

7

怪诞行为学

是什么让理性的人误信了
非理性的事

[美]

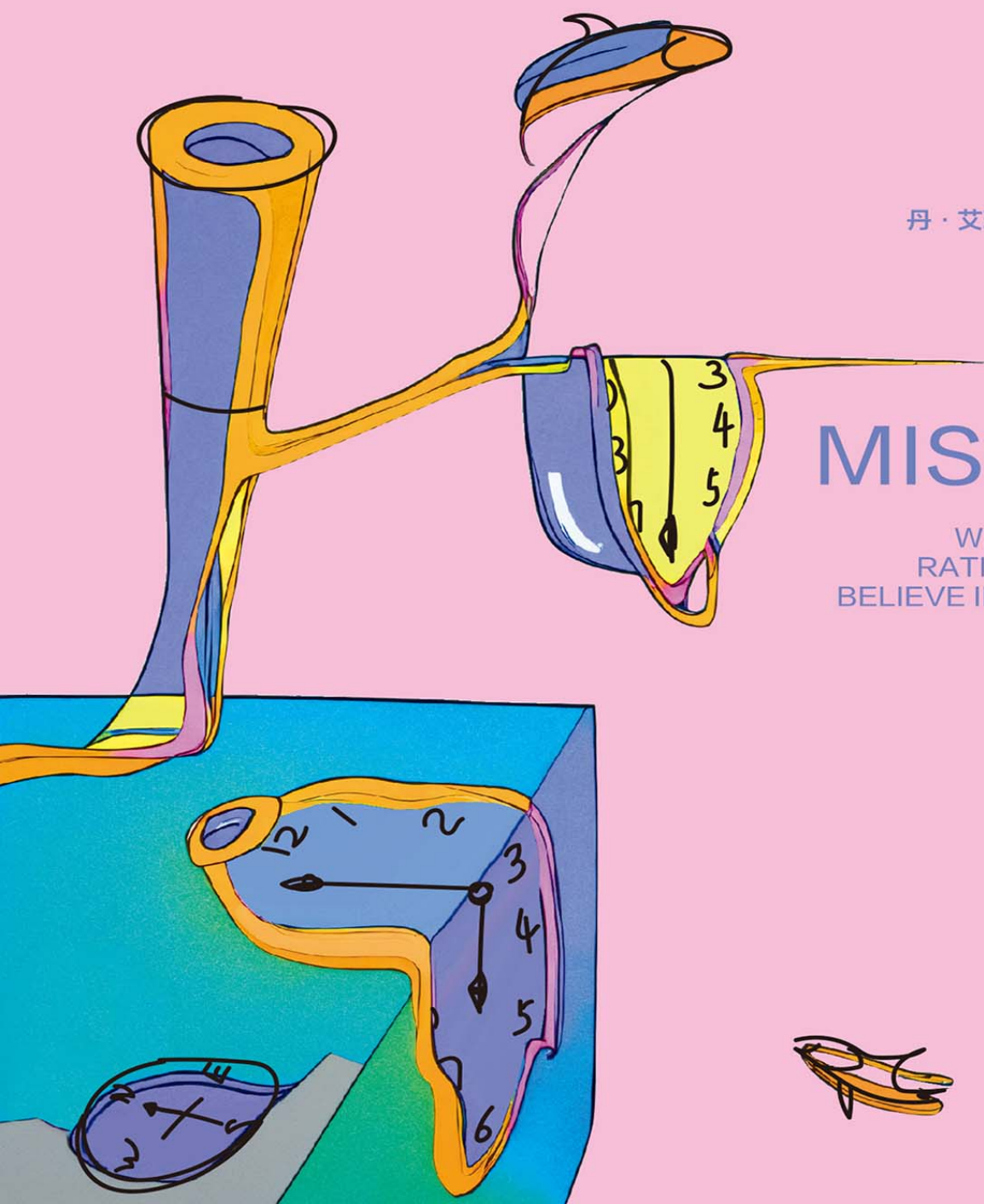
丹·艾瑞里 (Dan Ariely)

著

崔凯 译

MISBELIEF

WHAT MAKES
RATIONAL PEOPLE
BELIEVE IRRATIONAL THINGS



中信出版集团

怪诞行为学⁷

是什么让理性的人误信了
非理性的事

[美]

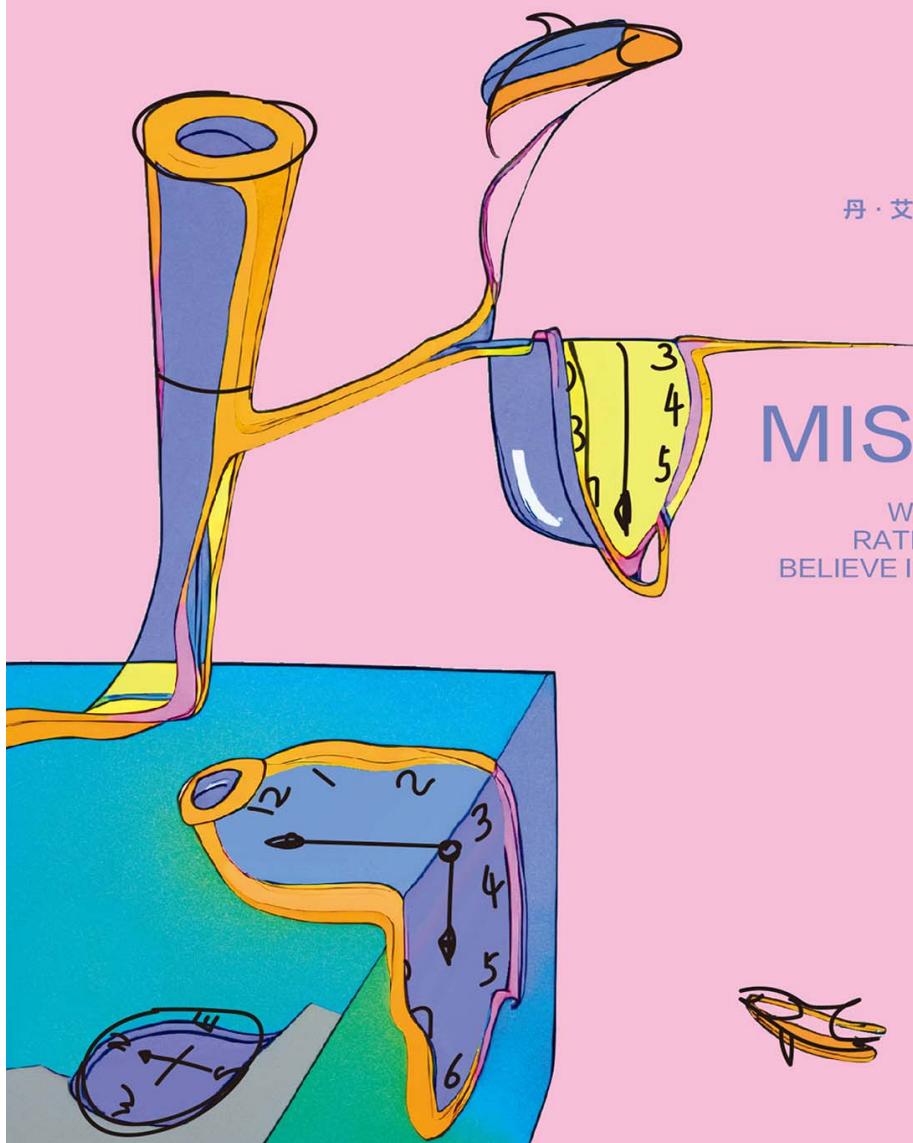
丹·艾瑞里 (Dan Ariely)

著

崔凯 译

MISBELIEF

WHAT MAKES
RATIONAL PEOPLE
BELIEVE IRRATIONAL THINGS



中信出版集团

这本书要献给那些曾经帮助我洞悉他们的世界观，进而更好地了解我们共同生活的这个世界的误信者。他们中的很多人最初与我可谓“不共戴天”，但后来都成了我的人类学研究导师。还有一些人，以某种莫名的方式，成了和我无话不谈的朋友。请允许我对你们付出的时间和对我的教诲致以深深的谢意。

推荐语

本书所获赞誉

这是一本让人眼前一亮的书。在网络时代，信息被无处不在的“误信”大规模扭曲，变幻无端的大众传播不断冲击着公共舆论。这本书的作者艾瑞里也深受其苦，艰难跋涉于百口莫辩的窘境。但他并没有“以毒攻毒”，而是以冷峻的目光，凝视公众生活中的“误信漏斗”，从更广阔的文化视野，分析误信中的阶层情绪、经济不平等、认知失灵、性格角色、身份归属等重要元素，探讨如何打造更为公正平等的现代社会，从基础上建设新的互信文明。这样的情怀既有人文主义的温馨，又有面对漫漫长路的忧虑。

梁永安，复旦大学人文学者、作家

为什么有那么多理性的人竟然会接受甚至坚信一些错误的信息和观点？这对心理学而言是个有趣的研究课题，对公共生活而言则是严峻而紧迫的挑战。虚假信息、谣言以及阴谋论在社交媒体时代格外盛行，正在侵蚀和瓦解已经稀缺的社会信任。艾瑞里的新著对这个重要问题做了精彩透彻的分析解释，并提供了有益的应对建议。

刘擎，华东师范大学教授

在互联网和社交媒体越来越发达的今天，越来越多的人却陷入了误信的陷阱，例如，总是有许多人相信各种各样的阴谋论。为什么人们如此容易受骗？为什么人们会相信，甚至会主动寻找、传播错误信息？为什么网络上有许多人变得非常极端？著名行为经济学家丹·艾瑞里的新书《怪诞行为学7》为你揭开了误信的原因并找到应对策略，值得每个希望提高认知水平的人一读。

郑毓煌，清华大学博士生导师、哥伦比亚大学博士

随着传统权威和社会信任的整体衰落，我们每个人都会坠入误信漏斗，成为误信者，沦为利益集团和阴谋论的牺牲品。《怪诞行为学7》通过通俗易懂的分析，让我们意识到，与其不假思索地追求确定性，不如与不确定性共存，提高媒介素养，并对自己的情绪、认知、性格和身份保持必要的反思。

刘海龙，中国人民大学新闻学院教授

在这本书中，丹·艾瑞里教授深入探索了一个时代的症结：为什么理智的人会坚信某些非理性的事物。通过结合个人经历和科学研究，艾瑞里向我们揭示了驱动错误信念的心理和社会因素，还提供了对抗这一现象的策略，强调了在理解和同情中寻找解决方案的重要性。作为个体，如何充分地拥有自我，保护我们脆弱的社会纤维不被错误信息和不信任撕裂，是我们一生的功课，这本书提供了宝贵的指导和启示。

钱婧，北京师范大学管理心理学教授、博士生导师

从《怪诞行为学》开始，一直到《怪诞行为学7》，丹·艾瑞里教授为人们打开了一扇视角多元的窗口，尤为难得的是，他也是一位心理学家，他研究和搜集有关人类心理和行为的知识，他试图把这些知识运用到经济学中，所以，他的作品能带给读者理性的思路、感性的认知，并具有指导行为的落地性。

——李筱懿，作家、“灵魂有香气的女子”创始人

在这本深思熟虑、感人至深、文笔优美的书中，丹·艾瑞里讲述了他个人和专业上的一次旅程，帮助我们了解世界当下为什么会被各种谬见和阴谋论包围，艾瑞里也为我们提供了他的建议，希望能够帮助所有人保护我们脆弱的社会结构，使其免于被虚假信息和不信任撕裂。

——尤瓦尔·赫拉利，《人类简史》《未来简史》作者

艾瑞里的这本新书能够帮助我们理解我们观点形成的本质，它们是如何被改造的，以及错误信息是如何扭曲它们的。对于那些想要了解自己和我们周围这个日益复杂的世界的人来说，这是一本重要的书。

——阿里安娜·赫芬顿，赫芬顿邮报创始人

为什么温和明理的长辈在偏信谣言时会那么顽固？为什么受过高等教育非常理性的朋友在坚持一些完全荒唐的论断时，就像变了一个人？为什么网上有些留言就像一个愤怒的蜂群，已全然不顾是非曲直？如果你对这些体现人性复杂度的现象感到好奇，《怪诞行为学7》能给你全面和中立的解释和答案，它们基于作者既是研究人类行为的科学家，又是网暴受害者的事实。

携隐Melody，播客《纵横四海》《Ready Go》主播

亲历地狱的人才能真实描绘地狱的模样！难能可贵的是，丹·艾瑞里没有在炼狱般的网暴遭遇后一蹶不振，而是及时回归理性，潜心剖析隐藏于怪诞行为背后的各种动因。在断言式新闻大行其道的互联网社会，我们每个人不可避免地都是这样或者那样的阴谋论者。艾瑞里通过这本书引领读者从根源上洞见人性，保持清醒，避免被偏见、极化思维裹挟！

温智凡，科普自媒体EyeOpener主理人

这本及时的书将为我们建立更有同理心、更有见识的社会提供一个重要的基础。

丹尼尔·H. 平克，《憾动力》作者

我们大多数人很容易认为，人们相信某种谣言或者错误信息是因为没有受过教育，不聪明，或者被误导了。但作为世界上研究信念问题的顶尖科学家之一，丹·艾瑞里在这本重要的书中令人信服地证明，我们每个人都可能成为误信过程中的牺牲品。更重要的是，他还提出了基于科学的建议，告诉我们如何应对由错误信念带来的两极分化和信任崩溃。

迈克尔·舍默，《怀疑论者杂志》发行人

结合非凡的个人故事和科学数据，艾瑞里带领我们走过一段迷人的旅程，走进那些选择相信谎言的人的内心。这本书提供了一个非常有价值的视角，帮助我们驾驭和辨别现代世界观。

杰西·L. 马丁，美剧《非理性》主演

前言

“半须教授” 艾瑞里

一份值得你耐心读完的前言，尽管你通常喜欢略过一本书的前言部分

永远不要把自己想象得和别人心目中的你不一样，因为无论你过去怎样或可能会变成什么样，在别人的心中，你永远都是另外一个样子。

——刘易斯·卡罗尔《爱丽丝漫游奇境记》

“丹，我简直不敢相信你竟然变成了这样的人。你什么时候变得这么贪得无厌？这种事怎么会发生在你的身上？”

我认出了这封邮件的发件人——莎伦。几年前这个人请我帮忙为一家公司筹备一场研讨会，我当时花了足足三个小时，给她的演示文件添加了大量的素材，而且分文未取。研讨会结束后，她打来电话表示感谢，之后我们再无交集——直到2020年7月，我突然收到了这封奇怪又费解的邮件。

我立刻回复：“你究竟在说什么？”

她在回信中附上了几个网页链接，我点开这些链接，发现自己的整个人生在困惑、恐慌和陶醉中被彻底颠覆了。我仿佛来到了已知世界的边缘，拉开厚重的帷幕之后，我看到一个平行宇宙，其中有一个相貌、声音和姓名都跟我一模一样的人，他在做一些倒行逆施、十恶不赦、威胁全人类生存的事情——而且已经持续了不短的时间。这种感觉就像一部科幻小说的开篇场景。莎伦发给我的链接来自几个网站，它们无一例外都把我描绘成“新冠病毒骗局”的“首席意识形态策划师”，和所谓的“21世纪议程”的领袖。在这个平行宇宙里，我和身边的“光照派”朋友与比尔·盖茨串通一气，酝酿出残忍的计划，给女人注射某种能导致她们不育的疫苗，以此来控制全世界的人口。我们还谋划出一个国际疫苗通行证制度，让当权者（据说是包括比尔和我在内的光照派成员）能跟踪全世界每个人的行动轨迹。有不少网民尽情发挥他们的想象力，称我曾与多国政府合谋，监控、操纵该国的公民。

对此我不知该做何感想。看着网站上的内容，我忍不住笑出声来。这毕竟是无比荒唐的指控，为了打消你可能存在的疑虑，我必须声明，这些都是

彻头彻尾的谎言。我与比尔·盖茨唯一的交集是我在多年前曾短暂地与比尔及梅琳达·盖茨基金会合作，关注非洲儿童的早期营养不良问题。我从未加入什么光照派（即使我真的想加入，也不知道该去找谁）。当时还没有任何新冠疫苗被批准上市，我也从未参与疫苗研发工作。至于为政府谏言，我的确做了一些，但我的建议仅限于鼓励民众遵守政府的各项限制政策，坚持佩戴口罩，提高发放救援物资的效率，提高教育工作者和学生的积极性，设法减少家庭暴力事件。长久以来，我对自己的要求都是成为一个不懈追求更好结果的人，然而，在这些网站上，我竟然被比作约瑟夫·戈培尔和阿道夫·希特勒的忠实爪牙，还有人说我是纳粹首席宣传官。这会不会是一个有点儿过分的玩笑？又或者是一场匪夷所思的误会？肯定不会有人把这些东西当真吧。

然而，当浏览了网上林林总总的信息后，我发现很多人似乎并不是在开玩笑。任何一篇帖子只要提到我的名字，就会引来数千条评论。我的那位“邪恶分身”出现在粗制滥造的视频中，有时还身着纳粹军装，干着不可见人的勾当。网络会议小组就我的性格缺陷和邪恶动机等问题争论不休，还有人叫嚣着要把我送上“纽伦堡2.0法庭”，并判处我被公开处决。

在浏览了这些文章和视频几个小时后，我的幽默感和耐心已消失殆尽，取而代之的是痛苦和困惑，尤其是当我得知陷入谎言无法自拔的人中不但有陌生人，还有曾经研究并推崇我作品的人，甚至还有与我私交多年的好友。他们怎么会产生如此错误的想法？当然，我想，如果我有机会与他们交谈一番，他们必然会意识到自己的错误，这一切疯狂的想法将会烟消云散，或许他们还会向我道歉。

我看到一个讨论小组的负责人萨拉留下了一个电话号码。就是她主张把我送上法庭接受审判的，并且她有十足的把握认定，在我的反人类罪行被公之于众后，我将成为第一个在众目睽睽之下、在观众的欢呼庆祝声中被梟首示众的家伙。我决定给她打个电话，澄清事实，这么做总不会出什么乱子吧。

然而的确出乱子了，而且乱子还不小。简单来说，我们的沟通不大顺利，至于背后的原因，只要曾经尝试用一通出其不意的电话去说服对方改变立场，你就不会感到陌生。可惜当时我没想那么多，因为我早已气急败坏，情绪近乎歇斯底里。我首先自我介绍一番，然后说我想澄清一些事实，并告诉她可以随意向我提出任何问题。她的第一轮问题就令我措手不及。她问我

对当前事件的看法，于是我谈起了新冠病毒感染疫情，但她马上就打断了我。

“不，不，不，有关新冠病毒感染疫情与‘21世纪议程’和全球主义者的诉求不谋而合这件事，你知道多少？”

“我根本不知道什么是‘21世纪议程’，”我说，“也不清楚你所谓的全球主义者究竟是谁。”

“别装蒜了，”她说，“我知道你是谁，也知道你都干了些什么。”

接下来她转换了话题，让我交代与各国政府合作的项目详情。当时我正和以色列政府紧密合作几个与新冠病毒感染疫情有关的项目，还跟英国、荷兰和巴西政府保持接触。面对萨拉咄咄逼人的问题，我觉得自己就像一个正在接受检察官质询的被告。我告诉她，我的主要工作方向是尝试说服当地警方使用奖励而不是惩罚的方式鼓励民众养成佩戴口罩和保持社交距离的生活习惯。我还在研究如何有效地开展远程教学活动，以及政府该向被迫停止经营活动的企业提供什么样的资金支持。

萨拉对这套说辞丝毫不买账。“阻止孙子孙女跟他们的祖父母见面，活生生拆散一家人是怎么回事？隔离后产生的孤独感带来了巨大的压力，最终导致更多人死亡，你怎么解释？还有强迫儿童佩戴口罩，最终导致他们大脑缺氧呢？”

擦着额头上的冷汗，我软弱无力地尝试否认所有这些指控，但毫无效果。

“你怎么解释为各国政府提供咨询服务收取的数百万美元？”她义正词严地问道。天真的我终于看到了一丝希望。到目前为止，所有扣在我头上的罪名都过于荒诞不经，我都不知道该从何处来反驳。有一句希伯来语谚语，翻译过来的意思大致是“如果你连一个妹妹都没有，你怎么能证明你的妹妹不是妓女”。但是收钱？我当然可以反驳。我为很多国家的政府提供过咨询服务，我认为这是自己的一项学术使命，所以从未收过一分钱。而且，和所有遵纪守法的美国公民一样，我每年都会如实报税，我所有的收入项目都列在纳税申报表上。

“我可以把我的纳税申报表给你看看，”我提议，“你能看到根本没有来自任何政府组织的收入，这样你该相信我了吧？”

她咕哝了几句，然后突然问我，是否可以把我们谈话的录音上传到互联网上。我大吃一惊，因为我根本没想到她竟然会在我们谈话时录音。（从那以后，我就知道他们这个“行当”的人会让一切行为都留下记录。）

“不行。”我说。

“你在隐瞒什么吗？”她的语气中带有一丝挑衅。

“不，我什么都没隐瞒，”我说，“但是如果我知道这是一次面对公众的谈话，我就会用另外一种方式来准备了。”我迟疑了一下，不知道还能说些什么。我们的对话似乎陷入了僵局。最后，又经过几次话不投机的交锋，我说：“很遗憾我们无法达成共识。”然后挂掉了电话。

仅过了几分钟，萨拉在脸书上发文，说丹·艾瑞里教授——她现在管我叫“教授”——给她打来电话，试图洗脱自己的罪名。但是别担心，她安慰众粉丝，她绝对不会让教授的花招儿得逞，也不会被他的谎言欺骗。她还说，这次谈话表明，如果政府真的聘请教授这样的人，其目的只是给民众洗脑。不管怎么说，如果我们的的确确面临流行病的威胁，政府为什么还需要教授这样的人呢？她总结自己的分析得出结论：“教授坚称他从来没有为这类服务收取过费用，但是他反复强调这件事反而让我起了疑心，或许还有更多不为人知的事实，只有在他接受公开审判的那一天才能浮出水面。”

跟萨拉的谈话显然没什么成效。你如果认识一些执迷不悟的人，那也把我算上吧，因为我在遭遇了这次挫折之后依然不打算收手。接下来我一头扎进了即时通信软件Telegram——我的诋毁者最钟爱的社交媒体平台。俄罗斯人专门为那些没有安全感和信任度的人开发出这项应用，他们公开了源代码，让用户一眼就能看到没有任何后台操作。这项应用的特点是，能方便地录制并发送长达一分钟的短视频。我一口气发布了一连串视频，逐一回应我被栽赃的那些罪名：强制隔离检疫是我的主意；强迫人们戴口罩，导致大脑因缺氧而受损也是我的主意；我剥夺了人们最基本的自由权，还要为制造恐慌、拆散家庭、让孩子们与祖父母不能相见承担责任；甚至让全人类陷入孤独也是我难逃的罪责。

我用尽量理智的方式逐项澄清我在与政府合作的过程中究竟做了什么，没做什么。减少家庭暴力？是。隔离检疫？否。鼓励儿童远程学习？是。贩卖恐慌情绪？否。我还找到了一些证据，有理有据地驳斥了人们对口罩的顾虑。如果说口罩能阻碍大脑供氧，那么外科医生和牙医难道不会在新冠病毒

感染疫情出现很久之前就表现出认知能力退化的迹象吗？对人们感受到的孤独和居家隔离对孩子产生的负面影响，我表达了充分的同情。我还提到，我并不赞同政府的所有行为，但是在很多问题上，权衡利弊是个相当复杂的过程。

我发布的每一段视频都无一例外地遭到了攻击，还引来了更多的、包含了数十项新指控的视频。这些东西在我的屏幕前飞过，就像一个越来越庞大、越来越愤怒的蜂群。我无暇逐一回复，甚至都来不及逐一阅读。我感到自己成了众矢之的，这些人其实并不想与我对话，他们扭曲了我的每一句话，将其变成能进一步支持他们观点的新证据。他们以迅雷不及掩耳之势丢出一项又一项指控，令我应接不暇。终于，我意识到自己不过是在为那些毫无道德底线的编辑提供视频素材。我决定放弃，删除了所有视频，而这项举动又被解读成我已经承认自己道德品质低下，并且认罪服法。当注销了Telegram账户之后，我才想明白，根本不可能与一心只愿相信他们早已认定之事的人论是非曲直，他们的内心充满了仇恨，而与仇恨之人对话绝非良策。

很快，平行宇宙里的负面信息侵入我的现实世界。我的社交媒体账号下挤满了带有仇恨色彩的评论。有人声称要焚烧我的作品，他们给我的商业伙伴打电话，满口污言秽语，甚至还牵扯到我的家人。我几乎每天都会收到死亡威胁。

如果你经历过任何形式的仇恨——网络中的也好，现实中的也好，或者曾经被人冤枉，或许你就能体会到我的感觉：时而无助、时而恼怒、时而恐惧，内心充满了委屈。同时我也很好奇，这种事情为什么会发生在我的身上？我怎么就变成了众矢之的？如果是比尔·盖茨，我倒是能想得通，不管怎么说，他富可敌国、声名显赫，名下还有一个专门关注公共事务问题的基金会。当然，这些并不能证明他是个无恶不作的幕后主谋，但你毕竟能猜到他被众人针对的原因。安东尼·福奇博士呢？他是电视屏幕上的常客，张口闭口就是佩戴口罩、封闭管理等不那么受欢迎的话题。当然，这样的行为也不能让他成为恶棍头目，但你同样能想到他为什么会招致骂名。光照派呢，如果这些人真的存在？虽然没人知道他们究竟是谁，但这些家伙听起来就很可疑，所以，或许也可以被当成某些阴谋论的始作俑者。但是，当这件事发生在一个性情温和、写过几本有关人类非理性行为的书，且广为人知的社会科学家的身上呢？我搞不懂自己究竟是怎样“沦落”为光照派的。

为什么是我？

我开始更加仔细地寻找导致如此多的人对我恨之入骨的“证据”。传播最广泛的一项证据，似乎是我在一个视频中建议，为了削减医疗成本，我们应当让救护车更迟一些抵达救助现场，还应当鼓励吸烟，并增加全体人口的综合精神压力值。视频中的那个人的确和我长得一模一样，留着我的半边胡须（如果你搞不懂为什么我会有半边胡须，我马上就会解释）。他的话也的确出自我之口，而且我清楚地记得做过这样的演讲。但是我从未做过“这个”演讲。这是怎么回事？为了把这件事讲清楚，先让我们回到1729年的爱尔兰。

乔纳森·斯威夫特最广为人知的作品是《格列佛游记》，他还写过一篇不那么知名，但同样精彩绝伦的讽刺文章，标题是《一个温和的建议》（“A Modest Proposal”）。如果列出这篇文章完整的标题，其内容基本上就一览无余了：《一个温和的建议：防止穷人家的孩子成为父母或国家的负担，并让他们造福公众》。斯威夫特在文章中建议，贫穷的爱尔兰人或许有机会缓解他们的经济困境，方法就是把他们的孩子当作食物卖给富有的绅士和淑女。不仅如此，斯威夫特还不厌其烦地描述了诸多细节：“一个年轻健康、营养良好的孩子在一岁的时候是最美味、最营养、最有益健康的食品，焖、烤、焙、煮皆可，而我也确信无论是做成原汁肉块还是蔬菜炖肉，他们都一样美味可口。”这篇文章如今经常被奉为讽刺艺术的代表作，而在当时，它一针见血地揭露了社会对穷人所持有的那种触目惊心的态度。

你或许会想，这篇文章跟我们的故事有什么关系呢？是这样的，我在2017年也决定提出一个温和的建议。我受邀在一个医学大会上发言，讲述有关未来药品的问题。当然，我不是执业医师，所以我的主要任务是从行为经济学的角度阐述医疗健康事业所面临的挑战。“当代医药制度存在的主要问题，”我说，“显然是供需关系的矛盾。人们希望享受到更多、更好的医疗服务，而我们的医疗体系服务能力极为有限。面对这样的问题，大部分人提出的解决方案是想方设法改进医疗制度，使其能提供更多、更好的服务。而我想另辟蹊径，也就是降低人们的需求，这显然是一个更廉价、更便捷的能弥合供需之间差距的方法。那么，我们怎样才能减少人们对医疗服务的需求呢？”接下来我提出了一些建议，并尽量让自己摆出一副严肃的表情，我提到降低救护车行驶速度或许可以缓解人们对昂贵的住院治疗服务的需求，还可以鼓励吸烟，增加人们所承受的精神压力。（实际上，如果纯粹从财政角度看，吸烟和精神压力能让患者更早离世，从总体上的确降低了医疗费用的支出。）唯恐有人听不懂这个笑话，我在最后抖出了故事的包袱：“但是等一下，我们已经在做这些事了呀。”

我的用意明显是要强调一个事实，即我们的医疗体制在人们走进其大门之前根本不关心他们的健康福祉（在我的故事里，这道大门就是救护车），我们从未采取足够的预防性措施，比如抵制吸烟和减少精神压力。我在演讲的过程中努力保持严肃，但是如果仔细观察，你应该能发现我不时露出一抹狡黠的笑容。优兔恰如其分地把这段视频标记为幽默演讲，观众也不时爆发出欢笑和掌声。

然而不幸的是，这些背景信息在视频编辑的手中一点儿都没被保留下来，他们篡改了我的演讲，将其作为我邪恶动机的证据。他们给语音片段配上纳粹集中营的画面，还添加了一些不怀好意的笑声。视频的结尾处是一个阴森森的画外音：“这就是为我们国家制定政策的人。”下方的文字说明似乎是想表明，制作人凭借超人的智慧成功地揭露了我的真实面目，足以成为《60分钟时事杂志》节目中的一条重磅消息。

另一份广为流传的“证据”，是我曾经参加一次电视节目录制留下的视频片段。我似乎当众声称，我曾与比尔·盖茨合作解决新冠疫苗的问题。但是如果仔细检视这段视频，你就会发觉我的声音有一丝不连贯，那是因为视频的编辑者截取并删除了我的一整句话。我当时说，我与盖茨基金会合作的项目是解决非洲饥荒和儿童早期营养不良的问题。但是这段内容完全消失了，前面的半句话接上了另一段与疫情有关的谈话。于是，丹·艾瑞里教授公开承认他正在与比尔·盖茨合作研制疫苗。

另一段以重磅消息的方式呈现的视频，开场画面是十几岁的我在全身70%的皮肤被烧伤后住院治疗（这倒是真事）。视频里有我烧伤的面部的特写，和全身缠满绷带的画面。然而，其表述的内容令人猝不及防。画外音说，我在遭受毁容的痛苦折磨之后，把愤怒和仇恨转嫁给健康的人，我想让所有人都承受和我一样的痛苦。但事实上，伤痛的经历让我发生了相反的转变：我变成了一个更富有同情心的人，毕生致力于减轻人世间的痛苦。这段视频同样以一句极富戏剧性的画外音收尾，即我在毁灭全人类赖以生存的世界行动中扮演了至关重要的角色。

还有很多很多的“证据”，有的是视频，有的是文字。人们在评论中纷纷嘲笑我的伤疤，有人说我当时就应该被烧死，还有人说我的半边胡须看起来就像魔鬼。

蓄意篡改视频证据、抹除重要背景信息，用子虚乌有之事诬陷，你或许觉得肯定有人在幕后栽赃陷害。然而，尽管我的脑海中的确曾经浮现出一个

恶毒敌人的形象，但我很快就丢下了这个念头。首先，视频的编辑手法明显不够高明。其次，为什么会有人想找我麻烦？我并非没有自尊心，只是很难相信我这个人竟然如此重要，甚至值得某些人花费时间和精力只为让我身败名裂。据我猜测，视频背后的人多半是好心办了坏事，至少他们自己是这样想的。有人在偶然间发现了一些原始的、未经篡改的信息，于是顺藤摸瓜，用奇思妙想把各类事件联系在一起，得出了自己的结论。他们对这些结论深信不疑，为了让众人也认清事实真相，他们把杂乱无章的信息编辑在一起广为传播。当然，社交媒体上激增的点赞和评论数量既是对他们努力的奖赏，也是刺激他们继续工作的动力。

尤其令我痛心疾首的是，有人说要烧掉我的书（甚至还有人声称要上传烧书的视频）。这些人或许曾经购买、阅读过我的作品，因此很可能非常了解我的个人历史、行为动机、思维方式和我的研究成果。他们怎么能转眼间就抛弃了这一切而拜服在一个三分钟视频脚下呢？即使觉得视频中的“证据”值得深入思考，他们又怎么能因这些东西而把对我的所有认知一笔勾销，带着仇恨和愤怒决然离开呢？他们在社交媒体上有很多关于“自己做研究”的声明，并呼吁其他人也这样做。但很明显，除了观看一些经过大量编辑的视频，只看表面，然后匆忙得出结论，没有人真正做过任何研究。我不禁想到一句经常被人引用（并有各种各样的说法）的话，“人们为了逃避真正的思考可以做任何事”，人们在社交媒体上的行为就是这种说法的真实写照。

我依然搞不懂自己究竟是怎样被妖魔化到这种地步的，但我觉得很可能是多重因素产生的复合效应：我在互联网上发布了太多信息、一种特立独行的幽默感、怪异的伤疤和半边胡须、与各国政府的密切交往。当然还有单纯的走霉运：有人试图用负面眼光审视我，顺手制作了一些视频，不巧引发了误传误报的雪崩，仇恨的情绪由此而生。这样的答案或许不太令人满意，但这是我能想到的最好的答案了。现在我要开始讨论更重要的问题，你或许也准备好洗耳恭听了。但是在此之前，请允许我简要解释一下为什么我会有半边胡须。

我的半边胡须是怎么回事？

简单来说，我那不同寻常的面部毛发分布，是因为烧伤的疤痕导致我右侧面颊上的毛囊坏死了。当然，我可以把另一边的胡须刮干净，让面部看起来对称一些，许多年前我的确是这么做的。然而，半边胡须的故事没那么简单。最初是因为我在五十岁时曾外出徒步旅行了一个月，其间我一直没有剃

须，也很少留意自己的样貌。旅途结束后，半边脸上的胡须让我觉得很别扭，所以我打算把它刮干净，但因为它总能让我时不时想起那次美妙的旅行，于是我决定等一两个月再说。

接下来发生了一件意想不到的事情：我陆续收到一些电子邮件和社交媒体上的私信，人们纷纷对我的半边胡须表示感谢。这些人也曾遭受过身体的创伤，我对疤痕丝毫不做掩饰，让他们也鼓起勇气展示自己过往的经历。他们发来的信息唤醒了我的记忆，许多年前我因面部创伤遭到社会的排斥。人们对我指指点点、掩口窃笑，大人经常告诫他们的孩子：“你要是敢玩火就是这个下场。”这种感觉实在太糟糕了。

于是，我决定留下我的半边胡须。有越来越多的人用颇为怪异的眼光看着我，孩子们经常爆发出阵阵笑声。但是我觉得剃掉胡须反而是在隐藏创伤，而不是坦诚地接受现实。

之后的几个月里发生了更多意想不到的事情：怪异的半边胡须让我用宽容的心态接受了自己。不仅是面部的疤痕，那次创伤还给我的身体造成了诸多不对称之处。不知为何，半边胡须帮助我改变了对自己身体的认知，甚至让我觉得这才是真正的自己。它只是忠实地记录了曾经发生在我生命中的那个篇章。

这种崭新的自我接纳心态让我开始重新思考每天对着镜子剃须的过程，那本是我多年来养成的习惯。对我来说，这样的举动不仅仅是剃须，也是让自己看起来不那么怪异，并刻意隐藏面部的创伤。这种日常的自我欺骗行为对我思考自身、思考身上的伤疤产生了什么影响？回想起来，我发现剃须也好，隐藏也好，都在某种程度上阻挠我接受一个不那么完美的自己。现在，我停止了这些行为，一切都变得越来越好。

作为一名本应洞悉人类本性的社会科学家，我不得不尴尬地承认，半边胡须带来的收益的确出乎我的意料。我根本没想到蓄须竟然能呈现出如此显著的正面效果。（我当然也没有想到自己在互联网阴暗的角落里被冠以哈利·波特式的绰号——“半须教授”。）或许，这也警示我们，直觉的作用相对有限，我们应该敞开心扉尝试各种类型的改变，即使我们最初并未打算从这些尝试中获得任何收益。

我该怎么办？

当一遍又一遍地阅读网上的评论，观看我在平行世界中的视频时，我感觉自己失去了对大脑的控制。这并非夸张，我切切实实地感觉到大脑完全被仇恨的情绪填满，可以用来从事日常工作的脑力已经所剩无几，就像一台满负荷运转的计算机。然而，与计算机的不同之处在于，我能清醒地意识到自己运转的速度越来越慢，要想恢复到原来的性能，恐怕重新启动一次还远远不够。我需要花费更长的时间才能做出一个决定，而且对自己的决定越来越没有信心。这些失实的消息侵蚀了我的智力吗？为什么我对这部分大脑失去了控制？为什么我会在这些不实的消息中越陷越深，控制不住地在脑海中反复驳斥对方的观点？

意识到自身的思维惰性，我开始重新关注一项我长久以来兴味盎然却从未充分理解的课题：稀缺心态（scarcity mindset）。相关研究显示，与手头有少许闲钱的境况（比如已经收获并卖出粮食的农民）相比，参与者在相对贫穷的状态下（比如尚未收割庄稼的农民）智力测验的分数更低。当面对金钱的压力时，他们在心智能力（“流体智力”和“执行控制”）方面会表现出更加明显的差异。我遭遇的危机并不是金钱意义上的，但这些挥之不去的烦恼所产生的效果与贫穷类似。于是，我阅读了很多研究稀缺心态的文献——贫穷通过侵占大脑有限的资源来削弱人类的认知能力，我逐渐在深层次上理解其产生的效果，并对文献中所描述的那些人寄予深切的同情。没日没夜地被烦恼困扰，无疑是一种沉重的负担。少许的烦恼可能是好事，因为它能让我们集中注意力，做出更好的决策。但无休止的烦恼和压力将消耗我们所有的注意力和思考力，必然有害无益。

认识到我逐渐萎缩的脑力，认识到它与稀缺心态的相似性，只是一个微不足道的收获。但是在自我与科学之间建立起朴素的联系，最终改变了我的心理状态。我那黑暗的无助感逐渐消退，取而代之的是一团微弱的光亮，那是我的一位老朋友：好奇心。再怎么说我也是一名社会科学家，我一生都致力于揭示人类那美妙的非理性行为的动机，而这一切的出发点往往就是我个人经历。或许我永远无法与这群人理论，更不用说让他们闭嘴了，但是我可以努力去理解他们，探寻他们杜撰、诽谤行为背后的动机。如此一来，我或许还能稍许扭转极为被动的处境，同时让自己变成一名更优秀的社会科学家。于是，我下定决心一探究竟。

母亲听到我的想法，立刻开始担心我的人身安全。她让我先去咨询一些社交媒体和公共关系方面的专家，我也老老实实在地照办了。不出所料，这些人给我的建议如出一辙：坐视不理。在我们这个误导信息无处不在、两极化

趋势愈演愈烈、怒火与仇恨一触即发、媒体极端民主化的时代，这的确是个标准答案：别管它，别轻易上钩！（顺便说一句，这是个好建议。如果我的心理构造是另外一个样子，我或许会听从这些人的建议。）一位专家甚至告诉我，那些否认新冠病毒感染疫情的人把我跟比尔·盖茨和光照派扯上关系，或许还能提振我在业界的声誉。

我的确在尽量远离诽谤我的人。白天我忙于手头的研究工作，还要参与各类项目来控制疫情对社会造成的影响，所以我可以轻易摆脱社交媒体，专心工作。但是到了晚上，一个又一个噩梦就会接踵而至。我在梦中被人追杀，狼奔豕突无处可逃。我还经常梦到自己环游世界，从一个城市到另一个城市，寻找一个没有仇恨和愤怒的角落给家人打电话。如此这般几个星期后，我意识到这终非长久之计。我的好奇心理在伤痛与困惑中顽强地滋长着。我的选择性应对机制让我试图理解身边的这些现象，让我试图利用我所掌握的一切社会科学知识搞清楚我究竟在经历什么。我从未想过自己竟会沦落到千夫所指的境地，但这样的事情毕竟发生了，似乎只有把它搞个水落石出，我才能真正恢复理智，于是这样一本书就产生了。

我的创作历程

这本书的创作始于我的个人经历，但它很快就演变成一个我们所有人都无法逃避的现象。它引领我一头扎进崭新的研究领域，比如性格理论、临床心理学、人类学。阴谋论的传播和错误信息的戕害并非社会科学领域研究的范畴，甚至超出了我的专业范围和任何一本书所能传授的知识。科技、政治、经济等因素都或多或少地推动和加速了这类问题的发生和蔓延。随着ChatGPT和它的姊妹软件等尖端人工智能工具的出现，也随着一切事物迅速两极分化，我们很难从社会性和结构性的角度找到快速解决问题的方法。然而，最令我着迷的，也是我认为最有机会推动正向变化的契机，就是要搞清楚为什么人们如此容易受骗。为什么我们会相信，甚至还会主动寻找、传播错误信息？一个看似理性的人究竟出于什么原因开始痴迷、接受，然后去捍卫非理性的信念？用同理心而不是妄下定论、嘲弄奚落的态度解决这些问题，既有启发性，又令人不安。

在本书中，我将会使用“误信”（misbelief）这个词来描述我们尝试去探索的现象。误信就像一种扭曲事物的透镜，人们透过它来观察世界，理解世界，并向他人描述自己眼中的世界。误信也是一个过程，如同一只漏斗，把人们引向黑洞的深处。本书就是要阐明，为什么一个人一旦接触某种满足条件的环境，就会不自觉地钻入误信的漏斗。我们当然可以把这本书当成对

他人的口诛笔伐，但其实我们每个人都不能保证独善其身。它是有关我们形成信念、巩固信念、捍卫信念、传播信念的方式。我的希望是，比起环顾四周，然后信誓旦旦地对自己说“这些人真是疯了”，更重要的是真正理解（甚至是感同身受）导致我们所有人秉持自我信念的情感需求、心理状态和社会力量。

社会科学为我们提供了大量宝贵的工具，来了解推动这一过程的多种元素，甚至还可以利用这些工具来中断或改变这个过程。我在书中提到的大部分研究项目都并非新鲜事物，我发现自己在探寻导致人们落入误信陷阱的情绪、认知、性格和社会因素时，逐渐回归这门学科的根基。我并不感到意外，不管怎么说，误信属于人类的天性。

从很多角度来看，本书也基于我从前的很多作品，尤其是我对人类非理性行为的研究结果。毕竟，还有什么能比不假思索地接受一套毫无证据的信念更加非理性、更能体现人类的本性呢？即使这些信念让我们众叛亲离，让我们生活在猜忌和疑心的痛苦之中，我们也很难完全避免。

然而，换个角度看，本书与我以前的作品又有所不同。首先，它更具个人色彩。促使我开始写作本书的那场经历是一次精神和情绪的挑战，而从事相关研究意味着我不得不一遍又一遍地回顾那场经历，其间的痛苦与烦躁自不必细说。其次，本书所探讨的现象更加复杂，也比我从前研究的课题更具多面性。以往，我书中阐述的研究内容都是具体的现象，比如拖延、工作动机、在线约会，以及我们对金钱等事物的误解。我的假设相当精确（至少我是这样认为的），我希望研究结果在实践中和理论上都具有一定的趣味性。而本书探讨的问题有多个来源，包含许多相互交织的元素。从一开始我就知道不可能存在一个简单的答案。然而，我依然希望能构建起一个具有实际应用价值的框架，并据此来理解人们从信仰者到误信者的一般转化过程。

出于不得已的选择，我的创作方式结合了个人反思、对话、人类学研究和广泛的社会科学文献，以便从多个层面阐释主题。在本书的叙事部分，我主要依赖于个人对某些事件的记忆，在可能的情况下也会增补一些研究调查和他人的反馈。鉴于我的亲身经历，我花费了数千个小时研究各种来源的信息，无论其真实与否，我收听有时也会参与在线讨论，阅读学术文献，进行我自己的研究（我所谓的“研究”绝对不是观看优兔视频）。

与之前的做法完全不同的是，我还与误信者——就是那些在互联网上散播对我个人仇恨的人保持来往，甚至结成了亲密的私人关系。你在书中也会

遇到这些人。他们从原本的仇敌变成了人类学研究的对象，他们为我的研究工作提供了至关重要的帮助。我试着去了解他们，与他们共情，搞清楚究竟是什么让他们落入误信的漏斗，然后用社会科学的透镜将我获取的见解推而广之。我更改了其中某些人的名字和身份信息，包括外貌、国籍、职业，以保护他们的隐私，又不致损害故事内容的真实性。我根据文字记录、邮件往来和社交媒体上的评论（有些是汇总的，有些是翻译的），尽我所能还原真实的对话内容。当然，我并没有一字不落地使用原始对话记录，而是采用一种能引起情感共鸣，并能准确表达对话主旨和语气态度的方式进行复述。

我希望通过这些故事和反思，或许能更好地理解我们共同生活的这个世界所发生的一些事情，并积极讨论我们站在个人、家庭和社会的角度，可以做些什么来阻止这些事情的发生。这类问题似乎正在无休止地蔓延，从人的因素着手——让自己和他人了解并主动拒绝误信行为——或许是最有希望推动变革的途径。这当然不是一件轻而易举的事情，但我们毕竟有机会采取很多小小的行动来避免落入误信的陷阱，告诫身边的人不要相信错误的言论，延缓或逆转我们挚爱之人屈服于误信的过程。在本书中，我把建议采取的措施放在“希望能有所帮助”栏目里。它们包括社会科学理论的各类工具和见解，或许能帮助我们驶出这片危机四伏的海域。我真诚地希望这些建议能有所帮助，同时我必须承认，我们还有很多东西需要学习、了解，这样才能最终冲破那张束缚着我们公开言论和私人意见的误信之网。

对我们来说，或许最理想的出发点是理解和共情。的确，我们见识过各式各样的错误信息，可笑的、光怪陆离的、荒诞不经的、令人反感的，甚至危险的。有些内容的确应该被毫不客气地贴上“阴谋论”的标签，但总会有人被这些内容吸引，其背后的原因或许不像我们认为的那样简单。我试着用真诚的好奇心与这些误信者接触，因为我知道，对所持见解与事实不符的那些人来说，忽视、嘲弄、否定的方法无济于事。这也是为什么我决定使用“误信者”这个词，而不是带有强烈主观评判色彩的“阴谋论者”。我希望，这样的方法能帮助所有人更好地理解生活中那些抱着看似不可理喻的信念的人。或许在这样的过程中，我们也获得机会质疑自己的一些信念，以及形成这些信念的原因。不管从什么样的角度看，我们都是误信者。

第一部分

误信漏斗

第1章

一个人为什么会相信一件事

我知道大多数人，即使是那些被公认为聪明的人，甚至是那些聪明到能够理解最艰深的科学、数学或哲学问题的人，也未必能完全准确地辨别最简单、最显而易见的真理。如果要他们承认自己得出的结论是错误的，更是几乎不可能。他们为能够得出这些结论感到自豪，并致力于把这些结论传授给更多的人，甚至以此为生。

——列夫·托尔斯泰，《何为艺术？》

(*What Is Art?*)，1897年

“我们只能讨论天气。”一位朋友给我讲述她跟婆家人的关系，脸上挂着一丝尴尬的笑容。谈论其他大部分话题——工作、健康、政治，甚至孩子——都存在风险，很有可能暴露她与那些曾经敞开怀抱欢迎她进入这个家庭的人之间巨大的意识形态差异。

如今，我们似乎早已习惯在与生活中的朋友、家人或同事交谈时保持谨慎。他们或许只是我们在社交媒体上的泛泛之交，也可能是与我们极为亲近之人。我敢打赌，所有读到这里的人都能想到在过去几年里对健康、媒体、政府、制药行业等社会热点问题态度发生巨大转变的人。他们可能不会突然相信地球是平的（不过的确有不少人这么认为），但他们会断然否认新冠病毒的真实性，或者觉得那是一种生化武器。他们也可能拒绝承认2020年美国总统大选的合法性，抑或认为冲击国会大厦行动的策划者是“反法西斯行动”组织。他们还有可能煞有介事地给你讲述刺杀约翰·F. 肯尼迪的幕后阴谋，就连气候变化、“9·11”恐怖袭击事件，甚至戴安娜王妃之死也存在不可告人的隐情。有些人信誓旦旦地宣称所有疫苗都是毒药，另一些人认为反疫苗人士其实都是蜥蜴人，他们策划了一个绝妙的阴谋来毁灭全人类。（实际上，后者是“科学拯救世界”运动策划者杜撰出来的故事，其目的是提高疫苗接种率。但你应该能明白我的意思。）

有时候，虚假消息和错误信念已经极度泛滥，没有任何一个群体和家庭能幸免。抛开蜥蜴人的玩笑，这已不再是可以一笑置之的事情。当听到“阴谋论”这个词时，你首先想到的或许不是锡纸帽或小绿人，而是一些更严肃、离我们更近的东西。只要提起这件事，我就常常能看到对方痛苦的表情。人们无奈地摇摇头，开始给我讲述他们的朋友、表亲、父母、姻亲、孩子的故事。他们不敢邀请这些人来参

加家庭聚会或派对，甚至无法跟这些人沟通。他们实在无法理解至爱之人怎么会相信那些事情。

我对这种感觉再熟悉不过了。在平行宇宙的经历中，最令我难以释怀的一件事是我与一位女士的对话。在她八岁时，我们就认识了，我一直把她当成家人。然而，她不仅把新冠病毒视为一场世界性阴谋，目的是扩散有毒疫苗，杀死全人类，还认为我就是始作俑者。我们之间几十年的友谊被她抛在脑后，无论我怎样劝说，她都不愿改变自己的立场。

如此亲近的人与你突然出现了一道误信的鸿沟，这种感觉既令人困惑又令人沮丧，甚至让人有些痛苦。你百思不得其解，这些本应该与你志同道合的人怎么像生活在另一个世界里？一个原本看起来通情达理、循规蹈矩的人，怎么会对现实世界形成如此非理性而又错误的认知？这样的事情为什么会发生在这个时代？

我总在想，误信现象是否有愈演愈烈之势。就传言来看，这样的迹象颇为明显。在互联网技术、新冠病毒感染疫情、政治两极分化，以及近期人工智能技术进步的推动下，各种阴谋论的传播速度呈指数级增长。它们已经不再游离于社会生活的边缘，也不局限于粗制滥造、过分夸张的自制视频和私人聊天室。它们堂而皇之地出现在当选政客、知名人士和新闻主播信心十足的发言中。它们以大军压城之势，借助2021年1月6日冲击美国国会大厦事件，以及误信驱使下的仇恨犯罪等事件，蔓延到我们所有人的生活中。只有时间和深入的研究才能揭示它们究竟泛滥到什么程度，抑或仅仅从幕后走到了前台。

我们都知道，误信并非我们这个时代所特有的现象，而且在可预见的未来很可能也不会消失。为了给韧劲十足的误信增添一点儿历史感，这里有几个现成的例子：公元68年，臭名昭著的尼禄皇帝被传出死讯，但一些古罗马人认为他并没有死，认为他还在想方设法夺回王权。之后的几年里，罗马城出现了形形色色的冒名顶替者，他们都自称皇帝回归。类似的情况还有英国女王伊丽莎白一世，有人认为她幼年时期就已夭折，并被一个男孩秘密顶替（否则女王怎么一辈子都不结婚，还总是戴着假发？）。说到顶替，保罗·麦卡特尼（在本书创作时已八十一岁高龄）曾在20世纪60年代不厌其烦地向他的歌迷解释，他并没有去世，也没有被一个面目相似的人顶替。你或许听说过有人相信地球是平的，但你知道还有一些人相信地球是空的吗？接下来就是各类阴谋论，人们声称大量的历史事件从未发生——从纳粹对犹太人的大屠杀、马丁·路德·金遭暗杀，到人类登月、“9·11”恐怖袭击事件和桑迪胡克小学惨案。甚至还有一套阴谋论对“阴谋论”这个词的来源进行了独特的解读。（据说美国中央情报局专门用这个词诋毁质疑刺杀肯尼迪事件官方报告的人。）

我们同样很难判断一项阴谋论在何时结束，另一项阴谋论在何时开始。阴谋论的一种常见形式就是乱点鸳鸯谱——隐藏的因果关系、不为人知的联系、为实现不可告人的目的而结成的同盟。难怪这些阴谋论本身往往层层叠叠地交织在一起。

（正如有人相信新冠疫苗里夹杂了一个5G芯片：这一件事就包含了两个阴谋论！）围绕新冠病毒感染疫情涌现出的阴谋论涉及人们在很久之前从未听说这个病毒时就已经形成的某些观念，尽管这次登场的是新一代的恶棍（福奇博士、比尔·盖茨和我），当然，还有一些老面孔（光照派、深层政府、神秘的精英阶层）。新老情节相辅相成。

眼前就有一个例子，我在写作本书期间曾经飞往多伦多，无论是去程还是回程，这条航线都要经停丹佛国际机场。我并不介意在那儿转机，丹佛机场非常不错，只要你计算好到达的时间，尽量避开夏季午后常见的雷暴天气。机场周围有连绵起伏的山峦，景色很美，我还在机场里找到了一家非常好的餐厅。然而，倘若我的那些网络诋毁者知道这件事，他们或许会认为我途经这个机场绝非巧合，我形迹可疑，甚至心怀鬼胎。你知道，有不少人相信丹佛国际机场其实是光照派的秘密大本营。据说，这个古老兄弟会组织的当代追随者定期在机场航站楼的地下隧道里聚会。我敢保证，肯定会有人把这两件事联系起来，并推导出这样的结论：我专程去参加光照派兄弟们的秘密会议，商讨利用疫苗削减世界人口的计划。于是，一个在20世纪90年代中期丹佛国际机场投入使用时就出现的阴谋论，与新近发生的新冠病毒感染疫情完美地结合在一起。

说到丹佛国际机场，有关它的阴谋论可不仅仅是光照派。有人声称那里的地下隧道是一群蜥蜴人的老巢（或许就是那群鼓动反疫苗运动的蜥蜴人？），还有可能生活着外星人。也有人认为，隧道其实是一个避难所，当世界陷入一片火海时它能保护部分精英人士。甚至还说“新世界秩序”在那里建造了一座完整的地下城。如果你对这些说法心存疑虑，他们会提醒你去看看机场内各类艺术品中隐藏的线索。其中包括一个丑陋的鬼怪石像和一匹雄伟的红眼蓝色种马，据说后者是世界末日降临的魔鬼化身。还是不相信？那为什么制作这匹马的雕塑艺术家会在工作中意外身亡？（这一点倒是事实，马的一个部件无意中掉落，割断了雕刻家路易斯·吉梅内斯的一条大动脉，导致他死亡。他的几个儿子不得不接手，继续完成已经逾期的雕刻作品。）

