



比较的囚徒：人们为何一边反内卷，一边忍不住比较



生活方式

课文回忆录 小组：

毕业后我们再一次爱上课文

这个新兴壮大的 班级里 容纳着3.9万多名在义务教育之后,又重新回到课文里的 同学。

□ 杜佳冰

小时候,一堂语文课可能最多容纳100人。但长大之后,这个数字却可以扩张到上万。

在豆瓣小组 课文回忆录 这个新兴壮大的 班级里,容纳着3.9万多名在义务教育之后,又重新回到课文里的 同学。这个创建于2007年的老组,成为近期豆瓣热门小组。

在这里,人们共享着同一段文化记忆。他们一起讨论曾经学过的中小学语文课文,回忆那些感人的故事情节、治愈的课文插图,甚至是诱人的食物。包括那个 筷子头一扎下去 就冒红油的高邮鸭蛋。这个小组的愿景是,成为一个承载着同学们童年回忆的美好地方。

2022年2月,在信封上只写了 爷爷收 的凡卡收到回信了吗?总在夜里偷偷帮爸爸干活儿的小抄写员功课进步了吗?在革命烈士纪念馆里,能看到老班长为三个伤员钓鱼吃的金色鱼钩吗?这些过去的文化符号引发了一场成千上万人的集体怀旧。

在心理学家看来,集体怀旧是特定时代下具有相似背景的人对过去共同经历的文化、时代所产生的向往。人在怀旧时往往保持着愉快的心理状态,这种情绪能够帮助人们储藏正面情感。一位48岁的组员坦言,自己近几年很爱读课文,因为小时候语文成绩很好,这样 总能回忆起那个高光时刻。相比持有,失去更加让人耿耿于怀。童年回忆对大多数人来说就是这样。人们从儿童时期开始接触和感受世界,也逐渐拥有自己对于世界的认知。心理学研究认为,这一份 初印象 往往更容易被记住。

在 课文回忆录 小组里,组员们最喜欢分享的内容就是自己从课文里第一次了解某件事、有了某种心情时的新奇与震动。组里的许多 同学 记得,林清玄的《和时间赛跑》这篇课文让自己第一次有了 时间 的概念,切实感受到了对时间流逝的恐惧,甚至有了生死观念,当时一遍遍读,又忍不住偷偷偷哭,emo了好几天,被妈妈骑电动车载着时也会偷偷想如果妈妈有一天离开了怎么办。

除此之外,那些与课文有关的童年趣事也一并留在了回忆里。想起课文,会想到要分段、划出重点,还有分角色朗读、续写、默写,甚至最可怕的 全文背诵。有人不太记得课文内容了,却还记得 当时学这篇课文主要是分析省略号在文中的作用,以及我给可怜的桑娜涂了口红。也有人坦言,不会被抄过的和要求背诵的课文自己都会记得很清楚。

有组员曾发帖称,那么多小组,就这个小组看哭了。一篇篇课文勾起无数早已遗忘的回忆,这些课文串起来竟有如此神奇的魔力!果然人生最开心的还是童年,好想好想回到小时候,长大真的好痛苦。

事实上,怀旧是一种喜忧参半的情感体验。学者Fred Davis认为,怀旧常发生在当前是恐惧、不连续、焦虑或不确定的环境中,它既能够唤醒一些美好的情绪,比如快乐、幸福、爱和温暖等,但同时,也使人对现状感到无奈和悲伤。

当然,重读课文带来的收获不只是回忆,也有新知。曾经读过,不代表读懂。一位组员回忆,自己 十八岁之前的日子和思想很简单,所以当时其实并没有读懂《我与地坛》这篇课文的真正含义。

前些日子,苏轼的《忆承天寺夜游》又火了。一句 怀民亦未寝,在网络上引发众人共鸣。虽然儿时也有清凉夜色,但那时不懂得 知己难遇,不懂得能在夜半时分找到人相与步于中庭的可贵。

如小组介绍所言, Life is another lesson. 在没有经历过 生活 这堂课之前,课文里所讲述的可能只是遥远的故事、简单的情节,和需要识记的知识点。直到我们真的经历了苦辣酸甜的生活,或许才真正读懂了那些简单真挚的文字所承载的真正意义。那些平凡卡一样对亲人的思念、追着落日跑想要赢过时间的瞬间,和史铁生坐在地坛惆怅的生死问题,才终于一一懂得了。

