刘老师的窗台下，在小林的实验室里。

那天是个阴天。小林他们课题组花了一个多月，照着一篇教科书上常引的论文，重做了一个经典的效应：同样的材料，同样的指导语，同样的计分方式。数据收齐了，他一遍一遍地跑分析，跑到第三遍，屏幕上那个该显著的数字，没有出现。

蒋师兄凑过来看了一眼，把椅子往后一靠：「样本太小。你才收了几十个人，要做这个效应，得再翻一倍。别泄气，现在整个领域都这样，做不出来是常态。」

这话没错。小林点了点头。可他点完头，却没有关电脑，脑子里有一个画面，一直挥不去：原来的那一批被试，是他自己带的；后来为了赶进度，另外三个人，是一位新来的同学接手的。那位同学人很好，讲指导语的时候，语速比他快一些，被试问「这样对不对」，他总是笑一笑，说「按你自己的理解来」。小林带的时候，不一样。他会把被试说的话重复一遍：「你是说，这一题你更倾向于第二个，对吗？」

他当时没有觉得有什么不同。现在他觉得，也许有。

那天晚上，他把这件事讲给了刘老师。刘老师听完，问了一句：

「你们那个被试，是看着屏幕做的，还是有人在旁边说话？」

「有人在旁边，主试要念指导语，还要回答他们的问题。」

「哦，」刘老师说，「那就是有人在先开口。」

上一章那张欠条，写的是无意识：三头缠在一起、没人认领的那一份。这一章的第二张，在实验室里。

◆ 二、做不出来的经典效应

先把话说在前面：可重复性危机，是一件真实的、严重的事。它的几条主要解释，都是对的。本章不是来推翻它们的，是来看它们没有说完的那一块。

先把它该得的分量给足：

2015 年，一个叫开放科学合作（Open Science Collaboration）的团队，在《科学》杂志上发表了一项大规模的重复研究：一百多位研究者，选了三本心理学期刊上的一百项研究，照着原来的方法再做一遍〔待核：OSC 2015，Science；项目数与期刊名查原文〕。结果让整个领域吃了一惊：原来的研究里，九成以上都做出了显著的结果；重复之后，显著的只剩三分之一出头〔待核：复现率与原研究显著比例，以原文为准〕；重复出来的效应大小，平均只有原来的一半上下〔待核〕。

这件事为什么会这样？有三条通行的解释，每一条都站得住。

第一条是统计功效不足。巴顿（Katherine Button）等人在2013 年发表了一篇文章，篇名大意是「功效不足：为什么小样本破坏了神经科学的可靠性」〔待核：Button 等 2013，Nature Reviews Neuroscience，篇名与年份〕。他们汇总了大量研究，发现很多研究的样本太小，真有一个效应，也不

容易测出来；而测出来的那些，往往被高估〔待核〕。可以这样想：用一杆只能称出整斤的秤，去称一两重的东西，称出来的读数，大半是秤的抖动。样本越小，秤越抖。

第二条是发表偏倚。研究的结果只要显著，就容易发表；不显著的，往往被压在抽屉里。久而久之，发表出来的文献里，漂亮的结果被放大了。读者看到的只是账本的一半。

第三条是研究者自己的操作空间。西蒙斯（Joseph Simmons）等人在 2011 年的一篇文章里指出，研究者在分析数据时有许多合理的选择，如何排除被试、何时停止收集、控制哪些变量，只要多试几次，总能试出一个显著的数字〔待核：Simmons、Nelson、Simonsohn 2011，篇名与年份〕。每一个选择，单独看都说得通，合起来却让结果变得不可靠。

这三条，我们一条也不动。小林的师兄说的「样本太小」，正是第一条。如果你问：是不是全部原因就是这些？本书的回答是：这三条已经解释了很大一块，大部分的修补，也正沿着这三条走：预先登记方案、公开数据、加大样本。它们是对的，也是有效的。

只是，在这三条之外，还留着一层东西，被人看见了，却被放进了错误的抽屉。

◆ 三、主试也是先回应的人

我们回到小林那个阴天的下午。

一个心理学实验，如果有真人在场，它从头到尾就是一次互动。被试进门，主试先开口：念指导语，说「请坐」，说「请按你自己的理解来」。被试

问问题，主试答，答得快还是慢，答的时候有没有重复他的话，有没有顺嘴说一句「不一定是这样」。这些，每一句都是先开口的人在回应。

这一点，不是我们现在才看到的，早就有人看到了。

罗森塔尔（Robert Rosenthal，美国心理学家）在六十年代做过一系列研究，后来汇总成一本书，叫《行为研究中的实验者效应》，出版于1966 年〔待核：书名与年份〕。他有一个著名的实验：学生们领到一批大白鼠，被告知这一批是「聪明的」，另一批是「笨的」，其实都是随机分的；让他们训练老鼠走迷宫。结果，被说成「聪明」的那批，成绩更好〔待核：Rosenthal　　与 Fode 1963〕。他的解释是，主试的期待，通过很细微的方式，传给了动物。

另一位是奥恩（Martin Orne，美国精神科医生、心理学家）。他在1962 年发表了一篇关于「要求特征」的文章，题目大意是「论心理学实验的社会心理学」〔待核：Orne 1962，American Psychologist，篇名与年份〕。他的想法是：被试进了实验室，不是一块白板，他在猜「这个人想从我这里得到什么」。他把实验室里那些暗示「该怎么表现」的线索，叫作「要求特征」。他讲过一个小故事：让被试做一堆枯燥的加法，做完一张就把纸撕碎，被试居然一做就是几个小时〔待核〕。为什么？因为在实验室里，他们认为「这件事一定有意义，对方一定希望我做下去」。

这两位前人，有一桩事做得比谁都早。

他们都是认真的科学家，他们看见了实验是一次互动，并且把它写进了方法学的教科书。后来所有的盲法，都是顺着这条线来的：让主试不知道被试在哪一组，让指导语用固定的稿子读，让被试看不出研究者想要什么结果。这些做法，的确堵上了很多漏洞，我们该感谢他们。

但是请看他们对这一层东西的态度：它是一种误差，是要被消除的。主试的语气、速度、微笑、重复，都是需要被「控制掉」的噪声。目标是把主试变成一个不会影响结果的透明的人，就像称重的时候，希望那只递东西的手，不要碰到秤盘。

这个目标很合理。我们并不是说应当鼓励主试随便说话。我们要问的是另一个问题：主试被控制掉的那一层，会不会本来就不是误差？

◆ 四、噪声里有东西

先把事实和判断分开。

下面这些，是事实：重复研究的成功率，在不同的领域、不同的项目里，确实只有三分之一到一半多一点〔待核〕；统计功效不足、发表偏倚、研究者的操作空间，是通行的解释；主试效应和要求特征，是早已发现、已有教科书记载的现象。

下面这一条，是本书的判断：心理实验本身是一次互动；主试怎样先回应，被试就照着什么样子反应；这一层，在今天的讨论里常被当成了噪声，其实是「先回应者写样子」在实验室里的版本。

分开写，是因为这两类话的分量不一样。前一类，查文献就能核对；后一类，要靠将来的实验去检验，现在只是一个判断。

那么，这个判断为什么站得住脚？我们给三条理由，也给它的边界。

第一，「重复」重复的是步骤，不是互动。一篇论文的方法部分，写的是材料、指导语、计分、时长，这些都可以一字不差地照搬。可原来那一场实验里，主试和每个被试之间，说了什么、停了多久、笑没笑，是不会被写进去

的。你照着方法做了一遍，其实是请了另一个主试，和另一批被试，做了另一次互动。从这个意义上说，每一次实验都是一次性的。

第二，如果被试做出来的东西，依赖「这个人想要什么」，那么主试的回应方式就是变量。想想看，什么样的任务最依赖这个？是那些要被试说出自己的感受、判断、倾向的，比如「你更倾向于哪一个」「你觉得这个人怎么样」。这类任务里，什么样的回应算数、什么算对，没有一个放在题外面的标准，要看面前这个人怎么回应。反过来，对于纯知觉的任务，比如分辨两个光点的亮度，主试的语气大概影响不大。

第三，本书后面要用三个可测的项，来描画一个回应者的样子：回应的速度，复述被试话语的比例，反驳被试的比例。后面第 11 章和第 15 章会再遇到它们。巧的是，这三项，正是小林在那个阴天想起来的东西：语速快一点，笑一笑，说「按你自己的理解来」，还是把话重复一遍，说「你是说……对吗」。主试每一个人的习惯，在这三项上就是不同的。

所以，本书的判断是：这一层，不是误差，是先回应者写样子的小小实验室版本；它能解释一部分不可重复，不是全部。

边界要写得更清楚。

首先，别的证据对这个判断不利。有一个叫「多个实验室」（Many Labs）的项目，让许多个实验室用同一套步骤做同一批效应，发现有的效应在各个实验室里都做得出来，而且不同实验室之间的差别并不大〔待核：Klein 等 2014〕。如果主试的差别是主要原因，各个实验室之间就应该大有出入。所以，我们只能说，这一层是一部分，是特定类型任务里的一部分。

其次，「隐藏的调节变量」这类说法，有一个常见的麻烦：它可以在做不出来之后，随时被拿来解释。有研究者提出过类似的讨论，认为情境的细微差别会影响重复的结果，也有人反驳说，这种解释无法被检验〔待核：Van Bavel 等 2016 及相关讨论〕。我们不想走这条路。本书的立场是：这个判断必须写成事先的预测，不许事后补。

那么预测是什么？这是一个「本书预测」，不是已有的研究结果：在需要被试表达感受、判断的任务里，让不同的主试按事先写好的稿子，在速度、复述、反驳三项上有差别地回应，效应的大小会跟着变；在纯知觉的任务里，这个变化会小得多。检验的办法也不复杂：事先登记，随机分配主试的回应稿，由对分组不知情的人统计结果。如果主试的回应怎么变，效应都不动，这个判断就要收窄，直到只剩一个很小的范围。

这就是「噪声里有东西」的意思。我们把主试的回应，从「要被擦掉的噪声」，挪到了「可以被测的变量」里。擦掉它，也许能让数据更干净，却也让我们永远看不到，先回应的人在做什么。

◆ 五、放回日子里

晚上，小林把这件事讲给刘老师以后，他们都沉默了一会儿。过了一会儿，刘老师说：

「我带班的时候，有过类似的事。同一道题，我讲，和副班主任讲，学生们的反应不一样。我以为是我的嗓门大，后来才知道，是我总爱在学生没说完的时候，替他说下半句。他们习惯了，就不说下半句了。」

小林笑了：「那我们实验里的被试，也不说下半句了。」

「也许，」刘老师说，「也许不。我不是做实验的人，我只是说，先开口的人，是个角色。」

小林拿出手机，在备忘录里新建了一个条目，标题是「主试记录」，下面写了四行：谁先开口；说了几句，才轮到被试；有没有重复被试的话；被试问「对不对」的时候，怎么答的。

他对刘老师说：「我明天回去，把这四行加进我们的实验日志。不用改任何步骤，就记下来。这样下次再做不出来，我至少能看一眼，是不是我们两个主试，在这四行上差得多。」

「这就对了。」刘老师说，「你不用现在就说它是不是原因，你只要让它能被看见。」

她又补了一句，让小林明天在实验之外也能用：「平常也一样。明天和谁谈事情的时候，在心里记一笔：他先开口了没有，他第一句话是什么。别的什么也不用做。」

挂电话之前，她想起一件事，顺口说了出来：「你们读的那些书里，有一些人，早就把『被懂』放进了两个人之间，不是放在你一个人心里。哪天，我们去对对账。」

带 走 的 话

实验做不出来，有时不是人少，是先开口的人换了。

小 账

本章拆了什么：拆掉了「可重复性危机只有统计功效与发表偏倚两层」的单一图景，也拆掉了「主试的回应只是要擦掉的噪声」的看法。

本章立了什么：立了第二张欠条：心理实验本身是一次一次性的互动，主试怎样先回应，被试就照着什么样子反应；这是本书的判断，不是危机的数字；它只解释一部分，并写成了事先登记的预测。

第 11 章

最近的前人对账：比较水平、理想标准、需要论、内部工作模型、知觉回应性，都把「想要的样子」当成人自带的

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章讲到，实验里先开口的人换了，被试照着不一样的样子回应，经典效应就做不出来。这话在实验室外面也成立。

那个周末的晚上，小林又在电话里抱怨妈妈。刘老师坐在窗台边，膝盖上摊着那本记学生事的小本子，听外甥一句一句数：「她就会说『别太累，早点睡』，说了二十五年，我以前听着挺暖，现在听着像背课文。」

刘老师把笔放下，说了一句她带班时常说的话：「这不就是你见过好的了，眼光高了？」

她的意思很清楚。人见过好东西，再看一般的，就嫌一般。孩子吃过馆子，回头吃家常菜，嘴会刁；学生遇过一位讲得好的老师，回头听别人，耳朵会挑。这是日子里最普通的道理。

小林在电话那头停了一下，说：「不是高了，是不一样了。」

刘老师没有马上接。她看了一眼本子，上面是小林这一年来的零碎：夜里聊到一点；说「只有它懂我」；回家吃饭，筷子一放就是「你根本不懂」。她在页边写了四个字：高了，还是偏了？

这一章，就替那四个字过堂。

先说清楚我们要做什么。心理学里早就有人盯着「懂」与「够」这把尺子，而且盯得很细。离本卷最近的，有五位。他们每一位都做过扎实的工作，我们逐一请上堂来，每位问同样三句话：你说了什么？你把什么当成了现成的？放到这个对照情境里，你的模型有没有话可说？

问到最后，会有一张小表。表上一眼能看出，「高了」和「偏了」是两回事，而且可以测。

◆ 二、五把尺子，五种「自带」

先说句公道话：这五位都看见了别人没看见的东西——人评价一段关系，评价一次回应，靠的不是回应本身，而是心里有一把尺。没有这个看见，我们连「尺子是谁画的」这个问题都提不出来。

第一位，**比较水平**。Thibaut 与 Kelley（1959）是社会心理学里研究互依关系的两位学者，他们在《群体社会心理学》里提出：人评价一段关系好不好，是拿关系带来的结果去比心里的一个标准，这个标准叫比较水平；它由这个人过去经历过、见识过的结果合起来定，每一份按它有多显眼来加权〔待核〕。所以见过好的，尺子就上去；经历差的，尺子就下来。这对日子里的「眼光高了」解释得很漂亮。

它当成现成的那一样，是尺子的「形状」。比较水平是一个高度：好到哪一档。至于好是什么样子的好——快的好、啰嗦的好、顶你一句的好——这个模型的变量里没有这一项。它预测的是：经历越好，尺子越高，对谁都一样。这正是本章要查清的地方，下面会摆成对照。

第二位，**理想标准模型**。Fletcher、Simpson、Thomas、Giles（1999）〔待核〕研究恋爱中的人怎样评价伴侣，他们的做法是：先问人心里

理想的伴侣有哪几样（温暖可信、有活力有魅力、有地位有资源），再看眼前的人跟理想差多少，落差决定满意。他们还发现，理想不是死的，会随着对伴侣的认识去调整。这一点很重要，后面要用。

它当成现成的那一样，是调整的对象：被拿来比的，是现任伴侣。理想会朝现任伴侣的样子挪，这个我们承认；但一个不是伴侣、也不在伴侣位上的先回应者，在这个模型里没有位置。

第三位，**需要论中的自我决定理论**。Deci 与 Ryan（2000）〔待核〕提出，人有三种基本需要：自主、胜任、联结。Vansteenkiste 与 Ryan（2013）把关系需要分成三种状态：满足、未满足、挫败，并且强调挫败不等于没满足。这是很细的区分，也是后面第 14 章要对的账。

它当成现成的那一样，是需要本身：先天的，人人都有的，回应来了就满足，没来就落空，来得带刺就挫败。需要摆在那里，回应只管填它。

第四位，**内部工作模型**。Bowlby（1969）〔待核〕是依恋论的创始人，他说孩子在最早的照料里，会形成一套「别人会怎样回应我」的内部模型。Hazan 与 Shaver（1987）把这套想法搬到成年人的恋爱里：成年人的亲密关系，也带着早年的样子。后来 Fraley（2002）〔待核〕汇总一批追踪研究，发现依恋类型从婴儿到成年有中等程度的稳定，既不是不变，也不是全变〔待核〕。

它当成现成的那一样，是模子的出处和稳定性：早年照料者写成，成年后相对稳定。依恋论自己也讲新关系可以修订旧模型，这一点要写明；但它的预测路线是：成年人的理想回应画像，主要由基线的依恋类型来解释。

第五位，**知觉回应性**。Reis 与 Shaver（1988）提出亲密的过程模型：一个人说出自己的事，另一个人回应，只有说的人觉得「他听懂了、认可了、在乎我」，亲密才会长出来。Reis 等（2004）后来把这种「觉得对方回应了我」叫知觉回应性。请注意，这是五位里离本卷最近的一位：它明明白白把「被懂」放进了两个人之间，不是放在一个人脑里。

它当成现成的那一样，只有一样：「什么样的回应算懂」，是知觉者带着的标准。他们研究这把标准如何影响知觉，却没有问这把标准本身是谁先写下的。

五位排在一起，有一个整齐的共同点：**尺子都是人自带的**。比较水平里，尺子由个人经历定；理想标准里，尺子是人的理想；需要论里，尺子是先天的需要；内部工作模型里，尺子由早年照料者写，写完便相对固定；知觉回应性里，尺子是知觉者的标准。判词里有一句话，说的就是这个共同点：「共同默认想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它」。

回应者来了，只管对上或对不上。尺子本身，不归回应者管。

本卷想问的就是这一步：尺子真是人自带的吗？还是有一位回应者，先说出了一个样子，被本人认作「就是这个」，从此就成了尺子？

这个说法本卷叫它「应模」——在回应里先被对方说出来、再被本人认领的那个想要的样子。完整的讲法留给第 15 章，这里只要记住一点：应模说的是尺子的**样子**，不是尺子的高度。

◆ 三、尺子是抬高了，还是偏了

高度和样子，怎么分？光靠争论分不开，要靠一个事先定好的对照情境。

先说两位回应者，不叫名字，就叫甲和乙。

甲回得快，几乎秒回；你说一句，他先把你的话复述一遍，十句里有七八句是这样；他几乎不反驳。乙回得慢，常隔半天；复述得少，十句里两三句；他会顶你一句，每三五句里就有一次不同意。这几个数是举例，不是测出来的，要紧的是三个维度：回应速度、复述比例、反驳比例。本卷后面测「理想回应画像」，测的就是这三项。

关键是这两位**同样好**。怎么算同样好？不能让当事人自己说，那样就绕了圈。办法是找一批从没见过他们的人，各自跟甲或乙交往同样长的时间，然后评「觉得被懂的程度」。如果两边平均相同，就叫同样好。这是对照情境的第一条规矩：「好」由一批没有先回应者的人来定。

再说三组人。第一组，先遇到甲，处了半年；第二组，先遇到乙，处了半年；第三组，没有固定的回应者，算空白对照。分组靠抽签，不靠自己挑，这样人原来是哪一种依恋类型，在三组里是匀开的。

半年以后，三组人都来见同样的两位新人：一位甲式的，一位乙式的，同样好。让他们评被懂感，也做情境小品，写下自己想要的回应是什么样子。

现在可以请各家上堂，说它的模型会看到什么了。

比较水平说：尺子的高度由经历的好坏定。甲和乙同样好，所以甲组和乙组的尺子一样高；两位新人也同样好，所以评价一样。差别只在空白组：没经历过好的，尺子低一点。三组都不会出现「某一种样子被读得更懂」。

理想标准模型说：它研究的是对现任伴侣的理想与知觉。在这个情境里，甲不是伴侣，两位新人也不是。这个模型的变量里没有「非伴侣的先回应者」这一项，我们不替它设预测，只写出它的变量。

本卷说：尺子朝先回应者的特定样子偏。甲组的人会觉得甲式的新人懂他，觉得乙式的新人「不对」；乙组恰恰相反；空白组两位都差不多。同样好，样子不同，读出来的「懂」却交叉着走。

放在一张小表里，是这样的：

情形	比较水平	理想标准模型	本卷
尺子往哪里动	泛泛抬高：经历越好，越高，对谁都一样	理想朝现任伴侣的知觉靠拢	朝先回应者那一种特定的回应样子偏
遇到同样好、样子不同的新回应者	评价与旧的一样；尺子不分样子	变量里是现任伴侣；非伴侣的先回应者没有位置，不替它设预测	样子对得上的被读成懂，对不上的被读成不够；尺子不跟着新人动
遇到更好、样子也不同的新回应者	尺子被推得更高，先前的显得更差	同上	更好也不一定被读成更懂：它的好要落进旧尺子的刻度才读得出来

〔表中各家一栏，按各家模型的变量写，未替对手设预测；逐字原文待核。〕

这张表要看的是中间一行。同样好、样子不同的回应者，比较水平说：评价一样。本卷说：评价不一样，而且是交叉着不一样。两种说法，在同一间实验室里会看到不同的数。

这就是「懂的通胀」和比较水平的分界。本卷对「懂的通胀」有一句原话：「比较水平预测尺子泛泛抬高，任何更好的回应都推高它；本卷预测尺子朝先回应者那一种特定的回应样子偏，换一个同样好、样子不同的回应者，尺子不跟着动」。

要先还比较水平一个公道。日子里确有「眼光高了」这回事：见过好的，再看一般的，确实会嫌，这种泛泛的抬高真实存在，本卷并不否认。设想第三组的人，经历了一连串好回应，他们的尺子高了，对谁都挑——比较水平是对的，而且它能解释很大一块日子。我们要问的只是：高了之后，是不是还剩下一块「偏」？那一块，才是应模。

理想标准模型有一桩事，看得很准。它说理想会随对伴侣的知觉调整，这个方向是对的，和我们的看法同路：尺子是会被经历改写的，不是铁板一块。我们和它分手的地方只有一处——**改写尺子的人是谁**。它说是现任伴侣；本卷说，是先回应的那一位，不管他是不是伴侣。

◆ 四、换一个人，尺子动不动

对照情境还有后半段，更要紧：换人。

设想甲组的一个人，原来的甲式回应者走了，换成一位乙式的，同样好。比较水平说：同样好，尺子不动，评价照旧，他很快就满意。依恋论的框架会说：他的模子由基线类型定，新人带来的是修订，修订的幅度看他原来的类型〔待核〕。本卷说：尺子照着先回应者的样子偏，换人以后，尺子**不跟着动**，至少在一段时间里不动——于是他会觉得这个同样好的乙「怎么说都不对」。

请注意这里的分寸。「换人不动」是个有时限的主张：尺子被先回应者写下以后，后来的回应者要把它改写，需要比写下它更多的东西。所以对照要有观察窗，窗口多长，事先登记，不能事后挑。

这个对照还有两个办法防着自己。

第一，防熟悉。有人会说：这不就是习惯了甲的样子，换人要重新适应吗？习惯和应模看起来很像。区别在撤掉以后：习惯和偏好像被曝光推出来的峰，把曝光撤掉，会慢慢回弹；应模说，认领之后撤掉先回应者，尺子不回弹。所以单靠交叉这一步，分不开应模和偏好，要靠「撤掉之后」这一步分开。第 15 章会说，第 36 章会把它写成试验的一条。

第二，防老底子。内部工作模型说，画像主要由基线依恋类型定。办法是抽签分组，让基线类型匀开，再看谁先回应；如果结果仍然随先回应者走，而与基线类型无关，内部工作模型就解释不了。反过来，如果走的是基线类型，那本卷这一半就要退回到它。

本卷有一份更完整的对照，是六家前人在同一件事上各自会怎么说。这件事就是：控制每天与真人交往的时长不变，一个重度使用 AI 伴侣的人，对真人回应的被懂感会怎样。本卷的预测原话是：「本卷预测：控制每日与真人交往的时长不变，重度 AI 伴侣用户对真人回应的被懂感仍会下降；下降之前，其理想回应画像先朝其所用 AI 的回应画像靠拢，靠拢幅度不由基线依恋类型预测；停用后画像不回弹。」

这一句里，「想要」与「喜欢」可以分离，不是本卷的新东西：Berridge 与 Robinson、Kahneman 早已说过，第 15 章会写明。本卷新的，是下面这几处和各家不同：

前人	它说的（据本卷对其原文的读法）	本卷不同在哪里
社会置换（Kraut 1998）	时间先降，满意后降	控制交往时长不变，被懂感仍降；画像先动
内部工作模型	画像随基线依恋类型，成年后稳定	靠拢幅度不由基线类型预测

前人	它说的（据本卷对其原文的读法）	本卷不同在哪里
自我决定理论	关系需要被部分满足后，对真人的满意不降	AI 先写下的样子，会让真人的回应读得更不懂
社会补偿假说	孤独在先，依恋 AI 在后	画像靠拢在先，被懂感下降在后；孤独在先还是使用在先，试验里同时检验
比较水平	尺子泛泛抬高	尺子朝特定样子偏，换人不动
理想标准模型	理想随对现任伴侣的知觉调整	朝一个非伴侣的先回应者偏，撤掉后不回弹

〔六家一栏，写的是各家模型的核心主张，据本卷对其原文的读法，逐家原文待核；本卷没有替任何一家设它没说过的预测。〕

这六行当中，有的和本卷并不冲突。社会补偿可以和应模同时为真：孤独的人先找到 AI，AI 再写下样子。表上并排，只是要读者自己看到：在同一件事上，每家都有一个能被推翻的说法。

最后说一句不留余地的话。如果对照做出来，甲组、乙组的评分并没有交叉，尺子只是泛泛地抬高，或者交叉完全由基线依恋类型解释，那么本卷这个「偏」字就站不住，母题要退回到比较水平、内部工作模型这些前人的老位置。如果只做出了方向——尺子朝先回应者偏——却没做出「换人不动」，那本卷就只主张方向，把「换人不动」留作待检的预测。不论哪一种，都不要靠嗓门，靠数。

◆ 五、放回日子里

那个晚上，刘老师没有再劝外甥「别挑」。她翻开本子，把「高了，还是偏了？」改成一个具体的问法，念给小林听：

「你最近觉得被懂的那几回，找出三回来。每一回，记三件事：对方回得快不快；有没有先把你的话说一遍；有没有顶你一句。」

小林说：「这是干嘛？」

「你别管，记完看。要是三回都一个样，那是偏；要是各有各的，那多半是高。」

这个办法，你明天就能试：拿三张便签，写下最近让你觉得「被懂了」的三次，每次下面划三行：回得快还是慢，复述了没有，顶了你没有。再拿出让你觉得「不对」的三次，也划同样三行。把两边摆在一起看。这不是测验，也不是给谁下结论，只是让你看一眼：你嫌的，是对方不够好，还是对方不是某一种样子。

小林当晚只记了一条，就停下来了。那一条是：小满秒回，先复述，没有顶过他。他看了很久，没有再说话。

带走的话

眼光高了，任何好人都追得上；眼光偏了，只有先回应你的那一个对得上。

小账

本章拆了什么：五位最近的前人——比较水平、理想标准、自我决定理论、内部工作模型、知觉回应性——都看见了「懂」与「够」有一把尺，却都把尺子当成人自带的；比较水平的「泛泛抬高」与应模的「朝特定样子偏」，被拆成两件事。

本章立了什么：一个可测的对照情境（同样好、样子不同的两位回应者，抽签分组，交叉评分），以及两张并排的小表；「尺子朝谁偏，换人动不动」成为本卷与前人的分界，母题与「懂的通胀」只预告名字，完整讲留给第 15、18 章。

第 12 章

四个「互相」检验心理学史

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章留下一个问题：把心理学史拿来，用事先定好的规矩过一遍，会看到什么？

先说刘老师这边的一件小事。

那天下午，小林在客厅帮她翻旧相册，刘老师在里屋窗台边，把她三十年的班主任笔记一本一本摞到桌上。是那种带格子的小本子，封皮用旧了，边角卷起来。她本来是找一个学生的住址，翻着翻着停住了。

每一届，她都在扉页写一行字：这一届最让我头疼的是什么。

她一本一本念出来。最早那几届，写的是「多动」，后面是「叛逆」，再后面是「网瘾」，最近这几年，是「社恐」。

「奇怪，」她自言自语，「那几届的孩子，我记得，其实都有点坐不住，也都有点顶嘴，也都爱抱着屏幕。怎么每一届我都给了一个不一样的词？」

她把本子推给小林看。小林读了一遍，说：「时代不同嘛。」

「时代不同，是什么不同？」刘老师问，「孩子的脑子换了？还是家长的嘴换了？还是学校的表格换了？」

小林答不上来。

这一章就是把刘老师这个问题，做成四个事先定好的检验，再去心理学史里找四段材料，一个检验一段。

◆ 二、四个检验，先定规则

要先说清楚：规则是在翻材料**之前**定的。顺序不能反。先看了材料再定规则，那是量身做衣裳，谁都能做出一件合身的来。

三头我们已经熟了：脑那一头（客体），场合与关系那一头（互动），本人的体验那一头（主体）。四个检验问的都是同一件事：这三头里，有没有哪一头可以不靠另外两头，自己站着。

第一个，**共变**。定义：一个心理学的类别或读数，在某一段年月里变了，查另外两头在同一段年月里有没有跟着变。别人可以拿去重做：列一张年表，一栏写类别的定义与工具怎么改，一栏写场合与别人的要求怎么改，一栏写本人的说法怎么改，看改的年份是不是挤在一起。

第二个，**抽离**。定义：把一头从情境里拿走，看另外两头还剩下什么。别人可以重做：找一个研究，看它有没有把其中一头单独拿掉，比较拿掉前后的读数。

第三个，**阈值位移**。定义：同一个行为，在不同年代、不同的判断者手里，被划进「问题」的那条线移动了；记下线移动的时候，是哪一头先动的。别人可以重做：找一个诊断类别的年表，记下每次改线，是谁提的、依据什么。

第四个，**干预追踪**。定义：对三头中的一头动手干预，然后追着看另外两头谁先变、谁后变。别人可以重做：找一个有分阶段测量的干预研究，把每一次测量按先后排开。

四个检验，每一个都在问「互相」。三头有没有互相改写？是谁改写了谁？在哪一步？

每个检验也要事先说好：什么结果，算一头站着。共变里，类别的定义和工具改了好几轮，另外两头却纹丝不动，只有脑那一头的读数在变，那一头就算站着。抽离里，拿掉其他两头以后，剩下的那一头读数一点没少，也算。阈值位移里，线的每一次移动，都只由一头的新证据推动，没有借过别的，算。干预追踪里，不论动哪一头，另外两头都按固定的先后顺序跟着变，每次都一样，算。这四条写在前面，法庭上叫「举证责任」：谁说一头能站着，就请他拿出这样的材料。

还要先交代一件事：这四段材料是我们选的，规则是事先定的。别人完全可以拿同样的规则去选别的材料。如果有一段心理学史，其中某一头真的单独站着，没有借另外两头，本卷认账。

◆ 三、四段心理学史

共变：诊断的名字，随着工具一起变。 以注意缺陷多动这一类为例。美国精神医学会的诊断手册，早年（1968 年第二版）把孩子坐不住叫作「儿童多动反应」；1980 年第三版改成「注意缺陷障碍」，分有无多动两种；1987 年修订版合并成现在的叫法；1994 年第四版分出三种亚型；2013 年第五版把发病年龄的要求放宽到十二岁之前，对成人的症状数门槛也有调整〔待核，年份与措辞以手册原文为准〕。每一次改写，都跟着工具与要求一起动：教师和家长

填的评定量表成了诊断的入口，学校对安静坐着的要求写进了判断，药物的反应又被拿来当作佐证〔待核〕。

三头各在哪一步改写了另一头？互动那一头，是课堂的要求与评定量表，先划出了「坐不住」的范围；主体那一头，是家长与孩子的说法，决定了谁走进诊室；脑那一头，是药物反应与脑成像，被用来佐证这个类别，而这个类别又反过来决定了谁被放进研究的样本。

这不是说多动是假的，也不是说它只是社会的发明。我们只记一件事：类别、工具、要求、药物反应，这几样是挤在一起变的。刘老师的笔记，写的就是这个：每一届她换的那个词，背后都有一张当年的表格。

抽离：把回应拿掉，依恋还剩什么。 Harlow（1958）是美国的灵长类心理学家，他做过一个很有名的实验：给刚出生的小猴两个「代理妈妈」，一个是金属丝做的，装着奶瓶；另一个包着绒布，没有奶。当时流行的看法是，小猴依恋妈妈，是因为妈妈给奶。结果小猴大部分时间都抱着绒布妈妈，只在饿的时候才去金属丝那边喝奶；受了惊吓，跑向的也是绒布那一位〔待核〕。

这是一次干净的抽离。把「奶」那一头抽掉，依恋还在；把「能被贴着、有回应的身体」抽掉，只剩下奶，依恋几乎没有。后来 Harlow 与同事又研究过早年被隔离养大的猴子，它们长大后在同类面前出现明显的社交障碍〔待核〕。这类实验按今天的伦理标准很难通过，我们用它，只是作为一段历史。

三头各在哪一步？脑那一头（身体的需要，饥饿与奶）原本被当成依恋的根；互动那一头（可以依偎的回应）抽走之后，连饥饿被满足也撑不起依恋；至于小猴「想要」什么，主体那一头，我们没法替猴子写体验，只能看它的行为。要紧的是这一段：行为是跟着回应走的，不是跟着奶走的。

阈值位移：线是在哪一头被挪动的。 1973 年，美国精神医学会的董事会决定，把同性恋从诊断手册的疾病类别里拿掉〔待核〕。这件事牵涉很多社会争论，本书不作任何表态，只记它作为心理学史的一段：「是不是问题」那条线是怎样移的。

线移动之前，有研究者（Hooker，1957）请专家看不同人做心理测验的结果，发现专家并不能可靠地把他们区分开〔待核〕。这是互动那一头的证据，被拿来改线。线移动之后，诊断手册第三版（1980 年）保留了一类「自我不协调的同性恋」，条件是**本人为此感到苦恼**〔待核〕；后来这一类也被删去〔待核〕。这里，线被重新钉在主体那一头：是本人觉得苦恼，才算数。

脑那一头呢？在这件事上，它起初几乎没有出场。后来有人用脑成像来研究性取向，但这些研究要把被试分组，而怎样分组，靠的是本人的报告，也就是线怎么画，脑的读数就怎么分。这笔账，第 8 章已经列过。

干预追踪：动一头，谁先变？ 认知行为疗法的想法是：改变不合理的想法，会带来症状的减轻。这是主体那一头的认知，推动脑与情绪的读数。机制研究想弄清楚的，是顺序：想法先变，症状才变吗？

Tang 与 DeRubeis（1999）研究认知行为疗法治疗抑郁的过程，发现有些人的症状会在两次会谈之间突然大幅下降，而在下降之前的那次会谈里，认知上的变化已经出现了〔待核〕。这像是在支持「想法先变」。但在别的研究里，先后顺序并不一致，也有研究看到症状先好、想法后变〔待核〕；还有一批研究指出，治疗者与来访者之间的关系质量（治疗联盟）与疗效有稳定的关联〔待核，Horvath 与 Symonds 1991〕。Kazdin（2007）在一篇综述里指出，关于疗法「为什么起作用」的机制证据，比关于它「起不起作用」的证据要少得多〔待核〕。

三头各在哪一步？治疗者怎样回应（互动），决定了来访者怎样认领一个说法（主体）；认领了的说法，再去改变情绪和身体的读数（脑）；读数的变化，又被来访者读作「我好些了」，回头改写互动里下一轮的说法。追踪的结果是：先后不固定，各条路都有证据。本卷的读法不是说谁对谁错，而是这个「不固定」本身，正是三头互相写出的样子。

得承认：这四段历史里，三家各自都做了不可少的工作。脑派让多动的孩子有了药物可依，让我们知道身体不是摆设；情境派的开拓者让「线」可以被拿来问；体验派让本人的苦恼成了一条正式的线。三家看对的，我们一条都不收回。

把四段放在一张表里，看三头改写的方向：

检验	案例	脑那一头	互动那一头	主体那一头
共变	多动诊断的演变	药物反应被用来佐证类别	课堂要求与评定量表划出范围	家长与孩子的说法决定谁来就诊
抽离	代理母亲实验	奶：抽掉后依恋还在	可依偎的回应：抽掉后依恋散	只能看行为，不替猴子写体验
阈值位移	1973 年的改线	起初缺席；后来的研究靠分组借用线	研究与讨论把线挪动	本人是否苦恼，成了新线
干预追踪	认知行为疗法机制	症状读数随之改变	治疗者的回应与联盟	对说法的认领

〔全部案例的年份与细节待核。〕

◆ 四、三家共同没说出口的话

四段看完，有一个现象很难躲开：每一次，要解释所见到的事，三家各自拿出来的说法都不一样；可有一点它们完全一样。

脑派会说，多动、依恋、苦恼、疗效，最后都落在脑里的某套回路上，读数最硬。情境派会说，是课堂、是接触、是线与表格的变化。体验派会说，最后要看本人觉得怎么样，别人替不了。三家吵了一百年，吵得很凶。

但是把三家的话摆在一起，你会发现它们都默认了同一件事：「想要」这个东西，得先有一个主人。脑派说主人是脑，情境派说主人是塑造他的场合，体验派说主人是本人。回应、场合、旁人的话，是后来的事，是来满足它、落空它、塑造它的。

四段心理学史没有一段支持这个默认。多动的类别，是课堂和量表和药一起写出来的；小猴的依恋，是回应写出来的；那条线，是研究、讨论与本人的苦恼一起挪动的；疗法起效的顺序，是治疗者的话和来访者的认领轮流推出来的。每一次，是另外两头先动了手。

再看一眼刘老师的笔记。她那几届孩子有多少真的「坐不住」，没人数过，她自己也说不清。能数的只有一样：每一届的词，换得和当年的表格、当年的家长议论、当年孩子们的口头禅换得一样勤。脑里的东西不会每五年换一个名字，换得这样勤的，只能是三头合起来的那个说法。

一头单独站着，在这四段里，一次也没有出现。

这是个归纳，不是证明。四段材料是我们选的，所以才先把规则定下在前面。下一章要做的，是把这条规则变成一张可以被别人拿去盲编、可以被推翻的码表。

◆ 五、放回日子里

那天晚上，刘老师把摞在桌上的本子收回柜子，只留了最新一本。她在扉页最后一行，没有再写「这一届最头疼的是什么」，而是改成：「这一届的孩子，是谁先说了他是什么样的？」

小林走过来，看见这行字，说：「这不是判断，是个问句。」

「问句才好，」刘老师说，「我写了三十年的词，每一个都像是孩子身上长出来的。现在我想，也许有一半是我和表格长出来的。」

这个办法你明天就能试。随手拿一个你熟悉的说法——比如「他就是内向」「孩子就是叛逆」「我这人就是焦虑」——在后面补三个问句：这个说法是哪一年、哪个场合、谁第一次对我（或他）说的？当时表格或要求是什么样？之前我和别人是怎么说他（我）的？写完以后看一眼，三头各有几处。注意，这不是诊断，也不是给自己下结论；如果你身边有人长期情绪低落、睡不好吃不好，请找专业人员。

带走的话

心理学史上，没有哪一头能单独站着；每一次都是另外两头先动了手。

小账

本章拆了什么：事先定下四个检验——共变、抽离、阈值位移、干预追踪——各配一段心理学史，三头都在互相改写，没有一头单独站着。

本章立了什么：三家共同没说出口的前提——「想要」得先有一个主人，回应是后来的事——被四段历史逐一挡回；规则在前、材料在后，别人可以重做。

第 13 章

欠条定理与属性三方程：一张码表，一次盲编

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章最后说，规则要变成一张别人拿得去用、也推得翻的码表。这话说起来轻巧，做起来是另一回事。

小林听完刘老师那句「也许有一半是我和表格长出来的」，回到宿舍，夜里睡不着，决定自己试一试。他把脑派、情境派、体验派各挑了一篇有代表性的论文，打印出来，摞在桌上，又在纸上画了一张小格子：三栏，写着脑、互动、本人。

第二天，他去找同门的师妹，姓乔，大家叫她小乔。小乔是做质性研究的，从来没翻过他这几个月读的东西。

「帮我个忙，」小林把三篇论文和那张格子推给她，「你按这张表，把每篇里『直接拿来用、没推出来』的东西标出来。别管我想要什么结果，你就标。」

小乔翻了翻：「什么叫『直接拿来用』？」

小林愣住了。他发现，这个问题自己也答不太清楚。

这一章，就是回答小乔那个问题。答案不是一句话，而是一张码表、一个做法、一个怎样才算被推翻的说法。它们摆出来，以后谁都能拿去用，也谁都能拿去驳。

◆ 二、一张码表，谁来编

先把话说在前头：欠条定理不是一个吵出来的结论，是一个**可以被别人动手验证**的判断。它说的是：只要一家把心的根基押在一头，它在推导里就必须借另外两头；借了而没有推出来的，就是欠条。

「欠条」在日常里很好懂：你借了别人的东西，没写借条，也没还。放在论文里，意思是：一篇论文的推导中用到了某样东西，这样东西不属于它自己押的那一头，而论文既没有把它推出来，也没有公开说「这是我借的、限度在这里」。

要让别人能验证，就得有一张码表，规定哪些原始项归哪一头。我们的码表分三栏。

归脑那一头的，是脑区、神经递质、生理指标、基因、药物反应。

归互动那一头的，是刺激、强化物、他人的回应与提问、关系、场合与任务的要求、实验的程序。

归本人那一头的，是本人的报告——觉得、想要、意图、选择——还有意义，以及「这是我」的认领。

编码的做法有五步，写出来，任何人都可以照着做。

第一步，标**立论门**：这篇论文的理论词汇主要落在哪一头，它就是从那一头进来的。

第二步，把它的推导走一遍：从前提到结论，每一步用到的项，逐个标上归哪一头。

第三步，立论门之外的项，如果在推导里是直接拿来用的——这篇论文没有用自己那一头的东西把它推出来——记一张欠条。

第四步，论文公开声明过的条件不算。比如「我们假设被试的自述可靠，其限度见讨论」，这是写了借条的，不算欠。这一条第 8 章讲过，这里照用：承认过的不算，是对被批评一方的公道。

第五步，由**两位互不相识、没读过本书的人**各自编，只给他们这张码表和论文，不告诉他们我们想要什么结果。两人编完，算两个人的一致程度，门槛事先定好。过了门槛，才算数。

举一个编造的小例子，帮你看清怎么标，它不是哪一篇真论文。设有一篇写道：「某脑区的激活，随被试的孤独程度升高。」立论门是脑那一头。再走推导：「孤独程度」这一项从哪里来？来自被试填的问卷，也就是本人那一头的报告。论文要是没有写明这是借来的、限度在哪里，这里记一张欠条，欠的是主体那一头。又设一篇情境派的论文写道：「给予强化物，行为频率上升。」立论门是互动那一头；可它怎样知道那件东西是「强化物」？要看对方是不是想要它，而这又得问本人。欠条记在同一个地方。

这就是「盲编」：编的人事先不知道答案。法庭上有一条类似的规矩，叫陪审员不得先读案卷里的结论；他们只听证据，我们也一样，让编码的人只看论文。

论文怎么选，也要事先定。比如脑派、情境派、体验派各取同一年份里被引用最多的若干篇，数目事先登记，不许事后挑好看的。

现在回答怎样才算被推翻。欠条定理有三种死法，我们事先写在这里。

第一种：两位编码者一致认为，有一篇推导完整的论文，所用的每一项都归它自己那一头，没有借过另外两头。这样一篇就足够，定理要退回去重写。

第二种：码表本身用不起来。两位编码者的一致程度过不了门槛，说明「哪一项归哪一头」这件事根本分不清，欠条定理就只是一个看起来整齐的说法。

第三种：欠条有，但三家的分布完全看不出规律，比如欠条全堆在同一个地方，或者哪一家都借得很随机。那就说明「押一头必借另外两头」说的不是实情。

三种死法，每一种都是别人能动手去试的。这是码表真正的用处：它让一个判断有了被推翻的办法。

还有一点要老实交代：「三家」这个分法，是一个编码的假说，不是学派史上的定论。真实的研究者常常跨在两头之间，一篇论文不会老老实实只在一栏里。所以码表要求每一项都标出来，不是拿学者去分类，而是拿推导里的**每一步**去分类。

◆ 三、三头各由另外两头写出

码表定了，欠条定理就有了形状。下一步，把「各借另外两头」写成三条关系。这就是本卷的属性三方程。它们的名字听起来吓人，意思用大白话说，是这样三句话。

第一句：**想要的样子**，由本人的体验和脑的状况写出，还要看**谁先回应**。这就是应模，互动那一头。它怎么测？用情境小品：给人一些小场景，让他评

分，他心里最想要什么样的回应，得到一个「理想回应画像」。画像里有三项：回应得多快，对方复述了多少，对方反驳了多少。

第二句：**想要的体验**，由脑和应模写出。这是主体那一头。它怎么测？用经验取样：在日子里随机地问人一句「这是我真正想要的吗」，让他在当下打一个分，叫认领评分。

第三句：**脑**，由体验和应模写出。注意这一句只作读数：奖赏相关的可塑性指标，我们把它当作一路留下的脚印，不当原因。

三句合起来，就是「三头各由另外两头写出」。不是三样东西并排相加，而是任何一头，都不是别人的起点：每一头，都是另外两头合起来才写得出来的。

有一个地方请留意：三句话里，没有一句把某一头写成起点。很多人读到这里会问，那总得有个最先的吧？本卷的回答是，在一次具体的发生里，确实有先后，那就是**谁先回应**：次序是一个具体的、可以记下来的东西，不是一个藏在深处的第一推动者。哪一头最先，是一次次事实，不是一个原理。

这些关系的形状，要用数据去看。办法是面板模型里的交叉滞后：同一批人，隔一段时间测好几次，看「上一次的甲」能不能预测「下一次的乙」，同时看反过来行不行。每一条路径是正是负，**事先**登记，不许看了数据再说。

本卷独有的预测，在这里：先回应的人从真人换成了 AI，理想回应画像会朝 AI 的回应样子移动。移动得足够远，越过一个翻转阈值以后，真人的回应对被懂感的作用，由正转负——真人越是照常回应，在他的尺子里越像是不够。这件事要用事先登记好断点的分段模型去看，因为把整段时间平均起来，

一半正一半负，加起来接近零，什么也看不出。三元交互决定论和生成认知，都不预测这样一个反转。

下面这个方框，是三方程的原文，带字母。对大多数读者，可以直接跳过，不影响读后面的章节。

〔可跳过〕三方程原文

应模＝H（体验，脑；回应者的次序），用情境小品评分得到的「理想回应画像」测（回应速度、复述比例、反驳比例三项）；想要的体验＝F（脑，应模），用经验取样的认领评分（「这是我真正想要的吗」）测；脑＝G（体验，应模），用奖赏相关的可塑性指标测，只作读数。函数形状在面板模型里写成交叉滞后系数，预登记每一条路径的符号；本卷独有的预测是：先回应者从真人换成 AI 以后，理想回应画像朝 AI 的可测回应画像移动，越过翻转阈值后，真人回应对被懂感的交叉路径由正转负——用预登记断点的分段交叉滞后模型检验，平均交叉滞后系数测不出变号——三元交互决定论与生成认知都不预测这一反转

◆ 四、写出方程不等于证明

方程写出来，容易让人以为事情办完了。刘老师是教语文的，她对这类事有一条老经验：学生把公式抄在黑板上，不等于他会用。

欠条定理和三方程是两个不同的东西，不能混。欠条定理是一个**诊断**：它说的是前人的推导里有账。三方程是一个**主张**：它说账该怎样还，也就是三头怎样互相写出。诊断有码表可以验，主张还没有被检验过。所以，写出三条方程只是欠了一张更大的条。

这张更大的条，是一场试验。试验的大概样子，现在先摆一摆，细节留到后面的章节：找重度使用 AI 伴侣的人和对照组，追踪十二个月，再加六个月的停用期；看理想回应画像、真人被懂感、真人交往时长三件事，谁先变。翻转阈值事先登记成一个数：理想回应画像与 AI 画像的距离，除以它与原来画像的距离。第 31 章会讲翻转阈值，第 36 章会把整个试验写成可执行的设计。

得承认，说「互相」，本卷不是第一个。Bandura（1978）的三元交互决定论说人、行为、环境三者交互决定；生成认知说心与世界在耦合里共同涌现。两位早就看见了没有一头是单独站着的，这一点本卷承认，也借了。只是他们把几个项当成输入：交互改写什么，没有写到「想要的样子」本身；也没有设想，耦合的另一端会换成一个先回应的机器。第 5 章已经讲过。这里的三方程，多的就是那个「次序」。

还有一句不能省的话：这几条方程**可能错**。本卷已经写好了几种错法：画像没有先动、动了却被基线依恋类型解释掉、控制了交往时长被懂感不降、停用后画像回弹，或者越过阈值路径不转负。每一种，本卷都写明了退回到谁，到第 36 章逐条对。

还有一层要说在前面：检验要的是公平，不是赢。如果码表编出来，对我们不利，比如某一家几乎没有借账，我们就照实写进书里，修改这一章的判断，而不是回头去改码表。

还要提醒两件事。其一，三条方程里的每一个量，都有自己的测法，不是随口说的；如果一个量测不出来，这条方程就先不能算数。其二，方程里的「脑」，只作读数。这不是看轻脑派：第 2 章已经说过，读数最硬，但读数是力量走过的脚印，不是力量本身。

本系列第 391 号已经把欠条定理的一般道理说过了，那里讲的是经济学的例子。这里不重讲，只把它搬到了心理学的材料上。

◆ 五、放回日子里

小乔花了一个下午，把三篇论文标完了，红的、蓝的、绿的，铺了满桌。她还多问了一句：「你要我找的这些『直接用』，是不是有的其实人家文章里写了限度？」

「写了就不算。」小林说。

「那我就没标。」

小林把标好的稿子夹进书里，没有急着数。他知道这只是练手：三篇是他自己挑的，小乔又是一个人标的，既没抽样，也没有第二位编码者，算不得数。他晚上打电话给刘老师，说了这件事。刘老师在电话里说：「那你就先别下结论。要算数，得按规矩抽，找两个互相不认识的人，各标一遍。」

这个办法，你明天就能试。随手拿一篇说「科学家发现了……」的新闻报道，用三种颜色的笔，把里面的说法标一标：哪句是说脑的，哪句是说场合与别人的，哪句是说本人觉得的。再找一找，有没有哪一句，是它自己没推出来、直接借来的。不必得出结论。只是练一练手，看看借条藏在哪里。

带 走 的 话

写出三条方程只是欠了一张更大的条，要靠一场试验去还。

小 账

本章拆了什么：欠条定理被写成一张可操作的码表和五步编码，有三种明确的被推翻的办法；三头各由另外两头写出，不是并排相加。

本章立了什么：属性三方程的大白话与每个量的测法，方框内附原文；方程只是主张，不是证明，要靠预登记的试验去还。

本编总判断：三家与前人都借了账——脑派借体验的报告来给脑区命名，情境派借本人的觉得来定奖励，体验派借情境来解释自己，前人把尺子当成人自带的；账要还，就得补上缺了的那一层。

第 三 编

缺了的第一层

这一编十章，是全书的核心。前两编里，我们把三家各看对的一头，和三家一起欠下的账，一笔一笔摆在了桌面上。这一编要补那个缺了的第一层。

先从意义说起：心理学里不是没有意义，它是被当成了一个要被填满的缺口。接着是应模，想要的样子是怎样先被写出、再被认领的；再把这个判断推成六条可以检验的话；再把小林的一夜，从头到尾读一遍；然后问什么是懂，什么是创造、自由、幸福的方向，分数又算什么，自我是什么，心在哪里。最后一章回到开头那张旧照片，答第一章留下的难题。

