



生活里的 差评师

这里不行那里不好，总能找出各种毛病。生活中，他们为什么习惯性差评？

林蔚

网络电商最怕的应该就是差评师了。货不称心，差评；价格高了，差评；快递慢了，差评；客服回复晚了，差评；反正就是能找出各种打差评的理由。

其实现实生活里也有不少差评师，这里不行那里不好，总能找出各种毛病。他们是鸡蛋里面挑骨头，还是有苦难言，忍无可忍？

刀子嘴的控制欲和自我存在感

小雨觉得她妈妈就是个典型的差评师，见谁都习惯性差评。小雨爸爸退休在家，闲时喜欢炒炒股。小雨就没见过她妈说一句话正面的话。涨的时候抛，小雨妈说，哟，才涨多少就跑了啊，多挣点不好吗？跌的时候抛，她说，哟，这时候割肉，韭菜就是你了啊，真沉不住气。平日嫌弃小雨爸忙着炒股不买菜，等小雨爸买了菜回来，又嫌弃他买的菜不新鲜，总有各种充分理由。

对亲友邻里也是。家庭聚会，有亲戚喜欢在酒桌上分析国际形势经济走向。没说两句，小雨妈就嘲笑，哟，你这么厉害，整天指指点点的，国家领导怎么不请你去主持工作呢。邻居欢天喜地给她展示打折抢的衣服，小雨妈多数也是灭嘴高手，这质量也就这个价吧，或者谁谁买得更便宜呢。

小雨工作后不久就搬出去租房子住了。离家独自生活是她从中学时就想有的想法，因为是一直被打压着长大的。读书时考了好成绩，妈妈说前十就高兴成这样啊，你看某某家的那谁，从没下过前三呢。考上了大学，她妈羡慕别人家的小孩能北上广复，找到了工作，她妈又跟她说某某一毕业年薪就多少多少。

刀子嘴，豆腐心。其实大家都知道小雨



妈是个挺热心仗义的人。平日里亲友有个啥事的，只要力所能及，她一定会帮忙。虽然对着小雨和她爸不停碎碎念，但家务事多是小雨妈在操持，各种安排也要妥贴。小雨成年后曾跟妈妈聊过她的刀子嘴，小雨妈的反馈是，我哪有？我就是提醒你们，还不都是为了你们好。

小雨分析，她妈妈的习惯性差评可能是控制欲和追求自我存在感的体现。在家里，小雨爸是曾经的技术干部，小雨是受过高等教育的独立女性，相对而言小雨妈的角色更偏向普通家庭妇女，因此她喜欢以语言上掌握主动权来确认自己的强势家庭地位，凡事不训斥一下感觉没有尽到责任似的。在外面，小雨家属于普通工薪阶层，跟亲朋好友没啥可得瑟可矜耀的，小雨妈就借助语言上的打压来获得心理优越感和自我认可，说白了，是不自信甚至有点自卑的反应，久而久之就习惯了。

但刀子嘴的人可能没有意识到，这种低情商的沟通方式会给自己和他人带来伤害。小雨坦言，在她妈妈的打压式教育下，她很长时间里也是挺自卑的，做什么事情都会觉得自己不如别人，后来在工作上不断得到同事们的认可，才一点点建立起自信。而小雨妈也因为这种性格，多年来人际关系不算好，即便知道你是好心的，无恶意的，但谁愿意承受没必要的负能量呢？

互为差评还是罗森塔尔效应

若影看热播电视剧。女主角说，你若拿出对待客户的态度来经营婚姻，我们是不会离婚的。男主角反驳，难道我在家都不能敞开来做自己吗？

这多像以前的我们呀，若影跟丈夫小

马说。

曾经若影觉得蜜月期一过，婚姻就成了放大镜。和恋爱时放大优点不同，婚姻生活放大的全是缺点。婚后有很长一段时间，若影是“被差评师”。

朋友来访，若影手忙脚乱地整了一桌菜，客人正夸若影贤惠呢，小马夹起一根土豆丝，瞧瞧，都有筷子粗了！若影只好讪讪地笑。参加聚会，若影特地打扮了一番，结果小马撇撇嘴，这身儿也太土了吧。周末搞卫生，小马指着卫生死角，某某家这里可是一尘不染的，就算不小心打碎个玻璃杯，也要被说教一番，你就不能让我省心自己么？

若影时常有种手足无措感，好像自己什么事都做得不好不对。差评师小马的态度也让她不满。她觉得小马在婚姻中有很强的控制欲，喜欢用差评满足自己的居高临下感。可是跟小马聊起这个话题，小马

