

科学解释：为什么网民戾气越来越重？



近几年以来，不知道大家有没有感受到，网络上越来越充满戾气。无论哪个网站，只要打开评论区，充斥在眼前的总是一片乌烟瘴气。

一言不合就“对线”，动不动一顶帽子扣过去，说话前先“站队”“找友军”，出口成脏，两句话必带“nmsl”……

有时候你都会感到困惑。为什么这些人那么大火气？好像看什么都不顺眼。为什么他们那么闲，整天泡在网上，不用上班，不用做作业吗？

很多人会把原因归结为，我国网民文化程度偏低——比如：最近的 CNNIC 第 45 次报告：我国网民数量超 9 亿，七成月收入不足 5000 元，八成学历在专科以下。

这或许有一定道理。但其实，国际上，整体呈现出来的排外、盲目、戾气、冲动，并没有比国内好多少。

比如：热心于公益和卫生事业的比尔·盖茨，在一些网站上，已经被人骂成了筛子。这些现象，单单用“蠢”来解释吗？或许不止如此。

今天，我想跟你一起探讨，这背后可能存在的一些原因。

有一句话叫做：人类的历史，就是斗争史。这句话当然太过绝对，但确实有一定道理。

从 300 万年前的旧石器时代，到 5 万年前智人打败尼安德特人，再到公元 2020 年，整个人类的进化史，一直都有一个主题：如何在强敌环伺的环境里更好地生存下去，繁衍壮大。

所以，一切基因的进化和演变，都会不由自主地沿着一个方向：如何才能更好地生存下去。而那些不利于生存的特征，都会慢慢地被淘汰掉。

请记住这一点，这是一个很重要的前提。

接下来，我们来看看大脑。

众所周知，大脑里有两个非常重要的部位，一个叫做杏仁核，一个叫做新皮层。杏仁核负责对情绪的识别和记忆，新皮层负责复杂的理性思考。

当我们面临危机或威胁时，我们会感到热血上涌、心跳加速、全身发冷，整个人立即进入高度的紧张和兴奋状态，这就是杏仁核在起作用。

它通过对外界环境的识别，匹配到了相对应的“情绪记忆”，并绕过新皮层，让我们的机体进入“战或逃”的状态。

像我们有时会看到一些令自己不快的言论，或听到一些刺耳的话，让自己觉得“很不爽”——大约就是这么一种状态。

这是确保我们能生存下来的本能。原因很简单：如果你遇到危险，还要大脑慢慢吞吞地理解环境、下达指令的话，那这样的个体早就死掉了，没法把基因遗传下来。

但这一功能到了现代社会，却给我们造成了种种不便：在生活极其丰富、复杂的环境刺激下，我们的杏仁核过于敏感，很容易产生应激反应，从而让我们受到情绪的驱动，做出种种冲动、不理性的行为。