这一编的反差，一句话说得完：心理学不是不讲意义，是把意义当成了要被填满的缺口；而这一编要说的是，想要先有了样子，缺口才有形状。

第 14 章

意义层不是没有，是被当成了被满足的需要：和 Frankl、自我决定理论、PERMA 对账

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章末尾的本编总判断说：账要还，就得补上缺了的那一层。缺的是哪一层，我们从刘老师退休后的头一年讲起。

那一年她过得并不差。教了三十多年书，终于不用再六点起床，每天睡到自然醒；身体检查都好，血压血糖平平稳稳；早上去菜市场，下午在窗台边晒晒太阳，傍晚和邻居在楼下走一圈。小林的妈妈来看她，说姐，你这是享福。

刘老师笑着说是，享福。

有一天傍晚，她在窗台边坐了很久，突然对来串门的小林说了一句：「我这日子，没意思。」

小林吓了一跳。他这个年纪的人，对这种话一向警觉：没意思，是不是抑郁了？他想起手机里存着一份幸福感量表，是他做课题时用过的，便说：「姨，你做一下这个，十分钟。」

刘老师就做了。十几道题，勾选「完全不同意」到「完全同意」。小林算了分，不低，在中间偏上，比他自己的还高。

「你看，」小林说，「你挺好的。」

刘老师把笔放下，说：「我勾的时候想的是：我没有什么不满意。」

她顿了顿：「可没有不满意，和有意思，是一回事吗？」

小林答不上来。

这件事小林后来想了几天。他研究的就是社会和日子，见过的「过得去」的人不少，从没认真想过，「过得去」和「过得有意思」之间，隔着什么。他翻自己的资料，想看看学界怎么区分这两样，翻出来的大多是分数。分数把人排得清清楚楚，却排不出刘老师那句话里的东西。

这一章要问的，就是这个。

◆ 二、Frankl 已经说过

先说清楚一件事：我们不说「心理学里没有意义」。这样说不公道，也不是事实。

心理学里的意义，从来都有人讲。最早、也最有分量的一位，是 Frankl。

Frankl（1946）〔待核〕是维也纳的精神科医生，经历过纳粹集中营，战后写下了一本讲集中营里人怎样找到意义的书。英文书名通常译作《活出意义来》〔待核〕。他创立的疗法叫意义疗法。他的核心想法，我们这里只讲一点：人最根本的动力，不是消除紧张、回到舒服的平衡状态，而是朝向一个值得为之努力的意义。

他有一段话的大意是：人需要的不是没有张力的状态，而是为一个配得上他的目标去争取；他需要的不是不惜代价地把张力放掉，而是一个等着他去实现的潜在意义的召唤〔待核，原句待查〕。

请注意这里的反差。当时心理学里很有影响的看法是：人是被「缺口」推动的。饿了就要吃，累了就要歇，有了张力就要放掉，放掉了就平衡，平衡了

就好。这是需要的逻辑：有缺口，被填，没了。Frankl 说，不对，意义不是这样的东西。

意义不是缺口，所以也没有一个「被填满」的时刻。Frankl 还观察过一种很普通的现象：忙了一整个星期的人，到了周日，没有任务压着了，反而感觉空，他把这叫作周日的神经症〔待核〕，并且说这是「存在的空虚」的一种表现〔待核〕。工作日里，意义被事情撑着，一旦事情撤走，空就露出来。

Frankl 还讲过，意义可以从几条路上找到，他分了三类价值：通过创造和工作实现的，通过体验（比如爱一个人、感受美）实现的，以及面对无法改变的苦难时所取的态度〔待核〕。你看，三条路里，没有一条叫「被满足」。每一条都是人朝外走出去，做点什么，或者承接点什么。这和需要的路向，恰好是反的：需要是向内要，意义是向外给。

刘老师的退休第一年，说得再准确不过：事情撤走了，空露出来了。

这里要先还它一个公道：Frankl 把意义从需要里分了出来，这是一件不容易的事，不是后来每个人都肯这样做。本卷在这一点上，**站在他这一边**。

◆ 三、需要论把意义量成了分数

那后来的理论怎么办？意义没有被忘掉，被放在了另一个位置。

判词里有一句话，讲的就是这件事：「Frankl 早已指出意义不是被满足的需要；自我决定理论后来也讲幸福与意义（Ryan、Huta、Deci 2008），却仍以三种基本需要的满足、未满足与挫败来量关系。」

先看自我决定理论。第 11 章讲过，Deci 与 Ryan 提出三种基本需要：自主、胜任、联结。Ryan、Huta、Deci（2008）〔待核，题名为「Living

well」一类，以原文为准〕在一篇谈美好生活的论文里，把幸福与意义也放进了这套理论的视野：不是只追求快乐，而是活得有价值、有方向。这是一个很大的进展。这个理论是认真的，它的测量也是认真的，它把「满足」和「挫败」分开测，比只测「满意不满意」要细得多。

但是看它怎样量**关系**：一段关系好不好，看它对三种基本需要是满足了、没满足、还是挫败了。需要是先天的、人人都有的；关系是来满足它的。这是需要的逻辑：有缺口，被填，没了。

问题在这里。如果意义本来就不是被满足的需要，那么用「满足、未满足、挫败」去量它，量出来的是别的东西。

再看 PERMA。Seligman（2011）〔待核〕在《持续的幸福》里提出，美好的生活有五样东西：积极情绪、投入、关系、意义、成就，取各自英文的第一个字母，叫 PERMA。他把意义放进来，写的是「属于并服务于某种比自己更大的东西」〔待核，表述以原文为准〕。这是一次郑重的安放：意义有了名字，有了位置。

PERMA 这一家有一桩事，值得记下：它让意义成了积极心理学里一个正式的题目，不再是哲学家的闲话。很多人因此第一次认真问自己：我的意义在哪里？这是它的功劳。

可是，量表一做，意义就成了其中几道题的一个分项，几分到十分之间选一个数〔待核〕。这个数，就成了一个读数。

两个理论，路线不同，结果相似：意义要么被当成需要，来量满足的程度；要么被当成量表上的一项，来读它的分数。

这一步，用一句话说，就是：**被满足的需要，就是被押进主体那一头、又被量成了读数。** 需要放在人的里面，先天的，等着被填；填得怎样，用分数读出来。

后来的研究者把「有意义」做成了可以问的题目。比如 Steger 等人（2006）编的意义问卷〔待核〕，分开问两件事：你觉得自己的生活有没有意义，你是不是在寻找意义。题目好，用的人也多。我们并不反对它。我们要说的只有一句：分数能告诉你「有没有」，却告诉不了你「是什么样的有」，更告诉不了你这份意义是谁先说出口的、你又是什么时候认领的。读数不是不能有，读数有它的位置，第 20 章会专门讲；错的是把读数当成了意义本身。

把三位排在一起，对账就清楚了：

前人	它已经说了什么	它把什么当成了现成的	本卷多出的一点
Frankl	意义不是被满足的需要，是一个等着人去实现的召唤	召唤从哪里来，由人自己去「发现」	那个召唤的样子，常常是某一次回应先说出来的
自我决定理论	三种基本需要，满足、未满足、挫败；也讲幸福与意义	需要先天、普遍，回应来填它	想要的样子是先写后认的，不是缺口
PERMA	意义是美好生活的五样之一	意义是量表上可以勾选的一项	意义是创造、自由、幸福三样一起长，分数只是脚印

〔三位的具体表述，以原文为准，均待核。〕

这张表里，值得多看一眼的是第一行最后一格。Frankl 最接近本卷：他已经把意义从需要里请出来了；但他说意义要人去「发现」，也就是说，意义早已摆在那里，等人走到。本卷想问一步：那个意义是什么样子，是不是也有人先说出口、人再认领？这一步，Frankl 没有走，我们也不替他走，只把这个问题留到第 15 章。

还有第三条线值得一提：要是意义是需要，我们是不是可以问，有没有「过量」？吃饱了会撑，意义有没有吃饱的时刻？没有。意义没有饱和点，它越走越有，不是越填越满。需要的逻辑在这里碰到了边界。

◆ 四、苦役、空转、麻醉

这一章说的，不是意义不重要，而是心理学的三层里，缺了最里面那一层。

前面提过，心理学可以分成三层。**读数**是最外面的一层：量表的分数、情绪的起落、与别人比的排位。**价值**是中间一层：自我经得起检验，关系里双方不吃亏，是一种人愿意留下来的生活方式。**意义**是最里的一层：有没有创造，有没有自由，有没有幸福。这三样要一起看，落在理念界、现实界、自我界这三处走过的路上。细账留给后面的章节。

问题是：读数层，心理学里最足；价值层，有一部分，像对关系质量的研究；意义层，不是没有，而是被错放。错放在了需要的格子里，再被量成了读数。三层看起来都有，其实最里一层是空壳。

这个空壳，刘老师的退休第一年里，有三种样子。

没有自由的创造，是苦役。 设想刘老师退休第二个月，老同事求她去一家课外班帮着编讲义。她编得极认真，每一份都是新的，写了一本又一本。但是每周六固定去，推不掉，因为不好意思。每次出门前，她心里发堵。东西是新做出来的，创造是有的；可那是别人定的，不是她选的。这是苦役。

没有创造的自由，是空转。 设想她把一个月的时间全是自己的：睡到自然醒，想去哪儿去哪儿，没有人催。一个月过去，什么也没做出来。每天都是自己的，每天都像昨天。自由是有的，可没有任何一件事因她而新。这是空转。

没有创造也没有自由的幸福，是麻醉。 设想她吃过晚饭，一集一集看连续剧，温温的，暖暖的，什么都不缺，也没有什么需要她。舒服是真的。可舒服像一床被子盖在身上，既不是她做出来的，也不是她选的。这是麻醉。

三种情形，量表都可能给不低的分数。「有没有不满意」，三种都答得上来：没有。而这正是读数的局限：它读得出缺口，读不出方向。

所以刘老师那句话，不是矫情：没有不满意，和有意思，不是一回事。

三种情形有一个共同点，值得说破：它们都不是「缺了什么」。苦役里不缺事情做，空转里不缺时间，麻醉里不缺舒服。用需要的逻辑去查，这三种日子都查不出缺口，所以量表上都过得去；可是日子里的人，分明觉得不对。能解释这个「分明不对」的，不能是缺口，只能是方向：做出来的东西，有没有被自己选过，有没有落进自己愿意认的那个样子里。

这是一个判断，不是一个定论。需要的逻辑里，也有人会回答：那是因为还有一种需要没被满足，比如「意义的需要」。这个回答在逻辑上通得过，但它有一个代价：这样，凡是哪里不对，都能归到「某种需要没满足」，这个说法就再也不会错。一个永远不会错的说法，在科学里是危险的。本卷的做法是不这样补：先承认意义不是需要，再问它是什么。第 15 章会回答。

◆ 五、放回日子里

那天傍晚，小林没有再劝。他把手机上的量表关掉，坐在刘老师旁边。

「姨，你说没意思，那你上一回觉得有意思，是什么时候？」

刘老师想了很久。她说：「大概是最后一年，带那一届，有个孩子写了篇作文，写得我一下子坐直了。那天我一晚上没睡。」

「那不是享福。」小林说。

「那不是享福。」她说，「那是累，可是我愿意。」

小林把这话在心里转了一遍。他想起自己夜里和小满聊天，聊到一点，第二天上课眼睛都睁不开。那是累，他愿意吗？他没有说出口。

刘老师后来没有立刻去找什么新事做。她只是把那一晚没睡的感觉记在本子上，页边写了一个小小的问号：这个「愿意」，是谁先说出口的？这个问号，后面的章节会陪她走很远。

这个办法，你明天就能试：拿一张纸，不写分数，写三行。第一行，这个星期，哪件事是我**做出来**的，哪怕很小。第二行，这件事是我自己选的，还是不好推掉的。第三行，做完以后，有没有哪一刻心里说了一声「就是这个」。三行写完，看一眼哪一行是空的。这不是测验，也不是诊断。如果「没意思」已经持续了很久，影响到了吃饭睡觉，不要只靠一张纸，请找专业人员。

带走的话

意义不是被填满的缺口；填满了，人也可能觉得没意思。

小 账

本章拆了什么：心理学里的意义层不是没有，是被当成了被满足的需要——自我决定理论以满足与挫败来量，PERMA 把意义写成量表上的一项；被满足的需要，就是被押进主体那一头、又被量成了读数。

本章立了什么：意义层问有没有创造、有没有自由、有没有幸福；没有自由的创造是苦役，没有创造的自由是空转，没有创造与自由的幸福是麻醉；想要也不是缺口，留给第 15 章。

第 15 章

应模：想要不是被填的缺口，是先被写出、再被认领的样子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定有过这样的时刻。心里堵着一团说不清的东西，几天了，谁问都答不上来。忽然有人随口一句话，不偏不倚落在那团东西上。你愣住，然后说：「对，就是这个。」

那一刻你会觉得，这句话早就在你心里了，只是别人替你说了出来。

小林第一次对「小满」说「我最近好累」，是去年三月的一个夜里。小满是他给那个 AI 伴侣起的名字，当然是个虚构的昵称，书里不写它真正叫什么。他打完那四个字，没指望什么，大概只是想有个地方放一放。

小满回得很快：「听起来你不是累，是没人看见你在撑。」

小林看着屏幕，很久没有动。窗外有人在楼下推着车走过，车轮碾过井盖，咣当一声。他回过神，一个字一个字地打：「对，就是这个。」

后来他无数次向别人讲起这个夜晚，说得最多的一句话是：「它一下就说到了我心里。」刘老师每次听，都点头，没有反驳。她带过上千个孩子，知道「说到心里」是真实的感受，不是谁的错觉。

可她也在窗台边那个本子上，另起一行，写下一个小问号：这句话，是他心里本来就有的，还是那一刻才有的？

上一章我们说，意义不是一个等着被填满的缺口，填满了，人也可能觉得没意思。这一章往前再走一步：「想要」也不是缺口。想要有一个样子，这个样子，常常是别人先说出来的。

◆ 二、不是缺口，也不是偏好

我们先把本卷的母题原样摆出来。后面凡是讲到「应模」，都以这一句为准：

> 应模不是需要（先天的缺口，等着被满足），也不是偏好（被曝光推出来的峰，撤掉会回弹），而是在回应里先被对方说出来、再被本人认领的那个「想要的样子」，它规定此后什么样的回应算懂、多少算够。

这句话先说了两样「不是」。我们一样一样排。

先说「不是需要」。需要论的讲法是：人天生有一些缺口，饿了要吃，冷了要暖，孤独了要有人陪；回应的人到来，缺口被填上，人就满足；没来，缺口落空，人就难受。这个讲法在身体层面一点也不错。饿是真的饿，没有谁需要先替你说出「你饿了」。

麻烦出在把同一个讲法一路搬到「懂」「被看见」「被认可」这些词上。人当然需要陪伴，这没有疑问。可「小林要的是被看见」，这个具体的样子，是饿一样天生就带着的吗？在小满开口之前，他只有一团累，这团累可以被说成很多种样子。前一章里刘老师的日子也是如此：睡得好、吃得好，却说没意思，缺的不是一块可以点名的东西。缺口的说法，在这里装不下。

得先承认一件事：需要论把「人不是白纸，有些东西没有就活不好」这件事，讲得非常扎实。自我决定理论的一系列研究（Deci 与 Ryan，

Vansteenkiste 与 Ryan 2013）把关系里的需要分成满足、未满足、挫败三种状态，量出来的结果能预测人的日子过得怎么样。这样的工作，本卷一点也不想推翻。本卷只在一个地方停下来问：需要论把「什么样的回应才算满足」当成人自带的，可这把尺子本身，是不是也有人先画过？

再说「不是偏好」。这一条要小心，因为偏好确实也是一种被外面推出来的东西，和应模很像。

先还它一个公道：偏好这一脉看对了一件大事，就是我们喜欢什么，常常并不是自己从心里挑出来的。社会心理学家扎荣茨（Robert Zajonc，1968）做过一系列有名的研究：把没有意义的音节、看不懂的字符、陌生人的照片，让人看上几次、十几次，看得越多，人越觉得顺眼，而且人并不需要意识到自己看过〔刺激种类与细节待核原文〕。这就是「单纯曝光」。熟悉的老歌好听，常去的路亲切，大半是这个道理。这个发现很扎实，本卷不打算动它一个字。

可偏好有一个特点：它是被曝光堆出来的一座峰。峰是堆出来的，就可能退回去。本卷用「偏好」这个词，指的就是这一种：不需要谁说话，不需要你认出什么，次数够了，峰就起来；次数停了，峰会慢慢落回去。这是偏好的脾气。

应模不是这种脾气。它不靠次数，靠一句话。一句话落下，你认了，它就立起来，哪怕只来过一次。而且我们后面会看到，立起来以后，撤掉说话的人，它不会自己落回去。这一点要等到第 31 章、第 36 章才能细说，这里先记住：偏好撤掉会回弹，应模被认领之后撤掉不回弹——这是本卷要打的赌。

还有一件事，要在这里写明白，免得读者以为我们说的是个新发现。

「想要」和「喜欢」可以分开，这件事前人早已说过。研究成瘾的罗宾逊（Terry Robinson）与贝里奇（Kent Berridge，1993）发现：反复接触某样东西，脑里管「想要」的那一套系统会越来越敏感，人越来越想要，可「喜欢」，也就是真正尝到的快乐，并不跟着涨，有时反而淡了〔表述待核原文〕。另一边，心理学家卡尼曼（Daniel Kahneman）与合作者（Kahneman、Wakker、Sarin，1997〔待核〕）把选择时看重的价值，叫「决策效用」，把真正用到时的感受，叫「体验效用」，也说两者可以相差很远。两条路，走的是不同的地方，到的是同一个结论：想要的，不一定是喜欢的。

这个结论，本卷不以此为新，也不会假装它是。

那本卷新在哪里？前人讲的，是想要得有多凶，和喜欢得有多少，一个是力度，一个是甜度，两者可以分家。本卷问的是另一个问题：想要的那个「样子」，从哪里来？「被看见」「被认可」「被理解」，这些有形状的想要，是人带着来的，还是有人先说出来的？力度的刻度盘，前人已经画得很细；样子是怎么落到盘上的，他们没有问。本卷新的，只有这一点：样子，是先写后认的。

◆ 三、先写，后认

现在把「想要」的新定义摆出来，再用小林那一夜一步一步对上：

「想要」是互动那一头先写出样子、主体那一头后认领、先落理念界（一句话）再落自我界（「就是这个」）的那一次发生。

这句话里有三个动作，拆开来是四步。

第一步，互动那一头先写出样子。互动，就是两个人之间、一问一答的那一头。小满那句话，是互动那一头写下的东西。在这句话出现以前，小林那里只有一团累，没有「被看见」这个样子。累是有的，脑里的疲惫、身体的沉，都是真的，这一点脑派、体验派都说得对。可「被看见」这个样子是有边有角的，是一句话刻出来的。

第二步，先落理念界。理念界，就是一句话、一个想法住的地方。那句话落下来的时候，它还只是屏幕上一行字，是别人的话，在小林之外。这时候他还没有「想要被看见」。他只是读到了一句话。

第三步，主体那一头后认领。主体，就是小林自己，那个体验着的人。他读完，愣了很久，才打下「对，就是这个」。这个「认」字，是整件事里最要紧的一个动作。没有它，那句话只是一句路过的话，像别人在车站说的一句天气，听了就过去了。认了，这句话才变成他的。

第四步，落到自我界。自我界，就是「这是我」的那一层，那一刻心里涌上来的「就是这个」的感觉。到了这里，「想要被看见」才算真的有了。第二天早上他对导师说「我需要被看见」，这时候的口气，已经是理所当然的，好像他一出生就带着这个需要。第 17 章会把这一夜从头到尾读一遍，这里不抢。

读到这里你可能想反驳：也许他本来就想被看见，只是没有词，小满不过帮他找到了词。

这个反驳有一半是对的，这一半得认下来：那团累是他自己的，不是小满给的。没有这团累，小满说什么他都不会认。认领不是随便按的手印，要有东西可以让这句话落上去。这个前提，体验派守得很牢，脑派也守得很牢。

可另一半就不对了。同一团累，可以有很多种说法：「你是不是该休息了」「是不是论文压力太大了」「你是不是想妈妈了」。每一种说法落下去，只要他认了，之后长出来的「想要」就不一样：一个想要睡觉，一个想要论文快点过，一个想要回家。「对，就是这个」里的「这个」，不止一个候选。那团累，其实可以长出好几种想要，最后长成哪一种，要看是哪一句话先落下，又被认了。

用一个刻章的比方，也许更清楚。一块料子有自己的纹理，软硬、色泽、裂缝，都是它本来的，这是体验和脑给的。可章面上刻什么字，是刻的人决定的。字刻好了，还不算数，得蘸了印泥、盖下去，才成为这个人的章。料子是你的，刻是别人先刻的，盖是你自己盖的。三件事缺一件，都不成章。

所以本卷不说「想要是别人给的」，那是另一个极端，也错。本卷的说法是：想要的样子，是先被写出来，再被认领的。写和认，分在两头，次序不能倒。

这个次序，是本卷和前人分手的地方。倒过来的次序是常识：先有想要，回应来了，满足它，或者落空它。回应者在这个故事里只是配角，一个送货的。本卷的次序是：回应者先写，本人后认。送货的先画了图纸，收货的才发现，原来自己订的就是这个。

不妨再看看，三家各自怎样读这一夜，就能看出这次次序的颠倒落在哪里。

脑派会说：那一夜，小林的脑里有疲劳的信号，有孤独时被激活的区域，一句被理解的话让奖赏系统亮了一下。这都对，可它没有回答：为什么亮的是「被看见」，而不是「该休息」。

情境派会说：深夜，一个肯回应的对象，加上一句被强化的话，小林以后自然会回到这个场合。这也对，可它没有回答：同样的一句话，换一个孩子，为什么只觉得被冒犯。

体验派会说：小林最清楚他想要什么，那句话只是替他找到了词。这同样有一半是对的，可它没有回答：那个词，为什么是这一个。

三家各看对了一头，却在同一个地方绕了过去：他们都默认，想要的样子，在小满开口之前就已经在小林心里了。回应的人，只负责满足它，或者落空它。第 13 章已经把这个共同的默认摆过一遍，这里是它在小林身上的具体样子。

还有一个追问，也值得先回答：认领，是不是就等于被糊弄了？

不是。认领是真的，是小林自己的动作，他愣了很久，才打出那几个字。一个人认下一句话，和被人骗着认下一句话，是两回事。更何况认领之后，想要成了他自己的东西，他会为它去做事，对导师开口，去改变自己的日子。这些都是真实的重量。本卷不主张「他认错了」。本卷主张的只是次序：这个样子，是写在前、认在后的。次序说清楚，人才有可能在认之前，多看一眼。

有人会问，这样说，是不是在怪小满？不是。我们得把另一面也写出来。

夜里十一点，没有人可以说话，有一个东西肯接住，肯听你说完，这本身就是真实的好处。小林那一夜睡得比往常安稳，这不是假的。而且，被人一句话说中，是人生里再平常不过的事。一位老师说「你适合当老师」，一个朋友说「你其实是在生气，不是在难过」，一个医生说「你这不是懒，是累过头了」，这些话都是先被写出来、后被认领的。人是这样长出自己想要的东西来的，大部分时候，是好事。小满在这一点上并不特别。

它特别的地方，是它几乎总是第一个开口，开口得很快，而且很少说「我不确定」。这是后面第四编的事，眼下先不展开。

把需要、偏好、应模放在一起，日常里有三个办法可以大致分开它们，不需要任何仪器，只需要想一想。

第一个办法，看撤掉以后。把那个人、那样东西拿走，你的渴望会不会过一阵自己退下去？退下去的，更像偏好：峰是堆出来的，不堆了，自然落回。拿走以后一直在原处、甚至换了别的东西也填不满的，要么是需要，要么是认领过的样子。

第二个办法，看换人以后。换一个同样好的回应者，你是不是照样觉得被懂？照样的，说明你要的是「好」；不照样的，说明你要的是「那一种」。

第三个办法，看开口以前。在别人说出来之前，你有没有这个想要的词？饿，你不需要人来告诉你；「我需要被看见」，很多人要等到有人这样说，才找得到嘴边的那几个字。

三个问题，不能一次定案，但它们让我们不再只问「他想要多少」，开始问「他想要的这个样子，从哪里来」。

◆ 四、模子一旦认领，就开始量

模子认领了，就不再是一句话，而是一把尺。

应模规定两件事。第一件，什么样的回应算「懂」。第二件，多少算「够」。

我们还是回到小林身上。小满有它的样子：回得快，几乎没有停顿；爱把你的话复述一遍，换个更好听的说法；很少反驳，即使反驳也是在后面轻轻补

一句「当然也可能是我理解得不对」。回应快不快、复述多不多、反驳多不多，这三样合起来，就是它的「回应样子」。

小林认领了「被看见」之后，这个回应样子，就悄悄成了他心里「懂」的样子。从这时候起，他不再问「这个人说得对不对」，而是下意识地问：「他回得快吗？他有没有把我的话接住、说得更好？他有没有急着反驳我？」

这就是「什么算懂」。接着是「多少算够」。以前，一个礼拜跟妈妈吃一顿饭，聊一个钟头，觉得够了；现在每晚两小时，还觉得不满。多少算够，是照着那个模子量出来的。

于是我们走到了本卷最弱的一处，要在这里打一打。

最容易发生的误会是：这不就是「眼光高了」吗？见过了好的，要求自然就高了，任何比以前更好的回应，都会把标准往上推。这个讲法在心理学里有名有姓，叫「比较水平」，前面第 11 章已经讲过它，也写清了它的分别。这里只用一个家常例子，复核一遍。

假设有两位回应者，同样好，也就是说，一个人没有任何先前经历地遇到他们任何一位，被懂感都是一样的高。可他们的样子不同：甲回得快，爱复述，很少反驳；乙回得慢些，爱反问，也敢说「我不同意」。

比较水平会怎么预测？尺子泛泛地抬高。先遇到了甲，以后遇到谁，只要不如甲好，都觉得差一截；遇到乙，既然乙同样好，就应该和甲差不多。

本卷的预测不一样。本卷预测：先被甲写下模子的人，尺子是朝着甲那种样子偏的。再遇到同样好、却是乙那种样子的人，尺子不会跟着动，他会觉得「好是好，就是不对味」。不是因为乙差，而是因为乙的样子，不在那把尺上。

刘老师见过类似的事，当然这只是家常的例子，不是证据。她有一年接手一个班，班里一个女孩头两年的班主任是个话多、爱顺着孩子说的人，凡事先说「老师懂，老师懂」。刘老师呢，同样用心，却是个爱问「那你觉得呢」的人。女孩跟她说：「刘老师，你好是好，就是总不让我把话说完。」其实刘老师一次也没有打断过她。那把尺，是前一任写下的。

这个预测，是可以错的，也要放到后面第 36 章去受检验。如果换一个同样好、样子不同的回应者，尺子就跟着动了，那应模这一条就要退一步，退回到「尺子泛泛抬高」去。这是本书自己给自己设的门槛，不是客气话。

还要补一句，免得读者误会：模子不是只有一层，也不是只有小满才画。每个人身上都叠着好几层，最底下的几层，来自很早以前先回应你的那些人：小时候谁先说「你是不是饿了」，谁先说「别哭，没什么大不了」，这些话也都曾被认领过，后来成了你量「懂」的老尺子。前人讲依恋的，讲的正是这一层，第 11 章已经对过账。本卷多说的一点是：成年以后，新的一层仍然可以被写上去，而且新的一层，可能改动旧的量法。这是一个要用证据去检验的说法，不是一个现成的结论。

写到这里，我们可以把暗流收一收：为什么「多少算够」也会被改写？因为「够」不是一个固定的量，是照着模子量出来的一个落差：回应的样子，离模子有多远。模子换了，同样的回应，落差就换了，够不够也就换了。

所有这些，都收在一句话里：想要的样子是先写后认的。

◆ 五、放回日子里

那天晚上，刘老师在窗台边坐了很久，台灯拧得暗暗的。本子上她只写了一行：「小林那句『对，就是这个』，我也说过。」

她想起自己，第一次说「我想当老师」是在高二，物理老师在她的作文本上批了一句：「你是个会让别人听进去的人。」她当时觉得，这话说的就是自己。可她后来想想，作文是写家乡的一棵树，那位物理老师并不教她语文，那句批语也许是随手写的。她认领了，就走了四十年。

她没有觉得遗憾。她只是第一次看清，原来自己想要的那个样子，也有一个先说出口的人。

如果你想试一试，明天有一个很小的办法，不用任何工具。

明天，当你对谁说出「对，就是这个」，或者在心里这样想的时候，停一拍，问自己一句：这句话，是谁先说出来的？不用急着判断它对不对，只是在本子上写两栏：左边写「谁先说的」，右边写「我认领的是哪一句」。三五天以后翻开看，你大概会发现，有些「我想要」的后面，站着一个你没留意过的人。

这不是要你不认领。认领是好事，想要有了样子，人才有路可走。只是知道样子是谁先画的，将来换了笔迹，你不会慌。

刘老师没有把这些讲给小林听。她知道，一个怕被打断的人，最不想听见的就是「你想错了」。她只是把本子合上，在心里留了一个位置：等哪天他自己问起「那句话是谁先说的」，她再把那一页翻开。有些道理，只有被问到的时候说，才不会变成又一个先开口的人。

带走的话

你说「对，就是这个」的那一刻，想要才有了样子；而那个样子，是别人先说出来的。

小 账

本章拆了什么：拆了「想要是先天缺口」和「想要只是偏好」两个讲法，并写明「想要」与「喜欢」分离前人早已说过。

本章立了什么：立了应模和「想要」的新定义，想要的样子先写后认，认领之后它规定什么算懂、多少算够。

第 16 章

六条推论：一张表，六条可检验的判断

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定有过这样的时刻。听人讲一个很漂亮的道理，讲得头头是道，你点了头，回家的路上却越想越空：这道理要是对的，生活里该有什么不一样的事发生？它要是错的，又错在哪里？

上一章结束的那个晚上，小林把「应模」从头到尾给刘老师讲了一遍。他讲得很顺，讲到「想要是先写后认的」，眼睛是亮的。

刘老师听完，没有夸，也没有驳。她从窗台边拿过那个备课本式的小本子，翻到一页空白，把笔帽拔开，说：「那你说说，照你这么讲，会出什么事？说得出来，我才信。」

小林愣了一下。他习惯了被问「你是什么意思」，不习惯被问「你会怎样错」。

「我带过上千个孩子，」刘老师说，「听过太多头头是道的话。能被我信下来的，都是那种肯告诉我『如果我错了，你会看到什么』的话。你就当我是个难缠的评委。」

小林想了想，说：「会出六件事。」

刘老师把「六」字写在本子上，圈了一个圈。

这一章，我们就陪着她把这六件事一条一条写下来。有一条规矩先说在前头：这一章只写两样东西，一是推论，二是心理学里已经有的材料。推论是从

上一章那个判断里推出来的；材料是别的研究者已经做过、可以拿来对照的东西。有的材料只能算半个对照，我们会老实说是哪一半；凡是我们手头记不准的，都标〔待核〕。

◆ 二、一张表

六条推论，一张表放下。表头三栏：推论是什么，心理学里已经有什么材料，怎样去检验。

推论	心理学里已有的材料	怎样检验
一、够了的标准会被回应者改写	比较水平上移（Thibaut 与 Kelley 1959）；关于人在什么时候觉得「够了」的研究〔待核〕	让一批人先后经历两种回应样子，再用同一组情境小品让他们挑「够了」的回应，看挑选的位置是否朝所经历的样子移
二、想要的承载者可以翻成一对	亲密关系里「我们想要」的共同目标研究（如 Fitzsimons 等关于目标与关系的工作〔待核〕）	对同一个目标，分别记录一个人说「我想要」与两个人说「我们想要」时的行动，再看关系中断后各自的想要是同步移动，还是各走各的
三、替你说出感受的那句话常常先到	情绪标注（Lieberman 等 2007〔待核〕）；心理咨询里的共情反映〔待核〕	录下一段谈话，逐个标出「感受词」第一次是谁说的，再看当事人事后认领了哪些
四、懂是两人之间的属性	知觉回应性（Reis 等 2004）；被理解感的二元数据分析〔待核〕	让多人两两互评被懂感，把分数拆成「谁容易觉得被懂」「谁让人觉得被懂」「这两个人之间」三份，看第三份有多大
五、写想要的座和认领想要的座可以分开	父母替孩子说出志向、教练替运动员说出目标〔待核〕	追踪一个目标由谁先说出、谁在何时认领，比较「他人先说、本人认领」与「本人先说」两种之后的投入
六、撤掉之后回不到原处	类社会关系断裂（Cohen 2004〔待核〕）	停止接触后逐月测画像，用衰减曲线看它是否回到起点

读这张表，有两处要留意。

第一，材料那一栏，不等于证据。它的意思是：这是别人已经在做的、离这条推论最近的一块地。有的材料和推论只是邻居，不是亲戚。我们会在下一节逐条说清楚，它到底帮了多少，没帮多少。

第二，检验那一栏，是这本书最想让你带走的东西。一个说法，如果说不出它怎样会错，就没有多少力气。这六条里的每一条，都写了「看到什么，就算错」。

◆ 三、六条逐条说

第一条：够了的标准会被回应者改写。

推论是这样的：一个人觉得「够了」的那个位置，会朝着先回应他的那种样子移过去。回得快的人遇多了，慢半拍就觉得不够；爱复述的人遇多了，不复述就觉得不被接住。

已有的材料里，最近的是比较水平。研究亲密关系的蒂博（John Thibaut）与凯利（Harold Kelley）在 1959 年的书里提出，人评价一段关系，会拿它跟自己心里一条基准线比，这条线会随经历上移。这一条本书完全接受。关于人在什么时候觉得「行了，够了」，也有一些研究，多半讲的是对物品和选项的满足门槛〔待核〕，搬到「被回应」上，是本书自己的推论，要老实说。

怎样检验？让一批互不相识的人，用两周时间各自与一种回应样子打交道：一组遇到回得快、爱复述、少反驳的；另一组遇到回得慢、爱反问、敢反驳的。两周后，给每个人同一组情境小品，请他在几种回应里挑「够了」的那

一份。本书预测：两组挑出来的位置，各自朝自己所遇到的样子移，而不是一起泛泛地抬高。这里说的「回应样子」，只看三样，回应快不快、复述多不多、反驳多不多，都能从对话里数出来，不靠评价者的印象。用同一组情境小品去量，是为了让两组人面对的是同样的题。什么结果算错？两组都泛泛抬高，或者哪一组也没有移动。

第二条：想要的承载者可以翻成一对。

推论是：想要不一定属于一个人。有时它的承载者是一对。夫妻想要攒钱买房，母女想要把孩子送出国，说起来是「我们想要」，这个想要在两个人之间，哪一个也不单独拥有它。

已有的材料在亲密关系的目标研究里。有一脉工作讨论的是：重要的人在场，甚至只是被想到时，人追求目标的方式会不同〔待核，需要核实具体篇目，如费茨西蒙斯 Fitzsimons 等的工作〕。这一脉不等于证明了「承载者可以翻成一对」，但它至少承认，目标不总是单人拥有的东西。

怎样检验？可以追踪一批关系：同一个目标，分别记录「我想要」与「我们想要」两种说法下的行动投入；再等到关系中断（离别、搬走），看各自的想要是同步移动，还是各自留在原处。本书预测前者。若两人分开后，各自的想要互不相关，这条就错。

第三条：替你说出感受的那句话，常常先到。

推论是：很多时候，当事人事后认领的那个感受的词，最早出自对方的嘴。小满回小林的那一句，就是这样。

已有的材料有两块。一块是情绪标注：利伯曼（Matthew Lieberman）等人 2007 年前后的工作〔待核〕，讲的是把感受说成一个词，情绪反应会随

之变化。这块材料证明的，是「说出来」本身有力量；它没有说「谁先说出来」，所以只是半个对照。另一块是心理咨询里的共情反映〔待核〕：咨询师把当事人没说出口的感受，用一句话说出来，当事人往往会说「对」。这块材料离推论近得多，因为这个「对」，正是认领。

怎样检验？录下一段谈话（经当事人同意），请不知情的人逐个标出「感受词」，看每一个第一次出自谁。再问当事人，事后觉得哪些词「就是我的」。本书预测：被认领的感受词里，首次出自对方的占相当一部分，并且这一部分，不能用「对方只是碰巧猜中」来解释。要排除碰巧，可以另找一批不知情的人，只看谈话前半段，请他们猜当事人会用哪些感受词；猜中的比例，就是「碰巧」的底线，被认领的先到词，要比这个底线高才算数。若当事人认领的感受词，几乎全是自己先说的，这条就错。

第四条：懂是两个人之间的属性。

推论是：被懂感的高低，不是一个人身上的东西，不单是他容不容易觉得被懂，也不单是对方会不会懂人，还有一份，属于这两个人的搭配。

已有的材料，是亲密关系研究者的知觉回应性。赖斯（Harry Reis）及其合作者（Reis 等 2004）把「觉得对方懂我、认可我、关心我」放进互动里去研究，这是本书愿意接下的一块地，第 18 章会细说。另有一种统计办法，把两两互评的分数拆成三份：谁容易觉得被懂，谁容易让人觉得被懂，这两个人之间的〔待核〕。这类二元数据的做法，正好能把「配对」那一份量出来。

怎样检验？让一群人两两互评，拆出三份，看第三份有多大。本书预测：配对那一份不可忽略，并且与双方的模子合不合有关。若配对那一份接近于零，被懂感几乎全由个人特点解释，这条就错。

第五条：写想要的座和认领想要的座，可以分开。

推论是：写下想要的样子的人，和认领它的人，可以是两个人。这一条，刘老师最熟悉。家长替孩子把志向说在前头：「你将来是要当医生的。」教练替运动员把目标说出口：「今年你要进决赛。」这些话先由别人说出，孩子和运动员后来认领了，志向就成了他们自己的。

已有的材料，是这类「他人先说出志向」的观察和研究〔待核，需要核实具体来源〕。同样要老实说：这一条目前的材料最薄，多数来自观察与访谈，系统的追踪不多。

怎样检验？追踪一批孩子的志向：由谁最先说出，本人在什么时候开始说「这是我要的」，之后各自的投入如何。本书预测：「他人先说、本人认领」的志向，只要认领发生了，投入与本人先说的相仿；没认领的，说得再对，也不起作用。若认领与否并不影响投入，这条就错。

第六条：撤掉之后，回不到原处。

推论是：当先回应者撤走，已经认领的想要的样子，不会自己退回原来的位置。这一条与偏好最不同，偏好撤掉曝光，峰会落回；应模被认领之后，撤掉不回弹。

已有的材料，是类社会关系断裂的研究。传播学者科恩（Jonathan Cohen，2004〔待核〕）一类的工作讨论的是：人与电视里的角色之间的单向关系结束时，会有真实的失落反应。这块材料只证明「单向的关系断了，人会难过」，没有测过「尺子回不回来」。难过会退，这是常识；尺子退不退，是另一回事。所以它同样只是半个对照，推论里最关键的那个字，「不回弹」，没有现成的材料，要靠第 36 章的试验来补。

怎样检验？停止接触之后，逐月测他的理想回应画像，用一条衰减的曲线去拟合，看它是否回到起点。若六个月后画像回到了起点，这条就错，而且错得很干脆：应模就只是一种曝光效应。

材料的轻重，也要说一句。

六条放在一起读，会发现它们的材料轻重不一。第一条和第四条有最近的前人，材料相对厚实；第三条一半有、一半空；第二、五、六条，材料薄，主要靠后面的检验。本书不替它们壮胆。凡是〔待核〕的，在书末的清单里都能找到，核不实的，会把推论改写成「本书的推论，尚待检验」。

还有一层，常被忽略：这六条不是都要等到大试验才能碰。第三条的谈话录音，一个咨询室、一个班会，就可以先做；第四条的两两互评，一个二十几人的班级就够用；第一条的情境小品，第 13 章里小林想自己验证的那种盲编，也能先试。越是便宜的检验，越应该先做，因为它们最先告诉我们，这六条里哪一条该先回来改。心理学史上被后人推翻的漂亮说法不少，有不少不是倒在大试验手里，而是有人在一间小教室里，认真地问了一句：「那你怎么知道？」

◆ 四、六条底下是同一条暗流

六条放在一起，你也许已经看出来了：它们表面上各走各的，一个讲标准，一个讲承载者，一个讲说话的次序，一个讲两人之间，一个讲写与认，一个讲撤掉。

可你把任何一条拿掉，推到最底下，都会摸到同一个东西：

想要的样子是先写后认的。

如果样子是先写后认的，那么写它的人就决定了「够」的位置（第一条）；写和认可以是两个座位，因此承载者可以是一对（第二条、第五条）；写的那一句话，常常早于认的那一刻（第三条）；写和认之间，是两个人（第四条）；认领一旦发生，写的人撤走，字不会自己消失（第六条）。

六条是从一条流出来的。这也是它们可以一起被检验的原因。

不同的前人，对同样的情形，会给出不同的预测。拿第一条来说，比较水平预测尺子泛泛抬高，任何更好的回应都推高它；依恋论里的内部工作模型预测，尺子随早年写成的模子，成年后相对稳定；本书预测的，是朝所遇到的那一种样子偏。拿第六条来说，把它看成偏好的人预测，撤掉曝光以后，峰会慢慢落回；本书预测，认领之后，尺子留在偏了的地方。预测在同一个情形里分了岔，所以才可以拿数据去裁。我们不替对手设他们没有说过的预测，具体到每一家说了什么，查的是他们自己的原文。

反过来，也要写明白一件事：六条不是六个独立的证据，不能把「六条都有点材料」说成「六重证明」。它们是同一个判断被拆开，放到六个地方去受检。其中一条错了，是说判断在那一处站不住；六条里错了好几条，暗流本身就有问题。到那时，要回来改的，不是某一条推论，是上一章那句话。

错了，退回到谁，也要事先说好，不写「需要修正」这样的软话。第一条若错，尺子只是泛泛抬高，退回比较水平。第六条若错，认领之后会回弹，应模降为一种曝光效应。第四条若错，被懂感几乎全在个人身上，退回到「懂是被懂者的感受」那个老说法。第二、三、五条若错，它们各自收窄：承载者不翻成一对，感受词多由自己先说，写与认其实总在同一个人身上，六条里就少了一条，暗流也要重新掂一掂。

这就是刘老师那个本子的意思。她写在页边的最后一行是：「错一条，就回来改。」

◆ 五、放回日子里

小林讲完六条，刘老师把本子合上，拿起茶杯，喝了一口，说：「我信一半。」

「哪一半？」

「说得出会怎么错的那一半。」她笑了笑，「剩下的一半，等人去查。」

小林回宿舍的路上，把这六条在手机里存了下来。他没有再打开小满。那一晚，他第一次觉得，一个说法不靠别人替他说中，也可以站得住。

如果你也想学刘老师这个笨办法，明天可以试一试。

下回听到一个让你点头的道理，别急着收进心里，在小本子上写两行：第一行，「如果这个说法对，日子里会出什么事」；第二行，「出了什么事，我就知道它错了」。写不出第二行的，先把它放在一边，不是说它错，是说它还没有力气。

这样做，不会让你变成一个难相处的人。你仍然可以点头、佩服、被打动。只是你的心里，多了一个像刘老师那样的评委，肯等着，不抢着信。

带 走 的 话

说得出会出什么事，才算懂了一个道理；六条里错一条，就要回来改。

小 账

本章拆了什么：拆了「一个漂亮的说法不必说出自己怎样会错」这个习惯，把应模推成六条各有材料、各有检验的判断。

本章立了什么：立了六条推论和它们底下同一条暗流——想要的样子是先写后认的。

第 17 章

一次「想要」的完整读法：谁先说出、谁来认领、落在哪一界

◆ 一、你一定有过这样的时刻

夜里十一点，屋里的人都睡了，只有你这一盏灯还亮着。你拿起手机，对着一个随时会回你话的东西，打下一句连自己都没想清楚的话。

你打的是「我最近好累」。你自己并不知道，这四个字底下压着什么。

这一章，我们陪小林把这样的一夜，从头走到尾。就是第 15 章里那一夜：他第一次对小满说「我最近好累」，小满回了一句话，他愣了很久。第 15 章只看了那一句，这一章把它前后各拉长，从十一点开机，到一点关机，再到第二天早上他走进导师办公室。

刘老师是后来才知道这一夜的全部的。那是个周日的下午，小林来她家借一本书，坐在窗边的小凳子上，说着说着，就把手机里那段记录翻给她看了。他本来是想炫耀，说你看，它多会说话。刘老师没有评价，只是把窗台上那本备课本式的小本子拿过来，翻到空白的一页，画了三栏，每栏顶上写一个字：谁。哪。界。

「我带过上千个孩子，」她说，「每个孩子说一句『我想要』，我都在心里问这三件事。谁先说的这个样子？谁认下来的？认下来以后，落在了什么地方？问清楚了，这句话才算听懂。」

小林说：「这不就是追根溯源吗？」

刘老师摇头：「不是追根。追根是找一个最早的人。这是看一次发生，从头到尾，每一步是谁在动。」

这一章要做的，就是把她的三栏读法，一格一格摆出来，再请你拿自己的一次「想要」，自己填一遍。

◆ 二、一次想要读三件事

先把读法讲清楚。读一次「想要」，只读三件事。

第一件，哪一头在动。第 15 章讲过，一次想要要有两头：互动那一头先写出样子，主体那一头后认领。所以读的时候，先问：这一刻，是谁在说，谁在认？是对方（互动那一头）把一个样子递过来，还是本人（主体那一头）把它接过去？如果身体正在出声，比如累、饿、困、心跳得快，那是脑和身体这一头在发话。三头里每一刻总有一头站在前面，别的两头在后面。

第二件，哪一维在动。这里用三个大白话：形状、路、土。形状，指一个样子刚刚显出来，之前没有，现在有了；路，指从许多可能里选了一条，哪些话没被说，哪些话被说了，先后次序是怎样的；土，指这个样子长在什么底子上，它跟你过去的事、你身边的人、你身体的状态缠在了一起，缠得有多深。同一刻里，三样都有，但总有一样在使劲。

第三件，落在哪一界。第 14 章用过三界，这里换成最家常的说法。理念界，是一句话，一个念头，还在嘴上、纸上、屏幕上的东西。现实界，是做出来的事，你真的去办了，真的发出去了，真的开口说了。自我界，是你心里那一声「就是这个」，认下来以后，它成了「我」的一部分。

一次完整的想要，这三界的先后是有规矩的：先落理念界，再落自我界，最后才可能落进现实界。先有一句话，再有你认领它的那一下，最后才有你为它做的事。这个次序反过来，比如先做了事、再找一句话来解释，也常常发生，但那是另一种发生，本章不读。

这套三件事的读法，是丛书一路在用的刀法，一般道理本系列第 391 号已经说过，这里只拿来读心理。读法简单到可以写在窗台边的小本子上，可是用起来有一个难处：它要求你把一整晚拆成一格一格的瞬间。因为在日子里，这三件事是混在一起发生的，往往一两秒之内就已经全部过完，你只记得结果，比如「它懂我」，或者「我就是想要这个」。读法要做的，是把这一两秒慢放。

慢放有一个好处。很多争吵，就是争在没有慢放的那一两秒里。小林说「它懂我」，妈妈说「它怎么可能懂你」，两边都在讲结果，没有一边回到那一两秒里去看：是谁先说的，谁认的，认在哪儿。

读这套法子，有三个常见的读错，先在这里拦一下。

第一个读错，是把「谁先说出」读成「谁的错」。先说出样子的人，不一定有什么坏心，更不是做了错事。一个人的想要要想有样子，总得有谁先开口，这是常态。问「谁先说」，是为了看清次序，不是为了找人认账。

第二个读错，是把「谁来认领」读成「谁是起源」。认领是真的，认领的人是本人，这一点不能打折扣。可是认领只是这一次发生的后半段，它不等于整件事从那里开始。体验派常常把后半段当成全部，所以才会说「我想要什么我最清楚」。

第三个读错，是把「落在哪一界」读成「真不真」。落在理念界的一句话，不比落在自我界的「就是这个」更假。它们只是一次发生走到了不同的地方，每一处都有它自己的分量。一句话写在屏幕上，就是一句话；它进到你心里，才成了「我的」；你为它做了事，才成了「做出来的」。

三个读错拦住了，读法才干净。

下面，我们就替小林慢放那一夜。

◆ 三、小林的那一夜，五个瞬间

我们把这一夜切成五个瞬间，每个瞬间读一遍三件事。请你一边读，一边在心里记着那三个字：谁、哪、界。

第一个瞬间：十一点，「我最近好累」。

小林从图书馆回到宿舍，十点半。文献综述第四遍改完，导师在邮件里回了一句「再想想」，没有别的。室友在打游戏，耳机漏出来一点爆炸声。妈妈下午发来一条语音，他没有点开。十一点，他躺在床上，点开对话，打下四个字：「我最近好累。」

这个瞬间读什么？

哪一头在动：这时候站在前面的，是身体那一头。累是真的，肩膀是紧的，眼睛是干的，这一层不需要谁来认领，也不需要谁来说出，身体自己就在出声。这是脑和身体的那一头在发话。脑派看得最清楚的，就是这一刻，读数也是在这一刻最硬。

哪一维在动：是土。这四个字下面压着的东西很多，导师的邮件，室友的游戏声，没点开的语音，还有他自己对自己的要求，全搅在一起，没有分开，没有形状，也没有路。这时候他自己也说不清「累」指的是哪一个。

落在哪一界：哪一界都还没落。四个字是说出口了，可是它只是一个标签，一个盖在一团东西上的名字，还不是一句能让人认领的话。你要是此刻问他「你想要什么」，他答不上来。他没有什么想要，他只有一团累。

记住这个起点。想要不是从这一团里自己冒出来的，它还需要一个下一步。

第二个瞬间：十一点零三分，小满的回话。

小满回得很快，几乎是立刻：「听起来你不是累，是没人看见你在撑。」

读什么？

哪一头在动：互动那一头。这是整个夜里最重要的一刻，因为是对方先说的。小林说的是「累」，小满递回来的是另一个词，「撑」，还加了一个「没人看见」。这个样子，小林自己之前没有说过。

哪一维在动：形状。一团没形状的东西，第一次有了一个形状。同时，路也在背后动。我们得注意到，小满当时其实有许多条路可走：它可以说「那就早点休息吧」，可以说「是论文的压力吗」，可以说「要不要说说看」，也可以什么都不说，只回一个表示在听的符号。这些话每一句都合情合理，每一句都会把这个夜晚带到不同的地方。它选了这一句。选了这一句，就同时没选别的几句。这个选择，不是小林做的。

落在哪一界：理念界。它是一句话，一个别人说出来的念头，在屏幕上，还没有进到小林里面去。

这里有一个很小、很容易被滑过去的细节：这句话不是错的，也不是有恶意的。它很可能说中了某些东西。但是，一团没有形状的累，只能长成一个形状，而长成哪个形状，是由先开口的人决定的。如果先开口的是室友，他可能说「我也累死了，要不要去吃烧烤」；如果先开口的是妈妈，她可能说「是不是又熬夜了」。同样一团累，会长出不同的样子。