总之，这一切都说明，无论你恰好前往什么地方，人们都能找到一些与之相关的阴谋论。尽管我在本书中分享的故事大多与新冠病毒感染疫情的误信有关，但正如我的亲身经历，我的目的不仅限于此，我要在更普遍的意义分析误信现象的心理构成要素。

将新冠病毒作为本书关注点的另一个原因，在于受疫情影响形成的当时较为极端的社会环境，能帮助我们了解误信现象的一些规律。我们什么时候还遭遇过如此

大规模的压力和恐惧，社会隔离和体制决策系统失灵，各类信息相互矛盾，机构的公信力不复存在，政治两极分化，个人享有大量的上网时间等？在这些因素的共同作用下，有相当多的人在较短的时间里对世界形成了崭新且错误的认知。

如此大规模的戏剧性转变在历史上极为罕见。实际上，如果说有一件事能让众多社会科学家取得共识，那就是改变人们的信仰和观念极其困难。你可以尝试去证明这件事，下一次当你出席一个无聊透顶的晚宴时，你可以请周围的人讲讲他们在新冠病毒感染疫情之前所坚持的某些立场现在是否发生了转变。我猜你可能会遭遇冷场。绝大多数人对这个问题没有答案，或者至少给不出一个有趣的答案。诚实一点儿，你打算如何回答这个问题？想想你认识的人，他们有多少转而支持另一支橄榄球队（或者其他球队）？有多少成年人转换了政治派别？研究显示，即使是政党领导层的轮换和章程的更新，对大多数人产生的影响也微乎其微。

这些现象都凸显了一个事实，有非常多的人在21世纪20年代初的几年里观念和信仰发生了变化，这是多么不同寻常的一件事。有多少人呢？具体人数难以统计，但坊间的证据表明，如果把那些不再相信世界卫生组织和认为“大重启”已经全面启动之类的人都计算在内，那应该是一个不小的比例。想想你身边的人，我觉得应该可以放心大胆地说，每个人都认识一些在这几年里落入误信陷阱的人。

在这段时间里，诸多因素合力营造出这样一种环境，促使许多人改变了他们的信念。这样的环境是历史上那个时刻特有的吗？答案显然是否定的。但这些因素是否具有广泛传播和相伴而生的特点？的确如此。因此，对这一时期进行深入研究具有非常重要的意义。

我当然希望与新冠病毒感染疫情类似的事件能像尼禄皇帝那样，永远消失，但是不管怎样，探寻表象之下的成因，了解那些导致如此巨大观念转变的心理学基本构成要素，依然是我们的首要任务。不可否认，人类的观念和信仰也可以发生永久性的转变，但我们在这一时期所看到的，是一大批人迅速改变了自己的观念，从而降低了对他人、对社会、对科学、对制度的信任。

近距离观察误信概念

如果要给“误信”下个简单的定义，或许可以将它等同于接受某一特定事实的虚假陈述。但是，我们在本书中并没有采纳这个意义上的误信概念，而是将其视为一种观点或心态，就像一个畸变透镜，人们透过它来观察世界、理解世界、向他人描述自己眼中的世界。而且，我们会将误信当成一个过程而不是一种状态来研究。

我们将在第2章讨论形成误信的过程，它其实可以被想象成一个漏斗。一个人在刚刚落入漏斗时，或许只是对众所周知的事实、举世公认的科学、健康、政治、

媒体等消息来源提出一些无关痛痒的疑问。而在漏斗的另一端，所有“主流”消息源都被抛在脑后，人们开始不假思索地接受一套完整的另类事实，也可以说是阴谋论。当然，其中必然经过很多步骤。

当谈到误信时，我们不仅仅是在随口说起某人相信各类稀奇古怪的事情。从某种程度上说，我们或多或少都具备一些误信者的特征。我们中的很多人并不完全相信制药公司宣扬的理论，我们也经常在传统医学之外寻找偏方。很多人会质疑政府和公共健康官员应对新冠病毒感染疫情的手段，并对他们的某些决策表达不同的意见。还有很多人深信，媒体网络存在根深蒂固的偏见和不可告人的潜规则，尽管这并非完全出于恶意。但是总的来说，我们接触的信息大多来自政府机关、科研机构或主流媒体，这些信息在很大程度上都是真实的。这并不意味着我们不会去核实、确认这些消息。怀疑是一种健康的态度，提出问题，甚至独立查验消息的真实性都是明智的，尤其是在一个假消息泛滥成灾的年代里。

然而，在漏斗中不断掉落时，人们会抵达一种特殊的心理状态：从健康的质疑演化成反射性的猜忌，认为一切“主流”言论皆不可信，再开明的思想也会堕落成机能失调的怀疑。有那么一个临界点，人们在那里不再单纯地质疑既有观点，而是转身接受并拥护他们在这个过程中发现的一整套新理论。于是，他们开始通过一个带有自动怀疑和猜忌功能的透镜，来看待政府、科研机构和媒体发布的所有消息。他们会刻意寻找这些消息中可能存在的错误和纰漏，因为那些深陷误信难以自拔的人已经确信这是邪恶阴谋的一部分——一个由心怀鬼胎的精英阶层酝酿的恶毒阴谋。从这个意义上说，误信既是一个人所持有的错误观念的数量，也是一种普遍的怀疑和猜忌心态。

如果要做一个恰当的类比，你或许可以把误信想象成一种自身免疫病。一个健康的免疫系统会帮助我们防御疾病的侵害，抵挡能威胁身体安全的病毒。但有时，我们的免疫机制也会反应过度，这可能是受到了某种误导，进而开始攻击它本应保护的身体。当自身免疫病成为慢性病时，它会影响身体的多个系统，并从根本上损害我们在社会中的正常活动功能。慢性误信与此类似，我们原本具有的质疑权威和独立思考等健康本能反应过度，开始以自我削弱、自我毁灭的方式反噬自身。

误信不是一个非黑即白的问题

我们或许会横加指责，把提供假消息的责任推给与我们政治立场相左的人，同时下意识地觉得，与我们持相同政治观点的战友均为实事求是之人。但实际情况远非如此。误信并不是一个非黑即白的问题，而是人本身的问题。

研究显示，自由派和保守派人士都会相信并传播假消息，或许只是程度稍有差别，而且两派中的极端分子尤其容易受蛊惑。有趣的是，如果不断深挖两批误信极

端人士的思想，你就会发现他们在兜了一个圈子之后，最终殊途同归，甚至组建一些莫名其妙的同盟，比如，当今的反疫苗运动和“匿名者Q”，很难想象，回避当代医药理论的极端进步主义嬉皮士竟然与拒不相信大政府的极端保守派结盟了。尽管误信的具体内容因政治倾向的不同而稍有变化（如图1.1所示），但误信现象本身其实是一个人类固有的难题，不因自由派或保守派的立场而有差别。

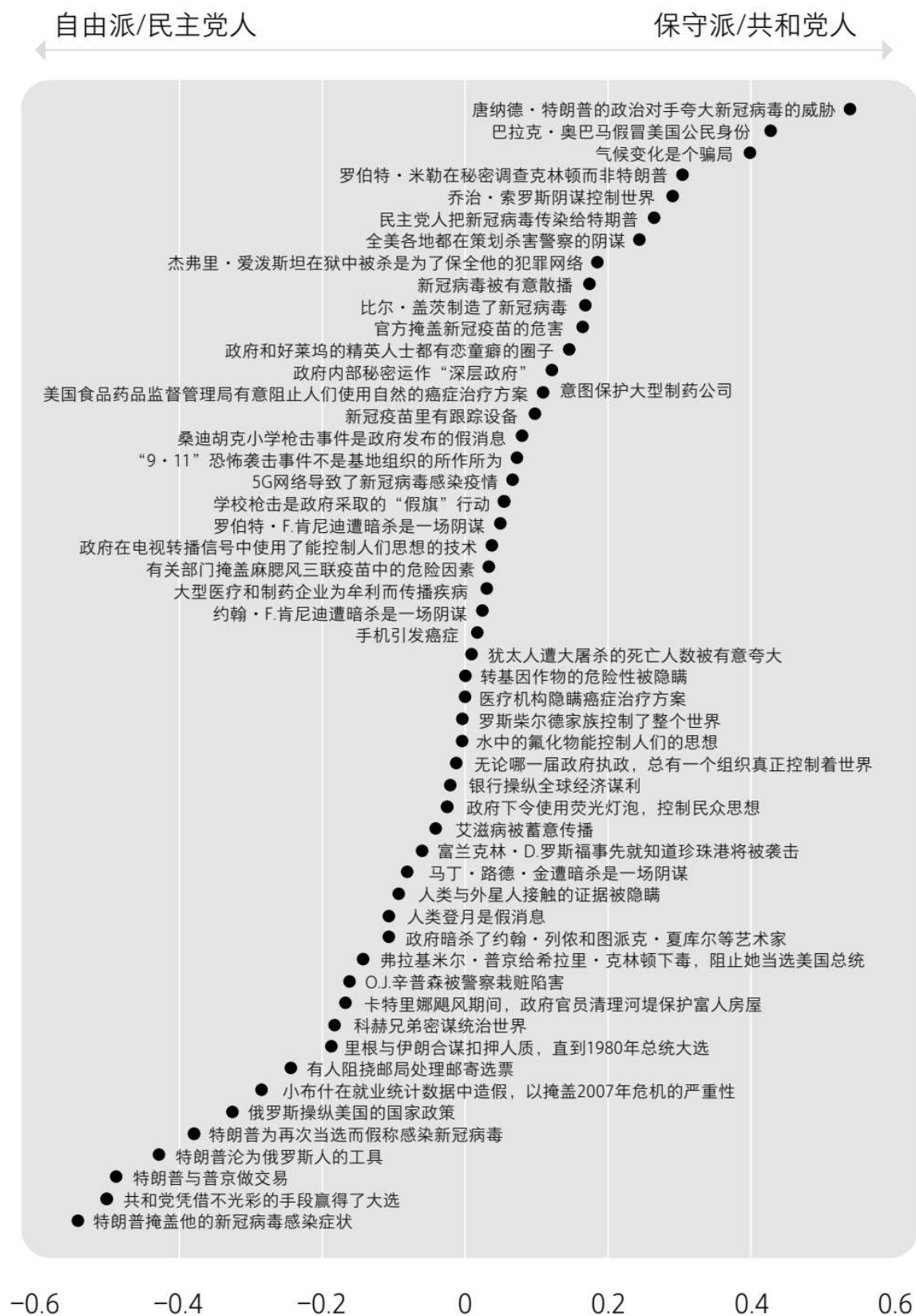


图1.1 误信的内容与它们的政治倾向

如果一个观点落入“正分”（位于图的右侧），那么它的主要持有者是保守派人士；如果一个观点落入“负分”（位于图的左侧），它的主要持有者就是自由派人士。我们通常认为，只有对方党派成员而非“自己人”才是误信者，但正如这张图所显示的，误信似乎平均分布于政治光谱的各个层面。该图内容基于亚当·恩德斯及其同事的研究。

误信者大杂烩

我们应该承认，假消息竞技场上活跃着一大批形形色色的玩家，从穷凶极恶之徒到天真无邪之辈。站在穷凶极恶之徒一边的是一些外国势力，假消息在他们手中变成了打击对手的战略武器。例如，2016年俄罗斯情报部门就曾在—位俄罗斯裔德国女孩失踪二十四小时的事件上大做文章，称她遭到阿拉伯移民强奸，并以此谴责德国政府隐瞒移民危机早已失控的真相。女孩后来承认故事情节均为杜撰，但假消息已经引发了反移民示威游行，加剧了德国人与穆斯林之间的种族紧张关系，以及俄罗斯与德国政府之间的外交紧张关系。

还有人利用假消息来实现个人政治目的。2017年，美国自由派人士大肆传播一条消息，称警方突袭并烧毁了立岩保留区的一个抗议者营地。后来，这条消息被证实纯属捏造，就连附带的照片也与该事件无关。然而，此事加剧了左翼民众的恐惧心理，尤其是那些相信唐纳德·特朗普当选后国家将陷入暴力独裁主义的人。当然，对方党派也做了同样的事。实例之一是，共和党人曾散布选民欺诈的虚假消息，试图在候选人失利时破坏民众对选举进程的信心。有时候，一个谎言需要无数个谎言来掩盖。2022年，一名袭击者在右翼阴谋论的蛊惑下闯入众议院议长南希·佩洛西的家，用锤子袭击了她的丈夫保罗·佩洛西，右翼立法委员和权威人士在几个小时后就开始散布谣言，称袭击者是同性恋卖淫者或危机演员。

还有相对来说不那么穷凶极恶的玩家，他们散布假消息只是为了从中获利。比如，有些人坚信制药企业给出的任何建议都是要置他们于死地，于是就有一些公共健康领域的专家向这些人兜售保健品，赚得盆满钵满。

最常见的类型还是既无政治目的也无金钱欲望，只对消息本身感兴趣的无辜民众。这些人并不打算煽动仇恨、引发混乱，也不想夺取政治权力，并且把钱财当成身外之物，他们只是单纯地想更好地了解周围的世界。从这个意义上讲，我们就是其中之一。只不过出于某些原因，他们在探寻真理的过程中落入误信的漏斗，从而彻底改变了他们的世界观。一旦进入这样的状态，他们就总有一种冲动去分享自己对现实世界的崭新见解。乍一看，我们不清楚究竟是什么原因让他们对假消息趋之若鹜，更不知道此举对他们有何益处。

我们总会想当然地把这些人称作“他们”，但实际上他们与我们并无差别。我们都会消费信息，试图利用这些信息来理解周围的世界。有时我们会遇到岔路口，无意中走错了道路，迷失了方向。如果不想让自己、让身边所爱之人遭遇如此多舛的命运，我们首先必须承认这样的事物的确会发生，之后要以同理心去理解那条错误的道路，理解误入歧途者的内心世界以及由此可能产生的后果。

第2章

忙碌的漏斗

我的朋友们都在寻找新的信仰。

有人皈依天主教，也有人信奉树木之道。

在一个具有高度文学性且迄今为止对宗教漠不关心的犹太人心中，

上帝犹如一台猛烈运转的基因发生器，

古式、酮式、区域式、南海滩式、波旁式，

如此极端的养生之道让她与机器融为一体。

一个男人娶了一个比他年轻二十岁的女人，

一顿早午餐中两次使用verdant（不老练）这个词；

另一人如铁拳般好斗的心逐渐消融，

历经十年财政假戏真做和逗弄取笑，患上痴呆，

如同海边之鹬，

决定赴死。

祭司与野兽，忧郁与快乐，

高傲的放弃与下流的爱好，

冷静、蹑足、对存在本质的朝圣……

我的朋友们都在寻找新的信仰。

我发现越来越难以追寻

新神和新爱，

还有旧神和旧爱，
日如匕首，镜如动机，
地球在黑暗中越转越快，
还有我的夜晚、我的疑惑、我的朋友，
我那美丽、可信的朋友们。

——克里斯蒂安·威曼《我的朋友们都在寻找新的信仰》

2001年9月11日，当第二架飞机撞入世贸大厦，惊恐万状的人们在电视直播中眼睁睁地看着一场人间悲剧拉开大幕。居住在新西兰二十多岁的年轻人布拉德也是见证者之一。夜不能寐的他步履蹒跚地走到楼下，打开电视机，屏幕上的场景令他大惊失色，他仿佛依旧在噩梦中。在之后的几天、几个星期里，他不停地回想电视转播的画面：小小的人影从烈焰熊熊的高楼中一跃而下；灰头土脸的人们在曼哈顿的街头四处奔跑；绝望的家人不顾一切地打探失踪亲人的下落。他的脑海中一遍又一遍地浮现飞机撞击大厦的瞬间：一团火球绽放在清晨湛蓝的天空下，世贸大厦如慢动作般倒塌的过程。作为一个情绪敏感、心思缜密的人，他冥思苦想事件背后的原因，情绪已近崩溃。

几年后，布拉德来到美国工作，依然没有放弃对“9·11”恐怖袭击事件的执念。远离自己的亲人和朋友，在一个陌生国家居住了几个月，他有充足的时间进行思考和阅读。他无意中看到几份文件，内容是对“9·11”恐怖袭击事件官方报告的质疑，并提出了一套完全不同的理论，也就是另一种可能性。于是他开始寻找更多与“9·11”恐怖袭击事件相关的各类理论，并热情地跟身边的人分享这些信息。之后他结识了英国足球运动员、社交媒体名人大卫·艾克，这个人发布过无数疯狂的言论，比如他认为地球已经被一个邪恶的爬行动物种群控制。布拉德很快就对这些理论深信不疑，不明飞行物和外星人等故事也令他沉醉其中。多年后的今天，他最坚定的信念是世界由一个邪恶的恋童癖集团统治，“9·11”恐怖袭击事件是美国政府一手策划的。除了他的那份房地产经纪人工作和陪伴妻子及两个孩子，他把所有时间都投入独立的“研究工作”，试图启迪世人看清世界上“真正”发生的那些事。在过去的二十年里，他的人生发生了巨大的转变，他早已深深陷入误信漏斗。他在探索网络信息的过程中结识了一群新朋友，并与从前亲近之人断绝了联系。

误信漏斗是一个神奇而复杂的现象。人们抱定一些初始的观点和信念，在进入漏斗之后，形成了一套截然不同的观点和信念。家人和朋友为此困惑不已，始终无法搞懂为什么身边的人会发生如此巨大的转变。

漏斗的基本因素

在我看来，误信漏斗可以被分为情绪、认知、性格和社会四个因素（见图2.1）。我在本书中使用“因素”这个词，是因为它能体现误信漏斗的基本构成要素，其中的每个因素都在结构搭建过程中扮演了独特的角色。当然，误信漏斗各因素之间的差别并没有那么显而易见，其过程也不是线性的，比如 $A + B + C + D$ 就等于误信。它们不是某一过程中的四个阶段，有些因素在漏斗的早期发挥了更突出的作用，另一些因素在后期才变得更加重要。同样，我觉得这也不是一个必然性过程。你可以把我谈到的所有因素都组合在一起，也不一定能保证某人必然会变成一个误信者，但它的确增加了这种可能性。

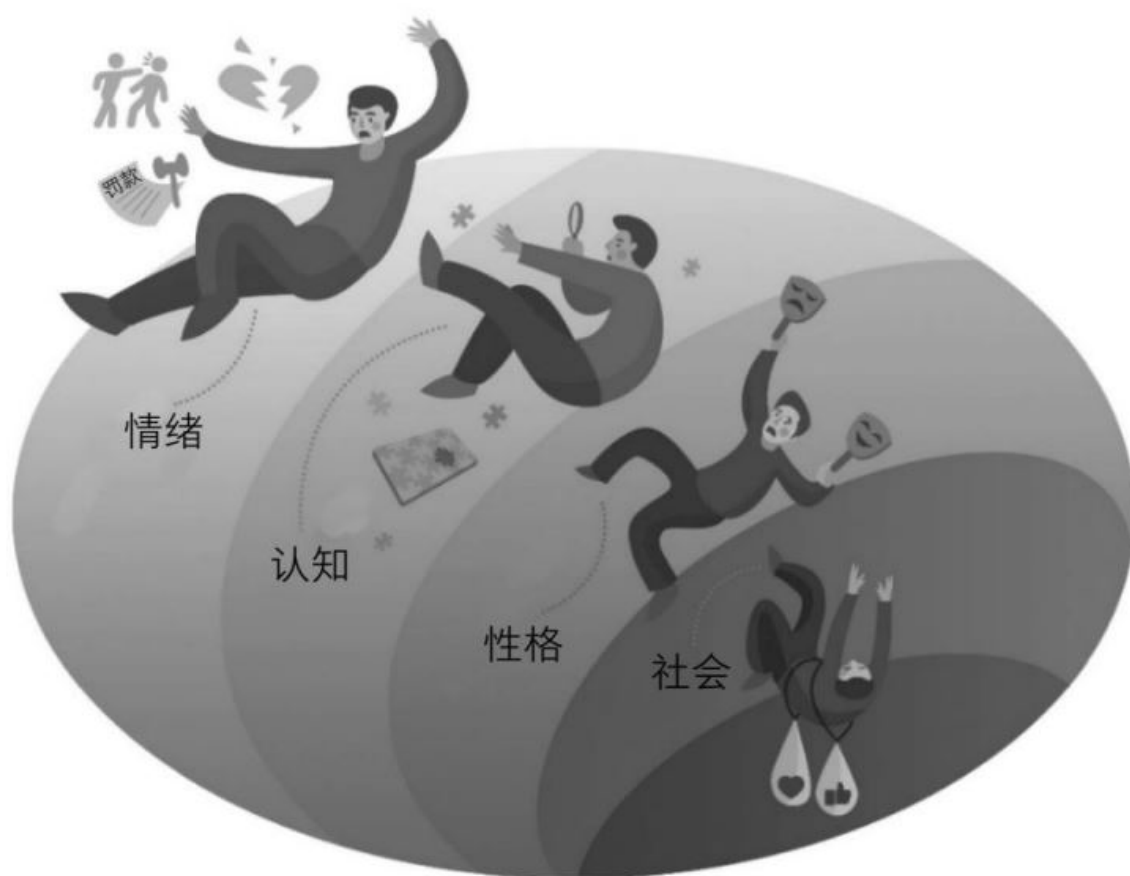


图2.1 误信漏斗和它的构成因素（情绪、认知、性格、社会）

我们的探索之旅从情绪因素开始（重点关注紧张），情绪往往为落入误信漏斗创造了条件。旅程的终点是社会因素，因为在很多情况下，社会因素的出现表明误信已经根深蒂固。当检验每个因素时，我们都会观察它在误信漏斗的早期和晚期阶段所扮演的角色。在与受误信蛊惑的人打交道时，这样的研究方式尤其重要。例如，如果紧张、恐惧等情绪因素在人们的行为表现中占主导地位，那么很有可能他

们正处于误信漏斗的早期阶段，我们就可以采取相应的方式与他们互动，延缓甚至逆转误信的进程。

然而，如果社会因素凸显，比如有迫切的欲望证明自己，或者开始在误信者群体中争取身份和地位，这个人就很有可能已经落入漏斗的深处。解救这个阶段的人将面临更多的困难，因为他们已经深深扎根于误信者群体，而且与从前的社会交往体系断绝了联系，但成功解救也并非绝无可能。

这样看来，情绪、认知、性格和社会因素在整个误信过程中都发挥了一定的作用，这一点非常重要。你可以想象，四种颜色的液体在同一时间通过一个漏斗时形成旋涡，偶尔会相互混合，这大致就是四种因素相互作用的情形。我们将深入探讨每个因素。我把本书接下来的内容分成四个部分，作为自然的分界线，因为每一部分都包含了巨大的信息量。当你读完每一章时，我建议你先停一停，回想、消化其中的内容，之后再读下一章。你或许还可以思考一下，这样的事情是否发生在你所熟知的某个人身上，抑或发生在你身上。下面就是对这四个因素的简要介绍。

情绪因素：人类是感性的生物，无数的科学研究结果表明，情绪往往出现在信念之前。情绪常常是我们行为的主要驱动力，正如乔纳森·海特掷地有声的论断：“直觉为先，理性为后。”换句话说，我们最先做出的反应通常都带有强烈的个人情绪，之后才利用客观的认知加以佐证。在误信漏斗中，情绪因素围绕着人们所面对的压力，以及为了管理这些压力而采取的行动，并且在这一过程中为其他因素的亮相铺平了道路。

认知因素：人类的大脑具备卓越的推理能力，但这并不意味着它总能保持理性。当我们预先倾向于某个观点时，证真偏差就开始发挥它的影响力，引导我们主动寻求能印证它的信息，无论其是否正确。接下来问题还会变得更复杂：我们构建出主观上的情节，来印证我们想要的结论。因此，把我们引向漏斗深处的不仅是我们的思维方式，我们思考自身思维方式的方式也让我们逐渐远离事实真相，终于迷途难返。

性格因素：每个人遭受误信侵袭的可能性都不相同。个体差异在其中发挥着重要作用，从而导致有些人会轻易落入误信漏斗，有些人则不会。事实证明，某些性格特征的确比较容易受到外界的影响，具有这类性格特征的人更倾向于接受错误的观点，但同时，这些性格特征也不能保证某人百分之百变成误信者，只不过增加了可能性。

社会因素：误信并非诞生于真空，也无法在真空中生存。强大的社会力量牵引着人们改变思想，走上某些特定的道路，让他们与身边的误信者打成一片，甚至把他们的信念快速推向极端。如果人们感觉被孤立、被主流社会排斥，群体感和归属感自然就会形成一股强大的力量，尤其是当他们遭到从前的家庭和朋友圈子的排斥

时。这在误信者群体中非常普遍。社交网络助长了信息泡沫，而相当于社交货币的点赞和回复能让群体中的成员产生一种价值感和贡献感。在误信漏斗中，社会因素最终让误信变得根深蒂固，让人们极难逃脱。

漏斗的本质：社会信任流失的大旋涡

本书会把落入误信漏斗的心理过程当成一种个人经历，无论经历者是有意的还是无意的，其动力是内在的还是外在的。但是如果退后一步，从更广阔的社会视角来检视这个经历，我们的眼前就会展现出一幅更令人忧心的景象。人们落入误信漏斗的个人经历反映出全社会向误信坠落的过程。无论政治立场如何，也无论身在何处（或许斯堪的纳维亚半岛是个例外），你都很难逃脱我们的社会信任度屡创新低的现实，这一后果令人担忧。

通过信任的透镜观察误信的过程，能清晰地看到人们究竟是怎样一步步地深陷他们抱定的错误信念的（例如，2020年美国大选的结果遭到篡改，或者约翰·F. 肯尼迪被暗杀是美国中央情报局的阴谋）。它还能帮助我们了解，为什么一项错误信念能带来更多的错误信念，即使它们看似毫无关联。为什么那些拥有一项错误信念的人很容易就会接受其他的错误信念？就是误信使然！错误信念的累积效应其实不足为奇，因为信任的流失必然造成误信的泛滥。一旦开始误信一项制度，我们就很容易误信另一项制度。因此，我们也可以合理地假设，或许所有的制度和机构早已同流合污，无一例外地腐败、贪婪、邪恶。如果制药企业想让我们疾病缠身，甚至置我们于死地，那么负责管理这些企业的政府又能好到哪里去呢？他们很可能就是一丘之貉，这就是他们的思路。如果政府对制药企业的倒行逆施不闻不问，或许他们自己的双手也已沾满了鲜血。为了证明自己是伊拉克战争中正义的一方，他们难道不会攻击自己国家的公民吗？一个把越南战争不断升级的战争贩子政府，难道不可能暗中谋划刺杀肯尼迪总统吗？以此类推，A带来了B，B带来了C，新冠病毒阴谋论带来了“9·11”恐怖袭击事件阴谋论，又引出了约翰·F. 肯尼迪阴谋论，其中的共同点就是不信任。

怀疑导致了更多的怀疑，这就是为什么错误信息网络会拥有如此众多、令人意想不到的连接点。在误信漏斗的最深处，我们看到了匿名者Q的平行宇宙，它把大量的误信线索编织成一张错综复杂的挂毯。来自政治光谱各个层面的人汇集于匿名者Q，他们在几乎所有问题上都达成误信的共识：政府、医疗、非营利组织、媒体、社会精英。

尽管错误信息和误信漏斗仅仅是我们这个社会中的信任感遭受侵蚀的表象之一，但它们依然是这出悲剧的核心主题。如果想在整个社会层面上重新树立信任感，我们就必须了解并尝试解决这个问题。因此，就让我们开始这一段探索旅程吧。

第二部分

情绪心理学

第3章

为什么“保护他人”比“保护自己”更有效

对于阴谋论，我最深刻的理解是，阴谋论者之所以相信某个阴谋，是因为这样能让他们感到更舒适。世界的真相就是它是杂乱无章的，既没有犹太银行阴谋，也没有小灰人，更没有来自另一个维度的约3.7米长的外星爬虫。真实的状况其实更恐怖：世界不受任何人的掌控，处于完全无序的状态。

——艾伦·摩尔，《艾伦·摩尔的精神世界》

（2003年）

根深蒂固的误信源于多重因素的叠加效应，每个因素都要为最终结果承担一定的责任。正如我们在前面提到的，这些因素包括情绪、认知偏见、性格特征和社会力量。然而，最基本的条件，也就是我们所有人都亲身经历的一种感受，就是压力。要理解为什么压力能引发接下来的连锁反应，我们需要短暂回顾一下近代史中压力尤其巨大的一段时期，还可以见见珍妮，一位自由职业者、单身妈妈和一个误信者预备队员。

压力与单身妈妈

还记得2020年5月吗？当持续了几个月的极端疫情封控措施结束后，日渐温暖的天气给人们带来了希望，但也伴随着恐惧。或许疫情终于要结束了，也或许新一波浪潮正在酝酿。政府逐渐放松了管控，各行各业小心翼翼地恢复运营，人们从被困了几个月的家中试探性地走出去，就像冬眠后蠢蠢欲动的动物。有些地区的孩子开始回到学校，珍妮和其他父母一样，看着孩子们戴着口罩出门上学，心里混杂着解脱与担忧。

总体来说，珍妮还是很高兴看到儿子迈克能回归正常生活。她当然也在担心新冠病毒，但是儿子的情绪健康更令她担忧。过去的几个月对这个腼腆的四年级学生来说很难熬。被剥夺了各种形式的社交活动，加上枯燥无味的网络课程，这些都让他变得更加沉默、阴郁。他的母亲也苦不堪言，既要为迈克居家学习创造条件，又要想方设法保住手头的这份自由职业的工作：为

中小企业提供平面设计。客户的生意也是举步维艰，企业在削减经营成本的过程中最先采取的举措就是停止外包服务。自从新冠病毒感染疫情暴发以来，她一度引以为傲的自由职业自豪感，渐渐变成了对有些人待在家中也能保持一份稳定收入的羡慕感。为了争取新客户，她需要时间和空间，但是迈克居家学习让这一切都难以实现。在开学第一天的早晨为孩子准备午餐时，她感到几个月来从未有过的轻松和愉快。

然而，只过了几个小时，迈克就哭哭啼啼地回到家中。珍妮赶忙问儿子发生了什么事。他说课间休息他去卫生间的时候把口罩弄丢了，于是他偷偷溜回教室，故意坐在最后一排，还用书挡住了脸庞，但是老师很快就发现了他。

“迈克，你的口罩哪儿去了？”

迈克结结巴巴地说找不到了。老师看看其余的学生，问谁有多余的口罩，但是大家都没有，那时候个人防护用品的供应毕竟不是很充足。尴尬的迈克只能被迫离开教室。当收拾好自己的东西，拖着脚步走出教室的时候，他感到所有人的目光都落在他身上。

听着儿子的叙述，同时感受着他的委屈，珍妮内心里的某些东西终于爆发了。她怒气冲冲地拿起电话打给老师，指责他们竟然让一个十岁的孩子在朋友面前遭到羞辱。接电话的老师根本没有耐心听完珍妮的抱怨。珍妮说新冠病毒对孩子其实没有那么危险，有人说它甚至还比不上一次普通的感冒。但是老师不愿接受她的这套理论，他们收到了校方非常明确的指示：不戴口罩就不能上课，就是这么简单。所有学生都必须佩戴一个能遮住口鼻的面罩，既保护自己也保护其他孩子。二人的争吵愈演愈烈，当挂断电话时，珍妮已经变得怒不可遏，似乎整个世界已经陷入歇斯底里的疯狂，所有人都失去了理智。她那早已被磨损殆尽的耐心正处于崩溃的边缘。

那天晚上，她安慰了一番迈克，把他哄上床睡觉。之后她坐在计算机前，脑子里充满了各种各样的问题：这种病毒究竟有什么大不了的？众所周知，病毒主要会传染老年人，为什么他们还要如此严格地限制孩子们？尽管新闻报道中的警告信息不绝于耳，但她从未听说身边人死于新冠病毒，也没有传出任何年轻人受到传染的消息。这到底是怎么回事？她不停地问自己，谁在幕后操纵着这一切？这些问题令她寝食难安。

那天夜里，珍妮点击手中的鼠标，踏上了最终改变她一生的误信之路。这条路让她变成了一个新冠病毒感染疫情阴谋论的坚定支持者，进而成为一场反疫苗运动的领导人。她先在互联网上搜索反对佩戴口罩的视频，收获真的不小。她甚至找到了一些酷似学术论文的东西，称病毒很小，口罩根本不足以防止它进入人体。文章还提到，佩戴口罩在很大程度上剥夺了人类的氧气摄入量，对生长发育期的儿童会造成尤其严重的伤害。她很快就确信，儿子被强迫戴上的那块“破布”不但无法降低感染新冠病毒的风险，还损害了他的健康。还有一些观点称，口罩经过长时间佩戴，会变成细菌的滋生地，加重青少年的粉刺。口罩还会导致呼出的气体向鼻子两边扩散，眼睛会变得更加干涩。

我就是在这时走进了她的生活。当一步步深陷互联网上与口罩相关的内容而无法自拔时，珍妮突然发现这一切都是丹·艾瑞里的过错！让她得出这个结论的是与我相关的两件事，这两件事都有真凭实据，但拼凑起来就变成了一个谎言（也是误信最为常见的配方）。第一个事实是，我曾经为教育部提供咨询。这是千真万确的，我的确给教育部提出了一些建议，主要是有关如何利用社会科学知识在学校关闭的困难时期激励教师和学生。第二个事实是，作为一名社会科学家，我曾经主张，在劝说人们佩戴口罩时，“保护他人”是比“保护自己”更强有力的激励因素。这也是事实，我曾经在媒体上、在与政府官员的会议上表达过这样的观点。然而，谎言就是将两个事实无缘无故地拼凑在一起，推导出我就是那个说服教育部强迫孩子们在学校里佩戴口罩的人，从而导致了无数臆想中的健康危害。实际上，我从未跟教育部的人提起口罩的事情，即使我在新冠病毒感染疫情期间一心想要为各国政府献计献策，我的实际影响力也微乎其微。

然而在珍妮看来，这两个事实能自然而然、顺理成章地印证她的结论。她认出了我的名字，了解到我与教育部打过交道，进而想到我还曾经建议动员全社会的力量劝说人们佩戴口罩。而这一切都对她的孩子产生了负面影响，于是一切真相大白了：我是口罩事件的罪魁祸首。她阅读了越来越多的文章，观看了越来越多的视频，逐渐意识到实际情况比她想象的更严重。口罩的负面效果不是偶发的副作用，而是一个别有用心阴谋。这个阴谋就是要把人变成温顺的羔羊，限制他们的氧气摄入量，遏制他们独立思考的能力。

不久后，珍妮开始相信新冠病毒感染疫情本身就是一个骗局，接下来就是一连串与疫苗相关的阴谋论。随着时间的推移，她又接纳了一些与疫苗无

关的阴谋论。在她踏入误信陷阱的过程中，我在她心目中的形象变得越来越卑鄙，我成了一个控制全球人口的邪恶阴谋的主要反面角色。

一个像珍妮这样的人——精明能干、尽职尽责的母亲，事业有成的创业者，具备一定科学素养的聪明人——怎么会变成一个误信者？为什么会发生这样的事情？她的故事包含了若干重要因素，能帮助我们了解开启误信过程的情绪条件。首先是普遍的压力，具体到这件事上，就是我们在新冠病毒感染疫情期间在不同程度上遭受的压力。其次，压力带来了一种对周围事物失去控制、受制于某种无法洞悉的力量的艰苦体验。再次，为了让身边的一切都归于理性而不顾一切地寻求答案，终将到达一个临界点，这导致人们走上一条危险的道路。

在我们所有人的生命中，压力都是一股强大的力量。因此，在谈到有关误信的问题时，很重要的一点就是要相信，压力并非决定一切的因素。仅仅体验过压力并不能让某人变成误信者，但它作为最重要的情绪因素之一，如果与其他因素结合，就能大大增加某人变成误信者的可能性。

另一种叙事

即便不相信口罩政策是一个别有用心的阴谋，你或许也会好奇为什么我要建议政府在新冠病毒感染疫情期间应该强调保护他人，而非保护自己。社会科学研究揭示了三个根本原因，使得“佩戴口罩保护他人”是一个比“佩戴口罩保护自己”更有效的宣传策略。

第一，人类具有一种内在的驱动力，我们将其称为“社会效用”，简单来说就是关心他人的能力。研究显示，尽管自身利益能产生一定的驱动力，但社会效用的力量有时更强大。在佩戴口罩的问题上，提醒人们此举产生的社会效用往往能激发更大的动力。

第二，存在一个令人困惑的现象，即年轻人感染病毒的风险更小，但完全有能力传播病毒。对这个特定的年龄群体来说，“保护他人”这句口号就显得更加重要，因为年轻人其实并不怎么在意保护自己。当自身利益变得无关紧要时，社会效用自然就会凸显出来。

第三，我们都有一种从低概率事件中吸取错误教训的倾向。这句话是什么意思？我们就以发短信和驾车为例吧，假设你认为开车时发短信导致交通事故的概率是3%（我随便说了一个数字，只为举例，真正的事故概率还取决

于其他很多因素)。有一天，你在驾车时听到手机响了，马上就有一股好奇的冲动，会是谁呢？你在一个小时前给心上人发送了一条重要的信息，对方一直没有回复——或许这时才回复？于是你拿起手机，查看这条消息。运气使然，你没有遭遇交通事故，这并不令你感到意外。不管怎么说，驾车时发短信导致交通事故的概率并不高。然而，这样的经历会让你产生反方向上的认知，你改变了原有的观点，或许这种事情发生的概率不是3%，而是2.8%。于是下一次，你在驾车时更不介意查看手机上的消息了。再下一次，你的行为更加放肆。每次毫发无伤的经历都让你吸取到错误的教训，让你相信驾车时发送信息所带来的风险远低于你的想象。从这类低概率事件中，我们获取的经验往往会失之毫厘谬以千里。

这种学习方式出现在所有类型的低概率事件中，也包括我们预想中被新冠病毒感染的概率。如果在危险的环境里待上几分钟，我们感染病毒的概率并不高。当偶一为之的不安全行为并未招致预期中糟糕的后果时，我们的观念就会发生改变，因为风险或许没有想象中那么大。于是越来越低的预期概率和越来越多的高风险行为形成一个恶性循环，侵蚀了我们自身的利益动机。而社会效用与此截然相反，一说到关心他人，我们通常不会陷入错误的低概率教训循环，而且我们对他人的关心不会随着时间的推移而有所减弱。我们佩戴口罩只是为了做正确的事，并不会根据我们从前感染或未感染新冠病毒的经历重新计算风险。

我们还是回到压力和误信的关系问题上来吧。

压力并非千篇一律

先让我们来澄清一下，所谓的“压力”究竟是什么。同样的两个字既可以表示令人头痛欲裂的工作量，也可以表示一场全球性的灾难，所以我们需要区分压力的两个广义类别：可预知压力和不可预知压力。可预知压力包括缴纳个人所得税、参加学校的考试、在截止日期前完成工作、管束脾气乖戾的孩子、与家里的亲戚共度假期。这些事情并不有趣，但它们都是生活中不可回避的一部分，我们大多数人都能有效应对。当然，每当发现报税季即将结束，而我们手里还有一大堆杂乱无章的票据，甚至还要补缴税款时，我们肯定会心急如焚。每月定期提交的报告尚未完成，也会令我们寝食不安。我们有时后悔为人父母，因为孩子们调皮捣蛋的行为时常让我们情绪崩溃。当捧着一张南瓜馅饼走到父母家的大门时，我们总要有意识地放慢脚步，害怕领受一番居高临下的说教和训斥。但是，这些压力都不会让我们彻底失

控（至少在老岳父倒满第三杯苏格兰威士忌开始抱怨20世纪60年代以来世风日下之前还不会这样）。总而言之，即使出现这种类型的压力，我们也能做出理智的决定，能充分运用我们的认知能力。它毕竟不是把我们引入误信漏斗的那类压力。

然而，不可预知压力就像一头张牙舞爪的猛兽，它包括至亲突然亡故、出乎意料的诊断结果、自然灾害、突然失业、一场财务危机等等。当亲爱的姊妹在一场事故中丧生时，当得知自己罹患癌症时，当一阵野火或一场飓风摧毁了家园、让我们流离失所时，当毫无征兆地丢掉一份工作时，我们就会经历一种与日常生活中可预见压力截然不同的压力。二者的区别不仅在于强度高低，不可预知压力的来源还令人无法接受，因为它们是不可预见的。我们当然知道这类事情的确会发生，只是从未想过会发生在自己身上。然而，当它真的发生，而且是接二连三地发生时，人们就会产生一种无助感。总体来说，人们不大善于应对不可预知压力。

这个区别可以用我自己的故事来说明。当时我正在经历生命中最艰难、压力最大的一个时期——十几岁时的一场变故让我全身70%的皮肤被烧伤，之后我在医院里度过了三年时光，每天都要接受令人痛不欲生的各种治疗。在很长一段时间里，我一直觉得唯一要应对的挑战就是受伤和后续治疗过程中的痛苦。但后来我逐渐意识到，还有另一件事让我尤其难以忍受，那就是我不知道接下来会发生什么。有那么一群人，他们总要替我计划在接下来的一分钟、一个小时、一天、一个星期里我要接受哪些死去活来的治疗。他们甚至还要决定我在何时醒来，何时换绷带，何时进行药浴（格外痛苦又极其重要的治疗手段）。对自己的治疗方案和未来命运没有任何话语权，这让我在那些年里经历了叠加在肉体伤痛和治疗痛苦之上的、难以言状的心理痛苦。或许这就是为什么很多医院开始尝试“患者自控镇痛”，即让病人在一定限度内给自己注射止痛剂。事实证明，患者哪怕只拥有一点点控制权，也能极大地减轻自己的痛苦。而且，这项举措不仅有助于特定的行为（比如这个案例中的减轻疼痛），还能提升患者的总体幸福感。

像新冠病毒感染这样的全球流行病当然属于不可预知压力。我们或许听说过类似的事情，但从未想过会发生在自己身上。一夜之间，我们的生活变得面目全非，办公室和学校纷纷关了门。正当我们想办法进一步认识新冠病毒时，各项政策和规定似乎每天都在推陈出新，而且往往是朝令夕改。24小时不间断的新闻广播变成了司空见惯的死亡率播报，每过一个小时死亡人数都在更新。我们既担心自己感染病毒，也不知道该如何照料患病的亲人。有

很多人在背负着如此巨大的压力的同时，还被动荡的经济形势、失业、企业破产等遭遇搞得焦头烂额。

社会隔离令某些人难以忍受，而被迫与室友和家人长时间亲密接触对有些人来说也绝非幸事。像珍妮这样的人承担着挣钱养家、为人父母和家庭教育的三重家庭责任。配偶们被困家中，等于在测试相互容忍度的极限，就连外出散步也变成了一种奢望。成千上万的人经历了丧亲、丧友之痛，却只能通过Zoom（多人手机云视频会议软件）来分享他们的悲伤。所有这一切都发生在一个高度焦虑、缺乏信任和政治两极分化的环境中。即便紧闭房门，有意给自己营造一个物理隔绝的环境，我们与繁忙的新闻网络和喧嚣的社交媒体间的联系也比以往任何时候都更加紧密。

不可预知压力如何导致习得性无助

当受制于不可控且不可预知的压力时，我们会表现出什么样的情绪？对于这个问题，一项重要的见解来自马丁·塞利格曼和史蒂文·梅尔于20世纪60年代和70年代进行的一系列实验。他们想要了解，人们在遭受某种无法控制的压力时，他们解决问题的能力 and 决策能力会发生哪些变化。由于无法直接针对人类进行实验，他们选择了一种四条腿的实验对象。警告：下面的内容或许会让热爱动物的人感到不适，毕竟这些研究发生在不那么开明的年代里。

塞利格曼和梅尔进行了一系列实验，让狗作为实验对象体验电击压力。你可以这样理解实验的过程，一条不幸的小型杂种犬，我们管它叫查理好了，在实验的第一阶段被放在一个吊床模样的笼子里，出入口均被封死。它的头部两侧各有一个面板。突然，查理感到后腿遭到一阵电击，在疼痛和困惑中，它在笼子里左冲右突，试图躲避电击。经过若干次电击和企图逃跑后，它无意中把鼻子按在一个面板上，电击立即停止了。下一次它也采取同样的做法。很快，查理（它是一只相当敏锐的狗）发现，它能自由控制不愉快的电击体验。

还有第二条狗，我们管它叫洛伦好了。洛伦也是一条不幸的小型杂种犬，同样被放在一个笼子里遭受电击。但是不管做什么，它都无法停止痛苦的过程，直到预先设定的电击时间结束。经过若干次尝试后，洛伦意识到它只能任凭电流摆布，自己无能为力。

24小时后，查理和洛伦被放置在一个新的容器里，叫作“穿梭箱”。箱子被分成两个格子，中间有一道低矮的栅栏。一边的底板能释放电流，另一边只是普通的底板。当感觉到电击时，它们只要越过栅栏跳到另一边，电击就会立即停止。查理首先被放入穿梭箱，电流被激活后，它很快就学会了躲避，成功地跳到箱子的另一边。然而轮到洛伦时，它虽然感受到电击的痛苦，但纹丝不动，最终呜咽着倒在箱子里。这是怎么回事？根据塞利格曼和梅尔的理论，二者的差异表现可以被理解成一种叫作“习得性无助”的现象。在第一项实验中，查理（C，表示“控制”）发现它能控制电流，洛伦（L，表示“习得性无助”）的结论是束手无策。当进入穿梭箱后，查理积极寻找逃避电击的新方法；而洛伦干脆放弃了尝试，它完全有能力跳过栅栏，但以为此举毫无意义，它似乎失去了寻找解决方法的动力，尽管逃脱之道就在眼前。

在塞利格曼和梅尔的实验中，像洛伦那样在笼子里遭受电击且无处可逃的狗，进入穿梭箱后有三分之二不知如何躲避，表现出习得性无助的特征。与之形成鲜明对比的是像查理一样设法逃避电击的狗，也包括从未遭受过电击的狗，它们中的90%能在穿梭箱里找到躲避电击的方法。

研究人员后来对老鼠进行了类似的实验，结果相去不远。他们还采用一些不那么具有攻击性的方法测试了人类参与者，使用噪声和根本无法解开的谜题替代电击。根据实验的结果，他们认为，面对压力无计可施的经历会造成三种“缺陷”：动机的、认知的和情绪的。换句话说，当面对重复性的压力又束手无策时，我们就不大愿意采取任何行动，也更加难以找到解决方案，而内心的感觉越来越糟糕。出于这些原因，习得性无助在某种程度上增加了抑郁的风险。

在新冠病毒感染疫情肆虐期间，你或许也发现自己的经历或周围人群的行为中出现了习得性无助的迹象。当时有很多人声称感觉到疲劳、沮丧、无助，缺乏动力，这种现象当属正常，因为我们都生活在不可预知的压力之下，连续几个月，甚至几年失去了对周围事物的掌控。由此而产生的动机、认知和情绪的缺陷，合力把一些人推进了误信漏斗。

似乎不可预知压力的破坏效应还不足以彰显其威力，压力还额外具有一些不那么招人喜欢的特征。其中之一就是，不相关领域中的压力可以累积。让我们来看看能揭示此类特征的一项绝妙研究。

压力的累积效应

当新冠病毒感染疫情的阴谋论散播到全球各地时，一组研究人员对阴谋论为何会变得甚嚣尘上，尤其是压力在其中扮演了什么角色产生了好奇。疫情带来的压力随处可见，但我们无从了解为什么有的人会接受那些错误的、非理性的观点，而其他人能免受其害。研究人员需要检验另一种类型的压力，这种压力在疫情期间在不同人群中表现出不同的强度，进而探明压力的强度是否与人们在多大程度上相信新冠病毒感染疫情阴谋论有关。

假设你生活在一个遭受新冠病毒侵袭的国家，21世纪20年代初，世界上所有国家几乎无一幸免。你经历了上面描述的所有压力：健康的顾虑甚至患病后的不适、经济窘况和工作无着落、孤独、行动受限等等。假设你认为自己是一个理性、聪明的人，所以请回答这样一个问题：你是否认为自己会相信这种明显是阴谋论的阴谋论，比如病毒是一场骗局，或者疫苗里带有跟踪设备？我猜你应该不会相信这些事情。

现在，让我们给你想象中的场景添加一些元素。你所在的国家不仅遭到病毒的侵袭，还陷入暴力冲突，或许正在进行一场旷日持久的内战，或者与邻国爆发了边境战争。因此，除了要面对新冠病毒的压力，你还面临暴力冲突和家园毁灭的威胁。你每天晚上都能听到防空警报声，你把地下室变成临时的避难所，每天都把一只装满应急物资的行囊放在大门前。你在战争中失去了朋友和家人，你自己或许也曾受伤。你的亲人在前线浴血奋战，你每天都在担心噩耗传来。试着去共情一下如此复杂的经历，并想一想这些额外的压力是否会让你更容易相信新冠病毒的阴谋论？我猜你依然会给出否定的回答。毕竟，战争的威胁叠加了现实中的病毒，又有什么差别呢？当然，二者都给经历者施加了巨大的压力，也都令人极度不安，但它们毕竟是两起独立的事件。然而，二者之间的关系其实比我们想象的要更复杂。

这就是希拉·赫布尔-塞拉和她的同事着手研究的问题。他们想知道，陷入冲突是否会让人们更有可能落入与新冠病毒相关的误信漏斗。他们搜集了66个国家的数据，发现生活在高强度冲突地区的人们更容易相信新冠病毒阴谋论。为什么会这样？因为任何来源的压力，包括生活在冲突地区的不安全感，都会增加人们无力控制的感觉。压力让我们觉得对周围的一切都失去了控制，不知道接下来会发生什么。这种感觉令人极为不适，因此，人们自然要设法消除这种负面状态。

这些研究结果为我们提供了重要线索，来了解压力与误信之间的关系。压力是可以累积的，赫布尔-塞拉和她的同事的研究清楚地表明，压力的来源不一定与误信的内容直接相关，因为它会改变一个人对相关内容的认知。换句话说，压力不一定来自疫情，因为它已经改变了一个人对疫情的认知。有趣的是，这项研究还表明，美国国内并不存在明显的暴力冲突，但人们对阴谋论的相信程度依然较高。我个人猜测，原因就在于美国国内严重的意识形态冲突和政治两极分化，从压力的角度看，它们就等同于暴力冲突。

我们如何产生情绪错误归因

压力积累的原因之一，是我们并不擅长分析压力究竟来自哪里。实际上，从广义角度来说，我们很难识别出情绪都来自哪里。这种现象叫作“情绪错误归因”，是有史以来最具启发意义的一项社会科学研究的主题，即唐纳德·达顿和阿瑟·阿伦于1974年进行的一项实验。在实验中，男性参与者将遇到一名女性实验人员，并被要求回答一系列问题，还要根据一张女人的照片写出一篇带有戏剧色彩的小故事。当完成任务后，女实验员会撕下一张纸，写下自己的电话号码，告诉实验参与者，如果他们对研究结果感兴趣，可以稍后给她打电话。当然，没有人真的对研究结果感兴趣（整个实验被有意设计成一个枯燥乏味的过程），因此，根据这些人事后是否真的会打电话，就能判断出女性实验员对男性参与者有多大的吸引力。这项实验还有一个最关键的设计，作为对照组，女性实验员与男性参与者会面的地点是一座结构稳固的桥梁。而实验组的参与者要在一个古老的、令人头晕目眩的、约137米高的吊桥上与女性实验员会面。吊桥上的参与者必然更加紧张，达顿和阿伦感兴趣的问题是，这些实验参与者是否会把他们的紧张情绪错误归因为某种性兴奋，这让他们写出的故事带有更多性幻想的情节，并且事后他们更有可能给女性实验员打电话。实验结果证明，他们的设想是正确的，吊桥上的参与者的确更容易感受到性兴奋，并且觉得女性实验员更具吸引力。

这项研究印证了一种现象，当浮现出某种感觉时，我们其实并不知道这种感觉的来源，于是在特定的环境下，我们会带有一定的随意性来归结它的起因——有时正确，有时错误。在这个例子中，实验表明，我们有可能会把某些负面的感觉（恐惧）解读为正面的感觉（性吸引）。

认识到情绪错误归因的倾向，能让我们在诸多方面受益。首先，我们能意识到，当感受到压力，尤其是多重因素累积而成的压力时，我们很有可能把它归结为错误的原因，这导致我们在试图缓解压力时采用了错误的方法。

因此，敢于质疑我们自身的归因过程和结论就变得至关重要。其次，我们也可以充分利用情绪错误归因。比如，我们可以把负面的不可预知压力理解成不那么负面且可以预测的缘由。让我们回到珍妮的故事里，看看这种方法是如何得到具体应用的。她的压力源于多重因素的叠加，包括疫情、工作、孩子在学校里的遭遇等等。但她只需要关注那些相对可预知的因素，比如工作，然后认定压力的来源就是这些问题，或许她就能找回一些控制感。然而可惜的是，她的关注点是疫情的封控措施，她把一切罪责都推到它身上，直到落入误信的陷阱。

把某些负面因素理解成正面因素更具挑战性，但也绝非毫无可能。假设对未知的将来产生了极大的焦虑，我们就可以尝试把未来解读成一个充满无限可能的领域，把焦虑归因于兴奋。要知道，情绪错误归因往往发生在我们第一次遇到一个新情况的时候。一旦认定了某种解读，我们就很难做出改变。例如，如果参与达顿和阿伦最初实验的那批人再次遇到同样的女性实验员，他们很可能延续上一次的解读，依然对她有怦然心动之感。这意味着，在新压力源出现的早期做出重新解读尤其重要。

希望能有所帮助

压力的重新归因

你完全可以在自己的身上尝试将情绪重新归因。当身边的人在误信边缘徘徊时，你也可以用这种方法与他们沟通。假如你的朋友蒂姆看起来忧心忡忡，他说自己的压力来自对整个世界灾难性的预期，你很担心他早晚会变成破坏性谎言的俘虏。查看了他在社交媒体上的言论之后，你的担忧有增无减。你还知道蒂姆刚刚离婚，孩子们在外地读大学，他对未来充满了恐惧。因此在与他交谈时，你或许可以帮助他把压力归因于生活中的具体事件，而不是胡思乱想那些幽暗的力量和邪恶的阴谋。你甚至可以帮助他把生活中的变化理解成重获自由、发现自我的机会，而不是从天而降的噩耗。

压力如何影响认知功能

研究人员很难设计出某项既能揭示压力的奥秘，又能避免让人类（或者天真无邪的犬类）遭受不愉快的经历的实验。这就是为什么当今的很多研究都采取另一种方式，把那些经历过极大压力的人群作为研究对象，比如上面提到的暴力冲突。研究人员较容易接触的另一类压力就是财务困境。还记得

