

鸡汤&干货如何影响你的心智？



降维力：比你的同龄人高一个维度去思考

[查看详情 >](#)

作为一个从科普转型为思维成长的作者，前两天我居然收到了这种私信：



天天都写些误导人的鸡汤，你喝鸡汤长大的吗

请输入内容



当时就感慨了，记得刚转型那阵子，我的编辑老师对我扼腕叹息：「概念写的还不错的，但是能不能改改你写科普的习惯，多说点人话？」

既然如此，某种意义上来说有人说我写的是鸡汤，一定是在夸奖我写的越来越像人话了。

令人欣慰。

不过由此我也条件反射的开启了一下发散性思维开关：

到底什么内容才算鸡汤？鸡汤为什么一边篇篇 10w+ 一边又不断被黑？干货和鸡汤最本质的区别在哪？为什么鸡汤看完后都会产生一种爽感？

- 鸡汤就像色情按摩，哪里舒服就给你按哪里。
- 而干货就像正规按摩，哪里不舒服就给你按哪里。

1

心灵鸡汤这个说法是来源于 1993 年由杰克·坎菲尔与马克·汉森共同负责出版和发行的《心灵鸡汤》这个系列的书。书中的文章都是通过一些小故事来讲述一些人生感悟，传递正能量，温暖人心。

或许你还会记得纸媒时代的《读者》、《意林》、《青年文摘》这些杂志，其实那个时候鸡汤就开始在这些文艺类的纸媒杂志上盛行了。

在不久前的纸媒年代，文章需要达到一定的内容门槛，经过人工审核后才能发表。但在如今的互联网时代，这种被套路化的写作模式变得能无障碍，无门槛，无数量限制的在全网各平台随时被发表，甚至轻轻松松拿到 10w+，这是一件挺细思极恐的事儿。恐在哪儿，我们继续说。

而自 2013 年起，也就是微信公众号刚爆发的那一年，朋友圈疯狂转发 2000 字左右的鸡汤成为了一种热潮，许多公众号借助这种「短，爽，装」的互联网新文体，一夜成名，吸粉上百万。

即使现在许多头部公众号都改邪归正大幅度转型，但我还是记得许多大号前身都是靠鸡汤起家的，比如新世相前身的世相，也有至今仍在继续写更符合快餐阅读时代的高级鸡汤续命的十点读书。

十点读书 APP

陪你读好书

9位朋友读过

人败皆因懒，事败皆因傲，家败皆因奢

《庆余年》大结局：留下这条“读书论”，引人深思.....

8位朋友读过



为什么一定要带孩子见世面？这是我见过最好的答案

1位朋友读过



直至现在，大家都习惯把在微信上看到的文章都称为鸡汤，很多情感成长作者也在号称自己是鸡汤写手，平常还会在朋友圈里抱怨，也会说「最近实在煲不出新鲜的鸡汤了」。

在百度百科上关于心灵鸡汤的定义是，「充满知识和感情的话语」。心灵鸡汤是一种安慰剂，可以怡情，作阅读快餐；亦可移情，挫折、抑郁时，疗效直逼「打鸡血」。

但大数据时代的鸡汤有一点变味儿了，在信息爆炸，注意力浮躁的年代鸡汤呈现出了一种神奇的特征，就是真正爱读鸡汤的意识不到自己读的是鸡汤，他们觉得自己读的叫正能量。

为什么说鸡汤像色情按摩呢？

因为鸡汤写作相当好抓人的痛点，也容易控制按摩的力道，效果还特别快。

人类的最根本痛点无非就是七宗罪「暴食、色欲、贪婪、忧郁、暴怒、懒惰、虚荣、傲慢」，逮住人的懒惰，教你自律的人生最成功，逮住人的暴怒，教你温柔的女人最优雅，逮住人的贪婪，教你的为爱花钱的男人最靠谱……