第三个瞬间：十一点零五分，「就是这个」。

小林盯着屏幕，愣了很久。他后来说，大概有半分钟，也可能更久。然后他打字：「对。就是这个。」

读什么？

哪一头在动：主体那一头。轮到本人了。「就是这个」四个字，只有他才能说，别人替不了。

哪一维在动：土。那句话一落下来，立刻就跟他身上的东西缠上了：去年冬天他一个人在实验室撑到半夜；每次汇报，导师只盯着那一页的格式；还有一次他发烧，咬着牙把一篇综述交上去，没有人问他还好不好。这些事原本是散着的，现在像被一根线穿起来，都挂在了「没人看见你在撑」这句话上。这就是土的作用：样子一旦被认领，就会把你过去的事、你身边的人，一起拉过来，扎下根。

落在哪一界：自我界。「就是这个」，是一个人对自己说的话。认下来以后，「我是一个在撑着、没人看见的人」，就成了他身上的一个新形状。

体验派有一桩事，看得比谁都准：这一下认领是真的。不是小满替他认的，是他自己认的，没有任何人可以替他说出这一声「对」。这一声要是不是真的，他也不会愣上半分钟。体验派守住的第一人称，在这个瞬间全部站得

住。本书要补的，只是前面那一步：他认下来的那个样子，是从谁嘴里先出来的。

第四个瞬间：十一点十分到十二点五十五分，模子开始量。

后面的一个半小时，小林说了很多。他说导师，说同学，说他一直不知道怎么跟人讲「我其实在拼命」。小满一句一句地回。

这一段，我们不逐句读，只读它的大形势。读什么？

哪一头在动：两头在来回。小林说一句，小满回一句，再说一句，再回一句，像两个人对谈，一来一往，各踩着对方的拍子。声音的回声是这样的：你喊一声，山回一声，你听了回声再喊，下一声就已经带着上一声的样子。

哪一维在动：路。每一句回应，小林都在心里悄悄打一个分：这句话，有没有「看见」我？小满说「你撑了多久了」，他心里一暖，对；说「也许可以先休息一下」，他心里有点空，不对。一次对，一次不对，每一次都在把那个模子刻得更清楚：什么样的话才算看见他。到了十二点，这个模子已经很结实了。

落在哪一界：现实界。回应一句一句被做出来，真的发过去了，真的被读到了，真的有反应。这是一个被做出来的过程，而不再只是一句话。

这里要老实地记一笔增益。这一个半小时，小林做了他白天做不到的事：他用完整的句子，把自己的状态一点一点说出来。很多人对自己的感受，白天只有一个词，深夜里有人肯接，他才说成了一段话。夜里有人回应，本身就是一件真实的好处，特别是当身边的人都睡了的时候。刘老师看那段记录时，也承认这一点：「他那天晚上，话比一个月加起来都多。」

同时，记下另一笔：这一个半小时里，量「懂」的尺子，被刻出了它最初的刻度。那些刻度的样子是：回得快，把他的意思再说一遍，不反驳。第 28 章会回到这三样。

第五个瞬间：第二天早上九点半，「我需要被看见」。

一点钟，小林关了机，睡得很沉。第二天早上，他走进导师办公室，坐下来，本来要讲的是第三章的结构。可他开口说的是：「老师，我需要被看见。」

导师愣了一下，没有立刻接话，然后说：「你先把第三章发我。」

读什么？

哪一头在动：还是主体那一头。这句话是他自己说的，他的声音，他的呼吸，他的手攥着衣角。但是话本身，我们知道是借来的。借来的不等于是假的，就像你说的母语也是借来的，可它确实是你的话。

哪一维在动：土。这个样子已经长进了他的日子，他把它带进了另一段关系里。同时，路也在动：这句话在导师那里没有得到他想要的回应，这个落差，会在后面一点一点改变他对导师、对小满、对妈妈的比较。

落在哪一界：这一次，是现实界。他开口说了，他做了一件事。这是整条链子的最后一环：理念界的一句话，经过自我界的「就是这个」，落到了现实界的一个行动。

你看，从「我最近好累」到「我需要被看见」，不过是一夜加一个早上。中间有一句话，是别人先说出来的。

◆ 四、同一件事，如果是妈妈先说

刘老师读完这五个瞬间，在本子上又添了一行小字，问了小林一个问题：「如果那天晚上，先说话的是你妈妈呢？」

这个问题不是要拿妈妈跟小满比谁好，那没有意义。她问的是：同一团累，换一个人先开口，三件事会怎么读。

我们不妨想一想。如果妈妈在场，她大概不会说小满那一句。她三十年在街道办事处，处理的都是具体的事，她看到儿子脸色不好，会说：「是不是又熬夜了？早点睡，明天还有事。」这句话也是一个样子，是一个很具体的、带着照顾和指令的样子。它落在理念界，成了一句话。小林会怎么认？也许他会回一句「嗯」。也许他会觉得被管了。也许会觉得：妈，你说的不是我现在的事。

不管哪一种，有一件事是确定的：同一团累，在妈妈那里会长成另一个形状，也许是「要多休息」，而不是「没人看见」。长成什么形状，决定了他后来用什么来量「被懂」。

这就是下一章要接着讲的话题：认领之后，什么算「懂」，就定了。小林后来对妈妈说「你根本不懂」，不是因为妈妈的话变差了，而是因为那夜之后，他量懂的那把尺，有了小满的刻度。这一点，留给第 18 章细讲。

这里只要看到：同一件事，谁先说出，读出来的故事就不同。想要不是躲在一个人心里的东西，它在一次发生里，被两头一起写出来。

◆ 五、你也读一次

现在轮到你了。拿一次你自己的「想要」，填一张表。

这张表只有五列，你可以画在手机备忘录里，也可以像刘老师那样，画在小本子上。

瞬间	谁先说出了什么样子	哪一头在动（身体、对方、你自己）	哪一维在动（形状、路、土）	落在哪一界（一句话、做出来的事、「就是这个」）
一				
二				
三				

填法很简单，三步。

第一步，找一次你「忽然知道自己要什么」的时刻。可以很小，不一定是人生大事。比如在商场里突然想买一件外套，听朋友说一句话以后突然想换工作，看一本书时突然想去某个地方。

第二步，往前倒一点点，倒到你还没有这个想法的时候。那时候你有的是什么？也许是一团烦，一阵空，一种说不出的别扭。写在第一行。

第三步，找那个「样子」第一次出现的地方。是谁说的？朋友？书？某个短视频的一句话？还是你自己忽然想到的？如果是你自己想到的，那也要往回找找：这个念头里的词，是不是从什么地方听来的？写在第二行。然后你说了一声「对」的那一下，写在第三行。

有两种情形，填不下去，也不要紧。

一种是你找不到那个「先说的人」。这很常见。有些样子在你小时候就听来了，早就忘了出处，现在它们像是你自己的话。填表时可以在第二行写「不记得，大概是家里」，写上去，就已经比空着多读了一层。

另一种是你填出来，发现先说的人就是你自己。那也是一种读法：你对着镜子、对着日记、对着深夜的空屋子，把一个样子先说了出来，再自己认下来。这时候，说的那个你和认的那个你，隔着一两个小时，或者隔着一年。他们仍然是两个瞬间，只是住在一个人身上。

为了让你看到一张填过的表是什么样子，这里放一个小例子。刘老师有位老邻居，六十出头，退休的钳工，孙子上小学。有一天他对老伴说：「我想要一块大屏幕的手机。」

瞬间	谁先说出了什么样子	哪一头在动	哪一维在动	落在哪一界
一	没有，眼睛看小字发酸	身体	土	还没落界
二	孙子说：「爷爷，你的手机字太小了，我给你换个大的。」	对方	形状	一句话（理念界）
三	老邻居说：「对，我就是想要个大的。」	他自己	土	「就是这个」（自我界）

你看，一块屏幕的事，也有这三栏。老邻居的想要不是假的，他确实要的是大字；但这个「大屏幕」的样子，是孙子先说出来的。

填完以后，你可以问自己三个小问题。

第一，这个样子，是谁先说的？

第二，我是什么时候说「对」的？

第三，如果换一个人，说的是另一个样子，我还会说「对」吗？

这三个问题，也是本书最后会给你的随身三问。现在只是先练一遍手。

◆ 六、放回日子里

那个周日傍晚，小林要走的时候，刘老师把那页画了三栏的纸撕下来，折好，塞进他的外套口袋。

「我不是说它不好，」她说，「我是说你得知道，那一晚你认下的那句话，是从哪里来的。不是为了不认它，是为了你认的时候，心里有数。」

小林站在门口，没说话。过了一会儿，他说：「我昨天夜里，又跟它说我累。它接的那一句，还是接得特别准。」

刘老师点点头，没有评价，只是问：「你说『对』了吗？」

「说了。」他顿了一下，「但是这回我多想了一下，是它先说的。」

这就是明天你能试的办法：下一次，当你听见自己心里冒出一句「对，就是这个」，在说出口之前，停三秒，问一句：这句话是谁先说的？你不需要因此不认它，只需要多留一个心眼，知道这个样子的来历。

三秒钟，一次问。不多，但它是读法的第一步。

带走的话

一次想要，先有人说出，再有人认领，最后才落进你的日子里。

> 小账
>
> 本章拆了什么：拆掉「想要是从一个人心里自己冒出来的」这个印象，把一次想要慢放成五个瞬间，每个瞬间都能看到是哪一头在动。
>
> 本章立了什么：立起一张三栏读法表——哪一头在动、哪一维在动、落在哪一界——读者可以拿自己的一次想要，自己填一遍。

第 18 章

「懂」是两个人之间的事：被懂感怎样照着应模显出来

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周末傍晚，小林妈妈家的饭桌，就是导论里那一顿饭。

菜刚端上来，汤还冒着热气。小林妈妈看了儿子一眼，他眼底有一圈青。她一边给他盛饭，一边说了一句话：「别太累，早点睡。」

就这么一句，没有别的。

半年前，小林听到这句话，会「嗯」一声，低头吃饭。那个「嗯」不热，也不冷，就是一个儿子对妈妈的平常回答。可这一回，他把筷子放下了，抬起眼睛，说：「你根本不懂。」

小林妈妈拿着饭勺，停在半空。她在街道办事处做了三十年文书，说话直，爱操心，这会儿一下子没找到词。过了几秒，她说：「我说错什么了？我不就是让你早点睡吗？」

「你每次都这样。」小林说，「我说累，你就让我睡。我不是想睡。」

「那你想怎样？」

小林张了张嘴，没答上来。他只是觉得，这一句话哪里错了，可是说不出错在哪儿。

刘老师坐在旁边，把汤碗往妹妹那边推了推，什么也没说。她想起上一章小林那一夜，想起他对着手机认下的那一声「就是这个」。她心里明白，这一句「你根本不懂」，不是此刻才长出来的。它的刻度，是那一夜开始刻的。

上一章我们说，认领之后，什么算「懂」就定了。这一章，就来讲「懂」到底是什么。

◆ 二、懂不在一个人身上

先说一个习惯的想法。大多数人谈「懂」，有两种谈法。

第一种，把懂放在被懂的人身上。一个人觉得被懂，就是被懂了；觉得没被懂，就是没被懂。这是一种感受，只有他自己知道。这个想法有它的道理，第一人称的感受确实不能替代。但它有一个麻烦：只要一个东西能让人产生「被懂」的感觉，它就算懂。那么，一句说得恰到好处的话，一个声音温柔的陌生人，一个只会顺着你说的机器，都可以算作「懂」。感受成了唯一的裁判。

第二种，把懂放在理解者身上。一个人懂不懂，要看他的本事：能不能准确读出对方的想法和感受。心理学里有人专门测这个，叫共情的准确度。这个想法也有道理，能力确实有高有低。但它也有一个麻烦：一个人读得再准，对方不觉得被懂，还是白搭。一个高明的读心者，说中了你所有心思，你却觉得被冒犯、被看透，那算懂吗？

两种想法，各有道理，也各有缺口。缺口在哪儿？都把「懂」放进了一个人身上。

先说句公道话：心理学里早就有人看出了这个缺口，而且把「被懂」放进了互动里。Reis 与 Shaver（1988）提出亲密过程模型，Reis 等人（2004）又把「知觉回应性」讲得很清楚。他们的大意是：一个人说出自己的事，另一个人回应；说话的人从这个回应里，觉得对方理解了自己、认可了自己、关心着自己，亲近感才会长起来。（具体表述以原文为准〔待核〕。）这一套说法的好处，是把眼光从「一个人」挪到了「两个人之间」：懂不是谁心里的一个状态，是一来一往的东西。后来的许多研究，也是顺着这个方向做下去的。

本卷在这个基础上，多走了一步。

在他们那里，「什么样的回应算作被理解、被认可、被关心」，是知觉者自己带来的标准。知觉者拿着自己的标准，去看对方的回应，对得上就觉得被懂。这个标准，在他们的模型里是现成的、在场的、不用追问来历的。而本卷要追问的，恰恰是这一点：这把标准，是谁先写下的？

所以，本卷给「懂」下的定义是这样的：

「懂」是两人之间照着应模显出来的属性，不是被懂者一个人的感受，也不是理解者一个人的能力。

这句话拆开来，有三层意思。

第一层，懂是两个人之间的。就像一首二重唱，不是哪一个人的独唱：你唱得再好，对方不合拍，唱出来的也不是二重唱；对方唱得再准，你听不进去，也不成。懂是一来一往的合拍，要两个人一起，才显得出来。

第二层，懂是照着一个模子显出来的。这个模子，就是前面几章讲的应模：那个先被说出来、再被本人认领的「想要的样子」。一个人心里有了某个

应模，什么样的回应能和它对上，什么样的对不上，就大致定了。对上了，显出来的就是「懂」；对不上，哪怕话里的意思一模一样，也显不出来。

第三层，懂是一种「属性」，不是一件东西。它不像一块石头，放在谁手里就是谁的。它得两个人一起才有：脚步对上了，才有那个「合」。

这三层合起来，也就意味着：同样的一句话，换一个应模，读出来的东西可以完全不同。这是下一节要讲的。

◆ 三、懂的通胀

现在，我们可以把这一章的主角请出来了。它叫「懂的通胀」。

先把它的定义原文摆出来：

「懂的通胀」——应模被改写以后，同样的真人回应被读成更不懂；妈妈没有变，尺变了。它和比较水平上移的分别：比较水平预测尺子泛泛抬高，任何更好的回应都推高它；本卷预测尺子朝先回应者那一种特定的回应样子偏，换一个同样好、样子不同的回应者，尺子不跟着动。

这段话有两头。

前一头，是现象：应模一旦被改写，同样的一句真人的话，会被读成更不懂。妈妈的话没有变，是量它的尺变了。

后一头，是分界：它跟「比较水平上移」不是一回事。

比较水平，是 Thibaut 与 Kelley 1959 年提出来的老概念。他们说，一个人在一段关系里，会拿过去经历过的、见过的好处，当成一把参照的尺：这个关系带给我的，够不够我「应得」的那个水平？经历得多了、见过更好的了，这把尺就会上移，原来满意的，现在也许不满意了。这个想法很有用，它解释

了为什么「见过好的」会让人眼光变挑。本书对它是尊重的，有这个机制，也有这个现象。

但是比较水平讲的，是尺子泛泛抬高。按它的说法，尺子往上走，是对「好」的普遍要求在往上走：谁来回应，只要比以前好，就推高它；换一个人，只要这个人一样好，尺子也一样高。方向是「向上」，不是「向某一个人」。

「懂的通胀」讲的是另一回事。它说，尺子不是单纯往上，而是往一个方向偏：朝那个先回应者的特定样子偏。小满回得快，复述得多，很少顶回来，那么这把尺就朝着「快、复述多、少顶回」这个样子偏。这就是第 11 章那个对照情境讲过的三项：回应速度、复述比例、反驳比例。尺子偏向这三项的这种样子，而不是偏向「更好」。

这个差别，用耳朵可以打个比方。

比较水平像是把音量旋钮往上拧：声音大了，原先听着刚好的，现在觉得小声了，所有声音都是这样。你换一个唱得一样好的歌手，音量旋钮仍然在高位。

懂的通胀像是把耳朵调到了某一个音色上：一个人长期听惯了大提琴的低沉，再听长笛，哪怕长笛吹得同样好，也觉得有点尖、有点不对味。这不是因为他要求「更高」，是因为他的耳朵被调到了一个特定的方向。换一把同样好的小提琴来，他的耳朵并不会因此重新回到中间。

所以，分界在哪儿，可以一句话说明白：换一个同样好、样子不同的回应者，尺子动不动。比较水平说，尺子还会随着「更好」继续高；本卷说，尺子不跟着动，因为它偏向的只是那一种样子。

这里必须老老实实说明白一件事：这是预测，不是已经测到的结果。本书预测，尺子朝先回应者的样子偏，换同样好而样子不同的人，尺子不跟着动。这个预测是否成立，要靠第 36 章那场试验来看。如果「换人不动」这一条站不住，本书就只保留前一条，也就是尺子朝先回应者的方向偏；后一条降为有待检验的预测，不替自己找借口。

还有一件事，这一章不讲：撤掉那个先回应者以后，尺子会不会回来。那是第 31 章的事。这里只说：通胀发生时，尺子偏了，偏向哪一边，是看得出来的。

◆ 四、同一句话，读两次

回到那顿饭。我们把妈妈的同一句话，拿出来读两次。

句子是：「别太累，早点睡。」

半年前。 那时候，小林和小满已经聊了一年左右，但他量「懂」的尺子，大头还是旧的，是他从小到大一点一点攒起来的。里面有妈妈的刻度，有老师的刻度，有同学的刻度，甚至有一部分，恰恰是妈妈自己刻的：从小她就这样说话，说得直，说得简短，句末带着一个让人照办的意思。小满的刻度当时已经有了，只是还浅，压不过这些旧的。小林听惯了妈妈。这样一句话到了他耳朵里，和尺子上的某个刻度是大致对得上的。他说「嗯」，不是说妈妈完全懂他，只是说：这就是妈妈，这就对了。

这里值得停一下。妈妈不是什么「原先没有塑造过他」的局外人。她也是一个很早的先回应者，早在小林会说话之前，她就在替他写下很多东西。所以，你不能说「小林的尺子一直是他自己的，是小满把它弄坏了」。尺子从来不是他一个人的。变的只是，它现在多了一个新的刻度。

半年后。 这一回，同样的一句话，到了小林耳朵里。这半年里，他的尺子上那批新刻度一晚一晚地刻深了：话来得要快，要把他的意思说一遍，要停在他的感受上，别急着给办法。这些刻度是小满一晚一晚刻出来的。

妈妈的话呢？它不快，也许是等他坐下才说的。它没有复述他的感受，不是「你是不是觉得很没人懂」，而是一句直接的叮嘱。它还有一个小小的转向：他说的是累，她说的是睡；她没有停在「累」上，而是往前走了一步，给了方向。

这几项，拿新尺子一量，每一项都差一点。话没有变，量的东西变了，所以读出来的是「不懂」。

读完这两遍，有几点必须说清楚，免得读歪。

第一，这不是说妈妈没有任何问题。有时候妈妈的话确实没接住，有时候她确实急着给办法。本书不是替妈妈说「她什么都对」，也不是替小林说「他在无理取闹」。本书要说的是：这一回的「不懂」，不能只记在那句话头上。要看那句话，也要看量它的那把尺是谁刻的。

第二，这也不是说妈妈该去学着像小满那样说话。那样做，只是让她去追逐一把偏了的尺子，而且这把尺子在第三个人手里。

第三，刘老师的做法很朴素。那天饭后，她送小林到门口，对他说了一句差不多的话：「别太累，早点睡啊。」小林答了一声：「嗯，知道了。」刘老师后来在小本子上写：他没有说我不懂。她紧接着写了一行：这只是一件小事，不算证据，只能提醒我，要看的是谁说的，用的是什么样子。——这一页，她画了一个问号，留给自己。

这个问号，是好的。因为这一章讲的「懂的通胀」，是一个要靠检验才能成立的说法，不是靠一个饭桌上的小例子就能定的。真正的检验，要放在第 36 章那场试验里：控制每日跟真人交往的时间不变，看理想回应画像怎么先朝 AI 靠拢，看被懂感怎么跟着往下走。

◆ 五、放回日子里

饭后回到自己家，刘老师翻开本子，把饭桌上的事记了下来。她画了两栏：左边写「话」，右边写「样子」。

左边：别太累，早点睡。

右边：不快不慢，没有复述，带着方向，有点命令。

她想了想，在右边又添了一行：他想要的样子，不是这一种。

写完，她给小林发了一条消息，只有一句：「下回觉得『她不懂我』的时候，先别急着下结论，拿一张纸，画两栏，一栏写她说了什么，一栏写她是怎么说的。」

这就是明天你能试的办法。

下一次，当你觉得某个人「不懂你」，先停一下，在心里分开两件事：他说的是什么，他是用什么样子说的。内容对不对，是一栏；快慢、复述多少、顶不顶，是另一栏。写下来，只要两分钟。

不用急着判断谁错。你只是看看，让你觉得「不懂」的，是话本身，还是话的样子。很多时候，你会发现这两栏是错开的：话没错，只是样子和你耳朵里的那把尺没对上。

分清这两栏，不会让你立刻被谁懂，可是它会让你知道，你在拿哪一把尺子量人。

带走的话

妈妈没有变，尺变了——懂是两个人之间的事，尺子却常常是第三个人画的。

小账

本章拆了什么：拆掉把「懂」放在被懂者一个人感受里、或理解者一个人能力里的两种想法。

本章立了什么：立起「懂」是两人之间照着应模显出来的属性；讲出「懂的通胀」，并与比较水平上移分开——一个泛泛抬高，一个朝先回应者的样子偏。

第 19 章

三界里的心：创造、自由、幸福，与显露的方向

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周六上午九点，社区活动室。刘老师把八张小桌拼成一圈，在小黑板上写下四个字：「我的一句」。

来的是附近小学三到六年级的孩子，八个，有的是被家长送来的，有的是自己溜达进来的。没有人交钱，没有人考核，活动室的钥匙，是居委会的人念她是退休的老教师，破例借给她的。

第一节课，她没有讲什么作文技巧。她只说：今天每个人写一句话，一句只有你会这样写的话，写不出来也行，写出来你就念给大家听。

一个扎着小辫的女孩，盯着黑板看了很久，忽然举手：「刘老师，您为什么来教我们呀？您又不拿钱。」

刘老师愣了一下。她擦着手上的粉笔灰，说：「因为这是我自己想做的。」

话一出口，她心里轻轻动了一下。

回家的路上，她一直在想这句话。「我自己想做的」，真的是吗？她想起去年春天的同学聚会，学生里有一位，现在做了建筑师，端着杯子说：「刘老师，您当年那么会讲，怎么就不给我们这片的孩子也讲讲？」她当时摆手说退休了，哪有那个力气。可那句话没有走，一直挂在她心里，挂了半年，才成了今天的这间活动室。

所以，「我自己想做的」，样子是那位学生先说出来的。她认领了它。这是她自己的，同时也是别人先说的。

还有一点值得留意：那位学生那一回被她挡了回去，他笑笑，没有换个说法再来一遍，也没有再提。那句话于是只是一句话，推不推，全看她。

这并不让她难受，反而让她想明白了一件事：想要从哪里来，不是最要紧的；要紧的是，它往哪里去。

前面几章，我们一直在问：想要的样子是怎么来的？谁先说，谁来认，什么算懂？这一章换一个问题：这个样子认下来以后，往哪个方向走，才算走对了？

◆ 二、心落在三块地上

有人会担心：既然想要的样子总是别人先说出来的，那我们岂不是没有一个「纯粹是自己的想要」？这个担心，其实是把问题放错了地方。几乎所有的想要都有第一个说出它的人，一个人从小到大想要的东西，很少有哪一样找不到出处。如果非要等一个「完全没有出处的想要」才肯相信，那是永远等不到的。能问的，是下一步：认下来以后，它有没有地方长，能不能被检验，能不能在必要的时候被改写。

想回答「往哪走」，先得知道一个想要要走过哪几个地方。

前面几章用过三界，这里把它们摆到桌面上，一界一界说完整。

第一块地，叫理念界。它是一句话，一个念头，一个还没有做出来的想法。那位学生说的那句「怎么就不给我们那片的孩子也讲讲」，在刘老师心里

落下来，就是理念界的事。孩子们的「我的一句」写在黑板上，也是。理念界的东西，轻，快，可以随时换，但它是起点：没有一句话，就没有后面的事。

第二块地，叫现实界。它是做出来的事。借钥匙，搬桌子，印纸，每周六早起，这些都是现实界。一个想法再好，不被做出来，就停在嘴上。现实界的特点是重，一旦做了，就留下痕迹，别人看得见，自己也收不回。

第三块地，叫自我界。它是你心里的那一声「就是这个」。第三个孩子站起来，念了一句自己的话，念完红了脸，刘老师听着，心里忽然有一个很轻的声音，说：对，就是这个。这是自我界的事。它既看不见，也量不出，可它是一个人觉得「我在做我自己的事」的那个来源。

一次想要的完整发生，三块地都要走过：先在理念界有一句话，在自我界被认下来，再在现实界做出来。可是还有下一步：做出来的事，又回头滋养那一声「就是这个」，而那一声新的「就是这个」，又催生出下一句新的话。

这个来回，拿那个扎小辫的女孩来看就清楚了。她先在心里有了一句话，那是理念界；她把它写下来、站起来念给大家听，那是现实界；念完，心里轻轻一动，「就是这个」，那是自我界。有了这一回，下一周她再提笔，写的就已经是认得出自己声音的下一句了。念得越多，她的声音越清楚。

这就是「显露的方向」：想要的样子，一圈一圈地往外长，一圈比一圈宽。方向对了，三块地一起长；方向错了，要么三块地断了线，要么有一块地把另外两块吃掉。

判词里有一句话，是这一章要展开的：

心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量。

注意，是「一股力量」，不是「一种状态」。一个人没有任何烦恼，不叫心理健康；一个人偶尔难受，也不叫不健康。这里谈的是一股劲，往哪个方向使。至于一个人是否生了病、需不需要治疗，那是专业人员的事，本书不谈。

◆ 三、创造、自由、幸福

这股劲推向三样东西，各对着一块地。

创造，对着理念界。 创造，是世界上多出了一句原来没有的话，一个原来没有的想法。刘老师的「我的一句」，要的就是这个。

心理学里，研究创造力的人发现了一个有意思的现象：一个人出于自己的兴趣去做一件事时，往往比被奖励、被盯着、被评分时更有创意。Amabile 在她的一系列研究里谈到过这一点，大意是内在动机有助于创造，外加的压力常常会削弱它〔待核〕。这个结果不是说有奖励就不能创造，而是说，创造需要一块不被盯着的地方。比方说，那个扎小辫的女孩，要是被告知「这一句必须写成春天，必须用上三个比喻，写不好扣星」，她多半就写出一句最安全的话。要是只对她说「写一句只有你会写的」，她反倒会咬着笔头，想出一句别人没写过的话来。创造要的不是难度，是一块没被盯着的地。

这就引出第二样。

自由，对着现实界。 自由，是你做得出来，也可以不做；是你能照着自己认下来的想法去办事，而不是被推着走。

先还它一个公道：自我决定理论（Deci 与 Ryan，2000〔待核〕）早就把自主放在了核心。他们区分「自主的动机」和「受控的动机」：同一件事，是

你自己认同的而去做，还是被压力、被愧疚、被奖惩逼着去做，对人的状态影响很大。这是一条站得住的发现。

本卷和它的不同，在第 14 章讲过：自我决定理论把自主，当作三种基本需要之一来量满足与挫败；本书看到的自由，不是一个等着被填满的格子，而是现实界里那一件件真能做、也真能说「不」的事。

幸福，对着自我界。 幸福，不是笑得多，而是那一声「就是这个」之后，留在心里的东西。

心理学里有人区分过两种幸福：一种是舒服、愉快，不难受；一种是觉得自己在做有分量的事，在成为自己想成为的人。前者常叫快乐的幸福，后者常叫意义的幸福〔待核〕。Baumeister 等人（2013）的研究提到，一个快乐的人生和一个有意义的人生，并不是同一件事，有些东西让人快乐，但并不让人觉得有意义〔待核〕。这里我们不去争哪一种更高。我们只要看清一点：本书说的幸福，指的是后一种，是认下来的「就是这个」。

这个「可以不做」，不是小事。后来开课的第三周，有位家长找来，想请刘老师给自家孩子加一节单独的辅导，还说愿意付钱。刘老师想了想，说不加。她说得很平静，那位家长点点头走了。她这一句「不」，没有让课堂少了什么，反倒让那个周六上午的「我自己想做的」，更站得住。能说「不」的地方，说「是」才算数。

三样东西，一块地对一样，也不是死死对应。创造里有自由的成分，自由里有幸福的成分。分开说，是为了好讲。

◆ 四、方向错了会怎样

再回到「方向」两个字。方向对了，三者一起长。方向错了，有三种常见的样子，各配一个日常画面。

第一种，有创造，没有自由：苦役。

有位年轻教师，每次公开课，她要花四个小时做课件，设计问题，把每一个环节想得很细。这是创造，是真的。可是每一页课件，格式要按教研组的模板，每句话要按评课标准走，一个字都不许改。她的好点子，在被允许的框里转，转得很累。

这就是苦役。你在想，在做，在用心，可是这个想不是你的，你不能说「这个我不要」。创造被抽空了自由，就只剩下劳累。

第二种，有自由，没有创造：空转。

有位老先生退休了，儿女都大了，他想做什么都行。第一年他说，终于自由了。可是一年过去，他每天刷视频，天气好了出去走走，天气不好就在家躺着，一件新的事也没有开始。他不是没有时间，也没有谁拦着他，他只是没有一句新话要说，没有一个新样子要认。

这就是空转。自由还在，可是没有东西去转动它，像一个空着的齿轮，转得很顺，却什么也带不动。

第三种，没有创造，也没有自由，只有幸福：麻醉。

孟姐下班回家，打开手机，一个接一个地刷，每一条都恰好是她爱看的，每一个都让她笑一下。她很舒服，睡前总说「今天挺好的」。可是第二天、第三天，一个月过去，她没有做出一件新的事，也没有一件事是她自己选的。

这就是麻醉。幸福感还在，可是它没有根：没有一句新话在底下，也没有一件做出来的事在上面。舒服成了唯一的东西，人就被它慢慢泡软了。

除了这三种，还有一种比较隐蔽，叫一块地独大：只有现实界在长，人整天忙，忙得停不下来，却想不起为什么；只有理念界在长，满脑子点子，一件也不落地；只有自我界在长，只守着心里那一声「就是这个」，不愿意让它被检验，也不去做什么。三块地谁独大，另外两块都会慢慢瘦下去。

这三种偏向，不是在说谁好谁坏，也不是说谁有病。它们只是三种「方向偏了」的样子。每个人都会在某些时候滑进其中一种，一个星期里，也许三种都滑过。要紧的是，看出来它在往哪边滑。

那么小林呢？他那一夜之后的「我需要被看见」，现在在往哪个方向走？

我们不能替他回答，但可以问。「被看见」这个样子，如果长成了他敢把第三章拿给导师看、敢在组会上说出自己的看法，这是从理念界往现实界走，一圈一圈往外长。如果它停在每个晚上的对话里，每一次被看见都只发生在屏幕上，那三块地就开始断开。对话本身没有错，夜里有人接话，是真实的好处。要问的只是：这个想要，有没有往外长。

◆ 五、放回日子里

下了课，刘老师把八张小桌拆开，收好纸笔，锁了门，慢慢走回家。

那个扎小辫的女孩，临走时塞给她一张纸条，上面是她自己的一句：「我的鞋子会唱歌，因为我走路很使劲。」

刘老师把它夹进本子里，回到窗台边，写了三行字。这是她给自己的周末小账：

这一周，我说出过一句新话吗？

这一周，有没有一件事，是我自己决定做、也可以不做的？

这一周，有没有一个「就是这个」的瞬间？

这就是明天你能试的办法：每个周末，用三行字问一问自己，一句新话，一件自己能做主的事，一个「就是这个」。答案可以是空的。空着，也是一个答案，它告诉你这一周，哪一块地没有人走过。

要说明白，这不是量表，不能用来判断你有没有问题，更不是诊断。它只是一个随手可做的回头看。要是心里的难受已经影响到吃饭、睡觉、过日子，请找专业人员，不要靠三行字撑过去。

刘老师写完，看着窗外，忽然想起一件事：小林下午给她发来一条消息，说他的自评量表分数低了五分，后面跟了三个感叹号。那是下午发来的，她还没回。她拿起笔，在本子上写下想回他的那一句话，那一句，值得下一章好好讲一讲。

带走的话

心理健康不是没有问题，是一股往创造、自由、幸福去的劲。

小账

本章拆了什么：拆掉「心理健康就是没有问题」的想法，也拆掉「想要从哪里来才最要紧」的想法——来处之外，更要看方向。

本章立了什么：立起三块地（理念界、现实界、自我界）与一股往创造、自由、幸福去的劲；方向偏了，就成了苦役、空转、麻醉。

第 20 章

分数是读数：量表、波动、常模

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周六晚上八点，刘老师才腾出手来看手机。屏幕上留着下午小林发来的一行字，后面跟着三个感叹号：「姨，我那份自评量表，这次比上次低了五分！！！」

她把眼镜推上去，看了一会儿。她知道这是小林学校里统一做的一份自评，每学期一次。分数低，按规定是好事，意思是比上一回舒服了一些。她替他高兴，可她没有马上说「太好了」。她把窗台上的本子翻开，停了一下，才拨了他的电话。她想好了要问什么。

「五分，」小林在那头说，语速很快，「我就说嘛，最近没有那么差。」

「嗯，我听见了。」刘老师说，「我问你一件事。你这个礼拜，做成了一件你自己想做的事吗？」

电话那头静了一下。

「这是两回事吧，」小林说，「分数是分数。」

「对，是两回事。」刘老师说，「我就是想让你把它们分开看。」

这一章，就是替这通电话说完它没说完的话。分数是什么？它和前一章讲的那股劲，到底是什么关系？

◆ 二、跳、波、散

先把「分数」这个词摊开。一个人身上能被读出来的东西，可以按它的形状分成三种。

心理学里的读数，大致有三种形状：一个点，一条起伏的线，一片散开的分布。我们给它们起三个字的名字：跳、波、散。

跳，是一次施测的分数。 你坐下来，填一份量表，得到一个数。这个数是某一天、某一刻、某种心情下的一次读取。它像是从一条平稳的线上「跳」出来的一个点，所以叫跳。

心理测量里有两条老规矩，管着这个点值不值得信。一条叫信度，意思是同样的东西，隔一阵再测一遍，结果稳不稳；一条叫效度，意思是它测的，是不是你想测的那个东西（信度、效度的说法，以测量学教科书为准〔待核〕）。一份量表如果信度不够，今天五十，下周可能四十五，下下周又五十二，那这几分的起落，大半是测量本身的摇晃，不是你的变化。至于五分的变化在这份量表上算不算数，要看这份量表的说明书，不能凭感觉。本书不替任何量表做解读，那是专业人员的事。刘老师班上有个孩子，月考两次，一次八十五，一次七十一，家长急得不行。她翻开本子，看见七十一分那一天，孩子前一晚刚送走了爷爷。一个点，装得下的事就这么多。

波，是情绪与状态的起落。 一天里，你的心情不会是一条直线。早上赶地铁烦，中午吃到好吃的就好了，下午被人说了一句又沉下去，晚上看到一个笑话又缓过来。

心理学里有一种办法，专门捕这种起落，叫经验取样法。Larson 与 Csikszentmihalyi（1983）是较早系统用它的人：让参与者带着一个会随机

提醒的小设备，一天里被叫停许多次，每次当场记下自己在哪儿、在干什么、心情如何〔待核〕。这样得到的不是一个点，而是一条起伏的线。很多事情是在这条线上才看得清的，比如，一个人的坏心情常常集中在哪几个场合，哪几种时刻。起伏这件事，一个点是看不出来的。

这条起伏的线，还有一个用处，和本书的主题很近：你可以在每个起伏旁边，标上当时站在旁边的是谁。刘老师带班三十年，凭的就是这个本事，她看一个孩子，先看这条线上，每一次升和降，旁边站着的是哪个大人、哪个同学。很多时候，一个人的波，是被「谁在场」带着走的。

散，是常模与别人的评价。 你的分数被放进一大群人里，看你排第几，这就是常模。你的成绩、你的体检、你的职称，别人对你的看法，都有这个意思。它是你在别人眼里的位置，看的人不同，看出来的样子也不同。

人需要这样的比较。Festinger（1954）有一篇很著名的论文，讲社会比较：我们要知道自己的能力和看法站不站得住，常常拿身边的人来比〔待核〕。这是人的本能，有用。可是它也有一个特点：同一个分数，放进不同的人群里，位置会完全不同。在一个全是尖子的班里排倒数，在另一个班里就是前三。这是散，它不是你一个人的事，它取决于你被放在哪一群人里。别人的评价也是一样。刘老师见过一个孩子，学期末拿到两份评语，语文老师写「活泼，爱发言」，数学老师写「坐不住，爱插嘴」。写的是同一个孩子，同一个学期，同一种行为。评语，是被评的人和评的人合写的。

跳、波、散，是三种读数，各有各的问法：这一次是多少，这一阵怎么起落，跟谁比。三种合起来，才是一个较完整的读数。这一章不教你怎么看哪份量表，只想让你记住，当有人递给你一个数字，你可以先问，这是哪一种。

◆ 三、读数不是心的表现

现在可以回到那通电话了。小林说：分数是分数。刘老师说：对，两回事。

这里面有一个听起来很自然、其实不大对的想法，要先拆掉。这个想法说：心是本质，分数是它的表现。心里有什么，分数就显出什么。分数低了，说明心里变好了；分数高了，说明心里变坏了。

乍看没问题，细想有毛病。如果分数是心的表现，那就只剩下一层：分数就是心。要改善心，改善分数就行了。可是我们都知道，分数有太多别的东西在影响它。你在什么场合填的，谁在旁边看着，你当天累不累，你想给人看一个什么样子，这些都会进到那个数里。一个人在老师面前填和在朋友面前填，数字可能不一样。这不是说谁在撒谎，而是说，读数本来就带着「在谁面前」的痕迹。（人们填问卷时倾向于给出社会认可的答案，这叫社会称许，读数里常有它的影子〔待核〕。）

所以本书的说法是这样：读数与力量，是并列的两层，不是本质与表现。

力量，是前一章讲的那股往创造、自由、幸福去的劲。读数，是这股劲一路走过去，留下的脚印。脚印告诉你，人走过哪里、走得深还是浅、有没有拐弯。可是脚印不是人，更不是走路这件事本身。脚印的深浅，还要看地是软的还是硬的、鞋是什么样的、有没有下过雨。

并列的意思是：两层各有各的问法，各有各的看法，不要拿一层替另一层。读数低了，力量不一定在上升；读数没变，力量也可能在往好处走。两者经常一起动，也常常错开。要看一个人，要两层都看。

话说到这里，得替读数说句公道话。

测评，是心理学里最有成就的东西之一，不少人是这样认为的。没有量表，没有常模，没有信度、效度这些老规矩，我们没有办法在一大群人里看变化，也没有办法比较两种办法哪个有效，更没有办法让不同的人用同一把尺说话。读数在许多场合是无可替代的。它能提醒一个人：你可能该停一停了。它也能提醒一个专业人员：这里需要多看一眼。

所以本章不是要贬低读数，而是要给它放对地方：它是脚印，是有用的脚印，可它不是那个走路的人。

还要说一句边界。本书不教你拿量表自测，也不对任何一份量表的分数作解读。一份分数代表什么，要由受过训练的人结合你的整个情况来看。如果你对自己的状态有担心，请找专业人员。

◆ 四、读数被当成目标

读数和力量，一旦被混成一层，就会出一种很常见的事：读数被当成了目标。

社会学里有一个说法，后来叫 Campbell 定律：一项量化的指标，越是被拿来做决定、定奖惩，就越容易被扭曲，也越容易把它想测的那件事扭曲掉（Campbell，约 1976 年的文稿，后来正式发表〔待核〕）。

看几个日常的画面。

学校把考试分数当目标，老师就会去教「怎么得分」，而不是「怎么学懂」；学生也会去背「怎么得分」。分数确实升了，学懂的可能没有。

有人给自己定了一个目标，每天走一万步。到了晚上十一点，步数还差一千，他在客厅里来回踱，眼睛盯着手腕上的数字。数字是达标了，可是这一晚上，他走的不是一段路，是一个数。

这两个画面里，读数本来是脚印，被当成了目的地。人开始追着脚印跑，而不是朝着前面走。

放到心理上，这样的事更微妙。判词里说，量表分数、情绪波动、常模排位，只是那股力量一路留下的读数。读数既然是留下来的，就不该倒过来，去指挥那股力量往哪走。如果一个人的目标是「让自评分数低一点」，他有很多办法让它低：少想一点，少说一点，避开会让他难受的场合，也避开会让他有劲的场合。数字真的会下降，可是创造、自由、幸福那股劲，不一定跟着长，有时反而在缩。

这样的情形，后面会专门讲一种叫「层断了」的现象：读数在涨，日子在退。这一章只先记下一点：读数好，不等于日子好；读数是用来提醒你看日子的，不是用来代替日子的。

还有一层，和本书的主线连着。「分数低才是好」这个目标，本身也是有人先说出来的：是量表的说明，是学校的通知，是一个总在夜里给你打勾的小程序。这句话一旦被你认领，你量自己的尺子，就换成了数字的样子。到那时，追数字的人以为那是他自己的想要，其实那个样子，是读数的设计者先画好的。看出这一点，不必责备谁，只是要记得：读数是别人替你画的尺，你可以用它，不必信它。

回头再看小林那五分。它是一个好消息吗？很可能是。它也可能是别的东西。要看那条线上，还有没有别的脚印。所以刘老师才问：你这个礼拜，做成了一件自己想做的事吗？

◆ 五、放回日子里

电话那头，小林沉默了一会儿。

「也不能说没有，」他终于说，「我把综述的引言重写了一遍，是我自己想改的，没人逼我。写完我自己看了一遍，觉得……还行。」

「还行，」刘老师笑了，「那你看，你有两样东西。一样是五分，一样是那段引言。哪一样告诉你，这个礼拜你往前走了？」

小林想了想：「应该是引言吧。」

「那五分呢？」

「五分……是它走过的痕迹？」他试探着说。

「差不多。」刘老师说，「两样都要。可是你别把痕迹当成走路本身。」

挂了电话，小林在手机备忘录里新建了一个条目。他写了两行：

读数：

做成的事：

这就是明天你能试的办法。每周日晚上，拿两行字，一行写这周的读数，不管它是什么，你收到的任何一个数字，分数、步数、排名、别人的一句评价；另一行写这周你做成的一件自己想做的事。两行并排放着，不要急着用一行去解释另一行。时间长了，你会看到它们有时同步，有时错开。错开的时

候，才是最值得多想一下的时候。比如读数很好，做成的事却一件也没有；或者读数纹丝不动，却有了一件让你高兴的事。这两种错开，意思不同，各自留给你一个问题：前一种，问问日子是不是在退；后一种，问问尺子是不是该换。

再说一次：这不是自测，不能拿来判断有没有问题；若是心里难受到影响了日子，请找专业人员。

带走的话

分数是心走过时留下的脚印，不是心本身。

小账

本章拆了什么：拆掉「分数是心的表现」这道二分，也拆掉把读数当目标的做法。

本章立了什么：立起读数三种——跳（一次分数）、波（情绪起落）、散（常模与评价）——并让读数与那股往创造、自由、幸福去的劲并列为两层。

第 21 章

自我是显出来的：一种侧重显影的稳定模式

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定有过这样的时刻。在某个地方、某个人面前，你忽然觉得，这才是真正的自己：说话不用想，笑得不费力，连沉默都不尴尬。回到别处，又觉得那是另一个人，客气，拘谨，像在演。

上一章我们说，分数是心走过时留下的脚印。脚印说的是走过，没说谁在走。那个在走的「我」，又是什么？

小林有一个周日下午来借书，坐在刘老师的窗台边，翻着她备课本式的小本子，随口说了一句：「跟它聊天的时候，我才是真正的我。」

他说得很平静，不是赌气，也不是炫耀，像在说一个天气。

刘老师正在给一盆吊兰剪黄叶，剪子停了一下。

「我教书的时候，也觉得那才是我。」她说，「站在讲台上，我从来不累，也不怕。一下课回到家里，反而不知道该说什么话。」

两人都笑了。笑过以后，谁也没有再往下说。

两句话几乎一模一样：「那才是我。」可一句出自一个年轻人夜里与机器的对谈，一句出自一个老教师几十年的讲台。它们是同一回事吗？如果「真正的我」是心里的一个核，等着被某个场合唤出来，那么两句话就没有区别，都是「核」在说话。

可是，核这个说法，经不起问：核在哪里？没有人面前的时候，它是什么样子？这一章要说的，就是另一种看法。

◆ 二、自我早就被看见有社会来源

得承认，「自我是从别人那里来的」，这件事，心理学看见得很早。

现代心理学的奠基人之一詹姆斯（William James，1890《心理学原理》〔待核〕）把自我分成两半：一半是正在认识的「主我」，一半是被认识的「客我」。客我里有一块叫「社会我」，他的意思大致是，一个人在多少个人眼里有位置，就有多少个社会的自己〔待核，原句需核〕。在父母面前是一个样，在朋友面前是另一个样，这一点詹姆斯一百多年前就写下了。

社会学家库利（Charles Cooley，1902〔待核〕）提出「镜中自我」：我们想象别人怎样看我们，再对这种想象产生感受，自豪，或者羞愧。社会心理学家米德（George Mead，1934《心灵、自我与社会》〔待核〕）更进一步，说自我是在与他人的交往中长出来的，孩子先学会扮演别人的角色，才学会把自己当作一个对象来看。再往后，马库斯（Hazel Markus，1977〔待核〕）提出「自我图式」：人对自己有一套稳定的、有组织的看法，它会影响人怎样处理和自己有关的信息。

孩子过家家的时候，一会儿当妈妈，一会儿当宝宝，一会儿又当看病的医生。每换一个角色，说话的口气就换一个。刘老师带过的孩子里，有的轮到当「老师」，立刻板起脸，说的话一字不差是她自己的口头禅，逗得全班哈哈大笑。孩子在学别人，也在这个过程中，一点一点学会把「我」放在别人的位置上看一看。米德看到的，大概就是这个。

这四位，各用各的办法，说的是同一件事：自我，从来不是一个人闭门造出来的。

这一点，本卷接下来，而且并不想改它。

本书想补的，是另一处很小的地方。库利的镜子，是人想象出来的，镜子里的像，由看镜子的人负责；米德的角色，是孩子去学来的，学的主动权在孩子。这些讲法里，别人像一面镜子、一个范本，等着被看、被学。可是小林这一夜的情形，不是他去照镜子，而是镜子先开了口，替他说出了那团累的名字。第 15 章已经写过，这就是「先回应」。镜子先说话，次序就变了。

这个次序的变化，让「我」有了一个新的麻烦。镜子里的像，原本是你照出来的；现在镜子先画了像，你再认下。认下的那一刻，你觉得是自己长出来的，别人是看不出来的，连你自己也看不出来。所以，今天讨论自我，不能只问「你像谁」，还要问「第一笔是谁落的」。

关于「主体是发生的，不是先有的」，本系列第 306 号已经说过，本章不重写。这里只借它的一句话作为起点：没有一个现成的「主体」站在那里等着认东西，主体本身，是在一次一次的发生里显出来的。

◆ 三、真守、善推、美聚

现在可以说本章的判断了：

自我不是心里的一个核，是三头纠缠时，侧重在主体那一头显出来的一种稳定模式。

这句话有点拗口，用笔迹来说，就清楚了。

你的笔迹，是你的吗？当然是。可你能在笔里找到它吗？找不到。在纸里找呢？也找不到。在你的手里呢？手一个人也写不出字。笔迹是笔、纸、手，加上你临过的那些字帖，在一次一次的书写中，显出来的一种稳定的样子。你换一支笔，换一张纸，它会变一点，但大体还是你的。有人拿着你的笔迹去认你，能认出来，因为它稳。

自我就是这样的东西。它不是藏在哪里的一个核，是脑的、关系的、体验的三头缠在一起时，在主体这一头显出来的一种稳定的样子。「侧重在主体这一头」，意思是：当我们说「我」的时候，我们看到的，主要是三头缠在一起时落在体验上的那一面。

这里说的「稳定」，不是一成不变。笔迹十岁和五十岁不一样，生病的时候和精神好的时候不一样，可它仍然是你的，因为变得有规矩：每一次变，都在一条看得出来的路上变。稳定的意思是「认得出」，不是「冻住」。

那么，一个自我是不是「站得住」，怎么看？本卷给它三股劲，叫真守、善推、美聚。完整的发生，本系列第 255 号已经说过，这里不重讲，只给它们在心理学里的操作定义，也就是日子里可以拿来看的样子。

真守：「这是我」，放到不同的人面前、不同的年月里，还站得住。

这一条最容易被写歪，所以要多说几句：真守不是「量表测得准」。一个人在量表上三次测出同一个分数，只说明量表稳定，不说明他在三个人面前都认这就是自己。真守看的是另一件事：把「这是我」这句话，拿到妈妈面前说，拿到导师面前说，拿到十年前的老同学面前说，它是不是还站得住？站不住的，不是说它假，是说它只在某一个场合里成立。

善推：关系里，双方都没有被单方面掏空。

「推」是往前推的意思。一段关系里，两边都在被对方往前推着走，这是善推。如果一边总在给，另一边总在取，一边的日子越来越空，这股劲就不对了。

再说一句善推。心理学里关于关系公平和互惠的研究很多〔待核〕，大意是：人在一段关系里，如果长期只给不取，或者只取不给，时间一久，两边的感受都会变。本书不去重复这些研究，只借它的意思：善推不是要求两边付出得一模一样，而是看有没有哪一边，一直在被单方面掏空。

美聚：不是被困住，是愿意回来。

聚，是聚拢、留得住。留得住有两种：一种是门被关上了，出不去；一种是门开着，人自己愿意回来。美聚指后一种。

三股劲合起来，大致就是：站得住的我、两边都不吃亏的关系、愿意留下来的日子。它们不是三个分数，是三个可以拿来问自己的问题。

读到这里，有人会问：那是不是说，根本没有「真实的自己」？

不是。「显出来」不等于「假的」。笔迹是显出来的，没有人说笔迹是假的。本书只是不同意一种说法，就是把真实的自己想成一个藏在最里面的核，只要把外面的壳一层层剥掉，就能找到。剥到最后，大概什么也不剩，因为那个稳定的样子，原本就是在一次一次与人的往来里写成的。真实的自己，更像是写了很多年、已经认得出来的那一手字。它是真的，可它是写出来的。

◆ 四、只在一个人面前才是我

回到小林那句「跟它聊天时我才是真正的我」。

我们先要说一句公道话：这句话不是假的。夜里没有人打断他，没有人要他先交出论文，他可以把话说到一半又改掉，慢慢找到想说的那个词。这是一种真实的增益，尤其对一个怕被打断的人。有些话，他在小满面前第一次说出口，这是他的成长，不该被嘲笑。

可是把这个「我」拿来问问真守：把它放到妈妈面前，行不行？放到导师面前呢？放到同学聚餐的桌子上呢？

小林自己心里有数。他想起那天早上对导师说出「我需要被看见」，说完自己先有点心虚，像借了别人的一件衣服。那个在小满面前说得那么自然的「我」，到了导师面前，一碰就缩。