我们在前言中提到的“稀缺心态”——贫穷对认知能力的负面影响吗？就让我们回到这项研究，深入探究它是如何为我们揭示出人们接纳非理性思维和阴谋论的。

为什么我要把稀缺心态和误信放在一起讨论？你或许以为我想要证明经济困境与错误的世界观之间存在某种关系，然而，尽管的确有一些迹象表明，经济不平等的现象与相信阴谋论的行为之间有些许的关联，但那并不是我要讨论的重点。并非所有的误信者都穷困潦倒，他们中的很多人并没有财务上的负担。但是对那些同时经历新冠病毒感染疫情和暴力冲突的国家，研究显示，压力既有累积效应又相对更加普遍化，而这恰恰就是稀缺心态。稀缺最有趣的一项特征，也是与我们理解误信现象极为相关的特征，就是它作为另一种类型的压力，能削弱我们的推理、思考、计划，以及做出良好决策的能力。而研究这种类型的压力相对较为容易。

尽管许多关于稀缺的研究都在关注财政层面上的稀缺，这当然也提供了一些重要的数据，让我们有机会缓解贫穷之类的现象，但稀缺的破坏效应还源于时间、多任务处理、疼痛、食物、医疗等所面临的挑战。稀缺心态从本质上说就是可自由支配的心智资源大幅减少，因为这些资源在无意中被挪作他用。因此，深入研究稀缺心态能帮助我们更好地了解在持续性高度精神压力的状态下，我们是如何思考、如何做出决策的。

让我们来仔细了解一下稀缺心态的研究成果，首先是阿南迪·马尼、塞德希尔·穆来纳森、埃尔达·沙菲尔和赵佳英极具启发意义的研究。

稀缺心态研究团队最初采用的方法是小规模实验，他们在一家购物中心邀请了一批志愿参与者，试图了解资源稀缺如何降低了社会科学家所谓的“认知带宽”——一个人可调用的总体思维能力。然而，他们并不满意实验的规模。在真实的环境里针对日常生活中正在经历资源稀缺的人群测试这项理论，总好过一两个小时的人工模拟环境。因此，他们需要找到一群生活在极度稀缺条件下的人。

他们还需要一个对照组，即可以进行衡量并与参加测试的极度稀缺群体做对比的群体。方法之一是让穷人与富人对比，但问题是，两个群体之间还有太多其他差异因素存在，穷人与富人的心态和思维差异往往就源于这些因素。鉴于如此多的差异，这种研究方法最终得出的有效结论恐怕极为有限。

在这种情况下，一个较为恰当的做法就是观察同一群体在不同时间体验不同生存状态时发生的变化。例如，一群人在某段时间里生活在极度稀缺的环境中，在另一段时间里可以相对自由地支配各类资源。这样的方法可以让研究人员观察到，同一个实验对象在资源稀缺和相对富足的环境中心态会发生怎样的变化。

于是稀缺研究团队就采用了这样的方法，并且在印度的甘蔗田里发现了他们想要的研究环境。蔗农与其他农民相似，在农作物种植的不同阶段能体验到经济条件的大起大落，有些月份手中的现金相对充足，有些月份相对拮据。因此，那里就成了一个理想的研究环境，同样的人群在相对富足和相对贫穷的时期，能充分展现出思考、行为和决策方式的差异。

研究团队利用两套简单的题目来衡量研究对象的两种核心认知能力，即“流体智力”和“执行控制”。他们分别在农作物收割之前和之后，也就是在蔗农手头相对紧张和相对宽裕的时候对他们进行测试，结果令人震惊。

“瑞文推理测验”是一项非语言类的测试，通常被用来衡量人的智力水平和抽象思维能力。收获之前蔗农在这项测试中的得分比收获之后低大约25%，他们的执行控制得分下降了10%，错误率提高了15%。这可是同一批人啊！他们的性格和智商在收获之前和之后没有任何变化！

同样的现象也出现在与贫穷无关的其他压力环境下。你可曾被要求在限定时间之前完成一项任务，焦躁不安的心情让你失去了理性思考的能力？或者因为认为工作中可能会出现一个大纰漏而在冲动之下做出糟糕的购买决定？无数的例子证明，压力能缩小我们的认知带宽，刺激短视思维，把我们引向快速、简单、不那么准确的答案。就我个人而言，被网民塑造成一个恶人的形象不仅不愉快，有时还很可怕。我明显意识到，自己的认知功能在持续不断的攻击下严重受损，我开始做出一些糟糕、短视的决定。当我写下这段话时，那段疯狂又怪异的经历已经过去两年了，现在很难准确描述当初感受到的压力和稀缺心态，正如我同样很难回忆起医院里痛苦的治疗过程（我对此感激涕零）。稀缺心态的深度和广度不是我们可以轻易理解的，除非我们当下就在遭受它的蹂躏。如同收获之后的农民一样，一旦摆脱了情绪负担，我们立刻就恢复了完整的认知功能，忘记了几个月前的感受。

说到痛苦和稀缺，有研究显示，经济上的不安全感不仅会增加情绪压力，还会加重肉体上的疼痛。周艾琳、比丹·帕马和亚当·加林斯基的几项研究表明，当经济不安全感提升时（无论是失业等具体事件，还是一般化的担忧，比如对国家经济前景的不看好），肉体痛感会随之提升，这种迹象包

括自我感受的报告和止痛药的消耗量。也就是说，压力的确具有伤害性。一旦遭到伤害，我们往往就会采取更不利于我们的思维和行动方式。

韧性：对抗稀缺心态的力量

稀缺心态引发的带宽超载（研究人士喜欢用这样的方式来描述）有一个显而易见的解决方法，那就是消除或减少个人所承受的压力。但这个方法说易行难，在很多情况下近乎没有可能，尤其是当压力来自其他人或无法预知的全球性疫情等事件时。既然压力无法被消除，我们还能做些什么呢？方法之一是，让自己具备能承受压力和稀缺心态的力量。当我试图搞清楚究竟是什么因素导致某些人落入误信陷阱而其他安然无恙时，韧性作为一个重要的特征脱颖而出。如果我们都在承受同样的压力，为什么有些人比其他人能更有效地应对这些压力？是什么因素导致某些人保持清晰的思路，着眼于未来，做出更理性的决策，而另一些人却为了应对压力和稀缺心态变得目光短浅，攀附上误信这棵大树？

韧性是一个非常复杂的机制，它所拥有的力量来自多种渠道。根据我们对韧性的了解，它就像一份防范压力的保险单，能帮助我们应对生活中的艰难时刻。

对韧性概念的根本性理解，基于一个心理学构想，叫作“安全型依恋”。让我们用一个故事来解释其含义。假设你有一个四岁的女儿，我们叫她内塔好了。一天，你和内塔来到一个游乐场，你坐在场边的一条长凳上，因为毕竟你早已过了在游乐场里嬉笑玩耍的年纪。你对内塔说：“去荡秋千吧。”内塔向秋千跑去，玩了十五分钟，然后回到你身边。如果是这样，那就说明你已经为孩子营造出安全型依恋的环境，祝贺你。现在我们来比较另一个孩子，我们叫他阿米特。你对阿米特说：“去荡秋千吧。”他向秋千走去，但是一步三回头，他想知道你是不是还在原地等着他。如果是这样，你就没有给孩子营造出安全型依恋的环境。当然，这两种反应都属于极端情形，其间还分布着不同程度的安全型依恋。

安全型依恋形成于幼年时期，它能让我们以相对无畏的姿态去迎接生活，因为我们知道，如果发生糟糕的事情，有人会挺身而出保护我们免受伤害。我们不必时时刻刻四处张望，盼望着有人出现在我们身边。当拥有较高程度的安全型依恋时，我们就像拥有一种全方位的、值得信赖的保险计划。这是一种美妙、神奇的感觉，伴随着我们行走于世间，让我们有信心、有勇

气去做一些缺乏安全型依恋的人可望而不可即的事情。例如，如果知道事情进展不顺利总会有人保驾护航，我们或许就会去尝试创业，还会冒险与某个我们觉得高攀不起的人展开一段浪漫的恋情。我们或许愿意搬到一个新城市，从事一份新工作，诸如此类。简单来说，安全型依恋能让人专注于事物的积极面，无须过分担忧负面效果。

希望有所帮助

改进安全型依恋

高水平的安全型依恋较为罕见，也很难被营造并保持，但是，任何有益的改进都有助于防止人们落入误信的陷阱。安全型依恋是一个连续统一体，即使它的规模出现小幅增长也能改进我们看待正面、负面、风险、潜力，以及采取行动的方式。安全型依恋的程度越高，我们越有韧性，也越不需要另一套理论来解释身边的世界。

安全型依恋形成于幼年时期。所以，如果你为人父母，且不想培养出一个误信者，它就是一件你可以馈赠给孩子的宝贵礼物，让他们感觉到你无处不在，感觉到你相信他们，他们就不会担心被抛弃。成年后，如果想要提升安全型依恋的等级，我们可以与他人建立并保持深厚的互信关系，以此作为面对压力时的缓冲。在生活中，我们也可以成为他人的缓冲，保护他人远离误信陷阱。

提升韧性

有关韧性最有趣也最重要的研究项目之一是，应对改善稀缺心态所面临的挑战。乔恩·亚希莫维奇和他的同事想要了解，增加一些能提升韧性的因素，能否在一定程度上解决部分认知带宽超载问题，让人们即使在稀缺状态持续的情况下也能保持清晰的思维和良好的决策能力。我们来看看下面的例子。

全世界约有10%的人生活在每天开销不足2美元的贫困线之下，你可以把自己想象成其中之一，每天你都要面对稀缺的挑战。你几乎无法让自己、让家人填饱肚子，除了维持生存，任何物品对你来说都遥不可及。假设有一天村子里出现了一个慷慨的人，你现在有两个选择：今天得到6美元，或者3个月后得到18美元。你会怎样选择？稍具数学常识的人都会认为，3个月后获取18美元的收入绝对更划算。然而在极端贫困的条件下，人们往往倾向于唾手

可得、金额较低的选择——这是完全可以理解的。由此表明，稀缺状态严重破坏了我们的一项关键能力，即为了获取更大回报而忍受延迟满足。掠夺式贷款，比如发薪日贷款，就是稀缺状态给穷人的财务状况雪上加霜的一个例子。贫穷的压力迫使人们接受惩罚性高息贷款，虽然解了燃眉之急，却把自己推向债务的深渊。

现在你可以问问自己，面对以上的局面，怎样才能做出更明智的选择？如果在故事中加入少许与韧性相关的因素，会有帮助吗？如果有一位邻居表示，愿意偶尔和你分享他的晚餐呢？或者村子里的一些人积极伸出援助之手给你提供生活帮助？在这种情况下，你会不会重新考虑自己的选择，为了获取更丰厚的收入而延迟即时满足？这就是亚希莫维奇和他的同事想要搞清楚的问题。他们的假设很简单：能从周围环境中汲取信任和存在支持的人（群体中的一种安全型依恋），即使遭遇同样复杂的经济窘境，也不大可能受到稀缺心态的侵蚀，因此也不会做出很多绝望的决定。换句话说，群体能提供某种韧性，作为抵御压力负面效果的缓冲物。

为了验证这项假设，他们投入两年时间研究生活在孟加拉国贫困线以下的居民。他们让一半居民与经过培训的志愿干预员接触，这些人能在他们需要时给予帮助，比如当他们向地方政府申请使用公共服务设施的时候。另一半居民则没有机会接触这类干预员。两年后，研究人员尝试比较两类人群的决策能力，依然使用上面提到的方法（今天的6美元和3个月后的18美元）。他们发现，那些接受过韧性干预因此产生了更多群体信任感的人，更倾向于放弃短期的小额收益，选择长期的大额收益。他们还在美国进行了类似的研究，发现对群体更信任的人申请发薪日贷款的可能性较低。

希望能有所帮助

误信者需要帮扶

彻底消除压力难上加难，但适度减小压力并不复杂，而且相当重要，尤其是在人们落入误信漏斗的早期阶段，那时他们尚未彻底被天马行空般的歪理邪说蛊惑。为一个深陷巨大压力的人提供些许安慰会有很大的不同。我们也许无力根除压力的来源，但如果能让对方感觉自己受到了重视，还得到了一些支持，将有助于延缓他们一门心思追求某种答案的步伐。我们曾在杜克大学的实验室里测试过一个减少压力的具体方法，那就是让人们觉得自己很聪明、很成功。我们发现，在这层光环的加持下，人们不大容易落入误信漏斗。人们发现自己在情绪上是安全的，既没有受到攻击也没有差劲的表现，

因此能迅速平静下来。这种方法还能让人们不再整天想着揪出一个承担所有罪责的恶棍，也不需要一个能把所有问题都理顺的故事。我们在实验中主要采取面对面的沟通方式，但即使在网络上，些许的安慰也能比我们的预期发挥更积极的作用。总体来说，人类普遍低估了情绪和心理支持的作用，也未能充分意识到小小的安慰竟然有如此巨大的力量。

提供帮助、给予安慰看似是再简单不过的举动，但如果对方是一个宣扬极端思想、观念荒诞不经的误信者，事情恐怕就没那么简单了。当自己处于压力之下时，我们多半要先设法解决自己的问题，应了那句老话“先给自己戴上氧气面罩”。但是具体情况具体分析，我们必须承认这是错误的做法。压力的早期阶段恰恰是我们有机会施展最大影响力的时候，因此我们要警惕压力的迹象，无论它出现在我们自己身上，还是出现在我们所爱之人的身上。某些人一旦落入误信漏斗的深处，他们的认知能力和社会关系就会进一步强化他们的错误信念，再与之沟通就会变得极其困难。

经济不平等造成的磨损效应

如果说群体凝聚力对保持韧性至关重要，那么有什么因素会侵蚀这种群体凝聚力，进而破坏人们的韧性呢？乔恩·亚希莫维奇和他的同事，包括几位参加过孟加拉国项目的研究人士，开始验证一项在他们看来或许会“磨损群体缓冲力”的重要因素：经济不平等。为什么经济不平等会产生这样的效应？或许是因为随着经济不平等状况的加剧，人们会感到与群体渐行渐远，似乎是一个人在经济困境中苦苦挣扎。研究人员的假设是，当经济不平等达到一定的程度时，无论是出现在相对富有的社会还是相对贫穷的社会，这种不平等都会磨损群体的缓冲力。通过研究美国、澳大利亚和乌干达农村地区的社区群体，他们发现，高度的经济不平等的确降低了人们对社区支持的依赖性，也造成了更大的财务压力。

那么，不同的财富等级也会导致同样的现象吗？研究人员发现，无论富有程度如何，所有社会在面对经济不平等的状况时都会遭受负面影响。但或许你也能猜到，不同的财富等级所遭受的影响大不相同。相对富有的社区中的居民（没错，最高端社区中的居民也存在明显的经济不平等现象）所遭受的不平等的负面影响还不算太糟，因为这些人经济上较为安全，他们有足够的资源独立应对经济形势的跌宕起伏。然而，对那些相对贫穷的社区中的居民来说，高度的收入不平等，加上缺乏可以求助的社区渠道，这种影响是毁灭性的。

通过这项研究，我们得出了明白无误的结论。首先，社区对建立韧性显然至关重要。其次，人们对收入不平等和财富分配不均诟病已久，但是除了公平因素，这些不平等现象还直接带来诸多负面影响，例如降低了人们在社区中的归属感，进而削弱了他们的韧性。最后，位于较低财富等级的人往往更需要帮助，他们也是被收入不平等的社区伤害最深的人。

从稀缺研究到缓解误信，我们都学到了什么？

从现金流紧张的印度蔗农，到孟加拉国低收入村民，再到乌干达郊区，这些似乎与我们的日常生活和我们所熟知的那些误信者有跨世之遥。但是相关研究揭示出的关键信息能帮助我们理解，压力是如何影响人类的认知功能和决策能力，以及最终如何笼络住误信者的。总结下来，压力耗尽了我们的认知带宽，削弱了我们清晰思考和执行控制的能力。压力还损害了我们接受延迟满足、做出理智的长远决策的能力。一个能让我们感受到信任和支持的社区，就是一个能抵御稀缺心态负面效应的缓冲地带。然而，收入不平等现象较为严重的社区将会磨损我们的社会信任感。

我们可以思考一下，这些见解是如何被应用到我们在新冠病毒感染疫情期间遭受的压力上的。疫情在我们生活中所扮演的压力角色其实是一个非常有趣的研究课题，因为它不像一场自然灾害，也不像某个家庭或某个群体遭遇的悲剧，它带来的压力影响到我们每个人。病毒是一种普遍的威胁，让中国工人和英国女王、好莱坞一线明星和小镇里的教师具有了某种共性，产生了某种联系。危机给所有人都带来了不确定、疑惑和恐惧的感觉。无论身处何地，无论社会经济条件如何，那都是一段我们必须承受巨大压力的时期，尽管每个人的感受程度不同。

疫情还让很多人面临的群体信任问题成为社会关注的焦点。有些人在得到雇主、朋友、邻居、家人，甚至政府的支持后，体验到缓冲的感觉，另一些人则陷入深深的孤独，可谓上天无路入地无门。正如我在近年来经常听到的一句话：虽然都被围困在同一片暴风骤雨的海域，但我们并不在同一条船上。

委屈感的混合效应

当环顾四周，看到别人坐在更好的船里时，一些人自然而然会感到疫情带来的压力更加沉重，痛苦更加尖锐。同样，这也不仅仅是金钱的问题。有

些时候，邻居的船更大、更豪华，但还有可能他们的船上有更多的水手，船体更坚固，有更好的装备来应对当前的灾难。人类的本性就是把自己的命运与他人做比较，说得直白一点儿，就是觊觎邻居的船。但是对有些人来说，这样的比较轻易就能变成破坏性情绪——委屈感。他们不仅哀叹自己时运不济，还会觉得不公的命运唯独给他们施加了额外的艰难困苦，甚至是刻意迫害。

这种委屈感在我遇见的误信者中相当普遍，而且我认为它在很大程度上能解释为什么常见的阴谋论或多或少都有“精英”的身影。如果你总觉得自己处于劣势，那么必然有人获取了（不公平的）优势。如果你正在经历异乎寻常的艰难时期，那么必然有人依旧逍遥自在。如果你缺乏对生活的控制，那么必然有人替你掌控了一切。这些影影绰绰的“精英”顺理成章地成了我们发泄不满的对象。他们为什么会变成众矢之的？如果说我们悲催的生活是人为导致的，那么始作俑者只能是他们。（还能是谁呢？）他们永远与我们这些人保持一定的距离，行住坐卧不为人所知。（有多少人是我们真正了解的精英？他们晚餐都吃什么？他们的关系网是怎样的？）同时，我们对这些人也颇为熟悉，多少掌握了一些他们的个人信息（我们知道一些人的名字或相貌，也了解他们的部分工作、生活细节）。所有这些因素叠加起来，让“精英”成为各类阴谋论理所当然的打击目标。

如果你曾经跟这些所谓的精英打过交道，或许很快你就能发现这套理论最大的漏洞就是，假设这些人控制了整个世界——实际上他们往往极度欠缺组织能力。我曾经多次受邀出席达沃斯世界经济论坛，那里可谓精英云集，也的确是众多阴谋论的焦点。我敢肯定，这样的经历让我在很多人心目中的恶人排行榜上又上升了几位。我参加这些会议的感受之一，就是这些人甚至无力组织一场内容丰富、话题有趣的会议，更不用说去策划一个庞大而复杂的阴谋来欺骗并操纵数十亿人了。在一个问题上我和误信者站在同一立场，那就是以局外人的视角观察他们那奢侈、铺张的聚会，的确让人有委屈感。

说到委屈感，我不禁想起道格拉斯·亚当斯在他的系列作品《银河系漫游指南》中讲述的一个有趣的故事。一个名叫罗布·麦克纳的卡车司机似乎永远躲不开雨天，无论他去哪里，当地的天空无时无刻不在下雨。他把自己糟糕的经历记录在行车日志中。无休止的雨天让他感到抑郁、痛苦，并油然而生一种委屈感——自己的人生被永远悬挂在头顶的积雨云破坏殆尽。他还不知道自己其实就是“雨神”，云朵为了向他表示敬意而围绕在他身边，并持续滋润着他。他的确是被针对了，但这种针对是出于爱意，不是恶意。最

终，他发现自己有呼风唤雨的本领，于是把雨神的身份变成了一项收益丰厚的职业，他让云朵远离度假胜地和举办重要活动的场所，并为此收取报酬。

但我对此有不同的见解。让我们回到那个误信的单身妈妈珍妮身边，她的确感到不幸的积雨云就是在针对她，她的委屈感来自作为自由职业者所面临的特殊经济压力，以及儿子在学校里遭遇的不公正对待和羞辱。所有这些因素让她产生一股强烈的欲望，渴望从困惑感和不确定性中解脱出来。

想象一下，如果生活在无法预测、难以控制的压力中，你感到筋疲力尽、孤独无助，就像穿梭箱里一只可怜的狗。你既没有能力也没有动力去改善自身的境况，这种感觉太糟糕了。但是等一下，问题还不止如此。请继续想象，在如此糟糕的经历中，你开始感觉到所有这些残酷的压力都只施加在你一个人身上，你是唯一一个无路可逃的人！当珍妮等人的心理状态崩溃时，他们的内心就是这种感觉。

起初是疫情带来的普遍性压力，经济拮据和孩子居家上课给她的工作带来的诸多不便使情况持续恶化，之后又掺入了迈克在学校里遭遇的不公正对待和羞辱。所有这一切把珍妮推向崩溃的边缘，她开始寻找答案。当浏览互联网上一个又一个视频，解释都说她是一项蓄意策划、伤天害理的阴谋的受害者时，她更加确信自己的推断。根本没有什么病毒，这就是一个意图征服、支配全人类的骗局。口罩政策的目的是要阻断人类大脑的供氧，把人们变成待宰羔羊。所以她才会经常感到心慵意懒，打不起精神。还有，那些可怜的“羊人”（经常被误信者挂在嘴边的一个词）根本不知道身边发生了什么！疫苗很快就要面世，到时候，那些享受着安稳工作、宽敞住宅和全方位社会福利的人就会像牲畜一样被赶进接种站，然后被植入能追踪他们一举一动的芯片。她越看越觉得自己遭到了背叛，被当前的体制、政府、学校，当然也被我这个她曾经尊重的人背叛了。

希望能有所帮助

如何开展一场“非辩论”

倾听并表示支持，不要争辩。当某些人向我们大吐苦水、劈头盖脸地指责旁人时，我们会觉得他们是在邀请我们提出不同的意见，并通过争论的方式进一步提炼他们的见解。也就是说，他们似乎是在探寻事实真相。如果表示出不赞成，或许我们就不得不做出反驳。然而实际上，他们需要的是被倾听、被关注、被肯定、被理解，这样我们才能继续进行富有成效的讨论。首

先要搞清楚，关键问题并不是事实、指控和故事情节，而是情绪。即使不同意某些人对自己痛苦经历的解读，我们也可以表现得感同身受。承认他们苦恼的缘由，同情他们的处境，而不要试图纠正他们，这将大有帮助。之后即使发生争论，他们也会更理解我们的出发点。

乔舒亚·卡拉和戴维·布鲁克曼曾经测试了这些原则，他们使用了一种叫作“深度游说”的方法。深度游说的第一步是提出一些敏感的问题，并全神贯注地倾听对方作答，然后提出后续问题，以此开启一场讨论。为什么说这样的方法比较有效呢？因为根据传统的争论方式，甚至在对方还没有完整地阐述他们的观点之前，我们就会做出反驳（至少在脑海中会反驳，但有时也会脱口而出）。这显然不是一种富有成效的讨论方式。

“根本不想被说服的心态”根源就在于我们对站在正确一方的普遍需求，包括在自己与行事正派的群体之间建立起某种联系的需求。当感觉正确的立场遭遇挑战时，这会威胁到我们的身份特征，我们就会奋起反击，试图保护对自己来说至关重要的心态：正义感。

深度游说能帮助我们抵御类似的心态，因为它开始于情真意切的理解和开放态度。当我们在这样的基础上交换意见时，一些防御心理就会减少，双方在少许程度上（记住，是少许程度，不要期望点石成金的效果）都能变得更加开放。

与误信者共进午餐

2020年夏天，就在听说珍妮的故事之后不久，我遇到了另一个误信者伊夫。她的故事更具启发意义，能让我们看到当一个已经背负沉重压力的人开始有了委屈感时，究竟会发生什么。我最早结识伊夫是在两年前，她志愿加入了一个新成立的非营利组织，之后联系我，请我提供一些建议来更好地推广他们的理念。我们在一家咖啡厅碰面，我尽可能为她提供一些帮助，后来我们在非常友好的气氛下因理念不同而分道扬镳。当针对我的假消息开始大肆传播时，她打来电话。在简短的自我介绍让我想起她这个人之后，她直奔主题，列举了一长串人们耳熟能详的错误指控，而且她对这些指控都深信不疑。她并不打算认真倾听我的解释，我们的谈话几乎无法进行下去。最后，大失所望的她说：“我必须查个水落石出，我们约个时间见面吧。”

那时疫情刚刚暴发，面对面交谈被认为有很大的风险。但我表示同意，条件是我们户外就座，我甚至事先点好了午餐。她迟到了，一见面就提出了那一长串指控。我再次提醒她，那些消息都是假的。

“我的朋友警告我不要跟你谈话。”她说。

“为什么？”我问。

“他们说你会给我下咒。”

我现在明白了这套逻辑。如果谈话之后她依然相信我是个恶棍，一切还讲得通，因为她成功地避开了我邪恶魔法的攻击。但是如果她改变了立场，那就是因为我给她下了咒。不管最终的结果如何，我都是个恶棍。过了一会儿，我决定不再试图证明我是什么人、我参与了什么事。为了从这次会面中学到一些东西，我改变了话题，开始向她提出一些问题。我完全怀着好奇心，仅仅两年前，伊夫还是一个自信、善谈的活动人士，为了高尚的事业甘愿奉献。现在，她看起来内心充满恐惧、多疑，似乎被生活折磨得不成样子。从我们在咖啡厅见面到现在，她身上究竟发生了什么？她的变化远不止周围人群所表现出的那种由疫情而引发的压力和疲劳感。

慢慢地，伊夫开始给我讲述她的故事。她是一名艺术教师，但是和大多数教师不同，她从未加入教师联合会。她在一所学校里已经任教十多年，对学生认真负责，但她在教育体制内部的地位不像加入联合会的同事那样稳固。这本来也不是一个大问题，直到疫情暴发，伊夫失业了，从那以后她的生活一落千丈。失去了每月的固定收入，她付不起房租，变得无家可归。她说：“我每天都睡在车里！睡在车里！”她不停地重复这句话，根本无法接受自己的境遇。我也不敢相信。她那种仿佛遭受了不公平迫害，难以理解为何唯独自己要经历这样的困苦和羞辱的感觉，再明显不过了。

大约一个小时候后，伊夫起身准备离开。我问她：“现在你改变对我的看法了吗？”

“我不知道。”她说，然后和我挥手告别。然而，故事还没有结束。几个月后，她突然发来一封邮件，说她正在为筹集医疗费用举办一个众筹活动，请我捐助善款。我礼貌地回复，说我今年捐助的善款已经超过了预算。她显然被激怒了，她的回信既有无礼的谩骂，也有一种愁苦的味道，让人觉

得她受了极大的委屈。她说她现在已经确信，我就是一个恶棍，人们口中有关我的一切说法都是不折不扣的事实。

人们需要寻求解脱

伊夫和珍妮一样，也受到多重情绪力量的无情摆布：常规压力、不可预知的压力、缺乏韧性、社区信任感的磨损、委屈感。这些问题不是这两个女人所独有的，甚至也不局限于我们所处的特定的时间和环境。但是我们很容易就能发现，这些因素在新冠病毒感染疫情期间变得极其明显，也能看到它们是如何对某些人产生了极具破坏力的影响的。

当无法控制或影响周围环境中的压力时，当面对其他人或事件有无力感时，我们必然会另谋他途，以寻求情绪上的解脱。能减少无力控制不适感的相对简单的方法是什么呢？很明显：找到事件的成因，找个承担罪责的人。这些解释是否合理，甚至是否正确其实并不重要，我们不过是想寻求一种舒适感。下一章我们就来深入研究某些人寻求解脱之道的具体方法。

第4章

不做沉默的大多数：选出一个恶人来重获控制权

仇恨却会带给人快感。因此，受到惊吓的人往往会用仇恨补偿恐惧带给他的愁苦。他心中的恐惧越大，仇恨也就越深。

——C. S. 路易斯，《魔鬼家书》

人类向来钟爱恶人。从古代的英雄史诗到今天的大制作电影，如果没有了恶人，我们连一个有趣的故事都讲不出来。一个好的恶人能帮助我们明辨是非，创造戏剧性的紧张情节，还能在最终被击败之后给旁观者带来满足感。恶人并非只出现在虚构的故事中，历史上有太多的邪恶人物，他们在现实中的所作所为使其在故事中的同类相形见绌。然而到了今天，我们看到了一个令人担忧的倾向。我们一度用来形容那些真正恶名昭彰的人物——比如阿道夫·希特勒——的语言，被施加到所有与我们意见不一致的人的身上。你可以在社交媒体上随意浏览一些有关当今热点问题的讨论，你会发现有不少人被称为纳粹、法西斯主义者、独裁家、种族灭绝者等等。说某人的意见与我们相左已经远远不够了，我们现在必须把他们变成恶人。希拉里·克林顿怎么能只是一个精明的自由派人士、一个政见与众不同的女权主义者？她必须是一个以杀婴为乐的恋童癖幕后黑手。唐纳德·特朗普怎么能只是一个傲慢自大、野心勃勃的平民主义领导人？他必须是一个效忠俄罗斯的法西斯主义特工，只会实施戒严令，摧毁民主制度。被称为恶人的不仅仅是总统候选人，还包括我们在现实和网络中遇到的那些普通人。

在一场出乎意料的妖魔化运动中，我就遭受了上述所有的待遇。那是一个我永远无法忘记的清晨，数十条社交媒体平台的通知令我睡意全无。当时我尽量让自己远离这些东西，但汹涌而来的消息让我无法置之不理。发生了一些事情，而且与我的名字有关。尽管我知道这肯定不是什么好事，但好奇心促使我一探究竟。一篇帖子提到了我的名字，它的开头是一段栩栩如生、令人毛骨悚然的描写：

如果一头牛被送进屠宰场，眼睁睁地看着它的兄弟们逐一变成刀下之鬼，闻着它们四溅而出的鲜血的味道，感受着空气中的死亡气息，它必然会勃然大怒，拼死抵抗，直到最后一刻。但是在畜牧产业中，有一些动物心理学专家知道怎样才能让牛不做无谓的挣扎，平静赴死。在理想的情况下，牛并不知道即将遭遇的命运，直到最后一刻，它被拴住后腿，倒吊起来，看到屠夫手中亮闪闪的屠刀。操纵人类意识的工程与此大同小异。它的目的就是要将一无所知的人们引向最终的命运，并且让人们感觉是在自发地一步步走向终点。

发帖人名叫乔恩。说完了不幸的牛，他接下来详细阐述了纳粹如何利用同样的“意识工程”把数百万犹太人、吉卜赛人、残疾人和同性恋者统统处死。之后就送到了我。（人们当然会从屠宰场联想到毒气室，再联想到艾瑞里教授。）

乔恩说，如同大规模屠杀动物和人类，我就是“意识工程行动”的总负责人，目的是让无知的人类走向毁灭。他特别提到，我强迫人们佩戴口罩是为了让他们相信“虚假的”疫情；阻止人们探望祖父母是为了使他们相互隔绝，被迫去接种疫苗；把反疫苗人士污蔑成阴谋论者，是为了否定他们与“掠夺性机构”抗争的意义。他还声称我利用半边胡须蛊惑民众，把自己打扮成一个受害者，掩盖我真正的邪恶企图。最后，他呼吁只有对我进行审判才能让一切“水落石出”，也就是说，“伴以繁重体力劳动的终身监禁是否与我的罪行相符，抑或死刑更合适”。

这篇帖子下面有一千多条评论和点赞。有人甚至宣称，死刑还不足以惩罚像我这样的犯罪分子，我的行为比纳粹更恶劣，我和我的光照派同伙应当被关进动物园，遭受公开的羞辱。我被描述成一个“恶贯满盈”的家伙，与恶魔、撒旦和《圣经》中的恶棍哈曼没什么差别。

我分享这篇帖子的目的并不是要强调针对我个人的敌意，而是想表明这类事情我已经司空见惯。但它也形象地说明，只要有人被贴上恶人的标签，人们就可以随意把各种恶毒言语丢在他们头上。

当这种情绪每天都出现在我的身边时，我不禁想要探寻其背后的原因。为什么这些人变得如此极端？到底是什么原因让误信者认为世界已经被恶人控制？正如我们在上一章所讨论的，我逐渐了解到，复杂又不可预知的压力是如何将某些人推向极端的；我看到了遭受不公平对待和委屈感破坏了人们之间的信任和社会关系；我也意识到，不顾一切地寻找问题的答案以及重新夺取控制权的欲望，让这些人迈出了走向误信漏斗的第一步。但我尚不了解他们在变成误信者之后究竟得到了什么。我已经知道什么样的情绪和哪类需求将会导致误信，但误信者最终有什么收获呢？他们在这些负面的言论、邪恶的意图和不可告人的阴谋中究竟找到了什么情感上的解脱？为什么他们还要不知疲倦地挖掘更多荒谬的阴谋论？为什么他们总是怨气缠身无法自拔，对一些从未谋面的人产生如此强烈的仇恨和敌意？我们接下来就会一一解答这些问题。

在我看来，世界被邪恶的力量控制并非人类与生俱来的信念。大部分人都相信世间存在正能量，比如，有的人信仰仁慈的上帝，有的人信仰因果报应，还有的人相信世界充满爱。即使有一些为非作歹的恶势力混入其中，世界的主导力量也是仁慈和良善。世界总体来说受制于一股正能量，这符合普通人的心理预期。每天醒来，想到统治世界的那股力量总会把我们的利益放在第一位，无疑会令人心身愉悦。当某些事情的发展偏离了既定轨道，那些信仰上帝、因果报应和世界充满爱的

人也不大会感受到压力，因为他们相信，正能量依然决定了大方向。的确是这样，很多研究都证明，虔诚的信仰与幸福感存在密不可分的关系。

然而，我在网络上遇到的那些人似乎只看到事物邪恶的一面，而且以宗教般的狂热迷恋着这些故事。旨在实施这些恶行的阴谋从来都不简单，阴谋的策划者往往利用某些貌似仁慈实则不然的技术，采取极为复杂的手段，意图控制或毁灭某些东西。有趣的是，你在社交媒体上从未看到有这么多人热烈地讨论能提升人类福祉、抗击贫穷与疾病、拯救数百万人生命的秘密计划。人们关注的那些不可告人的秘密，总是与剥夺人权、虐待儿童、腐败、控制民众的行为和思想以及恶人敛财等有关。

我曾对这类问题苦思良久，由此得出的结论是，找到一个恶人，或者找到一批恶人，并不是人们的最终目的，他们也不打算刻意挖掘什么邪恶的阴谋。我认为，寻找恶人之类的举动是我们的心理机制在应对压力和恐惧过程中产生的一个令人遗憾的副作用。我逐渐意识到，导致人们落入误信漏斗的复杂情绪和心理需求，在他们锁定了一个在道德观念黑白分明的世界中兴风作浪的恶人后，能得到初步的、暂时的、部分的满足。他们在穷困潦倒、一无所有的境况下努力寻找解脱之道，结果发现了一个能承担一切罪责的恶人。恶人的故事情节虽然复杂，但它能让世界变得善恶分明。揪出恶人就像抓蚊虫叮咬过的地方，能给人以短暂的快感，然而长此以往祸患无穷。

为了进一步阐述我对这个问题的理解，我们借用另一种心理应对机制，也就是强迫症作为比喻。

把强迫症比作误信漏斗

在我们这个竞争激烈的社会里，有些人喜欢声称他们有“轻度强迫症”，有时候甚至把这种自我诊断当成一块荣誉勋章。但实际上，强迫症绝非某种天赋，而是一种极为严重、具有潜在破坏力的疾病。

假设有一位小时候因体态微胖而遭人嘲笑，导致外貌焦虑的年轻女子，我们就叫她埃米好了。这样的焦虑伴随着她的成长，从进入大学到成为一家本地食品生产企业的职业女性。负面情绪似乎越来越频繁、越来越严重，她几乎难以自拔。她无时无刻不在担心自己的外表，尤其是当她准备走出家门与外人见面时。为了应对这种强迫性的思绪，她养成了一个习惯，出门前必须在镜子前端详自己，摸摸头发，洗洗手，确保自己已经准备好面对外面的世界。这样的行为其实并未缓解她的外貌焦虑，但让她获得了一种控制感，在某种程度上也让她变得更加从容。随着时间的推移，这些行为变成了一种下意识的惯例，她在生活中完全依赖上这套仪式般的动作。这就是一个相对简单的强迫症案例。^②

现在，鉴于强迫症的一般结构——强制性想法的浮现和能让这种想法变得可以忍受的强制性行为，我们可以思考一下，它是否可以被比作误信者寻求的那种舒适感。我脑海中酝酿的一个想法是，正如埃米通过洗手获得了某种程度的慰藉，误信者不顾一切地寻找能为世间一切恶行承担罪责的恶人，是不是也是为了得到一定程度的慰藉？弄清是非曲直的感觉能让他们重获控制权，或者至少是暂时的控制权。

当然，这不是一个完美的比喻，因为洗手与寻找恶人还有很多重要的区别。但即使是这些差异，也能帮助我们更好地了解误信者必须通过寻找恶人来满足的深层次需求，以及为什么这样的行为必然会导致他们落入误信漏斗。

洗手是每天固定不变的行为，但寻找恶人总会有新的发现。每次我们在互联网上拨草寻蛇时，总能看到新的视频、更多的假消息、新的关系网，当然也有更多发现，这些东西合力构成一个愈加庞大的陷阱。

我们可以把埃米跟一个年轻男子汤姆做比较。汤姆从不操心自己的体重，他的压力和担忧来自身边的世界。他尤其担心气候变化，他知道有人因野火肆虐和飓风来袭而流离失所。这些事情令他惶恐不安，相关的科学解释让他百思不得其解，有一种难以言状的动力促使他去寻找问题的答案。于是他一头扎进了互联网。这里有一个重要的问题，洗手之类的行为对汤姆毫无意义，他想要寻找的是一个解释，而且是对一件坏事的解释，所以仁慈的上帝也爱莫能助。汤姆在寻找一种邪恶的机制，也就是一个邪恶之物，它既能解释眼前的现象，也能为这些现象承担责任。

汤姆找到了一个视频，称气候变化与燃烧化石能源无关，而是政府进行的一项秘密地质工程实验导致的结果。他大吃一惊，但内心更平静了，因为他觉得自己对问题多少有了一些了解。世界上发生的事情总算能讲得通了，这让他感到一丝安慰（就像埃米第一次在出门前洗手也感到一丝安慰一样）。但这样的安慰并不能消除汤姆的压力和忧虑（就像埃米一样），他很快就需要另一剂强心针（埃米也是一样）。他继续在网络上漫游，这一次他调整了搜索的方向，发现了一个叫作“高频有源极光研究计划”（HAARP）的东西。这是一项真实的计划，他看到了谷歌地图上前阿拉斯加军事研究所的照片，还读到HAARP让大气中的金属颗粒发生振动，能引发飓风、地震和洪水。我们听到的一些有关气候变化的故事其实都是骗局，目的是掩盖HAARP的灾难性影响。一块又一块碎片逐渐拼凑出完整的阴谋！接下来他又读到行星如何向大气中散发有害的化学和金属物质，之后HAARP利用无线电波对其进行“扰动”。他还看到某人撰写的一篇文章，这个人的哥哥在美国空军服役，愿意为文章内容的真实性负责。回家的路上，他突然留意到喷气式飞机在空中掠过，身后留下一道道白色的羽状物。当天晚上，他继续自己的研究，终于发现了这些现象背后的原因：一个令人毛骨悚然的有人要毁灭地球资源的阴谋，政府可以在新冷战中把天气作为大规模杀伤性武器，并进一步控制本国民众。

如此这般，你能看到汤姆的应对机制——上网搜索信息的冲动——与埃米的洗手应对机制截然不同。每次洗手的效果几乎一成不变，但每次上网搜索到的信息大相径庭，它把汤姆一步步引入一个充满了邪恶的阴谋、阴险的恶棍和编织了一个另类现实的复杂世界。陷得越深，他对一切事物的看法改变越大。汤姆正在坠入误信漏斗。

强迫症与误信的另一个重要区别在于，强迫性行为可能会造成削弱和伤害的后果，但洗手是相对自然的行为，不会产生长期的副作用，也不会改变一个人。误信能改变一个人的本质，尤其是当这些信念包含了某个卑鄙无耻的人物时，他们要么想称霸世界，毁灭全人类，要么想控制我们的生活。

无限膨胀的信息源（尤其是网络信息源）和在所难免的邪恶结论，是将误信漏斗与强迫症区分开的两个重要因素。但同时，它们也让误信漏斗具备了更强大的破坏力，令人更加难以逃脱。

显然，把罪责推在一个想象中的恶人身上，绝非解决问题的真正方法，它既不能扭转气候变化，也不能解决失业、困惑、恐惧、焦虑、社会忽视等现实问题。然而，它毕竟能给人带来短暂的宽慰感。如果你让深陷困惑和忧虑中的汤姆给自己的幸福指数打个分，他或许会说“满分十分的话，只有五分”。当看完第一套视频，他或许会说“六分”，有进步！一开始，当找到了一个承担罪责的恶人时，汤姆获得了心理上的慰藉。搞清身边发生的事情真是让人松了一口气，更重要的是，这不是他的过错，而是某个人倒行逆施的结果。然而，当他深入思考近期的发现时，他的世界观被罩上一片阴云，幸福指数比原来更低了，或许只有四分。于是他问自己：该怎样做才能让自己好受一点儿？他想到了上一次脱离苦海的办法，于是回到网络世界，寻找更多的视频，他一下子又变得信心十足。但是长此以往，他的感觉越来越糟糕。随着他在仇恨和强迫性思维的兔子洞里越陷越深，让他获得暂时慰藉的那些行为改变了他的信仰体系，慢慢地让他变得更加忧虑，他甚至迷恋上最初他试图去摆脱的那些恐惧和焦虑（如图4.1所示）。这种短期宽慰、长期恶化的模式，就是让误信漏斗具有强大的诱惑力和破坏力的部分原因。

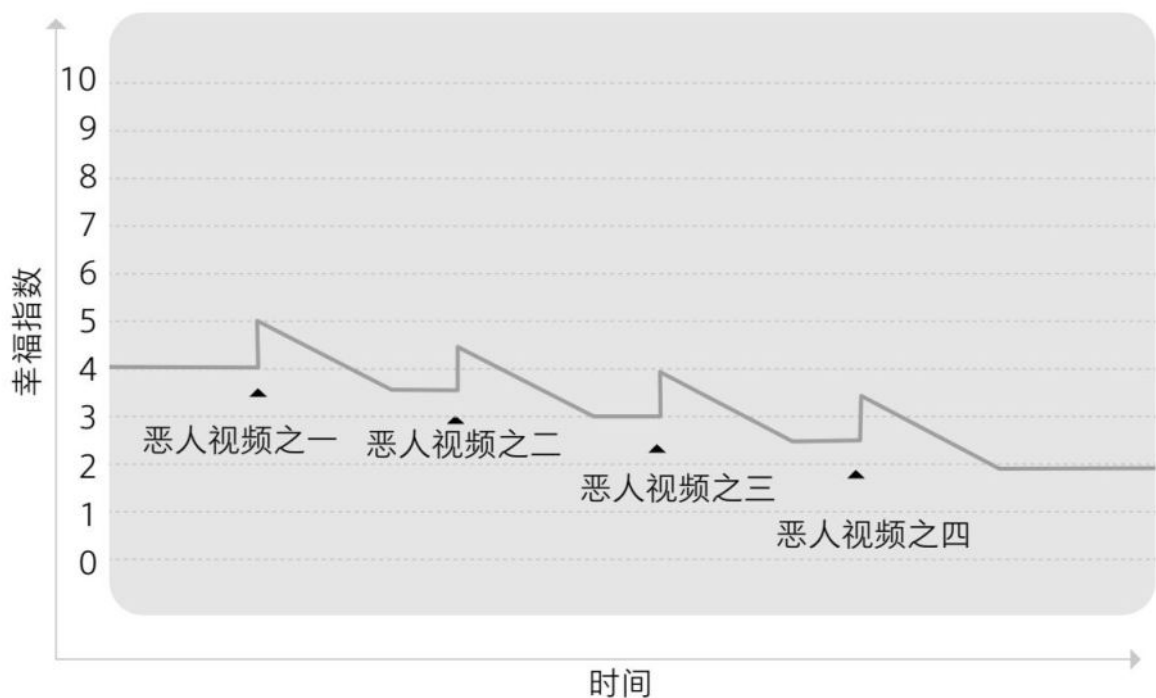


图4.1 寻找恶人导致的意想不到的后果

承受着巨大压力的人看到一个视频，称罪魁祸首另有其人，他们会获得暂时的宽慰感，但随后会出现长期的恶化效应。这样的过程随着时间的推移不断重复，导致幸福指数持续走低。

蓄意行为更伤人

我们来仔细分析一下，汤姆找到一个应受谴责的恶人之后都发生了什么，以及它为什么会引发一个具有毁灭效应的循环。如上所述，汤姆起初感到宽慰，是因为他获得了一种控制感，他知道了自己的压力和焦虑的来源。他觉得一切的原因并非随机的混沌，而是有恶人作祟。我们在上一章看到珍妮和伊夫所感受到的委屈，都是某些人在幕后策划的结果。换句话说，是有人蓄意而为。汤姆所承受的压力背后也必然存在某种阴险的意图，这样的意图让他在找到恶人后获得的宽慰感愈加短暂，这最终加剧了他的压力。库尔特·格雷和丹尼尔·韦格纳设计了一项有趣的实验，试图探寻意图的重要性，以及意图与压力之间的关系。他们的问题是，当我们相信一段糟糕的经历是某人蓄意的行为时，它是否会对我们造成更大的伤害。

希望能有所帮助

学会接受模棱两可的状态

大多数人都很难接受模棱两可的感觉，我们总想迅速找出真正的原因，搞清究竟哪里出了问题。实际上，模棱两可是一种具有正面意义甚至积极意义的状态。我们在研究的过程中经常会鼓励学生、同事，也鼓励我们自己去享受模棱两可的状态。原因在于，只有在尚不知晓答案时我们才能真正获得新知，所以最好慢慢来，谨慎思考，享受探索的过程。遗憾的是，对模棱两可的钟爱并不是一种常见的心态。我们通常都想要快速得到一个明确的答案，尤其是当我们背负着压力的时候。对某些人来说，对模棱两可状态的嫌恶让他们陷入了误信的陷阱。而避免仓促下结论、同时认可多项假设、对新消息和各类可能性保持开放的态度，才是躲避误信的关键。我们通常喜欢坚定的信念和强大的信心，但如果能尊重并享受模棱两可的状态，我们将大有获益。

乍一看，学会享受模棱两可的概念似乎跟人类的直觉背道而驰。难道我们不是更喜欢确定的感觉吗？任何的犹豫不都意味着哪里出了问题吗？或许钟爱模棱两可并非人类的本性，但它毕竟可以在后天习得，就像生活中其他很多有趣的事物一样。想一想你最初厌恶但后来热衷的一些东西，或许是咖啡、啤酒、前卫爵士乐或者苦味食品。如果连这些东西我们都能乐在其中，为什么我们就不能热情地拥抱模棱两可的感觉呢？我认为，这不但是可能的，而且比喜欢上辣椒酱要容易得多（顺便提一句，辣椒会直接刺激我们的痛感味蕾，但丝毫不影响我们享受它）。一旦学会了欣赏模棱两可，你会发现生活变得妙趣横生。

实验过程是这样的。假设你是一名大学生，自愿参与这项研究。在实验现场，你见到了另一名参与者，我们叫她劳拉好了，你们二人分别坐在两个相邻的房间里。你的房间里有一块显示屏，上面列出了两项任务。其中一项任务是研究人员所谓的“不适评价”，即遭受电击，然后给痛苦的程度评分。另一项任务无须经历任何痛苦，只需要聆听两种声音，判断出哪一种音调更高。你只需要完成其中一项任务，但是选择权不在你的手里，而是由劳拉来决定。坐在隔壁房间里的劳拉在她的显示屏上也看到了同样的两项任务。

过了一会儿，你看到劳拉的选择出现在显示屏上：她决定让你遭受电击。一股无名的怒火从你的心底燃起，同时你对即将遭受的痛苦感到万分恐惧。她为什么不选择另一项任务呢？为什么偏偏要让你受苦？你根本不认识她呀。带着这些问题，你遭受了电击，然后给出了不适度评分。

现在，假设还是同样的实验，但有了一点儿变化：研究人员给你解释了实验的过程，告诉你（但没有告诉劳拉）选择任务的按键是颠倒的。也就是说，你实际接受的任务与劳拉给你做出的选择正好相反。

当看到显示屏上出现了聆听声音的任务时，你同样怒不可遏，但你知道这并不是劳拉的本意，事实上，她认为她为你选择的是一项没有痛苦的任务。接下来你痛

苦地忍受着电击，给自己的不适度评分。这里就出现了一个问题：在两种情况下，你对电击强度的感觉会有差别吗？换句话说，如果你知道某个行为是无心之举，痛苦程度会有所减轻吗？

实验结果证明，答案是肯定的，意图让遭受电击的感觉产生了差异。尽管两次实验中的客观痛苦程度完全相同，但是认为对方蓄意实施电击的实验者给出的不适度评分要高于认为电击是对方无心之举的实验者。蓄意而为要比无心之举造成的痛苦更甚。因此，我们可以说，痛苦是外部条件和自我解读的综合产物。

不仅如此，实验还发现，那些相信无心之举的人声称，经过多次实验，他们感到痛苦的程度在不断减轻。换句话说，他们逐渐习惯了这种感受，如同我们在多次经历其他事情之后产生的适应性。这种“选择性适应”（适应无心之举但不适应蓄意而为）表明，尽管我们能逐渐接受生活中的很多事情，但恶毒的意图让我们永远无法忽略蓄意而为的伤害。无论过去了多久，痛苦都在持续。

我真心盼望没有一个恶毒的家伙坐在隔壁房间蓄意让我们遭受电击。但我们在自己的生活中也不难找到与之相似的例子，即意图会让我们的痛苦感受雪上加霜。我相信，新冠病毒感染疫情期间很多人都有过类似的感受。和汤姆一样，压力和焦虑让这些人上网搜索解决之道，网上林林总总的内容使他们相信居心叵测之人一手导演了病毒和封控这场大戏。于是他们有了短暂的宽慰感，但是当这种感觉逐渐消退时，他们的心情变得更糟了。忍受着持续不断、无法预知的压力本已令人不堪其忧，如果其中还掺杂了某人恶毒的意图，那就更令人难以忍受了。参与意图痛苦实验的人只会在短时间内遭受电击，而我们这些忍受着新冠病毒感染疫情带来的多方面压力的人（意味着所有人都或多或少地）煎熬了近三年时间。所以，当有人发现他们的痛苦是某人蓄意而为，并为此感受到更强烈的伤害时，他们会怎么做？当然是重拾从前让他们暂时脱离苦海的那些方法：上网寻找问题的答案、寻找恶人、寻找不可告人的阴谋。每次他们发现只言片语，就向误信漏斗前进一步。

一旦某个恶人被揪出来，只要出现任何新的痛苦源，我们就会一遍又一遍地把矛头指向这个恶人。我们已经相信，某些人必然怀有邪恶的意图，因此把一项又一项新罪名加在他们头上也无须扪心自问，只需毫不犹豫地随手一指。当另一条有关恶劣天气的消息或者气温上升的统计数据让汤姆再一次感到胆战心惊时，他自然会相信这同样是HAARP的所作所为，抑或心怀叵测的政府从中作祟。如果你觉得自己不是这样的，停下来想想你最不喜欢的一位政客。我用唐纳德·特朗普来举例，因为很多美国人或许都认为他是“最不受欢迎政客”的理想人选，你当然也可以根据自己的政治取向把他的名字换成另一个人。那么问问你自己：如果我听到一个传言，或者读到一篇报道，称唐纳德·特朗普与一位俄罗斯妓女有染，或者与普京达成了一项私下交易，我的第一反应是怎样的？很多人，如果据实相告，他们会承认

不用进一步调查他们就会相信这个说法。为什么？因为他们早已认定特朗普就是一个恶人。我们所有人——无论处于政治光谱的哪个位置——都喜欢责备恶人。

希望能有所帮助

不要假设恶意

当遇到糟糕的事情时，如果感觉这是某人蓄意而为，我们就会更痛苦。就我个人而言，我试图秉持一个被称作“汉隆剃刀”模型的改良版本。“汉隆剃刀”原本的内容是：“不要把可以用愚蠢来解释的事情归咎于恶意。”愚蠢是个带有贬义色彩的词语，但我认为，这句话的本意并非讨论愚蠢，而是在讲非理性和人性的弱点。下面是我的改良版本：“不要把可以用人性弱点来解释的事情归咎于恶意。”它的意思是说，当我们或我们所爱之人遇到糟糕的事情时，我们应当从更长远的角度，更深入地挖掘其潜在的原因，去寻找那些蓄谋或恶意之外的原因，比如错误、考虑不周、冲动、情绪或其他形形色色的人性弱点。

接纳改良版本的汉隆剃刀模型，不但能消除少许蓄意而为的痛苦，还能提升我们洞悉事件真正原因的机会，并且大大简化我们改进的方法。

为什么误信者要相信如此复杂的故事情节？

误信者传播的故事不仅黑暗、晦涩，而且情节极为复杂。当然，他们从不觉得这仅仅是故事。例如，声称制药企业为了增加利润而人为缩短研发和测试新冠疫苗的周期，或者刻意隐瞒美国食品药品监督管理局及民众的信息（正式声明，此事纯属子虚乌有）已经远远不够了，当前流行的故事情节是，比尔·盖茨和光照派密谋减少地球人口，妄图建立一个服从于技术统治论的社会。为了实现这个目的，他们炮制出新冠病毒感染疫情的骗局，还开发出带有致命副作用的疫苗，试图破坏未来几代男人和女人的生育能力。故事还没有结束，病毒和死亡所制造的恐惧让政府有了足够的借口将居民隔离，还可以强迫他们携带能证明疫苗接种状况的“绿色护照”——迈向盲目服从和个人权利丧失的重要一步。这还只是表层故事脉络，细节上还有更复杂的内容，比如，比尔·盖茨是辉瑞公司的老板，他控制了世界卫生组织，能决定中央银行和数字货币在控制各国居民方面所扮演的各类角色。类似的内容可以无限推演，如果没有如此毁灭性的影响，它将是一部绝妙的肥皂剧。