这或许也是我们再一次爱上课文的原因。

焦虑。两者之间说不清谁是因谁是果,社会群体焦虑引发了社会比较,社会比较又推波助澜,使群体焦虑加剧。

人人都是比较的囚徒,如何打破这个 牢笼

人人都是比较的囚徒,如果每个人都能轻松打破比较的牢笼,社会比较对人的影响就不会这么深刻。陆静怡表示,或许我们无法彻底避免社会比较带来的负面影响,但希望能借助《比较的囚徒》,用通俗的语言给大家展现社会比较的影响,同时将学术研究带出象牙塔,走进大众柴米油盐的生活中,启迪大家思考自己的生活及行为,作出更好的选择。

当你被比较的阴云笼罩时,不妨换个角度看问题。陆静怡觉得社会比较有利有弊,大家往往把目光停留在消极层面,殊不知,研究者最初关注到社会比较,是因为它的 利。借助社会比较,人们可以更准确地认识自己,对自己在人群中有一个精确的定位,我到底相比他人表现得怎么样。

与此同时,社会比较的重要作用之一是催人进步,当人们看到比自己优秀的人,便能够以此为榜样,了解自己需要达到怎样的水平,怎么做才能实现。采用比较式思维思考问题,能有效提高效率,迅速作出判断。

因此陆静怡提醒,人们面对比较的牢笼,应趋利避害,在思维上作出改变。改变的第一步便是要意识到 我在比,了解社会比较会给自己带来哪些正面和负面的影响。除此之外,改变的最大难点在于人不会自觉地受他人的影响。我们要走出比较的洪流,就要想清楚自己到底是怎样一个人,自己要什么,少受其他人的影响。

只是对于很多人而言,道理我都懂,就是做不到。陆静怡建议,真正的改变需要大家持之以恒、举一反三。当我们在学业方面学会了问自己什么、减少过于负面的社会比较后,很可能到了工作、买房时又忍不住和他人比较。这时切记不忘初心,想清楚自己的内心到底喜欢和追求什么。如果你只看别人在追求什么,别人有的东西你也要有,别人做得好的你也一定要做得好,容易陷入内卷的漩涡,迷失自我,感到焦虑,失去幸福感。

我们需要回归哲学的思考 我是谁,我要到哪里去。陆静怡说,只有清楚自身需求,才能在正确的维度上进行合适的比较,真正成为更好的自己。



出了社会比较理论。该理论指出,人类都希望能够准确认识自己,这种内在的驱动力,推动我们评价自己的观点和能力。当人们对观点和能力的评判缺乏绝对标准时,寻找一个相对标准进行社会比较,便成为一种 与生俱来的本能。

比较式思维是人的一种基本思维模式。有研究者发现,5岁的孩子就已学会了社会比较。陆静怡说,比较式思维具有普遍性,在不同年代、不同年龄的人群中都存在,并没有研究证明代际之间存在差异。每一代都会比较,都会 卷,只不过不同代际的人 比的内容和形式不一样。

譬如,40年前很多人家里没有电视机和自行车,一旦有一家人买了彩电、自行车以后,炫耀和比较便会在街坊邻里之间潜滋暗长。现在已经没有人炫耀自行车、电视机了,但仍然有别的方面的比较。陆静怡调侃,毕业五年比自己,毕业十年比家庭,毕业二十年比孩子。

为何大家觉得现代人越来越爱比?陆静怡认为,这或许与当下信息传播分享途径的丰富和快捷有关。

以往受限于技术发展,人们只和附近小圈子中的人暗暗较劲,没有这么多机会及时迅速地了解、反馈与传播个人信息,大家不知道你在 比。随着社交媒体的逐渐丰富,我们比较的距离与对象都发生了变化。朋友圈、微博、短视频 认识不认识的人、群体内外的生活,都成为我们比较的对象。