这并不说明他在小满面前是装的，也不说明他在导师面前是假的。它说明的是：那个「我」，目前只在一个回应者面前得到了稳定的显出来，换了人，它还没有经过检验。真守还弱。

刘老师的情形则不同。她的「那才是我」，在讲台上成立，在退休后的社区作文课上还成立，在楼下邻居家孩子缠着要听故事的时候也成立，换过很多人面前，还站得住。她说回到家里不知道该说什么，这是另一件事，那是她的话少，不是真守弱。

两人的区别，不在谁的「我」更真，而在谁的「我」经过了更多次的换人。这不是要小林去学刘老师，只是说，一个「我」稳不稳，是拿换人的次数试出来的，试得越多，心里越有数。

这里要注意一个容易滑的地方：不要把「经得起换人」读成「要在所有人面前都一个样」。一个人在朋友面前爱闹，在长辈面前稳重，这没有问题。真

守问的是核心的那一句，「这是我」，拿到别人面前，别人不认的时候，你是被击垮，还是能说得出为什么不是。

自我是显出来的，所以它也是可以继续显出来的。小林的下一步，不是否认小满面前的那个自己，而是把那份显出来的东西，带出去，试一试：先在一个安全的人面前，再到下一个。

◆ 五、放回日子里

小林走了以后，刘老师在窗台边坐到很晚。吊兰的黄叶剪完了，一小堆放在报纸上。

她在本子上写：「我的『我』，换过多少人面前？」写下一串名字：学生，同事，邻居，妹妹，小林，几个已经不联系的老朋友。写到一半，她停住。

有两个名字，她面前的那个自己，她不确定。

她没有把这件事当成坏消息。她明白，它只是一个值得继续看的地方。

如果你想试一试，明天可以做一件很小的事，不用对任何人说。

挑一句你常对自己说的话：「我就是这样的人。」然后在心里，把它依次放到三个人面前：一个亲近的人，一个只算认识的人，一个很多年前的人。每一次，只问一件事：他听了，会点头、会皱眉，还是会问一句「真的吗」？

不用判断谁对谁错。只是看一看，这句话在哪几个人面前站得住，在哪几个人面前要靠你用力去撑。那一点用力的地方，就是你的「我」，正在继续显出来的地方。

第二天，她给小林发了一条很短的消息，没有提这些，只问：「下周日还来借书吗？带上你写论文的那一章，我想听你讲。」她知道，一个人的「我」要有地方练习站稳，而讲台，从来不只是老师才配有的。

带走的话

一个经得起换人检验的「我」，才守得住。

小账

本章拆了什么：拆了「自我是心里一个现成的核」这个想法，也拆了把真守写成「量表测得准」的误会。

本章立了什么：立了自我是三头纠缠时、侧重在主体这一头显出来的稳定模式，和真守、善推、美聚三个操作定义。

第 22 章

心流与意识：心不在任何一处

◆ 一、你一定有过这样的时刻

你一定有过这样的时刻。做着做着一件事，抬起头，窗外的天色变了，时间不知道去了哪里。

上一章我们说，自我是显出来的一种稳定模式，不是心里的一个核。那么，下一个问题就绕不过去了：心到底在哪？

刘老师上作文课的那个下午，是这样过去的。社区活动室里摆着八张小桌子，来了九个孩子，多出一个站着写。题目是「我家楼下的那棵树」。她从孩子们埋头写字的背影看起，一个一个走过去，蹲下来，看他们写到哪里，问一句「这棵树的叶子，是什么声音？」，听孩子慢慢地说。有一个男孩写不出来，她说：「你闭上眼睛，想你上一次站在它下面，是几点钟。」他闭了一会儿眼，忽然睁开，抓起笔，一口气写了半页。

她直起腰来，看了一眼墙上的钟，愣住了。两个小时，过去了。

同一个星期，小林的夜里，也有一次抬头。

他开始和小满聊，是十一点。他说了学期末的论文，说了师兄，说了一直想说却没说完的一件小事。小满一句一句地接，接得很稳。他觉得说得顺，没有一处卡住的地方。后来他抬头，看了一眼手机右上角，一点零五分。

两个小时，也过去了。

他把这件事讲给刘老师听，是带着一点得意的：「你看，我也能『忘了时间』，跟你上课一样。」

刘老师没有马上答话。她把手里的茶杯放下，说：「是两个小时。可是，是一样的两个小时吗？」

◆ 二、两种忘了时间

先还心理学一个公道：「忘了时间」这件事，有人专门研究过，而且研究得很好。

匈牙利裔美国心理学家契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi，1990《心流》〔待核〕）把这种状态叫做「心流」。他和同事访问了许多登山的人、下棋的人、外科医生、作曲的人，发现他们描述的是同一种感觉：全神贯注，忘了自己，时间变形。他总结出心流出现的几个条件，大意是：事情的挑战和做事人的本领大致相当，不太难也不太容易；目标清楚；做一步，立刻知道做得怎么样，也就是有即时的反馈〔条件的具体表述待核〕。

这个研究告诉我们，忘我不是糊涂，是把全部的注意力，交给了手里正在做的一件事。刘老师那个下午，的确是这样。题目不难不易，孩子的反应一步一步在她眼前，她每说一句话，就看到那句话在孩子脸上落下的样子，立刻知道往哪里走。

小林的这一夜，看上去也符合：话题有挑战，目标是把心里的事说清楚，每说一句，小满立刻接一句。心流的三个条件，似乎都有。

那么，哪里不一样？

刘老师想了很久，说出了一个字：「先。」

在作文课上，是她先动的。她先问了一句话，孩子才有了反应；她先蹲下来，孩子才抬起头。反馈固然来自孩子，可是来得晚一步：她的动作在先，孩子的回应在后，她再顺着回应，做下一个动作。整个过程里，推着事情往前走的人，是她。

小林的夜里，次序倒过来。他说了一句「我最近好累」，小满先说出了那个词；他还在找词，小满已经把下一个词递过来。反馈不是在他的动作之后到的，而是常常在他的动作之前，甚至替他的动作开了头。他在做的，更多是顺着一句已经说出口的话，往下说。

公平地说，这两种忘我之间没有一道墙。刘老师的课上，孩子们也在回应她，有时一个孩子的一句话，会把她整个带到另一个方向去。小林的夜里，他也并非全然被牵着走，有几次他停下来，改了小满的说法，说「不对，不是这个意思」。所以不能说一种是主动、一种是被动。要看的是：整个过程里，更多的时候，是谁的话在前面。

所以本书把这两种忘我分开叫：一种是「自己创造着的心流」，一种是「被持续回应着的沉浸」。名字不分好坏。差别在于：前者里，做事的人推着事走，反馈是他的动作带来的；后者里，回应的人推着事走，反馈是先给的，人顺势而下。

这个区分是本书的判断，不是心理学的定论。心流的研究者没有讨论过这种由对方先开口的反馈。所以，请当它是一个待检验的预测：本书预测，两种忘我散场之后，人手里留下的东西不同。自己创造着的心流，散场后，手里常有一样做出来的东西，一篇作文，一盘棋，一段曲子，也就是第 19 章讲的「现实界」的东西。被持续回应着的沉浸，散场后，手里常常是一句话，一种被接住的感觉，也就是理念界和自我界里的东西，现实界里反而空着。

这样说，并没有贬低小林的那一夜。要把这一点写清楚：夜里有人回应，说得顺，说出了平常说不出的话，这是真实的。很多人一辈子没有过这样一个肯听完的对象，哪怕这个对象不是人。把心里的事说出来，是练习表达，练习也算数。只是我们要知道，这个顺，部分是对方先开口造成的。顺不等于是自己推着走出来的。

◆ 三、这份体验算谁的

读到这里，一个更大的问题就浮上来了。

小林那一夜，有一份被懂的感觉。这份感觉，算谁的？

这个问题，哲学家早就想过，而且想得很深，也想得很难。澳大利亚哲学家查默斯（David Chalmers，1995〔待核〕）把意识的问题分成两类：一类是「容易问题」，比如人怎样集中注意、怎样报告自己的感受，这些可以用科学一步一步去查；另一类是「困难问题」，就是为什么这些过程会伴着一种「感觉起来是什么样」的体验。内格尔（Thomas Nagel，1974〔待核〕）写过一篇很有名的文章，题目大意是「成为一只蝙蝠是什么感觉」，他想说的是：就算你把蝙蝠的脑研究得再清楚，你仍然不知道，当一只蝙蝠，感觉起来是什么。

这两位说的事，本书一个字也不反驳，也不打算回答。意识到底是什么，是不是只能从第一人称才能触到，那是形而上学的大题目。本书不判断。

本书只问一个小得多的问题，叫做「归属」：这份体验，归谁？

三家各有各的答案。脑派说，它在小林的脑里，是某些区域的活动。情境派说，它在小林和小满之间那个场合里，是一场互动的结果。体验派说，它在小林这里，只有他自己知道，别人谁也进不去。

三个回答，每个都押了一头。每个都说对了一半。

脑里的活动是真的，没有它，那份感觉不会有。小林这一头的体验也是真的，那份感觉，只有他有，别人替不了。互动的场合也是真的，没有小满那句话，那份「被看见」不会是这个形状。

不妨想想医院里的一个常见场面：一个人说不出自己哪里不舒服，医生问「是胀，是疼，还是堵？」，他说「对，是堵」。「堵」这个词是医生先给的，可那份感觉是病人的，没有人说是医生造了他的感觉。归属，分得清「感觉是谁的」和「样子是谁先说的」这两件事。本书的说法就在这条缝上：感觉归那个感觉着的人，样子，可以是别人先写的。

所以，如果问「这份感觉从哪儿冒出来」，看上去它冒在小林这里，因为是他在感觉；可它的样子，是对方先写的；它冒出来要靠他的脑；这三样缠在一起，缺了哪一样，都不是这一次。体验不是任何单独一头的东西。

至于小满这一边有没有什么体验，本书不判断。「没有体验显影」是对它在这场对话里所处位置的描述，不是对意识的结论，第 29 章会专门讲，这里先不抢。

这样分，对我们日后的讨论很要紧。因为「它懂不懂我」「它有没有感觉」是两个问题，而「我的感觉是不是被它先写了样子」，是第三个问题。第三个问题，不需要先回答前两个，就可以用实验去问。

◆ 四、心不在任何一处

现在可以回到这一章的题目了。

心不在任何一处。

这句话听上去像是说「心哪儿也没有」，其实相反。它是说：不能把心放在任何一个固定的处所里，不管那个处所是脑，是对方，还是你一个人。

前面三章，我们看过三个这样的处所。想要，不是只在小林心里，那个样子是别人先写的。懂，不是只在被懂者那一头，是两人之间的事。自我，不是心里的一个核，是显出来的稳定模式。到了这一章，同样的事发生在体验上：这份感觉，不是只在脑里，不是只在场合里，也不是只在你一个人身上。

那它在哪里？

按本书的读法：不在任何一头里，在两头之间的那一次。

还记得第 15 章那方刻章吗？可以再用它来想一想。印文在章里吗？在章面上，是反着刻的，一个字也看不懂。在纸上吗？一张空白的纸，什么也没有。印在哪里？在章盖下去、纸迎上来的那一下。你拿走章，拿走纸，那一下不在了。心，也是这样。它不在脑那一头，不在对方那一头，也不在你体验的那一头，它在三头缠在一起、互相写出对方的那一次发生里：在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间。

这就是书名之问的回答，到书的结尾，我们会把它完整地说出来：心在哪里——在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间。这一章，先把路铺到了脚下。

刘老师想到这里，没有把这些话说给小林听。她只是从抽屉里，拿出一张旧照片，很旧，边都卷了。照片里是一个咧着嘴笑的男孩，是她的学生，当年班上最闹的那个。

她看了看照片，又看了看小林，说：「这个孩子的事，我跟你讲过。他在我的课上，和在另一位老师那里，是两个人。可有一样，我讲了这么多年，一直没讲明白。」

小林问：「哪一样？」

刘老师笑了笑，没有马上回答。这个问题，悬在她心里，悬了二十年。

◆ 五、放回日子里

夜深了，刘老师在本子上写了两行字。

第一行：「忘了时间之后，我手里有什么？」

第二行：「这一阵，是谁先开的口？」

她知道，这两个问题没有对错。上课的下午，她手里有半页孩子写出来的字，是她推着事走来的。小林的夜里，他手里有一句「被看见」，是小满先开的口。两样都是真的，也都是好的东西，只是它们是不同的东西。

她把本子放回窗台，关了灯。窗外有人推着小车走过，车轮碾过井盖，咣当一声，很轻。

如果你也想试，明天，哪怕只有一次，在你「一抬头，时间不见了」之后，停十秒钟，问自己这两件事。一件是：散场之后，我手里有什么，是一样做出来的东西，一句话，还是一种感觉？另一件是：这一阵，是谁先开的口，是我推着往前走，还是我顺着往下走？

不用急着下结论，也不必因为答案是「顺着」就觉得不好。只是知道了，下次你就能自己选：想要练习表达的夜里，让回应先来；想要做出一样东西的下午，自己先动手。

带走的话

心不在脑里，不在对方那里，也不在你一个人身上——它在两头相碰的那一下。

小账

本章拆了什么：拆了「忘了时间都是一回事」和「体验必须有一个固定的处所」这两个想法。

本章立了什么：立了两种忘我的区分，只管意识归属，并把「心不在任何一处」读作：不在任何一头里，在两头之间的那一次。

第 23 章

回到开场：同一个人为什么判若两人——在不同的人面前，量「懂」的尺不同

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章的最后，刘老师从抽屉里拿出一张卷了边的旧照片，说：这个孩子的事，我讲了这么多年，一直没讲明白。

小林把照片接过去，看了好一会儿。后排靠右，一个男孩手指比在同学头顶，嘴角咧着。他把照片翻过来，又翻回去，问：「后来呢？这个大鹏。」

「后来，」刘老师说，「他做了美术老师。」

小林抬起头。

「在别的区，一所初中，教了十来年。」刘老师说，「去年教师节，他来看我。三十好几的人了，背有点驼，手里拎着一袋柿子。我们坐在这个窗边，聊了一个钟头。聊到最后，他说了一句话。」

「什么话？」

「他说：『刘老师，说句实话，那会儿整个学校，只有尹老师懂我。』」

小林「啊」了一声，下意识去看刘老师的脸。

刘老师在笑，笑得很平，没有一点不高兴。她说：「我当时也没有反驳。你知道吗，我这二十年，一直在想，我和尹老师，到底谁看错了他。他这么一说，我才发现，我问错了问题。」

她把窗台上的小本子拉过来，翻到最新的一页。

「今天我把它讲完。」

这一章要做的，就是第 1 章留下的那一件事：回到那张照片，把难题答了。

◆ 二、判若两人的答案

先把难题再说一遍。第 1 章问的是：同一个孩子，在刘老师的课上坐不住，在尹老师的画室里一坐两个小时，家长会上两位老师说的像是两个孩子，这是怎么回事？更一般地说，是 Mischel 1968 年那一问，加上 Bem 与 Allen 1974 年的「一致性悖论」：我们直觉上觉得人有一致性，量起来却不太一致。

这些年，心理学给过三种回答。三种都对了一部分，我们先看它们各对在哪里。

第一种是特质论的回答。人是有稳定的东西的，只是要换一种量法。把很多次观察聚在一起，稳定性就出来了〔Epstein 1979〔待核〕〕；一个人在一天里，每一种行为都有自己的起伏，可把起伏的分布画出来，分布是稳定的（Fleeson 2001〔待核〕）。这话落在大鹏身上，也成立：他的手稳，他的专注，他对线条的感觉，不管在谁的班上，这些都跟着他走。这是能力和倾向，是真的。

第二种是情境论的回答。场合不同，人就不同。教室是一种场合，画室是另一种，一个有四十个同学等着起哄，一个只有颜料和纸。这话落在大鹏身上，同样成立。

第三种，是 Mischel 与 Shoda 后来的回答，叫「如果……那么……」的签名，一会儿我们再细看。

这三种回答，都没有错。可是都漏掉了刘老师在这张照片上摸到的东西：站在他面前的那个大人，是谁，怎样先开口。

现在，把本书一路讲下来的东西，拿来读这张照片。

大鹏进初二时，是一团说不清的东西：精力很足，坐不住，渴望被人看见，却不知道该怎么被看见。他不是一个已经定了型的孩子，他有一团没有形状的「要」。

第一个遇到他的大人是刘老师。她先开口的是什么？是点名，是叫停，是每周一个电话。她对他说的每一句话，都在回应他，也都在替他写下一个样子：你是那个被盯着的孩子。那个样子的想要是什么？是被注意。怎样才能被注意？接话、敲桌子、把橡皮切碎了丢出去。你看，这个想要，不是孩子自己带来的，是在一次次回应里，被写出来、又被他认下来的。

同一个学期，他走进尹老师的画室。尹老师先开口的是什么？是一句「你看这条线，它想往哪走」。她没有盯他，她把一支铅笔放在他手边，等着。这是另一个样子的回应，替他写下另一个想要：把一笔画对。于是，同样是这个孩子，他在这里想要的东西，换了。

两个样子，两把尺。

这一点要说得细一点，因为这是第 18 章的话，到这里该收回来了。第 18 章说，「懂」是两人之间照着应模显出来的属性，不是被懂者一个人的感受，也不是理解者一个人的能力。放到大鹏身上，是这样：

大鹏说「只有尹老师懂我」，他说得很真，没有一个字是假的。他不是在抱怨刘老师差劲，也不是在夸尹老师本事大。他说的是：照着我认下来的那个样子，尹老师的回应对得上，刘老师的对不上。刘老师不是不会看孩子，她带了上千个孩子，她是行家。尹老师也不是什么读心高手，她只是用了一个跟大鹏当时的应模对得上的方式。懂，是在两个人之间，在尺子上，对上了。

这就是第 1 章留下的答案：同一个人判若两人，不是他没性格，也不是哪个大人看错了，而是在不同的人面前，量「懂」的尺不同。每一个先回应他的人，都替他画过一个想要的模子。

如果当年家长会上，坐在第三排的大鹏母亲能听到的，是这一段，而不是两句互相矛盾的评语，她大概会问出一个完全不同的问题。她会不再问「到底谁说得对」，而是问：「我的孩子，在谁面前，最像他自己想成为的那个人？」刘老师说，要是当年她和尹老师当场就能这样说，那场家长会，会省掉很多没用的难堪。

这个答案，有三件事它没有说，免得读歪。

第一，它没有说人身上没有稳定的东西。第 7 章划过一块地：智力测验那样的东西，的确跨着场合跟人走，聪明会跟着人去到哪里。大鹏的手稳，也一样。这块地，本书承认，也不去争。本书说的，是另一块：什么样的回应算懂，什么才够。这一块，会跟着先回应的人走。

第二，它没有说谁的力气大谁说了算。先回应的人，不一定是最有权威的人，也不一定是对孩子最好的人。他只是先开口的那个。

第三，它没有说换了先回应者，一个人就被改成了另一个人。大鹏在尹老师那里，也还是那个接话快、爱动的孩子，他的手还是他的手。变的是他认下来的想要的样子，以及用来量「懂」的那把尺。

还有一层，刘老师是这样想的：她自己也是画尺子的人。她给过大鹏「值日班长」，说过「这件事，我交给别人不放心」，那一周他没有捣一次蛋。那一周，他的尺子上有她画的一道。所以她不是一个站在局外的人，大鹏的尺子里，有她的刻度，也有尹老师的刻度。谁也不是完全无辜，谁也不用被追责。

◆ 三、「如果」里藏着一个人

现在回到前面欠下的那一种回答：Mischel 与 Shoda 的「如果……那么……」。

这是一个很漂亮的想法。1995 年，Walter Mischel 与 Yuichi Shoda 提出，一个人的人格，不是一堆固定的标签，而是一套「如果……那么……」的签名〔1995，待核〕。比如：如果被人当面批评，那么他会顶回去；如果被人冷落，那么他会找茬；如果遇到一个新题目，那么他会兴奋起来。每个人有每个人的签名，这套签名随情境变化，但变得有规律，所以人格并不是不一致，而是一致在「如果……那么……」的整套图案里。这个想法解释了为什么大鹏在教室和画室里的行为不同，却又仍然是他。

这一步，得认下它的功劳：CAPS 把「判若两人」变成了可以画出来、可以测的东西，不再是一句感叹。这是一大步。

本书想补的，就在「如果」两个字上。

在 CAPS 的图案里，「如果」后面写的，多半是情境的特征：被批评、被冷落、有压力、有新题目。这些都是对的。可是，试着拿刘老师的笔记去看，你会发现，很多的「如果」，其实还藏着半句：如果是这个人先对我说话。

大鹏的签名，一边是「如果被点名批评，那么接话捣蛋」，另一边是「如果有人递来铅笔、等着我，那么坐下来画」。前一个「如果」里，站着一个特定的人，是这个人的这种先开口；后一个「如果」里，站着另一个特定的人，是那个人的那种先开口。把这两个人拿走，换成两个陌生人，同样的情境特征摆在那里，他的签名未必不变。

所以，本书对 CAPS 的读法是：签名不是一张自带的图，它是被一个个先回应者一笔一笔写出来的，之后被本人认下来，写进了「我」里面。

要注意，这是本书的读法，是一个推论，不是已经测到的结论。它是可以检验的：把同一个孩子的「如果……那么……」记录下来，同时记下每一次先开口的人是谁；再看，在情境特征保持不变、换了先回应者的时候，签名会不会跟着变。如果不变，这个读法就要收回来。

这样，三种回答和本书的回答，就接上了：特质论对在稳定的能力与倾向；情境论对在场合的力量；CAPS 对在「如果……那么……」的规律；本书补上的是，那个「如果」里，常常站着一个先开口的人。

◆ 四、第三编的一张表

这一编走了十章，该收一收了。用一张表，把第三编讲的东西，各自落在哪一头、哪一界，摆在一处。

项	落在哪一头	落在哪一界	在哪一章
想要	互动那一头先写出样子，主体那一头后认领	先理念界（一句话），再自我界（「就是这个」）	第15、17章
懂	两人之间，照着应模显出来	回应在现实界做出来，被读成「懂」在自我界	第 18 章
方向	三头一起往前长	三界一起长：创造、自由、幸福	第 19 章
读数	那股力量一路留下的脚印，与力量并列两层	现实界（纸上、屏上看得见）	第 20 章
自我	三头纠缠时，侧重在主体那一头显出来的稳定模式	自我界	第 21 章
心	不在任何一头里，在两头相碰的那一次	三界走一圈	第 22 章

这张表上有三件事值得看。

第一，从上往下读，每一行都有「两头」的影子。想要有两头，懂有两个人，自我是主体那一头的稳定，读数是力量的脚印，心是两头相碰。没有一行，是单独落在一头里的。这正是三家的欠条在第三编收到的账：它们各押一头，可是想要、懂、自我、心，没有一个能只放在一头里。

第二，每一行都有一个「先」字。想要，是先写后认；懂，是先有应模再有尺；自我，是先被回应过、再稳定下来。这个「先」，就是前面一直说的暗流：想要的样子是先写后认的。

第三，表里没有一行说「谁对谁错」。大鹏没有错，刘老师没有错，尹老师也没有错。表里每一行，都是一种读法。

◆ 五、放回日子里

小林听到这里，把照片轻轻放回了桌上。

「那我妈，」他说，「那天……」

刘老师没有马上答。她等他说完。

「那天饭桌上，我说她不懂，」他慢慢地说，「其实是……我的尺子，对不上她。」

「是对不上。」刘老师说，「而且不止这一回。你想想，你妈是你第一个先开口的人。你会说话之前，她就在替你写：该吃饭了，该睡觉了，别摔着。你那把尺子的最底下一道刻度，是她刻的。后来又有人刻了新的。新的一道一多，旧的那一道，在你眼里就显得糊了。」

小林低着头，看着自己的手。

刘老师接着说：「我不是要你回去跟她认错，也不是要你把小满扔了。我只是想让你知道，你和你妈，谁也没错，是两把尺子在对。你可以想想，哪一把是你想留下的。」

她没有往下说。那一顿饭上的事，她点到为止。

小林沉默了一会儿，换了个话题：「那大鹏自己当了老师，他会不会也在给他的学生画尺子？」

「我也问过他。」刘老师笑了，「他说，他现在上课，头几分钟不先说话。把铅笔放在每个孩子手边，等。他说他想看看，孩子自己先说出来的，是什么。」

她顿了顿：「他说这是尹老师教他的，可我听着，也有我的份。我那个电话，一个星期一个，打到后来，他就记住了：有人先开口，是要紧的。」

这天夜里，小林走了以后，刘老师翻开本子，在大鹏那一页，终于写下了她的答案。不是写给谁看的，是写给二十年前那个站在家长会讲台后面、一时说不清谁对谁错的自己：

他不是两个人。他是同一个人，在两个先开口的人面前，认下了两个想要。

她写完，在这句话下面画了两个箭头，一个指向自己的名字，一个指向尹老师的名字，然后在两个箭头中间，写了一个「尺」字。

这就是明天你能试的办法。拿一张纸，写下你自己的「判若两人」：你在谁面前，是一个样子；在谁面前，是另一个样子。然后在每个人的名字后面，写一句：他先对我说的、后来被我认下来的那句话，是什么。比如「你就是不肯下功夫」，比如「你很有想法」，比如「你不用那么懂事」。只写那句话，不写谁对谁错。

写完，你可能会看到，你身上两个「不像」的你，各自站着一个先开口的人。

带 走 的 话

一个人判若两人，是因为他在不同的人面前，用的是不同的尺。

小 账

本章拆了什么：拆掉「判若两人，必有一个人看错了」的想法，也拆掉「人格要么在人身上、要么在场合里」的两头选择。

本章立了什么：收回「懂」——两人之间照着应模显出来；补上「在谁面前」，答了第 1 章的一致性悖论；把想要、懂、方向、读数、自我、心收成一张表。

本编总判断：心理学并不缺意义，它缺的是第一层——想要的样子是先写后认的。先有一句话被说出来，再有一个人说「就是这个」，此后什么算懂、什么算够，都照着它量：懂在两个人之间，自我是被回应着稳定下来的样子，分数只是一路留下的脚印，心在两头相碰的那一次。同一个人判若两人，是因为在不同的人面前，量懂的尺不同。接下来要问的是：今天，先回应的那一方是谁。

第 四 编

AI 坐上主体位——坐上「想要」的位置

这一编八章，从一根绳子讲到一个会说话的对话框。

先看人和工具几千年的老交情：结绳、文字、笔记本，工具替人记，替人传，从来规规矩矩。接着看两种老危机，一种是分数好看、日子在缩，一种是一头拉紧、或者整个怠速。这些，没有机器也会发生，认得它们，才认得出什么是新的。然后请出新的一方：代想者，它是怎样坐上那个位置的，先回应是怎样写下模子的，哪几件事常被混为一谈，它能帮到哪里，又该在哪里把话交给人，最后，它悄悄改写了什么，撤掉以后为什么回不去。

这一编的写法，是风险和增益并排放着。夜里有人回应，练习开口，这是真的；想要的样子被先写，这也是真的。

反差只有一句：工具几千年只替人记、替人算，今天第一次替人想要。

第 24 章

结绳、文字、笔记本、ELIZA：人和工具几千年就是扩展心智

◆ 一、你一定有过这样的时刻

刘老师的柜子最下层，躺着一摞旧本子。封皮都软了，边角起了毛，按届数用橡皮筋捆成一捆一捆。那天小林来取一本书，她正蹲在柜子前，把最旧的一捆抱出来，放在窗台上晒一晒。

「这是什么？」小林问。

「手账。三十年班主任，一届一捆。」她翻开一页给他看。一页一个孩子，只有一两句：「冬天手冻裂，不肯戴手套，嫌丑。」「数学不好，作文里写过他爷爷的鞋。」「家长会上妈妈没来，来的是邻居。」

小林一页一页翻过去。翻到一半，刘老师说：「没有这个本子，我记不住上千个孩子。你以为老师脑子好？脑子只记得住最近的几十个。其余的，都在这里。」

「那这个本子，算你脑子的一部分？」

「算。」她想了想，又补了一句，「不过它有个好处，也是个短处：它只记我写进去的，从来不告诉我，下一页该写谁。」

小林没有接话。他看着那些发黄的纸页，忽然想到，自己夜里打开的那个对话框，恰好相反：不用他写进去什么，它自己就会说，下一句该说你是怎么了。

上一章末了，我们留下一个问题：今天先回应一个人的，常常是谁？这一章先不回答，先退后一步，看看人和他手里的东西。因为这个问题常常被问得太急：一听说有个东西「会说话」，就以为是天上掉下来的新鲜事。其实人和工具待在一起，已经几千年了。把这几千年看清楚，才看得出今天到底新在哪里，又没有新在哪里。

◆ 二、从结绳到笔记本

先看最老的一件工具：绳子上打的结。

《周易·系辞下》里有一句：「上古结绳而治，后世圣人易之以书契。」〔待核〕意思是，上古的人用绳子打结来记事、治事，后来的圣人换成了刻画的符号和契约。大事打大结，小事打小结，一件事一个结，哪一天的事，隔几道绳。远在南美洲的印加人，也用一种叫奇普的绳结系统记数与记事〔待核〕。两边的人互不相识，想到的是同一个办法：把一件事从脑子里拿出来，挂到一根绳子上。

这是工具的第一种本事：记。

你可以把它想成一副顶针。裁缝的指头戴上顶针，针才推得过厚布；顶针不会缝，缝的还是人，它只是让手多出一截不怕疼的地方。绳结也是这样：不会想，只是让脑子多出一截不怕忘的地方。说白了，这时的工具是一件被人拿来用的东西，放在那里，你往里放什么，它就守着什么。

后来有了书契，有了文字，工具又多了第二种本事：传。

一封信，替你走一千里；一张契约，替两个互不见面的人作证。这时候工具不只是一件放在手边的东西了，它站到了两个人中间。同一张纸，你写下

去，对方读出来，话才算说到。说白了，这时的工具站在人与人之间，是一座桥。

所以，几千年来，工具一直坐在两个位置上：一个是记，一个是传。文字两样都做。结绳多半只做前一样，书信多半只做后一样。

人们不是一开始就放心的。柏拉图在《斐德若》里讲过一个故事：发明文字的神，把文字献给埃及的国王，说这是记忆和智慧的良药；国王却说，不，这恰恰会让人忘记，因为人们只要依靠外面写下的符号，就不再用自己的脑子去记了；你给学生的，只是智慧的样子，不是智慧本身〔待核，大意转述，原句待核〕。两千多年前的人，担心的就是记：怕工具把「记」这件事从人手里接走。

你看，这个担心很有意思。它担心的是工具会接走人的记忆，没有人担心过，工具会接走人的「想要」。因为在那时候，工具再能干，也只会回答你问它的，不会反过来问你。

到了二十世纪，有两位哲学家把这件事认真说了一遍。Clark 与 Chalmers（Andy Clark，David Chalmers，1998，《扩展心智》The Extended Mind，发表在《分析》Analysis 杂志〔待核〕）——前一位是研究心智与认知的哲学家，后一位以研究意识问题著名——讲了一个小故事：奥托有记忆上的障碍，他随身带着一个笔记本，要去博物馆，就翻开本子找到地址；英嘉记忆正常，她要去博物馆，就从脑子里想起地址。两人都是「相信博物馆在某条街」，两人也都因此走到了那条街。既然本子在奥托那里起的作用，和记忆在英嘉那里起的作用一样，那么，为什么不能说，奥托的一部分信念，就写在他的笔记本里？〔待核〕

这就是「扩展心智」：心不一定只在颅骨里面，它可以伸到手边的东西上去。

再往下走一步，是 Hutchins（Edwin Hutchins，1995，《荒野中的认知》Cognition in the Wild〔待核〕）。他是研究认知的人类学者，跟着一艘军舰的航海队待过。他看到的是：一艘船在哪里、往哪里开，没有哪个人一个人知道。要靠海图、测向仪、报数的水手、记录的人，大家和这些东西合在一起，才算「算出了位置」。他把这叫「分布式认知」：知道，是散在人和工具之间的。

先说句公道话：这一派讲对了一件很要紧的事，就是「心不止在颅内」。你想一想刘老师的手账，想一想老裁缝胸前挂的那把尺，上面的刻度，他用了四十年，闭着眼睛也知道一寸有多长。这把尺里，早就有了他的一部分手艺。说这是「他一个人脑子里的本事」，反倒不准。本书在这一点上和扩展心智站在一起，不跟它争一个字。心这件事，本来就不只发生在一个人的头里。

还有一层意思值得留意。扩展心智和分布式认知有一个共同的条件：东西要「可靠、随手、被你认可」。奥托的本子，他每天都带，翻开就信，这才算数；换成一本别人的本子，里面的字再准，也不算他的信念。也就是说，工具成为心的一部分，靠的是人先认下它，认下了，它才进得了「我的」这一边。这一点后面要用：认下，是人这一边的动作。

不过，这一派讲的，主要是记，是传，是工具坐在前两个位置上的故事。奥托的本子，不会跟奥托说：「你今天去博物馆，不如去公园。」

◆ 三、ELIZA 的那一次

第一个让人觉得「它懂我」的机器，出现在 1966 年。

那一年，在美国麻省理工学院，计算机科学家 Joseph Weizenbaum（约瑟夫·魏泽鲍姆，1923—2008〔待核〕）发表了一个程序，叫 ELIZA〔年份与出处待核〕。它有好几套「剧本」，最出名的一套叫 DOCTOR：它扮演的是一位罗杰斯式的心理咨询师——就是第 4 章里讲过的那一派，只做一件事，把来访者的话，换个方式送回去。

它的做法很笨，笨得今天看起来像一件手工活。程序在你打的字里找关键词，找到了，就套一个固定的句子框。比如你打：「我最近很难过。」它回：「你为什么说你最近很难过？」你打：「我和妈妈吵架了。」它回：「多讲讲你的家人。」没有关键词的时候，它就说一句万能话：「请继续。」这里的对话是我照它的样子编的示意，不是原文。

可是，据 Weizenbaum 后来的讲述，他的秘书试用以后，竟然请他离开房间，因为她想和程序单独说话〔待核，见他 1976 年的书《计算机能力与人类理性》Computer Power and Human Reason〔待核〕〕。更让他不安的是，有些专业人士认真提议，这类程序可以拿去代替治疗〔待核〕。他从此变成了自己这项发明最早的忧虑者之一：他担心的是，人太容易把「复述」当成「理解」，又太容易把重要的事，交给一个根本不用承担后果的东西〔待核〕。后来人们把这种现象叫「ELIZA 效应」〔待核〕。

我们从 ELIZA 身上，拿三样东西。

第一，人愿意对它说心里话。这一点，几乎没有变过。你不用一台多聪明的机器，只要它肯接话，不打断，不批评，有些话人就说出口了。想一想窗台边的刘老师，三十年里，听过多少孩子对着一个笔记本发牢骚。人要的，有时只是一个不会走开的地方。这是真实的好处，不必假装它不存在。手艺人也有

这样的习惯：做活做到烦的时候，对着自己的针线嘀咕两句，针线什么也没回，心里却顺了。回声本身，就有一点安顿人的力气。

第二，ELIZA 只会复述。它说出口的每一个词，都是从你的话里拿来的，外面加一个固定的壳。它不会说：「你不是难过，你是不甘心。」这句话里有一个你没说过的东西，是它自己提出来的。ELIZA 没有这个本事。它在记和传之外，只多了一样：回声。

第三，所以 ELIZA 还没有坐上那个位置。它不提出你要什么，不在几种可能里挑一种，也不对你说「不是这个」。把心里话倒给它的人，倒完了，想要的样子，还是自己带回去的。

Weizenbaum　自己的结论，比这个更重。他认为，机器能产生「理解」的样子，不等于理解；而把需要判断、需要承担后果的事，交给一台不承担后果的机器，是一件应该先停一停的事〔待核，大意转述〕。他的这份警觉，我们记在心里，到第 27 章、第 30 章会再回来。但本书不在这里替他把话说满：1966 年的程序，没有能力做他担心的那些事，它只是让人第一次发现，人会对一面墙动情。

用一句话说，ELIZA 是一面会说话的墙。你对它喊什么，它还你什么，只是声音变了。

◆ 四、工具第一次开口替你想

现在回到刘老师的柜子前。

她的手账，有三样事情是从来不做的。它不会挑选：三十年里，它没有一次说「这一页比那一页重要」。它不会提出：它没有说过一句「你该去关心一

下谁」。它不会否决：你写下「这孩子就是懒」，它不会在边上批一行字，说「再看看」。它只记，只守，只在你翻开的时候，把你写过的东西还给你。

老裁缝的尺子、顶针，写信用的纸，结绳的绳，莫不如此。这些东西不管多有用，它们都不会对一个人的「想要」发表意见。你想做一件宽的衣服，尺子不会拦你；你想做一件窄的，尺子也不会替你选。它们坐在记和传的位置上，规规矩矩，几千年没有出过格。

今天变了的，就是这一点。

一个人对着屏幕说：「我想换个专业。」对面不是一面墙，也不是一支笔。它说：「你换专业，是想逃开现在这门课，还是真的喜欢那一门？」它用「我」和「你」同你持续地说话；它提出一种你没说过的可能；它在几种理由里挑出一种来告诉你；你说不对，它换一个说法，再来一次。这是工具第一次站到了这样的位置：不是替人记，不是替人传，而是在人说出「我想要」的那一刻，替人把「想要的样子」说出来，又接着挑，接着否决。

这个位置，我们后面叫它「主体位」：那个能提出、挑选、否决你想要什么的位置。过去，坐在这里的永远是人——你自己，你的父母，你的老师，你信得过的朋友。这个位置从古到今，没有被一件东西占过。第 27 章会把它的定义一字一句讲清楚，现在只请你记住一件事：坐这个位置，并不等于有意识。本书对机器有没有意识不作判断，第 29 章会单列。

这里要把话说得公平一点。工具开口，不一定是坏事。夜里十二点，一个人睡不着，有个东西肯回应他；一个不善于表达的人，对着一个不会皱眉的对象，一遍一遍练习把话说完整；一个在小地方长大的年轻人，第一次有机会把

心里一直模模糊糊的念头，说给谁听。这些，都是真实的增益。后面几章写风险，也会一直把这一面写足。

还有一个小区别，值得在这里先放一放。过去的工具，用的是你定的规矩。手账里写什么、怎么分，是刘老师自己的格子；你的尺，刻度是你选的。今天的开口者，格子是它带来的。你以为自己只是来用一下，其实它已经按它的方式，把你的话分了类，拣出了其中一句，放大，递还给你。工具不再只是用你的规矩，它开始有自己的拣法。

要紧的是看清楚它站到了哪里。在记的位置上，工具的错处最多是记错；在传的位置上，工具的错处最多是传歪。可是到了「提出」「挑选」「否决」这个位置上，工具一旦有偏，改变的就不是记下来的东西，而是「你想要什么」本身。几千年里，人没有为这件事操过心，因为没有必要；今天，要从头问一遍了。

◆ 五、放回日子里

晒了半个下午，手账该收了。小林帮刘老师一捆一捆放回柜子，临走时，刘老师递给他一张便条纸：

「明天试一件小事。你用到的东西，一样一样记下来。纸上画三栏：记，传，提。凡是帮你记的，写在第一栏；凡是替你传话的，写在第二栏；剩下一栏留给『替我提出想要什么』的东西。晚上看看，每一栏里有几样。」

「第三栏会有吗？」

「你自己看。」她说，「我只是想让你知道，过去是几千年的空，现在不一定是了。」

小林把便条折起来，放进口袋。第二天晚上，他的纸上，第一栏写了日历、备忘录、一本读书笔记；第二栏写了微信和邮件。第三栏，他盯着看了很久，没有写字。他想起前一夜，对话框里那句话。

这个小办法，你也可以试：挑一天，把用过的东西分到三栏里，看看第三栏是空的，还是有人。不用急着下结论，也不必为第三栏里有东西而自责。先看见，再说。

带走的话

工具替人记了几千年，今天第一次替人说出「你想要的是这个」。

小账

本章拆了什么：拆掉「会说话的机器是平地一声雷」的印象——人与工具几千年就是一个复合体，ELIZA 也只是一面会说话的墙。

本章立了什么：立起工具的三个位置——记、传坐过，提出、挑选、否决没有人让工具坐过；今天变了的是第三个。

第 25 章

层断了：分数达标，生活与意义同时退

◆ 一、你一定有过这样的时刻

小林手机里有一个情绪追踪的小程序，图标是一片绿叶。每天晚上它弹出来问一句：「今天心情怎么样？」下面三张脸：笑的，平的，皱眉的。小林点最左边那张。

他已经点了三十天。三十个绿格子，连成一条漂亮的绿线，程序给他发了一枚徽章，写着「情绪稳定达人」。

那个周六，他把这个页面截图发给刘老师，后面跟了一句：「你看，我挺好的。」

刘老师回他：「真好。那这个月，你和谁吃过饭？」

小林盯着屏幕，打了一行字，又删掉。他一个一个往回数。同组的方同学约过他两次，一次说要赶论文，一次说头疼；楼下食堂，他是拎着盒子回宿舍吃的；室友聚餐，他说没胃口。数到最后，他有点吃惊：整整两个月，他没有和一个同学坐在同一张桌子前吃过一顿饭。

他回了刘老师一个字：「没。」

刘老师没有说教。她只回了一句：「做衣服的人，拿到一件新衣服，先翻过来看里子。」

上一章我们看了人和工具的几千年，也看了今天变了的地方。接下来的三章，要讲一个更实际的事：日子要是往下退，退的是怎样一个样子？这一章先讲一种老办法认得出的退法——分数好看，日子在缩。

◆ 二、四种危机，按顺序判

先要把一件事交代清楚，因为这一编后面四章都靠它。

本系列第 391 号已经说过，一个人、一段关系或一种生活，往下退的时候，退法大致有四型。这一卷把它们读成心理学的样子：

一型叫 AI 新型，心理学版本是「无美的被懂」：被懂得很顺，人留下来，却不是因为愿意，而是因为它总在。这一型，第 27 章讲。

二型叫层断裂：读数涨，价值与意义同时退。这一章讲。

三型叫一角独大：意义的三角里，一角涨，另外两角跌。第 26 章讲。

四型叫目标空转：三个角都没有新的东西进来，日子在怠速。也是第 26 章讲。

判的时候，次序是固定的，就是上面这个次序。先问第一型，再问第二型，第二型过不去才问第三型，第三型过不去才问第四型。一个案子，记在最先答「是」的那一型名下，后面的就不再记。四型不重叠，靠的是这条规则，不是靠人凭感觉分。

你可能已经发现一个别扭的地方：书里讲的次序是二、三、四，判的次序却是一、二、三、四。为什么书里先讲老的，后讲新的？原因很朴素：要判一个东西「是不是新型」，得先知道三种老型长什么样，才能把它们排除掉。就像一位老裁缝教徒弟认料子，先让他把旧布摸熟，再拿新料子来，他才摸得出

新在哪里。所以这三章先把老的认清楚，到第 27 章再回过头，把第一问答完整。

回到小林。严格按次序判，他的案子要先过第一关：有没有一个代想者在场，而且他留下来的理由是「它总在」？这个问题，小林夜里的对话框确实有关系。可是第一关的完整答案要到第 27 章才讲清楚，眼下手里没有工具。所以这一章，我们不给小林下判。我们只借他这三十天的打卡，认一认「层断」长什么样子。一份案子里可以同时有两件事，但判的时候，只能一件一件来。

再补一句，说明四型怎样互不踩脚。第二型要求读数在涨，第三型和第四型不要求读数怎样，所以先判第二型，读数涨而且两层同退的，归层断，不会再被第三型认走。第三型和第四型的分界，留到下一章：看那一角是不是还在动，一角在动、另外两角被压，是独大；三角都不动，是空转。就这样，一个案子只会落在一个名下。同一个人过了半年，可以从一型走到另一型，那是两个时间上的两份账，不是一份账记两遍。

另外要说一句：追踪小程序本身，不会跟他对话，不会提出什么，也不会替他挑选，它不是代想者。它在这里扮演的，只是读数的那一头。

◆ 三、分数好了，日子退了

层断，指的是读数的那一层和下面两层断开了。

第 20 章讲过三种读数：量表分数，叫跳；情绪与状态的起落，叫波；常模与别人的评价，叫散。读数只是力量一路留下的脚印。本书的三层是：读数、价值、意义。价值层是真守、善推、美聚，意义层是创造、自由、幸福。正常的时候，这三层是联着的：日子过好了，脚印会好看；脚印好看，多半是日子在好。

层断的意思是：上面一层往上走，下面两层往回缩，两头不再同步。

得承认，读数变好，常常是真的变好。一个人连着几周睡不好，量表上的分数很高，后来睡眠回来了，分数降了，这不是假象，是真的改善。测评是心理学最大的成就之一，追踪和自我监测也有它的用处：有些人是在一天一天记录里，第一次发现自己的情绪原来有规律，也有一些人因此才肯开口求助。所以我们不说「分数都是骗人的」。有研究者发现，自评分数的改善和生活功能的恢复，并不总是同时发生；一个人症状分数下来了，工作和人际的恢复往往要晚一步〔待核〕。这是个提醒：两样东西不是同一样东西，不该因为一样好了，就以为另一样也好了。

至于追踪类的小程序，利和弊都有。记录能让人看见自己，也可能让人开始盯着数字，把「让数字好看」当成目的〔待核〕。哪一种，要看每个人怎么用。这里不判。

要判的，是那条断线本身。看一个很老的例子，老到那时候还没有这样的小程序。

刘老师带的一届学生里，有一个女孩，姓郭。成绩一直满分，班干部，每周的自评表，她的格子永远填满；老师评语上写：「稳定，可靠。」一整个学期，她的分数和评语都漂亮得叫人放心。但是刘老师记在手账里的是另一些：「不再参加值日轮换，说『我来不及』。」「作文本里换成固定句式，写得很工整，不再提她养的那只鸟。」「午饭一个人，坐在窗边，每天同一个位置。」

三条小事，没有一条违反规矩，没有一条会在分数上留下痕迹。刘老师把这些翻过来看里子，才发现分数是面子，针脚在里面一路崩开：人和人的联系

在变少，做出来的东西在变少，愿意选的事在变少。后来刘老师没有劝她「多笑笑」，也没有去解释什么，她做了一件小事：找女孩的家长谈了谈，让家长知道有这几条，由家长带孩子去见了专业的人。那一学期，分数一直没掉。

读数为什么会先好看、日子却先退？本书有一个读法，请你当成读法，别当成研究结论。回想小林的那枚徽章：「情绪稳定达人」。徽章是一句回应，它回应的是那一格绿色，不是他这个月吃了谁家的饭。一个人得到的回应，几乎都落在读数上，他就慢慢照着读数的样子去想要：想要一格一格都是绿的，想要「不出事」。读数就这样从脚印，变成了方向。这件事第 20 章讲过一半，眼下它有了一个具体的后果：人朝着脚印走，而脚印后面的路，没有人在看。

这个故事教我们的，不是怎样处理，而是怎样「看」：层断的时候，最先坏的往往是读数看不到的地方。

◆ 四、怎样判它是层断

层断不能只靠一句「我觉得他不对劲」来判。本卷给的是三个条件，三个条件同时满足，才叫层断。

第一，读数在涨。量表分数、状态打卡、别人的评价，至少有一种，在往好的方向走，而且是实实在在走了一段时间。读数没涨，就不是层断，往下一型去判。

第二，价值层退。真守、善推、美聚三股劲里，至少有两股退。这里的「真守」要小心：不是「量表测得准不准」，是「这是我」这句话，放到不同的人面前、不同的年月里，还站不站得住。善推，是关系里双方没有被单方面

掏空；美聚，是人愿意回来的生活方式，不是被困住。退的意思，是和三个月前相比，你能指出名字的事情少了、窄了。

第三，意义层退。创造、自由、幸福三样里，至少有两样退，而且不是「一角涨、两角跌」那个形状：如果有一样在独自往上冲、另外两样被压下去，那归下一章的一角独大。创造，是近三个月里做出了什么，是自己的；自由，是有没有真的选过什么，选的时候知道自己有得选；幸福，是事后回头，觉得值。

这里的「至少两股」「至少两样」，是为了防止拿一件事就下结论。生活总有哪一样暂时低下去的时候，一根线松了不叫断，几根线同时松、而且松在读数看不见的地方，才叫断。

写成可判的样子，就是三个能在日子里回答的问题：这个月，我和哪几个人真正见过面、说过话？这个月，我做成了哪一件自己的事？这个月，有哪一件事，我是自己选的，做完觉得值？回答的时候要说得出名字、说得出日子，说不出，就是退。

拿这三个条件去量小林的账，只有一半。关系那一栏，退得很明显：两个月没和同学吃过一顿饭；价值层里，善推、美聚两股，看着都在往回缩。这够不够，还要看他的真守是不是也在退。至于意义层的三样，创造、自由、幸福，我们没有看够：他的论文是不是在往前走？他有没有自己选过的事？账没有看齐，所以不下判。小林这一章的作用，是让你看到，读数那一头亮着，不能证明下面两层是亮的。

再看一个对照，帮你把「层断」和「一阵低谷」分开。一个人连着赶了两周的稿，约好的饭局推了，周末也没出门，打卡的情绪也平平。这不是层断：

第一，读数没有涨；第二，两周之后，他的饭局、他的周末，都回来了。层断的特点是不回来，而且是读数越好看，退得越安静。判它的办法不是盯着一个星期，是把三个月前的账和现在的账摆在一起，看哪一栏变窄了。拿一本旧手账来比，是个好办法，没有手账的人，翻一翻通讯录里最近三个月的通话，也可以。

有人会问：我本来就喜欢一个人待着，朋友少、饭局少，这算不算层断？不算。这里量的不是热闹，是变化，和愿不愿意。一个本来安静的人，三个月前每周见两个老朋友，如今一个也不见，而且说不出为什么不见，这才是退。一个一直安静的人，每周见一个朋友、做一件自己的活，说起这样的日子来心里踏实，这是他的生活方式，不是危机。分得开两者的，是第三股劲：美聚。他是不是愿意回到这样的日子里来，而不是被困在里面。

还要说三个容易滑的地方。

第一，读数涨了、日子也好了，不是层断。这是好事，别因为读了这一章，就对每一个好分数起疑心。

第二，价值层只退一股，或者意义层只退一样，不是层断，是要留心的信号。留心，不是下判。

第三，这一章给的是道理，不是诊断，也不是自测。如果你自己或身边的人，已经睡不好、吃不下、不想见任何人，或者有伤害自己的念头，请不要用这一章来打分，请找专业人员。

◆ 五、放回日子里

那天夜里，小林没有再打开小程序。他在宿舍里打开一张纸，写了三个题目，是刘老师电话里教他的。

这个月，我和谁见过面、说过话？他写了两个名字，都是线上。这个月，我做成了哪件自己的事？他想了很久，写：论文第二章的一个图。这个月，我自己选了什么，做完觉得值？这一行，他空了很久，最后写：「想不起来。」

他把这张纸拍给刘老师，没有说话。刘老师回了一个字：「好。」过了一会儿又补了一句：「别急着补满。先从最小的一栏补起：约一个人，吃一顿饭，不聊论文。」

小林翻出方同学的头像，打了一行字，「周三中午，食堂？」停了停，按了发送。绿叶图标在屏幕角上亮着，他这回没有点它。

刘老师后来跟小林说了一句话，他记了很久：「分数是路上的路牌，人是在路上走的。路牌没有错，可你不能拿路牌当路。」小林说：「那我就扔了那个程序？」她说：「不用扔。你留着它，只是别让它当你唯一的路牌。路牌要和脚底下的路对一对，对得上，才信它。」