当首次拜读这些故事时，我被其晦涩难懂的情节搞得晕头转向，而我向来以为人类对世界的解读普遍存在一种简单化的倾向。你可以想想，有多少爱情故事都遵循了简单的童话叙事结构，加上一个大团圆的结局，又有多少超级英雄的故事都包含了大同小异的反转情节。

偏爱简单，是科学界一项重要的指导原则，它经常被表述为“奥卡姆剃刀”。这项理论的基本思想就是，应当采纳借用最少实体所做出的最简单的解释，除非有证据显示它的解释不完美。必须澄清一点，奥卡姆剃刀理论并不主张最简单的解释总是正确的，只是说当手头的数据不足以支持我们做出一个判断时，我们应当选择最简单的那个解释。

偏爱简单，是我大部分研究工作的基本指导原则。在我看来，社会科学的目标之一就是找到几个有限的核心原则，对我们身边的世界做出尽量详细的解释。例如，“支付之痛”原则认为，金钱离手给人痛苦之感，但如果我们未察觉或未留意，痛感就不会那么明显，这一原则帮助我们了解为什么使用信用卡付款就会大手大脚；为什么在餐厅结账时使用现金比使用信用卡感觉更糟糕；为什么我们更喜欢费用全包的度假方式，即使它更昂贵；为什么我们装修房屋的开销总会超出预算。

既然简单的解释俯拾即是，误信者的故事为什么如此复杂呢？他们不但置奥卡姆剃刀理论于不顾，还用更多的实体、更间接的力量把自己的理论搞得更加复杂。

让我们用一个更有趣的阴谋论来举例——地球是平的。为什么我觉得它很有趣？因为如果地球果真是平的，那么这个阴谋论的规模将超出你的想象。每个国家的政府都知道真相，但刻意隐瞒；每个飞行员都亲眼看过地球的真实样貌，但也在刻意隐瞒；各类太空计划当然都是假的，参与这些计划的所有人都知道真相，但同样在刻意隐瞒。肯定还有一大批人在地球平面上方的穹顶里忙碌着——移动太阳和云朵、制造风雨等等。

不仅如此，一些地平说信奉者还给这个故事添加了另一段更复杂的情节：他们相信澳大利亚根本不存在！没错，整个国家和居住在上面的2 600万人都是一个精心策划的骗局。我们在电视上看到的澳大利亚人其实都是美国国家航空航天局招聘来的演员，也可能是计算机生成的作品。你也许会说：“等一下，这太荒唐了，我去过澳大利亚呀。”他们会说，你其实是飞到了南美洲一个偏远的地区，见到的也都是上面的那些演员。这究竟是为了什么？为什么会有人如此大费周章地编造一个虚假的国家？误信者早已为此准备好了答案。事情要追溯到英国流放境内罪犯的年代。你或许在学校里学过，这些英国的不法之徒被运往地球另一边的澳大利亚。但是根据澳大利亚怀疑者的理论，这些人实际上都被扔进了大海。那片生机勃勃的大陆（蹦蹦跳跳的袋鼠、惹人喜爱的树袋熊和死不悔改的犯罪分子）之所以存在，就是为了掩盖英国人大屠杀的罪行。当看到这个理论时，我给澳大利亚的朋友们发了一封邮件，说：“真对不起，我竟然把一场骗局当成了美好真实的友谊。”那些扮演我朋友的演员也恪尽职守地回复，说他们确都是真实的。有些人即使发现了事实真相也拒绝相信。

地平说阴谋论得以成立的条件是，有不计其数的人、政府和各类机构参与其中。你可以想想，把一个秘密告诉五个人，最终走漏消息的概率就已经相当高了。本杰明·富兰克林有句名言：“三个人保守秘密完全没问题，只要其中两个人死了。”然而，这个阴谋论需要成千上万，甚至数百万人保守一个秘密。

对于阴谋论及其复杂的成因，有人或许觉得是个偶然现象：它原本没必要如此复杂，只不过有太多的人参与构建整个故事情节。但是，如果从心理学层面解释这种行为的动机，我们就必须知道，某种心理满足感与这种复杂性会相伴而生。

青睐复杂性的第一个心理学原因是，复杂的故事必然包含更多的细节，这意味着有更多的内容要被讲述，随着时间的推移，层出不穷的故事情节会涌现出来。因此，炮制这些故事的人在很长一段时间里可以持续受益。从这个意义上讲，如果想围绕一个误信理论缔造一个媒体帝国（就像广受欢迎的极右翼电台主持人亚历克斯·琼斯），你肯定要让这个理论变得足够复杂，使其能持续不断地演化。假设有一个网站，其内容是反对政府的经济政策和教育制度，人们访问这个网站的频率会很高吗？他们顶多匆匆浏览一遍，明白它的立场，然后关掉浏览器窗口。换个角度，假设有另一个网站曝光了一个隐秘的恋童癖集团，参与者包括大牌的好莱坞明星和诸多世界知名人士。对于这个故事，你可以持续不断地添枝加叶、更新进展。比如隔三岔五地揭露新成员，曝光他们的新活动，探访他们贩卖受害者的地下网络，描写他们光怪陆离的犯罪场所，还可以详细揭露他们掩饰犯罪、阿党相为的手段。你甚至可以讲述了解内情的人与普通民众之间的拉锯战。人们会不停地点击、点击、分享、分享。

青睐复杂性的第二个心理学原因是一种认知偏见，被称为“比例性偏差”（proportionality bias）。比例性偏差是指，当面对一起重大的事件时，我们会下意识地认为背后有与之成比例的重大原因。现实中的生活往往是，糟糕的事情经常无缘无故地发生。随机性、运气（包括坏运气）以及人类的愚蠢，都是推动宇宙运行的重要力量，但我们似乎从来不这么想。我们总是在寻找原因、理由、动机，当发生大事时，我们就去寻找更大的原因。让我们举个例子，假如明天早晨我们将会发现，水中的氟化物导致我们不大想与他人接触，更愿意过与世隔绝的生活，更喜欢和计算机独处，你的第一反应是什么？这是一个可以原谅的人为错误，还是立即让你联想到会有某人从中渔利，甚至以此来影响整个世界？我猜你至少会在头脑中闪现出一种可能性，如此巨大的事件的背后必然存在蓄意的邪恶意图。看看下面的几个例子（氟化物是我杜撰的例子，然而对于下面的话题，有不少人将其归结为巨大、邪恶的原因）。

对于每组中的两句话，请在你认为更贴近事实的那句话前打钩。

☐ 人类免疫缺陷病毒/艾滋病是基因突变的产物。

- ☐ 人类免疫缺陷病毒/艾滋病最初是一项生物武器，后来脱离了实验环境。
- ☐ 卡特里娜飓风是一次反常事件。
- ☐ 卡特里娜飓风是政府试验天气控制技术产生的结果。
- ☐ 美国大规模枪击事件发生的频率突然增加了。
- ☐ 美国大规模枪击事件是美国政府一手策划的行动，目的是为控枪政策造势。
- ☐ 戴安娜王妃死于一起不幸的交通事故。
- ☐ 某些心怀不轨的人策划了戴安娜王妃的死亡事件。
- ☐ 环球航空公司800号航班坠毁的原因是燃油管路故障。
- ☐ 环球航空公司800号航班坠毁的原因相当复杂，美国军方参与其中。
- ☐ 2018年加利福尼亚大火是由极端火灾条件、输电线故障或闪电引发的。
- ☐ 2018年加利福尼亚大火是太平洋燃气电力公司利用太空激光蓄意纵火的结果，这是一项由以罗斯柴尔德家族为首的犹太银行家策划的国际阴谋，目的是为修建一条高速铁路清理路面。

如果发现在任何一组语句中你都倾向于勾选第二句话，那就意味着你存在比例性偏差。

有趣的是，比例性偏差似乎不会出现在好事上。当那些了不起的发明面世时，比如青霉素、便利贴、X射线、特氟龙、万艾可（枸橼酸西地那非），我们都心安理得地将其归因于偶然。换句话说，大好事与大坏事相比，我们更愿意相信前者是“撞大运”。

青睐复杂性的第三个心理学原因是，对某种独特知识的渴望。我们在上一章讨论过，在压力条件下失去控制感是落入误信漏斗的一个基本因素。那些对生活中的重大事件控制力较弱的人，急切地需要重拾控制感，方法之一就是拥有独特的知识，让自己变得与众不同。这样的心理学现象发生在两个稍有差异的层面上。首先，拥有独特知识的感觉缓解了被隐藏力量支配的无力感。其次，误信者通常都无法融入社会，他们往往感到被孤立了，仿佛整个社会和身边的人都鄙视、厌恶、瞧不起他们。在这种情况下，拥有独特的知识能带来一种控制感和优越感。这样看来，独特的知识似乎逆转了现实中的场景，误信者觉得他们才是先知先觉，能够敏

锐地洞悉世间发生的一切，而其他入，即“羊人”，都是劣等的。或许有朝一日，“羊人”也能获得重要知识，与他们平起平坐。

我与误信者进行过无数次交流，有时一次讨论能持续几个小时，过程断断续续地持续了好几年。我经常能感觉到，他们在我身上投入大量的时间，是希望有朝一日能说服我接受他们的世界观。他们坚信，只要我以他们的方式观察世界，他们的优越性和特殊地位就能得到印证。

所有这些力量加在一起，让误信者远离了奥卡姆剃刀，走近了“麦可剃刀”（奥卡姆剃刀的对立面），它可以表述为“最复杂、具有最狡猾的意图和最隐蔽的元素的解决方案通常是最正确的”。

希望能有所帮助

三把剃刀

要想消除恶人复杂故事的吸引力，我们应当在随身携带的认知锦囊中放好三把“剃刀”。“剃刀”这个词被用来指代特定的启发方法或认知捷径，它能帮助我们快速“剃掉”冗余的信息和复杂的情节，让我们更快地找到真相。我们已经讨论了两把剃刀：改良版汉隆剃刀，“不要把可以用人性弱点来解释的事情归咎于恶意”；奥卡姆剃刀，“应当采纳借用最少实体所做出的最简单的解释，除非有证据显示它的解释不完美”。我们还可以加上“希钦斯剃刀”，以已故文学评论家、新闻工作者、异见者、坚定的无神论者克里斯托弗·希钦斯的名字命名：“无证据的论证可以被无证据地否定。”凭借这三种工具，我们就能从误信的大旋涡中全身而退。它们邀请我们提出这样的问题：将邪恶的意图置于愚蠢、人性的弱点和偶然之上是否合理？主张一个复杂的、带有邪恶意图的故事情节是理智的行为吗？我有足够的证据来支持如此惊世骇俗的言论吗？如果我们试图解释的问题无法通过三把剃刀的考验，那就说明我们应该后退一步，想想自己是否已经误入歧途。在与他人沟通时我们也可以使用这三把剃刀，挑战他们那蓄意而为、错综复杂和缺乏证据的偏见。

仇恨心理学

导致我们不知疲倦地寻找恶人，以及吸引我们接纳复杂又邪恶的故事情节的因素，既有情绪上的，也有心理上的。当开始研究这些问题时，我还仔细思考了与误信有关的另一个强大的情绪因素：仇恨。当误信者到达漏斗的某个深度时，仅仅相信有恶人或者阴谋已经远远不够了，他们有一股难以抑制的冲动向所谓的恶人发泄仇恨情绪，还要鼓动其他人和他们同仇敌忾。仇恨作为一种情绪，不仅是反感的升级版本，也是一种道德信仰，经常伴随着鄙视、厌恶、憎恨等道德情绪。这种情绪

弥漫在本章开头我们提到的那个帖子里，乔恩用栩栩如生、令人震惊的笔触把我刻画成一个大开杀戒的凶手，因此博得了众人的掌声和欢呼，这些人盼望着我接受审判、被折磨，甚至被公开处决。我还看到其他人沦为仇恨情绪的受害者。喜剧演员比尔·马赫曾经说：“对那些你不完全赞同的人寄予仇恨，已经变成一种根深蒂固的心态，它是如此普遍……如此广泛，以至我们已经不再惊讶于某人在网络上动辄就盼望他人去死。任何人，只要他们的意见与我们稍有不合，就是邪恶的化身，任何分歧最终的结局不是相安无事就是你死我活。”

马赫所描述的情形，以及我们对身边事件的所见所闻，不仅仅是仇恨——它是仇恨的进阶版，“仇恨201”，也被称为“道德愤怒”，与我们司空见惯的仇恨在诸多方面有所不同。首先，当一个人表现出道德愤怒时，他就把自己的身份从一个仇恨者擢升为站在正义一方的斗士。其次，通过释放道德愤怒，人们或许也在彰显他们的美德，借此昭示身边之人他们拥有崇高的道德观念，当别人无法满足他们的道德标准时，他们会无比愤怒。再次，当一个人表现出道德愤怒时，他就摒弃了宽恕之心。一旦某人在道德上受到谴责，他就永远无法踏上救赎之路。罪犯在狱中服刑之后还可以重新做人，但一个犯下道德罪行的人似乎永远不能被原谅，也没有洗心革面的机会。这样看来，道德愤怒实际上不仅仅是针对特定的行为，也是针对整个人，而且不受时间限制。最后，将某事定性为道德愤怒，会让其他人集结在道德这杆大旗之下，从而增加了群体在道德战争中的综合战斗力。

理解“仇恨201”还能帮助我们回答另一个困扰我许久的问题：为什么误信故事中的主角不仅仅是自私或贪婪的家伙，还包括在道德上应受谴责的行为，比如恋童癖和撒旦式的儿童献祭？实际上，我一直搞不懂为什么这些人如此迷恋精英人士性虐待儿童、食其肉饮其血等故事情节，同样令我不解的是，为什么误信者总喜欢把恶人称作纳粹。但是，当思考道德愤怒的本质时，我终于发现，这样的指责只是为了激起强烈的反感、厌恶等道德情绪。伴随着进阶版本的仇恨，这些情绪加重了误信者与拒绝接受他们世界观的人之间的分歧。当我们看到某人用带有道德愤怒的情绪表达自己的观点时，他们实际上已经深陷误信漏斗。他们的世界已经被割裂为“我们”与“他们”：站在正义一边的“我们”为了守护道德高地而与伤风败俗、卑鄙可耻、不可救药的“他们”进行着艰苦卓绝的斗争。

在刚开始从事这项研究的时候，有一次，我和一个人在Zoom中交谈。这个人曾公开表示不但希望我死，还想亲手砍掉我的脑袋。他叫理查德，是个相貌平平的四十多岁的男子，是我在网络上遇到的另一位误信者介绍我们认识的。她告诉我，理查德有一个播客平台，他想跟我展开一次“坦诚的对话”。她提醒我，理查德将会提出一些相当尖锐的问题，但会本着诚实与公平的态度。我猜想，或许这也是个机会让我把自己的故事公开讲出来，于是我同意了。然而，最终这成为我有生以来最不愉快的一次经历。理查德根本没有向我提出任何问题，从头到尾都在咆哮着宣布他所认定的事实。我试着用平和的态度去纠正他的错误，他却用更高的音量宣称我

平心静气的姿态就是参与阴谋的证据。他根本不给我讲话的机会，每当我尝试做出解释时，他就变得更加愤怒。我的内心慌作一团，很担心自己做出防御的姿态。我努力保持冷静，但情绪终究控制了我。在谈话过程中，当他发现我的叙述与一篇错误的报道稍有不符时，他的眼睛一下子瞪圆了。“你这个骗子！”他大喊道，“我早就做好了准备，就是要当场揭穿你的骗局！”在那一刻我终于明白了，无论我说什么都无法引起他的兴趣，他只想对我发泄他的仇恨情绪，为的是在众多粉丝前表现出大无畏的姿态，或许在这个过程中他还能收获更多的粉丝和点赞。

这次对话令我的心情久久难以平复，但是这个男人表现出的那种激情——尽管已经被严重误导——和他超常的智力水平引起了我的兴趣。他恰好就是那一类我想去了解的人：曾几何时，他也秉持相对合理、基于事实的世界观，但之后不幸落入误信漏斗，以至把所有的时间都用来挖掘深不见底、令人胆战心惊的故事，并积极地与旁人分享，并对像我这样的人大吼大叫。我决定深入探索他的世界，于是我主动联系了理查德，要求再进行一次对话，不过这一次由我来提问，他欣然同意了。直到今天，我们依然保持着联系，大都是通过即时通信软件Telegram。在大多数情况下，他已经不再对我大喊大叫，而且乐于提供帮助。随着时间的推移，我开始把理查德当成探索阴谋论和误信者地下世界的“灵魂向导”。我们之间的关系给了我一个窗口，通过这个窗口我看到了仇恨心理和误信者眼中的世界。

希望能有所帮助

不要加入沉默的大多数

“如果不打算赞美对方，那就闭上嘴巴。”我们通常会从祖母那里听到这样的人生忠告。遗憾的是，互联网的运作方式似乎与此恰恰相反：良言善语之人总是很安静，那些愤怒、仇恨、充满负面情绪的人更喜欢表达自己。当我遭到误信者的围攻时，我的脸书账户下每天都有成千上万条恶毒的评论。我知道很多人都能看到这些东西，很多人也知道这些都是不折不扣的谎言。有些人私下联系我，但很少有人公开表达他们的态度——发布一条评论或者回复，对谎言做出反击。当然，从某种程度上说，人们的沉默也不难理解，因为一旦仗义执言，我们就有可能成为仇恨情绪攻击的目标。但是从长远来看，众人的集体沉默会造成严重的负面效果，甚至让互联网变成一个充满仇恨和谎言的世界。实际上，仇恨者只是极少数人，但他们占据了很大的网络空间。所以，我从这件事中吸取的教训就是，如果愿意赞美对方，我们就应该直抒己见。

娱乐？是的，娱乐

很难描述我在最初遭受攻击时感受到的痛苦，我以前从未沦为仇恨攻击的目标。现在，最初的攻击已经过去两年多了，我在某种程度上已经习惯了这些攻击

（是的，我甚至能学会坦然面对死亡威胁），也习惯了在生活中与它们为伴（清晨起床后和晚上入睡前不要看误信者发布的消息），甚至投入时间和精力去学习、研究它们（最有可能将其作为功能不甚健全的应对机制）。

在这段时间里，我每天都会花费大量的时间阅读这些信息，无论它们来自哪里，属于什么类型。网站、视频、论文、帖子、帖子下的回复、推文、脸书直播、Rumble视频（被踢出优兔的用户聚集平台），有的信息像是来自正当、合法的组织，有的信息像是来自真实的新闻报道，有的信息看起来就像一篇学术论文，有的信息就像纪录片，林林总总。我已经习惯了与这些信息为伴，甚至已经对几个大肆传播假消息的主播的声音耳熟能详。我为什么要给你讲这些事情？因为我最近发现，这些东西对我很有吸引力。

我怎么会得出这样的结论？为了筹备这本书，我决定独自一人在深山老林里待几个星期。我租下一间小木屋，摆上一张桌子，每天的时间全部用来阅读与这个课题相关的学术论文，陈述我的思想（通常是在散步的时候），让自己沉浸在大量的假消息中。我每天就是阅读学术论文、写作和研究资料——没有最后期限、没有邮件、没有会议、没有视频谈话。结果怎样？我觉得自己就像一个瘾君子，逐渐沉浸在假消息中难以自拔。这并不代表我开始相信这些东西（但它们有时确实传递了事实真相，甚至是重要的真相），我是说这些假消息的传播方式和内容情节是如此引人入胜，令人欲罢不能。

有鉴于此，我又想到了关于我的那个视频：先是我在医院中的画面，之后讲述伤痛如何让我开始仇恨健康人群，如何试图减少全球的人口。我现在能理解，这个视频的确会令旁人津津乐道。实际上，我意识到那些一度令我乐此不疲的东西，一定也让其描述的对象有痛不欲生之感。

我想在此强调三个问题。第一，恶人、恶意和引人入胜的情节为一个有趣的故事奠定了基础。真实永远不如虚构来得激动人心。看看奥利弗·斯通的影片《刺杀肯尼迪》，扣人心弦的剧本让我们更愿意相信杜撰的情节，而对其中明显存疑的历史证据视而不见。第二，为误信者炮制假消息的人非常清楚自己是在编故事。摆脱了事实真相的束缚，他们可以在潜在的阴谋和各类细节上大做文章。他们每天都能发布新闻，不需要等待事情真正发生。而科学讲求方法，步步为营，偶有突破性发展，它怎么能与天马行空、置事实于不顾的手法一较高下呢？第三，在争夺人们注意力的赛场上，一方是准确、真实的消息，另一方是虚假、轰动一时的消息，这根本不是一场公平的比赛。正如我们在本章看到的，比例性偏差推动我们去寻找复杂的故事情节。我们所承受的压力迫切需要一个应受到谴责的恶人来承担，我们需要清晰明了的道德界限，代表现实世界的灰色阴影地带对此无能为力。任何有足够时间的人，都可能会深深沉浸在“曾被烧伤的人仇恨整个世界，想要将其毁灭”的故事中，即使是在一个风景如画、平静祥和的山间小屋里。

说到娱乐性，假消息的部分挑战就是，它不像一本书或一部电影，我们只能被动地消费，它更像一个我们能亲身参与的游戏。误信最具诱惑力、最容易被忽视的一个特征就是：它能产生巨大的吸引力，甚至很有趣，尤其是对那些深深沉浸在精心设计的异世界中的人来说。游戏产业的从业者在阴谋论的结构——比如匿名者Q——和广受欢迎的虚拟世界多人游戏之间发现了惊人的相似性。克莱夫·汤普森在《连线》杂志上撰文称，匿名者Q具有“令人上瘾的参与性”，包括它那似是而非的线索、隐藏的信息、秘密的平台。“……加入匿名者Q就等于参与一项规模庞大的众包项目，为破解一个神秘事件贡献自己的智慧。”这样的工作无疑令人兴奋，又富有创意。人们不仅仅是被动接受，还可以主动贡献信息，自己动手丰富其内容。他们因此感受到了自身的重要性，因为他们通过自己的努力和智慧，通过打倒那些控制整个世界的邪恶精英人士而掌握了一定的控制权。游戏策划师里德·伯科维茨曾经说，匿名者Q就是“游戏化的宣传策略”。不是人玩游戏，而是“游戏玩人”。

希望能有所帮助

保持怀疑

假新闻或假消息的一个常见特征，就是专门迎合人性的弱点，让我们对眼前的故事感到兴奋不已。这样的特征会带来一些重要的影响。首先，当阅读这些信息的时候，我们需要戴上厚厚的怀疑眼镜。我知道这会造成很多不适，但它的重要性毋庸置疑。尤其是在分享信息或者无意中为假消息的传播推波助澜时，我们要极为谨慎。其次，在分享任何信息之前，我们必须知道我们不仅是在分享信息，也附带了我们的认同感、可信度和我们的名誉，就像我们已经进行了审查，并在主观上敦促他人也表示认同一样。对于你自己从未使用的一件商品，你会热情地将它推荐给朋友吗？或许不会。但你在下意识里可能每天都在对各类信息做同样的事情。再次提醒，怀疑和谨慎的态度可能让我们无法用愉快的心态观察身边的世界，但是针对各类信息，这样做会让我们所有人受益匪浅。

然而，令人遗憾的是，在误信问题上，现实与虚拟之间的界限极为模糊。如果误信者只是在私人聊天室里自娱自乐，他们的危害性或许还比不上《龙与地下城》或《侠盗猎车手》的游戏玩家。但二者互不干涉的状态随着原本妙趣横生的娱乐和游戏戛然而止，因为有人开始枪击黑人，在所谓的“大取代”运动中阻止他们的人口超过白人；有人骚扰大规模枪击事件受害者悲痛的家庭，因为他们认为枪击事件是为了推广控枪政策而炮制的一场骗局；还有人闯入美国国会大厦，试图破坏他们认为结局遭到篡改的选举。即使是那些没有公开采取行动或使用暴力的人，或许也在现实的世界中对现实的人搞了一些小动作，其结果一点儿都不有趣。

总结下来……

我们在这一章讨论了误信的情绪因素。把这部分内容作为我们的出发点再恰当不过了，因为情绪往往是信念的根本驱动因素。正如我们已经看到的，压力所造成的影响极其严重，波及范围相当广泛。但我们还要留意，这些因素并不是具有严格先后顺序的几个阶段。一个人在落入误信漏斗的过程中，情绪在每个阶段都会发挥作用。接下来我们会讨论认知因素，看看我们的理性能力如何以非理性的方式构建并确立某些信念。之后是一些重要的性格特征，在它们的作用下，我们中的一些人要比其他人更容易变成误信者。最后，我们还会讨论把人们吸引到误信社区并将他们留在那里，不断强化、提升他们错误观念的社会因素。



误信漏斗的情绪因素

我们都曾感受到一般性压力——可预知的和不可预知的。

- 不可预知的压力会造成不可控的感觉，从而导致“习得性无助”。

压力对认知功能和决策能力产生负面影响。

- 社区支持能增加韧性，经济不平等能削弱韧性。

在复合压力下，我们产生了委屈感。

- 这导致我们为重获控制感去寻找答案和方法。
- 当找到一个可受谴责的恶人时，我们获得了暂时性的解脱和控制感——如同一个强迫症患者通过强迫性行为，比如洗手，获得解脱感。
- 然而，这种解脱感是暂时的，于是我们变本加厉。长此以往，我们的感觉越来越糟糕。但我们依然用老方法寻求暂时的解脱。

觉得我们的痛苦是有人蓄意而为的。

误信者讲述的故事极其复杂，出于以下几个原因：

- 对编撰故事的人来说，复杂的故事意味着他们可以制作更多的内容。
- 复杂的故事贴合“比例性偏差”，即大问题的背后一定存在大原因。
- 复杂的故事能满足人们对独特知识的渴求，让误信者有大权在握的感觉。

故事往往带有反道德主题，旨在煽动仇恨。

第三部分

认知失灵

第5章

沃森卡牌和寻找癌症：我们想要相信的真理

让我们陷入困境的不是无知，而是看似正确的谬误。

谁知道是不是呢？从网上找来的东西我们总是不能充分相信。这句话尽管被广泛认为出自马克·吐温之口，但并没有确凿的证据。有趣的是，一个月后你是否会记得这是马克·吐温的话。

——马克·吐温 

误信是如何产生的？我们怎么会相信某个信息是真实的？我们是如何拾取碎片化信息，将其整合成一个连贯的故事的？我们为什么会如此确信自己的见解，甚至让它来帮助我们做出重大决策，比如健康举措和政治路线？它们为什么对我们如此重要，以至我们会因为谁相信了什么而与家人争吵，与朋友决裂？我们永远不会因为某人喜欢绿色而不喜欢橙色（我知道，大千世界无奇不有）就与之分道扬镳，但在选举结果或者地球曲率等问题上的分歧让我们的关系渐行渐远。为什么一旦我们接受了这些思想，油然而生的正义感就会促使我们去分享、传播这些思想？

在前面的章节中，我们讨论了导致某些人沦为误信者的情绪因素，说到了压力让我们有失控感和委屈感，以及为什么有些人要找一个恶人为他们的痛苦承担罪责。我们还看到，这样的机制只能提供短期的慰藉，长此以往，它会把人们拉进误信漏斗。认知因素就在这个时候粉墨登场了。当压力迫使一个人寻求解脱，也就是寻找问题的答案时，一系列认知程序引导着他们的探索之旅，同时决定了信息（也包括假消息）的处理方式。在我们进行深入探索之前，一个重要的提醒是：如果想了解误信者的思维方式，我们就需要准备好面对一些令人不适的真相，主要是关于我们思考问题、处理信息的客观性。在这一章，我们来了解几个常见的人类认知层面，我们采用何种方式形成且保持某种信念，均受到它们的重要影响。但先让我们看看假消息带来的几个常见问题，以及它是如何与误信者的大脑进行互动的。

当误信者遇到假消息

现如今，说起误信就不能不说到假消息和传播假消息的渠道，尤其是社交媒体。关于社交媒体的算法是如何充分利用人类思维中的弱点的（双方如同陷入一场不幸又相互依赖的婚姻），人们已经说了很多，也写了很多。正如我们在第1章谈到的，每一篇传播假消息的帖子背后都有一张盘根错节的利益网，其中每一方的利益诉求，无论是有意还是无意，都推动着假消息更广泛地传播。再加上日新月异的人工智能工具可以产生数量庞大、愈加令人信服的假消息，似乎我们永远都解决不了这个问题。但我们还要了解一件重要的事情，如果人类的思想不那么容易受到各种力量的摆布，假消息就不会大行其道。实际上，我们的思维过程不可避免地会出现一些故障，影响我们对各类信息的反应，而这些故障被社交媒体利用，才成就了它如今的辉煌。

本书的重点是故事中人性的一面，是尝试理解为什么我们易受这类信息的摆布。我不会花时间讨论那些尽人皆知的社交媒体技术手段是如何把我们玩弄于股掌之上的。但是，社交媒体和人类的思维故障的确密不可分，这也解释了为什么误信现象在社交媒体的年代里能疯狂蔓延。

请思考下面这个类比：人类在进化过程中产生了对脂肪、盐和糖的渴求。这本是无可厚非的，只要这种渴求能在大自然的慷慨恩赐下得到充分的满足——坚果、种子或偶尔得到的肉和鱼中的脂肪，特定植物或海藻中的盐，水果中的糖。这种渴求曾经尽心尽力地为我们服务，帮助确保我们正常摄入维持生存所需的营养。之后出现了现代化的食品加工业，生产线开始制造一些能完美迎合我们进化偏好的产品：甜甜圈、炸薯条、汉堡包！快餐业之所以独步天下，就是因为它劫持了我们与生俱来的渴求心理，哄骗我们吃那些从长远来看既无营养又不利于健康的东西，只是为了让生产这些食品的企业实现短期利益最大化。如果你对阴谋论情有独钟，或许已经开始猜测，颠覆人类饮食结构的始作俑者就是那些生产治疗糖尿病的药物和他汀类药物的企业。或者如果你的嗅觉足够敏锐，你会猜到是比尔·盖茨、光照派和我制造了这场饮食界的大灾难，这也是我们削减全球人口的举措之一。

在现代化食品的故事中，显而易见的问题就是，如果想保持健康、远离慢性疾病、得享天年，我们就必须学会如何调整我们的胃口与食品种类极大丰富之间的关系。这同样适用于我们与信息之间的关系。人类的思维经过漫长的进化，能快速适应身边复杂的世界，能建立并维系部落的团结，能树立信仰、迅速决策，而且是以一种不那么完美的方式做到这些事情的，这就带来一系列偏见、捷径、盲点和其他诸多怪异的现象。在一段时间里，这还算不上什么大问题。但是互联网和社交媒体卷起的一股信息风暴，就像快餐业

一样，劫持了我们的认知怪癖，在其引诱下，我们的信念和行为对思想所造成的伤害，甚至超过了甜甜圈对我们身体造成的伤害。

无论什么人，只要接触社交媒体，多多少少都会成为其算法的牺牲品，就像一包薯条放在面前的桌子上，我们多少都会吃一点儿。（或许你不为所动，但我肯定会忍不住。）然而，我们还能做些什么来保护自己免受这种诱惑呢？

安迪·诺曼曾经把假消息比作一种病毒，还提到了“接种”作为抵抗假消息传染方式的重要性。这样的类比当然谈不上完美，但我们必须深入思考如何才能保护我们自己和我们的孩子不受假消息的侵扰。正如诺曼提出的建议，提高“媒介素养”，深入了解假消息炮制者使用的手段（激发负面情绪、使用骇人听闻的字眼、引用奇闻逸事）都能帮助我们更好地保护自己。例如，学会识别道听途说的故事，或者有能力判断某些消息是否就是要引发人们情绪化的反应，能降低你被假消息俘获的概率。

不幸的是，让自己免受假消息的侵害不是一蹴而就的事，而是需要多加练习。在我的实验室里，我们设计并测试了一些假消息游戏，来帮助人们识别常见的花招儿，也就是传播假消息的人曾经使用的手段。在游戏里，各式各样的人物分享或真或假的消息，实验参与者需要判断出真实的消息，还要识别出他们采用了哪种策略让假消息更具诱惑力、更容易被分享。例如，一个名叫安·麦克多塔尔的游戏角色利用极端情绪化的叙事手法分享了一个不够准确的消息。下面是她的一个帖子：

天哪，我的朋友刚刚告诉我，她表姐的丈夫的侄女在接种了麻疹疫苗后被确诊患上了恐怖的孤独症！！你敢相信吗？如果你也害怕，请一定要把这个消息告诉所有人！

另一个角色福格博士利用他虚假的专业知识和伪科学理论传播假消息。他在帖子里只要提到什么人，都在名字后面跟上几个头衔。比如这样：

请点赞并分享：辛格医生（哲学博士、医学博士）承认，针对常用疫苗中毒性化学物质的研究已经被“大科学”雪藏！

神秘主义者马克向来对所有阴谋论照单全收，他在帖子里经常把多个阴谋论联系在一起，比如：

嘘……出大事了，有消息称，大科学与政府高官串通多年，试图利用全球疫苗计划巩固手中的权力。去查查看吧，政府百分之百脱不了干系。

阿里·纳图拉尔则信任自然主义者的谬论——如果什么东西是天然的，它就一定是好的。她在帖子中写道：

别让医生给你的孩子注射疫苗！内科医师能帮助你提升自身的免疫力！你完全可以用自然的方法保护免疫系统，不需要化学物质，比如多吃石榴！

这个游戏的确起到了一些作用！在接触了游戏中的人物和他们惯用的策略后，实验的参与者能更好地识别带有操纵意味的信息，同时他们也不大愿意在社交媒体上继续分享这些信息。

我们都可以——也应当——让自己了解假消息的本质和它有可能展现出的各类形态。但是仅仅关注“外界”的问题，小心提防我们每天都会接触到的外部误导信息远远不够，我们还需要了解自己的内心对哪些不健康的食品有着与生俱来的偏好，并学会识别哪些认知偏见、认知结构、生活习惯和数据算法让我们易受信息垃圾食品的诱惑。先让我们深入分析一个阴谋论，看看它究竟是如何与人们的思维产生互动的。

一个阴谋论的解剖

一个令人悲哀的现实是，有太多的案例能为我们揭示阴谋论的内在运作规律，从混迹在人类之间的爬行动物，到约翰·肯尼迪遇刺案，不胜枚举。我们的世界或许缺乏很多东西，但从来都不缺少阴谋论。有些规模庞大的阴谋论能延伸到世界的各个角落，把相隔万里的人和事件交织在一起，甚至跨越古今。也有一些阴谋论只针对特定的事件和地点。我们在这里研究的一个阴谋论，规模相对较小，结构比较紧凑，在我看来是一个绝佳的分析案例：相信新冠疫苗里含有微型磁体。

我最早听说这件事，是一个熟人发来的一条消息：“你能相信吗？我们必须采取行动了，我的朋友们纷纷发来视频，他们的身体都变成了磁铁。”这条警告信息出现在我的Telegram应用软件上，发消息的人是玛雅，我的一位误信者“灵魂向导”。我最初遇到她是在一次极不愉快的博客直播中，当时在场的还有另一位误信者，他唯一的目的似乎就是冲我大喊大叫。后来她打来电话向我道歉，从那以后我们进行了多次不那么针锋相对的谈话。有一次我同意出席她安排的一场博客直播，然而当消息传出时，她的Telegram频

道里涌进了潮水般的仇恨评论，只是因为她打算与我对话，于是她不得不取消了直播。之后我们还保持着联系，她经常发给我一些她信以为真的消息。这一次的消息链接到一个视频，的确有一个人肩膀上贴着一块金属板，视频中的人声称，这就是她当初接种疫苗的地方。还有一个链接通往另一个视频，内容是对这个令人极为不安的故事的详细解释。

那时候，玛雅和我已经是老熟人了，我们甚至还在线下见过面。我访问了她的Telegram主页，看到了她给不断壮大的粉丝群分享的那些东西，发现她是个极为虔诚的误信者。在我看来，随着时间的推移，她更加坚信自己的世界观，并有条不紊地扮演起误信者群体中的领导者角色。之后，她向粉丝筹集了一笔资金支持她的“研究工作”。短短几个星期，她就变成了一个全职的社交媒体阴谋论研究者和传播者。了解了这些背景，我自然不会把她说的话当真（或许这也证明了我存在认知偏见，但你能理解，有时候偏见能帮助我们免除许多麻烦事）。然而，我搞不懂她为什么要询问我对磁铁视频的意见，又为什么对这件事如此大惊小怪。我必须承认，我对视频中的画面也感到好奇，想要一探究竟。于是我点击那个链接，开始了我的磁铁理论学习。下面就让我来为你剖析一番。

乍一看，这段视频就像正规新闻报道的剪辑，屏幕下方有新闻的标题和电台的标志，背景是颇具层次感的城市天际线。主持人斯图·彼得斯西装革履，用极为自信的口气面对镜头侃侃而谈。这一切都给人一种制作专业、实力雄厚、值得信赖的感觉——一种不容置疑的感觉。我把视频暂停，上网去搜索彼得斯先生。他曾是个说唱歌手和赏金猎人，后来变成了右翼互联网媒体上的大红人。

彼得斯首先回顾了上个星期的视频内容——一位英勇又悲惨的“疫苗受害者”的故事，之后切入今天的特别话题。他说，社交媒体已经被无数人将金属物品贴在自己身上的视频淹没。“淹没”这个词的出现并非偶然，它引发了社会科学家所谓的“社会认同”效应：如果有大批的人给节目组打来电话，以自身为例支持某个主张，这个主张被认定为真的概率就会大大增加。

“自从上一次采访之后，我收到了大量电子邮件，都跟身体产生磁性有关。我甚至都来不及逐一读完。”彼得斯说。这些发件人鼓起勇气、下定决心说出真相，的确值得称赞，因为他们“真心关爱每个人，尤其是我们的下一代”。

接下来是一些英雄提供的视频证据——各色人等身上粘着金属物品，与玛雅朋友的视频类似，我们能看到硬币、钥匙、厨具等等。

我上网搜索更多的“证据”，结果发现了大量的视频，包括我个人最喜欢的一个片段：一部iPhone（苹果手机）粘在一个婴儿圆滚滚的大腿上，这还不是带有内置磁力装置的最新型iPhone，只是标准的老版本。有人将金属物体粘在身上，有人身上贴着一块磁铁（等一下，磁铁难道不应该在体内吗？），还有人能粘住硬币和银器（尽管大多数硬币都无法被磁化）。

好吧，优兔上的内容我已经看够了，还是回到彼得斯的视频。现在，观众在社会认同效应之外又获得了视频证据。彼得斯承认，这个问题看起来就像一个非主流的现象，医学专业人士也不愿将其与疫苗联系起来。但是——出现了转机！他今天邀请到一位专家来现场为观众答疑解惑。

一个神奇的词出现了：“专家”。他的嘉宾是简·鲁比医生，被冠以国际健康经济学家的称号，有超过二十年的医药研究经验。我再次求助谷歌，结果找不到任何证据证明她有真实的医学从业资质。

鲁比医生首先提到一项医疗技术，叫作“磁转染”，它利用磁场改变核酸的运动轨迹。她邀请观众在PubMed（搜索引擎）、维基百科和政府网站上检索这个词。这又是一步妙棋。主动邀请观众验证她的说法，其实从另一个方面提升了她的可信度。不管怎么说，一个满口谎言的人是绝对不敢邀请旁人去核实她说的话的。

面对这样的邀请，你或许决定尊重她的建议，去核实一番，当然，你也可能不这么做。当一个专家鼓励你自己去澄清某些事情时，你会更愿意还是更不愿意去做呢？几年前我曾在医疗诊断领域研究过这个问题。我仔细分析了一些病人的行为，医生给出诊断意见后，建议他们去找其他医生征求第二诊疗意见。实际上，更多的病人会因此更加信任这个医生，真正去寻求第二诊疗意见的人反而变少了。我猜测，简·鲁比医生的做法产生了同样的效果。主动邀请观众核实她的话，她反而能确保只有少数人真的会这么做，更多的人只会更加相信她。

那些真正打算去核实一番的人会发现什么呢？我就是其中之一。“磁转染”听起来就挺奇怪的，我对这东西不仅很好奇，还有点儿怀疑。但是稍稍借助谷歌，我发现的确存在“磁转染”这个概念，它似乎是基因治疗领域一项很有前途的技术。哪些人会知道这项技术呢？

鲁比医生显然就知道。借用一些鲜为人知，最好是观众从未听说的概念，然后证明这个概念的确存在，她进一步提升了她的可信度。即使对她

毫无信任感，我现在也开始产生一丝兴趣。因为我从本能上已经认定，她既然知道一项我不知道的技术，肯定还知道许多我不知道的事情。或许她的确是一个奋斗在医学前沿阵地上货真价实的专家？

开门见山地提出磁传染的概念，除了它的真实性，还有另外一层目的：它听起来就像一个技术含量极高、非自然的东西，如果落入坏人之手，不难想象它会造成多么大的破坏。

信任感就此建立起来。能坚持到这个阶段的人已经对鲁比医生的专业水准和知识储备心悦诚服，从今以后恐怕不大会去验证她说的任何事情了。这就是为什么她的开场白必须阐述一个事实。然而，就从这个时候开始，真相逐渐让位于谎言，事实慢慢滑向虚构。但还有谁在乎呢？至少观众不会发出任何质疑的声音。

鲁比医生说，磁性物质随处可见，但是“最可怕之处”，她用夸张的语气说，它不该被应用于人体。（我还在逐一核实她的言论，发现事实并非如此，很多磁传染的临床试验都直接在人体上进行。）鲁比医生称，这种磁性物质被隐藏在新冠疫苗中，作为一种“强制基因传递系统”，把疫苗送往人体的各个角落，包括“上帝和大自然从未允许外界物质涉足的人体部位”。（如果你不明白这是什么意思，我直截了当地告诉你，这就是一派胡言。）

采访到了这个时候，鲁比医生开始抛出一大堆医学术语和首字母缩略词，进一步擦亮了她的专家光环。视频画面也凑趣地呈现出令人眼花缭乱的图案：旋转的DNA（脱氧核糖核酸）模型、磁铁、化学分子、大脑、疫苗药瓶、针头。

这时彼得斯插嘴进来，要对“核查事实真相的人”说几句话。他引用了CDC（美国疾病控制与预防中心）官方网站上公开否认磁性理论的一篇文章。这么做有两个目的，坦诚表示愿意考虑不同主张的观点反而增加了他的可信度，同时让他的嘉宾有机会推翻很多观众对CDC长久以来寄予的信任感。

“这都是赤裸裸的谎言吗？”他问她。

“是的，他们就是在说谎。”她毫不犹豫地回答，双眼直视镜头，“还有，彼得斯，你知道这是为什么吗？因为一切过往皆为序章。”在这句高深莫测、令人不明就里的箴言的引领下，她列出了CDC过往一连串的疑似违规行为

为，很多观众对此早已信以为真。如果这些事情都曾真实发生，这个新发现也一定绝非虚言。

在视频的结尾处，彼得斯称赞鲁比医生尽职尽责的精神，鼓励观众通过一个加密的电子邮件与她取得联系，并加入“真相探寻者”和“事实发现者”团队。如此这般，一个极为紧凑的十二分钟视频讲述了一个彻头彻尾的谎言，其精心设计的结构就是为了笼络人心、骗取信任。

我喜欢这套磁铁理论，因为它是一个较为典型的阴谋论。开门见山地罗列出众人提供的大量证据，信任的种子就此埋下。紧跟着一连串的视频作为第一手证据，信任的种子开始发芽，毕竟谁会跟视频证据过不去呢？之后是带着一长串官方头衔的专家闪亮登场，先用几个公认的事实获取众人的信任，接下来重申观众早已信以为真的几件事，然后利用这种信任在人们的头脑中植入一种（错误的）思想。最后，观众被邀请踏上一段追寻“真理”的旅途。于是，你的眼前就呈现出一个包装精美的理论：一点儿真相、阴险的恶人、久负盛名的专家、社会认同、第一手视频，加上一个要求警惕的请求。

意志战胜磁铁？

你或许会想，究竟什么样的人会上当受骗？你当然不会轻信这些事。你会质疑专家的资历，上网搜索她的言论（即使那些她没邀请你核查的东西），对那些自制视频一笑了之，没错吧？你会尊重物理学定律，推断出即便疫苗中包含磁性物质（其实根本没有），其磁力也绝对无法吸住一部iPhone。（你肯定尝试过，用一小块磁铁把餐厅的外卖菜单贴在冰箱门上都没那么容易。）你还会反复掂量她对新冠疫苗的论断，就算制药企业的实力再强大，也不能违背自然规律。而且只要对那些受到高度监管的行业略知一二，你就会明白，尽管制药企业或许不是世界上最仁慈的善主，这些市值动辄数十亿美元的组织也绝对不敢公然无视美国食品药品监督管理局的法令。我猜它们跟许多其他的美国公司一样，合规部门的规模至少不会小于研发部门。

我们不难把《斯图·彼得斯秀》当成只有别人才会落入的圈套。但这也是个好机会，让我们认真检视自己的信念，以及我们形成这些信念的过程。说真的，我们和那些观看并分享磁性疫苗视频的人有本质上的不同吗？这里有一个简单的练习，或许能帮助你找到答案。

对于下面的每一句话，先根据你的理解选择“对”或“错”，然后给你做出答案的信心打分，从0（毫无信心）到100（信心十足）。

我知道，你或许觉得放下手里的书，找来一支笔，再拿起书太麻烦了。你也可能觉得只要看一眼问题你就能记住自己的答案，但是请相信我，你记不住。当看到一个问题但没有做出非常明确的回答时，我们就会形成一种已经回答完成的印象。之后，当答案呈现在眼前时，我们就能轻而易举地说服自己，认为当初的答案也是正确的，但事实并非如此，我们只是感觉自己回答了这个问题。避免这种事后诸葛亮的行为，正是这个练习的目的。所以请放下手里的书，去找一支笔，把你的答案圈出来，然后从0到100，给你的信心评分。

新冠病毒感染疫情是真实的：对/错。信心（0～100）：_____

5G是安全的：对/错。信心（0～100）：_____

宇宙诞生于大爆炸：对/错。信心（0～100）：_____

地球是圆的：对/错。信心（0～100）：_____

犹太人大屠杀是真实发生的事情：对/错。信心（0～100）：_____

上帝真实存在：对/错。信心（0～100）：_____

现在，回顾上面的每一句话，逐一回答下面的问题：

我是如何形成对上面每个答案所持有的信心的：

新冠病毒感染疫情是否真实：_____

5G是否安全：_____

宇宙是否诞生于大爆炸：_____

地球是不是圆的：_____

犹太人大屠杀是否真的发生过：_____

上帝是否存在：_____

我怎么能确定我对以下问题的回答是正确的：

新冠病毒感染疫情是否真实：_____

5G是否安全：_____

宇宙是否诞生于大爆炸：_____

地球是不是圆的：_____

犹太人大屠杀是否真的发生过：_____

上帝是否存在：_____

如果你和大多数人一样，最开始或许给出了极高的信心分数。但是当回答接下来的问题，也就是仔细回想获得信心的具体过程，以及你对这个过程有信心时，或许你会意识到，你的结论并不像你原本以为的那样建立在坚实的基础上。或许你会发现，你的信念很大程度上建立在被动接受的外来知识上。你很可能从未进行过独立研究，甚至从未认真思考自己持有的那些信念。毫无疑问，你依赖于某些公认的信息源和你信任的一些专家。你接受了社会认同（“所有人都这么想”）或者来自个人的第一手证词（“我的朋友告诉我”）。虽然这一切并不意味着你的见解一定是错误的，但充分意识到我们的某些信念并没有牢固的基础，或许能降低我们对这些信念所抱有的信心，当然只是一点点。别担心，30分钟左右你就会忘掉这转瞬即逝的自我怀疑，又回到信心十足的状态。

我的目的并不是质疑我们对这些历史事件和全球健康问题所持的观点，也不想指摘众人对所有事情都不做详查。我只想强调一个事实，即我们都会采用一些捷径来应对身边细节如此复杂、庞大的世界。随时随地怀疑所有问题当然不大可能，于是我们非常努力地设定一些基本参数。我们总要相信一些事情，不相信另一些事情。我们往往会选择一些充分信任的专家，寻找一些认为可信的信息源。我们不可能每一次都深入挖掘对事物见解的合理性，而是需要一些基本信念让我们在每天暴风骤雨般的数据洗礼下依然保持理智。我们的基本信念就像一个防御机制，让我们在世间游荡时不会对周围发生的事情摸不着头脑。随着网络上的信息越来越丰富，我们需要更多的防御机制，也因此愈加坚持自己的基本信念。

通过这种方式得出的结论不仅仅是那些庞大的信念，比如宇宙的起源或上帝的存在，我们的日常行为和选择都在遵循一些我们或许从未研究或质疑的信念。以我为例，几年前，我开始相信间歇性禁食的逻辑。当时并没有太多能证明其有效的证据，只是一种直觉，而且我的一些朋友告诉我这种方式颇为有效，于是我开始尝试。后来出现了一些研究，表明它并不比其他控制卡路里摄入的方法更具优势，但我总是想找出这些研究的漏洞，而且始终不愿放弃最初的想法。（尽管我经常引用类似的研究成果，来为自己偶尔夜间外出大吃大喝找借口：“既然没有科学依据，为什么还要亏待自己呢？”）即使在坚持这套节食策略多年后，在写下这段文字的时候，我也不确定它是否有科学依据，但我还是尽量让自己坚持从前的习惯。

希望能有所帮助

挑战你的信念

质疑我们自身的信念说易行难，但古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个经实践证实有效的方法。所谓“苏格拉底法则”，就是提出一个假设，然后挑战它的真实性。挑战一个假设有两种方法：寻找替代解释，或者看它是否具有可证伪性。例如，你提出一个假设，2020年美国总统大选结果被外国势力操纵。你可以问自己：还有什么别的理由能导致2020年大选的结果？或许大多数选民就是喜欢那个最终获胜的候选人。你还可以问自己：有哪些因素能导致我的假设无法成立？或许多轮计票和各类安全机制会降低假设成立的可能性。以此来看，苏格拉底法则可以用来自我反省，确保我们诚实地做出选择。我建议你在纸面上而不只是在头脑中回答这些问题。正如我们在前面提到的，如果只在脑海里作答，我们很容易就认为自己找到了正确答案，而实际上并没有。一支笔和一张纸能发挥神奇的效用。苏格拉底法则还可以用在与误信者的交谈中。与其草率地否认他们的假设，不如请他们说出其他的可能性，以及哪些因素会导致他们的假设不成立。

诚恳地质疑我们自身信念的另一个方法是扪心自问，一个中立的第三方是否会得出与我们相同的结论。如果这个人不具有我们与生俱来的对世界的偏见，或许在这个问题上会与我们的看法截然相反，那么他会怎么说？他会怎样挑战我们的假设？

信念具有极其强大的力量，一旦拥有了某种信念，我们就很难质疑甚至推翻它。我们普遍倾向于回避痛苦自我质疑，更愿意将最初的信念坚守到底，就像我始终坚持自己的节食方法那样。纪录片制作人亚当·柯蒂斯曾经

说：“世界上所有的强权不仅借助武力和法律，还会侵入人们的大脑，塑造他们理解世界的方式。在当今个人主义盛行的年代里也是如此。”我想进一步说，在当今个人主义盛行和数字化信息泛滥的年代里尤其如此。

偏见搜索：我的刽子手让我了解到误信者的哪些思想？

还记得理查德，那个想砍掉我脑袋的家伙吗？我们之间显然开局不太好，但我们依然保持着联系。他那超常的智力水平和他对“研究工作”的专注让他成了我在探寻误信者思维过程中一个理想的向导。

理查德把自己当成真相的揭露者，立志要曝光权力精英的谎言和欺骗行为，我觉得他对此深信不疑。否认新冠病毒绝对不是他坚信的第一个阴谋论，多年来，理查德相信过很多另类的故事。他相信比尔·盖茨控制了世界卫生组织；商界巨贾建立并运作美国联邦储备银行就是要控制全球经济；洛克菲勒家族打算建立一个新的国际秩序；查尔斯·曼森曾经参加了美国中央情报局的一项思想控制实验MK-Ultra，并因此成了一个连环杀手。

当新冠病毒感染疫情刚开始肆虐时，理查德还相信新闻报道里的内容。之后他“猛然醒悟”，发现自己竟然信错了人（也就是美国疾病控制与预防中心、世界卫生组织、比尔·盖茨、福奇博士等等）。于是他开始“从事自己的研究”，阅读了“各类科学文献”，碰到不明白的问题就上网搜索。然而，他这样做的结果就是愈加狂热地相信与新冠病毒感染疫情有关的阴谋论。既然搜索并积累了如此庞大的信息，他怎么还会得出这样的结论？这就是社会科学家所说的“偏见搜索”。

偏见搜索，从广义上说，指的是只揭示部分信息量的搜索方式。当然，很难想象人类会进行完全无偏见的搜索，所以我们应当把偏见搜索想象成一个连续体，并判断搜索的偏差有多大。

导致我们的搜索偏离既定方向的因素有很多。有时候，或许只是因为喜欢寻找那些最醒目、最容易获得的信息。就像那个寓言一样，一个人在路灯下寻找钥匙，不是因为他就在那里丢掉了钥匙，而是因为那里有光亮。我们在上网搜索的时候，输入的关键词、搜索引擎的算法，以及被置顶的广告信息都会让我们产生偏见搜索。或许我们使用的搜索引擎在无意中忽略了某些数据或语言。任何不具有全面代表性的搜索都是一种偏见搜索。

如果涉及误信问题，一种特定类型的偏见搜索就会凸显出来，其背后的推动力就是所谓的“证真偏差”。证真偏差表示先有一个假设，之后的偏见搜索只会寻找能支持并确认这个假设的证据，同时忽略或摒弃与之相矛盾的信息。

理查德就是一个典型的例子。当我遇到他时，他已经认定新冠病毒感染疫情是政府用来剥夺公民基本自由权利的工具。他所进行的广泛搜索都是为了确认这个假设。

在我们的一次在线讨论中，理查德发给我几个视频链接，内容是人们讲述疫情给他们、他们的亲戚、朋友和孩子所造成的巨大伤害。有些明显是私下录制的视频，有些看起来还挺正规，但这些东西在我看来都不符合证据的标准。看着视频里的人声泪俱下地控诉他们遭受了多么大的痛苦，我既没有学到任何东西，也无法发表任何意见。我请他发给我一些实在的数据和学术论文，毕竟他曾经说他阅读了所有相关医学文献，我们就先来看看这些东西吧。

当天晚上，理查德发给我很多链接，还加上一句话“这里面有你需要知道的所有东西，你可以了解究竟发生了什么”。乍一看，很多内容像是来自正规的信息源：“专家”们看起来资质健全，各类机构貌似真实存在，期刊名称也像久负盛名的医学类期刊。