除此之外,陆静怡的团队曾做了一个有趣的研究,结果发现,人们普遍认为他人比自己更在乎 内卷、更容易做社会比较。

例如当老板和员工们说: 公司有一个紧急项目需要加班,谁想来参与? 这时 卷 的人就站了起来,开始风风火火地行动, 佛 的人坐在那儿继续默默做自己的事情。 卷 往往会体现在行动上,人们更容易注意到举手说 我要参加、做出行为的人,忽略那些埋头不动的人。久而久之,人们就感觉周围人都很卷,社会很 卷。

陆静怡说,正是因为人的选择性注意使他们忽视了佛系的人群。或许人们并没有相较于上一代更爱比,只是在技术、社会与媒体对内卷现象的推波助澜下,感受到更激烈的内卷洪流。

被拉出来比较的 别人家孩子 同样不开心

社会比较如影随形,随之而来的困扰也常常把人拖入不开心的困境:睡在我上铺的兄弟已经迈入高管行列,而我还是个平平无奇的打工仔;曾经考不过及格的同学开着豪车来聚会,而我一考试还要坐地铁回家;别人的孩子考到全校前十,而我的孩子难及格;别人18岁已经成为世界冠军,而我丢在人群中完全看不到。

在心理学研究中,社会比较分为上行

社会比较、平行社会比较和下行社会比较。其中上行比较经常发生,心理学家认为,人们普遍拥有向上的驱动力,鼓励人们朝更优秀的人看齐。但与此同时,当人们看到别人的成功与精彩生活时,自己不如他人的事实更令人糟心。

陆静怡认为,生活中通常意义上的比较 与 内卷,常常指的是追求超越周围人、比他人好,而忘记了真正重要的是关注自身。这种心态或行为很可能会让你体验到自我提升带来的快乐,只能体验到竞争带来的焦虑。

在比较中落下风的人不开心,被拉出来比较的 别人家孩子 也未必开心。有时,比较还会带来人际和社群关系上的矛盾与焦虑。陆静怡发现,在现实生活中,很多老师会当着众多学生的面表扬一位学生,同样做这件事情,人家小王怎么可以做这么好。得到肯定本是件愉快的事情,但出乎意料的是,小王 本人并不会因此多么开心。被表扬容易引起其他学生的嫉妒甚至排挤,他会担忧这份表扬影响自己的人际关系。因此,这种 比较式表扬 无意当中达到了最糟糕的效果,大家更喜欢不带比较的单纯夸奖。

在陆静怡看来,比较也与焦虑密切相关。现在人们越来越焦虑,缓解焦虑的途径之一是进行下行比较,一旦发现自己比他人好,焦虑可能随之减轻。但相应地,人们通过上行比较也会看到比自己更好的人,比较式思维 又会进一步加剧社会

人们普遍觉得他人比自己更在乎 内卷、更容易做社会比较。

□ 余冰玥

你有没有这样的时刻:尽管人生目标未必是 要比别人好,却总逃不脱比较的 牢笼

上学时和同学比成绩,前方常常有个追不上的 别人家孩子;工作后与同伴聚会,话题永远离不开薪资水平和感情状态;假期打开朋友圈,别人的生活总是比自己的精彩,还能先晒出冰墩墩手办

有人的地方就有社会比较。人们时而与更优秀的人比,时而与不如自己的人比;有人执着于要胜过对方,有人笃定没有比较就没有伤害。这让人不禁好奇,人们为什么会比较?比较有何作用?它会让我们更快乐还是更痛苦?在日益加速的当代社会,为何人们既 反内卷,又忍不住将自己置入比较的洪流?

华东师范大学心理与认知科学学院副教授陆静怡在心理学新作《比较的囚徒》中写道,在当代社会,比较似乎成为认识自我的一面镜子,是定义优劣的 相对论。正是这套相对论,在每个人心中激发出情绪的千层浪,许多酸甜苦辣、爱恨情仇皆因 比 而生,甚至让人陷入困境与牢笼。

内卷、鸡娃 现代人比过去更爱比较吗

银行职员陈琳是位初二学生的妈妈,孩子即将到来的中考压力,让向来崇尚 自主学习 的陈琳有些紧张和担心。当孩子说周围同学几乎都在上补习班而自己没上时,我一度怀疑自己不算给孩子补课的决定是否正确。陈琳感慨,自己的中学时代几乎是在放养中度过,当下的孩子却停不下来的 起跑线 竞赛,在父母催促中停不下往前奔走和相互较劲的步伐。