如何解决这个问题呢？答案就是靠我们的新皮层。

新皮层和杏仁核是此消彼长的关系。原因很简单：因为大脑同一时间内只能处理一件事情。所以，一旦我们用新皮层去思考，来自杏仁核的信号就会被抑制，从而使得我们变得冷静。

但是，这里有一个问题：新皮层中最重

要的前额叶皮层，也就是负责调控注意力、作出计划、理性思考的部位，一直要等到 25 岁左右才发育完全。

这意味着什么呢？对于不到 25 岁的青少年而言，他们的大脑其实是不够完整的，天生就缺乏“控制能力”。所以，他们会更容易受到情绪的影响，更难控制自己的情绪。

因此，为什么青少年会更“热血”，更冲动，更容易冒险，很大一部分原因正在于此。（另一个原因是：他们大脑中多巴胺的分泌量更旺盛，这使得他们更喜欢新鲜刺激）

你可能会问：那么，如何才能提高前额叶的发育水平呢？答案是：经历和锻炼。

什么意思呢？简单来说，你经历的事情越多，需要面对的复杂问题越多，需要绞尽脑汁去思考和应对的情境越多，前额叶皮层就会越发达。

这种经历和锻炼，可以从两个渠道获得：一个是大量的阅读，另一个是大量的处事和人际交往。

为什么呢？因为这两者都需要集中大量的注意力去思考，而大脑是严格恪守“用进废退”原则的。你用得越多的部分，神经元的链接就会越密集、越丰富，从而整体上变得越发达。

所以，下一次，如果你遇到蛮不讲理、只凭情绪行事而不动脑子的人，你也许就会知道：

对方的前额叶皮层也许不够发达，要么年纪很小，要么没读过太多书，没经历过太多事情，面对这个复杂的社会，很可能没有足够的能力去应对，因此只能凭借杏仁核去行动……

这么一想，有没有觉得对方也挺可怜的你，你应该同情他？

好啦，这段话是开玩笑的。

不过道理的确如此。我们在现代社会里的成长，每一天，都是在让我们摆脱原始动物的本能，活得更像一个“人”。

这是生理层面。下面，我们来看看文化层面。基于杏仁核的情绪应答机制，会让我们在日常生活中，最容易作出什么样的行为呢？

一个简单的结论是：这些行为都有一个共同点：对“自我”的维护。这里的“自我”，有两个层面：小我和大我。

小我，是指对个体尊严、价值观、存在感的维护。用大白话来说就是：我要证明我是对的，你是错的。

而大我，是指对“我”所融入和归属的群体进行维护，也就是：我要证明“我们”是对的，“你们”是错的。

先讲小我。

经常有人问我：为什么许多人，总是会坚信自己的观点，哪怕把相反的证据摆在他面前，他也不接受？

原因很简单：因为每个人在这个世界上生存，有一个最基本的需求，就是“稳定”的需求。

什么叫稳定呢？就是：我相信一件事情，它过去是这样，未来也仍旧是这样。我相信太阳每天会升起，傍晚落下，那么我希望它明天、后天，每一天，都是这样。

否则，如果不这样的话，大脑就乱套了：它不知道该相信什么，不相信什么。昨天的信条，明天可能就不适用。那么也就意味着，每一天大脑都要花费巨大的精力，去重新认识和探索世界。这是大脑所无法接受的。

所以，大脑为了“拨乱反正”，会创造出

种种“扭曲现实”的方式，来最大化地维持自己的稳定。

一个最简单的例子就是“认知失调”。当一种新认知和旧认知产生冲突的时候，大脑就会陷入混乱。为了解决这种混乱，就必须使到这两种认知之间的冲突消解掉。那么，无非就是两条路，要么改变旧认知，要么改变新认知。

但问题在于：大脑会给予旧认知更高的权重。原因很简单：大脑会把旧认知当作“自己人”。对大脑来说，它就是“我”的一部分，我为什么要否定自己呢？

所以，大多数情况下，大脑会选择对新认知进行扭曲。那么，也就是两种方式：

要么，选择性地吸收对自己有利的认知，无视掉不利的新认知。这就叫做“证实偏见”。

要么，把新认知朝着对自己有利的方向理解，无论它是不是曲解。这就叫做“动机推理”。

因此，我经常说：最困难的是什么？就是对自我的颠覆。那意味着，你要否定你自己的一部分。

在一个群体里面，当若干个个体聚合起来时，这种“小我”，就会上升成“大我”。世界上，任何一个文明，任何一个时期，任何一种意识形态，无论是倾向于集体主义，还是倾向于个人主义，背后都会有一种根深蒂固的特征：

维护“同类”，排斥“异类”。

为什么呢？这一点，仍然可以从漫长的进化史得到解释。

在原始时代，任何一个个体都是难以生存的。要存活下来，并保证基因的繁衍，唯一的方式就是抱团，结成部落。

而为了争夺有限的资源，部落之间的冲突，就会成为一个常态。

因此，党同伐异的特性，就会印刻在我们的基因里面，一直保留到今天。那些不这样做的个体，都死掉了。

这种现象，就是社会心理学家 Henri Tajfel 所提出的“圈子效应”。他认为：人们天生会把其他人划分成“同类”（in-group）和“异类”（out-group），这种划分一旦完成，就必然会更加维护同类，更加排斥异类。

这种划分是怎么形成的呢？答案是，完全随意。

比如：我们可能凭兴趣去划分，凭地域去划分，凭观点和立场去划分，凭是否同一个部门去划分，诸如此类，它是广泛存在的。

甚至，这种划分可能是不固定的，会随着不同的场景而变化。

举个例子：公司里有一个跟你性格相似的人，你就很可能把他划分成“同类”。但过了几天，他发表了一些跟你相悖的观点，那么可能在你心目中，又会被划成“异类”。

Tajfel 做的一个实验给了我非常深刻的印象。他把一群儿童随机分成几组来做游戏，结果发现：哪怕这种分组完全是随机的，甚至并不涉及竞争，只是简单分了一下，在这群不谙世事的儿童里，也会出现一种现象：他们对同组的人更友好、更宽容，对待别组的人更苛刻。

（比较安慰的地方是：年幼的儿童只“党同”，不“伐异”，只有年龄比较大的孩子才“伐异”。这也许说明了：我们的基因深处，还是倾向于合作互利的）

这或许可以说明：很多时候，当我们去评判一件事、一个人时，要完全跳出立场，做到客观理性，究竟有多难了。

你会发现，上面讲的，其实是一个环环相扣的链条。写在我们基因里面的需求，是更好地生存下来。

为此，我们的感性被锻炼得非常敏感，经常绕过理性来自行行事。

基于这一点，为了维护“自我”的稳定性和一致性，我们会无视客观现实，费尽心思证明“我是对的”。而当这种小我聚合成“大我”，“我是对的”，就变成了一种群体叙事：把一切话题，简单粗暴地划分成“我们”和“你们”，区分出“友军”和“敌人”，是敌人的，不管他说什么，都要打倒。