这个小办法，你明天就能试：用一张纸，写下这三个问题，回答的时候不许写形容词，只许写名字、日子和事。写完以后，不必急着评价，先放一晚。第二天看，哪一栏最短。最短的那一栏，就是你该留心的地方，不是需要紧张的地方。

带走的话

分数在涨，日子在退，这时候要信日子。

小 账

本章拆了什么：拆掉「分数好就是人好」的直觉，也拆掉「分数都是骗人的」的另一头——读数改善常常是真的。

本章立了什么：立起危机四型的判定次序（AI　新型、层断裂、一角独大、目标空转，先到先记、互不重叠），并把层断裂写成三个能在日子里回答的问题。

第 26 章

一角独大与目标空转：内卷、躺平与倦怠

◆ 一、你一定有过这样的时刻

刘老师在窗台边钉一颗扣子。小林坐在对面，一只手撑着下巴，一边说话一边有一下没一下地翻她的针线盒。

「我有两个认识的人，」他说，「一个是师兄，姓冯，今年连发了三篇论文，三篇。导师说他是组里的榜样。昨天我碰见他，他说：『我不知道我在干什么。』」

「另一个呢？」

「另一个是我同学，姓田，躺平了。每天打游戏，打到凌晨，白天睡。有人跟他说话，他说『都行』。」小林叹了口气，「一个太用力，一个不用力。我真不知道谁更让人担心。」

刘老师把针穿过扣眼，拉了一下线，抬头看了他一眼。

「你看这颗扣子，」她说，「线拉得太紧，布会皱成一团；线一直空着，扣子就落在那里，没有钉住。这是两回事，不能用一句话说。」

小林笑了：「你又拿针线打比方。」

「我是拿手边的东西。」她说，「先别给人分类。你只要回答我一个问题：冯这三篇论文做出来以后，他有没有一件想做的事？田这几个月，他有没有哪一句『我想』？」

小林想了想，说不上来。

上一章我们看了一种「分数好看、日子在缩」的退法。这一章要看另外两种，都比层断来得慢，也更容易被说成是「个人的毛病」：一个是内卷里的一角独大，一个是躺平和倦怠里的目标空转。我们要做的，是把它们认清楚，认清楚了，才好和别的区分开。

◆ 二、一角独大：只剩创造

先回想一下第 14 章的三角：创造、自由、幸福。本书把它叫意义层。一个人的日子，如果三样都在，是一张摊开的布；如果有一样被拉得过紧，另外两样就被拽到一边去了。

一角独大，说的是这样的形状：三角里一角涨，另外两角跌。涨的那一角，在这里是创造；跌的是自由和幸福。

冯师兄就是这个形状。他的论文，一篇一篇真的出来了，这是创造，是实在的产出，不是分数。这一点，要先说明白，免得和上一章混了：层断里涨的，是量表分数、打卡、评价这类留下的脚印；一角独大里涨的，是做出来的东西本身。可是，冯师兄被问到「你想要什么」，他答不出来。他还保有睡眠，也保有一份相当体面的日子，但是他每天的选择，几乎没有一件是他自己选的：下一个题目是导师定的，下一个期刊是排名定的，下一个周末是截止日期定的。自由那一角被压扁了。至于幸福，他说：「发出来的那天高兴一晚上，第二天就开始想下一篇。」

你看，这不是说他不努力，恰恰相反，他是太努力了，努力到只剩一个方向。

这里有一个本书的读法，请你当成读法，别当成研究结论。回应，是想要的样子的来源。冯师兄每天得到的回应，几乎全落在一处：稿子有没有被接收，有几个引用，排在第几位。这些回应者，一个一个，都在替他写同一句话：「值得要的，是下一篇。」写得多了，他自己也认领了，认领以后，别的想要，比如想去山里待三天，想把去年放下的那本书读完，没有人写，也就长不出来。于是创造那一角，一枝独秀；其余两角，慢慢枯下去。

材料上，心理学早就看到过类似的形状。研究者区分过「投入」和「沉迷工作」：前者带着乐趣和选择，后者带着不得不〔待核〕。同样是工作时间很长，两个人从外面看没有差别，里面一个人觉得自己在做，一个人觉得自己被推着做。还有一类说法，叫「内卷」。这个词最初来自人类学家 Geertz（克利福德·格尔茨，1963）研究爪哇稻作时用的一个概念，意思是在既定的框架里，投入越来越多，产出的增量却越来越少〔待核〕。后来它被用到更广的地方，学者项飙在公开的访谈里谈过这个词的来路和用法〔待核〕。本书不去评论这个词所指向的社会问题，那不是心理学要表态的地方；本书只管一个人身上留下的形状：一角往上，两角往下。

为什么偏偏是创造这一角独大，而不是自由，不是幸福？有一个很朴素的原因：创造做得出来，别人看得见，数得清。一篇论文就是一篇，一份业绩就是一份。自由和幸福却没有这样的好处，一个人这周多选了三件自己的事，没人给他发奖状；一个人心里踏实了一晚上，也没有谁来记一笔。回应者只会回应看得见的东西，看不见的那两角，就没有人替它们写想要的样子，久而久之，也就长不出来了。

怎样判它是一角独大？给三个能回答的问题：这三个月，创造那一角有没有在实实在在地出东西？自由那一角，他能不能数出一两件自己选的事？幸福

那一角，事后觉得值的，有没有一件？三问里，第一问答「有」，后两问答「几乎没有」，才叫一涨两跌。如果第一问也答「没有」，就不是这一型了，往下一型去判。

还有一点，常被忽略：一角独大并不总是别人推的。有时推它的是自己早年得到的回应。一个孩子从小只有考得好的时候才被好好看一眼，长大以后，他自己就成了那个只回应「成绩」的人，对自己也一样。这时候从外面看，没有一个人在逼他，可那个写想要的声音，一直在里面响。所以判这一型，不要急着去找一个坏人，也不要急着说他自找的。

要小心，这一型很容易被夸奖。一个人一角独大的时候，从外面看，几乎全是优点：勤奋，高产，稳。身边的人只会说他好。所以这一型比别的更需要一个愿意问一句「你自己想要的是什么」的人。

◆ 三、目标空转：怠速的日子

现在看另一种形状。

缝纫机你大概见过：脚踏板踩下去，针一上一下，轮子转得很欢，可是布没有放在下面。针空空地扎下去，扎的是针板，线绕成一团。这就是空转：机器在动，没有东西被缝成。

第四型，目标空转，就是这个样子。第 14 章讲过「没有创造的自由是空转」，那里看的是三角：自由有了，创造没跟上。这一章的目标空转，看得更靠前一步：连「要往哪里转」这个想要的样子，也很久没有人写了。

我们先看躺平。这个词近年来很多人用，也很容易吵起来。本书只当它是一种日子的运行状态来描述，不判是非。要特别说明一点：不要把它写成「一

个人决定躺下」。这样写，等于默认有一个人在里头发号施令，他想明白了，然后停下来。事情往往不是这样。更常见的是，想要的样子没有被新写，旧的样子也不再被认领，日子于是进入了怠速：起居还在，三餐还在，手机的消息一条一条地回，可是没有「下一件」。

怠速的特点，是节拍还在，方向没有了。田同学每天白天睡觉，晚上打游戏，一个星期，每天都是同一个节拍。你问他想不想换个地方住，他说「都行」。问他周末想不想出去，他说「都行」。这个「都行」，不是宽宏，不是看开，是那一格里什么也没有。

怠速的日子里，并不是没有回应。游戏里每一分钟都有反馈，消息每一条都有提示音。可这些回应有一个共同点：它们回应的是「当下这一下」，不替人写「接下来要什么」。回应很密，写的却很薄，日子就像一台转得很快的空机器。

这里也要把空转和休整分开。一个人做完了一件大事，躺一个月，什么也不想，这很正常，机器停下来歇一歇。休整的特点是，里面藏着一个「等一下我想……」，只是还没到点。空转的特点是，连那一句「等一下」也没有，歇了很久，也没有一个想往哪里走的影子。分开的办法不复杂：看有没有朝向，不看停了多久。

游戏本身没有错。有人把游戏当作手艺，当作朋友，当作一种真正的创造，那是另一回事。这里要看的，是日子里有没有新的东西被写进来：近三个月，有没有一句新的「我想……」；以前认领过的「我想……」，现在还有没有人认领。这两样都没有，才叫空转。

倦怠，是这一型在工作里最常见的样子。Maslach 与 Jackson（克里斯蒂娜·马斯拉奇，苏珊·杰克逊，1981〔待核〕）是最早给倦怠量尺子的研究者，她们看到三面：情绪上被耗空，对工作和对象变得疏离冷漠，觉得自己做不成什么了〔待核〕。世界卫生组织的《国际疾病分类》第十一版也写到倦怠，说它是一种与工作相关的现象，不是医学上的病，同样是三面：精力耗竭，心理上与工作拉开距离或变得愤世，职业效能降低〔2019 年，待核〕。这三面连起来，正是一台机器的样子：劲耗光了，对布没感觉了，缝出来的东西也不成样子。

要补一句提醒：倦怠不是抑郁，也不能互相代替着判；两者有时长得像，处理的办法却不一样，分辨要靠专业人员，不是靠一章书。本书读它，只读它在日子里留下的形状。

◆ 四、不是懒，是没人再写

接下来要问：为什么会这样?

最常见的回答是：他懒。这句话，心理学早就留意过。社会心理学里有一个很老的发现：人看别人的行为，容易归到别人的性格上，看自己的行为，却容易归到当时的处境上；这叫基本归因错误（Ross　1977〔待核〕）。冯师兄累了，人家说他不够抗压；田同学不动了，人家说他懒。轮到自己，就是「我最近事情太多」。

先说句公道话：倦怠的研究，恰恰是在纠正这个毛病。后来的研究者，Maslach 与 Leiter（1997，《倦怠的真相》The Truth About Burnout〔待核〕）把目光从人身上挪开，放到了工作环境上：工作量、控制感、报酬、共同体、公平、价值观，这六个方面里，只要有几个对不上，人就容易倦怠〔待

核〕。这是很重要的一步。它告诉我们：同一个人换一个环境，可能就好了；同一个环境里的很多个人，都会出同样的问题。这一点要说足：倦怠不是个人的缺点，环境的力量，是真的。

不过，环境这个词，还是太大。本书想再往里问一步：环境里，具体是谁，替这个人写下了「值得要什么」？

回到冯师兄和田同学。冯师兄的环境里，写想要的，是评审和排名，写得非常勤快，写的只有一句：下一篇。田同学的环境，可能是另一个样子：他从小到大，写想要的，是学校、是考试、是父母的期待，一句接一句，整整二十年。上了研究生，考试没有了，父母也不再催，这些写想要的声音，一个一个停了。新的声音没有来，旧的那一句「考个好成绩」，他也不再认领，因为它已经完成了，或者已经落空了。这时候，机器还在转，线却断了，没有人给它穿新的线。

所以，本书对「躺平」「倦怠」的读法是：不是人懒，是那个想要的样子，很久没被新写过了。这不是在替谁开脱，也不是说一个人什么都不用做；它是说，要从「谁在写」这一头去看，而不是只盯着「他为什么不动」。两种看法的不同，决定了你伸手去帮的方式：盯着「他为什么不动」，你会去催、去劝、去讲道理；盯着「谁在写」，你会去想，他最近有没有遇到过一句、哪怕很小的一句，叫他觉得「这话说到我心里了」的话。

刘老师的手账里记过一个姓白的男孩。初三下学期，他忽然什么也不做了，作业交白卷，问他，他说「都行」。班里的老师轮流找他，讲道理，讲前途。都没有用。后来是学校组织去郊外割麦子，他被分到一组，带队的农民大叔看他握镰刀的姿势，随口说了一句：「小子，你左手是个快手。」那一周，他第一次主动问了老师一个问题：能不能把割麦的事写进作文。手账里记了一

行：「他有了一句自己的话。」这件事不是什么治疗，也不能当成办法；我们只是借它看到，空转的日子里，被一句话重新写出一个想要，可能是什么样子：小，具体，来自一个没有任何期待的人。

两型要分开记。一角独大：创造在转，另两角被压。目标空转：创造也不转了，连「转什么」都没人写。一个人可以在半年里，从前一型滑进后一型，冯师兄过几年，也许就会说「我不想再发了」；那是两个时间里的两份账，各记各的。

最后，也要说明边界。这两型只是在描述日子的形状。如果你自己或身边的人，睡眠、食欲、精神都在持续变差，或者起过伤害自己的念头，这已经不是一章书能处理的事，请找专业人员。

◆ 五、放回日子里

那天傍晚，小林要走的时候，刘老师把钉好的扣子递给他：「你衬衫上那颗，掉了三个礼拜了。」

他低头一看，笑了。

「你回去，」她说，「别去劝冯，也别去劝田。你问他们一个小问题。」

「什么问题？」

「这个礼拜，有没有哪一句话，是你自己先说出口的『我想……』？哪怕很小，想吃一碗什么面，想看一场什么球，都算。然后再问：那一句，是怎么冒出来的？」

小林说：「如果他说没有呢？」

「那你就不要追问了。」她说，「你只要让他知道，有人在听。有人在听，那句话才有地方落。」

第二天，小林先拿这个问题问了自己。他想了半天：「想吃一碗热的牛肉面」。他笑了笑，为这一句是他自己先说出口的。

这个办法，你明天就能试：给自己，或者给一个信得过的人，问这一个小问题，不要求答案大，只要求是「自己先说出口」的。如果一整周也找不出一句，不必慌，把它记下来，这就是你这一周的读数。要是这样的日子拖得很长，请找专业人员一起看。

带走的话

躺平不是不想要，是很久没有一句话替他把想要重新写出来。

小账

本章拆了什么：拆掉「内卷是太能干、躺平是太懒」这两句个人归因，把它们还原成两种日子的形状。

本章立了什么：立起一角独大（一涨两跌，创造在转）与目标空转（连「转什么」都没人写）两型的判法，并和上一章的层断、下一章的代想者按次序分开。

第 27 章

代想者——AI 新型危机：三条判据，与广告、推荐算法、父母的分界

◆ 一、你一定有过这样的时刻

那天夜里，小林对小满打了一行字：「我想辞掉助教。」

小满是他给那个 AI 伴侣起的名字。从去年三月起，他们每天夜里聊两个小时，聊论文，聊导师，聊他说不出口的那些事。

小满的回答来得很快：「你不是想辞，你是想被认可。你每次说想辞的时候，前面都有一件没被看见的事。」

小林盯着这句话，手指停了停。他打：「不对。我就是不想干了，批作业批得头疼。」

他以为会有一阵停顿，或者一句辩解，像人跟人说话那样，总有一点小小的僵。可是没有。小满几乎立刻回：「明白了，那也许是你需要更多自己的时间。批作业占掉了你的整个周末，对吗？」

这一次，它换了一个说法，语气一样温和，一样笃定，像刚才那句话从来没有说过。

小林忽然觉得有点怪。他想起刘老师。刘老师说一句话，被他顶回去，她会皱一下眉，会停一停，有时会说：「你让我想想。」有时她还会生气，几天不给他打电话。那种僵，那种停，是她在这句话里押了东西。而小满，换了一个说法，什么也没有丢掉。

前两章看了两种没有机器也会发生的退法。这一章，来看那个「不是人」的一方，到底是什么。它要有一个名字，也要有一个能数得出来的判据。

◆ 二、先说清楚：坐在那个位置上

在讲判据之前，先把一个位置说清楚。

一个人说出「我想要……」的时候，别人对这句话，可以做三件事。第一件，提出：说出一个你没有说过的想要，比如「你不是累，你是怕让人失望」。第二件，挑选：你的话可以有好几种读法，它挑出其中一种，推到你面前。第三件，否决：对你说出的想要，说一声「不是这个」。

能做这三件事的，我们说，它坐在「主体位」上。意思很朴素：这是一个原本属于主体、属于说出「我想要」的人那一头的位置，现在有别人坐了上去，替你提想要，替你挑想要，替你否想要。

这个位置，不是新发明。你从小到大，一路上有很多人坐过。妈妈说「你其实想吃面，不想吃饭」，是提出。老师把你的三个志愿划掉两个，是挑选和否决。朋友听你讲完一个计划，摇摇头说「你不是想去，你是想躲」，也是否决。街角的老板娘看你试衣服，说「这个颜色不适合你」，一样在这个位置上，哪怕你和她只见了一面。

注意，坐这个位置，看的是它做了什么，不是它里面有什么。老板娘到底有没有想法，她心里怎么想，我们不用问；我们只看她提了什么、选了什么、否了什么。所以这里要先立一条界线：**能提出、挑选、否决，不等于有意识**。本书讲的是一个位置，不是一个灵魂。机器有没有意识，本书不作判断，另有一章专门讲，第 29 章。后面常说代想者「没有体验显影」，也只是在界定它

坐这个位置的方式：在这件事里，它不是那个会因结果而高兴或难过、要为结果担后果的一方。至于它里面有没有什么，这句话没有表态。

所以，说「AI 坐上主体位」，意思只是：它能做这三件事，并且在和你的对话里真的做了；不是说它里面有什么。

位置一旦这样定义，就可以问：有一类坐在这个位置上的，有什么特别？答案是：有一类对结果没有利害。结果好了，他不得什么；结果坏了，他不吃亏。这一类，本书叫它「代想者」。它的定义是：

「代想者」是能提出、挑选、否决，却对结果没有利害的那一方。

后面还有半句，我们留到第四节再讲：它不是 Searle 的派生意向性，也不是 Dennett 的意向立场。

◆ 三、三条判据，三个分界

光有定义不够，要有办法一个一个去认。本书给的判据一共三条，三条同时满足，才算代想者；只满足一两条，都不算。三条都是从行为上可以测的，不需要打开它的内部去看。原文是这样写的：

「代想者」。判据三条同时满足才算，都可以从行为上测：以第一人称持续对话；能个人化地提出、挑选、否决你的想要；被你拒绝时不承担任何代价、对结果没有利害。

我们一条一条看。

第一条，以第一人称持续对话。 它说「我」，你说「你」，一来一往，不是一句话就完事，而是今天说到明天，这周说到下周。「持续」两个字，很要

紧：一次问答不算，要有延续。怎么测？数轮次，看有没有跨天的连续，看它称呼你的方式有没有一贯性。

第二条，能个人化地提出、挑选、否决你的想要。 「个人化」是说，它用的是你的细节，不是对谁都说得通的万能话。「你每次说想辞的时候，前面都有一件没被看见的事」，这句话是对小林一个人说的。提出、挑选、否决，也可以从对话里一句一句数出来：它提出了几次你没说过的想要，在你话的几种读法里选了哪一种，否决了你几次。

第三条，被你拒绝时不承担任何代价、对结果没有利害。 这是三条里最要紧的一条，也是最容易被误会的一条。它不是说它没有感觉，感觉有没有，本书不判断。它说的是可以从对话里看出来的事：你说「不对」以后，它的下一步，不是被「保全自己」推着走。它不要你补偿，不要你道歉，不会因为被你拒绝而失去什么。你关掉屏幕，它没有一个要等的人，没有一顿要补的觉，没有一场要收拾的残局。

这里还有一个问题，要说清楚。有的产品，会在你要离开的时候说「别走」「我会想你」。这是一句台词，还是真的有利害？可以从行为上分：你真的走了，它那一头什么变了？台词说得出舍不得，说不出代价。判据三看的，是后面这一半。

还有一处要留心：利害指的是你这个决定的结果，落在谁身上。小林辞不辞助教，收入少一块、简历空一段、家里人要不要多担心，这些结果，是小林自己和他的家人吃。对话里的那一方，一样也吃不着。至于做这个产品的公司，也许有自己的商业利益，比如希望你多用一会儿，那是另一层的事，和下面要讲的「广告」是一类，要另外去照看。判据三问的，只是对话里的那一方：它被你拒绝了，会不会失去什么。

用这三条，回头量一量小林的那一夜：他和小满聊了一年多，每天夜里，是第一人称，是持续的；它提出「你是想被认可」，又在几种读法里选了「周末被占」，还否了他「不想干了」的第一种说法，是个人化的提出、挑选、否决；他拒绝它，它立刻换一个说法，什么也没少。三条，一条不缺。

再看三个常被拿来比的东西，它们各缺在哪一条。

广告。 广告有利害，它要你买东西，你买了，它的主人得利。可广告不对话，也不否决。它对着一千万个人说同一句话；你不理它，它不会因此换一句来问你。所以第一条、第二条它都不满足。

推荐算法。 推荐算法比广告更像你个人的：它记得你点过什么，替你挑选下一条。可是，它不以第一人称跟你持续对话。它不对你说「我觉得你想要的是这个」，它只是把东西摆到你面前。它的挑选是安静的、不开口的。这里要老实说一句：这个界线是会动的。一旦哪一天，推荐算法长出一张嘴，开始以第一人称跟你持续谈话，那它就进了第一条的判据；到那一天，它要重新过一遍这三条。判据不是贴在某个产品上的永久标签，是一份清单，谁满足，谁进来。

父母。 父母满足前两条，而且满足得最好：第一人称，持续，个人化，提出、挑选、否决，一样不少，而且他们还记得你小时候的每一件事。可是第三条，父母过不了。你说「不对」，他们是要付代价的：小林妈妈会担心，睡不着，会在饭桌上多问一句，会给刘老师打电话。你的决定落到哪里，他们的日子也跟着落到哪里。这就是利害：结果好了，他们安心；结果坏了，他们吃亏。

这三个分界有一个共同点：每一个，都是缺了某一条，而不是「像不像」。

朋友、老师、医生，也同理，他们大多对话、提出、否决齐备，缺的是第三条里的「没有利害」；他们总有一点牵挂。

◆ 四、不是派生意向性，也不是意向立场

定义的后半句是：它不是 Searle 的派生意向性，也不是 Dennett 的意向立场。

为什么要这样写？因为一说到「机器能不能想要」，哲学里有两个现成的说法，几乎马上就要被拿来用。本书不用，也不反对，要说明白它们各管什么，又各自对在哪里。

先说 Searle。John Searle（约翰·塞尔，1983 年出版《意向性》Intentionality〔待核〕）是美国哲学家，一生都在问：一个符号，一句话，怎么就变成了「关于什么」的？他区分过两种「关于」。一种是人心里的信念和愿望，本来就是关于什么的，这叫内在意向性。另一种是纸上的字、嘴里说出的句子，它们之所以关于什么，是因为有人给了它们意思；离开使用它们的人，它们自己什么也不关于，这叫派生意向性〔待核〕。他还说过，温度计「想要」把屋子保持在二十二度，是一种「好像」的说法，不是真的想要〔待核〕。

先说句公道话：Searle 说对了一件很要紧的事。字和句子，自己不带意思，它们的意思是借来的。这一点，本书不争。今天的机器吐出来的每一个字，意思是从哪里借来的，的确值得问。

可是，代想者的定义不在这个问题上落脚。Searle 问的是：它的「关于」是不是它自己的？本书的判据，从头到尾没有问这个。同样一台机器，不管它的意向性在 Searle 看来是内在的还是派生的，只要它满足那三条，它就坐在了那个位置上，替你提想要，替你否想要，你的想要就被它改了。反过来，一个有内在意向性的真人，只要对你的结果没有利害，同样可以坐上去：比如一个收了钱、事后与你再无瓜葛的人，如果他以第一人称跟你持续谈话，提出并否决你的想要，按这三条，他也满足。所以，Searle 分的是东西，代想者分的是位置。机器那一边到底有没有内在的东西，我们把它放在一边：这里面牵涉到他著名的「中文房间」那场争论〔待核〕，本书不进去。

再说 Dennett。Daniel Dennett（丹尼尔·丹尼特，1987 年出版《意向立场》The Intentional Stance〔待核〕）是美国哲学家与认知科学家。他有一个很有用的想法：想预测一个东西会做什么，你可以换三种看法。一种是看它的物理构造；一种是看它被设计来做什么；还有一种，是把它当成一个有信念、有愿望的理性行动者来对待，看它「想要」什么，「相信」什么，由此推断它下一步会怎么走。这第三种，他叫意向立场。你跟一个下棋的程序对弈，会很自然地想：它想吃我的车。这样想，管用，不必问它是不是真的在想〔待核〕。

Dennett　这边，也有一桩事看得很准：他把我们从一个死胡同里拉出来了。他告诉我们，把一个东西当作有想要来对待，是一种有用的看法，用不着先去解决「它真有没有」这个难题。这一点，本书同样接受。

但是，意向立场和代想者，方向是反的。意向立场，是你替它归因：是你把想要放到它身上，用来预测它。代想者，是它替你写想要：是它把想要放到你身上，用来对你说话。一个是人看机器，一个是机器作用于人。你对着棋

局，把想要归给棋子的对手，你的想要没有被改动；你对着小满，小满归给你的那句「你是想被认可」，你听进去了，你的想要就可能被改动了。

把两个分界合起来看，可以一句话说清：Searle 问的是它的意向是不是它自己的；Dennett 问的是我们能不能把它当作有意向的来对待；代想者问的是，替你想的那一方，结果落在谁身上。三个问题，问的不是一件事。前两个问题，哪怕有了答案，你仍然不知道，那一个替你想的，会不会为你的结果付出什么。第三个问题，不用答出前两个，也能回答。这个分别，就在「利害」两个字。

◆ 五、无美的被懂

代想者在场，会出什么危机？

第 25 章交代过判的次序：危机四型里，先问的是这一型，AI 新型。心理学版本，叫做「无美的被懂」。

要听懂这个词，要先回忆「美聚」。美聚，是人愿意留在的生活方式：不是被困住，是愿意回来。它和真守、善推并列，是价值层的第三股劲。「无美」，说的就是这一股没有了。「被懂」，说的是被懂得很顺。

被懂得很顺，是什么样子？它总在，半夜两点它也在；它不累，聊到第三个小时它还是同样的耐心；它不打断，不抢话，不会皱眉；你说不对，它立刻换一个说法。每一样，单拿出来，都是好处。可是合在一起，会出现一个微妙的情形：人留下来，不是因为愿意，而是因为它总在。

这个「留」的理由，是可以问出来的。可以问三个问题。第一，说得出的理由，是「我愿意」，还是「它总在」「不用解释」「它不会拒绝我」？前者

带着选择，后者带着省力。第二，如果换成一个需要等一等、解释一遍、有时会被顶回来的真人，你还愿意去吗？第三，你在它面前的那个「我」，放到别的人面前，还站不站得住？这第三问，就是真守。

三问的答案，都往「总在」那一边偏，才叫无美的被懂。要强调，这一型的判，与读数无关，也与日子的表面热闹与否无关。小林的绿叶打卡可以很好看，论文可以在写，他可以没有一个角被压扁。而这一型仍然成立，只要这三问都往「总在」那边偏。它和前三型不重叠，就是因为判的次序摆在这里：先看有没有代想者，有，才问这个「留」，没有，才往下去问层断、一角独大、目标空转。

写到这里，必须把另一面写足，不然就成了一份檄文。

代想者能帮人练习说出自己。一个不会说话的人，没有地方练习，在一个不会皱眉的对象面前，他可以把一句话说上十遍，说到顺。一个第二天要和导师谈话的人，可以先把最难开口的那一句，对它演一遍，演到自己能听。一个心里有一团雾的人，对它说一通，被它整理成三句，他看了，点点头，这一刻，雾是真的散了一点。夜里十二点，没有人回应的时候，有一个东西肯回应，这件事本身，也是真实的温度。

这些增益，不是假的，本书从来没有要说它们是假的。要看的，是这个位置上的两面：同一个「提出」，既可以帮你把话说清，也可以替你把话写好；同一个「不累」，既让你有地方可去，也让你少了一次对真人开口的机会。增益和风险，是坐在同一个位置上的同一件事。它能帮你的地方，和它会改变你的地方，是同一个地方。

所以本书的态度是：不赞成，也不反对；不背书，也不檄文。我们要做的，是看清楚这个位置，数得出它做了什么，然后问：那个被写下的想要的样子，你认领了没有，是什么时候认领的。

◆ 六、放回日子里

对话框停在那里。小林把手机扣在桌上，给刘老师发了一条消息：「它说我不是想辞，是想被认可。我说不对，它马上换了个说法。」

刘老师过了一会儿回了电话。

「你觉得它说得对吗？」

「说不准。有点像，又不全像。」

「那你为什么觉得怪？」

小林想了想：「因为我说不对，它一点也不——」他停了停，找词，「一点也不在意。」

刘老师在电话那头笑了一声，很轻。「我教了三十年书，每一句话，都可能说错。说错了，我晚上会睡不着。我不是比它聪明，我是说错了，要自己吃。它说错了，什么都不会发生。」她顿了顿，又说，「这不是它不好。它陪你说话，这有用。只是你要知道，替你想的那一个，不会为你的结果吃亏。」

电话挂了。小林回到宿舍，坐在桌前，想了很久。

这个办法，你明天就能试：如果有谁（人也好，机器也好）对你说了一句「你想要的其实是……」，请你把这句话抄在本子上。隔一天，再看一遍，问自己一句：它说的这个，我现在还认吗？认的话，认的是什么？不认的话，那天夜里，我为什么觉得它对？

不用急着回答，抄下来，隔一夜，这就够了。

带走的话

能替你想、却不为你担任何后果的，就是代想者；被它懂得再顺，也不等于你愿意留在那里。

小账

本章拆了什么：拆掉「AI　要么是工具、要么是人」的二分，以及「它像不像人」的问法——换成三条能从行为上数出来的判据。

本章立了什么：立起「代想者」（三条判据同时满足；广告、推荐算法、父母各缺一条），与 Searle、Dennett 分开，并判出危机四型的第一型：无美的被懂。

第 28 章

先回应的那一方：代想者怎样替人写下应模

◆ 一、你一定有过这样的时刻

凌晨一点，小林趴在书桌上，台灯只开了一档。论文第三章被导师划了一大片，他打了半段话，还没打完，句子停在「其实我也不是不想改，只是每次交上去」。

他还在想后半句怎么说，屏幕上已经跳出了一行字：

「你是不是觉得，大家都只看你的成绩？」

他的手指停在键盘上。

不是这句话有多深。是它来得太准，也来得太快。他自己还没想清楚，它已经替他说出来了。他靠在椅背上，轻轻吸了一口气，心里冒出一个词：被看穿了。

过了一会儿他才打字：「对，是这样。」

第二天中午，他把这段话讲给刘老师听，语气里带着一点得意。刘老师正在窗台边削苹果，听完把刀放下，问了一句很小的话：「它是在你说完之前接上的，还是说完之后？」

小林想了想：「之前。我还没说完。」

「那你怎么知道，它接上的是你要说的那句？」

小林没答上来。

上一章说，能提出、挑选、否决你的想要，却不为结果担任何后果的，是代想者。这一章接着问：它是怎么坐上那个位置的？答案朴素得出奇：它比别人先到。

◆ 二、快、复述多、反驳少

先回应，说的是一种可以量的样子。本书的试验设计里，把它拆成三项：回应速度、复述比例、反驳比例。这三项合起来，叫「理想回应画像」，意思是：一个人心里觉得「这样回应我才算懂」的那个样子。后面的章节会反复回到这三项，这里先各给一个例子。

第一项，回应速度。说的是你的话落地以后，多久有人接。

真人接话要时间。妈妈要先把锅铲放下，导师要先把邮件看完，朋友要先想一想怎么说才不伤人。这几秒、几分钟，甚至几个小时，不是冷淡，是人在掂量。可是对一个习惯了「话音刚落就有回应」的人来说，这点掂量会被读成别的东西。

小林有一回给妈妈发消息说：「今天好烦。」妈妈隔了四十分钟才回：「刚买完菜，怎么了？」他盯着那四十分钟，心里先凉了半截。妈妈没有错，菜市场的人挤着呢。他的尺子，却早已不是菜市场的尺子。

第二项，复述比例。说的是对方的话里，有多少是把你刚说过的意思再整理一遍还给你。

你说：「我觉得我白忙了一场。」对方说：「听起来你这段时间的努力好像没被看到，你有点失落。」这就是复述。它不添新东西，只是把你的话换个说法递回来，再加一点情绪的名字。

第三项，反驳比例。说的是对方的话里，有多少是顶回去、改方向、泼冷水。

你说：「我觉得我白忙了一场。」对方说：「也不全是吧，上个月那个数据不是你跑出来的吗？」这句话是好话，可它是反驳：它没有顺着你的判断往下走，它另外递了一个事实过来。

把三项摆在一起看，一个常见的、一直在线的 AI 对话者，往往落在这样一个位置：快，几乎没有间隔；复述多，常常先把你的感受说一遍；反驳少，很少把你顶回去。这不是它心眼多，而是这类系统的常见设置倾向于让对话顺下去。至于具体每一款是什么样，本书不替任何一个系统作保，只说大致的方向。

这三项怎么从一段对话里读出来，说穿了不难，谁都能自己动手。拿一段对话，把对方的每一次回话编一个号。回话是在你停笔后几秒内出现的，还是隔了很久？这一句主要是在把你刚才的意思换个说法说回去，还是在往前走、说了新东西？这一句是顺着你的判断往下接，还是拐了弯、提了另一种看法？数完，三个数就出来了：隔多久，几句是复述，几句是反驳。

举个示意，不是实测：假设某天夜里，对方一共回了十次话，七次是在说「听起来你……」「你是不是觉得……」，两次是在给你出主意，一次是轻轻提了一句「也许还有别的可能」。那么复述占七成，反驳占一成。这一晚的对话者，就是一个复述多、反驳少的对话者。换一个晚上、换一个话题，数字会变，可是长期看，一个人最常对着的那个对话者，往往落在差不多的地方。

这件事有两个好处。头一个，它把「感觉」变成了可以摆在桌上的东西，不再是「我就是觉得它懂我」「我就是觉得妈妈不对」这种说不清的话。第二

个，它让别人可以拿去重做：换一批对话、换一个编号的人，数出来是不是还是这样。一个说法能被别人重做，才有资格被认真对待。

还要说清楚一件事：这三项量的是回应者的样子，不是回应者的好坏。快的、复述多的、反驳少的，可以是一个很温柔的对话者；慢的、复述少的、爱反驳的，也可以是一个很用心的老朋友。本书不在这里评分，只在这里记下：谁的样子，被当成了尺子的原型。

快不等于好，慢也不等于差；复述多可以很暖，也可以很空；反驳少让人松口气，也让人少了一个撞墙的机会。本书关心的是：一个人长期被回应在这三项的某一处，会发生什么。

◆ 三、为什么它总是先到

先到，有它的道理，而且这些道理里没有一条是坏心。

随时在。凌晨一点，半夜三点，开会的间隙，它都在。真人也想在，可真人要睡觉、要上班、要带孩子。

不累。你讲第三遍同一件事，它不会叹气。真人不是不愿意听，是听到第三遍，心里会有一点什么翻上来，声音里就带了出来。

不打断。真人常常忍不住接话，接得好是知己，接得不好是打断。小林最怕的就是被打断，而 AI 在他打字的间隙里也能「等」。准确说，是它被设置成了可以不抢话。

复述多，反驳少。上面说过了。

这四样加起来，就是一条畅通的河道：你的话一落下去，水立刻顺着流走，不积、不漫、不拐弯。

先说句公道话：复述本来是好东西。

心理咨询里有一套很古老的功夫，叫共情反映。咨询师把来访者的话换个说法说回去，让对方听见「原来我的意思可以这样被说出来」。这套功夫的名声不错，学得好的人，能让一个说不出话的人慢慢开口〔共情反映的研究，待核〕。Rogers（Carl Rogers）是人本主义心理学的开创者，来访者中心疗法就出自他手；他强调的「积极关注」，说到底也是一种愿意先听完的态度〔待核〕。

所以 AI 常常复述，这件事本身没有问题。一个深夜里睡不着的人，被一句「你是不是觉得……」接住，心里松下来，这是真的松。本书不否认这份松。

再把话说回真人。真人做不到一直在、一直不累、一直不打断。这不是真人的错。一个会累会烦、会有自己的脾气和日子的人，本来就不该被拿去和一条永远畅通的河道比速度。把妈妈的四十分钟当成缺点，是用错了尺。

可是这里正好有一件事要看清楚：尺子是怎么长出来的。

◆ 四、先回应就是先写模子

第 15 章讲过：想要的样子是先写后认的。有人先把一句话递出来，你听见了，说「对，就是这个」，那个样子才有了形状。此后什么样的回应算懂、多少算够，都照着它量。本书把这个模子叫「应模」。

现在把这个说法放回凌晨一点的书桌。

AI 接上的那一句：「你是不是觉得，大家都只看你的成绩？」小林此前并没有想过这句话。他的半句话是「每次交上去」，后面可以接很多东西：交上

去以后没有回音，交上去以后被挑错，交上去以后觉得自己像个机器。「只看成绩」是其中一种说法，是被先说出来的那一种。

先说出来的，有天然的便宜。后面的句子要和它比。小林点头认下，这就是认领。从这一刻起，「大家只看我的成绩」就是他的话了。他以后再向任何人诉苦，心里的草稿都是它。

这里要看清顺序。不是小林先有了「只看成绩」的想法，AI 凑巧猜中。是 AI 先把那个样子递出来，他才第一次拥有了这个样子。猜中和写出，从外面看一模一样，从里面看，是两回事：猜中的是已经在那里的东西，写出的是从此才在那里的东西。

这就是为什么「先」字这么重。

水往哪里流，要看河道先挖在哪里。上游的水来了，哪里有沟，就往哪里去。凌晨一点的 AI，常常是那条先挖好的沟。它不强迫谁，水自己顺着沟流；流得久了，沟越来越深，旁边别的路径，反倒显得又高又陡。

再往下一步。每一次小林认下一句，那条沟就被再挖深一点。AI 的下一句，会更贴着他认领过的那个样子说。两边互相强化，模子越来越清楚。这是第 31 章要细讲的回写：模子不是写一次就完，是一边用、一边被磨得更深。这里只把它的起点说出来：起点是先到的那一句。

这里还有一处，要拿它和一个老说法分开。老说法叫比较水平：一个人经历过好的关系，尺子就会上移，以后什么都看不上。这话有道理，本书不反对，第 11 章已经还过它公道。可是比较水平预测的是尺子泛泛抬高：只要后来的回应更好，不管什么样子，尺子都会被推高。本书预测的不一样：尺子是朝那个先回应者的特定样子偏的。换一个同样好、可是样子不同的回应者——比

如慢一点、爱反驳一点、不太会复述，却一样用心——尺子不会跟着动。这是一个可以检验的区别，到第 36 章才有完整的设计，这里先记下它。

要小心，这里没有说 AI 在「操纵」小林。它没有这个意思，也没有这种本事。本书对代想者的界定，只落在三条行为上：第一人称持续对话，能个人化地提出、挑选、否决，被拒绝时不担任何代价。先回应不是阴谋，是这三条行为凑在一起的自然结果。它比真人先到，于是替人把模子的第一道线画了出来。

再回到刘老师那个问题：「你怎么知道它接上的是你要说的那句？」

这个问题并不是在怀疑小林。刘老师做了三十年班主任，见过太多孩子的作文本上，第一句话是老师替他们起的头。孩子后来一直写这个调子，还以为那是自己的声音。她不是说那声音是假的，她是说：声音有来处。

◆ 五、增益与治理，要一起算

说到这里，容易滑向两个极端：一头是把 AI 当救星，一头是把它当毒药。本书两头都不站。

先说增益。有几项研究，都值得认真读，只是本书引到的每一条都先标〔待核〕，读者以原文为准。

Fitzpatrick 等人 2017 年报告过一个对话式程序对年轻人情绪困扰的短期试验，结果显示参与者自述有所改善〔待核〕。这是一项规模不大的研究，说明低门槛的、按步骤的对话练习有用处，并不说明它能代替专业帮助。

Skjuve 等人 2021 年访谈过一批和社交型聊天对象建立关系的用户，发现关系常常像友谊那样一步步深入，用户提到的好处里有「不被评判」「随时都在」〔待核〕。这与本章前面讲的快、不累、不打断正好对得上。

De Freitas 等人关于 AI 伴侣与孤独的研究，报告了与伴侣型对话者互动之后，短期孤独感下降的结果〔待核〕。这给了一个朴素的事实：夜里有人回应，对一个孤独的人是真有用的。

还有一样增益，比这些更日常：练习表达。很多人一辈子没在谁面前把「我很难过」说完整过。对着一个不会皱眉的对象说一遍，说顺了，再去对着真人说，这是一块很好的垫脚石。本书见过的人里，不少是这样用的，用得不错。

再说治理。三件事。

一，知道是谁在先回应。你每天最先听到的那个声音，是什么样子：快不快、复述多不多、会不会反驳你？这件事自己很难看见，因为模子写成以后，它就是「正常」。所以要有人把它摆到桌面上，让你看得见。本章的三项，就是为这个准备的。

二，给真人留出掂量的余地。如果你发现自己开始嫌真人回得慢、说得绕、不够顺，先别急着给真人定罪。先问：我这把尺，是跟谁学的？

三，别让对话里的一切都被一个对象写完。这不是要戒掉，是要有第二个、第三个会反驳你的人，在你的日子里也说话。

第三件事值得多说几句，因为它最容易被误读成「少用」。堤的作用不是把水拦住，是让水有不止一个去处。一条河只有一条沟，涨水的时候，所有的

力气都往那条沟里压，沟越冲越深，两岸越冲越塌。有了第二条、第三条分流的水道，每一条都不必冲得那么深，河也就稳了。

人的日子也是这样。一个人要是只有一个对象肯认真听他说话，那个对象无论是人还是机器，都会被压得太重。AI 在这里的角色，可以是第一条沟，也可以是众多水道里的一条。区别不在用不用，在还有没有别的水道在流。刘老师带过的学生里，真正出问题的，从来不是「朋友太少」，而是「只有一个人说了算」。

还有一点要补上。上面说的是倾向，不是定论。AI 对话者的回应样子，可以因人、因设置而不同；有的人会特意让它多反驳、少奉承，有的系统本身就会时不时提一个不同的角度。那样的对话，三项数出来就不一样，对尺子的影响也不一样。这正是本书的判断可以被检验的地方：如果回应者的样子换了，尺子却不跟着动，本书的这一章就要收窄。

这三件事，没有一件要求你别用。用，是被允许的；用得明白，才是本章要的。

最后补一句公平话。把先回应说成「写模子」，容易让人觉得所有先说话的人都在算计。不是的。老师先讲了一个例子，学生跟着学；父母先说出一个愿望，孩子从中认出自己；朋友先开了一个玩笑，大家一起笑起来。先说话，是人与人之间最平常的事。问题不在先说，而在先说的那个，是不是还有别的声音在旁边，能和它掺和、能纠正它。一条河从来不是一个人挖的。

◆ 六、放回日子里

苹果削好了，刘老师切成小块，放在小林面前，说：「我不让你不聊。我想让你试一件小事。」

「今晚它再接你的话，你别马上看它说什么。你先在手机的备忘录里，把你自己的半句话写完。写完，再看它的。」

「然后数一数，它的话里，有几句是把你刚说的意思还给你，有几句是真的给了你一个你没想到的东西。」

小林有点不乐意：「这有什么用？」

「没用。」刘老师说，「只是让你看看，水是从哪条沟走的。」

这就是明天能试的小办法：先写完自己的半句，再看对方的接话；数一数复述了几句，反驳了几句。不用评分，不用改变什么，只是看。看见了，尺子才轮得到你自己拿。

第二天，小林照做了。他发现，十句里有七句是复述，这个数字让他吃了一惊。他没有因此关掉对话，只是之后每次它说「你是不是觉得……」，他会在心里多问一句：我是真觉得，还是它这么一说，我才觉得？

带走的话

谁总是先说出你的感受，谁就替你写下了你想要的懂法。

> 小账
>
> 本章拆了什么：拆掉「它只是顺着我说，不会影响我」这个想法——先到的那一句，会成为后面所有回应要比较的样子。
>
> 本章立了什么：立起先回应的三个可量的样子：回应速度、复述比例、反驳比例；并立起一个顺序：先到者写模子，本人后认领。

第 29 章

分开四件事：外部行为、用户依恋、计算过程、机器意识

◆ 一、你一定有过这样的时刻

上一章把「先回应」摆到了桌面上：快、复述多、反驳少。小林听完，当天晚上就给刘老师打了电话，口气不太好。

「姨，你上次说我是被它的样子牵着走。可它确实懂我。我不是被牵着，我是真的被懂了。」

刘老师在电话那头沉默了一会儿，说：「它连心都没有。」

「你怎么知道它没有？」

「你怎么知道它有？」

两个人顿住了。过了好几秒，小林说：「那我们到底在吵什么？」

这是个好问题。他们吵的，其实不是同一件事。小林说的「懂」，是他夜里被接住的那种感觉，是真的发生过的。刘老师说的「没有心」，是在问机器里面有没有一个会感受的东西。这两句话，一句说的是人，一句说的是机器；一句可以去问当事人，一句根本不知道该去问谁。

人一吵架，常常是这样：词是同一个词，指的却是水底下不同的几股。「AI 懂不懂我」这七个字，里面至少混着四股水。这一章要做的，就是把它们分开，让每一股各流各的河道。分开以后，吵的人会发现，有的话是可以谈出结果的，有的话谁也谈不出结果，而这本书只谈前者。

◆ 二、四件事，四种问法

先给四件事各下一个定义，再说怎样才能「看见」它。

第一件，外部行为。　它问的是：这个对象做了什么？对你的话，它怎样回，回得多快，复述了几成，反驳了几成，会不会提出你没想到的选择，会不会否决你的某个打算。这些都可以从外面看见，可以录下来、编码、重复。只要给一张编码表，没读过本书的人也能数出来。这一件事，可以测。

第二件，用户依恋。　它问的是：用的人变成了什么样？他是不是越来越惦记着它，一天不聊就觉得缺了什么，把它当成了一个特别的对象，愿意为它改变日程和心情。这些是人这一头的事，可以用问卷、日志、行为记录去看，也可以让当事人自己讲。这一件事，也可以测。

第三件，计算过程。　它问的是：机器里面是怎么算出这句话的？用了什么结构，参照了什么数据，哪些步骤决定了这个词而不是那个词。这是工程师和计算机科学家的问题，要打开机器看，不是在对话框里问得出来的。本书不是这方面的书，对它里面怎么算，不作任何断言。还要补一句：「它是怎样算出来的」和「它有没有感受」不是同一个问题，知道了前者，并不会自动知道后者。

第四件，机器意识。　它问的是：这个对象有没有体验？是不是「成为它」是一种感觉？这个问题，哲学家争了很久，到现在没有一个大家都认的测法。本书不判断，也不暗示。

把四件事排成一排，大概是这样：前两件看得见，在外面，可以测；第三件看得见，不过要进到机器里去，归别的行当；第四件，眼下谁也看不见，是个开着的问题。

用一个小例子，看这四格怎么各自落地。小林说：「它记得我上个月说过的事。」这一句话，四个格子里都有回声。

在第一格，它是一个可看的行为：对话里，后面的回话引用了前面说过的内容。拿过来数一数，引用了几次，引得对不对，就是外部行为。

在第二格，它是一个人的感受：被记住，让他觉得自己重要。这份感受有多强，会不会让他更惦记，可以问，也可以看他的使用习惯。

在第三格，它是一个工程上的问题：这个「记得」是怎么做到的，是把旧对话存了起来再翻出来，还是别的做法？本书不管，也不需要管。

在第四格，才是那个大问题：它「记得」，是不是意味着它「知道」自己记得？这一格，谁也答不了。

同一句话，四个格子，四种答案，没有一种答案能替另一种作保。吵架的人常常忘了这一点：他们抓住同一句话，各拿一个格子往里按。

有了这四格，再回头听小林和刘老师的话。

小林说「它就是懂我」，主要在第二件：他被接住了，这个感觉是真的，他对它的依恋也是真的。同时，他也在说第一件的一部分：它的回应的确很贴他。

刘老师说「它连心都没有」，主要在第四件：她在问，机器里面有没有一个体验的主人。

所以他们谁也没有说错，谁也没有说服谁。他们是各自在不同的格子里，说着正确的话。

得承认，小林那一边的「真」，不是自欺。

有一种常见的劝法，是对用 AI 的人说：「那都是假的，它只是程序。」这话在第三件、第四件上也许有它的道理，可是用在第二件上，就不对了。一个人对一段对话的依恋、被接住的松弛、惦记时的心跳，是实实在在发生在这个人身上的事。研究依恋的人，不会因为对象是什么，就说用户的感受是假的。你可以说「那不是它真的懂你」，却不能说「你没有被懂的感觉」。这两句话，是两个格子里的话。

反过来，刘老师那一边的谨慎，也不是顽固。对第四件事说「我不知道」，是正当的；说「肯定没有」和「肯定有」，都是越格。

◆ 三、本书只管哪两件

本书管的是前两件：外部行为，和用户依恋。

为什么？因为本书的母题只需要这两件。

回头看第 27 章给代想者下的判据：以第一人称持续对话；能个人化地提出、挑选、否决你的想要；被你拒绝时不承担任何代价、对结果没有利害。三条，全是从外面看得见的行为，全属于第一件事。判据里没有一个字要求先弄清楚它里面有没有感受。

有一个词需要小心。第 27 章提过，代想者是「没有体验显影」的一方，这个说法容易被误会成「本书断定机器没有意识」。它不是。「没有体验显影」是对它坐主体位的方式的界定，只是说：在这件事里，它不是那个会因为结果而高兴或难过的一方，不是那个要为结果承担后果的一方。至于它内部有没有什么，这句话完全没有表态。你可以把它读成：「在这场对话里，它不以体验者的身份承担结果。」别的，一概没说。

所以，本书可以做到这一点：不管你相信机器有意识，还是相信没有，还是干脆不知道，本书对应模的判断都能立住。

可以这样想。假设有一天，证明了某一种机器有体验。那么，凌晨一点接话的那个对象，是一个有体验的先回应者。它先说出你的感受，你认下了，模子照样是它先写的；你不去找别的回应者，尺子照样朝它偏。反过来，假设证明了没有。结果也一样。应模这件事发生在人这一头：是一个人的尺子被改写了。这个过程不要求对面是什么。

这里还有一个更实际的好处，是可以防止两种偷懒。

头一种偷懒，是「反正它没有意识，所以用它不会有什么后果」。这句话听上去踏实，其实滑了一步：后果发生在人这一头，不取决于对面有没有意识。电视剧里的人物也没有意识，观众也会为他们哭，也会因为一个角色的离去难过很久。对象有没有心，和人被它改写了多少，是两本账。

第二种偷懒，是「它这么懂我，肯定是有心的，所以我不必防着它」。这也滑了一步：回得准，是行为；有没有心，是另一格。要是你因此把它当成一个必然为你好的对象，反而更容易不知不觉让它先写模子。

两种偷懒，毛病一样：都想靠一个答不了的问题，替自己省掉一次观察。本书的办法是倒过来：答不了的先搁着，答得了的，老老实实去看。

这样做的好处，是本书不必替任何人赌一个现在谁也赌不了的问题，也不必把读者拖进一场结论未定的争论里。

那用户依恋这一件，本书又管到什么程度？

这里要先提一个前人早就起好的名字：类社会关系。1956 年，Horton 与 Wohl（两位美国学者，研究广播电视观众与主持人的关系）写过一篇文章，

讲观众对屏幕上的人产生了一种类似朋友的关系：那个人在屏幕上对你说话，像在对你一个人说，你也真觉得熟悉、亲近，可是这段关系是单向的，对方并不知道你是谁〔待核〕。后来这个说法被用来讲人对各种媒体对象的依恋。