鸡娃、内卷 近两年,人们用许多新词描述焦虑与紧张渐浓的社会环境。最初对学习 and 事业怀揣热情的人们,在比较与竞争中逐渐迷失,把别人比下去 成为努力的目标。相比于过去的 岁月静好,当下的人们比过去更重视比较。

1954年,心理学家费斯汀格正式提



搞笑女之所以敢于违反女性刻板印象而 搞笑,可能是因为他们同时聪明又自信。

□ 殷锦绣

最近,搞笑女没有爱情 的说法火了。

在这个话题下,许多自称 搞笑女 的女孩分享了她们的经历,要么因为日常分享糗事、举止大大咧咧,而 吓退 了心动男生;要么因为在男生讲段子时,笑出鹅叫,还要搬出更好笑的段子来比拼,而把男生处成了兄弟;要么遇到的帅哥接

成年人当久了,我们也想偶尔变回小孩子。

中青报 中青网见习记者 李丹萍

打卡、开电脑,刷冰墩墩视频,是施晴皓正式工作前的例行事项,这是她自今年冬奥会开幕以来养成的习惯。看冰墩墩摔倒和发脾气是施晴皓的最爱,视频中有一次打雪仗,它扔完雪球就跑,结果被绊倒了。还有一次别人说它胖,冰墩墩生气了立马去踢围栏,笑死我了。 施晴皓说,早上看一会儿冰墩墩,不想上班的郁闷一扫而空,感觉美好的一天开始了。

银行职员周周也是冰墩墩的粉丝,她曾连着三天在线上店铺抢购冰墩墩周边,但都没抢到。她说,冰墩墩作为本届冬奥会吉祥物,被那么多外国友人喜爱,这带给她一种强烈的民族自豪感。

冰墩墩、雪容融无疑是当下的 顶流。即便2022年北京冬奥会已闭幕快一个月了,冰墩墩仍在微博体育超话排行榜上稳居高位,超越谷爱凌、苏翊鸣、武大靖等热门奥运选手。相关周边更是一墩

搞笑女没有爱情 就像鱼没有自行车

不往梗,而能接梗的搞笑男转头用自己的梗去撩并不搞笑的美女 所以,她们在短视频平台用搞笑的特效劝女孩们:不要做搞笑女。这让许多原本喜欢搞笑的女孩有点紧张了:我还能继续做搞笑女吗,真的没有爱情吗?

搞笑女错过的 爱情,并不值得可惜

早在十几年前,加拿大心理学家就做过研究,发现当男性在选择约会对象时,相比起能不能制造幽默,他们更看重女性能不能接受自己的幽默;而女性对两方面都会比较看重。

也就是说,在约会时,只要女生能听着他的段子咯咯笑,男生就已经满意了;至于这位女生喜不喜欢讲段子,甚至只能讲一些梗,他也是比较无所谓。

这是为什么呢?研究者认为,可能是因为相处时,幽默的制造能力和个人能力、基因质量有

关,而幽默的接受能力意味着性兴趣。进化会驱使男性选择对自己更感兴趣的女性,因为这样才更有可能把自己的基因传递下去。至于质量 他们没那么在乎!甚至可能会适得其反,因为高质量往往也意味着更 难得手。

看到这里,你也许会觉得:这么看来,搞笑女真的更容易错过爱情,只有撒娇最好命。

但是等等,搞笑女错过的这些人,真的就是 爱情 了吗?

到了现代社会,如果有男性对女性的期待还只是传递自己的基因,只想选择容易得手 的女性,那他可能还缺少了点文明社会的教化。

最近网上还有这样一句话获得了许多点赞:女生离开了男生,就像鱼没有了自行车。意思是,啥影响也没有呀!