这是好抓痛点。

在一篇套路写作鸡汤文里，所有的情节、描述、人物都是作者预先设定好的。甚至读者会有什么反应，我们读到哪一段会有高潮，作者都知道。

简而言之：作者可以通过对故事情节的设置，来操纵我们的反应、思考和情绪。

你所产生的共鸣，同情，愤懑，甚至恍然大悟——很有可能，都是作者设定的一部分。对于鸡汤老司机，拿捏起来情绪简直不要太容易，毕竟在产出量大、有模板套路的写作情况下，相当好控制变量寻找读者的情绪 G 点。

这是好控制力道。

一篇鸡汤文读完后，效果也立竿见影就来了。

比如刚被一个人插队，心生愤懑，恨不得马上上去互喷一顿，但看了一篇鸡汤文后，立马就会心态平和，头顶佛光，心中暗道：这个世界，需要包容，我是胸怀宽广的，我不能和这种人一般见识。

于是不仅不会生气，还会对插队的人送上一个优雅又不失同情的微笑。

又或者，刚才还答应和猪队友来一把游戏，但等队友上线时不小心读了篇鸡汤，于是立马抱起书冲向图书馆，心中暗道：我的未来我做主，怎么能把美好的青春与时间挥霍在游戏上呢？傻 X 才玩游戏。

这就是效果特别快。

而且还会上瘾。

我做自媒体时也认识一些作者，其中就有一个高端鸡汤作家，他上稿多次【有书】【洞见】【凯叔讲故事】等情感头部公众号，按他的话来说：「写鸡汤是可以模板直接复制量产的。」

于是我试着总结了一下鸡汤的写作套路，按照这个模板我们马上就能秒写一篇：

1、提出一个正能量观点

「人只有自律才能走向成功」

2、用关键词百度一个励志故事 or 自己无中生有编一个

「我有一个朋友，她从前是个 xx 的人，昨天我和她视频时，发现她变了许多 xxx，一问，原来她现在已经是 xxx 了。」

3、把你的观点换一句废话再总结一次

「而这都是因为她足够自律，所以才拥有了现在精彩的人生」

4、以上步骤重复十次，最后放一句金句，一篇完美的鸡汤文，bingo。



鸡汤文写作套路一览（图片来源网络）

那么鸡汤到底有没有营养呢？此刻我要用上我专业的营养学功底来解释了：

从健康角度说鸡汤，实际上汤里也是基本没有营养的。

想想汤上那一圈金光，都是脂肪，含嘌呤的脂肪。汤的鲜味主要来自于嘌呤，而脂肪则吃起来很香。（所以像蛋糕排骨这些脂肪高的东西都很好吃）

知识虽然是跨界的，但在某些领域也能产生惊人的融合度。

鸡汤的确闻着香，喝着舒服，但吸收进去没有任何的营养价值，对机体和大脑都是。

甚至嘌呤喝多了还会得痛风。

鸡汤文虽然讲了许多高处不胜寒的大道理，却没有给到任何的可操作性，一边剥夺人的独立思考力，一边懈怠人的行动力。

只有世界观，没有方法论的写作模式，所以鸡汤会夸大主观能动性，而忽略规律。

一篇鸡汤文看下来，一腔热血猛于虎，一想上手二百五。

而也正因为鸡汤是一种浅层次阅读的东西，可复制性很强，因此它无需调用个体大脑中差异化的观点，也用不到真实践行的经验，只需要搜罗一些不知道被改造过几次的名人故事就够了。

而相对的，许多优质原创作者每次写一篇文章都需要挺久，因为需要转化自己的经验和阅历，再结合学者专家研究总结出的底层逻辑概念，在差异化解读的同时还要保证足够有启发性，这样的写作手法才是保证原创内容足够优质和独特的核心，也是真正的「创新式写作」。

鸡汤之所以读着那么爽，是因为它压根也不想解决你的问题。

止疼药不治病应该是个常识。

我知道这样不对



但是虚度年华好过瘾啊

(图片来源于网络)