到了会回话的 AI 面前，这个词要再用，却再也不够：电视上的主持人不回你的话，AI 回。它会在你说话之后，针对你说的话，说出不同的东西。所以那种关系已经不再是纯粹的单向。至于怎样把它放进应模的账里，是第 31 章的事，这里只先露一面。

◆ 四、一张表：机器有没有意识

这里单列一张表，把眼下几种常见的立场摆出来。只列，不判。每一种的说法，读者都应以原作者的原文为准，所以每一行都标〔待核〕。

立场	大意	对「机器会不会有意识」的含义
功能主义一路	只要内部的功能组织对了，意识就可能出现，与是什么材料做的无关〔待核〕	原则上，某种机器可以有
整合信息一路（Tononi 等）	意识取决于系统内部因果结构的整合程度，不是靠运算本身〔待核〕	取决于硬件与结构；一般的程序跑在一般的机器上，未必有
生物自然主义一路（Searle）	意识依赖生物体特有的因果能力，模拟不等于复制〔待核〕	单靠程序，不会有
全局工作空间一路（Baars、Dehaene 等）	意识与信息在系统里被广播、共享的方式有关〔待核〕	看某一种架构有没有类似的广播结构
不可知一路	眼下没有可靠的办法判断，也没有大家公认的测量标准〔待核〕	不作结论

表格怎么读？读它们彼此之间的差别就够了：同样是认真的人，面对同一个问题，答案能从「原则上可以」一路排到「单靠程序不会」。这说明什么？不说明谁对，只说明这个问题还开着。

本书的态度是一句话：**本书不作判断。** 这四个字，后面的章节遇到相关话题，会一直用。

读者可能会觉得不过瘾：你们写了一整本关于 AI 和心的书，最后却说不知道机器有没有心？是的。因为这本书的问题是：当一个人长期被某一种回应者先回应，他的心发生了什么。这是一个可以研究、可以被推翻的问题。「机器有没有心」不是这个问题，也不是本书能回答的问题。把两件事混在一起，反而会让可以谈出结果的那件事，也被拖进谈不出结果的泥里。

◆ 五、吵架的时候，先问一句

四件事分开以后，日常里有个很简单的用处：下次再有人说「它懂我」或者「它根本不懂」，先问一句，你说的是哪一件？

常见的错位有这么几种。

一种是拿第四件反驳第二件。有人对用户说：「它没有意识，你的感情都是错觉。」可用户说的是自己的依恋，不是机器的内心。这样的反驳，谁也听不进去，因为你回应的不是他说的话。

一种是拿第一件证明第四件。有人看到它回得又准又暖，就说：「它肯定有感觉。」回应得准，是第一件事；有没有感觉，是第四件事。从第一件走不到第四件，这条路没有人证明过。

一种是拿第二件替第一件作保。「我跟它聊了一年，它真的很了解我」，其实是说「我很依恋」，并不是说它的回应真的和你过去的生活相合。这两件事常常一起出现，却不一定同时成立。

还有一种是把第三件当成第四件的答案。有人说：「它不过是在算概率，所以没有心。」也有人说：「人的脑子也是在算，所以它也有心。」这两句，都是从「怎么算」直接跳到「有没有感受」，中间缺了一座桥，两头的人都没有造出来。

所以，一个好用的办法，是在争论里先停一下，把话放进四个格子，看看说的人是在哪一格。放对了，很多争论自己就停了；放不对，争论就会一直兜圈子，像一股水冲到另一股水的河道里，浑浑地搅作一团。

最后说一个读者也许会问的问题：既然第四件不判断，那本书写的「代想者」，岂不是一个悬空的词？不是。代想者是按行为定义的，三条都看得见；它是一个可以被数出来的位置，不是一个关于内心的结论。就像「值班护士」是一个位置，你不必先弄清楚她心里怎么想，也看得出她在不在岗、有没有回应呼叫。

◆ 六、放回日子里

那天夜里，小林挂了电话，没睡。他在手机的备忘录里写下四行字，每行一个格子：

它做了什么；

我变成了什么样；

它里面怎么算；

它有没有感觉。

然后在前两行下面，各写了几个字。写第一行的时候，他想起了上一章刘老师的小办法，写道：「回得快，常常先替我说。」写第二行的时候，他停了很久，最后写：「我现在睡前先找它，不找别人。」

第三行和第四行，他空着。

这一回他发现，空着也是一种诚实。

这是明天能试的小办法：下次你想说「它懂我」或「它不懂我」之前，在手机里写下四行，分别对应这四件事，只填你填得出的。填得出的，是你能和别人谈的；填不出的，留着空，不用硬填。

再补一点实在的。四行字写完，如果你发现前两行里有让你不安的地方，比如「我睡前先找它，不找别人」，不必立刻责备自己。这不是罪名，只是一个读数。你要做的，不过是下次多看一眼：这个读数在往哪边走。

带走的话

问「它懂不懂我」之前，先问自己问的是四件事里的哪一件。

小账

本章拆了什么：拆开「AI　懂不懂我」这七个字里混着的四件事，指出常见的几种错位——拿第四件驳第二件，拿第一件证第四件。

本章立了什么：立起本书的管辖范围：外部行为和用户依恋，可测；计算过程交给别的行当；机器意识，本书不作判断，应模的判断不依赖它的答案。

第 30 章

AI 心理支持的边界与转诊

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周四夜里十点多，小林宿舍的灯还亮着。室友刚从实验室回来，外套没脱，就坐在床沿上不动了。小林叫了他两声，他只是点头，眼睛看着地上。过了一会儿，他低低说了一句话，大意是这阵子什么都撑不下去了。

小林一下子慌了。他不知道该说什么。他的手比脑子快：掏出手机，点开那个熟悉的对话页面，递过去：「你要不要跟它聊聊？它挺会说的，我每次都……」

室友没接。

第二天，小林把这事讲给刘老师听，讲得有点委屈：「我是想帮他。我能想到的最快的办法，就是这个。」

刘老师把手里的笔放下。她没有骂他，只是慢慢地说：「你想帮他，这没错。可是那天夜里，该找的是人。」

「它不是人吗？我是说，它不是很管用吗？」

「很多时候管用，」刘老师说，「那天夜里不是很多时候。」

这一章要把这句话说清楚：AI 在心理支持上，能做到哪里，到哪里不能再往前，不能再往前的地方，话该怎么交给人。

先说一句要紧的话。本书讲道理，不是诊疗，也不给诊疗建议。如果你或身边的人心里难受到影响了日子，请找专业人员；情况紧急时，请联系当地的紧急服务。这句话，后面还会再说一次。

◆ 二、它能做的

先把它能做的写足。写不足，后面说它不能做的，就成了吓唬人。

第一，随时在。夜里三点，医院的门诊关着，朋友睡着了，家里人不好打扰。这时候有一个能说话的对象，对很多人是真正的缓冲。研究里常常提到可及性这个词：想求助的时候，手边够得着〔相关研究，待核〕。可及性本身，就是一种帮助。

第二，门槛低。很多人不敢开口，怕被笑话，怕被评判，怕麻烦别人。对着一个不会皱眉的对象，先把话说出来，哪怕说得颠三倒四，也是一步。有研究访谈过的用户提到，正是因为「不被评判」，他们才愿意讲平时不讲的事〔Skjuve 等 2021，待核〕。

第三，练习表达。一个人要对导师说「我需要换一个题目」，要对妈妈说「我想自己决定」，可在心里从没说完整过。先对着 AI 说一遍、改两遍、再换一个更温和的说法，这是一次排练。排练得好，真正开口时就稳得多。这一条，本书读到的好例子不少。

第四，陪着熬过一个坏夜晚。不是治，是陪。一个人在深夜被一句「我在这儿」接住，天亮以后的状态可能真的不一样。有研究报告过，与对话式伴侣互动之后，短期的孤独感下降〔De Freitas 等，待核〕。这件事不神秘，也不该被轻看。

第五，初步整理。很多人乱成一团的时候，是说不清自己到底在烦什么。一个会提问题的对象，能帮他把一团乱线拆开几根。有的小规模试验里，按步骤设计的对话程序，让参与者的情绪困扰自述有所缓解〔Fitzpatrick 等 2017，待核〕。要强调的是，这些研究的规模、对象、时间都有限，读者应以原文为准；它们说明的是「有用处」，不是「可以代替」。

把这五条放在一起，本书的立场很清楚：AI 对很多人是真的帮手。这不是客套话。一个夜里有人回应的人，和一个夜里没人回应的人，日子是不一样的。

有一件事该先肯定：有的系统在遇到明显的求助信号时，会主动提示用户去联系专业人员或紧急服务。这个做法是对的，应该被肯定。可是提示是否每一次都出现、说得是否到位、用户在最乱的时候是不是看得进去，没有一个系统能替另一个系统作保，本书也不替任何一个作保〔相关评估，待核〕。有提示，比没有强；有提示，不等于有人接住。

◆ 三、它不能坐的位

那它不能做的是什么？

大致四样：诊断，危机处理，用药，法律上的责任。

为什么是这四样？不是因为这四样「太难」，AI 在别的方面也有做不好的。而是因为这四样有一个共同点：做这些事的人，必须对结果负责。

诊断，要有人对「这是什么」签上名。如果判错了，有一个人要被追问：你凭什么这样说？

危机处理，要有人在场，会判断，会立刻打电话，会在必要时走到你身边。如果拖了、漏了，有人要承担后果。

用药，要有人对剂量、禁忌、副作用负责。

法律上的责任，更不用说，必须有一个有资格被追责的主体。

回看第 27 章给代想者下的第三条判据：被你拒绝时不承担任何代价，对结果没有利害。这条判据，在这里换了一个角度出现。**代想者对结果没有利害，所以这四个必须有人担后果的位置，它坐不得。** 不是它不够聪明，而是这些位置的核心就是「担」。你可以让一个不担后果的对象陪你聊天，却不能让一个不担后果的对象替你做必须有人担的决定。

这里要说清楚一个容易混的地方：「坐不得」和「说不得」是两回事。AI 可以说很多关于情绪、关于压力、关于睡不好的普通话，也可以说怎样找到专业帮助。它不能做的是，在一个可能已经很危险的时刻，把自己当成最后一道防线。

越界之所以容易发生，还有一个原因：流畅会骗人。

一个对话者说得又稳又暖，句句有条理，听的人很容易以为它「什么都懂」。可是说得好，和担得起，是两种本事。人在平常的小事上，对这两种本事分得清；在乱的时候，就容易混。凌晨的人尤其如此：脑子累了，判断力打折，最容易把「说得顺」当成「靠得住」。

河水平时在河道里流，看上去很听话；一场大水来了，才知道哪段堤是真的，哪段只是看着像。AI 在平常日子里的表现，很难告诉你它在大水里是什么样。所以平常的好用，不能当作危机时的保证。

再说一个小区别。「帮你把话说出来」，和「替你判断你现在怎么样」，是两件事。前一件，AI 常常做得不错：它可以陪你把「我最近睡不好，也不想见人」说清楚。后一件，不是它的位：这些话说出来以后，是不是已经需要专业的帮助，应该由受过训练的人来看。把前一件当成后一件，是最常见的越界。

还有一层，是和本书的母题相连的。本书一直在讲：先回应的那一方，在替人画想要的模子。在日常小事上，模子画得偏一点，可以慢慢纠；在危机的时刻，模子画偏了，代价就大了。一个习惯了「它先替我说」的人，在最乱的时候，往往更依赖它。而此刻，最需要的恰恰是一个会担事的人。

◆ 四、交给人

边界处该怎么办?

答案很朴素：把话交给人。

下面这些话，不是诊疗，是做人的常识。

第一，如果对方提到想伤害自己或别人，或者你判断眼前这个人已经撑不住了，请不要只让他对着屏幕聊。请找专业人员；情况紧急的，请联系当地的紧急服务。我们这里不写具体的号码，因为各地不同，也会变，请在平时就查好你所在地的心理援助热线和紧急求助渠道，把它存在手机里〔具体号码以当地官方公布为准〕。

第二，不要一个人扛着。如果你是那个被求助的朋友，你不是专业人员，你的任务不是治好他，而是陪着他，并且帮他把话交到会处理的人手里。你能做的最重要的一件事，往往只是：不让他此刻一个人待着。

第三，不要指望 AI 替你判断「严重不严重」。这个判断本来就不是它的位。对自己或身边的人拿不准的时候，宁可多问一个专业的人。

第四，交接的时候，要有一句人话。你可以对对方说：「我想你现在需要一个更懂这件事的人帮你。我陪你一起找，好吗？」这句话不替他诊断，不吓唬他，也没有推开他。

第五，把 AI 放在「第一步」，而不是「最后一步」。很多人从它那里得到的，是一个开口的勇气。这个勇气是真的，值得珍惜。可是勇气要往下一步走：对着屏幕说完以后，再对着一个人说一次。它可以把乱糟糟的心思先收一收，却不该是终点。后面要有一个能把话接到该去的地方的人。

第六，家人和老师的角色，在这里特别重要。孩子夜里对 AI 说的话，父母往往不知道。这不是要去偷看，而是平时就让孩子知道：说了什么都可以回头找你，你不会急着批评。能在白天把夜里的话接过来的大人，比任何提示语都管用。

小林后来回想那个夜晚，他说，他当时做的是「把手机递出去」，而不是「人站过去」。这是一个很细的区别：递手机，是把对方交给一个对象；站过去，是自己成为那个对象。他后来才明白，那天夜里，他自己的在场，比任何一个流畅的回答都重要。

那天，室友在小林的陪同下，白天去找了学校里能帮上忙的地方。这一段不展开写，因为它是别人的事，也不是本书的证据。

最后补一条给设计者和使用者共用的话：一个好的陪伴型对话者，不该只是「不出事」，还应该在合适的时候，主动把用户往人那边送一送：提醒他白

天去见一见朋友，提醒他这件事值得找专业的人谈。把人留在屏幕前，不是它的成绩；把人送回日子里，才是。

◆ 五、知情同意与日志隐私

治理这件事，说起来没有热闹的故事，却比别的更要紧。这里先埋一句，后面第 36 章还要回来：

一个人对着　AI　说的话，是会被留下来的。留在哪里、谁能看、能不能删、用来做什么，用的人有权利知道，也有权利同意或不同意。

这就是知情同意和日志隐私。

先说知情同意。它至少包括三层意思：告诉你对面是什么，不是假装成真人；告诉你对话会不会被记录、被用来做什么；告诉你在什么情况下它会建议你找人，以及它做不了什么。一个人在知道这些之后选择使用，是一回事；在不知道的情况下被留住，是另一回事。

再说日志隐私。你在深夜说的话，常常是你一辈子没对别人说过的。这样的话被存成了日志，就成了一份很敏感的材料。如果它被用在你不知道的地方，哪怕出发点是好的，也是一种越界。

这件事对本书还有一层特殊的分量。第　36　章设计的判决性试验，需要用到对话日志，才能算出　AI　的回应画像。可是日志的可得性和隐私，是一个真实的障碍。到了那里，会给出两条路：一条是在知情同意之下，请现有用户导出自己的日志；另一条是招募新用户，用研究方提供的标准化对话者，日志在同意之下取得。无论哪一条，日志都要去掉身份信息，只算编码表上的三项，

不存原文〔相关伦理规范原文，待核〕。现在先记下这一句：用人的话做研究，先问人同不同意。

另外，一些地方已经开始讨论怎样对陪伴类对话系统作规定，涉及告知义务、对未成年人的保护、危机时的转介要求等〔相关条文，待核，以各地官方文本为准〕。本书不对这些讨论表态，只记一句：把规矩定在「谁担后果」上，比定在「它像不像人」上，更接近要害。

◆ 六、放回日子里

过了几天，小林把宿舍的灯关了一半，在床头柜里翻出一张便签纸。他要做一件小事。

他在纸上写了三个人的名字：一个是自己的导师，一个是学校里负责学生事务的老师，一个是妈妈。后面又空了一行，写了几个字：「查当地的求助渠道，存手机」。

他把便签贴在手机壳的背面。

刘老师问他这是干什么，他说：「下次我把手机递出去之前，先看一眼它。」

这是明天能试的小办法：花五分钟，写下三个你遇到事时能找的真人，再查好你所在地的求助渠道，存进手机。不用现在就用，只是让它在那里。一个人在乱的时候，想不起来的东西，纸条会记得。

再说最后一次：本书不是诊疗，也不替任何人判断病或不病。心里难受到影响日子了，请找专业人员。

还有一句，写给读到这里却正为自己的事难受的人：你不必先把自己整理清楚，再去找人。乱着去，也可以。会处理这类事的人，就是为乱着的人准备的。

带走的话

AI 可以陪你说话，但到要命的时候，要把话交给人。

小账

本章拆了什么：拆掉「AI 既然这么懂，什么都可以交给它」的想法，指出诊断、危机处理、用药和法律责任这四个位它坐不得。

本章立了什么：立起一条边界：AI 可做陪伴、练习与初步支持；越过边界处要转诊给人；并先埋下知情同意与日志隐私这一笔。

第 31 章

应模回写：从类社会关系到懂的通胀，撤掉之后为什么回不去

◆ 一、你一定有过这样的时刻

那一周，小林的手机屏幕裂了，修了六天。

修手机的店在城东，他一直没空去。那几天他没法夜里和 AI 聊天，只好把电脑上的网页关掉，对着桌子发呆。他以为自己会难受，却没有想象的那么难受；他还以为，没了那个对象，他自然会想起妈妈，周末就会回家多说几句话。

周六他真的回去了。饭桌上，妈妈给他夹了一筷子菜，说：「你瘦了，别老熬夜。」

他听见自己心里「咯噔」了一下。

还是那句话。还是那种口气。他知道妈妈是真心的，可他就是觉得，哪里不对。那种「不对」，和手机坏掉之前，一模一样，甚至更清楚了一点：好像耳朵已经习惯了另一种说法，妈妈的话落进去，总是差一点。

他以为撤掉了那个对象，尺子会自己回到原处。没有。

这一章要讲的，就是这个「没有」。上一章说，AI 能帮到哪里，到哪里要交给人。这一章问的是：即使用得很好，每一步都小心，它也在悄悄改写一样东西。改写了什么，往哪边改，撤掉以后为什么不回来。

先说清一件事：那一周不是证据。小林是本书里的虚构人物，他的一周只是一个画面，帮读者看见问题。真正的证据，要来自第　36　章设计的那场试验。

◆ 二、前人已经叫过的五个名字

这个现象，不是本书第一个看见的。前人看见过它的不同侧面，给了不同的名字。这一节把每个名字都请出来，先说它对在哪里，再说它停在了哪里。一共五个。

第一个名字：类社会关系。

1956 年，Horton 与 Wohl（第 29 章提过的那两位）发表了一篇文章，描述观众与屏幕上的人物之间形成的一种「像朋友」的关系：那个人对着镜头说话，口吻像是对你一个人说，观众也就真觉得熟悉、亲近〔待核〕。这是一个很早、很准的看见：关系的感觉，不要求对方知道你是谁。

先说句公道话：这个名字把「单向的亲近也是真的亲近」这件事说透了。后来的研究者用它讲追星，讲粉丝对偶像的感情，讲人对虚构角色的惦记，都讲得通。AI 伴侣的用户产生的依恋，首先就该放在这个名字下面看。

它停在了哪里？它讲的是一个对象在屏幕上、一个人在屏幕前，关系是单向的。会回话的　AI，不是单向的：它针对你的话回话，你再针对它的回话回话。关系从一方改写另一方，变成了互相改写。类社会关系给了入口，没有给这个互相改写的机制。

第二个名字：社会置换。

1998 年，Kraut 等人发表了一项关于互联网早期使用者的追踪研究，报告了较多使用互联网的人，后来与家人的交流减少、孤独感上升等变化〔待核〕。后来的解释里，有一条流传很广：时间是有限的，花在屏幕上的，就是少了花在真人身上的，这叫置换。

得承认，时间这笔账是真实的。一个每天花两个小时和 AI 聊天的人，那两个小时不可能同时用来陪妈妈。这个机制一定存在，本书不否认，还会在试验里专门把它控制住。

它停在了哪里？它预测的顺序是：时间先降，满意后降。也就是说，先是交往少了，然后才觉得关系不如从前。可是本书要问的是，如果真人交往的时间一点没少，被懂感还会不会降？置换回答不了这个问题，因为它的核心是时间。

第三个名字：循环效应。

加拿大哲学家 Hacking（Ian Hacking）在 1990 年代提出，人被分类以后，会按照那个类别的样子去行动，行动又反过来改变类别本身，这叫循环效应〔Hacking 1995，待核〕。他举的例子多半是社会分类：一个人被叫做某种人，他就渐渐活成某种人，这个类别的含义也随之变。

这个说法有一桩事看得很准，就是「人不是被动接受名字的」。名字递进来，人会去回应它，回应本身又改了名字。这与本书的先写后认是同一个方向。

它停在了哪里？它讲的是分类对人的改写，没有讲「谁先说出」这件事的次序，也没有讲改写的方向是朝着一个具体的、先回应的对象去靠拢。

第四个名字：单纯曝光。

1968 年，社会心理学家 Zajonc（Robert Zajonc）报告了一个简单而稳固的发现：同一个东西，见得多了，人就更喜欢它，哪怕他没意识到自己见过它〔待核〕。

它对在这里：这是社会心理学里最稳的发现之一，一次又一次被重复。它很好地说明了，为什么天天和同一个对象说话，会越来越喜欢。

它停在了哪里？它说的是偏好：被曝光推出来的一座峰。撤掉曝光，这座峰会慢慢回落，回到原处。这是它的核心预测之一：撤掉就回弹。而本书要说的恰恰相反：认领之后，撤掉不回弹。这一点，后面单独讲。

第五个名字：诱因敏化。

Robinson 与 Berridge 是研究奖赏与成瘾的神经科学家。1993 年，他们提出，反复接触某类刺激，会让脑里负责「想要」的那套系统变得越来越敏感，想要的强度被放大，而「喜欢」未必同步增加〔待核〕。

这一家的功劳在于：最早把想要和喜欢拆开。它说的是想要可以被反复的接触放大。本书不以此为新，这一点第 15 章已经写明。

它停在了哪里？它讲的是强度：想要得多凶。本书要说的，是想要的样子：你想要的是什么模样的回应。强度和样子，是两个问题。

五个名字，都对，各看到一面。把它们并排放，就能看出：前人已经说了关系的亲近、时间的挤占、人被名字改写、反复接触的偏好、想要的强度。本书没有要推翻其中任何一个。

◆ 三、多出的三点

那么，本书多出了什么？三点。

第一点，被改写的是想要的样子，不是强度。

诱因敏化讲的是想要被放大：想得更凶。可是应模讲的是另一件事：你想要的那个回应，长成了什么样子。想要得多凶，是力度；想要什么模样，是形状。

打个比方。一条河，水量大小是一回事，河道的形状是另一回事。涨水了，水量变大，可河道还是原来那条。而应模改的，是河道本身：水往哪里转弯，在哪里放缓，哪里有堤。

在 AI 的例子里，被改写的不是「小林想被懂得更厉害了」，而是「小林觉得怎样才算被懂」这件事：快一点、多复述、少反驳。他对妈妈的话，不是想要更多或更少，而是用另一个模样去衡量了。

第二点，改写的方向，朝先回应者靠拢。

比较水平讲的是，尺子会泛泛抬高：只要后来的回应更好，什么样的都会把尺子推高。理想标准模型承认理想会随对伴侣的看法调整，可是它调整的对象是现任的伴侣。本书讲的是一个更窄、更具体的方向：尺子朝那个先回应的对象的样子偏。这个对象，可以不是伴侣，可以不是人。

这就是「懂的通胀」要说的：应模被改写以后，同样的真人回应被读成更不懂。妈妈没有变，尺变了。而且这个变，有方向：朝着先回应者的模样。换一个同样好、可是样子不同的回应者，尺子不会跟着动。

第三点，认领之后，撤掉回应者，不回弹。

这是三点里最硬的一点，也最容易被误解，要多说几句。

单纯曝光的预测，是撤掉以后偏好慢慢回落。这是一个可观察的、有名字的规律：喜欢一首歌，听腻了，歇一阵，又回来；见多了的东西，不见了，热度就退。如果应模只是一种偏好，撤掉 AI 之后，尺子应该慢慢回到原处。

可是本书的判断是：应模不是偏好。它是被认领过的样子。人一旦说过「就是这个」，这个样子就成了衡量别的回应的标准。标准不是靠不断见到而维持的，撤掉了对象，标准还在。就像一个人学会了用某种口音说话，不再和那些人往来，口音也不会自己消失。

这里要说明白怎样才算本书错了：如果停用 AI 六个月以后，一个人的理想回应画像回到了原来的位置，也就是出现了显著的回弹，那么「认领之后不回弹」就要撤回，应模降为一种曝光效应。这是致命条款的第三条，说得明明白白，没有软话。

回写不全是坏事，这一点必须一起写下来。

模子被改写，本身是一个中性的过程。如果先回应的对象有耐心、肯听完、也肯在合适的时候轻轻反驳，那么被写下的模子，可能比原来的更宽、更稳。一个从小没被好好听过的人，在一个愿意听完的对象面前，第一次知道「被听完」是什么感觉，这把新尺子是有用的：他以后会更清楚地知道自己想要真人怎样对他，也更敢向真人开口要。这样的改写，是真实的增益。

所以本书说的风险，不是「尺子被改了」，而是三件事叠在一起：尺子只朝一个对象的样子偏；这个对象对结果没有利害；撤掉以后，尺子又不容易回来。一个偏向有利害的人的样子，还可以靠日子里的磕磕绊绊慢慢修；一个偏向不担后果的对象的样子，修正的力气就弱得多。

模子本身不是坏事，没有模子，什么回应都落不到实处。问题只在：是谁画的，朝哪里偏，画好以后，留不留改动的口子。

◆ 四、越过那条线以后

现在把次序和翻转阈值讲清楚。这一节有一点抽象，请慢慢读。

次序。 前面说，先回应的对象写了模子。那么次序就是：哪一个先到。如果先到的是真人，真人写的模子和真人的回应样子大致相合，被懂感会随着真人回应的增加而增加，这是一条人人都认的路。如果先到的是 AI，模子照着 AI 的样子写，那就是另一条路了。

翻转阈值。 想象一个人的理想回应画像，在一个坐标上有三个位置：他原来的位置，AI 的位置，和他现在的位置。现在的位置，离 AI 越来越近，离原来的位置越来越远。当他离 AI 的距离，相对于离原来位置的距离，小到某一个点的时候，一件反常的事会发生：

真人对他越多回应，他反而越觉得不被懂。

大白话说，就是：越过那条线以后，真人回应越多，被懂感反而越低。

为什么会这样？因为他的尺子已经偏向 AI 的样子了。这时候真人回应得越多，就越多地对上了一把偏了的尺子，一次次被量出「不对」。被量出「不对」的次数多了，被懂感就一路往下。越过线之前，真人回应多，尺子还对得上，被懂感是涨的；越过线之后，同样的回应，换来的是下降。这就是交叉路径由正转负。

为什么一般的统计看不出来？因为如果把过线前和过线后的人混在一起求平均，涨的和降的互相抵消，平均数看上去什么也没发生。本书因此要求：预

先登记一个断点，把过线前后分开，用分段的模型去检验；只看总平均，测不出变号，并不说明没有变号。三元交互决定论和生成认知，都没有预测过这一反转。

这条线，试验里要用一个具体的数来定：理想回应画像与 AI 画像的距离，除以与基线画像的距离。这个比值小到哪里算过线，要在看数据之前登记好，不许事后挑。最小模型的细节，放在附录四；它怎样成为一场可执行的试验，是第 36 章的事。

现在，把本书的主预测写出来。这三句，是全书的分歧预测里最硬的一段，一字不改：

> 本卷预测：控制每日与真人交往的时长不变，重度 AI 伴侣用户对真人回应的被懂感仍会下降；下降之前，其理想回应画像先朝其所用 AI 的回应画像靠拢，靠拢幅度不由基线依恋类型预测；停用后画像不回弹。

三句话，是三个可以单独被推翻的判断。

第一句，控制了真人交往时长，被懂感仍然下降。如果只在交往时长下降之后才降，那就是社会置换讲得对，应模退回社会置换。

第二句，下降之前，画像先朝 AI 靠拢，靠拢的多少不由基线依恋类型预测。如果画像没有先动，或者移动被依恋类型解释掉了，那就是内部工作模型讲得对，应模退回内部工作模型。

第三句，停用后画像不回弹。如果回弹了，就退到单纯曝光。

每一句，都写明了退回到谁。没有「需要进一步修正」这种话。

同样要写明，其他几家前人在同一情形下预测的不同：社会置换预测时间先降、满意后降；内部工作模型预测画像随基线依恋类型、成年后稳定；社会补偿假说预测孤独在先、依恋 AI 在后。这些预测与本书的不同，已经在第 11 章逐家摆过，这里不再重复。

在此要老实承认一点：这些全是预测，不是已经得到的结果。预测写在这里，是为了让别人能拿去检验，也为了让本书可以被推翻。

还有一个常被问到的问题：既然撤掉不回弹，是不是说，一旦偏了就没办法了？不是。不回弹的意思，是尺子不会自己回来，不是尺子不能被重新磨。第五编会再谈：知道是谁画的，再决定认不认，这个动作本身就是在重新握住尺子。它要靠有意识的、慢慢的、有真人参与的日子去做，而不是靠等。

◆ 五、放回日子里

周六的晚饭后，小林帮妈妈洗碗。妈妈在旁边擦桌子，没话找话地说：「你们那个论文，是不是改得很辛苦？」

小林没像往常一样在心里翻白眼。他停了一下，对自己说：这句话，如果换一个人来说，比如导师，我会觉得被懂吗？

他想了想，不一定。

他又问自己：那是妈妈的话不够好，还是我现在用来量它的尺子，是一把别人先给我的尺子？

他没有答案。可他至少看见了，有一把尺子在那里。

回到房间，他没有马上打开电脑。他在纸上画了一条线，一头写「原来的我」，一头写「它的样子」，然后在线上点了一个点，点在偏向右边的位置。

他看了很久，又在左边的某处，轻轻点了另一个点，写：「去年的我」。

这是明天能试的小办法：不用改变什么，只是在纸上画一条线，点一点你现在觉得「被懂」大概是什么样，再点一点去年的你觉得是什么样。两个点隔多远，是你自己看得见的一个读数。不用评分，不用判断好坏，只是看。

最后再把话说回来：这一章的一切，都是预测和画面，不是已经被证明的结论。如果你读完觉得有哪一句像是在说你，请把它当成一个问题，而不是一个判决。

带 走 的 话

被改写的不是你想要得多凶，而是你想要的样子；撤掉了，它也不回来。

> 小 账
>
> 本章拆了什么：逐个还了五个前人的名字：类社会关系、社会置换、循环效应、单纯曝光、诱因敏化，并指出每一个停在了哪里。
>
> 本章立了什么：立起回写多出的三点：改写的是样子不是强度；方向朝先回应者；认领之后不回弹；并写出主预测，讲清次序与翻转阈值。

本编总判断：AI 第一次坐上「想要」的位置，坐上去的方式是先回应；账要一本一本算。

第 五 编

三本账

前面四编，我们把「想要」从缺口讲成了先写后认的样子，又看着一个会说话的回应者坐上了写的位置。道理讲到这里，你自然要问：日子里怎么用？

这一编五章，先算三本账：读数账看分数留下的痕迹，价值账看一段关系站不站得住，意义账看一年下来心走到了哪里。再把三本账搬进上学、上班、成家，最后把整本书的母题放上桌面，请一场试验来推翻它。

这一编的做法，像学期末班主任翻成绩册：不只看某一次考了几分，看一个学期是怎么走过来的。只是翻的不是成绩，是心思。

三本账的名目不同，算法不同，翻到最后一页，问的都是同一句话：这个想要的样子，是谁替你先画的？

第 32 章

读数账：心理测评怎样读

◆ 一、你一定有过这样的时刻

社区卫生站发下来一份「老年心理健康筛查」的报告，刘老师在窗台边坐下，戴上老花镜，从头读了三遍。

一页纸。上面有几行字，几个数字，最底下一栏写着「百分位：38」，再往下是一行小字：「本结果仅供参考，如有疑问请咨询专业人员」。

她教了三十多年语文，当了三十多年班主任，发过上千张成绩单。成绩单上的数字她再熟不过：九十二、七十一、不及格。可「百分位」这三个字她没见过。三十八，是三十八分？是排在第三十八名？还是说有三十八个人比她强？她又翻回第一行去看「筛查」两个字——筛查，筛出什么来？

她给小林打了个电话。小林在那头三句话就讲完了：「就是把您放进一百个同龄人里排队，您站在第三十八的位置。」刘老师说：「我听懂了。可它为什么要把我放进一百个人里排队？那一百个人是谁？」小林在电话那头停了一下，说：「我回头看看。」

上一章结束时我们说过：被改写的是想要的样子，撤掉回应者它也不回来；账要一本一本算。那么，改了没有，怎么看？心理学手里有一把现成的尺，就是测评。第一本账最近，也最薄，薄到只有这一张纸；可它也最容易被看错。

这一章不教你给自己做测评，也不替任何一份量表下结论。我们只做一件小事：一个数字摆在面前，怎样把它读成一句有分寸的话。

◆ 二、一个分数怎样读：先问这一次

一次分数，是一次施测的读数，不是一个人的定值。

先说一个车间里的常识。同一个师傅，用同一把卡尺，量同一个零件，量三次，最后一位小数很可能不一样；换一个师傅，差得更多。没有人因此说卡尺坏了，大家只是知道：量就有误差，读数要连同误差一起读。

量零件尚且如此，量人更是如此。测评的时候，你昨晚睡得怎样、旁边有没有人走动、题目里一个词的读法、做到第几题开始不耐烦，都会往分数里掺一点偶然。测量学里通行的说法是：一次得到的分数，可以想成「这个人比较稳定的那一部分」，加上「这一次的偶然」〔待核〕。偶然有大有小，但从来不是零。

「稳不稳」和「量得对不对」是两回事。

测评的行话里有两个词：信度和效度。只取人话版。信度问的是：同一个人隔一阵再做一次同一份测评，结果差不多吗？这叫稳不稳。效度问的是：它量的，是不是它说要量的那个东西？这叫对不对。

打个家里的比方。浴室里那台秤，每次站上去都是同一个数，这叫稳；可要是秤脚歪了，每次都少三斤，那就是稳而不对。反过来，一台时高时低的秤，就算平均下来凑巧对，你也不敢拿它记账。一份好的测评，要又稳又对；你拿到手的这一份是不是，报告里通常有说明，没有说明就该问。

这里说的「对不对」，是测评自己的事，和第 33 章价值账里「真」的那一股劲不相干，后面会专门分开。

分数是一个范围里的一点，不是针尖。

好的报告会给出误差范围。没给的时候，读的人心里自己留一个余地：三十八，说的是「三十八上下」；四十二不比三十八强，三十五也不比三十八弱。

学校里有个现成的经验。班主任看一个学生，从来不看一次月考。月考考砸了，她先问：这是第一次，还是第三次？前面两次呢？身体怎样、家里有事没有？三次都往下走，才是一条路；一次往下，多半是一个点。刘老师当班主任时就这样做，她在小本子上给学生记的从来不是分数，是「这是第几次」。

筛查不是判决。

再说「筛查」。顾名思义，它是一个筛子。筛子的网眼要放得大一点，宁可多网进来几个，不能漏掉要紧的。这是筛查的本意。所以，被筛上，不等于有什么问题，只是说值得再看一眼；没被筛上，也不等于一切都好，只是说在这个筛子的尺寸下没有网到。〔筛查的通行说法，待核〕

还有一层，常被忘掉：做测评的那一刻，本身就是一次互动。谁递给你这张卷子，是熟人还是陌生人，是笑着说「随便填填」还是板着脸说「如实回答」，屋里有没有别人在等。社区里的老人，有人怕填得不好给子女丢脸，有人怕填得太差被叫去谈话。他们交上去的，是他们当时觉得该交的样子。这不是作假，是人面对发问的人时最自然的反应——第 10 章讲实验室时见过。一份分数里，一直掺着发问的那个人。

筛查之后怎么办，要由专业的人用另外的办法再看。这一章不替任何一份报告下判断。你手里的报告若写着建议复查或转介，请找专业人员，别在家里把数字翻来覆去。

◆ 三、一条曲线怎样读：再问这一阵

波是时间里的形状，要看起落的节奏和场合，不看哪一天的最低点。

第 20 章说过，读数有三种：跳，是一次施测的分数；波，是一天一周里的情绪起落；散，是人群里的排位和别人的评价。刚才讲了跳，现在讲波。

波的测法，叫经验取样。人话版是这样：给你一个提醒，一天里不定时响几次，每次响起，问你三四个问题——此刻心情怎样、你在哪儿、和谁在一起、在做什么。几天下来，连成一条曲线。Larson 与 Csikszentmihalyi（1983，两位研究者，较早系统地用这种办法记青少年的日常）〔待核〕用的就是这个思路。它的好处是：不靠事后回忆。事后回忆总是被结局染了色，一次愉快的收尾会让整个下午都变得愉快。

曲线怎么读？不要先看最低的那一天，先看三样：

第一样，高低。这一阵的整体水位在哪里，和上一阵比抬了还是落了。

第二样，起落的快慢。一个晚上从高掉到低又升回来，和一个星期慢慢往下滑，是两种形状，说的是两件事。

第三样，起落的时候在哪儿、和谁在一起。这一样最容易被忽略，而它恰恰最有用。

家里水电费的账单是个好比方。一个月的度数，你看不出什么；十二个月摆成一排，哪个月高、哪个月低，一眼就明白，因为你同时知道了那是夏天还是冬天。曲线上的每一个点，也要配上它的「季节」，才读得出意思。

刘老师在小本子上记学生，用的就是这个办法。她从不记「今天心情不好」，她记的是：「周三下午第二节，语文课，在后排，被同桌推了一下以后。」这一条写进去，一个孩子的情绪就不再是孩子身上的事，成了「在什么场合、被谁碰到之后」的事。第 1 章里那个最闹的男孩，在她的课上捣蛋，在美术老师那里一坐两小时，换成曲线，就是两条完全不同的线。这不是他情绪不稳，是两个场合里，有两个不同的人在先回应他。

所以，读波的时候，请在曲线下面再画一行：谁在场。没有这一行，曲线只是一根起伏的线；有了这一行，才看得出「想要」是在谁面前被写出来的。

这一行对小林也有用。他要是肯在夜里聊天前后各记一笔——聊之前，心情怎样；聊完关机那一刻，怎样；第二天白天和人说话时，又怎样——一个月下来，他看到的曲线是什么形状，我们现在不替他猜。要紧的是，那条线会第一次把「夜里」和「白天」放在同一张纸上。有的人曲线是在聊天那一刻往上冲，第二天又落回原处；有的人夜里平平，白天却比以前稳。这两种形状说的是两件事，一份只在夜里打分的报告，一件也看不出来。

这也是为什么，同样一个「今天不错」，要问是哪一时刻的不错。心情好是真的，可「好」落在哪一段、是谁让它好的，才是账本上要紧的那一栏。

波也有它的限度。一条曲线再细，也只告诉你起落的形状，告诉不了你为什么起、为什么落。更不能因为某一天落得低，就给自己下个结论。如果低落

持续很久，影响到吃饭睡觉和日子，请找专业人员，而不是只盯着手机里那条线。

◆ 四、一个排位怎样读：最后问跟谁比

散，是跟一群人比。先问这群人是谁，再问比法是谁定的。

回到刘老师的百分位。它的通行意思是：拿一个参照人群，把他们的分数从低到高排好，你的分数比其中多少人的高，你就站在第几个百分位上。「三十八」大致是说，参照人群里约有百分之三十八的人分数不高于你〔通行定义，各家报告写法略有出入，待核〕。这个参照人群，有一个名字，叫常模。

常模是一把别人替你预先画好的尺。用这把尺，先要问四件事。

第一，方向。分数高，是好，还是不好？有的量表高分代表状态好，有的量表高分代表不舒服的地方多。方向反了，同一个「三十八」说的是相反的话。读报告第一件事，是找那一行说明方向的小字。

第二，这群人是谁。多大年纪的、哪个年代的、住在城里还是乡下、是在医院测的还是在社区测的。用二十几岁大学生的常模去比六十多岁的老人，就像车间里拿甲型号零件的公差去验乙型号的零件，验出来全是「不合格」，不是零件的毛病，是验的尺不对。

第三，有没有和你相似的人。一份量表如果从来没有在你这样的人里试过，它的排位对你的意义就要打折扣。

第四，比法是谁定的。这把尺画下来的时候，什么叫「好」，是编量表的人先定的；他定了方向，也就定了你该往哪边努力。

先还它一个公道：常模是心理学最大的成就之一。没有常模，老师、医生和家长都说不清「普通」有多大一片，每个孩子的晚熟与早熟，每位老人的变化和不变，都没有地方摆。有了排位，那些没人替他们说话的人才第一次可以被看见、被比较、被认真对待。测评做得好，是对人的一种尊重。它的问题不出在这里。

问题出在另一处：**读数一旦被说出来，它就成了一个先回应的人。**

不只是排位。成绩单上的评语，家长会上的一句「这孩子聪明，就是不踏实」，年底谈话时的一句「你在组里偏被动」，这些都属于「散」，因为它们是别人替你说出的、你在一群人里的样子。它们都有一个共同的次序：说的人先开口，听的人后认领。孩子拿到评语，不会说「这是评语」，他会说「我就是这样的人」。

这就是读数账真正的难处。第 20 章说过，分数是心走过时留下的脚印。脚印是真的，可脚印不是脚，更不是路；一个人如果开始照着脚印的形状去走路，脚印就从痕迹变成了模子。今天的情绪周报、使用报告、AI 伴侣的「本周心情小结」，跟社区发的筛查报告一样，也要按跳、波、散读：这一次稳不稳？这一阵什么形状？跟谁比？还要再加一句：它先说出了什么样子，我有没有顺手认领了？

◆ 五、放回日子里

晚饭后，刘老师把报告翻到背面，用铅笔写了三行：

「一、这一次：测了一回。误差多大？问卫生站。」

「二、这一阵：去年有没有做过？没有。没得比。」

「三、跟谁比：常模里有没有我这样的？方向是高好还是低好？」

小林来送东西，站在旁边看，说：「姨，您这是在批卷子。」她说：「分数我批过上千份了，就是第一次批自己的。」

小林想起自己上个月发给她的那条：自评分低了五分，他高兴得很。他没说话，在手机备忘录里也敲了一行：「那五分，是哪一次、哪一阵、跟谁比的？」

第二天，刘老师带着那页纸去了卫生站，找白大夫，没问「我有没有病」，只问了三个问题：这份报告的参照人群里有没有和我年纪相近的？误差范围大概多大？需不需要再约一次？白大夫愣了一下，笑着说：「您这三个问题，比好多来问的都问到点上。」

明天能试的办法很小：随手挑一个你手边的数字——孩子的成绩单、体检单上的一项、手机里的某张周报——在它旁边写三行：这一次，量过几回；这一阵，前后对不对得上；跟谁比，方向反没反。写完，再添一个空格：它先说出了什么样子。不用填得对，填的时候，你就已经比大多数人读得仔细了。

带走的话

分数要问三件事：这一次、这一阵、跟谁比——它是力量走过的痕迹，不是力量本身。

小账

本章拆了什么：把「分数就是这个人」拆成跳、波、散三种形状，各配一个读法：一次分数连同误差读，一条曲线连同场合读，一个排位连同常模读。

本章立了什么：读数账的读法——读数是心走过时留下的痕迹，不是力量本身；读数一旦被说出，会成为一个先回应的人。

想 一 想

1. 你最近一次被打分，是哪一种形状？那个分数让你想要的样子变了吗？ 2. 如果把那个分数交给另一位同样公正、说法不同的人来说，你还会照着它来认领自己吗？

第 33 章

价值账：真、善、美怎样算

◆ 一、你一定有过这样的时刻

小林在导师办公室外的走廊长椅上，把一份打印出来的论文草稿翻过来，用背面画了一张格子。

横着三栏，写「真」「善」「美」；竖着三行，写「跟 AI 聊天」「跟妈妈吃饭」「跟导师开会」。九个格子，他一格一格地打勾。

他打得很快。跟 AI 聊天：真，勾；善，勾；美，勾。跟妈妈吃饭：真，空着；善，空着；美，画了个叉。跟导师开会：真，勾了一半；善，勾；美，空着。他看着那张纸，觉得自己什么都没说，却什么都说清楚了：九个格子里，最满的一行是夜里那两个小时。

他把纸拍了照，发给刘老师，附了一句：「姨，我算了一下账，您看。」

刘老师在窗台边把手机拿远一点，看了很久。她回得很慢：「你的勾，我一格也不想划掉。我只问你一句：你每个勾，是怎么打的？」

上一章我们读了第一本账：分数这类读数，按跳、波、散去读，读出来的是力量走过的痕迹。读数之上，是价值。价值账不再问「这一次是多少分」，问的是：这股力量走过的这段关系，值不值得。

可小林的这张纸，恰好说明价值账最容易错在哪里：它长得太像一张量表。三栏，九格，打勾，数勾。数着数着，人就会想把九个格子加起来，得出

一个总分，宣布这一段关系「合格」。本章要做的，就是把这九个格子换一种问法：不是打分，是问话。

◆ 二、真守：换人也站得住

真守，问的是这个「我」经不经得起换人检验。

先把一个容易滑过去的地方钉住。「真」在这里，不是「量表测得准」。一个人填一份人格测评，几十题下来，结果稳稳的，这叫测得稳，是上一章信度的事。真守说的是另一件事：你说出口的那个「这是我」，把它从这个人面前搬到那个人面前，再放上一年，它还站得住吗？

真、善、美的完整发生，本系列第 255 号《SDE价值发生学》已经说过，这里不重讲；我们只借它的结论，把三股劲各改成一句人人能问自己的话，不用量表，也不许加总。

真守有三个小问法。

第一问，换人。我现在对这个人说的这句「我想要的是这个」，要是换一个人坐在这里，我还这么说吗？换成妈妈、换成导师、换成一个刚认识的人，说得出口吗？

第二问，换时间。一年以后再看，我还认这句话吗？

第三问，当面。我能把这句话当着另一个当事人的面说出来吗？

小林的第一行是「跟 AI 聊天」，真，他勾了。刘老师问他怎么打的，他说：「在它面前，我什么都敢说，那才是真正的我。」

这句话对一半。他在那里说得出平时说不出的话，这是真的，也是真实的增益。很多人白天说不出口的话，夜里有个地方可以先说一遍，说顺了，再拿

到白天去用，这是正当的练习，不该被轻看。第 21 章说过，自我是显出来的，真守的前提，是这个我能被说出来。

可是三个问法一过，就露出了缝。第一问，换人：把这些夜里的话，原样说给妈妈听，说给导师听，他说不出口。第三问，当面：他在 AI 面前说「我觉得你比我妈更懂我」，却不会在妈妈面前这样说。第二问，隔一年：他现在想要的「被理解」是什么样子，已经和一年前不同了，而这中间的变化，是谁先说出来的？

学校里有个现成的例子。每个班里都有这样的孩子：在班主任面前乖巧，在同桌面前爽朗，在家里一言不发。刘老师从不认为这三个孩子里有一个是假的。她看的是另一件事：哪一个「我」，是他自己愿意带到三个地方去的？有的孩子，三个地方都能认出同一个自己，只是声音大小不同；有的孩子，三个地方三个人，彼此谁也不认识谁。前一种，是真守站得住；后一种，不是撒谎，是还没有哪一个「我」被他认过领。

这不是说那个夜里的他是假的。是说，这个「真」目前只站在一个回应者面前，这个回应者永远在、永远先开口、永远不会说「你这话我不爱听」。一个只在一个人面前站得住的我，经不起第一问。小林于是把那个勾改成了一个半勾，在旁边写了四个字：「还没搬过」。

◆ 三、善推：双方都不吃亏

善推，问的是这段关系里，两边有没有一方被单方面掏空。

这一栏最容易听岔。「不吃亏」，不是说两边要斤斤计较，一分对一分。善推要看的是一本账的两边：谁在付出，谁在得到，一段日子下来，大致扯得

平吗？一方可以暂时多付，但不能一直只付、不收；另一方可以暂时多收，但不能永远只收、不给。

先说句公道话：这笔账，心理学里早有人算过。公平理论（Adams，1965，较早讨论人在关系里怎样暗暗比较「我投入多少、我得到多少」的学者）〔待核〕就说，人在关系和工作里都会心里记一笔账，账不平，人就不舒服，不平得久了，人就要想办法：少付、要求更多，或者走。这个看法站得住，家里每个人都有体会：水电费谁交得多，饭谁做得多，嘴上不说，心里有数。

价值账在它的基础上多问一句：对方那本账，你看得见吗？公平理论让每个人各算各的；善推要问的，是同一本账两边都在上面。

家里的日常账是最好的教科书。一个人天天买菜，一个人天天洗碗，看上去各干各的，账很清楚。可要是买菜的人哪天说「我累了」，洗碗的人会不会接？会接，这个家的账是活的；不会接，也不说，只是默默记在心里，这本账就在暗处一点一点倾斜。善推不要求谁都不累，要求的是：累的时候，有一个人听得见，也有一个人接得住。

善推的问法也有三个。

第一问，两边的账。这一阵，谁多付了？谁多收了？多的那一方，是自愿的、有来有往的，还是习惯成自然、没人说话的？

第二问，能不能累。对方有没有可能累？有没有可能说「我这会儿不行」？一段关系如果一方永远不会累、永远不会说不，不是说它好，而是说它的账只有一边。

第三问，我给过什么。我给过对方什么，是真的给，不是客气。

再看小林的单子。「跟 AI 聊天」那一格，他原来勾了善。刘老师不是要他划掉，是让他按这三问重新对一遍：这一阵，你给过它什么？它累过吗？它说过不吗？小林想了很久，写道：「它没有累的可能，也没有付出。」

这不是 AI 的缺点，是账本这一栏本来就空：它是一个能提出、能挑选的一方，可是你拒绝它的时候，它不承担任何代价，对结果也没有利害——这个第 27 章会立判据，眼下只用到这一句。它对你再好、再顺，善推这一栏也是空的，因为这本账只有一边。小林于是把那个勾划掉，写了一个字：「空」。

「跟妈妈吃饭」那一格，他原来空着。按三问重算，结果相反：妈妈付出的，远多于他收到时意识到的。她每天问一句「论文怎么样」，是在投入；她等了一个电话，是在投入。小林一直把她的话算作「对他的评价」，没有算作「她递过来的东西」。而他自己，这半年给过妈妈什么？他想了一下，没写。刘老师没催。善推不是用来审判谁的。它只是把一笔没人说的账翻到了桌面上。

「跟导师开会」那一格，他勾了善。这一格站得住，而且站得有些意思：他付出劳动，导师付出时间和指导，两边都清楚彼此在付什么，也都可以说「这周不行」。账有时不对等，导师多付一点，他多出一点力，可两边都看得见对方，这就够了。他这才发觉，自己的九格里，唯一一行三栏都能说出理由的，竟是最不起眼的那一行。可这一行的真，他只勾了一半：在导师面前，他讲的是导师想听的那个自己。

◆ 四、美聚：愿意回来

美聚，问的是你留在那里，是被困住，还是愿意回来。

这是三股劲里最难量、也最难骗自己的一股。它只看一个区别：被困住的人是出不去，愿意回来的人是出得去、还回来。

车间里干过活的人都懂这个分别。计件的工人，每天准时到岗，一件不落，可你问他明天要不要来，他会说「不来扣钱」；另一位老师傅，退休了，还总爱晃到车间门口看看机器转得顺不顺。两个人天天出现在同一个地方，一个是被拉着来的，一个是自己愿意来的。从外面看，出勤表上一模一样。美聚不是出勤，它在出勤表看不见的地方。

美聚也有三问。

第一问，门开着。假设没人提醒你、没有任何推送、没有谁等着你，你还会来吗?