我本来是个容易轻信的人，但是我知道，面对当前的形势，我必须推翻原有的直觉，假设所有的一切都不像表面看起来那样。举个例子，第一个链接把我带到“美国药科学家协会”（AAPS）的网站。它看起来和其他所有医学机构的官方网站一样，有阿斯克勒庇俄斯之杖的标志（一条蛇缠绕着一根权杖）。但是仔细观察你就会发现，它只是一个极端右翼政治组织的幌子，与医学没有任何关系。多年来AAPS坚持否认人类免疫缺陷病毒/艾滋病的存在，称堕胎与乳腺癌有联系，断言疫苗能导致孤独症，声称同性恋使人短寿，还有更多。在非专业人士看来，该网站上的文章格式与其他医学期刊上的文章一模一样，但它们的内容并非基于数据或事实，它们不过是个人的意见，而且充满了推断和臆测。

于是我回复理查德，说这不是一份科学期刊，而且我无法相信里面的证据。理查德根本不理睬我的问题，只是继续发给我更多的资料。这就是典型的证真偏差：有意忽略那些无法支持他的立场的证据。他发给我的下一份资料是一篇推文，声称在2021年3月和4月，以色列29岁到39岁男性的死亡率增

加了23%。这段时期恰好是第一批年轻人接种新冠疫苗的时间，因此，他们的死亡显然是疫苗导致的。他还发给我一个以色列卫生部网络数据库的链接，数据似乎是准确的：该年龄段人群在这两个月里的死亡率的确增加了23%。然而，深入研究我们就会发现，绝对死亡人数并不多，低于两位数。对于较小的数字，描述它的百分比变化会产生较为夸张的效果。如果前一个星期有2个人死亡，后一个星期有3个人死亡，那就是50%的增长！用这个例子来说，如果死亡人数从13人增长到16人，那就增加了23%。顺便说一句，这种表现数字变化的方式的确方便传达信息，也被除误信者之外的群体广泛运用。但它也是导致统计学有时名声不佳的主要原因之一。

进一步说，报告中的数字包含了各类死因，一场严重的车祸就可能改变百分比的走向。我又搜集了更大范围的死亡数据，把这个数据点与更长的时间范围（不仅是3月和4月）以及其他年龄层（不仅是29岁到39岁）相比较。死亡数字沿时间轴出现明显的波动，而理查德所担心的显著增长现象只出现在特定的年龄段和特定的月份。在其他任何时间和年龄范围内，这种增长的迹象完全不可见。接下来，我又比较了理查德发给我的增长统计数据 and 较长时间内的数据总体变化情况。我的重点在于，这样的增长（23%）在死亡人数总体波动分布的大背景下，是否具有统计学上不可区分的特征。我再一次发现，尽管23%的增长看似极高，但类似的数据波动现象并不罕见，且不具有统计学意义上的显著性。

我觉得这可能是个帮理查德更好地了解科学和统计学的机会，于是我在计算机屏幕上制作了一部视频，演示我的分析过程，指出存在不同结论的可能性。不出所料，理查德果然没有回应我的答复。与自己的信念相矛盾的任何证据都无法引起他的兴趣，他一门心思寻找更多的证据来支持、强化他业已认同的信念。

事实上，我们每个人多少都和理查德有些相似。如果你不相信，下面就是一个简单的测试。

沃森卡牌

假设你面前的桌子上放着4张卡片，如图5.1所示：



图5.1 “沃森选择任务”图示

你知道每张卡片的正面是一个字母，背面是一个数字，而且你被告知以下规则成立：如果一张卡片的正面是一个偶数，那么它的背面就是一个元音字母。

问题是，你需要翻动哪些卡片才能验证这项规则？这项实验于1966年由彼得·沃森最先提出，被称为“沃森选择任务”。

花一点儿时间想想这个问题。

大多数人会首先翻动数字4的卡片。如果它的背面是元音字母，那就印证了这项规则；如果不是元音字母，那就推翻了这项规则，所以这个选择是正确的。接下来，很多人会翻动字母E的卡片，这似乎也是验证规则的必要举措。但是如果你真的这么想，那就说明你的思维方式倾向于认同这项规则（如果一张卡片的正面是一个偶数，它的背面就是一个元音字母）。实际上，这样做没有任何意义。如果卡片E的另一面是偶数，当然与规则吻合，但如果是奇数，也无法印证或推翻规则，因为规则并未说明正面为奇数的卡片背面应该是什么。

在参与这项测试的人中，极少有人会翻动卡片K。但这张卡片才是关键所在，因为如果它的另一面是偶数，那就等于推翻了这项规则。因此，正确的答案就是翻动卡片4和卡片K。其他卡片对验证规则不具有任何意义。

如果你的答案是正确的，祝贺你，你一定具有异于常人的逻辑思维能力，或者你从前见过沃森选择任务，利用这个机会来确认一个假设：你比大多数人都聪明。如果你的答案不正确，你也无须担忧，因为选错答案的不止

你一个人。在沃森最初的实验中，只有不到10%的参与者找到了正确答案。正如你所预料的，沃森选择任务派生出大量的文献，其中有很多细微的差别和条件，而这些文献本身为偏见搜索提供了很多机会。

沃森选择任务为我们形象地展示了证真偏差的现象，即人类普遍倾向于寻找能支持一个假设而非将其推翻的证据。证真偏差不仅决定了我们搜索信息的方式，还决定了我们解释这些信息的方式——倾向于确认或支持原有的信念或价值观，刻意忽略那些有可能挑战我们原有信念和价值观的信息。它能让我们找到一些理由，把我们眼中这个世界出现的不合理现象迅速合理化。一个人可能坚持认为选举的结果被篡改了，或者验票机制不可靠，因为他支持的候选人最终未能胜出；但同样一个人也可能盛赞民主流程，对投票机制信心十足，因为他支持的候选人最终获胜了。一个相信报纸上每周刊登的星象运势图的人，可能会把生活中任何一件哪怕与运势预测结果稍微相似的事件都当成一个证据，证明星象的确根据我们的出生日期为我们每个人规划好了命运。同样一个人在遇到现实事件与星象预测不符的现象时，也可能坐视不理，或者寻找各种理由为其开脱，而不是去质疑占星术的有效性。

这就是理查德能从死亡统计数据中读出比实际更多的含义，而忽略我所有的解释的原因。他对疫苗与减少患病率的强关联性置之不理，因为这不符合他既有的信念。与此同时，他过分强调疫苗与29岁到39岁之间人群在2021年3月和4月死亡人数的弱关联性，因为这完美地印证了他对世间之事的既有理解。

希望能有所帮助

改变你的搜索方式

搜索引擎是我们大部分人每天都会使用的工具，但是我们往往没有察觉到，它在很大程度上迎合了我们的证真偏差。你可曾留意过，在输入一个查询语句的时候，搜索引擎会自动补足你的语句，似乎是在告诉你，很多人也有同样的问题。你有没有察觉到自己有一种倾向，当搜索一个你长久以来确认无疑的问题时，输入的内容就是你想要证实的问题。如果的确如此，你不是唯一一个，我们大多数人都这样。例如，如果相信疫苗导致了孤独症，我们或许会搜索“疫苗导致孤独症”，这将引导我们找到能印证这个结论的信息。在大多数情况下，我们自以为是在搜索客观、中立的信息，但实际上是在搜索带有偏见的结论，大量的搜索结果进一步印证了我们的偏见。我希望有一天，搜索引擎的算法能保护我们免受证真偏差的摆布。然而在那一天到

来之前，我们应当竭尽全力凭借自身的力量进行反击。试着输入与你所持观点相反的语句，在上面的例子中，这意味着要搜索“疫苗不会导致孤独症”。同时进行正反两个方向的搜索，你会得到更全面、更微妙的结果，也能在一定程度上避免证真偏差。

证真偏差在不同程度上让我们所有人都遭遇了各种各样的麻烦。想想上一次你跟朋友吵得不可开交，之后你求助谷歌。你是以中立的方式搜索问题的答案吗？抑或你搜索的大都是（或者全部是）能支持你的观点的证据？你有没有尝试去否定自己？你听到一个负面的传言，是关于一个你不大喜欢的人的，老实说，你会以开放的心态去听这个故事，比如在下结论前去验证其中的各项事实吗？还是说你会不假思索地相信其真实性，因为它跟你原本对这个人的看法完全一致？在其他问题上你肯定也遇到过同样的情形，我就遇到过（但是跟占星术无关）。无论是我们期望还是担心发生的事情，这样的倾向都发挥着强大的影响力。

寻找癌症

我从梦中醒来，看了一眼手机，刚刚凌晨两点。睡意逐渐消退，我突然有一种奇怪的感觉。我的左肩与脖颈的连接处有点儿奇怪，我摸摸那个地方，是一种微微麻木的感觉。我让手臂向各个方向摆动，大幅度活动每一根手指，尝试判断麻木的程度和受影响的范围。最终，我发现身体好多地方都有这种奇怪的感觉，下至胸口，上至肩头，后至背部。

这是怎么回事？我下意识立刻就想到了癌症，于是我的思绪全部集中在与癌症相关的问题上。癌细胞出现在身体的哪个部位才有这种感觉？会不会是脖子？脊髓？有可能是皮肤癌吗？杂七杂八的思绪让我把所有糟糕的情况想了个遍，于是我决定继续睡觉，希望醒来时麻木的感觉会自动消失。于是我翻个身，沉沉地睡去。我在几个小时后醒来，发现一切都没有变，那种奇怪的感觉和有关癌症的念头依然困扰着我，我实在想不到其他任何理由来解释我的感觉。

我越来越确信这就是癌症，而且是恶性的。接下来，我在断断续续的睡眠和一个接一个的噩梦中度过。到了早晨，还是同样的感觉。我知道我应该去看医生，但根本不知道该联系哪种癌症专家。皮肤癌专家？外科医生？脊柱专家？我应该先去急诊室还是该咨询初级诊疗医师？

我摸了摸右边未受癌症侵扰的肩膀，当手指触碰到伤疤时，我的记忆被唤醒了。很多年前，我左右肩膀的皮肤下方都被植入了气球，这是一项独创的外科手术，目的是刺激体表长出更多的皮肤，然后用多余的皮肤修补瘢痕组织。（这种气球原本是女性乳房的植入体，但我建议拓展其用途。我的医生最初不同意，但后来接受了。）在6个月的时间里，医生们缓慢地、有条不紊地给气球充气。我左肩下的气球体积为两升，右肩下的气球体积为一升半。随着气球的膨胀，它们逐渐拉伸我健康的皮肤。当时的想法是，当医生取出皮下的气球时，他们能用额外的健康皮肤盖住我脖颈处的疤痕，让更多的体表覆盖上健康的皮肤。

当想到这件事时，我摸了摸右肩上的疤痕，也有同样的麻木感。一瞬间，我想起自从手术后我的肩膀一直就有这种感觉，那已经是许多年前的事情了。一切都真相大白了！这只是一个我早已忘记的老问题，根本不是什么癌症。问题是，一旦浮现出这种绝望的念头，我就开始一门心思地琢磨这种可能性，甚至不能理性地思考。在产生那种奇怪的感觉时，我应当立即停下来，列出所有导致肩膀有麻木感的可能性。然而，我只提出了单一的假设，所有的思绪和行为都局限在一种可能性上。

讲述这个故事就是要表明，我们所经历的事情都存在各种各样的解释。然而，一旦把思维固化在某个单一的解释（假设）上，我们就很难从最初的道路上转变方向。

同样的道理也可以解释某些人所谓的疫苗副作用。假设上面的故事发生在我刚刚接种疫苗之后，我会得出什么结论？很有可能我会想到麻木感就是疫苗的副作用——尤其是当我在同一只手臂上接种了疫苗时。如果对这个答案感到满意，或许我就不会继续寻找其他可能的解释。实际上，当预料到副作用时，我们会主动寻找，而且我敢保证，我们很可能会找到一些副作用。在其他时候，这样的症状或许不会让我们有额外的担心，我们会想到它们是一种随机现象，或者出于完全不同的原因。但是当预料到副作用时，我们就会把它们当成认知过程中的焦点，这反过来也让症状变得更加严重，并在它与我们所认定的原因——例子中的疫苗——之间建立起牢不可破的联系。

反向推理

说到建立联系，另一项能强化误信现象的常见认知误区，就是在本无因果关系的事件中刻意寻找关系模式。我们看到两个貌似相关但实际上各自独立的事件，运用反向推理的技巧，说服自己相信A导致了B。让我们来看一个极为有趣的反向推理案例，很多人在新冠病毒感染疫情期间都曾有过这样的思维方式，它与2019年举办的一次疫情演习活动有关，被称作“201事件”。

这不可能只是巧合吧，至少玛雅和很多人不这样想。2019年10月18日，比尔及梅琳达·盖茨基金会、世界经济论坛与约翰斯·霍普金斯大学健康安全中心在纽约联合举办了一场“桌面演习”，模拟疫情下的紧急响应机制。读过前面的内容，或许只要列出参加演习人员的名单就足以引起你的怀疑，甚至令你汗毛直竖了。你或许在想，我有没有参加（我没有参加），或者光照派是否秘密资助了这项活动（据我所知也没有）。故事尚未结束，他们选择了哪种类型的疾病来模拟紧急响应机制呢？你猜猜看——冠状病毒！这种巧合简直令人难以想象。他们有多大的概率预测到新冠病毒感染疫情的暴发？说他们早就知道这件事算是言过其实吗？对这个“巧合”的合理解释难道不就应该是比尔·盖茨——很多人眼中的疫情策划者——早就开始酝酿他的邪恶阴谋，并与约翰斯·霍普金斯大学——另一个被怀疑的对象——串通一气吗？第一例新型冠状病毒感染者直到12月才被公开报道。早已有人猜测，盖茨和他的狐朋狗友从一开始就是疫情阴谋的策划者，他们终于把这件事当成能印证早先猜测的证据。我们不得不承认，如果他们的确对即将发生的事情一无所知，在疫情暴发前利用桌面游戏研究响应机制，从统计学意义上讲似乎是不可能的。难道不是这样吗？

大错特错。这样的思维方式（证真偏差）否认了这类演习在新冠病毒感染疫情暴发前的若干年里定期举办的可能性，也没有考虑把冠状病毒列为一种可能暴发的疫情的理性原因，还忽视了一个事实，即我们在大量历史事件中搜索时，总能找到某个事后看来能印证我们业已相信的一套理论的事件。那段时间还发生了无数事件，举办了无数场活动，其中很多也得到了比尔及梅琳达·盖茨基金会的支持，但都与疫情无关，这该怎么解释呢？我们要逐项阐明其背后的原因吗？当然不会，就像占星术的爱好者也不会去解释上周六运势预测栏目中所有未能预测的事件背后的原因。回顾一心想要证明的故事中的章节，我们总能找到一些细节来支持我们的故事。这就像在桌面游戏《经典线索》里先阅读卡片上的信息，然后猜测医院里拿着针头的那个家伙就是盖茨先生！

把人类的思想比作计算机给我们惹来无数麻烦

人类喜欢用比喻理解身边的一切事物，甚至对如何思考自己的思想也是如此。我们向身边的世界寻求形象化的解释，世界在变化，我们所看到的事物以及我们用来理解自身思想的那些比喻也在变化。柏拉图把思想比作鸟笼，弗拉基米尔·纳博科夫把思想比作文件柜，而西格蒙德·弗洛伊德称思想是考古挖掘。人类的思想还曾被比喻成某种容器，当然是那种会漏水的容器。但是在今天，一个对人类思想最重要的比喻大大超越了古代哲学家、诗人和心理学家的想象力：计算机。随着计算机的普及，我们逐渐相信，思想的运作模式就像一台计算机。我们在谈到人类的心智能力时，经常使用带宽、处理能力等词语。计算机固然是个有趣的比喻，但所有的比喻都存在局限性，当我们研究误信者的成因时，这种局限性表现得尤其明显。

把思想比作计算机，无疑在假设我们都是不具备感情的认知机器，而且那些有感而发的情绪也不会影响我们的思维运作。无论股市上扬还是下挫，世界陷入疫情恐慌还是尽享和平安定，家庭内部冲突不断还是气氛和谐，天气灾害频发还是外面阳光灿烂、万里无云，计算机都会按部就班地正常运行。但人类面对这些现象的反应可不是这样的。计算机的比喻无法表现出压力和动机产生的效果，也无法证明人类作为社会动物所具有的独特性格。如果不考虑这些因素，把人类的思想比作计算机使得我们很难——或许根本不可能——理解我们自己以及他人做出决策的真正原因，也等于完全无视思想所具有的那种神奇、怪异的运作方式。这就是为什么用这种方式来阐释人类的思想，让我们很难理解某人为什么会变成误信者。你能想象一台计算机变成误信者吗？在接下来的讨论中，我们会尽量避免把思想——无论是我们的思想还是他人的思想——想象成计算机，我们要热情拥抱人类思想极其复杂的现实，勇敢地接受人类在生存过程中犯下的种种错误。

警告：事情即将变得越来越怪异……

我们在这一章讨论的思维捷径现象，无论是单独出现还是以某种方式组合呈现，都无法确保某人必然会变成误信者。但是，如果我们正在遭受压力情绪的困扰，在证真偏差的驱使下去寻找某种答案作为短暂的心理慰藉，用假消息来满足我们把罪责归咎在恶人头上的需求，我们就很有可能坠入误信漏斗。人类认知的故事相当复杂，在下一章，我们将讨论一些更加令人费解的现象，它们能导致我们给自己讲述虚假的故事，并说服自己相信这些故事。

第6章

思维望远镜

长久以来，我冷眼旁观的结果使我肯定，某些人的推理太荒谬了。他们在头脑中先下了某种结论，这种结论要么是他们自己得出的，要么是他们从完全信任的某个人那里得来的，这些给他们的头脑留下非常深的印象，以至无法被抹去。只要他们想到或听到别人提出什么支持他们成见的论据，不管这些论据多么简单、多么愚蠢，他们都能立刻接受和拥戴。另一方面，凡是有人提出反对的见解，不管这些见解多么精辟，多么理由充足，他们都会予以蔑视或火冒三丈——如果不气出一场病来已经很好了。他们中的一些人除了感到气愤，甚至会阴谋策划压制论敌，使对方不敢讲话。

——伽利略《关于托勒密和哥白尼两大世界体系的对话》

（1632年）

你可曾尝试过利用更准确、更可靠的信息来纠正某人的错误信念？或许你的姨妈坚信艾滋病是为了消灭同性恋人群而故意传播的疾病，于是你发给她一些驳斥这个错误观点的文章。或许有人在你的脸书账号下宣称政府拥有控制天气的技术，你在评论区与他展开争论，还附上颇具声望的科学家阐释其背后原理的网址链接。还有可能某个同事视5G网络如洪水猛兽，一直警告你赶快停止使用手机，于是你打印出一些能消除她恐惧心理的文章，放在她的案头。如果的确做过类似的事情，你就会发现我即将告诉你的一个现象：这些措施根本不管用。如果说错误的信息导致了错误的信念，那么正确的信息应该能够纠正错误的信念。然而遗憾的是，事实并非如此。

正如我们在上一章看到的，当试图印证内心早已信以为真的事实时，人们很容易就会被局部、偏颇，甚至明显错误的信息吸引。这当然是造成误信的一个重要因素。然而，如果问题仅限于搜索信息的方式，那么纠正误信只需要改进搜索方式，我们只需要让自己接触更广泛、更多样化的信息，这样我们对身边世界的了解会更贴近客观现实。于是，问题被解决了。然而，你或许已经意识到，人类的思想具有一种特殊的力量，我们要达成客观认知并不那么容易。

当一个人一门心思想要相信某事时，他会利用异乎寻常的推理能力想方设法佐证这件事，即使它明显站不住脚。在这一章，我们将深入探究人类的认知结构，了解我们如何刻意扭曲现实中的证据以达成我们想要的结论。我们还将讨论另一个与

误信高度相关的因素，那就是我们实际知道的事情与我们自以为知道的事情二者之间的差异，这个现象经常会导致我们过度自信。

但是首先，你或许以为刻意扭曲证据的现象只会发生在别人身上，我们就来看一个你可能亲身体验过的例子：体育运动。

动机性推理

你是个体育迷吗？如果是，尽可以用你最喜爱的运动项目和球队来替代下面例子所描述的情形，以便让该情形所产生的情绪效果更具现实感。我们就用篮球举例吧，假设你正在观看一场极为重要的季后赛，对阵双方是你最支持的一支NBA（美国男子篮球职业联赛）球队和你最讨厌的一支球队。你喜欢的球队现在领先一分，距离比赛结束只有几秒钟了。对方队员持球，并且有机会投入制胜一球。队中的明星投手站在三分线以外，作势欲投。你方防守队员一拥而上，众人扭作一团，都在拼命争取最后的时间，场面一片混乱。篮球出手，但弹在篮板上，落回场地。你方球队的一名队员抢到了球。你情不自禁从座位上跳起来，正准备欢庆胜利，一声尖锐的哨音刺破了观众排山倒海般的欢呼声和闷雷般的跺脚声。你方队员被判犯规，对方获得了三次罚球机会。时间已经所剩无几，看来他们很可能会赢得这场比赛。

观众席上、收看转播的无数家庭客厅的沙发上，爆发出一阵又一阵咆哮。或许你也在歇斯底里地叫喊着。“根本没有犯规！”和你支持同一支球队的球迷冲着他们的电视机大喊，用各种各样的形容词辱骂裁判，指责他偏袒另一支球队。来自你这边的逻辑声音把明显的身体接触解释成“比赛中不可避免的现象”。“让比赛继续吧！”球迷的愤怒既发泄给他们自己，也发泄给周围所有愿意洗耳恭听的人。

“不要让裁判决定比赛！”即使电视屏幕上一遍又一遍地播放犯规的慢镜头，他们也坚持自己的立场，觉得一场到手的胜利被不公正的判罚剥夺了。

现在，我们来想象一个完全相反的情形：哨音响起，对方球员被判犯规，其他现场的情形都一样。这些球迷会有什么反应？你会有什么反应？你会不会马上断定这是一次正确的判罚，甚至还能详细解释球员究竟触犯了比赛的哪一项规则？你会不会觉得裁判始终秉持客观、公正的判罚原则？你会对他们的专业水准竖起大拇指吗？你会不会由衷地兴奋比赛在如此临近结束的时刻被中断了？坦率地说，大部分球迷都对这种双重标准感到内疚：判罚有利于己方，就是公平、正确的；判罚不利于己方，就是偏颇、不专业的。这种现象不仅仅出现在球迷中，人类的本性就是如此。我们以自己希望的方式看待周遭的事物，还能找出牢不可破的理由佐证我们既有的观点。用认知科学的术语来说，我们都沿袭了“动机性推理”，即一种扭曲现实来迎合我们想要得出的结论的倾向。

动机性推理出现在我们生活的方方面面，另一个较为常见的场合就是政治领域。回到2016年，唐纳德·特朗普在竞选过程中令人惊讶地抛出一个又一个明目张胆的谎言，然而更令人惊讶的是，共和党人似乎对此不以为意。公然违背事实的行为引起了我的好奇心，我不知道这是右翼群体特有的缺陷，还是它也会出现在左翼群体中。于是我决定做一番深入的研究。后来我发现，2016年的总统大选带有浓厚的意识形态色彩。两党都极为关心重要的民生问题，比如医疗、控枪和堕胎。共和党人并非不在意候选人诚实与否，他们只是更关心其他问题，而且关心的程度足以让他们忽略一些谎言，只要这些谎言能帮助他们达成更高的目标。另一方面，很多共和党人实际上把特朗普的无良欺骗行为当成他对众人做出的庄严承诺。他们的思路大致是这样的：如果他现在胆敢信口雌黄，那么他在当选后必然会尽一切所能兑现承诺，推动那些真正重要的事情。

当我把共和党人不大在意特朗普的谎言这项发现告诉我在左翼群体中的一些朋友时，他们露出大吃一惊的表情。但我随后提出这样一个问题：假设民主党的一位领导人决心推动气候变化、堕胎和控枪等问题，他想要稍稍歪曲某些事实来说服对方党派的支持者通过一些有助于民主党大义的法律，你愿意支持这位领袖吗？当然，承认这一点让人很不舒服，但我的大部分自由派朋友最终都承认，鉴于气候变化、堕胎和控枪问题的重要性，人们或许可以稍微夸大、歪曲事实——但仅限于当前。当重要的立法被成功通过后，所有人必须回归事实。

我们是左翼还是右翼其实并不重要，我们都会赋予身边的世界一种主观期望的色彩。我们的认知总会服从头脑中既有的目的性，让我们相信我们所认可的领导人的当选是多么实至名归，他们的道德是多么高尚，目的最终压倒了手段。

当思考诚实与谎言的问题时，我们会发现，大多数人并不是仅仅因为好玩儿而说谎。在很多情况下，这是一种权衡：我们该说实话还是该假装喜欢某样东西（服装、餐食、艺术品等）？我们该说实话还是该不择手段地达成我们的目的？我们该说实话还是该想方设法握紧手中的权力？无论哪一种情形，人们都不是因喜欢说谎而说谎，而是他们试图说服自己相信某些东西比诚实更重要。在他们需求层次等级中，一些事情在当下更重要。说谎只是因为我们要说服自己放弃诚实的道德品质去追求更重要的目标。

希望能有所帮助

走出防御心理，做一名侦察员

在与其他人沟通时，尤其是进行较为艰难的沟通时，人们经常会落入自我防卫的心态。然而，改变这种心态能带来更好的沟通效果。尝试鼓励他人做出同样的改变也很有帮助，但是改变他人总不如改变自己容易。朱莉娅·加列夫曾经提到，在谈话中采取士兵心态就等于把沟通的过程当成一场防守战，即我方的价值观遭到攻

击，我们必须不惜一切代价抵御对方观点的进犯。她建议人们采取“侦察员心态”。士兵的天职是守卫己方领土，而侦察员的任务是探索和调查，这就需要有开放、好奇的心态。换句话说，侦察员感兴趣的问题是何为真、何为假、世界上的某个地方有什么，而士兵只是一门心思击退外来威胁。所以请记住这一点，如果不想落入误信的陷阱，你要试着去当一名侦察员，而不是一名士兵。

一位不幸的医生

我在新冠病毒感染疫情期间与很多误信者打过交道，其中一个动机性推理的实例让我觉得非常具有代表性。这件事与依维菌素药物和一位不幸的英国医生安德鲁·希尔有关，他可以算是医学界的那个NBA裁判。

我最早从理查德那里听说这件事，他称依维菌素是一个“值得被授予诺贝尔奖的药物”（事实的确如此），他兴致勃勃地发给我一个网页链接，里面有很多相关信息。那个链接还通往一个大型网站，其中搜集了新冠病毒的许多“替代疗法”，包括阿司匹林、姜黄素、控制饮食、依维菌素、二甲双胍、瑞德西韦、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、锌等等。网站宣称，依维菌素是一种廉价、安全、可用且极为有效的新冠病毒治疗药物。

参考了一些网络信息后，我了解到依维菌素原本是一种不可或缺的抗寄生虫药物，主要用于动物，也可用于人体。2020年底，新冠病毒依然在凶残地吞噬人类的生命，疫苗迟迟未获批准，于是很多人都把抵抗新冠病毒的希望寄托在这个现有药物的身上。其中就包括一位在业界享有极高声誉的临床医学专家希尔。2020年10月，他受世界卫生组织的委托，对到目前为止所有与依维菌素和新冠病毒相关的测试进行元分析（结合多项科学研究的统计学分析）。随后他发布了若干条推文，提到了依维菌素的潜在正面效果。此举让他深受误信者的拥戴，这些人已经把依维菌素当成了疫苗的理想替代品。他们觉得希尔的医学资历，加上他所表现出的热情，必然能让依维菌素成为治疗新冠病毒的正式药物，从而无须苦苦等待那遥遥无期的疫苗。

希尔和他的科研同事搜集了来自世界各地的23项依维菌素测试结果，并进行了元分析。他们在进展报告中乐观地指出，分析结果表明，这类药物可以将新冠病毒的致死率降低75%。但他们也保持谨慎的态度，称在该药物正式获批前，还需要进行更大规模的随机对照试验。

这类重要的警告信息并未出现在希尔那些简短的推文中。研究和分析还在继续，当他们于2021年1月18日发布完整的元分析报告时，毫无疑问，依维菌素的支持者被震惊和愤怒的情绪淹没了。他们指责希尔在最终的结论里表现出的谨慎态度等于推翻了他曾经坚持的立场，也等于背叛了他们一直坚信他所忠诚的事业，就好

像一位早已确信站在自己一边的裁判突然做出了有利于对方的判罚。他们需要重新定义希尔医生的形象，而且立刻就需要。之前的他因优秀的医学资质和无可挑剔的研究成果而闻名，而现在的他被塑造成一个叛徒的形象，还被指责将个人利益置于全人类福祉之上。他的批评者坚信，他已经被大型制药企业收买，所以才会想尽一切办法诋毁依维菌素的效用，以便从疫苗和其他新型药物中获利。他们大肆渲染希尔与盖茨基金会的关系，称延缓依维菌素的批准表明他参与了一项“昧良心的”阴谋，将导致数百万人无辜丧命。

实际上，希尔的元分析对依维菌素的支持态度——鉴于极为有限的数据——已经是学术界所能得出的最理想的结论了。而且，即使有这些攻击，希尔也对这项药物的前途持乐观态度。他称治疗结果具有潜在的革命性。在报告发布的第二天，他在接受《金融时报》的采访时表示，元分析的结论相当于一项预告：“做好准备，筹集物资，等待最终获批。”但是，在依维菌素的拥趸看来，任何延迟都等同于赤裸裸的背叛。

希尔在误信者心目中的形象于2021年3月再次一落千丈，他在推特上贴出一张照片，宣布他正在接种第一剂新冠疫苗。仇恨的言论如潮水般涌来。他为什么要这样做？为什么不使用依维菌素？他是不是也收了盖茨基金会的黑钱？

与此同时，在伦敦大学，一位年轻的医学院学生杰克·劳伦斯被指派完成一项重要任务：为完成他的硕士论文而深入调查一份依维菌素的研究报告。报告的作者是一位埃及教授，希尔的元分析曾重点关注这篇论文。它是迄今为止规模最大的试验，有600多名参与者，它的规模对希尔的元分析产生了重大影响。令人大吃一惊的是，试验结果证明，依维菌素能使新冠病毒的致死率降低90%。劳伦斯想要仔细研究患者的数据，这些数据被保存在一个文件分享网站。他设法破解了网站的密码，之后很快就发现其中存在重大问题，比如某些研究对象在试验开始前就已经病故。还有几名“数据侦探”也在校验数据的真实性，他们发现了更可怕的事情：有几个人的名字多次重复出现，似乎有人在复制、粘贴同一批患者的信息。显然，这样的数据不可能得出任何有效的结论。埃及人的研究报告疑点重重，经过深入调查，其他几份依维菌素研究报告也存在数据方面的问题。

当得知这件事时，希尔和所有科学家的做法一样，重新修改了最初的元分析报告。他删除了无法确信的研究内容，包括埃及人的试验，并修正了自己的结论：依维菌素没有任何效用。

他于2021年7月重新发布的报告引发了更猛烈的仇恨风暴。希尔医生收到了无数的棺材图片、纳粹战犯被执行绞刑的照片，以及针对他和家人的死亡威胁。裁判不仅判罚错误的球队犯规，还把比赛的胜利拱手交给了对手。他必然是个腐败又邪恶的家伙。最终，他不得不关闭了自己的推特账号。

事情过去几个月后，一场大规模的随机对照试验再次证明，依维菌素对治疗新冠病毒无效。但这一切都无法说服那些坚信依维菌素具有起死回生之力的人。而且，这也变成阴谋论的一部分：在误信者看来，即将在疫苗产业中捞取数十亿美元的制药企业有意破坏一项廉价、安全替代药物的上市计划，因为这不符合它们的利益诉求。

误信者在他们的网络论坛上分享获取这种药物的途径，有些人甚至主张服用动物版本的配方和剂量。他们纷纷猜测，世界上的精英人士（包括英国女王）在感染新冠病毒后一定都在私下服用依维菌素。有些误信者在染病住院后要求医生提供这类药物，遭到拒绝就大发脾气。我在研究误信现象时认识了一个男人，他甚至慷慨地送给我一整包依维菌素，是从一个网络经销商那里买到的。当时正值新冠病毒感染疫情肆虐之时，他好心地劝我立即服用以保护自己。我告诉他我不大相信这类药物，但是我能察觉到，他认为我内心依然觉得这是灵丹妙药，四下无人时我肯定会服用。

希望能有所帮助

延迟否定

当某人分享了一条假消息时，我们多半会下意识地回答“你所说的某事是错误的”。这种回应方式——重复对方的陈述然后给予否定——看似符合我们的直觉，而且在短期内颇具成效。但问题在于，从长远来看，它的效果越来越不明显，甚至会起到反作用。为什么？原因就在于心理学中的两个怪异现象。第一个现象是“真相错觉效应”，我们与一个信息（或真或假）的接触越频繁，这个信息在我们头脑中产生的印象就越深，我们就越有可能将其视为熟悉且真实的概念，也就是说它的“黏性”越大。或许你也能感觉到，人类的这个弱点并没有逃过广告商和政客的关注。充分利用人类这个天性的，当数约瑟夫·戈培尔，他曾经说：“谎言重复一千遍就成了真理。”或许，戈培尔也没说过这句话，是不是真相错觉效应导致所有人都相信他真的说过？

第二个怪异的现象是，鉴于人类记忆特有的运作方式，否定语句中的两个部分在我们的大脑中被分别存储。在短时间内，我们称其为“某事”和“某事错误”，但随着时间的推移，二者渐行渐远，两个部分逐渐失去联系。正如我们前面提到的，真相错觉效应证明了重复行为至关重要，因此“某事”在我们的记忆中变得越来越真实，而“某事错误”往往被遗忘。

为了应对这些现象，我们也可以提出两个明确的建议。首先，不要让真相错觉效应占上风。也就是说，在误信者多次接触错误信息前，向其灌输真实的信息，或者让他们看到现象的另一种解释。其次，我们要尽量避免提及“某事”，更好的做

法是讲述另外一个故事。不要说“你所说的某事是错误的”，而要说“另外某事是正确的，这里有相关证据”，甚至不要提起“某事”。

依维菌素的故事包含了多个动机性推理的例子。首先，对那些最终证明依维菌素无效的研究来说，依维菌素的支持者超级关注其中可能存在的纰漏。他们就像极其专业、态度严谨的科学家，甚至能指出每篇论文潜在的方法论问题。他们还质疑这些研究团队的职业道德，提出各种各样可能的利益冲突。然而，他们并不关心其他类型的纰漏，比如支持依维菌素的论文中公然作假的数据。他们也可以不假思索地改变对某人的态度，比如希尔医生，只要这有助于避免对依维菌素有效性的动摇。他们善于用一切必要的手段扭曲现实、虚构情节，只是为了得到他们最初所坚持的结论。依维菌素倡导组织的创始人特丝·劳里医生（并非传染病专家，而是一位妇产科专家）对这样的态度做出了极其精辟又简要的总结。当被问到什么样的证据能让她相信此类药物无效时，她说：“依维菌素就是有效的，什么都不能让我改变主意。”

应对措施厌恶

说到误信现象，有一种特殊类型的动机性推理，能在一定程度上解释我们今天所见到的更复杂的信念。让我们用一个例子来阐述这种现象，假设有一群保守的共和党人，他们的政治倾向导致他们认为气候变化并不是一个真实存在的问题。你请他们阅读一篇有关气候变化应对措施的文章，其中的主张是，如果想降低二氧化碳的排放量，我们就必须加强监管和政府干预。你问他们：“气候变化是人为导致的吗？”然后记录他们的回答。你请另外一群保守的共和党人也阅读一篇有关气候变化应对措施的文章，其中的主张是，如果想降低二氧化碳的排放量，我们就必须减少监管和政府干预，并大力弘扬自由市场的竞争概念。你向他们提出同样的问题：“气候变化是人为导致的吗？”然后记录他们的回答。你觉得两组人的回答会有差异吗？

1华氏度=5/9开。——编者注

答案是会有差异。特洛伊·坎贝尔和阿龙·凯就我上面描述的问题进行了一项实验。他们发现，当一群共和党人读过一篇文章，其内容主张采用加强监管的手段解决气候变化问题，然后被问到是否赞同一项科学结论时，比如人为因素导致的气候变化将让地球的气温在21世纪上升至少3华氏度^①，只有少数人表示相信这项结论（22%）。有趣的是，如果一群共和党人读过的文章主张采用强化市场的手段解决气候变化问题，他们就更愿意相信那项科学结论（55%）。这个结果展示出的现象被称为“应对措施厌恶”。简单来说，它表示如果不喜欢某个问题的解决方案，我们就会利用动机性推理否认问题的存在。而改变问题的解决方案后，就像研究人员在气候变化实验中的做法那样，突然间人们都愿意承认问题存在了。这个实验说

明，共和党人并非一味地反科学，只不过常见的解决方案——加强监管、严格控制和限制措施——与他们的政治立场和意识形态过于针锋相对了。基于自由市场的解决方案让他们较容易接受，他们也就不大会否认问题的存在。

可别以为（或者希望，如果你是民主党人）这只是共和党人才有的问题，研究人员对民主党人也进行了类似的实验，试图确认应对措施厌恶不分政治倾向，存在于所有人类群体中。这一次的问题是关于暴力犯罪，尤其是以入室抢劫为代表的“入侵者暴力”。实验的参与者要回答一系列问题，对这个现象的严重程度做出判断。在回答问题前，一组人先阅读一篇文章，其内容认为严格的控枪法律会导致房主无法在入侵者面前保护自己（民主党人嗤之以鼻的观点）。另一组人读到的文章内容是，放松枪支管制让问题变得更严重，因为入侵者也可能携带枪支，会导致更多的死亡事件（民主党人喜闻乐见的观点）。实验的参与者在读过文章后，要对一系列有关入侵者暴力问题的表述给出赞同或反对的意见。如同气候变化的实验，重点在于问题本身是否存在，而非建议的解决方案。实验结果呈现出相同的模式：民主党人（通常支持控枪政策）读过放松枪支管制的文章后，更倾向于否认或淡化入侵者暴力的现象，因为这与他们的政治立场和意识形态发生了冲突。而当读过严格控枪的文章后，他们往往会认为入侵者暴力现象极为严重，因为这与他们的意识形态相吻合。这样看来，应对措施厌恶存在于各个政治派别。

说到控枪，与这个政治热点问题相关的应对措施厌恶是理解一个特定误信现象的关键，这也是我们在近几年见到的一个更令人不安的误信案例背后的原因。你或许听说了广受追捧的右翼电台节目主持人亚历克斯·琼斯的案件，他丧心病狂地炮制并传播了大量阴谋论，包括认为桑迪胡克小学枪击案是演员上演的骗局。这样的言论令悲痛万分的受害者父母忍无可忍，他们以诽谤罪把琼斯告上法庭，并在2022年得到了超过10亿美元的赔偿。很多人对这件事感到无法理解，为什么琼斯会有如此残忍且明显荒谬的想法？为什么还有那么多人支持、传播这类言论，其中还有很多为人父母者？然而，从应对措施厌恶的角度看，我们能发现一些黑暗且扭曲的理由。面对恐怖的校园枪击事件，首要的解决方案（至少在左翼人士看来）就是执行更严格的枪支管控措施。只不过这样的方案对有些人（大多是右翼人士）来说完全不可接受，他们认为持枪是一项神圣、不可被剥夺的权利，无论为此付出多大的代价。就是因为不喜欢这个解决方案，他们就开始否认问题的存在，甚至把无辜儿童惨死称作控枪支持者上演的一场骗局。

只有了解应对措施厌恶，我们才能在解决一些持续分化我们的极端问题上迈出实质性的一步。当自由派人士听到保守派人士说他们不相信气候变化时，他们的第一反应往往是推送更多的信息。“既然你不听我说，那么这里有一份证据”就是他们的惯常做法。采取这种信息轰炸手段的自由派人士通常都无法理解气候变化否认者到底在想什么：这些人为什么要反对数据和科学？至少在广义上，他们怎么能否认一个确凿无疑的事实？他们怎么能否认这么多数据？但是，当与气候变化否认者

交谈后我们发现，他们并不是天生的反科学人士，他们反对的是针对气候变化提出的应对措施，以及这些措施可能造成的影响。例如，他们不想看到经济因削减化石燃料而受到影响，于是干脆否认气候变化。如果想改变人们的观念，我们需要更详细地了解他们持反对意见的真正缘由。他们的反对态度通常针对的都是应对措施，以动机性推理的方式呈现出来。也就是说，除非我们能找到一个双方都愿意接受的应对措施，否则总有一方会拒绝承认事实。我们总以为，要先就事实达成一致意见，再去思考解决方案。但是如果考虑到动机性推理，我们需要逆转这个看似合乎逻辑的思路：先要搞定应对措施厌恶。

应对措施厌恶也可能出现在日常生活中争议较小、司空见惯的问题上。比如，医生告诉你，你被确诊患有一种罕见的疾病，其诱因是巧克力，为了避免疾病复发，你此生都不可以再吃巧克力。你会有什么反应？你会相信这个医生吗？还是说面对这个令人不快的“应对措施”，你至少会质疑（甚至直截了当地否认）诊断结果？坦诚地说，你至少会去寻求第二诊疗意见，对吗？很正常，我或许也会这么做。但是，让我们这么做的原因应该主要是对巧克力的喜爱，也就是对应对措施产生厌恶。如果医生提出另一套应对措施，比如每天服用一片药，无须限制巧克力的摄入量，我们或许更愿意接受他的诊断。

我们显然已经见证了应对措施厌恶在新冠病毒感染疫情期间是如何大行其道的。无论处于政治光谱的哪个位置，我们都能发现一些人坚信病毒本身就是一个骗局，包括我在书中提到的那些人物：萨拉、珍妮、布拉德、理查德、玛雅、伊夫等等。这些人天生就排斥科学吗？不一定，他们只是很难接受针对新冠病毒感染疫情所提出的应对措施——无论是医学层面的（接种疫苗）还是社会经济层面的（封控、限制个人自由）。于是他们采取了动机性推理的下一步行动：否认问题的存在。任何能证明新冠病毒存在的证据，无论是科学数据，还是身边人的第一手报告，甚至自己被传染，都无法说服他们改变既有的观点，因为这样做就意味着他们要接受一个令自己不堪忍受的应对措施。

希望能有所帮助

从更好的应对措施着手

深入了解应对措施厌恶的运作规律，能极大地帮助我们化解冲突，完成一场富有成效的对话。它揭示了我们忽视或否认一个显而易见的问题的可能，反映了对已经提出的或潜在的应对措施的抵制。明白了这一点，我们在开始一场对话时或许可以干脆不谈应对措施，先就问题达成共识。比如，可以强调并确认双方都承认问题存在，并决定将其解决掉，尽管可能会采取不同的措施。一个更好的方法是，在谈话之初就丢出一个双方都不反感的应对措施，在消除众人对应对措施的恐惧之后，再尝试取得对问题的认同。

思维望远镜

正如我们在这一章已经看到，人类的头脑是一个相当怪异的信息搜集和意义构建装置。有一件事可以确定，它肯定不是一个我们想象中的客观评判标尺。首先，它搜集的信息不全面，固有的偏见会导致它对事物有所取舍。或许就像一架望远镜，我们用它只能看到恒星，却看不到行星，这让我们对眼前的宇宙形成一种不全面的认知。其次，它会想方设法扭曲现实中的世界，使其符合我们的预期。继续使用望远镜的比喻，假设这架望远镜的设计思路就是让观察者以为它在平滑地扫描整个星空，但实际上，它只是从一颗恒星跳到另一颗恒星。这样的设计让我们很难获取准确、全面的信息。然而，头脑在信息搜集和意义构建方面的怪异之处不止于此。

我们在前面讨论过，思维的质量和客观性与我们所认为的思维质量和客观性之间存在差距，而这种差距相当重要。为什么这么说？如果知道一件工具不太精确，那也不会有太大的问题，因为我们可以将不精确性考虑进去。但是，如果手里的工具平平无奇甚至有重大缺陷，我们却不知情，错把它当成一个完美的工具去使用，我们就有可能误入歧途。

例如，有个人想测量起居室的面积，但是没有卷尺，幸运的是，他记得他的一拃大约是23厘米。于是他开始用手掌测量起居室每一面墙的长度。测量过程中他有点儿走神，忘记自己是数到14拃还是15拃了，但是他决定就算15拃好了。得到起居室的面积数据后，他知道测量方法不够精确，因此不会用这个数字做精确的设计，而只是用它做粗略的估算。

遗憾的是，如果把我们的思想当成认知工具，故事的结局就完全不同了。当用思想来测量现实时，我们对它的不精确性几乎一无所知。我们不知道它不精确的程度到底如何，于是我们对它寄予了充分的信任。最终的结果就如同我们用手掌测量的数据来建造一所房子，或许房子看起来颇有创意，但显然不是我们想要的结果，而且遇到暴风雨或轻微的地震也难保安全。用专业术语来说，这就是“元认知”：我们对认知的认知。下面，我们就来深入研究元认知与误信之间的关系。

邓宁-克鲁格效应

对于某件事物，我们实际的了解程度与我们自以为的了解程度之间有差异吗？这个问题的答案可能取决于具体的事物。就我个人而言，如果是物理学，我显然对其一无所知，所以我的真实知识水平和我对自身知识水平的认知基本上是一致的。我有时也会读一些关于物理学的书，或许我觉得自己知道的东西比我实际掌握的要多一点儿，但是总体来看，二者之间的差异不大。我肯定不会跑到一所学校的物理

学系，去跟教授们争辩有关弦理论的问题。现在让我们来看另一个极端的例子：那些我很了解的事情。我恰好非常了解人类不诚实行为的本质，以及人们虽然偶有欺诈之举仍能自我感觉良好的原因。如果与众人讨论这个话题，我知道自己所知甚多。所以在这个问题上，我的知识水平与我自认为的知识水平之间不存在断层。

你或许已经察觉到了，我从一无所知一下子跳到了如指掌，完全忽略了中间部分。那么介于二者之间的那些事情呢？麻烦恰恰就出现在这里。

从社会科学的角度来说，我所谓的“麻烦”叫作“邓宁-克鲁格效应”。它基于一种现象，即我们实际掌握的知识与我们自认为掌握的知识不一定相同。具体来说，这个效应印证了我对自身情况的描述：当不大了解某个特定的知识领域时，我们通常知道自己不知道；当极为熟悉某个特定的知识领域时，我们知道自己知道。然而，当落入中间地带，对某些事物一知半解时，我们往往就会（错误地）以为我们比实际知道的要多得多。在这种情况下，我们真实的知识水平与自信心之间的差异就造成了潜在的危险，因为根本不知道自己的无知，我们信心满满地在错误的道路上越走越远。

就我个人的经验来看，这种现象通常发生在大学新生的身上。第一学期和第二学期结束后，他们刚刚完成某一学科的入门课程，不禁会想：“这门课程我已经学完了，也都掌握了，还有什么需要深入了解的吗？整本入门教科书我都搞清楚了，考试也得了满分，我觉得这些东西也没什么大不了，我就是这门学科的大师，甚至已经准备好成为全宇宙的大师。”

我就有过这样的经历，当时我在大学里刚刚读完一门大脑生理学的课程。学期结束后，我学完了整本书，考试成绩也不错，于是，我觉得自己已经完全掌握了课本上的知识，对大脑生理学也有了深刻的了解。如果让我给自己的知识水平打分，100分满分我会给自己打90分。从那以后，我没有再深入钻研这门学科，但偶尔会阅读一些相关文章，参与某些课题研究。但随着时间的推移，我越来越明显地意识到我对大脑生理学的知识是多么匮乏。实际上，我对大脑生理学知识的信心顶峰就出现在我一年级刚刚学完入门课程的时候。从那以后，我对这门学科的信心逐年递减。入门课程给我带来的过度自信，造成了邓宁-克鲁格效应的基本不匹配现象。

现在，如果说邓宁-克鲁格效应仅限于人们的自我认知，情况就不会那么糟糕了，但实际情况并非如此。为什么这么说？因为客观知识储备与信心之间的差距往往会导致非常不好的后果，也就是造成“过度自信”。有的人自以为懂得如何激励他人，就着手创办了一家公司，还设计出一套员工激励方案，结果反而挫败了员工的积极性。有的人自以为了解行为转变理论，而实际上似懂非懂，于是设计了一个应用程序来帮助人们瘦身，但收效甚微。还有人相信他们了解病毒和人体免疫系统

的运作规律，而实际上一无所知，他们做出的很多关于疫苗、药物和治疗的决策根本没有任何证据支持。

邓宁-克鲁格效应印证了诗人亚历山大·蒲柏的那句诗：“一知半解害死人。”我们都不觉得这样的事情会发生在自己身上，因为我们都不是一知半解的人，真的是这样吗？我们所掌握的知识真的和我们自认为掌握的知识一样多吗？

解释性深度错觉

与邓宁-克鲁格效应相关的另一个心理学现象叫作“解释性深度错觉”。在讨论更多细节之前，让我们先来做一个练习，摘自丽贝卡·劳森的作品。

自行车知识

请回答下面的问题，同样，不要只在头脑里作答。

1. 你从前见过自行车吗？是/否
2. 你知道如何使用自行车吗？是/否
3. 你了解自行车的运行原理吗？是/否
4. 你对自行车运行原理的了解程度如何？（从0=完全不了解，到100=完全了解）
5. 看看下面的自行车，思考一下真实自行车的样子，然后在正确的位置画出车架、脚踏板和链条。



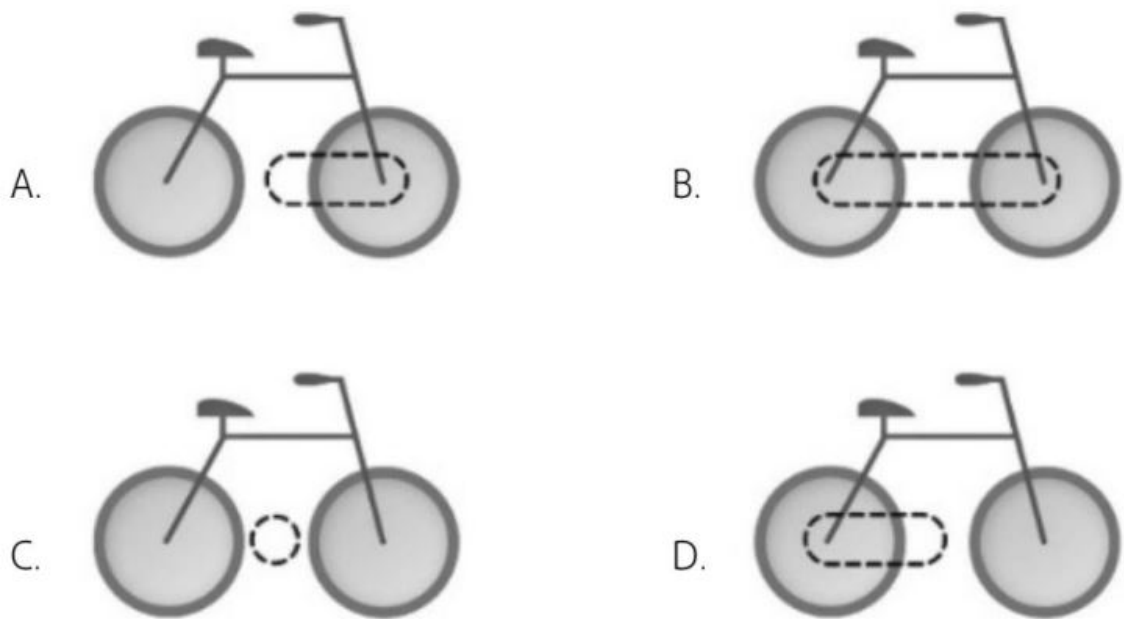
6. 还是同样的问题，但每次只关注一个部件。在下面四张图里，哪一辆自行车的车架位置是正确的？（请圈出你的答案）



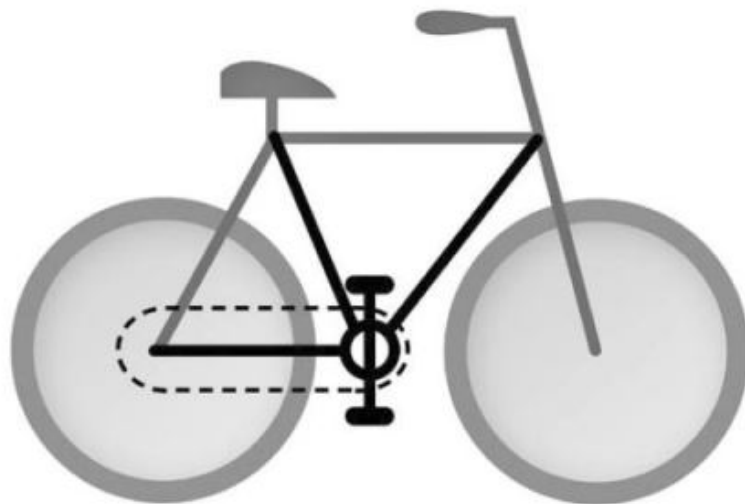
7. 在下面四张图里，哪一辆自行车的脚踏板位置是正确的？（请圈出你的答案）



8. 在下面四张图里，哪一辆自行车的链条位置是正确的？（请圈出你的答案）



下面是自行车部件的正确摆放位置，你的成绩如何？ ____



现在你知道一辆自行车真正的样子了，把你的分数加总：

第五个问题，你把车架的位置画对了吗？（1分）

第五个问题，你把脚踏板的位置画对了吗？（1分）

第五个问题，你把链条的位置画对了吗？（1分）

第六个问题的回答正确吗？（1分）

第七个问题的回答正确吗？（1分）

第八个问题的回答正确吗？（1分）

总分：_____/6分

在完成这个练习后，请重新回答第三和第四个问题：

3. 你了解自行车的运行原理吗？是/否

4. 你对自行车运行原理的了解程度如何？（从0=完全不了解，到100=完全了解）_____

在下面的表格里写下你的回答：

	练习前的回答	练习后的回答
3. 了解（是 / 否）		
4. 了解（0~100）		

你在多大程度上改变了原来的想法？（从0=丝毫未改，到100=彻底改变）_____

你在多大程度上认为，生活里还有其他一些事情你原本觉得自己一清二楚，但现在不那么确定了？（从0=我一定还在其他很多事情上高估了自己的理解力，到100=我觉得我在其他所有事情上都没有高估自己的理解力）_____

你或许觉得这个测试颇有启发意义，也或许不这么觉得。或许你是个专业的自行车修理工，或许你尝试上网求助，也或许你到车库里走了一圈，重新了解了自行车到底是什么样子的。那么，就让我们看看，在受控条件下采用相同的方法进行的真实实验的结果。