全面否认了。小马的想法是，家是让人放松的港湾，平时工作这么累，回到家夫妻之间应该有啥就说啥嘛，而且我也是希望你变得更好啊。

若影没能说服小马。一地鸡毛的生活和压抑的情绪积蓄着，时间一长，若影也开始给小马打差评了。

小马花钱大手大脚，一度刷爆过信用卡。现在他一购物就会被若影批评浪费。小马还有点马大哈，记错过航班时间，也丢过身份证，现在稍有差池，若影就咄咄逼人，你确认，你确定，你咋还不长点心？

生活里的差评滚雪球般越积越多，两个人的关系陷入了负面循环。小马指责若影成了怨妇，鸡毛蒜皮的事情都能爆发不满。若影指责小马知错不改，事事让我操心，能不给差评吗？

感觉婚姻几乎要走到尽头，双方互留一段冷静期后，终于心平气和地坐到一起长谈了一次。

小马分析自己打差评的原因，更多的是自我能力的不足。因为自己不会做饭，不擅长家务，所以把希望全寄托在若影身上，一旦达不到自己预期的效果，差评就脱口而出了。如果我烧得一手好菜，平时也能帮你打扫卫生，其实很多小矛盾都可以避免的。

若影则认为，她的差评是累积的不满的投射。小马消极的心理暗示让她产生自我怀疑和自我贬低，最后将打差评当作情绪宣泄的出口，两人陷入互打差评的负面循环。

双方最后达成的共识是，即便是最亲密的人，也不应该当对方是垃圾桶，随意将负面情绪抛出去。因为差评师不仅改变不了现状，反而可能让情况更糟糕。被差评以后，你的能量可能更多是用于自我安抚，让自己从负面情绪中脱离心平气和下来。对方的批评越多，你需要越多能量来自我保护，精疲力尽的结果就是只想逃避而不想改变。

若影后来在媒体上看到一个心理学现象叫罗森塔尔效应，心理学家认为，如果一方给予另一方温暖正面的期望和赞扬，营造积极美好的氛围，会让对方得到更多激励，从而表现得更加积极努力，双方形成良性互动，收获更好的结果。

只有互相包容互相理解的良性沟通，才能让婚姻关系持久。

是一种模式

我不好 的认知模式，会一点点地吞噬生命的能量。

陈武

2020年新冠肺炎疫情期间的某一天，一位50岁左右的女士找到我说：最近和女儿冲突太大了，实在不知道怎么办。我问：发生了什么？她说：之前都是发生一些小的争吵，但是最近的一天早上，女儿从厨房拿出了一把菜刀，说这条命反正是你给的，你想要随时都可以拿去回去！

母女之间为何会持刀相向？我仔细询问这位妈妈和女儿的相处模式。由于疫情，两个人朝夕相处，对于女儿每天做的事情，妈妈总是采取批判和挑剔的态度。切菜，说女儿切得不对，炒菜放佐料，说顺序不对，扫地，说有些地方没有扫干净，脱了鞋，说没有把鞋放好。

可以说，这位妈妈是一位生活上的差评师。不管女儿做什么，都对女儿进行否定而不是认可。从妈妈的角度说，是为了让女儿变得更好，希望女儿在每一件事情上都做得很对。殊不知，恰恰相反，这并不会让女儿变得很好。否定，看起来只是在否定某一个事情，但实际上人和事情很难分开，随着做的事情被不断否定，人也就被不断否定了。

我不好 是人生的慢性毒药。一件事情很难，我们付出了很多努力，但还是没有大的进展，这个时候我们会觉得我不好，晚上兴奋地看手机，不知不觉看了好几个小时，看完以后心里空空的，也会觉得我不好，为朋友办一件事情，最后没有办成，可能会觉得自己无能，觉得我不好，考试没有考好，可能没有达到家人的期待，觉得自己没用，可能会觉得我不好。

我不好 的认知模式，会一点点地吞噬生命的能量，生命就像一个红彤彤的苹果，慢慢变得没有光泽，水分越来越少，慢慢萎缩，慢慢腐烂。

如果他人，尤其是亲近的人经常否定我们，就容易进入 我不好 的模式。自信心被消耗，自尊会降低，自我价值感减弱，最终觉得人生没有意义，活着没意思。

生活上的差评师，需要明白3个道理：

第一，对与好并不是由自己定义的，自己觉得很对和很好的东西，其实都只是自己的经验，只是自己觉得舒服的方式。

第二，那些所谓的不对和不好，其实是有价值和意义的，比如炒菜佐料的顺序不一样，可能就会产生意外的美味，多元和多样化有时候比标准化、流程化更丰富多彩。

第三，更多时候，需要唤醒本来就有的好，而不是纠正不好，每个人都会变得善良，也可能变得邪恶，我们需要做的就是激发内心的好东西，唤醒内在的生命能量，让自己和别人的内心充满温暖和力量。