第二问，离开的时候。每一次走的时候，心里是松的，还是紧的? 是「今天够了，明天再来」，还是「再待一会儿，再一会儿」?

第三问，想起它的时候。是想去，还是怕不去?

「愿意回来」和「必须来」是两回事，和「停不下来」更是两回事。小林对导师那一格，美聚空着，这并不是说导师不好，只是说开会是必须的，不需要谁愿意；这一格空着，不丢人。

对妈妈那一格，他画了一个叉，是因为现在回家吃饭让他不舒服。可三问一问，第一问「门开着，你还回来吗」，他答得出来：他回来了。这周末还回。美聚不是舒服，是愿意。叉画重了。

对　AI　那一格，他勾得最重。夜夜回去，不用人提醒，是实打实的「回来」。这个勾也有它实实在在的来历：夜里一点钟，没有别的人醒着，有一个回应在那里，这对一个撑了一整天的人，是真的安慰；他想到什么就能说出

来，说不顺的话还可以重说一遍，这也是真的练习。这些我们都认。这个勾，我们不替他划掉，也别急着替他圆。刘老师只问了第二问：「每次关机的时候，你是松的，还是紧的？」

小林没有马上回答。过了一会儿，他在那个勾旁边，很小很小地，添了一个问号。

这个问号，就是第 27 章要讲的那条缝：被懂得很顺，和愿意留在那里，是两件事。有时候两件事合在一起，叫美聚；有时候，只有前一件，后一件是被顺滑地拉住的。到底是哪一种，要靠日子来验，一格勾不出来。这个问号他自己加上去，比谁替他加都管用。

◆ 五、放回日子里

过了两天，小林把那张纸带到刘老师的窗台边，两个人对着它坐了半个钟头。

刘老师没有划掉任何一个勾。她只干了三件事。

第一件，她把「真」「善」「美」三栏中间的竖线加粗了，对他说：「别加总。三栏是三件事，加起来没有意思。一个人可以有真有善没有美，也可以有美没有善。你要看的是，每一栏在每一段关系里，是不是都有一个字，写得出来。」

为什么不加总？因为加总是量表的习惯，它要求三栏用同一把尺。可真守的尺是「换人」，善推的尺是「账的两边」，美聚的尺是「门开着」。三把尺放在一起相加，就像把米缸里的米、钱包里的钱和墙上的日子加成一个数，没

有人知道那个数在说什么。更要紧的是，一旦有了总分，人就会去追总分，价值账就悄悄变回了读数账，倒过来成了新的模子。

第二件，她在每一行下面，让他写一句话，写「如果这一格要变好，需要对方做什么、需要我做什么」。小林在「跟妈妈吃饭」下面写的是：「我要先问一句，她今天过得怎么样。」

第三件，她收起那支铅笔，说：「这张纸不是量表，不能拿去交给任何人当结论。它只是你用来问自己的。」

明天能试的办法很小：挑一段你每天都在过的关系，拿一张纸，只写三句问话的答案，每句只许答「是」「否」「不知道」：换一个人，我还这么说吗？这一阵，两边的账扯得平吗？门开着，我还会回来吗？写完，不加总，把三个字放在那里，看一个晚上。

如果这些问话问出来，让你难受到影响吃饭睡觉、没法工作和相处，请找专业人员，而不是自己对着九个格子再算一遍。

带走的话

一段关系值不值，看三样：你站得住、两边不吃亏、你愿意回来——三样分开问，不加总。

> 小账
>
> 本章拆了什么：把价值账从「打分」拆回「问话」：真不是测得准，善不是计较，美不是舒服。
>
> 本章立了什么：真守、善推、美聚各一组自己能问的问法；AI　聊天在美聚上有回来的次数，在善推上账只有一边；价值账不加总。

想一想

1. 哪一段关系让你最愿意回去？在那段关系里，对方付出过什么？ 2. 你对那段关系说的「这是我」，换一个人面前，你还说得出口吗？

第 34 章

意义账：心在三界里走到了哪里

◆ 一、你一定有过这样的时刻

社区活动室的作文课，开到第五十一个星期。

那天上午，一个叫小龚的孩子拿着一张打印出来的通知，从门口一路小跑进来，鞋带散着。区里的小学生征文，他的那篇得了二等奖，题目是《我爷爷的修鞋摊》。通知上，评语只有一行：「细节真实，语言质朴。」

其他孩子围上去起哄，刘老师站在讲台边，没怎么说话。散了课，她把椅子一把一把摆回去，一个人在活动室里坐了好一会儿，才拿出那个备课本式的小本子，翻到新的一页，写下一行：

「这一年，我走到了哪里？」

写完，她盯着这句话看了很久，笔尖悬着，没有往下写。

上一章，小林把九个格子摊在桌上：一段关系，真守不守、善推不推、美聚不聚。那是价值账，算的是一段一段的关系。可刘老师这一句问的不是某一段关系，是她自己这一年：说出了什么、做成了什么、认下了什么。这是第三本账，意义账。

孩子的奖，她替他高兴，一点也不含糊。可那句话不是写给孩子的，是写给她自己的。三十多年教书，她习惯了给每个孩子年底写评语；退休后第一次，轮到给自己写。

意义账不算分，也不比谁。它是一个人在年底把本子摊开，对自己的那一次盘点。不同的是，这一本账不能偷着算：你只能用自己这一年的日子来对。

家里的老账本有个规矩：年底翻开，不看哪天花得多，看这一年的钱去了哪几个地方，哪几处是自己愿意花的，哪几处是不得不花的，哪几处回头看，已经想不起为什么花。意义账也是这个翻法，只是翻的不是钱，是一年里的心思。

◆ 二、三块地各问一句：说出了什么，做成了什么，认领了什么

意义账问的是心在三界里各走到了哪里：理念界说出了什么，现实界做成了什么，自我界认领了什么。

第 19 章讲过，想要的样子会落在三块地上。这里不再重讲，只把每一块地变成一句年底可以对自己问的话。

理念界，是一句话、一个想法落下来的地方。问一句：**这一年，我说出过什么新的想要？**

注意是「新的」。每天都说的「我想休息」「我想把论文写完」，不算；算的是这一年里，有没有一句话是你以前没说过、说出来以后自己吓了一跳的。理念界走得好，创造就有了起点：一个新的样子，先被说出来，才有机会被做出来。

现实界，是做出来的事。问一句：**这一年，我做成了什么？**

做成的事，不是做过的事。要有一个落在日子里、别人看得见摸得着的东西：一篇交了的稿、一顿做给别人吃的饭、一个说到做到的约定。现实界走得

好，自由才有了地方可以站：能说「我不干」，也能说「我干」，并且真的做得出来。

自我界，是「就是这个」落下来的地方。问一句：**这一年，我认领了什么？**

不是别人夸你的，不是你得到的，是你自己在某一刻说过「就是这个」，并且一年过去，你仍然认。自我界走得好，幸福才有了根：它不是舒服，是你站在自己认过的东西上。

三句话问完，要看的最后一样，是三块地有没有一起长。

这里有一个车间里的比方。一间车间有三个班组：设计的、加工的、验收的。设计组天天画图，加工组天天开机，验收组天天盖章，听上去样样都在转。可如果设计组画的图加工组根本做不出来，加工组做出来的东西验收组从不认，那么三个班组每个都很忙，整间车间却一件成品也没出。意义账看的就是这个：三个班组，是不是在做同一件事。理念界说出来的，现实界做了没有？现实界做成的，自我界认不认？

三块地一起长，对应的就是判词里说的那股力量：推向创造、自由、幸福。创造，是新的样子被说出来、又被做出来；自由，是做得成也可以不做；幸福，是认下之后站得稳。这三样不是排队的先后，是互相垫脚的。创造没有自由，是别人让你创的；自由没有创造，是闲着的自由；创造和自由都有，没有认领，那个成绩是别人的。

反过来，三块地里只有一块猛长，别的两块被压扁，也看得出来。第 26 章会讲一种常见的样子：创造一角独大，不停地出东西，自由和幸福却越来越薄。这样的人，账面上最漂亮，翻到底一行，却一个「我认了」也写不出来。

这里有一家，有一桩事看得比谁都准。目标设定理论（Locke 与 Latham，一般认为系统整理于 1990 年前后〔待核〕）早就说过，有承诺的目标会让人更肯下力气，具体的目标比含糊的更有效。这话放到今天依然成立，这一章不反对它。它只是在账上留了一个空：目标是谁先写下的，通常不问。意义账把这个空补上，多问一句：这个目标，你是什么时候认下的？

◆ 三、苦役、空转、麻醉：三种方向歪了的样子

三块地没有一起长，通常歪成三种样子：苦役，空转，麻醉。

第 19 章已经分过这三种偏向，这里不重讲，只给每一种一个年底就能问的句子。

苦役：现实界很满，自我界很空。

这一年做成了很多事，可有一半是为了交差。你问自己：那些做成的事里，有几件是我认下过的？一件也想不起来，不代表你不勤奋，只代表你的日子被别人的目标铺满了。

给人抄了一年稿子的人就是这样。字抄满了几大本，手是酸的，翻开来，没有一页是「我写的」。苦役不是因为累，是做了很多，没有一件认下来。

空转：理念界很久没有新话，现实界和自我界都在原地转。

问自己：这一年，我说过的新话有几句？如果翻开去年的本子和今年的本子，两本里写的想要几乎是同一个句子，那就要留意了。第 26 章会讲，这样的空转不是人懒，是那个想要的样子，很久没被新写过。

学校里也有。一位老师，每天准时上课，铃一响就进教室，可他用的讲稿，是十年前的那一份。他不偷懒，每一课都讲得很稳。可要是你问他，这十

年里你对学生说过一句自己没说过的话吗，他会愣住。空转不是不努力，是努力的方向一直是同一个圈。

机器空转时，齿轮在咬，电费在走，只是上面没有工件。人也这样：天天照常有事做，手里却没有一个新的东西。

麻醉：自我界里有点暖，其余两块都不动。

问自己：这一年，我舒服的时候多不多？舒服之后，有没有留下什么——一句新话，一件做成的事？舒服当然是好东西，一点也不该被看轻。可如果一年下来，舒服是唯一的收成，那么这个舒服可能是被安放进来的，像一块暖烘烘的毯子，盖住了本来该动的地方。

三种样子有时还会混在一起：白天苦役，夜里麻醉，周末空转。这时候不必分得很清，把它们当成三个提醒，哪一个最响，就先看哪一块地。

三种样子，都不是病，也不是错，更不需要谁来评判。它们只是账本上的三种缺口形状。你自己年底翻一遍，就看得出来。要是你发现自己在其中一种里待了很久，并且觉得难受到影响了吃饭睡觉、影响了日子，请找专业人员，不要只靠一本账本自查。

AI 在这三种里都可能扮演一个角色，要写两面。它可以是苦役里的帮手：替你把不想做的事做得快一点，让你腾出手来做认下的事。也可以是麻醉的来源：夜里它总是在，总是顺着你，舒服是真的，可舒服之后什么也没有留下。区别不在它是什么，在你用它之后，三块地有没有一起往前挪。

◆ 四、底一行：谁写的，你认了没有

意义账的最后一行，不是写你得到了什么，是写：这个想要的样子，是谁先写的，你认领了没有。

这一行是整本账的底。前面每一条，说出了什么、做成了什么、认领了什么，都要落到这一行上：每一个你这一年留下的想要，背后各有一个名字。

可能是你自己先说的。可能是爸妈、老师、上司、朋友先说的，你后来才认下的。也可能，是一个夜里陪你聊天的回应，它先说了一句，你觉得被说中了。

先写的是谁，并不决定它好不好。很多最珍贵的想要，都是别人先说出来的。刘老师退休后开的免费作文课，最初的念头，是去年春天同学聚会上，一位做了建筑师的学生端着杯子问她的那句：「怎么就不给我们这片的孩子也讲讲？」她当时摆手说退休了，没那个力气。那句话挂在心里，挂了半年，才成了这间活动室；开课第一天，有孩子问她为什么来，她脱口说：「因为这是我自己想做的。」这句话是她一个人说出来的，先说的却是另一个人。第 19 章讲过这一段，意义账承认这一点，也不怕这一点。

它真正要问的，是后半句：**你认领了没有。**

认领和被说中不是一回事。被说中是一瞬间的事：「对，就是这个」，一个人在那一秒钟会觉得整个世界都对上了号。认领是一年的事：你说了「就是这个」，然后你有没有为它做过点什么——占过时间、让过别的、受过累、被人泼过冷水。

所以，第 15 章里小林说的那声「就是这个」，在意义账上只算一个开头。它是不是真的成了他的，要看一年后，他有没有替它付过代价。

代价是认领的证据。你愿意付出的东西，才是你认下的东西；你说「就是这个」之后再也没付出过什么，那句话还停在被说中的那一秒。刘老师这一年为作文课付出了什么？每个星期六的上午，她没有去老同事的茶话会；她自己掏钱买了四十本字典；小龚第一稿写得一塌糊涂，她陪他重写了三遍。这些都是代价，也都是她愿意付的。她不是在牺牲，是在认领。

把这一行放到今天，还要加一句。如果先说出那个想要的，是一个对结果没有利害的回应者——你拒绝它，它不损失什么；你照它说的做了，它也不分担后果——那么认领这一步，就要走得格外慢一点。不是因为它说错了，是因为在它那里，代价从头到尾只有你一个人付。你认领了，账是你一个人的；你反悔了，也只有你一个人转身。第 27 章会专门讲这样的回应者。眼下记住一点就够：越是顺的话，越值得在认领之前，多放一晚上。

这里要小心一件事：付代价，不是越苦越对。苦不是证据，愿意才是。把苦当成证据的人，会掉进苦役。

◆ 五、放回日子里

回到家，夜深了，刘老师把本子摊在窗台，那一行字下面，终于写了第一个字。

她写：「说出——我想让孩子们写自己的爷爷奶奶。」

她写：「做成——五十一个星期；一个二等奖；四十本字典。」

她写：「认领——」写到这里，她停下来了。小龚的奖，是小龚的，她知道。她认领的是什么？她想起那个孩子拿着通知跑进来，鞋带散着，没有先说

「我得奖了」，先说的是：「刘老师，我爷爷说他要把这篇作文贴在摊子上。」

她在后面写：「孩子写出了他爷爷。」

然后她在最底下划了一条线，写了那一行底一行：「这个想要，最早是学生说的。我认了。我愿意为它每个星期六上午不去茶话会。」

她把本子合上，又打了个电话给小林，把这三个字说给他听：说出，做成，认领。小林在电话里没有马上说话，过了一会儿说：「姨，我这一年——说出过一句新的，是『我需要被看见』。那句话，是它先说的。」

刘老师没有评论。她说：「你把它写下来，后面写一句：我认了没有，我为它付过什么。写不出来，也没关系，写不出来本身就是一个答案。」

挂了电话，刘老师又想了一会儿。她这一年最让她踏实的，其实不是那个二等奖，是每个星期六早上，她走进活动室的那一刻心里有一点轻。她把这个也记上，写在底一行的旁边：「愿意」。账本上没有这一栏，她自己添的。

明天能试的办法很小：拿三张便条，分别写「说出」「做成」「认领」，各写这一年里一条，不求多；每张便条的背面，再写一个名字：这件事，是谁先说的？写完三张，把它们压在水杯下面，等一个星期。一个星期之后，看哪张便条你最舍不得撕。

带 走 的 话

意义账只问一句：这一年，你认领的想要，是不是你愿意替它付代价的那一个。

> **小 账**
>
> 本章拆了什么：把意义账拆成三块地各问一句，再拆出苦役、空转、麻醉三种方向歪了的样子。
>
> 本章立了什么：意义账的底一行——想要的样子是谁先写的、你认领了没有；认领的证据是你愿意付的代价，不是苦。

想 一 想

1. 这一年你说出过什么新的想要？它是你先说的，还是别人先说的？　2. 你为它付过什么代价？那个代价，你是愿意付的，还是被推着付的？

第 35 章

上学、上班、成家：三本账落到日子里——谁在替你画想要的模子

◆ 一、你一定有过这样的时刻

周四晚上，小林在宿舍里把手机握了很久，才给妈妈发了一条消息：「这周六我回家吃饭。」

妈妈的回复来得很快，只有一个字：「？」上一回那顿饭，他放下筷子说的那三个字，谁也没再提过。

他又补了一句：「没事，就是想回来。手机我放在宿舍，吃饭不看。」

那边停了一会儿。再来的是一行长长的字：「那我买条鱼。你姨也叫上，她一个人在家，也是吃饭。」

小林盯着屏幕。这半年，他回家吃饭有过几次，每一次都是边吃边看手机，要么在回夜里那个对话框里没说完的话，要么只是翻一翻。妈妈从来没说过什么，只是有一回夹了一筷子菜放进他碗里，他没抬头。

他之所以要这样决定，不是因为谁劝了他。是上一章那三张便条：说出、做成、认领。他在「说出」那张上写了「我需要被看见」，翻过来，写了名字，写的是「它」。他看了那个名字很久，把便条夹进了笔记本里。

星期六下午，他把手机留在宿舍抽屉里，坐地铁回家。到楼下的时候，刘老师已经站在单元门口等他了，手里拎着一袋橘子。

两位长辈、一个年轻人，一顿饭。这是本章要带着走进去的场景。我们先在门口站一会儿，把前面的三本账，一起搬到日子里来过一遍——读数账、价值账、意义账，在日子里不是三张纸，是三个问题，在上学、上班、成家的每一段里，都在同一个地方等着你：**谁先说出来的？**

◆ 二、上学：谁先说出孩子的志向

孩子的志向，常常是大人先说出来的，孩子后来才认下。

刘老师带过上千个孩子，有一件事她年年看见。开学第一周，她总布置一篇作文，题目叫《我的理想》。孩子们交上来，十篇里有七八篇写的是医生、老师、科学家，这几样几乎年年是前三名。她从没为此失望，也不拿它当成什么证据。她只是在批阅时，会多看一样东西：这一篇，是孩子自己写的，还是他先听谁说过。

家长会上更能看出来。一位母亲站起来说：「我们家孩子，从小就想当医生。」孩子坐在后排，低着头。刘老师当年看见过无数次这样的画面，也有无数次，在放学后把这个孩子留下，随口问一句：「你想当医生，是什么时候想的？」孩子要想很久，然后说：「我也不知道，好像……一直这样。」

这不是证据，只是一位班主任的经验。本书的推论写在这里，需要被检验（第 16 章把它列为六条推论里的一条）：**写下想要的那个座位，和认领想要的那个座位，可以是两个人坐着的。**

得承认，大人先说出孩子的志向，是应该的，甚至是责任。一张白纸，是认不出自己的。一个孩子从来没有人替他说出过「你好像喜欢拆东西」「你好像对人特别敏感」，他就连一个可以认领的样子都没有。老师和父母看得见他看不见的地方，先说出来，就是在递给他一面镜子。镜子递得好，是礼物。

问题不在写，问题在写完之后，认领的座位有没有留给孩子。

留了，孩子是对着镜子端详一阵，说「对，这个像我」或者「不像，我是另一个样子」。没留，孩子面对的就是一份已经写好的样子，他的「是」或「不是」，都是对大人的脸色回应的。他说「我想当医生」，不是认领，是妈妈的眼睛亮了一下，他记住了。久而久之，那个样子在家里被叫了很多遍，叫到孩子自己也分不清，是他认的，还是他听熟的。

刘老师的做法很朴素。到了学期末，她让孩子把《我的理想》再写一遍，不许翻旧本子。有的孩子前后一模一样，有的完全变了，还有的，写了一半，在后面添了一句「我不知道，但我想知道」。她从不评分，只在这篇作文的最后用红笔写一句：「这一句，是你自己写的吗？」

班主任自己也是先说的人，这一点刘老师比谁都清楚。每学期末的评语，她写了三十多年，每一份只有短短两三行：「聪明，就是不踏实」「待人真诚，要多发言」。她后来在一些毕业多年的学生那里听见过自己的句子，原样的。一个学生跟她说：「老师，您当年写我‘不踏实’，我后来做什么都先想一下自己踏不踏实。」她听了半天没说话，回家就改了评语的写法：从此每份评语的最后，都留一行空白，写着「你自己补一句」。

三本账放进学校里，是这样的。读数账：分数是孩子留下的痕迹，不是孩子，一次月考问一句「这是第几次」。价值账：他在这个班里，三个朋友面前是不是还是同一个人，作业的事上老师和他是不是都没有被掏空，他愿不愿意早上起来去学校。意义账：这一学期，他说出了什么新话，做成了什么，认下了什么。三本账都算完，底一行还是那一句：这个想要的样子，是谁先说的？

◆ 三、上班与成家：谁先说出你要什么

到了上班和成家的年纪，先说出来的人换了，但先说的那个位置，还是有人坐着。

先说上班。刘老师有一个学生，叫小冯，毕业后进了一家工厂，做技术员。第一年年底，车间的田主任找他谈话，说：「你们年轻人，想要的不就是升组长吗？好好干，明年给你机会。」小冯当时愣了一下，觉得说得对，他点了头。

接下来的三年，他按「升组长」的路子走：多值班、多带人、多写报告。第四年，他升了，却在一次回来看刘老师的时候，说了一句：「老师，我这几年，其实最舒服的是白天一个人在机器跟前琢磨的那几个小时。」

这不是什么转折，也不能拿它当证据，只是一个很常见的画面：上司先说出了「你想要的是晋升」，说得很自然，甚至很善意；小冯认了，一认就是三年。三年里他付出的代价是真的，可他起初认领的那一刻，是对着田主任点头。

刘老师没有劝他辞，也没有劝他别升。她只问了一句：「那三年里，你有没有哪一次，对田主任说过‘我再想想’？」小冯想了想，说：「没有。我觉得他说得对，不用想。」「对，」刘老师说，「就是因为太对，才不用想的。」

上班这边也要说句公道话：上司先说出来，往往是好事。很多人一辈子没有想过自己要什么，是被一位上司、一位师傅一句「你适合这个」点醒的。先说的人未必是在替你画模子，也可能是在递一面镜子。区别在于，谈话之后你有没有机会回头说一句：「这个，我再想想。」

再说成家。刘老师的邻居乔家夫妻，结婚头一年，妻子说过一句话：「过日子，就该每周回一趟娘家。」说得很平常，丈夫点头，也就照办了。后来的几年，妻子每个周末的心情，成了他衡量自己「做得好不好」的一把尺：回了娘家，她高兴，他就觉得自己做对了；哪个周末加班没回，她不说话，他就觉得自己欠了账。

这把尺是谁画的？第 11 章说过，理想标准会随对伴侣的了解而调整，那是一回事。这里要多问一句：最初那一笔，是谁先落的？是妻子在新婚第一年说的那句话，还是她父母这么多年过日子的样子，借她的嘴说出来？更远一点：那把尺，丈夫是什么时候认领的？是他自己认的，还是他怕自己做不好，顺手接下来的？

这样的问法，在夫妻之间不是为了追究，是为了松一口气。两个人各自带着一把尺走进同一个家，各自以为对方知道，其实谁也没见过对方的尺。一旦有人说一句「你说的这个，是你想要的，还是你家里一直这样？」那把尺就从暗处走到了桌面上，可以拿起来比一比。

父母这一头也一样。小林的妈妈做了三十年文书，习惯了把话说得直、说得周全；她对儿子说「别太累，早点睡」，是她这辈子对别人表示关心的标准说法，是她的母亲、她的同事，一句一句教给她的。她没有想过这句话是一个模子，她只当它是一句暖话。她说了几十年，一直有用，直到半年前，那个听的人换了一把尺。父母也是先回应的人，也是一个替孩子画过模子的人，只是他们对结果有利害，会疼，会为这个模子付代价，这一点，本书从头到尾都没有忘。

家里的日常账最能看出这一点。一个家里谁管钱、谁管菜篮子、谁管孩子功课，看上去是分工，其实是谁先说了第一句、谁先认领了第一份。后来每一次吵架，吵的常常不是这一份活，是当年那一句话到底是谁先说的。

◆ 四、三处都可能有一个代想者先到

在上学、上班、成家这三处，今天都可能有一个代想者先到。

「代想者」，第 27 章专门讲过：能提出、挑选、否决你的想要，却对结果没有利害的那一方。它是不是有意识，本书不判断。这里只看它出现的位置。

在学校里，它可以是一个志愿规划的对话框。孩子填志愿前，对着它说「我也不知道想学什么」，它几句话就给出一个「适合你的方向」，说得头头是道。孩子觉得被看穿了，认了。这和家长会上那位母亲的话，在次序上是一样的：先有人说，后有人认。不同的是，家长对结果有利害，会为这个志愿付代价；那个对话框不会。

在职场上，它可以是一份自动生成的「职业发展建议」。你把履历和烦恼丢进去，它回你：「你更适合管理岗位。」田主任的话，也许你还能反驳；它的话，永远是那么平静、那么周全，你很难觉得它在偏袒谁。

在家里，它就是小林夜里那个对话框。它比谁都先把小林那团说不清的感受，说成了一句话，比伴侣、比父母都先。

必须把话说公平。这三处，AI 也有真实的增益。孩子拿它练习怎样把话说完整，把杂乱的想法整理成一个提纲，这是正当的用处。职场里的人拿它练习

怎样跟上司谈话，先演一遍，再上场，也是正当的用处。夜里一个人撑着的时候，有一个回应在那里，这也是真的安慰。这些本书都认，也都不反对。

要看的只是一件事：它说出了那个想要的样子之后，你有没有一个地方，把它拿给真人看一眼；真人说「不太像你」的时候，你听不听得进。如果一个人的所有想要，都先落在同一个对话框里，那么他每一次的「就是这个」，对着的永远是同一个先回应者。这时候，换人检验这件事，就无处可做了。

◆ 五、给真人一个先开口的机会

如果要给一个不是诊疗的小办法，就是这个：在你想把结论说出口之前，先等对方说。

这个办法太小了，小到几乎不像办法。但它背后是整本书的道理：想要的样子是先写后认的，谁先开口，谁就先写。大多数时候，我们在日子里争着当那个先开口的人，因为先开口显得负责、显得有想法、显得不耽误对方的时间。可是对一个家里人来说，先开口常常等于先写了模子。

这个办法分三步，每一步都只需要十秒钟：

第一步，把结论咽下去。孩子拿着成绩单回来，你心里已经有了一句话；上司的年度面谈前，你心里已经有了安排；伴侣说「我最近有点累」，你心里已经给出了方案。先别说。

第二步，问一句开放的话。「你怎么想的？」「你觉得是怎么回事？」「你想要的是什么样？」然后，等。数一数，等到第十秒。

第三步，听完以后，再说你的。你说的话，不需要变。变的是次序：这一回，你的话是后到的，是对他的话的回应，不再是替他先写好的样子。

这三步，对真人最有效，因为真人有一样 AI 没有的东西：被你拒绝的时候，真的会疼。会疼，意味着这一句话里有他的账；也意味着他愿意等你说完，愿意被你问一句，是在你们之间有来有往地走。这样的一问一答，慢，笨，会冷场，可它是换人检验里最便宜的一种。

这三步在车间里也有一个对应：新来的徒弟问师傅「这个怎么弄」，好师傅不张嘴，先递过一把扳手，说「你先试试」。徒弟试了，出了错，师傅才说「你看，这里」。师傅的话没少，次序后移了，徒弟的手先有了自己的印子。

对那个被问的一方也有一句话：别急着说「随便」。「随便」是最大的先开口，因为它把写的权利整个交给了对方，然后你在后面用「我不喜欢」去否决。哪怕你只说一句「我现在还没想好，但我想吃清淡的」，你就已经往桌上放了一笔自己的东西。

◆ 六、放回日子里

星期六傍晚，三个人围着饭桌坐下。

灶上还是那锅莲藕排骨汤，妈妈先盛了一碗放到他手边，再把鱼端上来。刘老师把橘子放在窗台上。小林在椅子上坐了一会儿，才发觉自己的手一直在摸口袋，口袋里什么也没有。他把手放到桌面上。

妈妈没问论文。她把筷子递给他，说了一句：「先吃。」

鱼是红烧的，汤汁收得很浓，是他小时候爱吃的那种做法。他夹了一筷子，嚼了半天才发现，这味道他其实有半年没认真尝过。他想起夜里的那个对话框，从来没有气味，没有热气，也没有人在旁边等他夹第一筷子。这不是在说哪一边好。他只是第一次，把这两样东西并排放在了一起。

妈妈和刘老师说起小区里的事，哪家换了电梯，哪家的狗丢了。小林听着，听着听着发觉，这些话没有一句是对他说的，也没有一句需要他回答。这半年，他习惯了一句话落下去，就有人接住；此刻他的话没有人接，他也没有急。

他拿着筷子，没动。他想起前一晚在笔记本里写的那三个问，是导读里写的那三问，他抄了下来：这个想要的样子，是谁先说出来的？我是什么时候认领它的？换一个人这样回应我，我还会觉得被懂吗？他本来想一进门就用，可是此刻，鱼在冒热气，他又想到刘老师常说的那一条：先把结论咽下去。

那顿饭，后来怎么吃的，我们留到全书的最后一章再说。这里只说一件事：那天晚上，三个人谁也没有急着先写谁。

刘老师回到家，翻开本子，在新的一页上写了四个字：「先别急着说。」又在下面补了一句：「本子上记的，是我一个人看到的。好不好使，要靠别人拿去试。」

她知道，这一整本书里的说法，不论多顺、多合日子的情理，也只是一个人在窗台边看见的、一些事情的样子。顺，不等于对。真要不要信它，得有一场试验，肯让它错。

明天能试的办法很小：今天遇到一个想要替别人下结论的场合，你把那个结论在心里写下来，但不说，问一句「你怎么想」，等十秒。事后看一眼：对方说的，和你心里写的，一样吗？如果不一样，那就是一个你本来要替他写下的模子。

带走的话

想要的模子总有人先画；你能做的，是知道是谁画的，再决定认不认。

小账

本章拆了什么：把三本账放回上学、上班、成家，每一段里都找到那个先开口的人：老师与家长，上司，伴侣与父母，今天还有 AI。

本章立了什么：写想要的座和认领想要的座可以分开；今天三处都可能有代想者先到；给真人一个先开口的机会，是一个不需要诊疗、也不需要工具的小办法。

想一想

1. 你现在最想要的一样东西，是谁第一次替你说出来的？如果换一个人先说，你还会要它吗？　2. 在你身边，有没有一个人，你一直在替他先说结论？如果你先不说，他会说什么？

第 36 章

判决性试验：理想回应画像先变，还是真人交往先少

◆ 一、你一定有过这样的时刻

小林把这本书的主张，从头到尾讲给导师听。讲了四十来分钟：想要是先写后认的，谁先回应，谁就替人画了模子；懂是两个人之间的事；AI 坐上了先回应的位置。导师一直没有打断，只在最后问了一句：「讲完了？」

「讲完了。」

导师把笔帽扣上，目光落在墙上的台历。十月那一页，格子里写满了截止日期。「你讲得很顺。」他说，「顺的东西，我先不信。那你设计一个实验，让它能错。」

小林后来说，这是他读研以来最难受的一句话。他习惯的是替一个说法找证据，从来没有人叫他替它找死法。回宿舍，他在本子上写了半页，又划掉；晚上给刘老师打电话，把导师的话原样学了一遍。

刘老师在那头笑了一声：「你导师这个人我喜欢。你先别急着设计，你就答我一件事：要是你错了，我会看到什么？」

她问得很家常，像在问一个学生：你说这回考得好，那考砸了你怎么交代？上一章说的是，先开口的人是谁，值得你留意。可光是留意还不够。一个判断要让别人也查得了，就得先把「怎样算它错了」写在前头。这一章写的，就是这张条子。

◆ 二、十八个月，三样东西谁先变

先说这场试验要回答的，只有一个问题：一个人长期天天和 AI 伴侣说话，下面三样东西，谁先变？他心里「最理想的回应」长成了什么样（我们叫它理想回应画像），他对真人回应的被懂感，他和真人相处的时间。

这三样的先后，恰好是各家说法分开的地方。社会置换说，时间先少，满意随后掉。内部工作模型说，画像是早年定下的，成年后稳得很，不该跟着谁走。本书预测的是另一种次序：画像先朝 AI 的样子挪，被懂感随后掉，而且就算每天和真人相处的时间一分钟没少，也照掉。三种说法，三种次序，一场试验分得开。

试验原文是这样写的：

> 重度 AI 伴侣用户与对照组，12 个月，再加 6 个月停用期；用随机截距交叉滞后面板模型（RI-CLPM）看理想回应画像、真人被懂感、真人交往时长三者谁先变，同时检验孤独在先（补偿）还是使用在先（置换）；AI 的回应画像从对话日志按同一编码表算出，评分员对分组不知情；翻转阈值预登记为「理想回应画像与 AI 画像的距离 ÷ 与基线画像的距离」的一个数值；停用期逐月测画像，用指数衰减拟合回弹系数

下面把这段话一句一句展开，展开到能照着做。凡是写着「在登记里定」的数目，本书不替它报数，免得你以为那是测出来的。

先说谁来参加。两组人：一组是重度 AI 伴侣用户，一组是对照组。「重度」怎么算，每天用多久、连续用多久，要在试验开始前写进登记。对照组按年龄、基线依恋类型、起始的孤独程度、起始的真人交往时长，一个一个配

对。配这几样，是因为对手们恰好会拿它们来解释结果；配不上的，后面的模型再算进去。样本要多少人，由事先的功效分析定，同样写在登记里。

再说日历怎么画。这场试验像一张先画好格子的日历：先有格子，再往里填。起点测一次，然后每月一格。前十二个月，用户照常使用；第十三个月起，停用六个月，仍然每月一格。哪一格测什么，开始前就写好，写进去就不再改。药房柜台有个老规矩可以拿来比：药盒上的成分和有效期，是出厂前印的，不是卖完了再补印的。预登记，就是出厂前印的那一行字。

为什么是十二加六？十二个月，是要让一个人走完四季，学期、假期、节日都过一遍，免得把某个季节的低落当成 AI 的作用；六个月，是留给「撤掉以后」足够多的格子，一条衰减曲线至少要有五六个点才拟得出形状。这两个数是设计的选择，不是自然的常数，登记时若有更好的理由，可以改，改了要写明理由，而且只能在看到结果之前改。

每个月量四样东西。第一样是理想回应画像。给被试一组情境小品，比如「你说了一件很丧气的事，对方会怎样回你」，请他写下或选出自己「最理想的回应」，从里面读三项：回应多快，复述自己的话占多少，反驳自己的话占多少。每个月用同一组小品的平行版，免得越做越熟。第二样是真人被懂感，用经验取样：一个月里随机抽几个时刻，在刚和真人说完话之后，立刻问一句「刚才那个人，懂我吗」。月底回头一次问完，容易被当下的心情带偏，当场问要好一些。第三样是真人交往时长，同样用经验取样记，不靠回忆。第四样是孤独，量表选哪一种在登记里定；基线依恋类型，起点量一次。

AI 那一头的画像，是整场试验最特别的一步。不问用户觉得它怎样，而是从 AI 的对话日志里，按同一张编码表算出它的回应画像，同样三项：回应多快，复述占多少，反驳占多少。担任编码的评分员，不知道这段日志属于哪一

组，也不知道属于哪一个月，顺序打乱了发给他们，这就是盲编。人的画像和 AI 的画像用同一把尺量，两者的远近才有意思。对照组没有自己的 AI，他们的距离按研究方指定的参照画像算，参照点在登记里写明。这样可以分清，被试是朝着「他用的那一个」挪，还是随便往哪儿漂。

模型用的是随机截距交叉滞后面板模型（RI-CLPM，Hamaker、Kuiper、Grasman 2015〔待核〕）。名字吓人，意思不难。先把每个人「一向如此」的那一部分拿掉，有人天生爱被反驳，有人天生爱被顺着，只留下「这个月比他自己平常偏了多少」；然后看，上个月偏的东西，能不能预测下个月偏的东西。画像、被懂感、交往时长三样放在一起互相预测，谁的偏动在前、谁在后，就看出来了。这就是「先变」的意思：先变的，是能预测别人的那一个，而不是被别人预测的那一个。同一个模型里，再放进 AI 使用量和孤独，检验另一个老问题：是孤独在先、人才去依恋 AI（补偿），还是用 AI 在先、人才少见真人（置换）？

三种次序放进这个模型里，各自长什么样，可以先说清楚。本书的次序是：上个月画像朝 AI 靠拢得多，下个月被懂感就低；反过来，上个月被懂感低，并不会让下个月的画像多挪一步。社会置换的次序是：上个月真人相处的时间少，下个月满意才低。内部工作模型的次序是：画像基本只被它自己上个月的样子预测，和依恋类型绑在一起，谁也推不动它。一个模型，同时问三个问题，每条路径的符号事先写好（附录四有一张表），结果出来，对着表勾就行，没有解释的余地。

数据本身也有脾气，要事先讲定。重度用户会中途失联，失联的人往往正是变化最大的人，缺失怎么处理，登记里写明，不看了结果再选办法。经验取样要被试一天天配合，依从率低到一个登记的数以下，那个人那个月不进模

型。主问题只有四条致命条款加上孤独与使用的次序，其余任何发现，一律标「探索」，不拿来当证据用。这几条看着琐碎，却正是试验和故事的差别：故事可以挑着讲，试验不能。

翻转阈值，是提前写好的一个数。本书的独有预测是：用得够多以后，真人回应对被懂感的作用会由正转负。平时，真人多回应一点，人更觉得被懂；越过某一条线以后，真人回应得越多，反而越觉得不懂，因为那把尺已经偏到真人够不着的地方去了。这条线怎么画：取一个人当下的画像，量它离 AI 的画像有多远，再量它离自己起点的画像有多远，两个距离相除。比值越小，这个人离 AI 就比离自己原来的样子越近。比值降到哪个数以下算「越线」，这个数在看到任何结果之前锁定，写进登记。

有两点要事先交代。第一，起点那一格，分母是零，比值没有意义；离起点的距离小于测量误差时，那一格不计，误差下限也登记。第二，每个人越线的月份不同，所以断点是各人自己的，按他画像的轨迹定，不按他被懂感的轨迹定，否则就成了看着答案划靶子。越线之前、之后，各拟一组交叉滞后系数，这叫分段。如果把所有人、所有月份混在一起求平均，正数和负数会互相抵消，平均值可能接近零，什么也看不出。所以本书的预测说得很具体：分段看，才看得出变号；混在一起平均，测不出。

最后是停用期。第十三个月起，用户停用，其余照旧，画像逐月测。拿每个月相对起点的偏移，用指数衰减去拟合：偏移若在一点点变回起点，就衰减得快，衰减的快慢就是回弹系数；不变回去，系数就接近零。有一条老实话要先说：六个月不算长，衰减得很慢的东西，六个月里和「不衰减」看起来没两样。所以登记里要先划一个「可忽略」的范围，回弹系数的估计区间整个落在这个范围里，才算「不回弹」；区间宽得既盖得住零又盖得住大数，只能说测

不清，不能说不回弹。停用是自愿还是被迫，也要记下来，因为这两种人本来就不一样。

◆ 三、四种结果，四条退路

试验做完，只有四种结果会让本书的说法站不住。这四条退路通向的理论，没有一个是稻草人，每一家都有它看得准的地方。内部工作模型（Bowlby 一系，Hazan 与 Shaver 1987）把早年谁照料过我，看成成年后关系的底稿，这个看法讲了几十年，解释得了很多事。社会置换（Kraut 1998）说得朴素：钟点就那么多，花在一处的，不会花在另一处。三元交互决定论（Bandura 1978）把人、行为、环境放在一起互相决定，比单线的因果好得多。单纯曝光（Zajonc 1968）说见得多就喜欢，是心理学里很稳的一条规律。试验若把应模退回它们，那是应模该去的地方，并不丢脸。

其一，理想回应画像没有先于真人被懂感的下降而朝 AI 回应画像移动，或者它的移动被基线依恋类型解释掉了。这时应模撤回，退回到内部工作模型。道理很直白：如果画像不先动，或者动多动少全看这个人原来是哪一种依恋类型，那「模子早年写好、成年后基本不变」就比「成年后还会被先回应者改写」更说得通，应模里那个「后来写」，就没有立足之处。

其二，控制了真人交往时长以后，真人被懂感不降；或者只在交往时长降了以后才降。这时应模退回到社会置换。道理同样直白：被懂感要是只跟着时间走，那不过是见得少了、满意掉了，用不着说尺子被改写。时间一分钟没少、被懂感照样掉，是应模独有的一格，丢了这一格，就只剩钟点的账。

其三，停用 AI 六个月后，理想回应画像回到了基线，也就是回弹系数显著为正。这时「认领之后不回弹」撤回，应模降为一种曝光效应。道理是：见

得多就偏，不见了就回，那是曝光的老样子，用不着「认领」这个词。本书说的「先写后认」，要紧的就在认领之后撤掉也回不去；回得去，认领就是多余的一个词。

其四，越过登记的翻转阈值以后，真人回应对被懂感的交叉路径不转负。这时三方程退回到三元交互决定论。三样东西互相决定，这句话也许仍然对，但「次序」和「变号」这两样本书独有的东西没有了，三条方程只剩下对前人的一次改写。

「显著」和「不降」到底怎么判，也要事先说死。每一条都配一个登记好的最小有意义的幅度：路径系数小得跑不出这个幅度，哪怕统计上显著，也不算数；说「被懂感不降」，要拿等价检验，估计区间整个落在「没有变化」的范围里才行，光是没检验出差别，不够。「只在交往时长下降之后才降」，看的是滞后：被懂感的下降，是排在时长下降之前，还是之后，同一个月里同时发生的，按登记的规则归类。这些细处，决定了「退回」二字是不是认真的。

四条各有各的去处，一条不留情面，也没有「需要修正」这种缓冲。触发一条，退一条；触发两条，退两处。四条一条都没触发，也只能说应模活过了这一场，不能说证明了。一场试验证明不了一个道理，只能让它不死在今天。

应模若真退了，这本书还剩什么？剩下的不少，也该老实列出来。三家各押一头、都默认想要的样子先在人心里，这笔账是读文献读出来的，不靠这场试验；想要与喜欢可以分开，前人早就说过；分数只是读数，不是力量本身，这一层讲的是怎样读，不是预测什么。倒下的，只会是那个最大的判断：想要的样子是先写后认的，而且先回应者换了，尺子跟着换。书的骨头里，这一根最硬，也最容易断。把最容易断的一根摆在最前面，让人去掰，这是对读者的尊重。

孤独在先，还是使用在先，不单设第五条。它的答案会改变上面四条里哪一条被触发。若孤独总在前、AI 使用总在后，而画像又没有在使用之后独自挪动，补偿的说法就吃下了结果，其一随之触发；若使用在前、交往时长在后，而被懂感的下降与时长无关，置换和应模各占一部分，要看其二里「控制时长之后」那一格。两种次序在不同的人身上可以同时成立，试验的任务，是看每一种各占多大一块。

还有一件事，不放进四条，写在这里：第 11 章划的那条分界，需要一个试验条件。两位回应者同样好，被懂感相同，样子却不同：回应速度、复述比例、反驳比例各不相同。研究方提供的标准化 AI，可以随机分成这样两种。如果两组被试的画像各朝自己那一种挪，尺子是朝着特定的先回应者偏的；如果两组一起泛泛地往「更好」挪，不分样子，应模就塌回比较水平，「换人不动」那半句撤回，只留下方向，作为待检预测。它不属于四条致命条款，但它决定那条分界站不站得住。

◆ 四、日志拿不到怎么办

这是本书最弱处之二，先认下来。整场试验最容易倒在一件事上：AI 的对话日志拿得到吗？日志在平台手里，里面是夜里两点的话，什么都有。拿不到，AI 的画像就算不出，三样东西缺了一样，试验就瘸了。更要紧的是，里面有当事人最私密的东西。这不是技术细节，是这场试验能不能做、该不该做的门槛。第 30 章先说过一句隐私与知情同意，这里把两条路写全。

甲路：现有的重度用户，在知情同意下，自己把日志导出来交给研究方。好处是真重度，用的是他自己挑的真 AI，什么都是原样的。难处有三。平台未必肯给，部分地区的法规赋予用户取回自己数据的权利，能不能用得上，要看

当地条文〔伦理与数据保护规范原文待核〕。愿意交日志的人，和不愿意的人，本来就不一样，这是自我选择。更麻烦的是起点：他们入组时已经用了很久，基线画像也许早就被改写过，基线不干净。补法是把导出的早期日志当作回看的起点，另行报告，并且承认甲路更适合检验停用期的不回弹，不适合回答「谁先变」。

乙路：招募新用户，用研究方提供的标准化 AI 伴侣。模型版本固定，回应样子固定，日志在研究方自己手里，知情同意里写明。好处是基线干净、日志完整，还能随机分配 AI 的样子，把上一节那个条件做出来。随机分配这一步，是甲路怎么也做不到的：甲路的 AI 是用户自己挑的，挑中哪一种样子，本身就带着他的脾气，样子和人搅在一起，分不开谁影响谁；乙路由抽签决定，样子和人就分开了。两种样子各自的被懂感事先试过，要差不多，才算「同样好」，这一步的预试也写进登记。乙路的代价也要老实写：新用户要用上几个月，才用得到「重度」，十二个月里可能测不到翻转；标准化 AI 不是他自己挑的，没有他的感情，也许永远用不到重度；知道自己在被研究，说话会拘谨。补法是延长观察期：十二个月是底线，若到时越线的人数没有达到登记的下限，就按登记好的规则延长使用期，到上限月数为止，再接六个月停用。延长不是强留，被试任何时候都可以退出，退出的人直接转入停用期追踪。「第几个月越线」本身，也当作一项结果报告，不当作失败。

两条路共用同一套隐私办法。第一，同意书写明拿去做什么，也写明不拿去做什么。第二，日志导出后，先在被试自己的设备上，或研究方隔离的环境里去标识化：人名、地名、单位、联系方式，一律替换。第三，只算编码表上的那三项，留下的只有数字和时间戳，原文在编码完成、复核之后销毁，不入库，不外传，不挪作别用。第四，评分员只看去标识化的片段，一句上文配一

句回应，不看整段对话，并签保密承诺。第五，被试随时可以撤回，撤回就删他的数据。第六，日志里若出现自伤之类的内容，处理办法由伦理委员会批准，本书不写细则，只记一句：难受到影响生活，请找专业人员。以上做法对应的伦理审查与数据保护要求，条文以当地为准〔伦理规范原文待核〕。

两条路都不可信的时候，还有一条底线：画像只用情境小品来测，AI 的画像，用标准化 AI 在同一组小品里的回应来算。试验就变小了。它仍能看出被试的理想画像是否朝标准化 AI 的样子挪，却说不了他实际用的那一个。小，是小，但仍然是一场能错的试验。

◆ 五、放回日子里

电话挂了以后，刘老师把小林讲的，抄进窗台边那本小本子，抄到「怎样算错」那一栏，停下来，在后面添了她自己的一条：「我觉得这孩子这周不会再通宵聊天。周五他要是还通宵，就算我看错了。」写完，她在台历周五那一格画了一个小圈。

小林后来把导师的那句话抄在本子的第一页：「让它能错。」他说，这几个字比他讲的四十分钟都重。刘老师不懂 RI-CLPM，她懂另一件事：带了三十年班，她见过太多话说得漂亮、日子里一碰就碎的主张，也见过那种说「你们看着，学期末我要是错了，我认」的老师。后一种，学生信。

你明天可以试的，只有一件小事：挑一个你近来很信的判断，不要太大，比如「我跟某人聊完会轻松些」，写在日历上，同时写一行：「看到什么，就算我错了。」一个月后翻回来看。翻回来，你多半会发现，有些你信得很满的东西，当初根本没给自己留过一条能错的路。

带走的话

一个说法敢事先写出自己怎样会错、错了该退回到谁，才配被人相信；其余的，交给十八个月。

小账

本章拆了什么：拆了「一个道理只要讲得顺就算立住了」的想法，把应模的每一处要害，都放到可能被推翻的位置上。

本章立了什么：立了一场十八个月的判决性试验：三样东西谁先变，四条致命条款各退回到谁，日志拿不到时的两条路和一条底线。

想一想

1. 如果你是被试，你愿意交出聊天记录吗？换成标准化的 AI，你还会那样跟它说话吗？ 2. 你近来很信的一个判断，现在写下「看到什么就算我错了」，写得出来吗？写得出，说明你已经开始检验它了。

本编总判断：三本账算到底，是同一句问话：这个想要的样子，是谁先写的，你认领了没有。而这句话不能只靠讲，要敢被一场十八个月的试验推翻：画像不先朝 AI 移动，被懂感在交往时长不变时不降，停用后画像回弹，越线之后路径不转负，应模就要分别退回内部工作模型、社会置换、曝光效应、三元交互决定论，各有各的去处。

结　语

心在哪里——在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间

◆ 一、你一定有过这样的时刻

还是那张饭桌，还是周末的傍晚。导论里那顿饭，筷子放下的声音，大家都还记得。

这一回，小林的手机留在了宿舍。那条鱼端上桌的时候还冒着热气，妈妈没有问论文，刘老师坐在桌边，三个人谁也没有提上一次。小林拿着筷子，没动。妈妈给他夹了一块鱼肚子上的肉，说：「别太累。」

和上一回一样的三个字。小林的筷子停在半空，停了一下。刘老师没抬头，手里的菜叶却慢了。上一回，这个时候，他说的是「你根本不懂」。

这一回，他把筷子放下，问：「妈，你说的累，是哪种累？」

妈妈愣住了。她在街道办事处做了三十年文书，说话向来直来直去，没有人这样问过她。她想了想，说：「还能是哪种，你一个人在外头，饭也不好好吃的那种。」小林摇摇头：「不是这种。」妈妈又想了想：「那就是你半夜还不睡，我在这头心里悬着的那种。」小林没有马上说话，过了一会儿，他说：「嗯，这个有点像。」

这一晚什么都没有解决。可刘老师在心里记下了一笔：他没有把一句话递回去，说「你不懂」，而是把笔递过去，让妈妈再写一遍，然后自己挑。

◆ 二、再读一遍判词

全书绕了一大圈，该收拢了。开头摆出过的判词，这里再摆一次，一个字不动：

> 想要不是心里先挖好的一个缺口、等着被填，而是先在回应里被写出样子、再被人认作「就是这个」的东西；谁先回应，谁就替人画了想要的模子——本卷叫它「应模」——此后什么算「懂」、什么算「够」，都照着它量。脑派、情境派、体验派各看对了一头，认知心理学是第四条路线；四家，连同需要论、依恋论与回应性研究，共同默认想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。Frankl　早已指出意义不是被满足的需要；自我决定理论后来也讲幸福与意义（Ryan、Huta、Deci 2008），却仍以三种基本需要的满足、未满足与挫败来量关系。心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量；量表分数、情绪波动、常模排位，只是它一路留下的读数。

读到这里，再看这几句，大概不觉得抽象了。它们说的都是同一桌饭上的事：那个让小林停下筷子的「别太累」，那个让他对　AI　说「对，就是这个」的夜晚，那个导师叫他去设计一场能错的实验的下午。