在这种“斗争叙事”的语境下，许多人会有这么一种思想：你说的话我不爱听，你就是敌人，那我就要搞垮你。

怎么搞垮？无非就是给你扣一个帽子，把你推到“大众”的对立面去，让你变成大众的“异己”，用唾沫淹死你。

比如前段时间，张文宏被媒体塑造成了一个英雄。后来他发表了一些言论，说病人不要吃粥，要吃蛋和三明治，许多人就开始如何攻击他呢？崇洋媚外，全盘西化，背弃老祖宗。

不管你说了什么，也不管你说的对不对，只要我不爱听，帽子一扣，你就凭空矮了三分。

所以，一个很遗憾的事情是：如今网络上，似乎已经很少有能够理性交流的土壤了。任何一个稍稍有点争议的话题，一定会开始有人扣帽子：杠精，女拳，恨国党，小粉红……

就事论事，成了一个非常奢侈的东西。

尤其近几年，这种现象愈演愈烈。

一方面，网络的普及，使得许多人都有机会可以接触到更多的信息。那么，也就更容易构建出一种“想象的共同体”。

什么意思呢？举个例子：一个人反对疫苗，他本来也许只能跟身边的朋友交流，维护这个观点。但现在他能上网。那么他上网一看，原来这么多的人反对疫苗，原来我们的同路人如此壮大，他就会油然而生一种“我们的伙伴遍天下”的集体归属感。

至于那些支持疫苗的信息？不好意思，强大的“证实偏见”阀门，已经把它们全部屏蔽了。

在这种情况下，他就会越加坚定信仰“反对疫苗”主义。外界越强调“要打疫苗”，就反而会激起他们越强的反抗心，强化这个小群体内部的凝聚力。

什么，比尔盖茨支持疫苗？他一定是魔鬼。打倒他！

另一方面，近几年全球经济的形势，使得许多人都积攒了不少情绪。这些情绪需要宣泄，那自然不能对“自我”宣泄，就只能幻想“存在一个假想敌”了。

然后，把情绪附加到炮火上面，向着假想敌开炮。通过这种方式，来让自己更加确信：我没错，一切都是别人的错。

所以，拿美国来说，总统大选的时候，美国人最喜欢玩什么呢？把锅甩到对立面头上。比如：在共和党的语境里，为什么我们的社会一团糟，失业率攀升，治安下降，大家没钱？都是民主党那帮废物搞的！

同样，为什么特朗普要拿中国甩锅？因为，在难以应对国内的动荡和混乱的局面下，怎么样才能提升大家的凝聚力，转移大家的怒火？当然就是把目标转向外部了。

了解历史的朋友会知道，希特勒是如何蛊惑人心的？很大程度上靠的是他的演讲能力：亲爱的子民们，是谁害到你们穷困潦倒的？是那些奴役我们的法国人和英国人！你们没有错，错的是世界！

所以，有一种说法，说现在全球都在右转，都在转向保守和封闭。不无道理。

在这种潮流下，我想跟大家说的是：不要放弃对理性的追求。

如果说感性是使到我们更接近“自然”的原初动力，那理性，就是这种动力的缰绳。

追求理性，不是说凡事都要客观中立，不是说要让自己变成机器人，不是说要把一切事物冷冰冰地量化、权衡利益，而是：让我们的心智，成长得更完善、更全面，能够抵抗我们本能里面，对现实的扭曲。

我们的祖先用了这么多年去进化，去创造文明，不是为了让我们活得跟他们一样的。多阅读，多主动探索，多深度思考，不要满足于外界推送给我们、挑拨情绪的浅薄内容和浮夸资讯。

多思考事物的多面性，而不是满足于给事物贴标签，二元对立地、非黑即白地看待问题。常常审视和思考自己的局限性，永远抱持“我不可能一直都是对的”，让自己有一个警醒。

不要诛心，不要单纯用立场去看问题、看别人，就事论事，尽量抽离自己的观点和情绪。在追求知识的基础上，更要追求“智识”——亦即拓展思维和视野，驾驭、运用知识的能力。

这个世界还会好吗？会继续走向全球化，互相融合吗？没人知道。但我们可以潮流里面，逆流而行，完善自身。进而影响身边的人，再影响更多的人。

正是因为我们相信理性的力量，我们才能坚信，人类这个文明，能够进一步发展下去。万物之中，希望最美。