而那些因为你 搞笑 而拒绝你的人,对你来说,就像是鱼的自行车,并不值得可惜。别忘了,在研究中,女性也会看重男性的幽默接受能力,如果他们欣赏不了你的 搞笑,那即便你们在一起了,

你也会因为得不到他的回应而感到失望;而他则会因为无法接纳真实的你,而对你有种种期待甚至要求。所以,即便你隐藏起自己的搞笑,塑造一个高冷的人设,在接下来的相处中,你们也很难一帆风顺。

搞笑女的可贵品质 懂的人自然懂

错过了 孽缘,才能遇见良人。搞笑 只是一个标签,在懂得欣赏的人眼里,搞笑女可能拥有很多可贵的品质。

首先,搞笑女的幽默特质,利己又利人。许多研究都发现,幽默的视角和达观的态度,可以提高对生活的适应性、对压力的应对能力,有利于自己的身心健康;幽默还能促进人际关系,比如,搞笑女常把自己遇到的倒霉事,绘声绘色地情景重现给身边的朋友们,用自己的糗事换来大家的快乐,谁会不喜欢听呢?

其次,和搞笑女相处,不用担心冷场。搞笑女的分享欲强,看到有趣的事情,总会第一时间分享给身边的人,来一起 哈哈

从玲娜贝儿到冰墩墩 这届玩偶为何让人上头

难求,不少人愿意去实体店排队几个小时,甚至通过黄牛高价购买。

上海的 女明星 玲娜贝儿,火热程度绝不在冰墩墩之下。随便一件玲娜贝儿换春装#的小事,都能登上热搜。放眼海外,同为玩偶的日本熊本县吉祥物熊本熊和韩国练习生朋秀,均引发追捧热潮。小小玩偶为何让人如此 上头?

在互联网公司从事运营工作的郝大悦是个浑身散发 可爱泡泡 的女孩:头绳是蝴蝶结的,手机壳是带兔耳朵的,就连包包都是毛茸茸的。郝大悦对玲娜贝儿的喜爱,始于颜值,陷于性格。它粉粉的,尾巴大大的,我一眼就爱上了。随着时间的推移,郝大悦被玲娜贝儿的 接地气 深深吸引。同样是春游,星黛露拿着花,浑身透着优雅;玲娜贝儿呢,打着捕蝶网,直接现出了猪八戒打九齿钉耙的气势。

玩偶可以让郝大悦置身童话世界,回归童心。不少人在失恋、辞职后,都选择到迪士尼和玲娜贝儿聊天,它一直在倾听,这很治愈。她说,我们当成年人时

间久了,也需要偶尔变回小孩子。

武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武表示,在现代社会,玩偶成为部分人依恋的对象。相比于真人明星,玩偶的可接近性更高,人们更容易与其产生互动。同时,当代社会竞争激烈、压力大,我们不希望自己是随时都是成年人。陈武说,玩偶的出现给了我们一个变回孩子的机会,而这样的机会越多,越有利于缓解大家紧张、焦虑的情绪。

和常见的动画片周边不同,冰墩墩、玲娜贝儿在推出时没有基础的故事加持。周周觉得,这反而是它们广受欢迎的原因,因为玩偶的角色特点可以由观众与演员共同塑造。

曾有一个女生将空气蛋糕送给玲娜贝儿,玲娜贝儿下班时,即便那位小姐姐不在旁边,即使那只是一捧空气,还是把蛋糕拿了回去。周周说:没有小姐姐,玲娜贝儿不会有蛋糕,而没有这位扮演者的塑造,也不会有如此贴心的玲娜贝儿。



玲娜贝儿

露脸。我们都知道玩偶是假的,之所以还能喜欢它们,是因为我们愿意去相信童话。玩偶一说话,我心中的幻想就破灭了。她说。

陈武说,不对玩偶设定故事,可以增加大众参与感,参与感越强,人对玩偶的情感越深。他以异地恋类比:如果你连续几年,每隔几周就到对方的城市去,你会对这个人有很深的依恋;而付出较少的一方,对感情看得会更淡。陈武认为,二者



冰墩墩(右)与雪容融(左)

的道理是相通的。

关于玩偶扮演者与玩偶关系的争议,陈武介绍,玩偶在我们心中是抽象的。当人对一个东西认知变得清晰,原来的幻想就会被打破。他表示,玩偶扮演者说话,就是在打破人对抽象事物的理想认知。当玩偶表现出来的形象与心中的想象不符,我们内心就会产生剧烈的心理冲突。陈武说。

(本版图片均由视觉中国提供)