3

而像真正有成长价值的干货，绝对不会让人怎么舒服。

为了适应现代人越来越「短、平、快」的阅读速度，现在的鸡汤已经慢慢变得高级起来，与其说是鸡汤，不如叫「速溶鸡精」，但其实本质上都是一个逻辑：以故事为基底来讲大道理。

因为我们的 brains 是偏爱故事的。

认知科学家马克·图纳（Mark Tuner）曾说：「叙事性的想象（也就是故事）是形成思想的基本方法。「我们的大脑是靠故事理解世界的，所以会讲故事很重要。」

我们从小通过「孔融让梨」「卧冰求鲤」的故事理解谦让孝顺，通过「特洛伊木马」「草船借箭」的故事铭记中西历史，我们的大脑都是靠故事去理解世界的。

所以我可以给你分辨一篇文章到底是鸡汤还是干货的一个可行性办法：看这篇文章中是如何运用故事的。

通过刚教的鸡汤模板，你可以看出来鸡汤在想说道理之前都会先讲个故事，说十个道理就讲十个故事。等讲完个故事都 300 字了，才说个 30 字的道理，其中 15 个字估计还都是引用的名人名言。



千惠不仅带着小花做味噌汤，还教小花学挑菜、择菜，做日式点心，精心编制了一份料理笔记给女儿，还教会了女儿洗衣服、叠衣服等家务事。

故事

电影的最后，千惠还是走了，而小花每天恪守着和她的约定，自己煮味噌汤，打理家务，乐观、坚强地和爸爸继续生活下去.....

千惠在生命最后的日子，不仅教会了小花生活技能，更让她学会承担起那份责任，懂得了要「好好照顾爸爸」。

诗人于戈曾说：「你什么都可以给孩子，唯独对生活的经历，喜怒哀乐、成功挫折，你无法给孩子。」

引用

一个家需要经营，孩子更是家的一部分。做家务并不只是大人的工作，也应该让孩子参与。

道理

而这些故事式文章，往往在「论据」上非常浓墨重彩，但是在「论证」上，基本没有。

大多数都是：用 95% 的篇幅告诉你一个故事，最后用 5% 升华、点出主旨，收尾。但等等，你的论证哪去了？

假如我能从自制力、认知效率的角度来解释「行为艺术学习法的弊端」，我就绝对不会只说一句「你只是看上去很努力」。哪怕后者看着更直观，但没用就是没用。

逻辑啊，论证啊，兄弟。

而相对起来，干货文则整篇都是在解释一个准确的理论或现象，当实在晦涩时，才会说个故事来辅助我们理解，乃至在解释完后通过举例子去教我们去运用这个理论。

所以说两者真正的区别在于，鸡汤会通过故事，省略论证直接得出理论，而干货则会只利用故事来辅助理论的解释与运用。

4

鸡汤最爱做的事情，就是把看似复杂的现象，用简单到都怀疑逻辑的语言，慢条斯理的通过故事告诉你，让你感受到思想被刷新的愉悦感。

而干货文则需要你逆本能的去不断更新和抛弃那些旧观念、旧思维、旧框架，最重要的是还要去亲自践行，验证到底它对自己有没有用，很累，甚至扎心。

所以从这个角度来看，说我写的是鸡汤的就很好笑。

你什么时候见过鸡汤文评论区底下有这种画风：



DORA(朋友)

👍 8

我觉得我被冒犯到了 给我跪下

作者

👍 5

噢耶

看看，一点都不岁月静好。

为什么说干货像正规按摩？

因为干货并不会试图去寻找你的痒点痛点，它只找得到你的「病点」。

每个人基于曾经的一些阅历，在思维方面得的「病」都不一样，甚至许多人还不知道自己得了什么「病」。

而治病，或者意识到自己得了什么病的过程是不好受的，我们会感到认知被颠覆的痛苦，改变固化思维的艰难，接受差异的矛盾……

但大脑跟肌肉一样，会越锻炼越坚韧，也会产生复杂记忆，提升自己的可塑性。如果我们提高自己对复杂问题的思考能力，多去读论述性、说理性的内容，多去对内容进行分析、框架化，慢慢的，你会发现：