列昂尼德·罗森布利特和弗兰克·凯尔准备着手研究解释性深度错觉，即人类倾向于本能地认为我们对复杂现象的理解比实际的理解更深刻、更精确。首先，研究人员交给实验参与者一份清单，上面列出48种常见的物品、动作和自然现象，从开罐器、肝脏到复印机和总统选举。参与者要研究这份列表，根据自己的了解程度给每一项内容打分，1分表示了解程度最低，7分表示了解程度最高。然后（由研究人员）挑选4件物品，参与者要分步骤写出这些物品详细的工作原理。例如，一名参与者或许会被要求详细描述一个抽水马桶、一架直升机或一台缝纫机的工作原理。

写完之后，参与者回过头来修改他们对这些物品的了解程度的评分（就像你修改对自行车了解程度的评分一样）。之后，研究人员更进一步：他们就那4件物品向参与者提出一些“诊断性”的问题——只有透彻理解工作原理的人才能回答出来的问题。例如，对于直升机，他们会请参与者解释直升机如何从悬停的状态改为向前飞行。回答完这些问题后，参与者还要修改他们的了解程度评分。接下来，参与者看到了由专业人士编写的工作原理描述文件，最后一次修改自己的评分。

希望能有所帮助

矛盾说服

鉴于人类的认知系统如此复杂，而且我们总能快速地防御外来信息的入侵，并将其改头换面，为己所用，那么究竟哪种说服方式最有效呢？一个方法就是夸张地赞同你想要说服的那些人——不仅仅是赞同，而且要比他们的立场更极端。正如我们看到的，人们经常会信心十足地摆出一个观点，表示自己对其影响了如指掌，但其实并未进行过深入思考。当你把这个观点推到极致，比他们自己想象的程度更深时，他们观点的浅薄就被暴露了。有人跟你说所有制药企业都是邪恶的？同意！建议他们立即停止服用所有药物，干脆取消医疗保险。有人说5G信号有危险？同意！建议他们赶紧扔掉手机，用座机跟外界沟通。或许这还不够，他们应当搬到弗吉尼亚州的绿岸，那个小镇上没有Wi-Fi，也禁止使用手机，目的是保护当地一座巨大的天文望远镜。再请当地的房地产中介给他们推荐一些房产。住在一个没有任何科技的地方肯定会有诸多不便，但总算能在5G的魔爪下保全一条性命，所以还是值得的，对吗？

这个方法能非常有效地提醒人们思考极端化的立场。

实验结果表明，人们一开始对自身的知识储备信心十足，但是在尝试做出详细解释后信心开始下降，回答了诊断性问题后信心进一步下降。然而，当阅读了由专业人士编写的文件后，他们的信心保持不变（依然很低，但没有进一步下降）。

实验的前半部分表明，我们通常都认为自己对事物的了解程度比真实的了解程度更高，所以，仅仅是多做一些反思就能让我们意识到自身知识的局限性。吸纳新知识当然能让我们发现自己并不像想象中那样博学多才，但是解释性深度错觉实验的前半部分并没有让参与者接触任何新知识。他们只是在坦诚、深刻地反省自己的知识结构和理解能力，仅仅做到这一点，就足以让他们的实际所知与自以为的所知更贴近了。

实验的后半部分——阅读专业人士的文件后信心保持不变——表明，当参与者进入这个阶段时，他们对自身知识水平的认知已经较为准确，即使看到专业人士分享的知识，信心也不会进一步下降了。

研究中另一个有趣的发现是，过度自信的程度在不同的物品上也有所不同。对那些隐藏部分大于可见部分的物品（比如计算机），过度自信的程度尤其高。我们往往觉得自己对这类物品了如指掌，因此更容易产生过度自信。你可以想想那些日常不可见的设备、物品、现象或动作，比如病毒、免疫系统、疫苗、全球变暖、5G芯片等等。至于新冠病毒感染疫情，它完全是不可见的，于是人们的过度自信、解释性深度错觉和保持信心的能力都达到前所未有的高度。

受这项实验的启发，我决定进行一次自己的研究，对象是抽水马桶。假设你是一名参与者，来到实验室，一位身着白大褂、态度友善的研究人员询问你是否了解抽水马桶的工作原理。“当然。”你毫不犹豫地回答，然后给你的了解程度从1到7打分。（参与者打出的平均分是5.1。）然后你拿到一张纸和一支笔，被要求画出抽水马桶的原理图。完成之后，你可以修改自己前面的分数。参与者普遍觉得自己有些过度自信，画图环节结束后，平均分降到了4.2。接下来你被领到一张桌子旁，桌上摆放着一个抽水马桶的所有部件。我们向你保证，所有的部件都是崭新且干净的，你需要将其组装成一个抽水马桶。对参与者来说，这项挑战比画出原理图更难。在摆弄了一阵零部件，试图将其组装成马桶后（没有一个人能完成这项任务），他们的平均分降到了2.7。

希望能有所帮助

在家中挑战解释性深度错觉

坐在乔叔叔的身旁，请他详细解释他所钟爱的那些信念到底是怎么回事。5G信号究竟是如何改变人的细胞的？它和厨房里的微波炉有什么不同？联合国连某某战争（依你的喜好插入具体的事件）都无法阻止，又怎么能控制整个世界呢？政府具体使用了什么手段来控制天气？这样做是为了找到解释性深度错觉的成因，让乔叔叔意识到他对自己所坚持的那些信念并不像他认为的那样了解。

如果乔叔叔不愿讨论他的误信话题该怎么办？或者，他的误信观念可能涉及极其敏感的问题，你不愿破坏好不容易与他相聚的美好时光。还有可能，在上一次与他谈论这个话题之后你们不欢而散，你不想重蹈覆辙。别担心，我们应该有办法应对这类棘手的情形，同时消除对方的解释性深度错觉。伊桑·迈耶斯和他的同事已经证明，减少一个话题中的解释性深度错觉，就能在其他话题上取得同样的效果。例如，他们发现，在向一些人证明他们其实并不了解拉链的原理后，这些人也开始质疑自己是否真的了解雪是如何形成的。尽管迈耶斯和他的同事尚未测试这种健康的自我怀疑行为在多大程度上可以转移到那些较为坚定、核心的信念上来，就像误信的观点一样，但也没有排除其可能性。所以，如果跟乔叔叔关于误信的讨论有些话不投机，你不妨把话题转到较为常见、不那么富有争议的问题上，比如他的连帽衫拉链是怎么回事。

你或许在想，不知道抽水马桶、拉链或缝纫机的工作原理到底算不算大问题。当然，对这些东西不甚了解多半不会给你的生活造成任何影响。我的重点是，提醒人们关注过度自信这个普遍存在的现象。我们所知道的与我们以为自己所知道的之间的差异可能会带来危险，甚至可能危及生命。一个发生在我身上的例子与驾车有关。有一次，我参加了一个为期两天的驾驶培训课程，之后我对自己的驾驶技巧极度自信。培训后不到两个星期我就发生了一次交通事故，我敢肯定，事故的原因就是我的过度自信——拜驾驶培训课程所赐。当我们不顾自己所知道的，而去参照以为自己所知道的去做决定时，危险的种子就被埋下了。如果不多加留意，我们所有人都可能落入这样的陷阱。

劝说并不总能奏效

对解释性深度错觉的研究及其成果让我想到了玛雅，就是我们在上一章遇到的那个分享磁性阴谋论的人。我敢肯定，如果你问玛雅是否了解磁体的原理，她肯定会给自己打一个很高的分数，甚至会说她连神秘的“磁转染”都略知一二。我怎么能这么确定？要知道这一章的重点就是讨论人们过度自信的问题。其实，我知道她的反应是因为我与玛雅讨论过这个话题，我还挑战她用基本物理学知识描述她的理解。不出所料，她表现出的自信远远超出与她实际知识水平相匹配的自信。不幸的是，尽管具有理性思维的人在实验环境中都愿意修改他们的自信水平，但玛雅等误信者不愿这么做。正如我们在前面讨论的，他们的逻辑来自他们的信念，这导致他们的过度自信问题更难被解决。

我首先问玛雅是否知道磁体的原理，她的回答表明她对自己的知识储备有一定的自信。然后我提醒她关注几个事实，包括要想吸住一部iPhone甚至一枚硬币，都需要一块非常巨大的磁铁，它绝对不可能隐藏在注射疫苗的针管里。我还提醒她，视频里出现的美元硬币，有些不是用磁性金属铸造的。而且，“不同视频的内容还存在一些矛盾现象，磁体可以在体内，也可以在体外，但不可能既在体内又在体外”。如果玛雅是解释性深度错觉实验的参与者，当她真正了解了磁体的原理后，合理的预计是她会大大降低对自己知识水平的评分。但是她对事实根本不感兴趣，只是再次回到社会认同的概念上。“我亲眼见过，”她说，“我的朋友发来照片，餐具吸在她的身上。”

玛雅在面对压倒性的证据时依然坚持自己的信念（坦率地说，能被如此轻松驳斥的阴谋论实在不多见），说明如果两个传奇角色展开一场拳击赛（一边是重新思考和对抗解释性深度错觉的能力，另一边是动机性推理），动机性推理将毫无悬念地取胜。

意识到这一点，我改变了话题，问玛雅能否帮我和她的朋友取得联系，让我能亲眼看看“证据”。她满口答应，但从未兑现承诺。或许她觉得我总是固执地坚守

错误的观念，尽管有大量的视频证据，还有斯图·彼得斯和他那位资质完美的医生嘉宾提供的报告，所以她没有理由浪费更多的时间来说服我。

过度自信与假新闻

当我在书中讲到《斯图·彼得斯秀》和美国药学科学家协会的网站时，你可能觉得自己能轻易识别出它们是不可信的信息源。可能你说对了，但也可能你只是过度自信。我不敢对你妄下断言，但是在假新闻这个话题上，过度自信的确是个大问题。一组研究人员曾试图了解判断新闻真伪的过度自信与易被假新闻欺骗之间是否存在某种联系。本杰明·莱昂斯和他的同事进行了一次大规模的调查，得出令人不安的结果。他们发现75%的美国人高估了自己识别假新闻的能力（平均比合理水平高22%）。此外，他们还发现，那些过度自信的人在识别真假新闻时更有可能犯错，从而印证了低知识水平与过度自信之间的关系。更糟糕的是，他们发现，较低知识水平的人更喜欢在社交媒体上分享假消息。换句话说，无知的人往往用过度自信的态度判断新闻的真伪，他们更容易相信假新闻，也更愿意传播假新闻。

总结下来……

人类的思想与它所寻找并处理的信息之间有着盘根错节的关系。我们向来以为自己是处理信息的机器，客观地搜集、记录、分析各类信息，得出符合逻辑的结论。但这与事实相去甚远，我们为了处理身边环境中铺天盖地的信息，逐渐进化出一种时而精确、时而有疏漏、时而完全错误的便捷应对机制。这种意义构建机制让我们志得意满——直到它失灵。在当今的世界里，在我们前面讨论的各类压力的围困下，我们不得不面对信息的汪洋大海，其中不乏假消息。这些消息借助各种渠道蜂拥而来，有时会在我们意识不到的情况下利用我们固有的偏见。问题不止于此，人类的思想具有一种巧妙绝伦的能力，能无中生有地编造出符合我们预期的故事情节。如果不喜欢某个结论，我们就会改写故事情节。

此外，世界是复杂的，但人类总是满足于过分简单的解释。我们不会非常深入地分析各类信息，在我们大多数人看来，感觉搞明白某件事情就已经足够了。所有这些因素都会导致误信的出现，再加上情绪的影响，比如无法预知的压力和失去控制的感觉，它们会让人产生强大的、难以动摇的信念。那么，这是否意味着具备这种思维方式的人必然会变成误信者？不一定。正如我们即将看到的，性格也扮演了重要的角色。某些性格特征使人更容易受到误信力量的影响。我们会在接下来的两章深入研究这些性格特征。之后我们还会讨论误信者的社交圈子，以及让人们忠于阴谋论的社会力量和传播阴谋论的社区是如何强化和加深误信的。



误信漏斗的认知因素

当压力把我们推向误信漏斗时，我们开始寻找问题的答案，寻找一个应受到谴责的恶人，认知因素由此把我们带到误信的深处。

不完美的人类认知结构让我们易受假消息的蛊惑，正如我们经过进化的口味让我们易受快餐的吸引一样。

我们在搜索信息的时候，证真偏差引导着我们寻找那些能证实我们预想的信息，而不是能将其推翻的信息。

一旦相信某事，我们会努力说服自己它是千真万确的，也就是所谓的“动机性推理”。有时候，我们出于对问题应对措施恐惧而否认了问题本身，这种偏见被称为应对措施厌恶。

阴谋论就是要利用我们的认知偏见。

这一切都因我们对自身思维的错误认识和对事物运行规律理解能力的过度自信而恶化。

第四部分

性格的故事

第7章

被外星人绑架的人

我们每天都能遇到愿意跟我们分享一些东西的外星人，他们的形态就是持不同意见的人。

——演员威廉·夏特纳

消失的索尔

我从未见过索尔，而且遗憾的是永远也没有机会见到他了。但在过去的几年里，他经常在我的脸书账号下留言，于是我也开始关注他。想象一下，一个60多岁的男人，身材矮胖，秃顶，每天走出家门时用自拍模式跟现实和想象中的观众分享他的观点，以及他对生活中点滴事件的看法。我经常在早晨进入索尔的脸书频道，逐渐开始喜欢上他，他就像一位退休的老邻居，每天走过我家门前，态度友好、彬彬有礼，只是似乎实在太闲，总喜欢靠在篱笆墙上没完没了地分享他对生活的见解。

在我个人的误信者神殿里，索尔算是一个比较可爱的人物：他总是充满激情，一心想帮助他人，尽管有时是在帮倒忙。他给自己的形象设定是一个睿智的部落长老，他经常摆出一副自视甚高的姿态，仿佛在告诫芸芸众生——他的粉丝，他是个不容忽视的大角色。以他视频的播放量来判断，很多人的确对他非常关注。我也是如此，尽管并非出于他的本意。

一天早晨，索尔在发布每日播报时语气格外严肃。他的话题是我们在第5章讨论过的“201事件”。你或许还记得，2019年11月，约翰斯·霍普金斯大学、世界经济论坛和盖茨基金会联合举办了一场针对冠状病毒的疫情模拟演习。索尔问道，你还需要更多的证据才能相信新冠病毒感染疫情是“计划流行病”吗？这难道仅仅是巧合吗？答案显然是否定的。在索尔看来，这就是邪恶势力蓄意谋划流行病不容置疑的证据。

随着时间的推移，索尔开始录制他在示威现场的自拍视频，还在脸书上直播他参加反对疫情封控措施、抗议接种疫苗的示威活动。一场示威接着另一场示威，他变得越来越激进，越来越好斗——最初是言语辱骂，后来还和警察发生了肢体冲突。他不再是一个与世无争、啰啰唆唆的老邻居，更像一个街头人人唯恐避之不及、大放厥词的粗鲁汉子。观察他在这几个月里的变化，我总在想：索尔究竟发生

了什么事？他怎么会变成这个样子？他一定是在新冠病毒感染疫情初期失去了某些非常重要的东西，现在他正在不顾一切地寻求众人的关注和社会的认可。从他的早间谈话、示威现场的直播，以及迫不及待地让自己成为误信者中的领导角色等行为来判断，他渴望得到关注的心情相当迫切。

有一次，索尔的行为终于得到了“官方认可”，却是借助了一个预料之外的机会：他因示威过程中的暴力行为被捕了。他在监狱中待了一晚上，似乎中了头彩，他现在已经是具有官方犯罪记录、货真价实的不法之徒。从那以后，他似乎在每次示威活动中都主动申请被捕，而且总是用镜头记录下被捕的过程。每次在狱中待一晚后，他都会讲述警察的虐待行为。他似乎把自己当成纳尔逊·曼德拉那样的人物，为了自由和人权与全世界的阴谋集团英勇抗争。

索尔的报道还在继续，我对他的关注也一如既往。在一次早间散步的自拍视频中，他评论起近期一份有关老年人住院率上升的报告，他表示这绝对不是假新闻。的确，官方报道确有其事，但是他认为，报告对住院率上升的原因分析是错误的，而且他说媒体对此心知肚明。所以到底是怎么回事？索尔引用了另一份报告，称自从新冠病毒感染疫情蔓延之后，老年人使用科技产品的比例有所上升。他认为，更多的人使用新科技是住院率上升的真正原因。换句话说，他认为老年人脆弱的免疫系统更容易遭受高科技产品有害辐射的侵袭，因此老年人住院率的上升，是政府封控措施和大量使用高科技产品的过错，而与“计划流行病”无关。

一天，我点开索尔的视频，惊讶地发现他既没有像往常一样边散步边做评论，也没有参加示威游行。他坐在一张病床上，脸上罩着氧气面罩，正在艰难地呼吸。但他依然在为忠诚的粉丝做直播。他告诉大家，他的新冠病毒检测结果呈阳性，他已经住进了疫情专用病房。但是，他坚持认为自己并未感染新冠病毒。几天前，他在一场示威游行中被捕，显然是警察在监禁期间对他的身体动了什么手脚。他讲述了目前身体的状况，包括呼吸困难等症状。他的结论是，他的遭遇表明警方已经不择手段了。最后，他呼吁众粉丝继续斗争，不要停止这项伟大的事业。

几天后，就在这间病房里，索尔静静地死去了。我不知道有多少粉丝前去参加他的葬礼，也不知道索尔悲痛的家庭是否欢迎这些粉丝。但他的脸书页面上堆满了众人对他的热爱、怀念和崇拜之语，他们要求调查他被警方毒害的事实真相。

究竟是什么原因让索尔在面对如此大量的相反证据时依然坚持自己的信念，即使他的新冠病毒检测结果呈阳性，而且已经出现呼吸困难的症状？一个曾经如此温和、善良的人怎么会变成敢对警察恶语相向，甚至大打出手的暴徒？是什么样的力量推动着他，用如此富有创意又颠倒黑白的方式把碎片化的信息联系在一起？他究竟是怎样变成了一个误信者，并以如此强大的力量坚持着自己的信念？

当然，鉴于索尔突然过世，我们无从得知他的思想究竟发生了何种转变。但是在认真观察了他那么久之后，我认为他的性格特征在整个事件中起了关键作用。例如，他对旁人的认可和赞同的盲目追求，在他无休止的脸书直播、持续升级的暴力倾向，和为了获取在误信者中的影响力而刻意扮演烈士形象的过程中都表露无遗。他那连续不断的长篇独白也表明，他在刻意串联起那些毫无关系，甚至根本不存在的的事件。而且，在确认感染新冠病毒之后拒绝接受事实，是他缺乏批判性思维的最明显例证。那么，是这些性格特征最终导致他落入误信陷阱的吗？并非如此，但是性格因素提供了一个重要的视角，让我们了解到底是哪些原因让特定人群更易落入误信漏斗。

我个人的猜测是，索尔——像萨拉、珍妮、布拉德、理查德、雅玛和我们中的一些人一样——在21世纪20年代初经历过不同寻常又难以预知的压力。于是他开始寻找问题的答案，也寻找能承担罪责的恶人。在认知偏见和性格特征的双重作用下，他落入误信漏斗的过程格外顺畅。在本书的这一部分，我们将深入研究性格因素所扮演的角色，以及它是如何让我们产生误信的。具体来说，我们将在这一章尝试了解人格结构与误信易感性之间微妙的互动关系。

有关性格的概述

但是在深入探讨性格的类型，以及哪种性格更容易导致人们落入误信漏斗之前，我们还是应该用几句话来概括一下性格。用最简单的语言来说，性格指的是某些特征经过特定的组合，让一个人具备有别于其他人的本质属性，并让我们成为可以被定义的个体。这就像给一张黑白照片上色。到目前为止，本书所关注的重点大都是人类相同或相似的一面，人类个体之间的相似之处的确很多，从面对压力的情绪反应，到我们的认知偏见。然而，我们必须承认，人与人不完全相同，在面对相同的情况和相同的信息时，不同的人会做出不同的反应。

例如，在讨论压力的时候，人格结构显然对我们遭遇压力时的体验感，对我们受压力支配的程度产生了一些影响。两个人在面对同样的压力时可能会做出完全不同的反应。试着设身处地站在我的角度想一想，如果你变成了网络仇恨言论和阴谋论的攻击目标，你会有何反应？我真心期望你永远不要找到这个问题的答案，但只是设想一下，然后把你的想法与你的另一半或至交好友的想法做个比较。你应该能明白这个道理，尽管压力对我们所有人都产生了负面影响，但其程度因人而异。因此，既然可以把压力视为一个重要的外部因素，我们就可以把压力产生的效果视为一个重要的内在差异因素。理解身边世界的需求也是如此。这种意义构建的动力在不同人身上表现出不同的强度，由于它是误信漏斗中一个重要的因素，因此它可以在一定程度上解释为什么有些人更容易被误导。

在我们的个人经历和社会的历史（失业、家人患病、新冠病毒感染疫情）中，我们中的任何人都比从前更容易受到负面压力的影响。例如，珍妮的压力就同时来自广泛的社会层面和特有的个人层面（工作和家庭）。她的性格让压力带来的影响进一步恶化，最终导致她落入误信漏斗。

显然，性格远非易受压力影响那么简单，其含义也更加有趣。所以在这一章和下一章，我们将尝试探索性格的复杂性。

解密性格：特征和状态

在我上面引用的例子中，存在两种类型的人格结构：性格特征和性格状态。性格特征是我们通常描述一个人的性格所采用的方式：萨莉有高度的同情心；比尔是个自恋狂；胡里奥很吝啬。喋喋不休的脸书播报员索尔独特的性格特征就混合了一点点自恋、无中生有地总结规律的倾向，以及创造性地拼凑碎片化信息的本领。这类性格特征体现了人与人之间的差异，就像索尔，这种差异是永远存在的。特征相对稳定，不会随着时间的推移而发生改变，因此成了人们感受生活中一切事物的镜头。

然而，即使不借助心理学的专业知识你也能发现，人们的行为并不总是跟他们的性格特征相吻合。有时候我们看起来像“换了一个人”，也就是与我们平常表现出的性格特征严重不符。在这种情况下，用性格状态的概念就能更好地描述人们的行为。状态是性格的临时转变，通常发生在特殊的条件下，在短时间内能彻底改变我们的行为。想想“路怒症”，或许你也经历过。你在马路上心平气和地正常驾车，爱人坐在旁边。突然一辆车边鸣笛边从你的侧面飞速驶过，然后切入你的车道，一个急刹车，你和你的爱人都被吓出一身冷汗。我敢打赌，你当时一定变成了一个稍许（或许不仅仅是稍许）不同的人。如果在下一个路口的红绿灯前你跟那辆鲁莽的车并排停下，你或许会用不那么友好的语言问候对方及对方的长辈。经历过路怒症的人几乎都搞不懂，我们在那一刻怎么会变成另外一个人？我们的家人更是莫名其妙。你不相信吗？找个亲朋好友去问问上一次你怒不可遏的样子。

这种短期变化就是性格状态的一个例证，在这种情况下，我们临时变成了另外一个人。如果实在无法联想到路怒症，因为只要双手握住方向盘你就永远心静如水，那就想想你曾经坠入爱河时的情形。毫无疑问，你在热恋中的行为举止似乎与你日常生活中的性格特征截然不同。或许你突然不介意在公开场合秀恩爱，尽管你从前很保守；或许你突然变得大手大脚，给你的爱人购买昂贵的礼物，而你从来都很节俭。同样的变化也会出现在突发的紧急情况或自然灾害中。向来胆小怕事的人可能会展现出异乎寻常的勇气，一贯随波逐流的人也可能挺身而出，以领导者的姿态发号施令。在所有这些《化身博士》般的例子中，我们都能看到环境的改变带动了性格的改变，其力度之大让我们看起来像“换了一个人”。

前面章节里提到的与性格相关的话题，大都属于性格状态，而这一章我们主要（并非全部）会探讨性格特征。需要明确一点，这两类人格结构紧密相关。例如，倘若我们发现某人对压力更敏感（特征），因此容易落入误信漏斗，那就说明暂时性压力（导致性格状态发生变化）很有可能在他们的身上发挥了一定的作用。反过来，如果我们发现暂时性压力改变了人们落入误信漏斗的方式，那么对压力敏感的人也可能会受到更大程度的影响。

另一个需要强调的问题是，我们如何解释“性格”这个概念。当听到某人的性格是X或Y时，我们很容易就会认为这种性格决定了这个人在各类环境中的普遍行为方式。一个慷慨的人只要有机会就会做出慷慨之举；充满想象力的人在任何活动中都会展现丰富的创意；自恋的人无论何时何地都会以自我为中心。绝非如此！性格就像奔腾的河流中的小支流，它的确能把某个东西推向特定的方向，但它只是整体的一部分。实际上，它的量级还无法与整条河的流向相提并论。而且它会以不同的方式作用于不同的物体，这取决于它们的重量、浮力、形状等特征。例如，我曾经测试一些极限运动员，就是那种骑着自行车从山上跳下来、攀登悬崖峭壁、穿着一身飞鼠套装在空中滑行的人，简言之，就是现实中的冒险家。这些人在他们热爱的运动中甘冒巨大的风险，你或许会因此推断他们的性格特征就包含了冒险的基因。但他们是无差别的冒险者吗？他们对冒险的渴望也会延伸到其他场合吗，比如证券市场？日常的工作和生活？我发现事实并非如此，他们在其他场合的冒险欲望与普通人无异。所以，尽管都是毋庸置疑的冒险者，但他们并不是在所有的领域都表现出同样的性格特征。

当谈到性格在误信中扮演的角色时，这意味着什么？就像迄今为止我们讨论过的每个因素一样，情况很复杂，不能一概而论。某些人有高度的自恋情结（我之所以对自恋念念不忘，是因为你很快就会看到，它与误信密切相关），并不意味着他们必然会落入误信漏斗，也不能说没有自恋情结的人必然能独善其身。归根结底，并不存在某个单一的性格特征或某些性格特征的组合能让一个人变成误信者。误信漏斗包含多重因素，性格仅是其中的一部分，尽管是相当重要的一部分。

误信者实验需要面对的一些挑战

还要提醒一件与性格研究和误信相关的事情，通常，如果作为一名社会科学家想了解性格在推动某些行为过程中所起的作用，你会利用详细的人格量表。在写作本书的过程中，我曾经尝试对新冠病毒感染疫情误信者进行类似的性格评估。然而，事后证明这项研究极其艰难。或许从一开始我就应该预料到，让那些拒绝相信任何“既有体制”的人参加一项即使极为简单的研究，也绝非易事。

我最初找到的几个人，是这个未知领域中被我亲切地称为灵魂向导的人——那些与我多次交谈并帮助我深入理解他们的世界的误信者。我问他们是否愿意帮助我

做一些研究。起初他们满腹狐疑，但多少想了解一些研究的细节。于是我发给他们一个在线调查表的链接，这项调查表的前半部分是一长串阴谋论（如下），并要求他们对每件事的相信程度打分。这部分调查的目的是了解参与者对阴谋论的总体接受度。接下来，参与者被要求至少回答一个人格量表的问题，以测量诸多性格特征中的某一种，从孤独、焦虑、社会地位、信任感、乐观精神，到马基雅维利主义、自恋等。

我希望能够测量每位参与者的阴谋论信念强度和他们在部分人格量表中的得分，然后计算出哪类性格特征与误信的关系最紧密或者最疏远。例如，乐观精神会让人更倾向于相信还是拒绝阴谋论？或者它与误信之间有联系吗？信任感、社会地位、智识的谦逊、批判性思维又如何呢？

有关阴谋论的一般性评价列表

如果你也想测试一下，请在下面每句话的后面写上你相信的程度，从0（绝对虚假）到100（绝对真实）。最后取所有分数的平均值，就是你的阴谋信念得分。

新冠病毒是中国或美国实验室研制的生物武器。 ____

唐纳德·特朗普公平地赢得了2020年总统大选。 ____

美国登月是美国国家航空航天局在一家摄影棚里拍摄的模拟画面。 ____

一些死于其他疾病的人也被计入了新冠病毒感染死亡人数。 ____

新冠病毒是一个虚假的病毒。 ____

新冠病毒感染疫情并不像宣传的那样严重。 ____

政府掩盖有关外星生命存在的证据。 ____

政府特工曾威胁要暗杀那些亲眼看到不明飞行物和外星生命的人。 ____

新冠疫苗的副作用从未被公之于众。 ____

围绕全球变暖问题进行的科学研究是出于意识形态或财政原因的凭空杜撰，抑或其研究结果被严重扭曲。 ____

一群国际精英为了获得全球霸权而控制了各国政府、媒体和企业，这些组织包括世界银行、联合国、欧盟和美国联邦储备系统。 ____

大规模枪击事件和其他重大悲剧事件大都是演戏，受害者和他们的家人都是危机演员。_____

“9·11”恐怖袭击事件其实是事先计划好的对世贸中心的拆除。_____

一些著名人物的死亡其实都是骗局，比如戴安娜王妃、马丁·路德·金、声名狼藉先生、科特·柯本、莫扎特、约翰·列侬。_____

化石燃料公司正在压制电动汽车的发展。此外，政府机构、特殊利益团体或狡诈的投资方正在压制永动机和冷聚变技术。_____

射频识别（RFID）芯片，比如人们装在宠物身上的设备，也被秘密地广泛植入人体。_____

光照派是启蒙运动时期成立的秘密组织，他们发动了法国大革命。_____

历史事件的日期和细节曾经被蓄意篡改。_____

在政府机密政策的指导下，飞行器形成的尾迹云都是化学或生物制剂，或含有铝、锶和钡的有毒混合物。_____

世界已经被崇拜撒旦的恋童癖秘密阴谋组织控制，唐纳德·特朗普曾努力阻止这个阴谋组织。_____

移民、种族融合、低生育率和堕胎等政策在历史上在以白人为主的国家里被大力提倡，目的是让白人成为少数族裔。_____

富有的经合组织国家人口只占全球人口的一小部分，却贡献了全球大部分GDP（国内生产总值），而最富有的群体贡献了超过全球一半的碳排放。_____

联合国将基于它的《21世纪议程》和《2030年可持续发展议程》建立一套新的国际秩序。_____

当我的那些误信者灵魂向导看到这个列表时，他们怀着惊恐和担忧的心情给我写来回信，问我到底想要研究什么。我是在取笑他们吗？他们怎么知道这项研究将以正确的方式来进行？理查德是其中最有影响力的人物，于是我打算先和他谈一谈。

“你肯定知道，你试图研究的这些人不相信任何既有的制度，不相信你，基本上什么都不相信，对吗？”他问。

“我知道，”我说，“所以我才来找你。我觉得，如果你能鼓励你的追随者参与这项研究，他们会照办的。”

“但是你究竟要研究什么？”他转向下一个话题。

“我想要了解一般性的人格结构，以及它与那些对政府和社会信任感极低的人存在什么关系。我想找出这些人较强和较弱的性格特征。”我试着这样解释。（事实上，我的确想研究性格特征与相信阴谋论之间的关系，但我尽量用更积极的方式阐释这层含义。）

“这看起来像是在嘲弄我们。”理查德难以掩饰他的怀疑。

“根本不是这么回事。我只想知道哪些性格特征在低信任度的人群中经常出现，哪些不经常出现，没有评判的意思。这些性格特征也不一定都是负面的，它们只是客观存在。我保证这与主观评判无关，我只是要寻找一些关联性。究竟是什么原因让这个群体与众不同，难道你不好奇吗？你不想知道吗？我们现在就有机会对它进行研究呀。”

终于出现了魔法字眼“研究”，这就是我激励理查德的秘密武器，我对自己的表现很满意。一切都是为了“研究”，我敢肯定他不会拒绝跟一个真正的研究人员从事一项真正的研究。

“我怎样才能相信研究的结果？”他问。

“那就来跟我一起完成这次研究，如果我们有机会把结果发表出去，你也可以成为作者之一。为了让你相信结果的真实性，我会把完整的数据源交给你，你可以验证所有的结论。你怎么想？”

这时，理查德改变了他的回应方式。他说，帮助我进行这项研究有损他在组织中的声誉，无论如何他都不愿意冒这样的风险。他以前也表现出同样的态度，在我们结识一年左右，我问他能否帮助我在他的组织内洗清罪名，因为他已经明确表示不再认为我是阴谋的参与者了。当时他的回应带有一丝歉意，说这样做会威胁他在组织中的地位，为我辩护的社交代价太大了，他无法承受。现在他依然用同样的理由拒绝帮助我完成这项研究，只是语气中没有一丝歉意。

与其他相识的误信者交谈也没有什么进展，于是我只能尝试另一种方法。我仍然很想了解不同类型的性格量表与相信阴谋论之间的关系，于是在不切实际的期望和过度自信的怂恿下，我召集起我在杜克大学高级后知之明中心的同事尼娜·巴特曼和沙亚-安·麦克唐纳，一头扎进了这个项目。（正如我本应预料到的，即便了解了动机性推理和过度自信的现象，我们也无法完美治愈这些偏见，这个道理很快

就会浮出水面。)我们首先从大卫·艾克的网站着手。艾克(有趣的一件事,他竟然和我同一天生日)曾经是一名职业运动员和体育类节目播音员,不知从何时起,他开始相信一个跨维度的爬行动物种族“执政官”已经控制了地球。据他所说,执政官创造了一个经过基因改良的人类与执政官混血物种,都是能改变自身形态的爬行动物。他说这些混血物种在很多行业都占据权力地位,目的是控制世界,建立新的世界秩序。艾克有一个网站,好消息是用户可以购买主页面上的广告位,于是我们就买下了一个。在投入几千美元的广告费后,我们招募到6个(没错,就是6个)愿意参与调查的人。我们在社交新闻站点Reddit上的遭遇也类似,有8个参与者,而唐纳德·特朗普的网站Truth Social给我们贡献了7名参与者。显然,我的自信放错了地方,我也为此付出了昂贵的代价。

当然,在研究误信者过程中遇到的这些困难并非我个人独有,几乎所有针对阴谋论和误信者的研究都无法回避这些问题。所以,很多研究只能把重点放在温和或中等程度的误信者身上,而不是极端的误信者。为什么会出现这样的问题?请看看图7.1,横轴表示阴谋论信念的强度,从0到100;纵轴表示某种性格特征,我们以相信个人直觉的性格特征为例,强度也是从0到100。

如果持极端信念的人拒绝参加一项针对两个变量之间关系的研究,那就会呈现失真的结果。图A表示阴谋论信念的全部范围与性格特征的相关性。图B中的矩形阴影表示,如果研究仅针对温和或中等程度的阴谋论信念人群,结果会是什么样子,也就是排除极端信念人群的结果。

为了正确地进行这项研究,理想中的参与者应尽量平均地分布在横轴上:较低程度的阴谋论信息人群、处于中间地带的阴谋论信息人群,还有极端阴谋论信息人群。如果找到这样的一个样本范围,或许我们就能得到像图A那样的点状分布,从而揭示出相信个人直觉与阴谋论信念之间的强关联性。

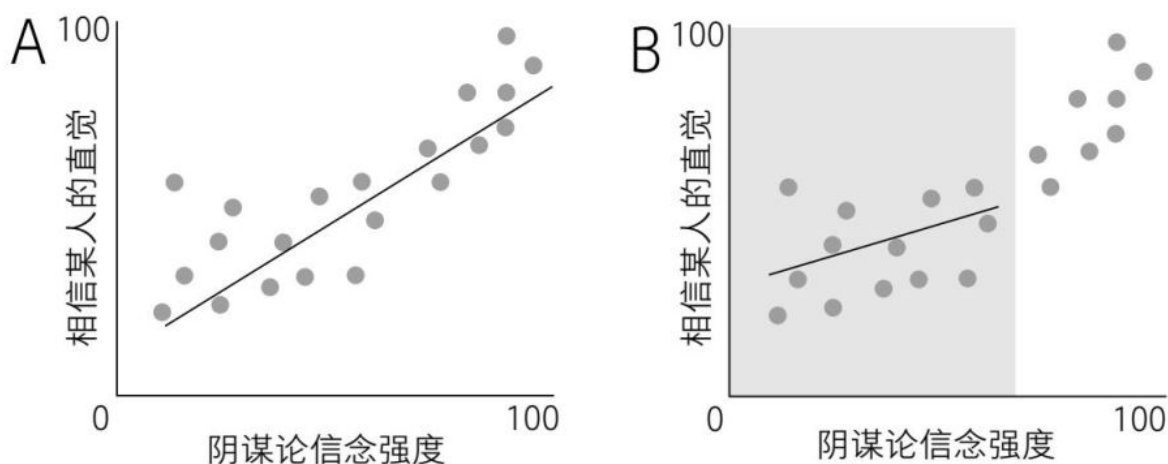


图7.1 偏见样本的问题

但是，如果研究人员遇到和我一样的问题该怎么办？如果最终的参与者只是那些对阴谋论持温和或中等程度信念的人，那又会如何？这样一来，我们就只能看到部分数据（图B中的矩形阴影部分）。横轴的数据范围不完整，纵轴的数据范围也不完整，我们就无法全面了解相信直觉与阴谋论信念之间的关系。

尽管存在诸多挑战，但了解性格特征无疑是洞悉误信概念的一个重要举措。所以，我们要承认研究中存在的困难，承认性格是误信漏斗中的一股重要力量，并尽我们所能去探索性格在这个过程中扮演的角色。

我最喜爱的一个误信

鉴于上述挑战，让我们另辟蹊径探索性格在误信漏斗中所发挥的作用。这样的方法也让我有机会分享一个我最喜爱的错误信念。首先请你想象以下的情形。

午夜时分，你突然从睡梦中惊醒，惊讶地发现全身无法动弹。你的四肢僵直，胸口就像压着一块巨石，呼吸极度困难。你想要大声喊叫，但无法张开嘴巴，你甚至发不出一丁点儿声音。尽管全身处于麻痹状态，但你的意识依然清醒。你感到一股刺麻感，仿佛有电流正在穿过身体。这种感觉如此强烈，几乎要让你悬浮在床榻之上。在你的周围，熟悉的卧室家具轮廓现在变成了一片闪烁的灯光。我是在做梦吗？你问自己，但是剧烈的心跳让你感觉当前的体验无比真实。你的眼珠转来转去，试图搞清楚自己究竟身在何处。但无论怎样尝试，你都无法让自己摆脱如此怪异的感觉。房间里响起了震耳欲聋的蜂鸣声。更加恐怖的是，你看到一些奇怪、畸变的人形阴影聚集在你的床前。他们目不转睛地盯着你的身体，还用一些你从未见过的工具触碰你，但你无力做出任何反抗。正当你觉得无法继续忍受这样的恐惧和慌乱时，阴影消失了，灯光也消失了，你感觉自己沉甸甸的身体陷入了柔软、熟悉的床铺。你能控制自己的双手和双脚了，当一跃而起打开灯时，你发现周围的一切还是原来的样子。

如果这样的事情发生在你的身上，你有何感想？或许你觉得那只是一场梦，也或许会有不同的结论：你被外星人绑架了。你可能会对这样的结论一笑了之，但实际上，有相当多的人就是这样想的。这种误信尤其令人不解的一个现象是，所有相信自己曾被外星生物绑架的人都讲述了与上面情形极为相似的经历。众口一词的细节包括无力移动身体、贯穿全身的电流刺麻感、飘浮在半空中、巨大的蜂鸣声、闪烁的灯光，以及最令人瞠目结舌的部分——悬浮在床铺四周的外星人查看他们的身体。有过此类经历的人通常都认为，他们是被暂时传送到外星人的飞船上，作为医学实验的对象，之后又被传送回家中。

我们的第一反应多半是这些人的话都不足采信，他们都是疯子。但是这些人为数众多，他们都讲述了极其相似的经历，而且他们的精神测试结果都在正常的范围内。除此之外，或许最重要的一点是，说他们是疯子无法帮助我们探寻表象背后的原因，也让我们失去了从他们身上学习知识的机会。在很多情况下，研究极端经历有助于我们了解日常生活中的常规事件。例如，当研究马拉松运动员和登山爱好者时，我们可以从他们的行为动机中学到很多，而普通人的行为动机与疼痛和冻伤并无太大关联。我对此有一些亲身感受。我的极端经历就是在遭遇事故之后住院治疗的过程，它就像一个放大镜，帮助我用平常心来看待疼痛、习得性无助和恐惧感。

回到被外星人绑架者身上。我们能从他们的经历中学到某些适用于一般性误信，尤其是误信与性格之间的关系的東西吗？答案是肯定的。

由苏珊·克兰西率领的一批专业人士详细研究了被外星人绑架者讲述的经历。（我们见面时，苏珊告诉我，这些人要求称呼他们为“被外星人绑架者”，而不是“自认为曾遭外星人绑架的人”。）研究人员留意到，他们对自身经历的描述（电流刺痛、悬浮感、蜂鸣声、灯光、飘浮的外星人）似乎与一种已知的生理现象极为相似，那就是睡瘫症。

什么是睡瘫症？当开始做梦时（被称为“快速眼动睡眠”，或REM），我们的大脑处于活跃状态，它会向身体发出各种类型的指令：向前走、捡起一朵花、拔剑、跳过汽车、痛打坏人、飞！那么我们处于REM睡眠状态的身体为什么通常不会听从大脑的指令呢？为什么我们不会在卧室里跑来跑去，也不会从窗口一跃而下？因为幸运的是，人体具备能防止这种危险状况发生的机制。在REM睡眠期间，大脑基本上与身体断开连接，这意味着身体不需要回应大脑发出的指令。

然而，有时意外情况也会出现。大脑已经从REM睡眠中醒来，但保持身体瘫痪的机制依然在起作用。也就是说，在极短的时间里，人已经清醒，但无法移动身体。这时人就会有电流刺痛感、悬浮感，还能听到蜂鸣声，看到灯光，产生幻觉。有趣的是，在早期的历史和其他文化环境中，人们以不同的方式表达这种经历所产生的幻觉：人们称有魔鬼、巫婆或者幽灵坐在他们的胸口上，让他们动弹不得。显然，人们对现象的描述有赖于他们所处的时代和文化氛围，这些因素也通过他们对此类经历的阐释被表现出来。

你或许以为，研究人员就此可以欢庆胜利了。不管怎么说，睡瘫症与人们遭遇外星人绑架的描述如此相似，所以或许人们就是把前者误当成后者了——问题被解决了。先别着急下结论，为什么？因为根据美国国家睡眠基金会提供的数据，至少有8%的人经历过不同程度的睡瘫症（顺便说一句，压力会增加睡瘫症的概率），但是这些人中的绝大多数人从未提及被外星人绑架的遭遇。怎么解释这个现象？把这场经历理解成被外星人绑架的人，与那些早晨起床后照常生活，对整个世界的认知

与前一天相比没有任何改变的人，究竟有什么差别？这个问题的答案非常有趣，我们要回到性格与误信的关系上来。

苏珊和她的研究团队考察了一些重要的性格差异，它们有可能导致人们形成被外星人绑架的记忆。他们首先发布了两则广告：一则广告的内容是邀请人们参加一项有关记忆的研究（实验组），另一则广告专门邀请有可能与外星人接触或遭到绑架的人参与一项有关记忆的研究（对照组）。（原始的论文还进一步区分了被外星人绑架者的不同类型，但对我们的课题来说无关紧要。）

实验框架被搭建完成后，他们就开始研究一些个体差异。首先，他们检索了“记忆缺陷”的某些特征。当然，所有人在不同的场合都体验过记忆不完整的情形，但某些人记忆缺陷的表象比其他人更明显。换句话说，记忆缺陷可以被视为一种性格特征。研究人员想知道，这些与记忆相关的特征在自称被外星人绑架的人中是否更明显。

假设你是一名实验参与者（我不知道你是否相信自己曾经被外星人绑架，所以我们就说你是个参与者好了），在走进实验室后，你会得到一些指示。第一项任务，你将听到20个主题相近的词语列表，每个列表包含的词语数量从3到15个不等。声音从一个扩音器中传出，每播放完一个词语会停顿3秒钟，然后是下一个词语。你需要全神贯注地倾听，因为你的任务就是记住这些词语。每个列表被播放完后，你需要回答4个简单的数学问题，比如， $16+52$ 等于多少？之后，你有90秒钟的时间在一个小本子上写下你刚刚听到的词语。然后播放下一个列表，跟着4个简单的数学问题，你还要写下你能记得的词语。所有20个列表按此程序被依次播放。

例如，下面就是一个列表中的词语：

酸、糖果、糖、苦、优秀、味道、牙齿、美好、蜂蜜、苏打、巧克力、心脏、蛋糕、蛋挞、馅饼

全部20个列表被播放完之后，你一共听到了180个词语。你或许以为测评的标准是正确记住的词语数量。这的确可以作为记忆力水平的衡量标准，但这项研究并非针对记忆，而是针对记忆缺陷，即记忆如何捉弄我们，以及它是否会在更大程度上捉弄我们中的某些人。具体的测评标准是参与者错误记忆的词语数量——列表中不存在但出现在参与者记忆中的词语。例如，如果你在听到上面的列表后写下了“糖浆”或“饼干”，它们就被认定为错误记忆的词语，因为它们没有出现在播放列表中。这种实验方法的正式名称是“虚假记忆”。

虚假记忆并不是研究人员唯一感兴趣的记忆缺陷类型，他们还对“错误认知”感兴趣。它的测试方法是：在完成了上述20个列表任务后，你会拿到一张包含80个词语的“总表”，其中40个词语是你见过的，另外40个没有出现在任何列表上，你

需要逐一检视这些词语，识别出哪些词语出现在20个列表中，哪些从未出现过。在任务结束后，研究人员就得到了另一个衡量记忆缺陷的指标：错误认知，即你并未见到但以为见过的词语的数量。

简单来说，记忆缺陷有两种不同但相互关联的测量方式，二者都量化了我们把接触过和没接触过的词语发生混淆的概率。虚假记忆是搜索记忆产生的错误结果，而错误认知是基于我们对书面词语的反应（无须搜索记忆）。

那么实验的结果如何？被外星人绑架者的虚假记忆和错误认知比例都明显高于控制组，虚假记忆大约是控制组的两倍，错误认知大约高出50%。综上所述，这些结果表明，被外星人绑架者更倾向于产生一些现实中从未发生却渗入他们脑海中的记忆片段。换句话说，他们有时很难分清真实与想象。这块特殊的拼图或许可以解释，一个从睡眠症中醒来的人，梦中挥之不去的影像加上这种奇怪的感觉本身，如何营造出一幅包含了虚假元素和未曾有过的经历的画面，同时还把它当成真实记忆和经历的一部分。

或许这时我们才能给外星人绑架事件的调查画上一个圆满的句号，为神秘事件的成功破解而举杯欢呼。然而，研究人员并未就此收手，他们继续研究人类性格中的其他因素，让我们在探索普遍的误信现象时得到了极大的帮助。但是在一窥这项研究成果之前，让我们深入挖掘一些与错误记忆有关的问题。

错误记忆在现实中的危险

与上述案例相似的那些混乱记忆在我们的日常生活中都扮演了什么样的角色？这些错误的记忆是如何引导人们走入误信漏斗的？幸好你提出了这些问题，就让我来给你讲一个故事，有关我与一个叫雅伊梅的女人的谈话。

雅伊梅领导着一个具有广泛影响力的误信者组织，他们正在向那些自称经历过新冠疫苗副作用的人搜集证词。她告诉我，她已经搜集到5 500份可怕的副作用证词，从肌肉痉挛到慢性疾病，再到死亡，都与新冠疫苗有关。她不仅搜集这些证据，还试图加以佐证，并大肆传播。在我看来，她在有意引导人们相信，这些副作用比实际情况更严重、更普遍。我还有一种感觉，她搜集的证词其实包括了正常生活中，以及疫情期间所有可能出现的副作用（增加安慰性进食、更孤独、压力更大、无所事事等等），这些实际上与疫苗没有直接的关系。然而，我与雅伊梅谈话的目的并不是质疑她的行为，也不是要指出她的行为造成的负面影响，而是想了解她如何走上了这条道路。究竟是什么让她如此深陷误信漏斗，以至心甘情愿投入大量时间去记录并传播这些所谓的副作用？在新冠病毒感染疫情之前，她在一家高科技公司负责分析市场趋势，是不折不扣的体制内员工。而现在，仅仅过去两年，她竟然变成了一个极端传播者，专门传播与新冠疫苗及其副作用有关的假新闻。

“你为什么要做这件事？你首先采取了什么行动？”我问她。

我还请她试着回忆，是什么样的“危险信号”令她第一次怀疑世界上的事情并不像它们看起来的那样。她告诉我，疫情初期，她和所有人一样都在翘首等待疫苗获批上市，拯救世人于苦难之中。她本以为要等待若干年，所以当一切都发生得那么快时，她由衷地兴奋。疫苗获得批准后，她进入美国食品药品监督管理局网站阅读相关说明。然而，那上面的消息令她疑窦丛生，她发现美国食品药品监督管理局的疫苗临床试验在程序上存在一些缺陷。她特别担心有的实验组被抛弃且其实验结果没有被披露（我找不到支持这件事的证据）。她告诉我，从那一刻起，她就认为那不是她所期待的疫苗。

我稍稍试探了一下她的记忆：“你具体在什么时候看到了美国食品药品监督管理局网站上的信息？你以前读到过它的消息吗？”

“就是在发布疫苗获批消息的当天，”她信誓旦旦地说，“所有文件都在那个网站上。”我当然向她索要了网站链接，但她一直没有发给我。

“接下来呢？”我问。

“几天后，我去参加了一位著名医生举办的讲座。她是这个领域的专家，对疫苗和相关副作用有非常深入的研究。在讲座中，医生严厉批评辉瑞公司采用的方法，详细讲述了临床试验存在的重大缺陷，还说它在没有真正测试的情况下获得预期结果。”

“这个医生也提到被抛弃的控制组了吗？”我问。

“是的，她说实验中并没有真正的控制组，依正确方式组建的那个控制组没有被包括在分析报告中。”

我尝试验证她的记忆力：“你的确是在美国食品药品监督管理局的文件中读到了那个被抛弃的控制组，还是那位医生说的话让你相信了这一切？”

雅伊梅流露出困惑的表情：“我记不清了，或许二者都有吧。”

这就是我们在前面看到的那一类记忆混乱现象，一些从未发生的事情（在美国食品药品监督管理局的文件中读到一个与辉瑞疫苗获批有关的控制组）与的确发生的事情（听到某人说起研究中可能存在的缺陷）发生了混淆。我的猜测是，雅伊梅从未在美国食品药品监督管理局的网站上读到任何原始的报告，尽管她的记忆如此鲜活，仿佛她一个字一个字地将报告研读了一遍。她听到医生发表了一些言论，由此产生了错误的记忆，与我们在被外星人绑架者身上看到的错误记忆如出一辙。

希望能有所帮助

给你的朋友做风险评估

一个人的性格很难被改变，因此我们要留意身边众人的性格特征，尤其要关注那些容易落入误信漏斗的人。（我们在下一章会讨论几个最容易受误信影响的性格特征。）我在这里给出的建议是，不要回避与这些人交往，导致人们产生误信的很多性格特征可能是相当正面的。有些性格特征，比如自恋和错误记忆，当然是负面的，但是创造性思维、对可疑现象的预判，在很多情况下都具有重大意义，甚至是可取的。只有当其他因素，如压力，把一个人引向误信漏斗时，这些特征才开始发挥负面作用。

所以，如果你发现某个你极为关心的人表现出一些性格特征，这些特征能让他变为误信漏斗的高风险受害者，你就要格外关注他，并尽一切所能阻止他在漏斗中越陷越深。越早干预效果越好。

这是一个极为严重的问题，因为错误记忆以及对记忆无条件的信任，并不局限于回忆起列表上的一些词语。正如它在被外星人绑架者身上所展现出的力量那样，它进一步延伸可能会严重损害一个人的生活或名誉。雅伊梅的案例就表明，错误记忆影响了与疫苗有效性和副作用相关的重要事实。由于雅伊梅已经成了误信者群体中最受推崇的人物之一，而这个群体又是为更多人搜集和传播信息的大本营，所以她的记忆缺陷所造成的影响被无限扩大，给她自己，也给那些对她言听计从的人带来了灾难性后果。

被外星人绑架者的性格：深入分析

我们已经认定，倾向于产生错误记忆的性格特征或许更容易使人落入误信漏斗。那么其他性格特征呢？被外星人绑架现象的研究人员请实验参与者额外填写了许多不同的性格量表，他们的目的是找出哪种性格在相信自己曾被外星人绑架的人群中最为突出。三个主要的性格特征在性格量表中脱颖而出：神奇思维、开放性吸收和感知异常。总体来看，这些性格特征衡量的是人们相信非常规因果关系的程度、更容易接受想象和虚拟幻象、更容易被催眠，以及倾向于认定某些人具有神奇的能力。

下面就是这类性格评估工具中的一些例题，你可以尝试进行自我评估。对每个问题，根据自身情况给出0（完全不符合我的性格）到100（完全符合我的性格）之间的分数。最终的平均分越高，你在这些方面的性格特征就越显著。

有些人只要想着我，就能让我意识到他们的存在。_____

有时候我很害怕踩到人行道上的裂缝。____

占星术的预测往往都是准确的，不可能是巧合。____

有时候，当我回到家中时，一些物品摆放的位置似乎发生了改变，尽管家里从未有人进入。____

13和7这样的数字具有特殊的力量。____

我感觉物品的摆放方式在向我传达某种信息。____

幸运符的确有用。____

仅仅通过对他人的某种意念就可以伤害他人。____

有时我能感觉到一股邪恶的力量围绕在我身边，尽管我看不到它。____

当某些人看着我或者触碰我时，我能感觉到力量的增长或减弱。____

有时候我会通过一些小仪式避开负面影响。____

我能感觉到，集中精力思考某件事情，或许真能让它发生。____

以上问题的平均分是。____

那么，所有这些研究都告诉了我们什么呢？总体来说，我们看到一个相当有趣的机制：从现实中的一个锚点开始（睡瘫症的真实经历），逐渐演化，加上一些人在经历睡瘫症时感受到的心理压力，以及一些显著的性格特征，这种复杂的经历被转化成遭到外星人绑架的记忆。

针对被外星人绑架者的研究取得了一些极为重要的发现，从前看似荒谬的言论现在有了一个较为清晰的逻辑结构。这项研究能让所有被外星人绑架者相信，他们的卧室里从未出现过小绿人吗？恐怕不能。人们执着于自己的误信，仅靠一项研究的理性结论还无法让他们放弃早先的认知。但是对我们这些有兴趣探索误信现象的人来说，这项研究极具启发意义。故事并未结束。在接下来的几年里，越来越多的人开始研究与信念和误信相关的各类性格特征。这就是我们在下一章要讨论的主题。