那么，如何去看见？看见就是力量。有一个小女孩正在过马路，夕阳从高楼大厦中洒下余晖，小女孩对妈妈说：妈妈，夕阳真漂亮！假设有一位妈妈，第一位妈妈心里在想事情，没有回应女儿；第二位妈妈正在回复别人的微信，只是应付了女儿一句：嗯，漂亮。第三位妈妈牵着女儿的小手，到了马路边上，蹲下来，看着女儿的眼睛，手指着楼字间的一缕阳光说：是的，妈妈看到了，妈妈和宝贝今天看到了这么美的夕阳，真开心！

如果你是女儿，你喜欢哪一位妈妈呢？毫无疑问，我们都喜欢第三位妈妈。因为第三位妈妈真的看见了，从而此时此刻有了意义。在那一刻，她们产生了情感上的共鸣，女儿觉得妈妈是在的，自己也是在的，她们是在一起的。（作者为武汉大学马克思主义学院、武汉大学发展与教育心理研究所教师）

我不配 像一个嵌入脑海中的警钟，鞭策自己不要安于现状，它也犹如一朵压抑的乌云，散播着负能量，让人看不清方向。

中青报 中青网见习记者 李丹萍

获得理想工作，却觉得自己不过是运气好，升职加薪，总认为自己不配。有这样一群人，面对夸赞和已经取得的成就，他们总是觉得这是不可能的，犹如小孩子偷穿了妈妈的衣服，好似一个冒充者。

那么，他们为什么无法大方承认自己的优秀？从我不配 到我很好，还有多远

从我不配 到我很好 还有多远的路要走

的路要走？

从小到大，李丽一直都是别人家的孩子：考试年级第一，常驻选手，985硕士，某大型互联网公司优秀员工。赞美、夸奖早已成为她生活中的常见品，但李丽至今仍无法适应。上周，李丽撰写了一篇宣传稿，你文笔也太好了吧！要拜你为师！文章完成后，同事们的夸奖程度远远超出了她的预期。那是，那个模版的東西，谁写的这样。李丽说，很多人粘贴复制一下就把文章交上去了，而她在前期查了很多资料，只是比别人多努力了一点点而已。

即便陈琴参加工作已有15年，她不配 的感觉还是时常伴随着她。5年前，陈琴决定创业，开一家互联网公司。很多人觉得我很厉害，但他们不知道我有多难。例如，小公司想要招到厉害的人很难，她只能招一些能力稍弱的，慢慢培养。让陈琴最为苦恼的是客户拓展，我从来没有做过商务，起初和客户说话时特别紧张，经常讲完都不知道自己说了什么。

关于我不配，有人认为，这是一个嵌入脑海中的警钟，可以时刻鞭策自己，不要安于现状；而有的人觉得，它犹如一朵压抑的乌云，时刻散播着负能量，让人看不清方向。

在很多人眼里，从事秘书工作的王智渊堪称领导面前的红人，大到谈业务、见客户，小到吃饭、聊家长里短，领导身边总有王智渊的身影。但他自己却认为，完美主义倾向是让他时常陷入自我怀疑的重要因素。今年年初，公司召开年度大会，王智渊被委任全权负责会议筹备。会议很顺利，领导与同事都对他大加赞赏，可他自己并不这么想，会场温度有点高，麦克风声音有点小了。为此，他十分自责，如果我准备得再周全些，这些失误就不会发生。

为了维持自己的美好形象，李丽面对不擅长的领域，即便很感兴趣，也不愿尝

试。公司年会，她很想上台唱歌，但自己并没有经过声乐训练，最终还是选择了沉默。

李丽说，这可能不算坏事，但绝不是件好事。它会影响情绪，如果你过度关注外界对自己的评价，忽略内心真实的想法，就无法专注做好自己的事情。

北京师范大学讲席李慧中表示，总觉得自己不够好的人和自恋的人一样，他和外界的评价处于阻断的状态。外部的评价无法影响他对自己的看法，但究其根本是内心缺少自我评价标准。她说，一个人只有能够感知到，从而在这些有评价意义的维度上去努力，才会对自己有积极的评价。

武汉市精神卫生中心副主任医师林培培认为，有的人总是觉得自己不够好，实则是自恋的另一种表现方式。而在原生家庭中，早年母婴关系的受挫，是成因之一。

每一个抑郁和自我批判的自恋者背后通常隐藏着夸大的自己。所有自恋者的一个共同点在于内心的恐惧、羞愧以及虚弱和自卑。

在一个人的成长过程中，抚养者如果对他的引导和教育方式多半是挑剔的，这个人就倾向经常反思，很难肯定自己。她说，但是如果家庭对孩子的教育，只有盲目的夸赞，这个孩子由此建立起来的自信，也并非真正的自信。孩子上学后，会逐渐接触到其他人，发现自己并没有家人说得那