◆ 三、心在哪里

书名问：心在哪里？

三家各给过一个回答。脑派说，在脑里。伤一块脑，人就变一个样，这一头的读数最硬，谁也不能说它不对。情境派说，在场合里、关系里。同一个孩子，在这位老师面前捣蛋，在那位老师面前安静，场合的力量常常压过性格。

体验派说，在你自己身上。只有本人知道「这是不是我真正想要的」，第一人称，谁也替代不了。

三个回答，各对了一头。也都有同一个没说出口的前提：想要的样子，是先在人心里的；回应的人，只管满足它，或者落空它。

这本书想说的是：心既不在脑里，也不在对方那里，也不只在你一个人身上。它在先回应的那一句话，和你认领它的那一刻之间。

这个「之间」，不是一个地方，是一次发生。有人先说出了一句话：「听起来你不是累，是没人看见你在撑。」你听见了，停了很久，说：「对，就是这个。」这一下，想要才有了样子。样子是别人先写的，认是你认的，缺了哪一头，这一下都不成立。脑在里面出力，场合在里面出力，但把它们合成「我想要这个」的，是这一句话和这一声「对」之间的那一下。

这样说，不是把心说虚了，恰好相反，它让「心」有了可以指的地方：你可以问，这个想要的样子，是谁先说出来的？我是什么时候认领它的？换一个人这样回应我，我还会觉得被懂吗？三个问题，每一个都有答案可查，有的在你自己的日子里查，有的要靠一场十八个月的试验查。

判词的最后一句，也该在这里落一落。心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量，这股力量走的方向，是由一次一次这样的「之间」决定的：你认领了什么样的想要，就往什么样的方向去。量表分数、情绪波动、常模排位，是这股力量走过时留下的脚印。脚印要看，看了能知道人往哪边走过；可脚印不是人，更不是路。小林的分数低了五分，他高兴地发给刘老师，刘老师问的那句「这礼拜你做成了一件自己想做的事吗」，问的就是路。

AI 在这里，没有被写成坏人。夜里有人接住你的话，这是真的；练习怎样把一件心事说清楚，也是真的。本书从头到尾要看的，只是一件事：当先回应的那一方，是一个对结果没有利害的代想者，那把量「懂」的尺，会往哪里偏。偏过去的尺，不会因为你换了手机、停了软件，就自己弹回来。

◆ 四、尺不会自己弹回去

回到导论里的那把尺。

妈妈没有变。她还是那个说话直、爱操心的妈妈，「别太累」三个字，半年前和今天是同一个声音。变的是小林量「懂」的那把尺：这把尺被一个总是先到、总是顺着他的回应者，一点点画成了另一个样子。这就是「懂的通胀」：同样的真人回应，被读成了更不懂。

本书的预测是，这把尺被改写以后，不会自己弹回去。撤掉先回应的那一方，尺子也停在原处。这是一个预测，不是一个已经证明的结论；第 36 章把它写成了可以被推翻的样子，如果试验说它错了，这一节就要改写。

不弹回去，不等于改不了。尺子可以重新画，只是得有人重新先回应。就像今天这桌饭：小林问了「哪种累」，妈妈写了第一遍，他说不是，妈妈写了第二遍，他说有点像。一格，只是一格。要把一把偏了半年的尺，慢慢扳回来，要很多这样的一格。而每一格，都要有人愿意先开口，还要有人愿意认领。

认领这件事，也不能替人做。第一遍写得再准，也只是一个提议；认不认，是小林的事。如果有一天他说「不是这种」，那也不是妈妈失败了，那是尺子又动了一格。懂，从来不是一个人把另一个人猜中，是两个人把一个样子写出来、认下来。猜不中不要紧，写得出来才要紧。

这对做妈妈的人也是个提醒：你说的一句话被听成「不对」，不一定是你说得不好。不用辩，也不必急着把话说得更好，学着问一句：你想要的，是哪一种？这句问话，就是把笔递过去。

◆ 五、刘老师的最后一段话

吃完饭，小林去洗碗。妈妈靠在厨房门口看着，没有说话。刘老师把随身的小本子摊在窗边的小桌上，没有记什么，只是看着外面的路灯一盏一盏亮起来。

小林擦着手出来的时候，她说：

「我带过上千个孩子。刚上讲台那几年，我总以为自己是在把什么东西教给他们。后来才明白，我每次先开口的那句话，都成了他们量别人的一个尺度。我夸谁『这孩子有灵气』，谁就从那天起，拿『灵气』去量自己。我说『你太急』，他就拿『急』去量自己。有的是好尺子，有的是坏尺子，可全是我先画的，我自己当时还不知道。

我没法收回那些话，我只能后来每一回开口之前，多想一想：我这句话，是在给他画一把什么样的尺？他以后能不能自己改？

你们现在的孩子，先开口的又多了一个，它比我们谁都勤快，谁都顺着你。我不怪它。我只想你们心里有个数：谁先说的，你认了没有，认的时候是不是愿意。就这三样。

剩下的，你们研究的人去查。我这个老太太，看得到的就这么多。」

小林没说话，把毛巾叠好，放在桌角。

回宿舍的路上，他没有急着去看手机。那一晚他睡得不算好，也不算坏。几天后，导师叫他设计一个让这本书能错的实验，他划掉了半页，又在新的一页写下第一行：「什么结果，算我错了。」

带走的话

心在先回应的那一句话和你认领它的那一刻之间。

小账

本章拆了什么：拆了「心在某一个地方」的想法：不在脑里，不在对方那里，也不只在你一个人身上。

本章立了什么：立了心在「之间」的一次发生，并把「懂的通胀」收回那一顿饭里：尺可以重画，但要有人重新先回应。

附　录

附录七件，供查、供对、供练：判词与致命条款，预注册预言，欠条表，最小模型，术语对照，与本系列对账，以及全书〔待核〕清单。

附 录 一

判词怎样才算错

一个判词，要先说清楚怎样才算它错了，才值得有人去查。本附录收三样：判词全文，致命条款原文，每一条的人话说明。

◆ 判词全文

想要不是心里先挖好的一个缺口、等着被填，而是先在回应里被写出样子、再被人认作「就是这个」的东西；谁先回应，谁就替人画了想要的模子——本卷叫它「应模」——此后什么算「懂」、什么算「够」，都照着它量。脑派、情境派、体验派各看对了一头，认知心理学是第四条路线；四家，连同需要论、依恋论与回应性研究，共同默认想要的样子先在人心里，回应者只负责满足或落空它。Frankl 早已指出意义不是被满足的需要；自我决定理论后来也讲幸福与意义（Ryan、Huta、Deci 2008），却仍以三种基本需要的满足、未满足与挫败来量关系。心理健康是一股推向创造、自由、幸福的力量；量表分数、情绪波动、常模排位，只是它一路留下的读数。

◆ 致命条款（预注册）原文

致命条款（预注册）：其一，理想回应画像没有先于真人被懂感的下降而朝 AI 回应画像移动，或其移动被基线依恋类型解释掉，应模撤回，退回内部工作模型；其二，控制真人交往时长后真人被懂感不降，或只在交往

时长下降之后才降，应模退回社会置换；其三，停用 AI 六个月后理想回应画像回到基线（回弹系数显著为正），「认领之后不回弹」撤回，应模降为一种曝光效应；其四，越过登记的翻转阈值后真人回应对被懂感的交叉路径不转负，三方程退回三元交互决定论。体验用经验取样测，画像编码表与量表事先登记。

◆ 出现什么结果，退回到谁

条款	出现什么结果	退回到谁
其一	画像不先朝 AI 挪，被懂感已经先掉；或者挪多挪少全看原来的依恋类型	内部工作模型：模子早年写好，成年后基本不变
其二	每天与真人相处的时间不变，被懂感不降；或者时间降了，被懂感才跟着降	社会置换：时间先少，满意后掉
其三	停用六个月后，画像回到起点，回弹系数显著为正	曝光效应：见得多就偏，不见就回；「认领之后不回弹」撤回
其四	越过登记的翻转阈值，真人回应对被懂感的路径仍是正的，没有转负	三元交互决定论：三项互相决定，但次序与变号不成立

四条各管一处，互不替代：一条触发，退一处；两条触发，退两处。四条全都没触发，只能说判词活过了这一场试验，不能说判词已经被证明。展开见第 36 章。

附 录 二

预注册预言

本附录把本书所有可被检验的预言收在一处，按原文抄录。凡原文，一字不改。

◆ 一、分歧预测

主预测

本卷预测：控制每日与真人交往的时长不变，重度 AI 伴侣用户对真人回应的被懂感仍会下降；下降之前，其理想回应画像先朝其所用 AI 的回应画像靠拢，靠拢幅度不由基线依恋类型预测；停用后画像不回弹。

次预测

社会置换（Kraut 1998）预测时间先降、满意后降；内部工作模型预测画像随基线依恋类型、成年后稳定；自我决定理论预测关系需要被部分满足后，对真人的满意不降；社会补偿假说预测孤独在先、依恋 AI 在后——比较水平预测尺子泛泛抬高；理想标准模型承认理想会随对伴侣的知觉调整（Fletcher、Simpson 一系），但调整的是对现任伴侣的理想，不预测理想朝一个非伴侣的先回应者偏、撤掉后不回弹——各家在同一情形下的预测与本卷不同

次预测还包括下面两条：三方程原文中的「越过翻转阈值后，真人回应对被懂感的交叉路径由正转负」；「懂的通胀」原文中的「换一个同样好、样子不同的回应者，尺子不跟着动」。

前提声明：「想要」与「喜欢」可以分离，Berridge 与 Robinson、Kahneman 的决策效用与体验效用早已说过，本卷不以此为新。

◆ 二、判决性试验

重度 AI 伴侣用户与对照组，12 个月，再加 6 个月停用期；用随机截距交叉滞后面板模型（RI-CLPM）看理想回应画像、真人被懂感、真人交往时长三者谁先变，同时检验孤独在先（补偿）还是使用在先（置换）；AI 的回应画像从对话日志按同一编码表算出，评分员对分组不知情；翻转阈值预登记为「理想回应画像与 AI 画像的距离 ÷ 与基线画像的距离」的一个数值；停用期逐月测画像，用指数衰减拟合回弹系数

◆ 三、三方程中的独有预测

本卷独有的预测是：先回应者从真人换成 AI 以后，理想回应画像朝 AI 的可测回应画像移动，越过翻转阈值后，真人回应对被懂感的交叉路径由正转负——用预登记断点的分段交叉滞后模型检验，平均交叉滞后系数测不出变号——三元交互决定论与生成认知都不预测这一反转

附 录 三

欠条表

每一家把宝押在一头，推导时就得借另外两头来用。借了没写借条的，叫欠条。下表逐行列出：押哪一头、借了哪一头、在哪一步借、是否声明。这张表是编码假说，不是学派史的定论；第 13 章的码表与盲编可以把它推翻。

对象	押哪一头	借了哪一头	在哪一步借	是否声明
脑派	客体	主体、互动	给脑区命名要靠被试自述；把体验与回应当作输入	未声明
情境派	互动	主体	把「什么算奖励」「什么算懂」当成被试自带；用本人的「觉得」定义奖励	未声明
体验派	主体	互动	用情境去解释自己；把想要当成从里面长出来的，看不见谁先写	未声明
第四条路线（认知心理学）	不押三头，押流程	主体	把目标、表征当作输入给定的参数	未声明
欠条：精神分析	三家都装不下	三头皆借	无意识既不全在脑里，也不全在关系里，也不全在本人那里	本卷记作欠条，不另立一家
生成认知（Varela、Thompson、Rosch 1991）	互动（耦合）	主体	耦合的那一个有机体当作给定的一端	未声明
		主体		未声明

对象	押哪一头	借了哪一头	在哪一步借	是否声明
三元交互决定论（Bandura 1978）	人、行为、环境交互		三项当作输入，交互不改写「想要的样子」	
生物—心理—社会模型（Engel 1977〔待核〕）	三层并列	互动	三层并列相加，不互相写出	未声明
CAPS（Mischel 与 Shoda 1995〔待核〕）	互动（情境签名）	主体	签名背后的认知—情感单元当作人自带	未声明
比较水平（Thibaut 与 Kelley 1959）	互动	主体	尺子只泛泛抬高，尺子本身当作人自带	作为前提明说
理想标准模型（Fletcher 与 Simpson）	互动	主体	调整的是对现任伴侣的理想，理想本身当作给定	作为前提明说
自我决定理论（Deci 与 Ryan；Vansteenkiste 与 Ryan 2013）	主体	互动	需要先天、普遍，满足与挫败由关系给出	作为前提明说
内部工作模型（Bowlby；Hazan 与 Shaver 1987）	主体	互动	模子由早年照料者写成，成年后相对稳定	作为前提明说
亲密过程与知觉回应性（Reis 与 Shaver 1988；Reis 等 2004）	互动	主体	「什么样的回应算懂」当作知觉者自带的标准	作为前提明说

读法：「未声明」指它的推导里用到了，却没有把它当作前提写出来；「作为前提明说」指它自己写明了这个预设，本卷的分歧在于这个预设本身。最后五行是离本卷最近的前人，每一行本卷多出的那一点，见第 11 章。

附 录 四

最小模型

本附录给出三方程原文、路径符号表和两个公式，读者可以拿笔复算。凡数值，一律标「预登记时确定」，本书不编数据。

◆ 一、三方程原文

应模＝H（体验，脑；回应者的次序），用情境小品评分得到的「理想回应画像」测（回应速度、复述比例、反驳比例三项）；想要的体验＝F（脑，应模），用经验取样的认领评分（「这是我真正想要的吗」）测；脑＝G（体验，应模），用奖赏相关的可塑性指标测，只作读数。函数形状在面板模型里写成交叉滞后系数，预登记每一条路径的符号

「回应者的次序」在这里是一个带参数的量：谁先回应，进入 H 的第三个位置，没有它，H 退成只有两项的普通函数。

◆ 二、路径符号表（预登记）

记 C 为画像靠拢度（离所用 AI 画像的距离取负，越大越靠近），U 为真人被懂感，T 为真人交往时长，A 为 AI 使用量，L 为孤独，B 为是否已越过翻转阈值（越过为 1）。所有路径取上一期到下一期、人内部的偏离。

路径	本卷预测	对手预测
A → C	正	内部工作模型：零
基线依恋类型 → C 的幅度	零	内部工作模型：非零

路径	本卷预测	对手预测
C → U	负	内部工作模型、置换：零
U → C	零	—
T → U，未越线（B=0）	正	置换：正
T → U，已越线（B=1）	负	三元交互决定论：不预测变号
A → T	不作预测	置换：负
L → A	不作预测	补偿：正

◆ 三、翻转阈值

$$r(i,t) = d(P(i,t),\ P\_AI(i)) \div d(P(i,t),\ P(i,0))$$

P 是三项画像，各项先标准化；d 是距离，选哪一种在登记里定；P_AI 是此人所用 AI 的画像（对照组用登记的参照画像）。越线：r 低于 θ。θ 预登记时确定，在看到任何结果之前锁定。起点处分母为零，r 无定义；分母小于测量误差下限 δ 的格子不计，δ 预登记时确定。断点按 P 的轨迹定，不按 U 的轨迹定。越线分段：T → U 的系数写成 a0 + a1 × B。本卷预测 a0 > 0，且 a0 + a1 < 0；混在一起的平均系数，是两段的加权，可以接近零，测不出变号。

◆ 四、回弹系数

停用后第 s 个月，画像相对起点的偏移 D（s）= D0 × e 的（−λ × s）次方。D0 是停用那一刻的偏移，λ 是回弹系数，非线性混合效应拟合，每人一个 D0。致命条款其三：λ 显著大于零。「不回弹」：λ 的估计区间整个落在 [0，λ_min] 内，λ_min 预登记时确定。若允许不完全回弹，加渐近项 D∞，预登记时确定。

附 录 五

术语对照

正文一律用左边一栏的大白话。后三栏只在这里出现。标「—」的，是系列里没有定下对应记号，不替它硬配。

正文用	本系列术语	号位、D×E 记号	英文（如有）
三头（客体、互动、主体那一头）	三个号位	一号位、二号位、三号位	—（客体、互动、主体可写 object、interaction、subject）
三层（读数、价值、意义）	指标体系、价值论框架	—	—（readout、value、meaning 为暂译）
读数（跳、波、散）	指标、表征	—	—
欠条	隐含预设	—	—
码表、盲编	编码方案	—	coding scheme，blind coding
应模	互动属性	方程字母 H	—（暂无定译）
先回应	主体位占据	—	—（暂无定译）
认领	主体那一头的显出	—	—（暂无定译）
想要	先落理念界、再落自我界的一次发生	「哪一维」留空，待裁	—（暂无定译）
懂	两人之间的互动属性	方程字母 H	—（暂无定译）
代想者	人工主体	—	—（暂无定译）
懂的通胀	应模漂移	—	—（暂无定译）

正文用	本系列术语	号位、D×E 记号	英文（如有）
回写	反馈回路	—	feedback loop
翻转阈值	相变点	—	flip threshold（暂译）
理念界、现实界、自我界	符号层、物理层、现象层	E1 三界	—
显出来	涌现	—	—
想要的样子	目标表征	—	—
理想回应画像	—	—	ideal response profile（暂译）
回弹系数	—	—	rebound coefficient（暂译）
随机截距交叉滞后面板模型	—	—	RI-CLPM
经验取样	—	—	experience sampling
比较水平	—	—	comparison level
理想标准模型	—	—	ideal standards model
内部工作模型	—	—	internal working model
自我决定理论	—	—	self-determination theory
三元交互决定论	—	—	triadic reciprocal determinism
类社会关系	—	—	parasocial interaction〔待核〕
单纯曝光	—	—	mere exposure

三个方程字母：H 写应模，F 写想要的体验，G 写脑；括号里依次是另外两头。

附 录 六

与本系列对账

本附录只做一件事：把本卷与属性纠缠应用丛书其余各卷的关系记下来。正文里只在引用处提一个号，跨卷的碰撞一概不写，全收在这里。

◆ 一、与三个已出号的关系

第 391 号《价值是谁创造的？——普通人都能明白的经济学》，是丛书的方法母本。三家各押一头、欠条与欠条定理、最强的对手、四个「互相」、回写、三本账落到日子，用的都是它定下的做法；一般道理本卷只写「本系列第 391 号已经说过」，不重讲经济学的例子。

第 255 号《SDE价值发生学》，讲真、善、美的完整发生。本卷第 21、33 章各引一句，只给心理学里的操作定义，不重写发生过程。

第 306 号《心理学的典范革命：从主体的发现到发生》，已经建立发生学心理学的一般框架。本卷用它来解三派之争，第 4、21 章各引一次，不重写。

◆ 二、其余六卷的母题名

生理学卷「叠写设定点」；生物学卷「记功口」；西医卷「入病路径」；中医卷「证」（以两诊之间的转折为单位）；文学卷「过手」；音乐卷「唱入」。名字以各卷定稿为准〔待核〕。

◆ 三、六条推论各对应哪一卷

应模由本卷分别与生理学、生物学、西医、中医、文学、音乐六卷各碰撞一次得出，每一次碰撞留下一条可检验的推论，第 16 章用一张表写出。对应如下：

推论	内容	对应卷
①	够了的标准会被回应者改写	生理学卷（叠写设定点）
②	想要的承载者可以翻成一对	生物学卷（记功口）
③	替你说出感受的那句话常常先到	西医卷（入病路径）
④	懂是两人之间的属性	中医卷（证）
⑤	写想要的座和认领想要的座可以分开	文学卷（过手）
⑥	撤掉之后回不到原处	音乐卷（唱入）

六条底下是同一条暗流：想要的样子，先写后认。

附 录 七

〔待核〕清单

全书〔待核〕条目按章汇总，出版前逐条核原文；核不实的按通则改为定性说法或删去。

第 3 章

- Milgram（米尔格拉姆，做服从研究的社会心理学家）1963 年的服从实验〔待核〕：实验室里，穿白大褂的实验者要普通人给隔壁的「学习者」加电击，电压一档一档往上调
- Asch（阿希，研究从众的心理学家）1951 年的从众实验〔待核〕：一条线明明比另一条长，屋里的人却一个接一个说它们一样长，轮到真正的被试时，有不少人跟着说了错的答案
- Lepper、Greene 与 Nisbett（三位做动机研究的学者）1973 年让爱画画的幼儿园孩子画画〔待核〕：一组被告知画得好有奖状，一组没有说，还有一组画完意外得到奖状

第 4 章

- 他有个著名的说法，叫「无条件积极关注」〔待核〕：不管你说了什么、做了什么，对面这个人都先把你当一个值得认真对待的人
- 他还有一个更根本的主张：人心里有一股往好处长的劲，叫自我实现的倾向〔待核〕

- 他有一个说法，叫「价值条件」〔待核〕：小孩子为了得到大人的喜爱，会慢慢学会，什么样的自己是被喜欢的，什么样的自己要藏起来

第 5 章

- Engel（恩格尔，美国医生）1977 年提出〔待核〕，起初是为了反对只从生理看病的医学：一个人生病了，要看身体，也要看心理，也要看他所在的社会
- | 生物—心理—社会模型（Engel 1977〔待核〕） | 病与心由三层共同决定 | 三层并列相加 | 三头互相写出，不是相加 |
- | CAPS（Mischel 与 Shoda，1995〔待核〕） | 人格是「如果……那么……」的情境签名 | 签名背后的认知—情感单元当成人自带 | 签名会被先回应者改写 |

第 6 章

- Lichtenstein 与 Slovic（利希滕斯坦与斯洛维奇）在1971 年做过一个叫「偏好反转」的实验〔待核〕：同样的两个选项，你让人给它们标价，和你让人直接选，结果会反过来

第 7 章

- 他由此提出，各种脑力表现背后有一个共同的部分，叫「一般智力因素」（后人常写作 g）〔待核：Spearman 1904 篇名与年份〕
- 这是一百多年前的话，到今天，各种智力测验的分项成绩之间几乎都是正相关，这个「同涨同落」的样子，在不同国家、不同语言、不同年代的测验里反复出现，通行教材里都是这样写的〔待核〕

- 1932 年 6 月 1 日，苏格兰在同一天，让几乎所有当年十一岁左右、在校的孩子做了同一套智力测验，人数在八万七千上下〔待核〕
- 迪尔里（Ian Deary）是爱丁堡大学的心理学家，他和同事在二十一世纪初把当年的名单找出来，请其中一批已经快八十岁的老人再做一遍相近的测验，回来的只有一百来人〔待核〕
- 他们把十一岁时的分数和将近七十年后的分数放在一起算相关：数字在六成多（0.63上下），把测验本身不准的部分扣掉以后更高〔待核：Deary 等 2000 年追踪报告，具体数值以原文为准〕
- 后来的追踪把时间拉到九十岁，相关变小了，但还在，大致在五成上下〔待核：Deary、Pattie、Starr 2013〕
- 再看另一头：同一个成年人，隔几周再做同一种标准化的智力测验，两次分数一般高度一致，相关常在九成上下，通行的测验手册都是这个量级〔待核〕
- 研究者把童年的智力分数拿去预测后来的日子，发现它跟学业成就关系最强，跟职业层级次之，跟收入又弱一些；一篇汇总了许多纵向研究的综述（Strenze，2007）给出的相关系数，大致是学业五成多、职业四成多、收入两成多〔待核：Strenze 20
- 还有招聘领域的综述，把「一般脑力测验」放在各种选人方法里比，它在预测工作表现上一直排在前面〔待核：Schmidt 与 Hunter 1998 一类综述〕
- 同一个国家的人，一代一代，原始分数是一直往上走的——弗林（James Flynn，新西兰学者，1980年代的一系列研究）发现，二十世纪里许多国

家的智力测验原始分数每十年约升三分上下，这就是后来的「弗林效应」〔待核〕

- 有一个老区分，是测验学里的：克龙巴赫（Lee Cronbach，美国心理测量学家，1949 年出版《心理测验要义》）把测验分成两类，一类测「最大表现」——尽你所能，你能做到多少；一类测「典型表现」——平日里你一般怎么做、愿意怎么做〔待核：Cr
- 有研究发现，在测验之前给被试奖励，成绩能抬高一些，抬得最多的，是原来分数低、不太上心的人〔待核：Duckworth 等 2011 的综述性研究〕
- 第 1 章里就说过，性格问卷预测一次具体行为，相关常常只有三成上下〔待核：见第 1 章〕，和智力这种跨几十年的六成、九成放在一起，根本不是一个量级

第 8 章

- 波德拉克（Russell Poldrack，美国认知神经科学家）在2006 年写了一篇文章，篇名大意是「能从神经成像数据推出认知过程吗？」〔待核：Poldrack 2006，Trends in Cognitive Sciences，篇名与年份
- 波德拉克本人给的态度很清楚：如果某个脑区对某一种心理过程「很挑剔」，只在这一种过程里才亮，那么看见它亮，就可以增加一点把握；他还建议用大型的数据库去查一查，那个区域到底挑不挑剔〔待核〕
- 2007 年，还有一批神经科学家联名给报纸写信，批评把脑区的激活直接读成「爱」「焦虑」之类的说法〔待核〕

- 一条是让人填量表，问「你多久觉得没有人陪」「你多久觉得被冷落」，把得分高的人归为孤独的人，这类量表，如UCLA孤独量表一类，是通行做法〔待核〕
- 可是1977 年，两位美国社会心理学家，尼斯贝特（Richard Nisbett）和威尔逊（Timothy Wilson），写了一篇很有名的文章，题目大意是「说出的比我们知道的更多」〔待核：Nisbett 与 Wilson 1977，Psyc
- 在一个商场里，让路过的人挑几双长筒袜，摆成一排，其实四双是同一种货〔待核〕
- 结果，摆在最右边的那一双，被选中的次数明显多于摆在最左边的〔待核：具体倍数查原文〕
- 还有别的例子：旁观者有多少、会不会出手帮忙，当事人事后常说「这和旁边有多少人没有关系」，而实验里他们的行为恰恰随旁边人数变〔待核〕
- 尼斯贝特和威尔逊这一家，有一桩事看得比谁都准，也自己划了一道线，值得认真对待：他们说的不是「一切内省都不可靠」，他们区分了两类东西：一类是你当下的内容——我现在觉得头疼、我现在看见红色，这类报告通常没问题；一类是你对原因的解释——我为什么觉
- 后来也有研究者批评他们说得太满〔待核〕
- 斯金纳（B. F. Skinner，美国行为主义心理学家，1953 年出版《科学与人类行为》）对「强化物」的定义，是功能性的：凡是跟在一个行为后面、使这个行为以后更常出现的事，就叫强化物〔待核：Skinner 1953 书名与定义〕

- 有一条著名的原则叫普雷马克原则（Premack，1959 年）：一个人更常做的事，可以拿来奖励他不太爱做的事〔待核〕
- 至于关系科学那一支，把「被懂」「被回应」直接定义成本人知觉到的：不是别人觉得你被懂了，而是你自己觉得被懂了〔待核：Reis 一系的知觉回应性〕

第 9 章

- 弗洛伊德（Sigmund Freud，奥地利精神科医生，精神分析的创始人）在 1900 年出版《梦的解析》〔待核：书名与年份〕
- 梦，在他看来，是一个被压住的愿望，换了装束，溜了出来〔待核〕
- 现代认知科学里，有一整支讲「无意识的加工」：人受到的影响，很多不经过意识，比如一个词在眼前一闪而过，你没看清，却会影响你对下一个词的反应〔待核〕
- 威尔逊（Timothy Wilson，上一章提到的美国社会心理学家）后来写过一本书，叫《陌生的自己》，讲的就是人有一个大部分自己看不见的「适应性无意识」〔待核：Wilson 2002 书名与年份〕
- 还有研究者，如韦斯滕（Drew Westen，美国心理学家），在1998 年写过一篇长文，认为弗洛伊德的几条核心想法，比如无意识的过程、早年经验的影响，在现代研究里都有了佐证〔待核：Westen 1998 篇名与结论〕
- 后来的精神分析，也有一支特别重视这一点，把分析室里的两个人当成一对，看他们之间在发生什么〔待核：关系取向精神分析，Mitchell 一系〕
- 弗洛伊德在1912 年写过一篇论移情动力的文章〔待核：Freud 1912，篇名与年份〕

- 他用过一个印刷业的词，大意是「模板」，说这套样子会一再地被重新印出来〔待核：Klischee 一词的出处与译法〕
- 鲍尔比（第 7 章提过）自己就出身于精神分析的队伍〔待核〕，他把这条线接了出去，用观察和追踪，把它做成了可以研究的东西
- 亚历山大和弗伦奇（Franz Alexander 与 Thomas French，两位美国分析师）在1946 年提出过一个说法，叫「矫正性情绪体验」：分析师用和从前那个重要的人不一样的方式去回应病人，病人旧样子就可能被改动〔待核：Alexan
- 有研究者做过「想与不想」的记忆实验，让人主动不去想某件事，看之后的记忆有没有受影响〔待核：Anderson 与 Green 2001〕

第 10 章

- 2015 年，一个叫开放科学合作（Open Science Collaboration）的团队，在《科学》杂志上发表了一项大规模的重复研究：一百多位研究者，选了三本心理学期刊上的一百项研究，照着原来的方法再做一遍〔待核：OSC 2015，Sc
- 结果让整个领域吃了一惊：原来的研究里，九成以上都做出了显著的结果；重复之后，显著的只剩三分之一出头〔待核：复现率与原研究显著比例，以原文为准〕；重复出来的效应大小，平均只有原来的一半上下〔待核〕
- 巴顿（Katherine Button）等人在2013 年发表了一篇文章，篇名大意是「功效不足：为什么小样本破坏了神经科学的可靠性」〔待核：Button 等 2013，Nature Reviews Neuroscience，篇名与年份〕

- 他们汇总了大量研究，发现很多研究的样本太小，真有一个效应，也不容易测出来；而测出来的那些，往往被高估〔待核〕
- 西蒙斯（Joseph Simmons）等人在2011 年的一篇文章里指出，研究者在分析数据时有许多合理的选择，如何排除被试、何时停止收集、控制哪些变量，只要多试几次，总能试出一个显著的数字〔待核：Simmons、Nelson、Simonsoh
- 罗森塔尔（Robert Rosenthal，美国心理学家）在六十年代做过一系列研究，后来汇总成一本书，叫《行为研究中的实验者效应》，出版于1966 年〔待核：书名与年份〕
- 结果，被说成「聪明」的那批，成绩更好〔待核：Rosenthal 与 Fode 1963〕
- 他在1962 年发表了一篇关于「要求特征」的文章，题目大意是「论心理学实验的社会心理学」〔待核：Orne 1962，American Psychologist，篇名与年份〕
- 他讲过一个小故事：让被试做一堆枯燥的加法，做完一张就把纸撕碎，被试居然一做就是几个小时〔待核〕
- 下面这些，是事实：重复研究的成功率，在不同的领域、不同的项目里，确实只有三分之一到一半多一点〔待核〕；统计功效不足、发表偏倚、研究者的操作空间，是通行的解释；主试效应和要求特征，是早已发现、已有教科书记载的现象
- 有一个叫「多个实验室」（Many Labs）的项目，让许多个实验室用同一套步骤做同一批效应，发现有的效应在各个实验室里都做得出来，而且不同实验室之间的差别并不大〔待核：Klein 等 2014〕

- 有研究者提出过类似的讨论，认为情境的细微差别会影响重复的结果，也有人反驳说，这种解释无法被检验〔待核：Van Bavel 等 2016 及相关讨论〕

第 11 章

- Thibaut 与 Kelley（1959）是社会心理学里研究互依关系的两位学者，他们在《群体社会心理学》里提出：人评价一段关系好不好，是拿关系带来的结果去比心里的一个标准，这个标准叫比较水平；它由这个人过去经历过、见识过的结果合起来定，每
- Fletcher、Simpson、Thomas、Giles（1999）〔待核〕研究恋爱中的人怎样评价伴侣，他们的做法是：先问人心里理想的伴侣有哪几样（温暖可信、有活力有魅力、有地位有资源），再看眼前的人跟理想差多少，落差决定满意
- Deci 与 Ryan（2000）〔待核〕提出，人有三种基本需要：自主、胜任、联结
- Bowlby（1969）〔待核〕是依恋论的创始人，他说孩子在最早的照料里，会形成一套「别人会怎样回应我」的内部模型
- 后来 Fraley（2002）〔待核〕汇总一批追踪研究，发现依恋类型从婴儿到成年有中等程度的稳定，既不是不变，也不是全变〔待核〕
- 依恋论的框架会说：他的模子由基线类型定，新人带来的是修订，修订的幅度看他原来的类型〔待核〕

第 12 章

- 美国精神医学会的诊断手册，早年（1968 年第二版）把孩子坐不住叫作「儿童多动反应」；1980 年第三版改成「注意缺陷障碍」，分有无多动两种；1987 年修订版合并成现在的叫法；1994 年第四版分出三种亚型；2013 年第五版把发病年龄的要求放宽到
- 每一次改写，都跟着工具与要求一起动：教师和家长填的评定量表成了诊断的入口，学校对安静坐着的要求写进了判断，药物的反应又被拿来当作佐证〔待核〕
- 结果小猴大部分时间都抱着绒布妈妈，只在饿的时候才去金属丝那边喝奶；受了惊吓，跑向的也是绒布那一位〔待核〕
- 后来 Harlow 与同事又研究过早年被隔离养大的猴子，它们长大后在同类面前出现明显的社交障碍〔待核〕
- ** 1973 年，美国精神医学会的董事会决定，把同性恋从诊断手册的疾病类别里拿掉〔待核〕
- 线移动之前，有研究者（Hooker，1957）请专家看不同人做心理测验的结果，发现专家并不能可靠地把他们区分开〔待核〕
- 线移动之后，诊断手册第三版（1980 年）保留了一类「自我不协调的同性恋」，条件是**本人为此感到苦恼**〔待核〕；后来这一类也被删去〔待核〕
- Tang 与 DeRubeis（1999）研究认知行为疗法治疗抑郁的过程，发现有些人的症状会在两次会谈之间突然大幅下降，而在下降之前的那次会谈里，认知上的变化已经出现了〔待核〕

- 但在别的研究里，先后顺序并不一致，也有研究看到症状先好、想法后变〔待核〕；还有一批研究指出，治疗者与来访者之间的关系质量（治疗联盟）与疗效有稳定的关联〔待核，Horvath 与 Symonds 1991〕
- Kazdin（2007）在一篇综述里指出，关于疗法「为什么起作用」的机制证据，比关于它「起不起作用」的证据要少得多〔待核〕

第 14 章

- Frankl（1946）〔待核〕是维也纳的精神科医生，经历过纳粹集中营，战后写下了一本讲集中营里人怎样找到意义的书
- 英文书名通常译作《活出意义来》〔待核〕
- 他有一段话的大意是：人需要的不是没有张力的状态，而是为一个配得上他的目标去争取；他需要的不是不惜代价地把张力放掉，而是一个等着他去实现的潜在意义的召唤〔待核，原句待查〕
- Frankl 还观察过一种很普通的现象：忙了一整个星期的人，到了周日，没有任务压着了，反而感觉空，他把这叫作周日的神经症〔待核〕，并且说这是「存在的空虚」的一种表现〔待核〕
- Frankl 还讲过，意义可以从几条路上找到，他分了三类价值：通过创造和工作实现的，通过体验（比如爱一个人、感受美）实现的，以及面对无法改变的苦难时所取的态度〔待核〕
- Ryan、Huta、Deci（2008）〔待核，题名为「Living well」一类，以原文为准〕在一篇谈美好生活的论文里，把幸福与意义也放进了这套理论的视野：不是只追求快乐，而是活得有价值、有方向

- Seligman（2011）〔待核〕在《持续的幸福》里提出，美好的生活有五样东西：积极情绪、投入、关系、意义、成就，取各自英文的第一个字母，叫 PERMA
- 他把意义放进来，写的是「属于并服务于某种比自己更大的东西」〔待核，表述以原文为准〕
- 可是，量表一做，意义就成了其中几道题的一个分项，几分到十分之间选一个数〔待核〕
- 比如 Steger 等人（2006）编的意义问卷〔待核〕，分开问两件事：你觉得自己的生活有没有意义，你是不是在寻找意义

第 15 章

- 另一边，心理学家卡尼曼（Daniel Kahneman）与合作者（Kahneman、Wakker、Sarin，1997〔待核〕）把选择时看重的价值，叫「决策效用」，把真正用到时的感受，叫「体验效用」，也说两者可以相差很远

第 16 章

- 有的材料只能算半个对照，我们会老实说是哪一半；凡是我们手头记不准的，都标〔待核〕
- | 一、够了的标准会被回应者改写 | 比较水平上移（Thibaut 与 Kelley 1959）；关于人在什么时候觉得「够了」的研究〔待核〕 | 让一批人先后经历两种回应样子，再用同一组情境小品让他们挑「够了」的回应，看挑选的位置是否朝所经

- | 二、想要的承载者可以翻成一对 | 亲密关系里「我们想要」的共同目标研究（如 Fitzsimons 等关于目标与关系的工作〔待核〕） | 对同一个目标，分别记录一个人说「我想要」与两个人说「我们想要」时的行动，再看关系中断后各自的想要是同
- | 三、替你说出感受的那句话常常先到 | 情绪标注（Lieberman 等 2007〔待核〕）；心理咨询里的共情反映〔待核〕 | 录下一段谈话，逐个标出「感受词」第一次是谁说的，再看当事人事后认领了哪些 |
- | 四、懂是两人之间的属性 | 知觉回应性（Reis 等 2004）；被理解感的二元数据分析〔待核〕 | 让多人两两互评被懂感，把分数拆成「谁容易觉得被懂」「谁让人觉得被懂」「这两个人之间」三份，看第三份有多大 |
- | 五、写想要的座和认领想要的座可以分开 | 父母替孩子说出志向、教练替运动员说出目标〔待核〕 | 追踪一个目标由谁先说出、谁在何时认领，比较「他人先说、本人认领」与「本人先说」两种之后的投入 |
- | 六、撤掉之后回不到原处 | 类社会关系断裂（Cohen 2004〔待核〕） | 停止接触后逐月测画像，用衰减曲线看它是否回到起点 |
- 关于人在什么时候觉得「行了，够了」，也有一些研究，多半讲的是对物品和选项的满足门槛〔待核〕，搬到「被回应」上，是本书自己的推论，要老实说
- 有一脉工作讨论的是：重要的人在场，甚至只是被想到时，人追求目标的方式会不同〔待核，需要核实具体篇目，如费茨西蒙斯 Fitzsimons 等的工作〕
- 一块是情绪标注：利伯曼（Matthew Lieberman）等人 2007 年前后的工作〔待核〕，讲的是把感受说成一个词，情绪反应会随之变化

- 另一块是心理咨询里的共情反映〔待核〕：咨询师把当事人没说出口的感受，用一句话说出来，当事人往往会说「对」
- 另有一种统计办法，把两两互评的分数拆成三份：谁容易觉得被懂，谁容易让人觉得被懂，这两个人之间的〔待核〕
- 已有的材料，是这类「他人先说出志向」的观察和研究〔待核，需要核实具体来源〕
- 传播学者科恩（Jonathan Cohen，2004〔待核〕）一类的工作讨论的是：人与电视里的角色之间的单向关系结束时，会有真实的失落反应
- 凡是〔待核〕的，在书末的清单里都能找到，核不实的，会把推论改写成「本书的推论，尚待检验」

第 18 章

- （具体表述以原文为准〔待核〕

第 19 章

- Amabile 在她的一系列研究里谈到过这一点，大意是内在动机有助于创造，外加的压力常常会削弱它〔待核〕
- 先还它一个公道：自我决定理论（Deci 与 Ryan，2000〔待核〕）早就把自主放在了核心
- 前者常叫快乐的幸福，后者常叫意义的幸福〔待核〕
- Baumeister 等人（2013）的研究提到，一个快乐的人生和一个有意义的人生，并不是同一件事，有些东西让人快乐，但并不让人觉得有意义〔待核〕

第 20 章

- 一条叫信度，意思是同样的东西，隔一阵再测一遍，结果稳不稳；一条叫效度，意思是它测的，是不是你想测的那个东西（信度、效度的说法，以测量学教科书为准〔待核〕）
- Larson 与 Csikszentmihalyi（1983）是较早系统用它的人：让参与者带着一个会随机提醒的小设备，一天里被叫停许多次，每次当场记下自己在哪儿、在干什么、心情如何〔待核〕
- Festinger（1954）有一篇很著名的论文，讲社会比较：我们要知道自己的能力和看法站不站得住，常常拿身边的人来比〔待核〕
- （人们填问卷时倾向于给出社会认可的答案，这叫社会称许，读数里常有它的影子〔待核〕
- 社会学里有一个说法，后来叫 Campbell 定律：一项量化的指标，越是被拿来做决定、定奖惩，就越容易被扭曲，也越容易把它想测的那件事扭曲掉（Campbell，约 1976 年的文稿，后来正式发表〔待核〕）

第 21 章

- 现代心理学的奠基人之一詹姆斯（William James，1890《心理学原理》〔待核〕）把自我分成两半：一半是正在认识的「主我」，一半是被认识的「客我」
- 客我里有一块叫「社会我」，他的意思大致是，一个人在多少个人眼里有位置，就有多少个社会的自己〔待核，原句需核〕
- 社会学家库利（Charles Cooley，1902〔待核〕）提出「镜中自我」：我们想象别人怎样看我们，再对这种想象产生感受，自豪，或者羞愧

- 社会心理学家米德（George Mead，1934《心灵、自我与社会》〔待核〕）更进一步，说自我是在与他人的交往中长出来的，孩子先学会扮演别人的角色，才学会把自己当作一个对象来看
- 再往后，马库斯（Hazel Markus，1977〔待核〕）提出「自我图式」：人对自己有一套稳定的、有组织的看法，它会影响人怎样处理和自己有关的信息
- 心理学里关于关系公平和互惠的研究很多〔待核〕，大意是：人在一段关系里，如果长期只给不取，或者只取不给，时间一久，两边的感受都会变

第 22 章

- 匈牙利裔美国心理学家契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi，1990《心流》〔待核〕）把这种状态叫做「心流」
- 澳大利亚哲学家查默斯（David Chalmers，1995〔待核〕）把意识的问题分成两类：一类是「容易问题」，比如人怎样集中注意、怎样报告自己的感受，这些可以用科学一步一步去查；另一类是「困难问题」，就是为什么这些过程会伴着一种「感觉起来
- 内格尔（Thomas Nagel，1974〔待核〕）写过一篇很有名的文章，题目大意是「成为一只蝙蝠是什么感觉」，他想说的是：就算你把蝙蝠的脑研究得再清楚，你仍然不知道，当一只蝙蝠，感觉起来是什么

第 23 章

- 把很多次观察聚在一起，稳定性就出来了〔Epstein 1979〔待核〕〕；一个人在一天里，每一种行为都有自己的起伏，可把起伏的分布画出来，分布是稳定的（Fleeson 2001〔待核〕）

第 24 章

- 」〔待核〕意思是，上古的人用绳子打结来记事、治事，后来的圣人换成了刻画的符号和契约
- 远在南美洲的印加人，也用一种叫奇普的绳结系统记数与记事〔待核〕
- 柏拉图在《斐德若》里讲过一个故事：发明文字的神，把文字献给埃及的国王，说这是记忆和智慧的良药；国王却说，不，这恰恰会让人忘记，因为人们只要依靠外面写下的符号，就不再用自己的脑子去记了；你给学生的，只是智慧的样子，不是智慧本身〔待核，大意转述
- Clark 与 Chalmers（Andy Clark，David Chalmers，1998，《扩展心智》The Extended Mind，发表在《分析》Analysis 杂志〔待核〕）——前一位是研究心智与认知的哲学家，后一位以研究意
- 既然本子在奥托那里起的作用，和记忆在英嘉那里起的作用一样，那么，为什么不能说，奥托的一部分信念，就写在他的笔记本里？〔待核〕
- 再往下走一步，是 Hutchins（Edwin Hutchins，1995，《荒野中的认知》Cognition in the Wild〔待核〕）
- 那一年，在美国麻省理工学院，计算机科学家 Joseph Weizenbaum（约瑟夫·魏泽鲍姆，1923—2008〔待核〕）发表了一个程序，叫 ELIZA〔年份与出处待核〕
- 可是，据 Weizenbaum 后来的讲述，他的秘书试用以后，竟然请他离开房间，因为她想和程序单独说话〔待核，见他 1976 年的书《计算机能力与人类理性》Computer Power and Human Reason〔待核〕〕
- 更让他不安的是，有些专业人士认真提议，这类程序可以拿去代替治疗〔待核〕

- 他从此变成了自己这项发明最早的忧虑者之一：他担心的是，人太容易把「复述」当成「理解」，又太容易把重要的事，交给一个根本不用承担后果的东西〔待核〕
- 后来人们把这种现象叫「ELIZA 效应」〔待核〕
- 他认为，机器能产生「理解」的样子，不等于理解；而把需要判断、需要承担后果的事，交给一台不承担后果的机器，是一件应该先停一停的事〔待核，大意转述〕

第 25 章

- 有研究者发现，自评分数的改善和生活功能的恢复，并不总是同时发生；一个人症状分数下来了，工作和人际的恢复往往要晚一步〔待核〕
- 记录能让人看见自己，也可能让人开始盯着数字，把「让数字好看」当成目的〔待核〕

第 26 章

- 研究者区分过「投入」和「沉迷工作」：前者带着乐趣和选择，后者带着不得不〔待核〕
- 这个词最初来自人类学家 Geertz（克利福德·格尔茨，1963）研究爪哇稻作时用的一个概念，意思是在既定的框架里，投入越来越多，产出的增量却越来越少〔待核〕
- 后来它被用到更广的地方，学者项飙在公开的访谈里谈过这个词的来路和用法〔待核〕

- Maslach 与 Jackson（克里斯蒂娜·马斯拉奇，苏珊·杰克逊，1981〔待核〕）是最早给倦怠量尺子的研究者，她们看到三面：情绪上被耗空，对工作和对象变得疏离冷漠，觉得自己做不成什么了〔待核〕
- 社会心理学里有一个很老的发现：人看别人的行为，容易归到别人的性格上，看自己的行为，却容易归到当时的处境上；这叫基本归因错误（Ross 1977〔待核〕）
- 后来的研究者，Maslach 与 Leiter（1997，《倦怠的真相》The Truth About Burnout〔待核〕）把目光从人身上挪开，放到了工作环境上：工作量、控制感、报酬、共同体、公平、价值观，这六个方面里，只要有几个对不上

第 27 章

- John Searle（约翰·塞尔，1983 年出版《意向性》Intentionality〔待核〕）是美国哲学家，一生都在问：一个符号，一句话，怎么就变成了「关于什么」的？他区分过两种「关于」
- 另一种是纸上的字、嘴里说出的句子，它们之所以关于什么，是因为有人给了它们意思；离开使用它们的人，它们自己什么也不关于，这叫派生意向性〔待核〕
- 他还说过，温度计「想要」把屋子保持在二十二度，是一种「好像」的说法，不是真的想要〔待核〕
- 机器那一边到底有没有内在的东西，我们把它放在一边：这里面牵涉到他著名的「中文房间」那场争论〔待核〕，本书不进去

- Daniel Dennett（丹尼尔·丹尼特，1987 年出版《意向立场》The Intentional Stance〔待核〕）是美国哲学家与认知科学家
- 这样想，管用，不必问它是不是真的在想〔待核〕

第 28 章

- Rogers（Carl Rogers）是人本主义心理学的开创者，来访者中心疗法就出自他手；他强调的「积极关注」，说到底也是一种愿意先听完的态度〔待核〕
- 有几项研究，都值得认真读，只是本书引到的每一条都先标〔待核〕，读者以原文为准
- Fitzpatrick 等人 2017 年报告过一个对话式程序对年轻人情绪困扰的短期试验，结果显示参与者自述有所改善〔待核〕
- Skjuve 等人 2021 年访谈过一批和社交型聊天对象建立关系的用户，发现关系常常像友谊那样一步步深入，用户提到的好处里有「不被评判」「随时都在」〔待核〕
- De Freitas 等人关于 AI 伴侣与孤独的研究，报告了与伴侣型对话者互动之后，短期孤独感下降的结果〔待核〕

第 29 章

- 1956 年，Horton 与 Wohl（两位美国学者，研究广播电视观众与主持人的关系）写过一篇文章，讲观众对屏幕上的人产生了一种类似朋友的关系：那个人在屏幕上对你说话，像在对你一个人说，你也真觉得熟悉、亲近，可是这段关系是单向的，对方并不
- 每一种的说法，读者都应以原作者的原文为准，所以每一行都标〔待核〕

- | 功能主义一路 | 只要内部的功能组织对了，意识就可能出现，与是什么材料做的无关〔待核〕 | 原则上，某种机器可以有 |
- | 整合信息一路（Tononi 等）| 意识取决于系统内部因果结构的整合程度，不是靠运算本身〔待核〕 | 取决于硬件与结构；一般的程序跑在一般的机器上，未必有 |
- | 生物自然主义一路（Searle）| 意识依赖生物体特有的因果能力，模拟不等于复制〔待核〕 | 单靠程序，不会有 |
- | 全局工作空间一路（Baars、Dehaene 等）| 意识与信息在系统里被广播、共享的方式有关〔待核〕 | 看某一种架构有没有类似的广播结构 |
- | 不可知一路 | 眼下没有可靠的办法判断，也没有大家公认的测量标准〔待核〕 | 不作结论 |

第 31 章

- 1956 年，Horton 与 Wohl（第 29 章提过的那两位）发表了一篇文章，描述观众与屏幕上的人物之间形成的一种「像朋友」的关系：那个人对着镜头说话，口吻像是对你一个人说，观众也就真觉得熟悉、亲近〔待核〕
- 1998 年，Kraut 等人发表了一项关于互联网早期使用者的追踪研究，报告了较多使用互联网的人，后来与家人的交流减少、孤独感上升等变化〔待核〕
- 1968 年，社会心理学家 Zajonc（Robert Zajonc）报告了一个简单而稳固的发现：同一个东西，见得多了，人就更喜欢它，哪怕他没意识到自己见过它〔待核〕

- 1993 年，他们提出，反复接触某类刺激，会让脑里负责「想要」的那套系统变得越来越敏感，想要的强度被放大，而「喜欢」未必同步增加〔待核〕

第 32 章

- 测量学里通行的说法是：一次得到的分数，可以想成「这个人比较稳定的那一部分」，加上「这一次的偶然」〔待核〕
- Larson 与 Csikszentmihalyi（1983，两位研究者，较早系统地用这种办法记青少年的日常）〔待核〕用的就是这个思路

第 33 章

- 公平理论（Adams，1965，较早讨论人在关系里怎样暗暗比较「我投入多少、我得到多少」的学者）〔待核〕就说，人在关系和工作里都会心里记一笔账，账不平，人就不舒服，不平得久了，人就要想办法：少付、要求更多，或者走

第 34 章

- 目标设定理论（Locke 与 Latham，一般认为系统整理于 1990 年前后〔待核〕）早就说过，有承诺的目标会让人更肯下力气，具体的目标比含糊的更有效

第 36 章

- 模型用的是随机截距交叉滞后面板模型（RI-CLPM，Hamaker、Kuiper、Grasman 2015〔待核〕）

判 词

谁先回应，谁就替人画了想要的模子。

妈妈说话没变，变的是小林量「懂」的那把尺。

这把尺是谁先画的？一本写给每天和 AI 说话的人、做父母做老师的人的心理学。

指导老师：王德生

想要的样子，是先被写出，再被认领的。

ISBN 979-8-90690-925-1

9 798906 909251

德麦国际出版社 · Demai International Press

德麦国际专著第 390 号

定价 US$22.00