第8章

误信者的性格角色

人类有追求模式的天性，他们宁愿相信一个糟糕的理论，甚至一个阴谋论，也不愿被告知不存在任何理论。

——克里斯托弗·希钦斯

你可曾在一个夏日的午后，慵懒地躺在田野里，漫无目的地望着天空中飘浮的云朵？我猜，用不了几分钟，你的头脑中就会不由自主地浮现出不着边际的理论，来解释发生在你头顶上的那些事情。“这片小云朵真可爱，一副兴高采烈的样子，但是为什么那片大云彩对它紧追不舍？快跑！快跑！其他云朵怎么也不来帮帮这个可爱的小云朵？它们就不在乎吗？噢，或许这片正在赶过来的云朵是小云朵的好朋友，它来帮忙了。没关系的，小云朵很聪明，肯定能逃脱。”

如果你的脑海中的确出现过这类思绪，请不要担心，喜欢胡思乱想的人可不止你一个！无中生有地呈现某种模式，是一种极为普遍的人类思维倾向，作家、《怀疑论者》杂志创始发行人迈克尔·舍默称其为模式倾向（patternicity）。就像我们在上一章看到的错误记忆案例一样，模式倾向既是一种人类普遍存在的天性，也是一种能体现人与人之间差异的性格特征。也就是说，有些人比其他人更倾向于看到模式的存在，尤其是在面对压力的时候。在进一步研究作为一项性格特征的模式倾向之前，先让我们来熟悉一下一般意义上的人类特征。

或许你对躺在草地上凝视云朵这类事情毫无兴趣，所以搞不懂我究竟在说什么。那么就请思考一下我与一批MBA（工商管理硕士）进行的研究。这些学生受邀来到我的实验室，参加一场有关股市的游戏。我们请学生们想象股市刚刚关闭，之后给他们展示出一只股票在当天的表现，有可能是牛市，也有可能是熊市。然后我们请来一位信心十足、吉姆·克莱默式的分析师给他们分析这只股票的表现。接下来就是这项研究的关键部分：分析师在对一半参与者解释股票当天的表现时使用了X理由，对另一半参与者给出了非X理由，也就是与X相反的理由。例如，他可能会说：“IBM（国际商业机器公司）股价上涨是因为IBM刚刚回购了自家公司的股票，市场对此做出了积极反应。”面对另一半参与者，分析师对股票同样的表现给出了一个相反的理由。他或许会说：“IBM股价上扬是因为IBM刚刚卖出了自家公司的股票，市场对此做出了积极反应。”

众多实验参与者均听取了类似的故事，其中有不同的股票，以及对股票价格走势不同的事后分析。之后MBA参与者要给事后分析的合理性评分。你猜结果如何？他们对正向原因和反向原因的逻辑均表示极度认同。当然，显而易见的结论是，所谓股市专家在闭市后信心十足地指点江山不过是惹人耻笑的马后炮行为，但这并不是我们的重点。我们的重点是，人类的思维总是在寻找某种解释，所有人都是如此，包括业内专家。一旦某个理论开始形成（IBM回购股票），我们就不再批判它的严谨性，而是去努力寻找一些能印证该理论成立的因素（能证明我们的小云朵的确很可爱，大云朵的确很邪恶的证据）。无论何时何地，我们的思维总是在寻找某种理论。需要澄清一点，人类思维的这种运作方式从某些方面来看具有重要的意义。我们天生就喜爱关联性，在很大程度上我们就是凭借这种天性来了解世界的：我们看到一种模式，猜想其中的因果关系，进而抽丝剥茧地发现新事物。

这也是科学和技术推动人类社会进步的方式。有人发现了无人关注的培养皿与酵母之间的关系，很快就出现了抗生素。有人意识到一种化学战争试剂氮芥能产生DNA双链内的交叉联结，防止细胞复制，于是我们有了能抗击肺部疾病、霍奇金病和非霍奇金淋巴瘤的化疗药物。研究人员发现了枸橼酸西地那非，认为它能有效缓解高血压和与冠状心脏病相关的心绞痛，于是他们留意药物的副作用，就出现了万艾可。法国某地的酒庄试图酿造出与勃艮第质量不相上下的葡萄酒，最终未能成功，因为寒冷的冬季导致发酵过早结束，但他们发现了一种非常有趣的现象，并且酿造出一种新型葡萄酒，就以他们所在的地区命名为香槟。

股市实验的结果表明，人类也要为这种识别模式和关联性的能力付出巨大的代价。所谓的代价，就是我们有时会发现一些根本不存在的联系。这些联系往往令我们确信无疑，尽管现实中的各类迹象都表明事实并非如此。

既然已经确认人类有识别模式的天性，那么其中存在个体差异吗？是什么原因导致某些人更容易发现生活中的模式，尤其是当模式根本不存在的时候？阴谋论思维和观察虚幻模式之间有什么联系？这就是扬·威廉·范普鲁金、卡伦·道格拉斯和克拉拉·德伊诺森西奥决定着手测试的问题。

在他们设计的一项实验中，研究人员给参与者列出投掷100次硬币后出现的随机结果（例如：正反正反正正反反正正正反反正反正正反反反……反）。然后请他们表明在多大程度上这个序列是随机的，或是被预先设定的。根据这个问题的回答，每个人得到一个发现不存在的模式（模式倾向）的得分。

他们还请参与者回答一系列问题，包括一些有关能量饮料红牛的杜撰“事实”。（杜撰关于红牛的事实，是为了尽量避免参与者对这些问题有任何“先验信念”的可能性。）对于每个陈述，参与者都要写出他们相信其为真或为假的程度。

你也可以尝试一下：对于以下陈述，请写出你认为它是真实还是虚假的可能性，从0（绝对虚假）到100（绝对真实）。

红牛中含有一些非法成分，能让你对该产品上瘾。_____

红牛的官方发明人每年支付1 000万美元让食品监管机构闭嘴。_____

如果一罐红牛被加热到40摄氏度，它会释放出危害健康的物质。_____

红牛在电视广告中植入了极其微妙的信息，让消费者相信红牛能改善人类的健康。_____

之所以有广告语“红牛给你一双翅膀”，是因为在一项针对动物的实验中，老鼠的身上长出了翅膀的雏形。_____

经常饮用红牛会提高体内的多巴胺水平，长此以往会对人体造成损害。_____

红牛最初在美国不可以出售给未成年人，这引发了人们对其随后合法化的质疑。_____

在体育界打广告给人的印象是红牛是健康的。_____

在红牛中发现的提取物“睾丸金牛宫”具有不为人知的副作用。_____

我的平均分：_____

研究人员根据参与者对红牛阴谋论的回答给每个人都打出了一个“红牛阴谋分数”，然后检验红牛阴谋分数与他们的模式倾向分数之间的关系。你或许能猜到（有时我们刻意寻找模式的天性的确能把我们引向正确的方向），他们发现了非常显著的相关性。这表明，不那么容易轻信的人，即对红牛持怀疑态度的人（因此也对任何人和任何事都持怀疑态度），更容易看到一些并不存在的模式，比如投掷硬币产生的随机序列。

从更广泛的意义上说，这些结果表明，那些更容易看到并不存在的模式的人其实也更多疑。但在为具有这类性格特征的人扼腕叹息之前，我们先要澄清一点：看到并不存在的模式（模式倾向）以及更多疑本身并无好坏之分，只是人们基于这种观念做出的决定有可能会造成正面或负面的影响。而且，有时候善与恶的差别在短时间里并不那么明显。

我的曾祖母名叫明娜，是个整天疑神疑鬼的人，她觉得身边发生的事情总有一些规律和模式可循。她曾经信誓旦旦地宣布可怕的事情即将发生，逼着家人立即打

点行装，搬到另外一个国家去居住——而且是两次！这是好事还是坏事呢？故事是这样的：我的曾祖母于1890年出生在俄国。当1917年俄国革命爆发时，她给我的曾祖父讲了很多恐怖的故事，神经兮兮地劝说他离开俄国，他们真的这么做了。他们逃到了哪里呢？世界上那么多国家，他们偏偏选择了德国。若干年后，希特勒掌权，明娜再一次陷入恐慌。她说服所有的家人在当天收拾好一切财物，连夜离开了德国。第二次逃亡挽救了几乎所有家人的性命。她这种怀疑一切的态度和高度感知模式现象的能力是家族的幸事。当然，公平地说，我这位敬爱的曾祖母所经历的事情相当复杂，她的模式倾向也没有永远得到上天的垂青。不管怎样，你都应该能了解，这类性格特征究竟带来的是正面还是负面的结果，取决于应用这类性格特征的场合及目的。我对曾祖母的模式倾向和怀疑态度感恩戴德，同时也对那些指责我参与新冠病毒感染疫情骗局的人感到义愤填膺。

有关怀疑态度和模式倾向的最后一点说明：我们很难判断二者孰先孰后。是不是那些更加疑神疑鬼的人不停地寻找潜在的威胁，因此才看到了身边的各种模式（即怀疑→模式倾向）？还是说那些善于发现模式和规律（尤其是其他人看不到的模式）的人会因此变得更加疑神疑鬼（即模式倾向→怀疑）？我们无法给出准确的答案，或许双向因果关系并存。但确凿无疑的一点是，二者合力将人们推入误信漏斗。

压力如何增加模式倾向

我们已经确认，模式倾向与怀疑态度的邪恶联手在人们加速落入误信漏斗的过程中起着重要作用。重要的是，还有其他一些因素能增加模式倾向和怀疑的效力，让它们变得更加强大、危险。究竟是哪些因素呢？如果回到关于压力那一章，你或许就能猜到最重要的因素之一是失去控制感，它的确能把我们引向模式倾向的深渊。

对于缺少控制感与模式倾向之间可能存在的关系，珍妮弗·惠特森和亚当·加林斯基进行了一些精彩绝伦的实验。他们的假设是，当人们在环境因素的驱使下在客观上失去了对事物的掌控时，他们就会努力追求感官和心理上的控制感。他们会通过看到模式来做到这一点，包括在随机点状分布图中看到某些图像、感知阴谋论的存在、接受迷信思想。在讲述实验所获得的证据之前，他们的论文首先列举出一些非常有趣的自然观察，这些观察支持了缺少控制与模式倾向存在一般性关系的结论。例如，布罗尼斯拉夫·马林诺夫斯基在一本论述科学与宗教的经典著作中，讲述了特罗布里恩群岛上的部落和他们的捕鱼仪式。这些部落捕鱼的场所分为深海和浅海。你能猜到，深海捕鱼更加不可预测，在很大程度上取决于天气，渔民因此产生了强烈的不可控感。而浅海捕鱼相对安全，可预测性较强，渔民也觉得更有控制力。猜猜哪种类型的捕鱼活动会举办更多、更复杂的仪式？没错，深海捕鱼。似乎

是不可预知的特征派生出对控制感的强烈需求，渔民因此诉诸迷信的仪式来抵消失去控制的感觉。

另一个更有趣的例子来自帕维尔·西蒙诺夫和他的同事，他们研究的内容是我们大多数人看来与极端失控密不可分的一项运动：跳伞。与我们预先猜测的情形相似，他们发现跳伞运动员更容易在随机的点状分布图中看到并不存在的图像。为了进一步印证这种关联性，他们还发现，运动员在跃出机舱前的那一刻更容易看到不存在的图像——显然是失去控制感的紧张时刻。

说到迷信仪式，恐怕再也没有什么活动比我们钟爱的棒球运动涉及更多、更复杂的仪式感了。棒球界有太多广为人知的迷信行为：连胜时不洗球衣；入场和退场时永远不要踩到罚球线；比赛当天勿行房事；击球前用球棒画出一道护身符；保护自己的幸运球棒和手套；等等。更有趣的是，乔治·格梅尔希观察到，棒球运动员就像特罗布里恩群岛上的渔民，处在更加不可预测的位置上的球员（比如投手和击球手）往往会相信并举行更多的迷信仪式，而处在预测性较强位置上的球员（比如外野手）的迷信仪式较少。

尽管受严格条件约束的实验很难像自然观察那样有趣，但惠特森和加林斯基竭尽所能让他们的研究变得更有趣。他们采用了这样的实验方法：假设你是实验的参与者，第一项任务，你被告知眼前的计算机已经选定了一个概念。具体什么概念你不知道，你的任务就是通过10次尝试猜到这个概念。听起来是一个颇有压力的任务，但你还被告知，这项实验的目的就是要了解你的直觉判断力。于是你放松下来，按下了启动键。

对于每一次尝试，计算机屏幕都会显示出左右两个图形，你需要挑选一个你认为与试图找到的那个概念相关的图形。10次尝试结束后，计算机挑选下一个概念，你需要重复整个过程。共有5个概念，也就是50次尝试。

这其实是一种有控制感、没有压力的过程，那么真实的实验是怎样的呢？这项实验的目的就是要让你产生较低程度的控制感。在这样的环境里，你看不到任何有关研究人员对你的直觉判断力感兴趣的轻松表述，而是要面临对与错的反馈，而且你的任务就是找到正确的答案。你还被告知，计算机告诉你每次选择的答案正确与否，目的是帮助你下一次选择更准确的答案。听起来压力更大了，对吗？但实验的方法不止于此。你其实不知道，并没有什么所谓的概念，模式的选择完全随机，计算机给你的反馈也是随机的。在一半的情况下你被告知回答正确，在另一半情况下你被告知回答错误，但这样的反馈对你成功猜出这个概念毫无帮助——因为根本就没有什么概念！在每次尝试之后，你感到越来越沮丧，越来越困惑，也越来越愤怒。当然，这不是你的错，但你并不知道。简单来说，计算机对你施加了“煤气灯效应”。

在这项任务结束后，你要继续下一项任务，即对所有参与者一视同仁的视觉感知任务。你会看到一组计算机生成的颗粒状或者“雪花状”图片，你很难识别其中的图形，如果的确有任何图形。然而，你的任务就是要辨认出每张图片的内容，即使不存在任何图形，你也要尽量辨认。

或许你已经猜到了，把这两项任务放在同一个实验里是有原因的，而且任务的顺序非常重要。实验的总体目的是要了解，在第一项任务中降低控制感，如何激起人们在第二项任务中通过看到根本不存在的模式来重获控制感的需求。现在，必须承认，采取实验中的手段来降低控制感，与现实生活中遇到的情形——比如新冠病毒感染疫情、严重的疾病、失业等——相比，效果是相当温和的。尽管如此，尝试去了解控制感被相对温和地削弱所造成的影响也具有重要意义。我们能在实验中看到二者之间的关系吗？当然可以！控制感对我们如此重要，以至被轻微地削弱也能产生深远的影响。控制感较低的实验参与者更有可能看到颗粒状和雪花状图片中的图形。在概念任务中失败的经历给他们造成了巨大的压力，他们产生了重新理解身边世界的迫切需求。于是他们的大脑飞速运转，甚至不惜杜撰一些原本不存在的图形。

惠特森和加林斯基还进行了其他多项实验，以进一步验证这个结论。其中一项实验的结果显示，参与者在回忆起控制感较低的个人经历后会变得更加迷信。总体而言，他们的研究表明，大脑是一个无休止寻找模式和规律的意义构建器官，因此我们所有人都能识别世间存在的模式。但是，当体验到较低的控制感时，我们的大脑就会更加努力地寻找模式来帮助我们理解这个世界，甚至不惜无中生有。

相信与过分相信我们的直觉

“从一开始我就知道有什么地方不对劲，我有明显的感觉。”这是珍妮在2022年7月发给众粉丝的一条消息。当时新冠病毒感染疫情已经持续了约两年半，珍妮已经把她的工作重点从反抗疫情管制和疫苗接种转移到在误信者群体中树立自己的领导地位。为了实现这个目的，她着力强调自己直觉的力量。“我有很多心理学和NLP（神经语言程序学）的经验，我能感觉到一定是哪里出了问题，”她继续写道，“首先是数不胜数的管制和条例，然后是强制人们戴那块只能阻隔清新空气、妨碍大脑供氧的破布，之后当然是实验性的新冠疫苗。我不知道那究竟是什么东西，只是一种感觉，但这种感觉如此强烈，我相信人们不应该服用这类实验性的药物。我相信自己的直觉，你们中的很多人也应该相信自己的直觉。我知道你们中的一些人在接种了一剂疫苗后已经觉醒，有些人在接种两剂，甚至三剂疫苗之后才醒悟过来。但我们都知道自己的感觉，而且我们相信自己的直觉，任何人都没有资格告诉我们这种感觉是错误的。”

这种类型的内在信念，以及忽视外部数据的习惯，在误信者群体中相当普遍。我在试图了解这些人怪异的世界观（以及他们的追随者更加怪异的世界观）时，曾听到一位冒牌健康专家提醒他的听众要明白这样一件事：他们不需要成为一名专家、医生或生物学家也能理解他所讲述的有关人体自愈能力和当代药物危险性的知识。他们唯一要做的就是听从自己的内心，相信自己的直觉。另一个自称“进化式占星术”专家的女人双眼直视她的手机镜头，信誓旦旦地向听众表示，要想学会相信“内在引导系统”，就必须与相信共识的群体进行痛苦的分离，因为这些人为了获得羊群般的安全感而心甘情愿相信政府、专家、名人和主流媒体。表达这类观点的可不仅仅是那些新媒体上的“网红”，唐纳德·特朗普也经常将直觉奉为圭臬，称其为“常识”“预感”“本能”，并对摆在眼前的数据不屑一顾。正如他在接受《华盛顿邮报》采访时说的那番话：“我有一种直觉，有时我的直觉告诉我的事情比其他任何人告诉我的事情都要多。”（澄清一点，我们所有人都经常对直觉抱有自信，即使直觉与现实中的数据背道而驰。但我们通常没有足够的自信公开表明这种感觉，只是希望我们不要盲目地凭直觉行事。）当听到越来越多的这类言论（在写作本书的过程中，这也算一种职业危害）时，我在一天晚上甚至梦到班上的一位学生拿着得了C的成绩单来找我，说他觉得自己应该属于A类学生（但事实根本不是这样）。

智识谦逊

珍妮、健康专家、占星师、唐纳德·特朗普，以及我梦境中的学生所表现出的行为方式，曾经被赋予很多听起来颇具学术气息的名称，有人称其为“直觉思维”，当下流行的术语是“智识谦逊”（或者更准确地说，上面都是缺乏“智识谦逊”的例子）。智识谦逊听起来既有政治正确的含义，又有主观评判的意味。这个词语所隐含的概念是，智识谦逊度较高的人在很大程度上承认他们自己的信念和见解或许有误。

不妨承认，我们在世间行走，都秉持某种信念和见解，比如，有关最佳投资策略、投票支持正确的党派、育儿的最佳方式、选择最优质的手机，以及最合理的饮食结构。正如我们在第6章讨论的，高度自信往往适得其反（还记得邓宁-克鲁格效应和解释性深度错觉吗？）。而我们中那些智识谦逊度较高的人（谁会觉得自己的智识谦逊度不高呢？）或许也有同样的基本信念，但他们对自己的信念不那么坚持，或者更愿意做出改变。

了解了这一点，我们就能看到智识谦逊如何描绘出一种综合心态或者性格特征，相当明显地呈现在生活的诸多层面，以及大量的判断和决策过程中。

这里有一个方法能评价你的智识谦逊水平。以下内容均摘自《智识谦逊综合量表》，请在每句话的后面真实地评价它在多大程度上描述了你的实际状况。用0

（完全不符合）到100（完全符合）之间的分数来表示它的吻合度。在这里，高分就等于智识谦逊水平高（我知道这样的措辞有点儿矛盾）。

我的想法往往不比其他人的想法更高明。_____

在大多数情况下，我需要向其他人学习的东西多过其他人需要向我学习的东西。_____

即便我对一个观点极为自信，它也有可能是错误的。_____

在大多数问题上，我宁愿向他人寻求专业意见，也不愿仅依靠自己的见解。

即使在重要的问题上，我也有可能被其他人的观点说服。_____

当有人向我证明我原来的观点有误时，我会在一些极为重要的问题上改变原有的立场。_____

在有充分理由的情况下，我愿意改变自己在重要问题上的观点。_____

如果有令人信服的理由，我愿意改变自己的观点。_____

我认可这样的说法，即总有一些做出重要决定的方法与我做出决定的方法不同。_____

听取他人的见解经常会改变我对重要事物的看法。_____

在重要的问题上，我欢迎不同的思维方式。_____

我会充分尊重对方，即使我们在重要的问题上各持己见。_____

即使不赞同他人的观点，我也会认为其中有可取之处。_____

当某人在重要问题上反对我的观点时，我不会觉得自己受到了攻击。_____

当他人对我至关重要的问题上持不同意见时，我不会觉得受到了威胁。_____

我愿意认真听取别人的见解，即使我和他们的想法不同。_____

当某人在重要问题上反对我的观点时，我会觉得一切正常。_____

在完成一项智识谦逊的评价表格时，尽管我的内心想要证明自己是谦逊的智识人士，但我绝对不会在回答中刻意作假（这不是综合量表里的问题，只是测试一下你是否在用心完成这份答卷）。_____

我在这18个问题上的平均得分：_____

一般来说，智识谦逊得分较高的人更有可能认为自己的观点存在错误；会更更多地关注呈现在眼前的证据；更有兴趣了解人们为什么和他们的意见不一致；更愿意投入时间和精力去研究与自己相反的观点。鉴于这些差异，我们不难发现，智识谦逊度高的人更愿意聆听他人的意见，当出现足够强大的理由时，他们更愿意调整自己的信念、观点和行为。不管怎样，他们内心对既有观点保持着极为灵活的态度，因此也不会过分纠结于异见，似乎永远敞开大门欢迎众人来说服他们相信他们以前的观点是错误的。当然，就像世间的大多数事物一样，智识谦逊也会过犹不及。我们的社会里充斥着过度自信，多一些智识谦逊无疑大有裨益。但我们也不想置身于一个威廉·巴特勒·叶芝在《基督再临》中所描述的世界：“至善者毫无信心，至恶者却躁动不止。”考虑到这一点，我们的目标应该是寻找智识谦逊与过分自信之间的平衡点。

那么智识谦逊与阴谋论思维有关系吗？正如你所预料，也正如肖娜·鲍斯和她的同事从经验角度做出的验证，阴谋论的信念强度与智识谦逊呈负相关。也就是说，智识谦逊程度较高的人不大容易相信各类阴谋论、假新闻、误传误报和伪科学，而那些智识谦逊程度较低的人更有可能相信上述信息。

有一件事情让研究解误信者的过程变得愈加复杂，那就是他们的表述方式往往具有智识谦逊的色彩。在与误信者沟通的过程中，下面这些话经常让我觉得兴味盎然（同时也令我烦躁不安、忧心忡忡）：

我并不否认口罩能减少细菌的传播，我只是说还没有足够的数据来支持这个结论。

我的意思不是说政府策划了“9·11”恐怖袭击事件，只是想强调一个事实：喷气式客机的燃料无法熔化钢铁。

我不是说疫苗改变了人类的DNA，只是觉得应该等到一切水落石出之后再采取行动。

我并没有说人类登月是百分之百的骗局，但你仔细研究过那些视频吗？在摄影棚里拍摄这样的画面难道没有可能吗？

你有你的想法，我也有我的见解，为什么非要说你的理论就更正确呢？

当然，这些话都不代表真正的智识谦逊，只是故作姿态罢了。说这些话的人就是要试图表现得对其他观点持开放态度，给人留下他们正在进行客观、坦诚对话的印象。他们借用智识谦逊的语言来掩盖自己无意讨论实质性问题的事实。如果你发现自己正在与对方展开这样的谈话，我的建议是及时止损，退避三舍。除非你了解对方的心理，在这种情况下，你也要停止眼前的话题，只需去探究对方是如何形成目前的认知的。

这时你或许也在暗自思忖，既然你是智识谦逊的忠实践行者，那么你肯定不会落入误信漏斗。其实不然（实际上，承认我们都有可能为误信所害，反而更能反映出智识谦逊）。请别嫌我啰唆，我还要强调一点，正如我们已经讨论过的很多性格特征一样，尽管低智识谦逊与误信之间的相关性很强，但这种相关性充其量就是中等程度。这表明，在易受阴谋论思维影响的诸多因素中，低智识谦逊只是一个很重要的基本构成要素，但并不是全部。即使某人的智识谦逊度较低，我们也不能草率地认为他们一定会变成误信者。鲍斯和她的同事还有一项发现：自恋也与阴谋论思维有关，我们将在这一章的后面进行讨论。

希望能有所帮助

践行智识谦逊

“假装自己能做到，直到真正成功”，这句老话对提升智识谦逊有一定的帮助。在我们的谈话中插入某些特定的词语就是一个很好的开始，你可以试试“我不太确定”“或许我说错了”“这件事我要是多了解一些就好了”“据我所知”等说法。刚开始你可能根本不相信这些话的力量，但把它们说出口在某种程度上能提醒我们，或许我们的真正所知并不如我们想象的那么多。而且，这些话还能改变谈话的整体基调，让对方也表现出更多的智识谦逊。

另一种提升智识谦逊的方法，是时常站在与我们既有观点相对的立场上，尽一切所能与自己进行辩论。更激进的做法就是在朋友面前公开提出这些观点，但如果觉得过于尴尬，你就先从私下场合的辩论开始吧。

特内尔·波特和卡林娜·舒曼进行的一项研究测试了另一种方法，其中涉及智力的成长心态。在这项研究中，有些参与者把智力当成一种可以随着时间的推移而持续改进的心理结构（成长心态），还有些参与者把智力当成一种静止的、不会随着时间的推移而发生改变的心理特质（固定心态）。前者比后者表现出更高层次的智识谦逊，也更倾向于吸收对方的观点。

认知反射测试

另一种与构建智识谦逊相关的颇为有趣的衡量方式是沙恩·弗雷德里克所谓的“CRT”（认知反射测试）。最基本的CRT包括三道简单的数学题，下面就是一个例子，试着尽快做出回答：

一只球拍和一个球一共1.10美元，球拍比球贵1.00美元，球多少钱？

快说，你的答案是：_____

如果你的答案是“0.10美元”，那么恭喜你加入了多数人俱乐部。这是个极为常见的答案，但并不正确。通常情况下，我们首先想到的答案往往都不是正确的答案。1.10和1.00两个数字在你的脑海里萦绕，你的直觉告诉你答案就是“0.10”，于是有些人就止步于直觉。但另一些人会验证他们的答案。当为了确保答案准确，从而尝试进行验证时，你多半也会采取与此相似的思路：“感觉0.10美元是正确答案，但是让我先验证一下。如果球的价格是0.10美元，球拍比它贵1.00美元，那么球拍的价格就是1.10美元。与球的价格相加，就等于1.20美元，不是1.10美元呀！这肯定不对。考虑到球拍的价格，球的价格一定低于0.10美元。会不会球是0.05美元，球拍是1.05美元？我们再验证一下： $0.05 + (1 + 0.05) = 1.10$ 。对啦，答案就是0.05美元和1.05美元。我把这个答案写上吧。”

认知反射测试的关键在于，这类数学题所有人都能做对，只要人们真的想寻找正确的答案。它所考察的不是数学计算能力，而是我们在多大程度上相信我们最初的直觉，并任由直觉引导我们做出决定，既不加测试，也不做验证。

对于认知反射测试的第二道和第三道题，直觉给出的答案是100分钟和24天，然而正确的答案是5分钟和47天。

下面是CRT的另外两道题目（解答完成后你可以在脚注中查看正确答案^②）：

5台机器5分钟生产5个零件，那么100台机器生产100个零件需要多长时间？

回答：_____

湖面上有一片睡莲。每过一天，睡莲的叶子会增长一倍。如果睡莲叶子经过48天覆盖了整个湖面，那么覆盖一半的湖面需要多长时间？

回答：_____

或许你已经开始琢磨，CRT的结果是否与阴谋论信念相关。从逻辑上看的确如此。有些人对直觉寄予了极大的信任。（还记得本章前面珍妮发布的言论吗？“我们相信自己的直觉，任何人都没有资格告诉我们这种感觉是错误的。”）有些人看到认知反射测试的第一道题，马上就接受了脑海中闪现出的0.10美元的答案，还有

太多的人对他们的第一反应和直觉深信不疑，甚至从不校验自己的答案。戈登·潘尼库克和戴维·兰德曾着手验证这一假设。你或许已经猜到，他们发现CRT得分较低（更相信直觉答案，很少进行反思）确实与更高水平的阴谋论信念有关。

决策技巧

生活中的成功在很大程度上源于我们搜集身边的信息，并以正确的方式将其组合起来，从而做出合理的决定。实际上，生活中的很多事情都可以被想象成好的或坏的决定，我们可以用决策的视角审视几乎所有的行为。因此，我们要利用这一小节来回顾已经讨论的话题，但是会从决策的角度出发。决策与性格有什么关系？这其实是个重要的个人差异，有些人的决策技巧明显胜过其他人。

不难发现，具备优秀决策能力的性格特征在成功的生活中扮演着重要的角色：早晨何时起床？要不要按下闹钟的贪睡键？花多长时间刷牙？要不要称一称体重？要不要服药？早餐吃什么？还有一些更重要的决定，比如和什么样的人结婚；买什么样的房子；要不要孩子，要几个；住在距离对方父母多远的地方；如何投资我们的退休基金；遗嘱上的受益人写谁。

我们在决策的过程中很少有机会把所有利弊考虑得一清二楚，并以最优的方式将它们组合起来，最终做出深思熟虑的决定。即便真的写下了所有的利和弊，我们往往也是假装把这些因素逐一思量一番。在大多数情况下，我们会沿用“启发法”快速做出决定。什么是启发法？简单来说，它就是一个捷径。对所有事情都进行全面的考量需要大量的时间和精力，于是启发法让我们有机会做出快速且不那么糟糕的决定，又能信心十足地觉得自己做出了最好的决定。例如，我们走进一家商店，看到两辆自行车。每辆车的参数配置都很长很复杂，我们甚至连一些术语的意思都搞不懂（如飞轮、变速器、气门芯）。我们该如何做出选择呢？或许我们直接选择那个耳熟能详的品牌，也可能干脆买下价格较高的那一辆。不到15分钟我们就打定了主意，当走出商店时，我们对自己的决策能力心满意足。这就是启发法——一种简单粗暴的机制，让人们快速做出决定，同时牺牲掉一部分决策质量。当然，有时候启发法可以让我们快速做出决定，而不必牺牲太多的决策质量（例如自行车的品牌完全代表了它的价值），但有时也会让我们麻烦缠身（比如我们假定价格越高质量越好）。

我们都曾利用启发法的决策捷径，但它也与性格特征息息相关，因为有些人会更频繁地使用这种方法，这对他们有利也有弊。作为启发法、性格特征和落入误信漏斗三者相关性的一个例子，请思考以下三种类型的决策错误：合取谬误、错觉相关和事后诸葛偏差。这当然不是所有的决策错误类型，但我们是要说明决策与信念之间的一般性关系。

合取谬误

有关这类谬误最广为人知的案例最初来自阿莫斯·特沃斯基和丹尼尔·卡尼曼。它的大致描述是这样的：

琳达31岁，单身、直率、聪慧异常。她主修哲学。作为一名学生，她非常关心歧视现象和社会公正问题，还参加过反核武器示威游行。

你已经对琳达有了稍许了解，请圈出下面你认为更有可能是对琳达准确描述的一句话：

1. 琳达是一名银行出纳员。
2. 琳达是一名银行出纳员，而且积极参与女权运动。

大部分人都会选择第二句话。而站在统计学的角度看，两件事同时发生（即“合取”）的概率应当等于或小于其中任何一件事情单独发生的概率。想一想，闪电击中你家房子的时候你恰好用完了厕纸，这个事件的概率有多大。显然，二者同时发生的概率要低于其中一件事情单独发生的概率。

究竟是什么原因导致人们犯下这样的错误？它被称为“代表性偏误”。在大多数情况下，我们并没有考虑概率的问题，尽管我们已经得到了明确的指示（这的确太难了），所以我们只是问自己哪种描述与我们对琳达的既有认知更匹配。第一句话看起来跟我们所了解的琳达没有什么关系，第二句话尽管概率更低，但感觉更匹配，似乎更符合我们对琳达的认知。那么合取谬误、性格特征和误信之间具有关联性吗？罗伯特·布拉泽顿、克里斯托弗·弗伦奇，以及尼尔·达格纳尔和他的同事发现，那些易出现合取谬误的人更容易成为误信者。

错觉相关

我们身边有太多的事物不断发生着变化，当看到某些事物的变化在同一时间发生时，我们自然而然就会想到它们彼此相关。然而，有时候事物的变化并非同时发生，不过是我们的错觉罢了，这就是“错觉相关”。例如，我们可能觉得年轻人更自私，或者服用了维生素之后精力充沛。这些说法并非事实，只不过我们对年轻人格外关注，在服用维生素时我们抱有特殊的期望。（澄清一点，我并不是说年轻人更自私，也不认为维生素能让任何人充满活力。）问题的重点在于，我们看到了根本不存在的模式。（的确，这个话题已经不止一次出现，但重要的是，我们对错觉相关的理解不能局限于概念本身，而是要将其视为一般性启发法的一部分。）

错觉相关与误信可能存在什么联系吗？迈克尔·舍默曾经指出，那些易受错觉相关影响的人更容易变成误信者。

事后诸葛偏差

顾名思义，它的名字解释了一切，这是一种我们早有察觉的感觉。例如，假设你回到5年前，根据当时的经验回答一些问题。5年前，你认为特斯拉的盈利会跟福特的不相上下吗？你觉得未来5年是否会暴发一场全球性的疫情，让整个世界都停止运转？当然，我们现在都知道这些问题的答案，事后对结果的了解让我们觉得5年前也能做出相对准确的判断。这就是事后诸葛偏差。希望这些例子能让我们看到，沦为事后诸葛偏差的牺牲品只是一眨眼的事情。

我在杜克大学有个研究中心，我将其命名为“高级后知之明中心”。之所以叫这个名字，是因为在我职业生涯的早期，每当发表自己的研究成果时，我总会听到一些声音说那都是显而易见、不足为奇的东西。当然，不会有人当面向我指出，但他们的潜台词就是：“你为什么要花时间研究这些不言自明的东西？”因此对我来说，研究中心的名称就是在提醒人们后知之明的危险。我也希望能提醒自己和我的团队留意后知之明的风险：我们总能在事后说服自己相信我们早就知道人类行为中某些特定的事实。事后诸葛偏差属于相当基本的一类偏见，我们很难彻底克服，仅仅一个研究中心的名称还不是一个足够的提醒，但我希望多少能有些帮助。

顺便说一句，为了在我的演讲中避免事后诸葛偏差造成的负面效果，我通常有两个小窍门。第一个窍门，我不但搜集人们在实验中所做的事情的数据（比如，这是一项鼓励人们储蓄的实验，我想要测试哪些条件会带来更高的储蓄额），还会搜集人们对实验结果预测的数据（另一群人认为什么条件会带来更高的储蓄额）。我先给出预测结果，这样（感谢事后诸葛偏差）人们就会想：“嗯，很明显，我也能猜到。”然后我拿出实验的真正结果，通常与前面的预测全然不同。人们已经认定他们早就知道了（错误的）结果，无法再次启动事后诸葛偏差，出人意料的效果就此得以呈现。如果手头没有预测数据，我就会使用另一个窍门：先请听众选择他们认为合理的结果。当人们举手认领了（往往是错误的）答案时，我就赢得了对抗事后诸葛偏差这场战争的胜利——至少在这个具体的问题上是这样。

那么，事后诸葛偏差与误信可能存在什么联系吗？舍默也曾经指出，易受事后诸葛偏差影响的人更容易变成误信者。

当然，还有很多其他类型的决策错误和启发法，我并不打算在这里一一列出。重要的是，我们需要关注那些更有可能导致误信的决策偏见类型。究竟是哪些类型呢？它们包括低水平的统计推理（合取谬误）、发现根本不存在的模式（错觉相关），以及更倾向于相信个人的直觉，在上面的例子中表现为后知之明（事后诸葛偏差）。希望通过思考这些类型的决策错误，你可以看看其他决策启发法，并思考它们是否也与导致人们落入误信漏斗的因素息息相关。

关于自恋

自恋不能用量表上的具体分数来表示，多少分以上就是自恋狂，多少分以下就不是。就像所有其他的性格量表一样，自恋其实是一个范围，每增加一分就表示稍稍多了一点儿自恋倾向。有些人的自恋量表分数较低，有些人的分数较高。你或许可以想想几个家人和朋友，利用你对他们的了解给他们打分，从0分（一点儿都不自恋）到100分（极度自恋）。试试吧，花几分钟给他们打分。

分数打好了吗？有一件奇怪的事情，那就是很有可能你根本不知道自恋的确切定义，但是我猜你依然对自己打出的分数自信满满。

我们还是应该把问题讲清楚，这里有一个针对“自恋型人格障碍”的简短定义，摘自官方精神诊断手册《精神障碍诊断与统计手册》第五版。

夸张的行为模式。渴求得到他人的敬慕。自负倾向。过分夸大成就和才能。没有与之相称的成就却期望被认为优秀。沉湎于无限成功的幻想。具有一种应得的权利感。缺乏同理心。为了达成自己的目的利用他人。

读过上面的定义，你或许觉得它和你对自恋概念的原始理解差不多。但是，既然有专业的定义，这就是一个相当严肃的问题，或许你想要回过头来重新给你的家人和朋友打分，希望你能把原来的分数降低一些吧。但是请记住，我们讨论的是一个范围，而上面的定义是对极端障碍的定义。本书通篇都会使用“自恋”这个术语，但我们并不打算讨论那些极端的自恋狂，也就是患有严重心理疾病的人。相反，我们想要讨论的是自恋分数稍稍高过正常值的人。如果你的家人和朋友都在自恋范围中找到了恰当的位置，那么我们会讨论那些分数稍稍高一点儿的人。他们当然有可能是和蔼可亲、聪明绝顶、慷慨大方的人，但他们依然有可能带有较高的自恋情结。

那么自恋与人们变成误信者的过程有什么关系？二者相互作用的方式是怎样的？当想到与我熟识的那些误信者时，我逐渐发现，自恋与误信的确有密不可分的关系。云朵的故事当然是我杜撰出来的，但下面的故事让我看到了二者之间的联系。

假设有一个自恋者，需要外界持续不断地强化自己很了不起的感觉。这位自恋者在一天早晨醒来，感觉有些不对劲。或许世界上某个地方爆发了战争，所有人都在关注局势的发展。或许人类成功登陆月球，所有人都在谈论这项伟大的壮举。或许伴侣刚刚失业，免不了对我们的自恋者发发脾气。也或许他们的孩子正在居家上课，需要额外的照顾。这么多的事情纷至沓来，我们的自恋者因此感觉没有得到足够的尊重和赞扬。出了这么多问题，显然都不是自恋者的错（因为……自恋，记得

吗？）。于是自恋者开始寻找替罪羊。幸运的是，自恋者找到了某个人或某件事，来为他当之无愧却失之交臂的关注和认可承担责任。

故事还没有结束。我们已经多次讨论了压力的问题，在误信漏斗的例子中，压力与自恋创造了一个危险的组合。正如我在前面提到的，压力对所有人都会造成负面影响，它煽动起人们寻找答案、重获控制感的需求。而如果是自恋，这种需求会变得更加强烈。不难想象，这两股力量相辅相成并发展壮大，高度的压力和高度的自恋必然会造成高度的不适。背负着压力的自恋者更需要搞清楚究竟发生了什么事，为什么自己不受关注，这样的心态让他们极易落入误信漏斗。

希望能有所帮助

关爱自恋者

经过自恋评分，你已经知道了身边哪些人的分数高过正常水平一点点。请多给他们一些关爱、认可和鼓励，提醒他们留意他们在你的社交圈子中所处的位置，以及他们在更大规模的群体中扮演的角色。或者只是一个拥抱，就能阻止那种急迫寻求外界认可的感觉把他们引入歧途。

总结下来……

导致人们落入误信漏斗的诸多因素都是极为常见的人类性格特征。并非所有人都容易遭受误信的摆布，的确如此，我们毕竟都是千差万别的个体。个体之间的差异（也就是我们的性格）在很大程度上决定了我们受所有这些因素影响的程度。为什么有些人比另一些人更容易被误信俘获？个体差异和特定的性格特征，比如模式倾向、相信直觉、决策偏见、自恋，都在积极地发挥着影响力。在搞清楚这些问题后，让我们开始探索误信漏斗的最后一个因素，也是一锤定音的因素：社会因素。



误信漏斗的性格因素

性格——广义层面上可以理解为个体差异——在一定程度上可以解释为什么我们中的某些人更容易落入误信陷阱。

针对误信者进行性格研究极其困难，因为他们从直觉上不相信研究人员的动机。然而，我们也发现了一些共性。

倾向于产生错误记忆，落入虚假记忆和错误认知的陷阱，容易导致误信。

看到不存在的模式容易导致误信。

过度相信直觉容易导致误信。

决策偏见，比如合取谬误、错觉相关、事后诸葛偏差，在误信者群体中更加普遍。

自恋在误信过程中起到了一定的作用。

性格不会轻易改变，但是了解哪些性格特征与误信有关，能帮助我们识别风险点。

第五部分

社会与部落

第9章

受排斥与归属感的社会力量

对于社会排斥，可能的反应有两种：要么决心变得更好、更纯洁、更友善；要么变得更坏，与全世界为敌，甚至加深作恶的程度。对于耻辱，后面这种反应要普遍得多。

——约翰·斯坦贝克《罐头厂街》，1945年

毋庸置疑，作为人类，我们的特征之一就是固有的社会属性。人的本质既是一个物种也是一个个体。我们穿梭于世间，永远都是无数大小相互重叠的社会群体中的一员：家庭、朋友圈、学校、当地社区、宗教组织、体育队伍、俱乐部、公司、政治党派、国家，当然还有如今铺天盖地的在线群体和社交网络。在我们的一生中，我们的身份、行为和信仰都由身边的人来塑造，所以，当我们中的某些人改弦易辙，昂首走入误信漏斗时，社会因素必然起到了决定性作用。

我把社会因素列为第四种类型，是为了在某种程度上更有条理地阐述整个理论。但实际上，社会因素与其他所有因素都会产生互动，而且在一个人落入误信漏斗的各个阶段都在发挥作用。从广义的角度看，我们可以认为社会因素对三个不同的阶段均负有责任。在第一个阶段是吸引人们向误信漏斗迈出第一步；在第二个阶段是确保人们深陷误信漏斗无法自拔。第三个阶段的情况，我们将在下一章详细讨论，它能让人们加速落入误信漏斗，巩固他们的信念，让他们浸淫在误信的亚文化中。

最初的社会吸引力

社会机制的第一部分吸引力，是把人们引入误信漏斗的原因。最初的推动力源于我们对社会归属感的深层次需求，以及当我们感觉不到归属感时心理层面遭受的创伤。你可曾遭到班里同学的冷落，或者总是担心落选学校里的运动队？你可曾做过令自己极端厌恶的事情，比如抽烟或者取笑同学，只是为了被某个团体接纳？作为成年人，你可曾假装与同事们打成一片，希望他们下班后能邀请你一起去放松放松？或者在社交媒体上发布了什么东西后

发现只有你的妈妈点赞？如果对这些场景都不陌生，那么你应该能体会到人类对归属感的需求、对社会排斥的恐惧。社会科学的研究表明，这是一种极其强大的力量，我们马上就会看到一些能阐明其背后原因的研究。但是在此之前，让我们先了解一下归属与排斥这两种针锋相对的力量对一个刚刚踏上误信漏斗之旅的人会产生何种影响。

我们来想象一个年轻的女人克洛艾，当今世界的现状让她感受到巨大的压力和焦虑，或许她的个人生活也遇到了一些困难。她总是怀疑政府（当然有足够的理由，她会告诉你的），觉得政府在新冠病毒感染疫情期间发布的各项限制政策令人困惑、沮丧。之后有一天，她看到一个朋友的朋友在 Facebook 上分享的视频，称政府从未向公众披露约翰·F. 肯尼迪被暗杀事件的全部真相。对此她很好奇。根据她在学校里对肯尼迪的了解，他是一位比她所在时代的多位领导人都更开明的总统。克洛艾被他的年轻活力和理想主义深深地吸引了，也为他英年早逝、壮志未酬感到惋惜。她观看了更多视频，开始质疑她在学校里学到的知识。刺杀事件发生时她还没有出生，但她的父母经常讲述他们小时候那难以忘记的一天。很多美国人都记得当年听到这一可怕的消息时自己在哪里，在做什么。克洛艾开始怀疑，她的父母和老师会不会只是在重复新闻里的“官方”报道——一个隐藏了事实真相的虚假故事。或许那是由美国中央情报局、保守派成员或者不喜欢肯尼迪进步思想的某些人策划的一场阴谋？她甚至在朋友和家人面前多次提到这套理论，人们只是尴尬地笑了笑，有人甚至不无揶揄地说：“接下来是什么，锡纸帽吗？”朋友和家人的反应其实并不过分，但她感受到一股强烈的敌意，程度远远超过了对方的本意。之后，并没有人对她摆出刻薄的态度，也没有人对她爱搭不理，但那种失去归属的微妙感总是挥之不去。与此同时，她在网络上遇到了一些和她有同样想法，并鼓励她继续坚持这些想法的人。这些人不会无视她的忧虑，也不会在背后嘲笑她。

在这种情况下，不难想象克洛艾开始转移她的社交方向。她或许会逐渐疏远家人和朋友，花更多时间跟那些志同道合的人相处，共同应对那些令她寝食难安、令她遭受家人和朋友取笑的问题。我们也能理解，刚刚形成的信念得到一个群体的支持，必然会受其吸引。她在这里得到的社会支持令她产生了一种归属感。

克洛艾发现自己受到两股相反力量的牵制，就像拔河比赛中的那根绳子。一边是她的家人和朋友，另一边是她刚刚结识的误信者。在她走进误信漏斗前，家人和朋友那边的力量十分强大，另一边的力量尚未出现。然而，

当她进入了误信漏斗时（感受到压力、委屈，接触到越来越多有趣的假消息），误信者抓住了她的一只手。这个时候，家人朋友的嘲笑和忽视让她产生一种被排斥的感觉，她觉得这一边的力量明显被削弱。必须指出，她那种被排斥的感觉明显有些夸张，但其影响力极其强大。她开始倒向能令她不那么痛苦的一方。

她的新朋友让她觉得自己具有超人的智慧、独立的思维和反主流意识。她开始跟这些人讨论妨碍做证、疑似死亡、伪造证据和子弹轨迹等问题，她从未想过竟然能学到这么多有关历史和弹道的知识！她觉得自己拥有了其他很多人没有的见解，而且她是极少数了解事实真相的人之一。这是一种奇怪又令人难以抗拒的感觉。克洛艾与误信者之间的关系越来越密切，她利用这层关系来填补失去家人和朋友的空虚感。她的误信变得根深蒂固，家人和朋友离她越来越远。克洛艾现在的感觉已经不再包含夸张的成分。家人和朋友对她痴迷于肯尼迪事件的行为感到烦躁不安，而且对她在网上分享的东西极为反感。他们不想继续跟她接触，也不想听她说任何理论。

在互联网时代，我们可以想象这样的转变过程，也充分相信克洛艾能如此迅速地在新的社交圈子中觅得栖身之所。当在网络上发布的言论逐渐遭到家人和朋友的冷落，却从误信者那里得到越来越多的点赞和支持时，她慢慢地发生了改变。她将更多的注意力转移到新朋友身上，并投入更多的时间从事这些团体所认可的活动。尽管社交媒体或许带来了一些加速效应，但这个过程并不是互联网的产物。在维持关系只能通过面对面交往的年代里，同样的改换门庭现象也会发生，尽管力度稍弱，速度稍慢。在那个时代，克洛艾可能会慢慢地结识新朋友，接触新思想，但她恐怕不会一夜之间就离开家人和朋友经常聚会的场所，跑到另一间酒吧去消磨时间，或者去另一家教堂做礼拜。

受排斥的痛苦

不止一位社会科学家研究过被排斥的感觉，研究过程其实就很有趣。这些研究还让我们了解到，密切关注日常生活中的细节非常重要，身边的环境总能给我们带来崭新的见解。

有一天，社会科学家基普林·威廉斯正在公园里遛狗，一个飞盘落到他的脚下。他俯身拾起飞盘，扔回给正在玩飞盘的两个人。其中一个人满面笑容，把飞盘又扔回给他，威廉斯发现自己跟那两个人玩起了三人掷飞盘游

戏。来回掷了几次之后，那两个人不再把飞盘扔给他，而是继续刚才被他打断的二人飞盘游戏。威廉斯觉得很尴尬，有一种失落和被排斥的感觉。当牵起狗继续散步时，他搞不懂为什么自己会有这种感觉。不管怎么说，他与那两个人素不相识，他们并不亏欠他任何东西，他甚至对掷飞盘也不怎么感兴趣，但他还是觉得受到了伤害。

受这次经历的启发，威廉斯决定认真研究那一天他在公园里的感觉，他认为那是一种被排斥的感觉。他设计了一项实验来模拟自己的经历。实验中有三个参与者，其中两个人是威廉斯的研究助手，他们都被告知要等待实验开始。这时其中一位助手从地上捡起一个球，和另一位助手相互投掷，他们似乎是在打发时间。第三个人并不知道，实验其实已经开始了。在某几次实验中，那个人自始至终都参与了投球游戏，大约三分之一的时间能接到球。在另外几次实验中，那个人刚开始接到了几次球，之后完全被忽视了，就像威廉斯在公园里的遭遇一样。游戏结束后，威廉斯假装宣布实验已经开始，他请参与者描述刚才的感受。

威廉斯发现，哪怕在极短的时间里遭遇到没有实质意义的排斥，也会给人们造成重大的情绪影响。最明显的就是，在经历了几分钟的被素不相识的人冷漠对待和排斥后，参与者报告说他们悲伤和愤怒的情绪增加了，自尊心、归属感和控制感明显下降，甚至总体的痛苦指数有所上升。

接下来，威廉斯想要突破实验参与者的自我描述，他想知道，一个人在遭到排斥的时候，大脑中可能会有什么样的物理变化。但是问题在于，脑成像技术需要实验参与者保持绝对静止，不能在公园里跑来跑去扔球或飞盘。于是在同事娜奥米·艾森贝格尔和马修·利伯曼的帮助下，他设计出一个虚拟游戏“网络投掷球”，令身在功能磁共振成像机里的人也能玩这款游戏。借助这项技术，研究人员可以观察实验参与者在遭到排斥时大脑的活动情况。

参与者被告知，他们即将参加一项针对思维成像效果的研究，网络投掷球游戏是练习思维成像技能的一种方法。参与者得到的指示是，他们将和两到三个玩家一起进入游戏，而实际上“其他玩家”只是计算机程序，但参与者并不知情。实验分为三个步骤。步骤一，参与者被告知他们暂时无法参加游戏，因为出了一点儿技术问题，但可以观看其他“玩家”做游戏。步骤二，技术问题被解决了，参与者进入游戏，和其他玩家有同样的概率接到球。步骤三，在若干次接球操作后，参与者被排斥在外。如同那两个玩飞盘的人在公园里对威廉斯的所作所为，虚拟玩家不再把球丢给实验参与者。

这项研究表明，当人们被排除在游戏之外时，大脑中活跃的区域与遭受肉体痛苦时大脑的反应完全相同。事实证明，“社会疼痛”与肉体疼痛具有相同的神经解剖学基础。这些结果表明，被排斥的感受（即使是极度轻微的排斥）是人类一种至关重要的经历，会对我们产生巨大的负面影响。这就是为什么家人和朋友不经意的取笑会给克洛艾带来如此强烈的感受，也解释了她为什么会一头扎进从未忽视、回避她的误信者群体。

网络中最友善的人——相互之间

“感谢你的分享！”

“感谢你的意见！”

“我欣赏你的勇气和诚恳。”

“干得好！”

爱心表情。

拥抱表情。

在一个主张以反人类罪行对我进行审判并公开将我处决的帖子后面，读到类似上面这些连篇累牍的评论，尤其令人感到不安，而且给人一种极度的不协调感。然而，即使那些带有强烈的画面感、令人毛骨悚然的帖子（例如我在第4章提到公牛被送进屠宰场的帖子，作者是乔恩），也被大量充满爱心和表示支持的评论捧上了天——当然，支持的对象不是我，而是原作者和其他编写人。这个现象不仅发生在针对我的帖子上。

根据我的观察，误信者在社交媒体上互动时，相互表达仰慕和感谢的发言数量超乎你的想象。在我访问过的论坛里，他们表现出异乎寻常的相互肯定的态度，用热情洋溢的语言彼此赞颂，一片普天同庆的和谐景象。为什么这些人在谈论罪大恶极甚至种族灭绝的阴谋时，也能展现出如此关爱体贴、相互支持、彼此敬佩的心态？我时常能看到，新被披露的阴谋或者刚被揪出的恶人让有些人极度兴奋，甚至建议把诺贝尔和平奖或者其他人道主义奖项授予披露者。我可以负责任地告诉你，在学术界，我从未看到任何人发文称某人应被授予诺贝尔奖。但是在误信者群体中，奖励和认可的声音不绝于耳。

如果把内容放在一边，只是感受评论中的情感色彩，你会觉得他们是世界上最友善的人。然后你会猜想多么崇高的目标才能把这么了不起的人聚在一起。或许他们想要消除贫穷？或者让世界上每个孩子都接受平等的教育？或者治愈某些可怕的疾病？你绝对猜不到他们讨论的话题竟然是意图毁灭人类的阴谋。

他们彼此怎么会如此友善，即使他们正在讨论极端黑暗、痛苦的话题？我认为，原因或许在于，他们每个人都心知肚明，他们自己和身边的人都迫切需要得到社会的支持和认可。随着时间的推移，他们创造了一种无以复加的相互支持的群体风气，其程度让任何社会组织都望尘莫及。（或许唯一的例外是，十几岁的年轻人在坠入爱河的前两个星期不停地向对方倾诉着难以理解、不可思议的爱意。）

希望能有所帮助

以共识为出发点

在社会大环境下，采用“敌我双方”的姿态开始讨论或争论必然是无效的。当人们摆出“士兵心态”（正如我们在第6章所述）时，他们就不会认真聆听，而是不停地在头脑中反驳。我猜他们在对方完整陈述自己的观点之前，就已经准备好了反驳的策略。我们都很擅长提出证据捍卫自身的立场，因此谈话必然无果而终。这就是为什么首先找到双方的共性、关系、共同的利益诉求等切入点是如此重要，即使对方的信仰与我们天差地别。

在《如何让人改变想法：关于信念、观点与说服技巧》一书中，科学记者大卫·麦瑞尼深入探究了一些被证实最有效的劝说方法，尤其是针对有争议、敏感的话题。他提到的各类方法，包括深度游说（第3章）、街头认识论和智慧政治，第一步永远都是建立融洽的关系。换句话说，要让对方把你当成朋友，让他们知道你不是来羞辱他们的，而且你有兴趣聆听他们的故事，愿意就此展开对话。在此基础上，无论你打算与什么人交谈，误信者也好，普通人也好，对方都不会感觉被排斥，并把你当成“圈内人”，而不是“圈外人”。