看个脱口秀，你怎么还生气了？

为什么听同一个梗，大家会有不一样的感觉呢？心理学家总结出的三点因素，都会影响贬损型幽默的效果。

殷锦绣

脱口秀出圈之后，一直存在争议。一句普通又自信，让脱口秀演员杨笠被追着骂了一年，如果有演员说了过分的话，还可能被观众打。

有人为脱口秀辩护，这些只是梗呀，何必认真？

也有人觉得被冒犯，说是表演就能当挡箭牌吗，那我站在舞台上骂你行不行？

到底是冒犯还是好笑？贬损型幽默，我都要！

时大家又知道这是没有实质伤害的话，在学术界也拥有自己的名字，贬损型幽默，从名字就可以看出，它兼具贬损和幽默。

这两个看似矛盾的词，是怎么融合到同一个概念中的呢？

脱口秀表演规律告诉我们，意料之外就是幽默。而心理学家也总结，幽默的产生分为两个过程，首先是制造一个与常规相悖的信息，也就是一个失谐信息，然后解决这个失谐。比如，海鸥飞到巴黎就不叫了，因为巴黎欧莱雅。在这个谐音梗中，前后两句原本没有必然的关系，就产生了失谐；而巴黎欧莱雅和巴黎鸥来哑的谐音，则解决了这个失谐。如此意料之外又情理之中，就会产生幽默的效果。

而针对贬损型幽默，心理学家进一步提出了良性进犯理论。在交流中，冒犯是一种失谐的状态，但如果这个冒犯是没有恶意、没有伤害的，那就解决了失谐。所以，贬损型幽默是否好笑，取决于人们自己的认知评价。如果基于自己的道德标准，人们认为这种冒犯可接受，加上说的人用笑声或其他梗补充了自己的搞笑意图，那么这种冒犯就会被认为是幽默好笑的。

这个段子是不是在说我？幽默效果的影响因素

虽然不像打人一样有实质性的伤害，但贬损型幽默还是会刺痛一些人。为什么听同一个梗，大家会有不一样的感觉呢？心理学家总结了三点因素，都会影响贬损型幽默的效果。

比如心理距离。当我们看影视作品时，一些夸张的贬损，甚至周星驰式的被扁扁，都可以让我们觉得好笑，但如果发生在现实中，说梗的人贬低的人就在我们身边，那心理距离就近了，人们就不会觉得较为严重的进犯好笑了。

还有身份，听的人是不是觉得自己和说的人是同类，能在很大程度上决定一个梗到底是幽默还是冒犯。女性听一个梗不会被男人就是这样普通又自信，冒犯到，因为按性别分群体的话，男女互为外群体；而有些男性听众就会觉得，这是在说我，或者在说我的同类，这怎么忍得了呢？另外，说梗的人是什么身份，也会影响贬损型幽默的效果，来自内群体成员

的贬损更容易被认为是没有恶意的，所以男演员吐槽男性时，听众会更宽容，比如王勉也曾吐槽男性气概，但引发的讨论就少得多。

当然，人格和文化差异也会有影响。一般暗黑人格较高的人，会更欣赏贬损型幽默，甚至自己也会使用得更多，而那些重视公平和关怀、对歧视高度敏感的人们，就很难欣赏贬损型幽默了。放在更大的文化背景中，像是更流行讽刺文化的美国，多数人就会对脱口秀更宽容，即便梗中有明显的歧视意味，而我们这种传统中并不推崇幽默的文化下，还是有很多人无法接受这种嘴欠式的幽默。

在生活中能这样玩梗吗？把握分寸，别变嘴欠

你可能也在生活中遇见过这样的人，对方明明冒犯了自己，让自己很不舒服，但对方再来一句开玩笑而已啦，你这么认真，你就连火都没法发了，只能自己憋屈。研究发现，贬损型幽默可能会带来消极的人际关系。



在职场中，如果领导使用贬损型幽默，那员工们就会觉得，在公司里违规也不是那么不可接受的，或者觉得领导不尊重下属，从而可能做出更多违背领导指令的行为。

在亲密关系中，如果吵架时，伴侣使用贬损型幽默，那这一架可能越吵越大，越吵越糟，而婚姻中的贬损型幽默更是能够预测离婚，尤其是男性的贬损型幽默。

是否接受贬损型幽默，原本没有好坏之分，但既然我们的文化还没有能够轻易接受贬损型幽默，那当我们与人交流相处时，的确要更谨慎些，别被当成了嘴欠。毕竟，我们交流的目的，是为了让自己和对方都舒适。

本版图片由视觉中国提供