以前那些甘之如饴的鸡汤，现在喝起来都像白开水了，完全对不上胃口了。

其实我本人也有两种写作文风的哈哈，发布在公众号写的文章为了便于大家理解互动，我会刻意简化口语化一些概念，尽量不说逻辑太绕的长句，还会插表情包，着重在传达中心思想。

但在知乎的盐选专栏，为了保证会员内容的优质，我不会有任何逻辑和概念上的简化，而且基本是纯文字，除了必要图表外不会放其他。

公众号写法

而相对的，许多优质原创作者每次写一篇文章都需要挺久，因为他们转化了自己的经验和阅历，也想让自己的内容更加独特，有差异性。

而相对的，许多优质原创作者每次写一篇文章都需要挺久，因为需要转化自己的经验和阅历，再结合学者专家研究总结出的底层逻辑概念，在差异化解读的同时还要保证足够有启发性，这样的写作手法才是保证原创内容足够优质和独特的核心，也是真正的“创新式写作”。 盐选专栏写法

5

对了，看到这里你可能觉得我是很憎恨与鄙视鸡汤的？

但其实正相反，我觉得鸡汤有时也还挺好的。

大学我最迷茫和焦虑的时候每天都在简书上看鸡汤，今天看个牛羊才会成群狮虎只会独行，明天看个.改变不了的事别太在意留不住的人学会放弃，可谓是相当充实的糟蹋着时间。

虽然我现在根本想不起来印象深刻的什么点了，但不得不说，它作为廉价的能量饲料帮我挺过了一段黑暗的时光。

我明白当处在人生低谷的至暗时光时，人真的很难振作起来去专注的读一些需要深度思考，调用大量认知资源才能啃动的硬核大厚书，此时如果有一篇朴实无华的鸡汤看，虽然不能指引我们活得更好更正确，但总可以拽着离深渊远一点。

尽管鸡汤文的简单套路和粗暴逻辑对我们可能存在误导，但它对于身陷迷途或者绝望中的人来说，或许也算种模糊的光吧。我曾经见证一个读者从低谷爬出时，特地来跟我分享了那本启发过他让他振作起来的书，其实就是一本鸡汤书《你只是看起来很努力》。

鸡汤固然没有营养，但能让你暂且苟活下去。

止疼药固然不治病，但能让你咬牙切齿多熬一会。

它有个既定的益处：能以煽动性的方式构成「触机」，以此触发我们想做某事、想努力的情感和信念。

鸡汤本身并没有很糟，它毕竟为你提前预支了念想与动机，给予你上进的能动力。

真正糟的是，沉迷于这种预支来的虚幻念想，而再难接受来自真实世界的认知痛苦。

鸡汤本身也不可怕，可怕的是人格不独立。

当一个人精神价值的体现要长期依附于外物，而非自己的时候，才是最可怕的。

您的会员即将到期

还剩 7 天到期，最低 9/月续费免费参与千场课程

立即续费 ▶

评论 273



写下你的评论...



唐王火火 Lv5

“鸡汤本身并没有很糟，它毕竟为你提前预支了念想与动机，给予你上进的能动力。真正糟的是，沉迷于这种预支来的虚幻念想，而再难接受来自真实世界展开 ▼

力。禁止怕的是，怕起了起怕又不可的虚切心切，而怕怕又不可自禁天可反力

2020-03-10   340



JFengenen Lv5

止疼药、饮料、医药包、绷带、医疗箱只能暂时的让你活着，想要吃到鸡还要靠技术

展开 

2020-03-12   120

[查看全部评论 >](#)

[点击查看下一节 !\[\]\(0230214116c86dbf511158ea2e1aae13_img.jpg\)](#)

「说话」是如何改变你的思维的？