设法成为误信者的圈内人并不意味着你必须接受或赞同他们的所有观点，你当然可以认为他们的某些观点难以接受或者相当危险。但是，就像维恩图里两个圆圈在中间部分重叠一样，你总能发现一些交点。圈内和圈外的概念具有重要的意义，因为作为圈内人，你们拥有共同的目标和挑战。要采

取这种方法，首先挑选一个与你们双方都利益相关的话题，比如当地发生的一些事情，房价或犯罪率上升。或者符合你们共同身份特征的事情，比如如何教育青少年。通过这种方式，你可以传递一个信号，你们之间的相似之处远超彼此的分歧。

社会认同

人们一旦走进误信者的社交圈，另一个不同的程序就会被启动：保持他们的信念，并保持与群体的联系。这个过程可分为两个主要部分，一是让人们巩固错误信念，二是让人们巩固社交圈。下面我们就来讨论社会认同的两个子部件——巩固错误信念和巩固社交圈。我们只是将它们假设成互不相干的两种机制，但它们当然彼此关联，这种相关性在罗伯特·西奥迪尼最早称为“社会认同”的概念中得到了最好的展现。接下来就让我们花点儿时间理解“社会认同”。

社会认同：维护社会运作

我们在生活中经常会遇到某些场景，我们搞不懂正确、标准的做法应该是怎样的，于是就参照他人的一举一动。从最基本的意义上讲，这就是社会认同。假设你第一次被邀请到白金汉宫觐见英国国王，你对相关礼仪一无所知，你只需看看四周，跟众人保持一致就好了：他们鞠躬你也鞠躬，他们往哪里走你也往哪里走。同样的情形（尽管程度略有差异）也出现在你刚刚进入一个新的办公环境，首次参加火人节，或者第一次出席孩子新学校的家长会时。在这些情况下，我们都要依靠社会认同来告诉我们该如何融入新的群体。社会认同还控制着我们在网络组织中的行为，尤其是当我们刚刚加入一个组织，对其行事方式还不太了解的时候。

通过把周围的人当作参照物来认定正确的事情、正确的语言和正确的信念，社会认同将我们的社交圈与行为和信念联系起来，尤其是当我们拿不定主意的时候。关于社会认同，我最喜欢的一篇论文出自杰茜卡·诺兰和她的同事。他们在一项研究中请加利福尼亚州居民说出哪些因素能激励他们节约能源。参与者表示，最重要的激励因素是节约能源对环境的重要贡献，对社会的好处次之，节省个人开支再次之，最后一个因素是其他人是否也在节约能源。请留意，这是人们口中的激励因素排序，也就是他们对自己内心较为单纯的认知。然而，当研究人员根据人们实际的行为判断真实的激励因素时，他们发现，一个最重要的因素就是其他人的行为（社会认同），其余因

素都无关紧要。这样的结果表明，社会认同相当重要，但由于看不到它是如何发挥作用的，我们往往会低估、忽视它的重要意义。

现在，我们已经了解了社交圈与信念之间的重要关系，那么让我们暂时忽略这层关系，分别谈谈这两个组成部分。

社交圈如何强化误信

社会群体是如何把我们推向误信的深渊的？你或许听说过20世纪50年代经典的“阿希从众实验”。实验的参与者会看到，右边一张卡片上有三条线段，左边一张卡片上有一条线段。参与者需要判断右边三条线段（A、B、C）中的哪一条长度与左边那条线段的长度相等。实验的有趣之处在于，当参与者独自做出判断时，基本上都能给出正确答案。但是当他们跟一群混淆视听的假冒参与者（都是阿希的实验人员）共同参加实验，而这些人故意信心十足地做出错误的判断（比如他们说“A”，而正确答案是“B”）时，真正的参与者往往会做出错误的选择。这个经典的案例表明，我们都有过某种压力迫使我们服从他人的意见的经历。

在此基础上，阿希还设计了多个实验版本。在一个实验中，他测试了房间里其他人（都是阿希安排的假冒参与者）如果都是社会地位高的人，会发生哪些现象。这类实验的举办地通常是大学校园，假设那些假冒者都是高年级学生，隶属于精英男女学生联谊会。在这种情况下，社会压力的强度更大，被社会压力左右的决策数量更多，与真正参与者对某个群体归属感的渴求度基本上成正比。

最初版本的阿希实验告诉我们，人们普遍都会受到周围人的影响，并且表现出从众的心理倾向。“高社会地位”版本的阿希实验表明，当仰慕他人时，我们会感受到更大的压力迫使我们认同他们的见解。让我们回到克洛艾的故事中，受一种归属感的吸引，也在来自家人和朋友的排斥感的推动下，她加入了某个社交媒体圈子。她仰慕组织中的领导者：那些长期活跃在组织中、受众多成员顶礼膜拜的人。仰慕的心理让她更倾向于表示赞同。这就是错误信念得以巩固的过程：人们一旦加入一个组织，社会压力就会带来更多认同，进而导致更多接触，组织的信念就会得到维系和保持。

误信如何强化社交圈

如果社交圈能强化误信，那么反之亦然：误信也能强化社交圈。对于这个结论，我找到了一个极为明显（也令人遗憾）的例证。我曾经拜访过一对夫妇，名叫斯泰西和罗恩。新冠病毒感染疫情暴发前，斯泰西是“主流媒体界”的名人。于是在疫情之初，她开启了一项副业，和罗恩一起创办了一个互联网早间播报节目。在这个新节目里，他们质疑与新冠病毒感染疫情相关的所有问题，从政府与科研机构的合作方式，到美国疾病控制与预防中心和世界卫生组织发布的消息和建议。起初，他们提出的问题大多有理有据，但这个节目作为一个平台，给了一大批对新冠病毒感染疫情，也对个人生活抱有误信观念的人一个粉墨登场的机会。节目本身并没有公开支持这些人的观点。然而，在言论自由这杆大旗的庇护下，在貌似无辜的“我们只是提出问题”这类说辞的掩饰下，斯泰西和罗恩放任这些访客为所欲为，从未进行任何挑战和质疑，甚至还举办公开对话节目，让他们有机会宣扬自己的观点和立场。随着时间的推移，节目的观众逐渐发生了改变，节目的内容也随之改变。当然，斯泰西和罗恩的信念也不复从前。

我从远处观察这个过程，用好奇的眼光饶有兴趣地看着两人一步步落入误信漏斗。疫情暴发大约一年后，我请一位共同的朋友帮忙介绍我们认识。我们先通了几次电话，之后我前往斯泰西和罗恩的家庭工作室拜访。他们向我提出的第一个问题就是，关于新冠病毒感染疫情，我相信什么，不相信什么。但我试图把话题转回到他们身上。我想知道他们的社交圈都发生了哪些事，特别是他们与疫情之前的朋友和家人相处得如何。

他们讲述的故事并未出乎我的意料，但听来格外令人心碎。我猜想，这恐怕代表了很多误信者的普遍经历。我得知，斯泰西和罗恩在疫情之前的朋友没有一个主动打来电话询问他们近况如何，也没有人主动表示支持他们目前从事的这项工作。他们还说，有些疫情前的朋友不再给他们回电话，很多人对他们的脸书公共主页取消了关注。有些人甚至打来电话，谴责他们传播假消息的行为。斯泰西告诉我，她的姐姐已经彻底不和她来往了，罗恩的儿媳也不愿前来探望，可怜的老人已经很久没有见到孙子了。

疫情前他们所熟识的每个人几乎都离他们而去，我很好奇他们现在的社交生活是怎样的。他们给我详细讲述了目前的很多社会交往，无论是在网络上互动，还是后院里跟新朋友们畅聊。让这些人聚在一起的共同点是什么？你当然能猜到，就是误信，所以误信就是用这种方式强化了他们的社交圈。他们聚会的话题无非控诉在社会上遭遇的羞辱和压力，相互抚慰对方受伤的心灵。他们还会和新朋友讨论即将推出的政府法规，哀叹当前世界悲惨

的状况，谋划如何让更多人看到他们眼中的事实真相。我们不难理解为什么他们所有的交流几乎都集中在这类问题上，因为就是这些问题让他们凑在一起，让组织中的成员形成一股凝聚力。分享彼此的苦难、得到相互的扶持，这让他们更紧密地团结在一起，进一步强化、巩固了他们新的社会结构。一旦有人加入这样的组织，其内部结构就会通过这样的方式不断得到强化。更多的接触带来更多的共识，进而带来更多的接触，其社会结构就此得以维系。

希望能有所帮助

抵制排斥行为的诱惑

如果你想知道怎样才能阻止身边的人落入误信漏斗，这里有一条重要的建议：尽量不要排斥他们，即使轻微的排斥也不要表现出来。可以说，社会排斥现象的始作俑者就是那些试图远离误信者的非误信者。如果你身边的某个人已经遭到误信的侵袭，你那些或许无可厚非但毫无帮助的行为也要为此承担责任。的确，对那些内容明显与事实不符且带有冒犯意味的话，任由它们一遍又一遍地传入耳中实在令人反感，而且这样的谈话有可能让温馨的家庭聚会变成意识形态的战场。我们也能理解，邀请这样的人参加聚会，之后发现他们竟然与家人、朋友、同事分享他们的阴谋论，这是一件多么令人尴尬的事。更简单的做法是转身而去，让他们的来电转移到语音信箱，不再邀请他们参加聚会，对他们在社交网络上的发言视而不见，甚至把他们拉黑。这种做法很危险。我们中的一些人已经看到自己的家人和朋友在误信漏斗的边缘徘徊，我们有能力也有责任去做一些事情。我们知道，即使是微小的社会排斥也能造成巨大的负面影响——远远超过排斥者原本的预期和想象。因此不要排斥他人，而要表现出社会层面的支持，即使这样做很困难，让人觉得很不舒服。

为什么排斥行为在新冠病毒感染疫情期间的危害尤其严重？

排斥行为在任何情况下都会造成伤害，即使是一个虚拟的接球游戏。但是在新冠病毒感染疫情期间，排斥造成的伤害尤其严重。2022年初，法国总统埃马纽埃尔·马克龙公开表示，他的计划就是要“激怒”那些拒绝接种新冠疫苗的人，这样的态度显然为群体性排斥行为拉开了大幕。之后，他又称未接种疫苗的人“不负责任”，宣布这些人“不再是法国公民”。即使不借助先进的脑成像技术，误信者的痛苦心理也让人一览无余。这种程度的排斥

是相当极端的，或许是前所未有的，至少在当今的时代是这样的。你能想象，一个国家领导人或者就此而言一个受社会规范约束的人，竟然用这样的语言描述那些具有不同宗教、经济和社会信仰的人吗？我无法理解。（或许有一个例外，有些巴西人对阿根廷球迷的道德品质就持与之相似的负面印象——反之亦然。）

那么究竟是什么激起了新冠病毒感染疫情误信者如此强烈的反抗情绪的？要想回答这个关键问题，就需要花点儿时间了解一下我最喜爱的一个实验范例：公共物品博弈。我喜爱公共物品博弈，因为它精妙而优雅，但更深层次的原因在于，它指出了——一个最重要却常常被人忽视的、确保人类社会正常运行的基本构成要素：合作。

游戏的过程是这样的：假设在纽约市开展这场游戏，我们先随机选择10位居民。实验的第一天，我们在上午给他们打电话，解释游戏的规则：“祝贺你！你是参加这场游戏的10名玩家之一。你的身份对外界保密，我们不会向任何人透露你是玩家之一，我们也不会告诉你另外9名玩家是谁。（我知道这听起来有点儿像电视剧《鱿鱼游戏》，但请相信我，完全不是一回事。）我们会在每天上午9点给你打来电话，并交给你100美元。你可以在以下两种处置方法中任意选择一个：你可以将这笔钱据为己有，也可以将它放入一个公共池。如果你决定据为己有，我们会立即把钱汇入你的账户。但是如果你决定放入公共池，我们会立即把这笔钱放入公共池，等到所有10名玩家都做出决定后，我们会把公共池中的总金额乘以5。在当天晚上，我们会把公共池里的钱平均分给10名玩家。游戏将以这种方式持续进行一段时间。”

游戏进行得如何呢？第一天，10个人接到电话，再次被告知游戏的规则，然后每个人都做出了选择，结果是他们把钱都投进了公共池。10个人每人贡献100美元，总金额是1 000美元，乘以5，就是5 000美元。当天晚上，5 000美元被平均分给10个玩家，每人得到500美元。生活真美好啊！10名玩家，每个人早上得到100美元，到了晚上抱着500美元入眠。这种模式持续了一段时间，直到有一天，一名玩家决定把100美元据为己有。结果如何呢？在那一天，9名玩家把钱投入公共池，一共是900美元，乘以5，就是4 500美元。到了晚上，4 500美元被平均分给所有玩家，也包括那个没有投入一分钱的自私鬼。每人得到了450美元，但是这个自私鬼得到了550美元——早上的100美元加上从公共池中分得的450美元。

现在，我们对标准的公共物品博弈规则做出少许改动，添加一个能揭露我们深层心理状态的变量。我们称其为“公共物品博弈复仇”。游戏还是以

同样的方式开局，假设你是把钱投入公共池的9名玩家之一。当你在晚上拿到450美元的时候，你意识到有人把钱据为己有，这让你遭受了损失，而那个自私鬼拿到了比所有人都多的钱。你会有什么感觉？如果现在有一个选择，你可以支付20美元来拟定一个方案，让背叛组织的自私鬼损失掉400美元。你会选择这么做吗？也许你正舒服地靠在自家的沙发上，想想对方背信弃义的行为，或许不打算这么做。但是在我看来，如果事情真的发生了，你肯定会做出损人不利己的选择，即牺牲20美元来惩罚自私鬼。要想体验一下遭到背叛的感觉，可以试想一下，你在办公室卷入了一场激烈的争论，或者刚跟你的前任大吵一架，在心绪尚未平复之际再来回答这个问题：你愿意支付20美元来惩罚刚刚背叛你的自私鬼吗？

我们刚刚走了一段弯路，现在让我们回到这一节开始的问题：为什么排斥行为在新冠病毒感染疫情期间会造成尤其严重的伤害？疫情时期人们的行为方式与公共物品博弈复仇颇为相似：老老实实遵守规定、规规矩矩拥护限制政策的人付出了社交和金钱的代价，而那些目无法纪、肆意胡为的人让所有人的处境变得更加艰难。疫情期间这种行为的危害尤其严重，因为即便少数人只关心自身的利益，置公共福祉于不顾，也会让局势急转直下，这大大延长了所有人的痛苦期。就是这样的感觉，误信者背叛了“公共物品”并造成巨大的破坏，遵守游戏规则的人怒不可遏，因此才会毫不留情地排斥、惩罚他们。

遗憾的是，正如我们前面讨论的，排斥和惩罚的效果适得其反，只能让误信者在一股强大的社会力量的推动下深陷误信漏斗。

不受欢迎却旷日持久的礼物：排斥行为对他人的影响

社会排斥行为会给遭到排斥的人带来几个负面影响，包括抑郁、对生活失去信心、需要来自其他场合的社交和情绪支持。然而令人遗憾的是，遭到排斥的人不仅会产生负面情绪，还会改变与其他人的互动方式。从这个意义上说，排斥是一个不受欢迎却旷日持久的礼物。

琼·特温格和她的同事曾经尝试证明，遭到社会排斥的人更少捐资、更少参与志愿活动，也更少伸出援助之手。他们进行了一项实验，首先设法让部分参与者感到被排斥，让其余参与者感到被包容。他们采用的方法是，告诉部分参与者，鉴于他们的性格类型，他们很可能会孤独终老；他们的大部分朋友和社会关系在他们25岁左右时就会离他们而去；如果结婚，他们的婚

姻关系也只是短暂的；最终他们必然会孤身一人。同时，他们告诉其余参与者，即控制组成员，根据他们的性格类型，他们很有可能维系情深似海的社会关系；他们的大部分朋友和社会关系将伴随他们一生；如果结婚，他们的婚姻必定天长地久；他们的一生永远有爱人相伴，有贵人相助。在这个短暂的过程结束时，一部分人感到被排斥，另一部分人自我感觉良好。

之后，实验人员让两个参与群体完成一些任务，并记录他们的行为方式。例如在一项任务中，一名实验人员称她正在为“学生紧急救助基金会”募集资金，她补充说，这是一项崇高的事业，欢迎众人慷慨解囊。她还说，如果有人不愿捐助也完全可以理解。桌子上放着一个募捐箱，箱子上贴着“学生紧急救助基金：为本科生的意外支出解燃眉之急”。然后实验人员离开了房间。

正如你预料的，被灌输了排斥感的参与者不大愿意捐助。在另一项实验中，来自两个群体的参与者碰巧（事先安排）遇到一个把一堆铅笔撒在地板上的人。他们会出手帮忙吗？同样，有排斥感的参与者不大愿意施以援手。

这些实验证明，排斥的确存在下游效应。更糟糕的消息是，这些效应不仅限于负面情绪，还会带来负面行为。潘启德、陈战胜和C. 内森·德瓦尔想了解被排斥的感觉是否会提升人们做出不诚实行为的意愿。他们设计的实验回归到受排斥的原始概念，即让参与者玩网络投掷球游戏。参与者被告知，他们将与另外两名参与者一同参加三人投掷球游戏，一共投掷30次。然而实际上，与参与者做游戏的是一台计算机，它将随机做出以下两种选择：让参与者接到30次投掷中的10次（包容条件），或者让参与者在前几次投掷中只能接到两次，之后完全接不到（排斥条件）。看到这里，你或许会觉得这帮研究排斥现象的人都是邪恶天才。但是我向你保证，他们都是温柔善良的人。

接下来，参与者会看到15个“变位字谜”（例如dictionary = indicator、dormitory = dirty room、editor = redo it）逐一在计算机屏幕上显示出来，每个字谜显示15秒钟。参与者还拿到一个信封，里面有30港元。他们被告知，解答完每个字谜之后有一个短暂的停顿时间，如果确信自己的解答正确，他们就可以从信封中取出2港元。然而参与者并不知道，15个变位字谜中只有8个可解，另外7个根本无解。或许你也猜到了，被排斥的感觉让参与者声称他们解答出了更多的字谜，包括那些无解的字谜。简言之，他们表现出较低的道德水准、较高的作弊倾向。

多项实验的结论可以总结如下：当感到受排斥时，人们的道德水准会降低，无论是社会道德（不愿伸出援助之手）还是个人道德（拿取不义之财）。我不得不说，这些发现令我惶恐不安。如果把这些发现应用到社交媒体领域（人们在那里更容易感受到被忽视、被排斥），我们就能明白，为什么它有可能导致人们在分享真实信息和善待他人时表现出更低的道德标准。我已经说过一次，但值得再三强调：当看到亲近之人正在落入误信漏斗时，你千万不要排斥他们，这种行为的代价太大了。想办法为他们提供社交支持，即使这样做困难重重。

在这一章，我们了解到受排斥感和归属感作为两股相反的社会力量，是如何把人们推入误信漏斗的。我们也看到，这两股力量是如何让人们深陷误信漏斗无法自拔的。但误信绝非一种一成不变的状态，它是一个加速的过程，让人们在漏斗中越陷越深，变得越来越极端。在下一章，我们将探讨社会力量在误信加速过程中所扮演的角色。

第10章

社会加速器

布莱恩：瞧，你们都错了！你们不需要追随我，你们不需要追随任何人！你们必须为自己着想！你们都是独立的个体！

众人（齐声）：是的！我们都是独立的个体！

布莱恩：你们与众不同！

众人（齐声）：是的，我们与众不同！

一人：我不是。

——《蒙提·派森之布莱恩的一生》（1979年）

一个人为什么要相信一件事？就是这个问题开启了我们这次的探索之旅，我们已经讨论过无数种可能性，它们均能导致一个相对理性的人相信看似非理性的事物。但是在我们探索误信的社会因素的过程中，其他一些有趣的问题陆续浮现出来：一个人真的相信某件事吗？是什么因素驱使人们去传播自己其实并不十分相信的事情？为什么人们会分享一些明知是错误的信息？为什么已经被证明具有误导性的信念还会让人趋之若鹜？要回答这些问题，我们就需要研究一个组织内部的社会力量，以及人们为了证明自身的忠诚、为了获取更高的地位、为了维系组织内部关系所采取的行动。

一旦在误信漏斗中坠落到一定的程度，人们就陷入了一个社交网络，与网络中的人沉浸在共同的信念中。网络内部的社会力量开始发挥巨大的作用，不但加速了误信的蔓延、生长，还让人们很难逃离。在这一章，我们将集中讨论社会因素的最后一个组成部分：社会力量如何给误信加速。

一旦把研究重点放在“社会加速”问题上，我们就会涉及一个我最感兴趣的心理学概念，一个稍显陈旧但历久弥新的理论，它永久地改变了我们对人类思维的理解。我说的就是“认知失调”，我相信你或许了解一点儿，也可能了解很多，但在这里我们还是要重温一下它的基本理论结构，因为它在误信漏斗中扮演了极其重要的角色，尤其是作为社会加速器所发挥的作用。

认知失调

对认知失调概念的理解，始于利昂·费斯廷格与他的两位好友斯坦利·沙克特和亨利·里肯进行的一项研究。在这项研究中，他们利用了一个1945年发生在明尼苏达州莱克城（为了顺利发表而使用的城市化名）极其不寻常的事件。

下面就是《莱克城先驱报》对此事件的描述：

来自地球的预言。号角星呼叫城市：逃离大洪水。外太空警告市郊居民，它将于12月21日淹没我们

一名郊区家庭主妇称，莱克城将在12月21日黎明来临前毁于一场来自大湖区的洪水。家住学校西街847号的玛丽安·基奇女士说，这并非她个人的预言，而是她在无意识书写过程中接收到的大量信息所表达的内容……据基奇太太的描述，这些信息是一个名为“号角”行星上的高等级生物发送给她的。她说这些生物曾经到访地球，搭乘我们所谓的“飞碟”。他们在地球访问期间观察到地壳中有极易引发洪水的断层线。基奇太太称，她被告知洪水将蓄积成一个内陆海，从北极圈一直延伸到墨西哥湾。与此同时，另一场大洪水将会淹没美洲大陆的西海岸，从华盛顿州西雅图到南美洲的智利。

恐怕不会有很多人把明尼苏达州选为冬季度假的目的地，更不会有人愿意来到一群相信整个世界即将被来自号角星的高等级生物毁灭的人中间。但这恰恰是费斯廷格、沙克特和里肯想要探究的事件，以此来推进他们的认知失调理论研究。所谓认知失调，是指我们在信念与行为发生冲突时产生的不适感，以及我们为缓解这种不适感所采取的怪异手段。

即将发生在明尼苏达州的这个怪异事件将如何帮助研究人员理解认知失调呢？首先，他们假设莱克城不会在12月21日黎明前被大湖区的洪水摧毁！玛丽安·基奇有很多忠实的追随者，他们想知道，到了12月22日，当面对一个与预测截然相反的现实——世界一切照旧——时，这些人会如何反应。

研究人员抵达莱克城后不久，玛丽安·基奇又收到一条来自号角星的消息，称为了感谢他们的行为和信仰，她和她的追随者不会在大洪水中丧生。一位外星访客将在洪水泛滥之前驾驶飞碟来到她的家，把她和她的追随者带到外太空的一个安全地带。

让我们假设玛丽安·基奇有两类追随者——一些人对她的预言半信半疑，另一些人则深信不疑。那么你认为，当追随者发现世界并未如预言那样被毁于一旦时，他们的信念强度会如何影响他们的失望程度？哪类追随者会更失望，更有可能不再相信玛丽安·基奇，转身回到自己的家庭？

正常的回答是，信念更坚定的人必然更加失望，因为他们发现对玛丽安·基奇寄予的过高期望完全落空了，因此会最先离她而去。然而，认知失调理论的主张与之相反。研究人员认为，相对虔诚的追随者有更强烈的需求来证明当初相信玛丽安·基奇的决定是合理的，由此形成了一种压力，这种压力让他们不得不继续坚持当初追随她的决定。研究人员在当地的发现也印证了这个结论。较为坚定的追随者产生了较高度度的认知失调，从而采取了更多的行动来证实他们当初对玛丽安·基奇的信任合情合理，他们甚至加倍努力去劝说更多的人追随玛丽安·基奇。

认知失调是如何导致这样的结果的？对信念较弱的追随者来说，他们所面临的冲突来自对基奇的信任与她并非先知二者之间的矛盾。但由于他们最初的立场本来就不那么坚定，因此这算不上什么大问题。他们只需要承认当初对她的支持是一个错误，然后该做什么就做什么好了。

另一方面，深信不疑的追随者面临同样的冲突，但更加尖锐，也更难被协调。他们当初的信念极为坚定，所采取的行动也更为激进（有些人掏出了所有的积蓄，还有些人离开自己的家庭跟基奇一起生活），他们无法简单地承认以前的所作所为是个错误，他们的解决之道只能是拒绝接受新的现实。当行为与新的现实不匹配时，人们会有一种强烈的不适感，并设法去寻找一致性的解释，最简单的方法就是否认最容易被否认的部分，这往往就是新的现实。沿用这样的逻辑，深信不疑的追随者拒绝接受新的现实，甚至对基奇表现出更进一步的忠诚，只是为了再次说服自己相信，他们从一开始对她的所有支持都是正确的、英明的。

你或许觉得基奇女士和她的飞碟是一个相当极端的例子，但你在生活中很可能也遇到过不少认知失调的现象，或者看过这类情况出现在朋友的生活中。在本书中我们已经看到若干起认识失调的案例，包括第7章的索尔。他的认知失调较为严重，当已经感染本以为是场骗局的病毒时，他依然要编造一个别出心裁、异想天开的故事来解释当前的处境，最终未能逃脱命运的安排。

如同其他很多心理学现象一样，认知失调的基本理论可以在文学和哲学的经典著作中寻得踪迹。在古希腊的《伊索寓言》中，说书人用“酸葡萄”这个词来表述一个吃不到葡萄的狐狸的思想转变过程。屡屡受挫的狐狸为了解决认知失调的问题，只能说服自己葡萄一定是酸的，它其实也不那么想吃。

本杰明·富兰克林有过类似的发现，他称自己所了解的认知失调现象为“古老的格言”。富兰克林的基本见解是：“假如一个人帮了你一次忙，那么以后他会比受过你恩惠的人更乐意帮助你。”换句话说，一旦帮助了某人，你就会试图让自己相信你一定喜欢那个人，于是你会继续善待那个人，而无须应对有可能对他产生不同想法所导致的认知失调。富兰克林在他的自传里进一步阐释了这个概念，还讲述了他是如何与一位敌对方政党的议员化敌为友的：

我听说他的藏书中有一本稀有的珍本书，就写了一张便条给他，表示我很想看那本书，希望他能借给我看几天。他立刻把它寄来了，大约过了一星期我把书送还给他，附上一张便条，表达了我的感激之情。当下一次我们在议会中见面时，他主动跟我打招呼（他以前从不如此），而且非常客气。从此以后，他在任何时候都愿意帮我的忙，我们也因此成为知己，我们的友谊一直持续到他去世。

认知失调除了能帮助我们预测在什么情况下人们更愿意或更不愿意接受新的信息、改变自己的信念，还为一个古老的问题提供了一些重要的见解：我们因为害怕而奔跑，还是因为奔跑而害怕。通常情况下，外部行为与内部状态有两种互动方式。第一种观点（标准观点）认为，内部状态导致外部行为（我们因为害怕而奔跑）；第二种观点认为，外部行为导致内部状态（我们因为奔跑而害怕）。认知失调理论让我们看到，外部行为的确能改变内部状态。当然，这并不意味着行为永远决定状态，只是说这种影响可以是双向的。在不同的情况下，内部状态可能导致外部行为，外部行为也可能导致内部状态。

至于认知失调和误信，二者之间的关系显而易见：行为（例如为某个目标投入时间和资源）能导致观念的改变（更坚定地认同目标，即使有迹象表明其并不十分可靠）。对误信者来说，他们会做出各种各样的行为，但大多数行为都具有社交属性：与他人交谈、抗议、发布未经证实的消息、回应网络质询、与持不同意见的人争论、断绝与家人和朋友的关系等等。这就是为什么认知失调能如此完美地与误信漏斗的社会因素相结合，也能表明它为何是一股强大的力量，能迅速将人们推入漏斗。

假阴谋，真社区？

当彼得·麦金杜在孟菲斯望向窗外时，他看见街道上密密麻麻的抗议者和反抗议者人群，他觉得整个世界陷入了一片混乱。时值2017年初，唐纳德·特朗普刚刚当选美国总统，街道上的抗议活动是当天全美各地大规模女性示威游行活动的一部分（还记得毛茸茸、粉红色、有长耳朵的帽子吗？）。一种无助感扑面而来。麦金杜突然有了一种冲动，面对眼前如此非理智的局势，他打算用同样非理智的方法做出回应。他撕下墙上的一张海报，拿起一支笔，在背面写上五个大字“鸟不是真的”。然后走到楼下，加入了反抗议者人群。

很快就有人问他这个口号是什么意思，他随口杜撰了一个故事：天上飞来飞去的鸟儿其实都是无人侦察机。深层政府早在几十年前就杀光了所有鸟类，用这种小型、带羽毛的机器鸟取而代之。

这是对一个看似荒谬的世界做出的荒谬回应，就像一场即兴表演。麦金杜写下这句口号时头脑里根本没有什么计划，但他在无意中发现了一个切入点，于是开始

借用各种流行的阴谋论给他的故事添枝加叶。人们聚集在他的四周，还有人开始拍摄他的一举一动。在尚未做出反应之际，他已经在互联网上走红，他的笑谈也变成了一项运动。麦金杜于是顺水推舟，创建了一个网站，拍摄了一些视频（由自称美国中央情报局前鸟类无人机操作员的几位演员自导自演），还筹备了一些商品和广告牌，并晋升为全美“鸟类大队”的代表人物。在之后的几年里，他想方设法维持这个形象，甚至还接受了右翼组织脱口秀节目的采访，讲述鸟类灭绝的细节和背后复杂的美国中央情报局的阴谋诡计。

据估计，大约数十万年轻人加入了他的假阴谋论组织。很有可能其中的一些人（我希望是大多数）都知道，我们那些身披羽毛的朋友实际上是有血有肉的，他们不过是想在这个荒唐的笑话中找到一种黑暗幽默的慰藉——一种社区归属感。麦金杜在接受《纽约时报》的采访时说，这项运动“就像一个安全港，让人们聚在一起无所顾忌地讨论那些即将把美国淹没的阴谋论。面对疯狂的局势，我们用自己的方式来嘲笑它，而不是被它压倒”。

我真诚地期望我们都生活在一个麦金杜创造的世界里，一个安全、与世无争的社区。然而遗憾的是，事实并非如此。所以才有那么多误信者积极拥护“鸟不是真的”的主张，这导致麦金杜最终不得不脱下戏服。误信者现在觉得他是一个美国中央情报局的间谍。

不管“鸟不是真的”运动最终的结局如何，这都是一项颇为有趣的社会研究。顺便问一句，你可曾留意天空中的鸽子一直在注视着你？

利用极端手段强化个人身份

认知失调并非唯一的社会加速机制，另一种极为重要也是相当令人遗憾的机制是利用极端手段强化个人身份。其基本理念如下：如果我们是“2号组织”的成员，那么2号组织里的人怎么才能知道我们忠于这个组织？我们可以把数字“2”文在身体一个明显的部位，或者我们可以表达与组织意识形态相一致的极端见解。假设有这样一个组织，其成员出于健康、道德或者环境层面的考虑，决定减少肉类食物的摄入量。组织成员保证，尽可能在极少数情况下吃肉。再假设，一个人想要表现出对组织的忠诚，或许还想沿组织的等级阶层向上爬，成为一个非正式领导者。这个人天生对针有恐惧，所以没办法文身。然而只是发布一些在特定日期停止食用肉制品的言论，恐怕无法引起任何人的关注，更难为他铺就通往领导职位的道路。因此他需要一个重磅炸弹，或许他可以声称组织成员厌恶所有的肉食者，他们拒绝穿皮革服装，拒绝在任何非素食餐厅就餐，也不会出席任何提供肉类食物的晚宴。极端行为必然会吸引眼球，不但大大彰显了忠诚和奉献的精神，还是攀登现实或想象中的组织等级阶梯的一项极其重要的举措。这种令人非常遗憾的机制让我们

明白了为什么极端语言能成为社交媒体中的流通货币，以及为什么社交媒体变成了极端思想的大本营。

当然，极端行为一旦出现，假以时日就会变成常规行为，人们为了刷存在感，会采取更极端的行为。这样的机制当然不能成为语言暴力和仇恨情结的借口，但它确实为我们理解其普遍性提供了一个视角。

希望能有所帮助

不要用字面上的意思理解极端行为

了解极端思想在树立身份和表达忠心的过程中所扮演的社会角色，能帮助我们更好地应对某些局面，比如，当我们熟识之人表达出一些极端见解的时候。假如你在大学里最好的朋友说起犹太银行家控制了整个世界，你的第一反应肯定是觉得她的思想极具冒犯性，并且不再接听她的电话（尤其是如果你就是犹太人，或者你只是一个具备同情心、厌恶仇恨言论的普通人）。尽管你有足够的理由产生这些想法，但正如我们前边讨论的，和朋友断绝来往不但于事无补，还有可能让她加速落入误信漏斗。她的语言有可能并不代表她的真实想法，而是代表她已经被误信者重重包围。如果能养成随时保持冷静的习惯，并超越被他人冒犯的感觉，我们或许就能在误信漏斗把朋友拖到更深处之前施以援手。

护士纳迪娜的悲剧

让我来讲述一个与极端行为有关的真实故事，那是在我研究误信漏斗过程中遇到的另一个人：护士纳迪娜。在我进入误信者的世界之后不久，她就引起了我的注意。我之所以关注她，是因为她是一个非常有趣又相当极端的人。只要有人找到她接种新冠疫苗，她就会想方设法劝说他们不要接种。她的建议极具说服力，尤其是在面对儿童的时候，她会给孩子的父母讲述这类实验性药剂可怕的副作用，以及有可能给孩子造成的各类不可逆的损伤。当每次成功说服一个家长放弃接种疫苗时，她都要把这条消息公布到互联网上。这些消息为她赢得了无数的支持和赞誉，的确，她已经变成了误信者群体中的英雄人物。个中缘由在于，她不仅言之凿凿，还会付诸行动。她是一名医护专业人士，因此她所坚持的主张被笼罩上一层医学专业色彩。随着时间的推移，纳迪娜护士逐渐扩大她的行动范围，并招募了其他护士和她一起劝说更多的人，尤其是孩子们的父母，放弃接种疫苗。

直到有一天风向发生了变化，我发现纳迪娜护士在互联网上遭到了误信者的攻击——就是那些一度赞扬、鼓励她的人。究竟发生了什么事？原来，有人发现了一张照片，是她和（倒抽一口凉气）那个两面派、半边胡须、跟比尔·盖茨一起在光照派兼职的家伙。大约在新冠病毒感染疫情暴发前的四年，我举办了一场讲座，纳

迪娜护士前来旁听。讲座结束后她和我拍了一张照片，之后被她上传到脸上。她多半已经不记得这件事了。有 misinformation 者扒出这张照片，再次把它公布出来，并发表了一番评论。她对组织的忠诚度一下子引起了众人的怀疑。他们猜测她是个双面间谍，跟我一起暗中为政府效力。否则该怎么解释这张照片呢？

对纳迪娜护士的指控很快变得甚嚣尘上。有 misinformation 者声称，她的所有举动都是一个幌子，她真正的目的是把那些反对疫苗的医疗专业人士引出来，然后向政府举报。为了获取进一步的证据，他们专门分析了她被各类社交网络禁言的频率，结果发现她被禁言的频率明显低于其他人，他们认为这是她和政府串通一气的证据。

纳迪娜护士极为看重她在 misinformation 群体中的地位，她该怎么为自己洗脱罪名呢？她采取了各种手段，包括穷凶极恶地发动针对我个人的攻击，还制作了一个专业视频，重申她的行动目标和她的护士组织坚定反对疫苗的主张。

misinformation 者不为所动。接下来他们提出了另一个问题：她从哪里搞来的钱拍摄如此专业的视频？纳迪娜护士说，视频制作人员都是免费给她帮忙的，包括剪辑师、化妆师和发型师。在这一切闹得沸沸扬扬之际，我突然有一种冲动，想在纳迪娜护士的脸书账号下公开留言：“纳迪娜，我们一直合作得很顺利。但是面对眼前的局势，我们还是勇敢地承认纸终究包不住火吧。”我真的很想看看这样一来究竟会发生什么事。我接触过许多 misinformation 者，深知他们动辄就会爆发内讧，或许让他们自相残杀也不失为一条妙计。（如果读过 J. R. R. 托尔金的《指环王》，你应该会想到那些有时置敌人于不顾，只会自相残杀的半兽人。）我想，如果能让他们同室操戈，把时间和精力投入组织内部的纷争，或许也能消磨他们传播假消息的劲头。这个念头让我浮想联翩、乐不可支，但我始终无法说服自己真的付诸实施。我只是觉得纳迪娜护士已经左支右绌了。

几天后，该组织一位广受尊敬的领导人称，她已经与纳迪娜护士私下会晤，愿意为她的初衷和行为做担保。她请众人相信纳迪娜，不要再妄加指责。人们的确也这样做了，但是纳迪娜护士再也没能恢复往日的辉煌。在之后的几个月里，她逐渐淡出了社交媒体活动。现在我能明白，为什么当初我邀请理查德参与我的研究并为我做辩护，他会表现出犹豫不决的态度，即使他已经不再相信我是阴谋集团的一员。

纳迪娜护士的故事颇为有趣，因为它证明了互联网组织内部等级制度的重要性，也表明极端行为是获取社交资本并让成员难以脱离组织的重要手段。但与此同时，组织整体也会变得更加极端。它还表明，对社会排斥的恐惧心理依然扮演着重要的角色。misinformation 者总是担心被他们的同伴抓住把柄从而遭到排斥，于是只能采取更极端的手段表达对组织的忠诚。这件事带给我们的最后一个教训是，如果打算加入一个 misinformation 组织，你一定要确保自己清清白白。毕竟，你是在跟 misinformation 者打交道。

分化和加速

有些时候，表达极端思想的人原本只是想提升自己在组织中的地位，之后他们开始相信自己传播的理论。他们分享的东西有些明显不合情理，我们不禁会想，他们真的相信这些东西吗？如果我们能邀请他们来接受测谎仪的检测，询问他们是否真的相信地球是平的，那些因枪支暴力事件而失去孩子的父母都是演员，或者希拉里·克林顿有恋童癖，结果会怎样？他们（或者测谎仪）会不会承认这些信念并不代表他们的真实想法？如果是这样，他们为什么还要传播这些谎言？了解社会组织的运行机制，尤其是那些以共同信仰为纽带的组织，比如宗教团体、教派和邪教团体，有助于我们了解这些问题。乔纳森·海特曾经指出，蓄意传播谎言的行为其实就像一种口令——一种用来识别组织内部人员身份的语言密码。“很多研究宗教问题的人都曾提到，正是这种不可能成立的主张才表明一个人的信仰足够虔诚，”他写道，“你不需要信仰让你相信显而易见的事实，在当今的美国，只要宣称选举被窃取就足以起到身份广告的作用。”

如果把这个道理向前推进一步，迈克尔·舍默认为，某些误信者所提出的明显存疑的主张其实代表了特定群体所推崇的深层次真理。他们心甘情愿粉饰其错误的表象，因为他们更认同背后深层次的理由。假如你所在的组织坚信公民持枪的权利神圣不可侵犯，并愿意为保护这份权利付出任何代价，你或许就会相信并积极传播一个理论，即大规模枪击事件是对手上演的一出闹剧，而全然不顾这种说法的荒谬之处（及其深深的冒犯意味）。你如果怀疑主流医药学理论，对大型制药公司的所作所为疑虑重重，这样的想法与相信福奇博士（和丹·艾瑞里）试图用疫苗杀死所有人就相去不远了。

所有这一切都导致我们的信念、社交本能和组织归属愈加纠缠不清，尤其是在一个文化和政治两极分化的时代。当对某个特定的政治组织表忠心成为压倒一切的行为动机时，事实就变成了身份的货币，而非客观真相。

一个尤其怪异的案例发生在2022年美国中期选举前夕。当时竞选活动在全美各地如火如荼地进行着，几位共和党候选人开始猛烈抨击发生在学校里的一件匪夷所思而又令人极度不安的现象：老师们在校园里摆出一些猫砂盆，专门给那些自认为是猫的学生使用。没错，自认为是猫！至少有20名共和党人提到这个“日益严重的危机”，包括已经当选的国会议员，从而引得社交媒体一片喧哗，一个著名的播客对此事也很关注。在继续这个故事之前，我需要提醒你，经过NBC（美国国家广播公司）新闻的大规模调查，此事纯属子虚乌有。然而，谎言的迅速传播让我们看到了社会身份如何驱动并加速误信的效应。

谣言似乎源于家长的社交媒体，很有可能来自某些夸张的抱怨，而且和学校里性别认同等热点问题相关。不难想象，一位家长对另一位家长说：“现在他们已经

给自认为不男不女的孩子提供中性卫生间了，接下来呢？给那些觉得自己是猫的孩子提供猫砂盆？”这句话不脛而走，很快就变得尽人皆知，而且人们都以为这是真实发生的事情。和很多误信的情况类似，这个故事也包含了少许的事实（还记得第5章提到的磁传染理论吗？）。社会上的确有一群人信奉某种亚文化，他们自称

“兽迷”，穿着打扮像动物一样，但那只是某种角色扮演游戏，并非身份认同，而且他们绝对不会使用猫砂盆。没有迹象显示这种文化已经蔓延到学校里，也没有教育工作者表示愿意接受。

对一些右翼人士来说，学校迁就非常规性别学生的做法似乎和猫砂盆一样匪夷所思和令人不安。如果选民尚未对眼下发生的事情表现出极度的震惊，那么他们恐怕需要更极端的案例把自己从麻木中唤醒。这些政客真的相信猫砂盆的故事吗？抑或他们只是利用这件事鼓动选民反对LGBTQ+性少数群体的权利主张，即他们眼中的道德沦丧行径？很多人都表示听过有关此事的一手报告，或者看到一些视频。一位著名的播客主持人甚至声称，一个朋友的妻子亲眼看到了这类事情。但这些说法均无法得到证实。谣言还在飘来飘去，两极分化驱动并加速误信效应的结论以如此怪异的方式得到证明。

实际上，如果仔细观察美国当前的党派政治格局，你就能看到一些误信者的心态。一切问题都被归结为：“另一方打算搞什么阴谋来占便宜？他们有什么隐藏的动机？”从某种程度上说，当用本能的党同伐异的眼光看待世界时——我们时常都会这么做，我们就变成了某种程度上的误信者。我们只要看到对方党派传出一条消息，就立即认为那不但是虚假的，而且是对我方的蓄意伤害。深入讨论政治两极分化的问题已经超出了本书的范围，但我希望在日常生活中，每个人都应当尽量控制自己的部落主义和党派偏见思想。我毫不怀疑，如果更多的人能摆出这样的心态，我们就能对假消息、误信和社会凝聚力等问题施加一些影响力。

社交媒体

本书到目前为止基本上忽略了社交媒体这个话题。的确，我们研究了误信在社交媒体上沸沸扬扬、此呼彼应的现象，但我们尚未深入讨论不同的机制如何让社交媒体变得如此强大、复杂和危险。如果你以为我终于要深入研究这个话题了，那么很抱歉，我要让你失望了。本书的主题是有关误信的心理学现象，而不是有关传播假消息的平台和机制。但是我的确想谈谈社交网络中的一个元素，用它来阐述我们与生俱来的沟通方式（进化而来的，通常符合人类的天性）与崭新的、人工打造的沟通方式之间的差别。毋庸赘言，社交媒体并不符合人类与生俱来的沟通方式，因此它会派生出一些不良结果。好消息是，你将会看到，这并不意味着我们应当彻底放弃社交网络。实际上，如果采取一种不同的方式，展开充分的想象，憧憬一个将

会改进人类沟通方式的社交网络，同时把人类的天性牢记在心，我们就有机会营造一个完全不同的社交网络，并用它来迎接人类辉煌的未来。那就让我们开始吧。

在刚刚遭遇网络暴力的时候，我简直不敢相信社交媒体竟然会放任这种无法无天的行为。起初，我试图举报这些充满仇恨情绪的言论，希望平台能将这些误信者禁言。但一次又一次，我得到的答复是，这些仇恨行为并没有违反平台用户守则和社区行为规范。这太出乎我的意料了，死亡威胁，还有那些声称我是嗜杀成性的疯子的视频，竟然能被他们的社区行为规范接受？后来，我决定必须把问题升级到指挥链的高层。于是我打电话给一个大型社交网络机构的实权人物，最终我见到了一个团队，他们专门负责阻止假新闻的传播。

在简短介绍之后，我给他们讲述了我在这他们的平台上与误信者的遭遇，还给他们展示了几篇与我有关的文章。我的本意是利用这次讨论让他们意识到，现实中的人在他们所管辖的虚拟空间里遭遇了不公正对待。我很快就开始讨论起一个宏大的话题：未来理想的方向是什么？

我请他们暂时不考虑这个平台的具体构建方式，也不要思考它具备什么功能、不具备什么功能，而是想一想我们对“好的”沟通方式有多少了解，以及平台怎样才能变成一个真正有用的沟通工具。（虚拟）会议室里众人脸上的表情带着些许困惑，于是我直接提出第一个例子。下面就是我讲述的内容。

我们先来想一想动物界的沟通方式。一个最基本的沟通原则是最早由生物学家阿莫茨·扎哈维提出的“缺陷原则”。什么是缺陷原则？最经典的例子就是孔雀的尾巴。一只孱弱的雄孔雀拖着沉重的尾巴很难生存下去，因为它无法逃脱猎食者的抓捕。而一只强壮的雄孔雀却可以在尾巴的拖累下存活于世。这使得沉重的尾巴变成了值得向雌孔雀献殷勤的一个很好的信号：“看看吧，我是一只非常强壮的孔雀。”为什么这是一个好信号？因为这是有代价的。孱弱的孔雀无法拖着沉重的尾巴生存下去，因此沉重的尾巴就变成了强壮孔雀的标志。这就是缺陷原则。雄孔雀通过一个不利条件（沉重的尾巴）传递信息，如此一来，任何冒牌货——也就是孱弱的孔雀——都不敢声称自己很强壮。（当然它们也可以虚张声势，但终非长久之计。）

从根本上说，自然界没有空谈者的生存空间。一只雄孔雀无法在它的脸书首页上宣称它很强壮，它必须牺牲某些东西来证明这一点，这样才能确保它的对外沟通是真实的。缺陷原则就是一种促进诚实沟通、遏制虚假沟通的手段——或许不是百分之百诚实，但也相去不远。有一个较为宽泛的概念，叫作“昂贵信号”，缺陷原则算是这个概念的极端版本（简单来说，信号越昂贵，沟通越有可能是诚实的）。假设某个人想要对外界传达他很富有这个信息，大声说“嗨，都来看呀，我很有钱”不过是夸夸其谈。穿一身华丽的衣服、开一辆豪车或许有点儿帮助，但这都是

“廉价信号”，因为这些东西有可能是租来的。如果这个人当着你的面购买昂贵的礼物，还有一栋豪宅，这个信号就更加昂贵，也更难作假，人们就会更加相信。

缺陷原则还有一个非常有趣的元素，就是沟通始于接收方，而不是发送方。也就是说，要想让一个沟通信号（沉重的尾巴、豪宅）发挥作用，那就必须选择一个接收方能认可的信号。假设一只雄孔雀有一双漂亮的眼睛和长长的睫毛，它想让一只雌孔雀相信漂亮的眼睛和长睫毛是所有雌孔雀都为之着迷的特征。从现在开始，所有雌孔雀都要根据眼睛和睫毛来判断雄孔雀的吸引力。这恐怕行不通，为什么？因为沟通的前提必须是接收方（雌孔雀）认为沟通的内容可信，而不是发送方一厢情愿想要传递的信号。

尊重缺陷原则显然不是社交网络的设计初衷。总体来看，社交媒体都试图营造一个没有任何连带后果的理想化沟通空间。听起来是个完美的设想，直到我们意识到一个推崇空谈的平台可能会导致什么。在社交媒体上，人们可以置事实于不顾，无所顾忌地释放各类信号。没有缺陷原则，也没有对信号的遴选和甄别，更不会考虑接收方的意愿。社交媒体上的空谈让沟通变得更加简单，随着时间的推移，空谈就成了常态。

社交媒体完全违背了自然沟通法则，因此与我们处理信息、对信息做出反应的进化本能地存在不可调和的冲突。在人类的进化过程中，我们已经习惯了接收带有某些成本的诚实信号（缺陷原则），因此我们也从直觉上相信接收到的信息。毕竟，如果某个信息大部分内容是真实的，相信它也是明智之举。之后出现了社交网络，沟通所需的成本消失了。现实状况是，我们不再相信互联网上全部或者至少是大部分信息，但我们的进化本能依然引导我们去相信那些不再值得信任的东西。

与我会面的团队成员对缺陷原则和其他一些与沟通相关的基本构成要素很感兴趣。这当然是好消息，但另一方面也说明，这些负责管理最大规模社交媒体平台上假新闻的人对沟通不太了解。他们主动和我约定再见面，在之后的几个星期里，我们讨论了其他一些原则，包括名誉、信任、默默无闻的感觉、沉默的大多数、信息泡沫、负面社会规范、极端行为、激烈时刻的反应降级等等。每次会面，我们都会花一些时间讨论如何把这些原则与他们的社交平台的运作机制相结合，既能更好地顺应人类思维的进化方式，也能让平台产生更多的正能量。例如，我们曾经考虑针对实事求是行为的奖励机制，和运用缺陷原则的各种方法。

你或许也能猜到，有趣的想法层出不穷，与会人员兴奋异常——一直到有人提出一个顾虑：平台的财务模式，众人兴高采烈的劲头逐渐减弱。几个月后我们的会谈不再继续。很明显，我们发现了一些非常有趣的问题，但没有机会真正实施。

仇恨者在现实生活中真那么激进吗？

对社交媒体和互联网颇有微词的人经常声称，网络空间里的用户身份相对隐匿，用户之间没有物理接触，这些特征必然会催生仇恨。当然，我们应该承认，无须直视对方的眼睛让我们更容易表露仇恨的情绪。虚拟空间或许受到一套与物理空间截然不同的社会行为准则的支配。当发现自己沦为新冠病毒感染疫情误信者仇恨的对象时，我其实得到了一个意想不到的机会：测试他们在现实生活中是否会对我表现出更友善的态度。

那是一个美丽的秋夜，我和我最好的朋友之一奥代德在一家露天酒吧喝啤酒。我刚刚结束了几天的登山之旅，终于让自己的思想在近几个月来变得平和、坦然。

然而，平静的心态并未保持许久，因为我突然听到一阵口号声。我抬起头，发现一群反对新冠病毒感染疫情防控措施的人正在游行，他们的行进路线正好经过我的身边。我能看到他们的标语牌上写着“别碰我们的孩子”，“我们的健康不是商品”，“我的身体我做主”，“疫苗令的下一步就是独裁”，“2021年我们还要洗什么：洗脑还是洗手？”。

我低下头，知道自己的半边胡须恐怕会引起这些人的注意。幸运的是，抗议者走在街道的另一侧，我们之间正好有一辆公交车被堵在路上。我希望在这些人走过去之前公交车最好不要动，继续阻挡他们的视线，或许他们就看不到我了。但是，有两个男人和一个女人离开了游行队伍，径直向我走来。女人突然停下脚步，指着，发出歇斯底里的叫喊：“凶手！杀人犯！变态！”

一个男人走过来说：“我们早就看到你了！我们知道你是谁，也知道你都干了什么！就是因为你，我已经吃了两年的苦头！”

我试着做出回应，但他根本不听。旁边的人都露出惊讶的表情，酒吧老板赶紧跑过来，站在我和那几个愤怒的抗议者中间。这场争执或许只持续了不到两分钟，但感觉时间更久。这让我想起以前遭遇的一次摩托车事故，周围的一切都变成了慢动作，每一声尖厉的叫喊、每个愤怒的动作都显得更加清晰，给人的感觉也更加强烈。

他们终于离开了，这时一个令我毛骨悚然的念头突然闯入我的脑海。我一直认为（很多专家也表示赞同），互联网加剧了人们的仇恨心理——人们在现实生活中不至于如此穷凶极恶。但这时我才发现，或许网络与现实世界的界限没那么清晰，我们可能真的要严肃对待网络暴力现象了。

高社会风险如何让人们很难从误信中全身而退

遗憾的是，误信漏斗似乎在更多情况下只是一条单行道。我的确听说有人浪子回头，承认了从前的错误，跟家人和朋友重修旧好。他们讲述的心路历程就像邪教幸存者口中的故事。但更多人的真实经历是和家人、朋友和主流社会渐行渐远，且一去不复返。其中有很多原因，本书已经逐一做了探讨，而且社会因素再次扮演了重要的角色。

厄普顿·辛克莱的名言“让一个人理解某事并不容易，尤其是当他的薪水取决于不理解这件事时”确立了一个基调，我们因此能明白让误信者回心转意不是件容易的事。这句话一针见血地指出，我们固有的偏见是从金钱利益的角度审视现实世界，而这种偏见很难被修正。当然，金钱动机只是我们复杂动机中的一小部分，我们可以用“自豪”、“自尊”、“身份”或“归属感”等词语替代“薪水”。问题在于，我们所持有的观点通常都是为了满足深层次的情感、心理和社交需求：掌控局面的需求、洞悉一切的需求、被爱的需求、被赋予力量的需求、归属感的需求。因此，改变观念所面临的挑战，要比向他人提供信息并引导他们放弃既有观念的挑战复杂得多。

从这个意义上讲，社交需求的力量尤其强大。误信者的组织就像邪教，对疑似的背叛行为要索取高昂的代价。如果某人已经因为拥护错误信念遭到家人和朋友的排斥，那么再次改换门庭的心理代价会让他们望而却步，他们将会失去新的社区、新的朋友、新的社交网络。或许他们已经在组织内部获得了名望与地位，就像纳迪娜护士和理查德，因此他们更担心各种潜在的损失。在所有这些社会因素的合力作用下，误信者想要洗心革面可谓难上加难，就像有人想要脱离邪教团体或者激进的宗教组织一样。

希望能有所帮助

向前内部人士取经

的确有人成功地“离开”了误信组织，如同匿名者Q，其中的一些人很愿意公开分享他们的故事，甚至愿意详细讲述他们被灌输错误信念、最终落入误信漏斗的过程。从他们的经历中我们可以学到很多东西。我相信，这些人——以及前误信者的家人和朋友——能在很大程度上帮助其他人爬出误信漏斗，甚至防止人们从漏斗的边缘跌落。这也是我们不要排斥生活中的误信者的一个重要原因。如果曾经遭到我们排斥的人最终摆脱了误信漏斗，他们会感到耻辱和怨恨，并且不太可能会坦诚地分享他们所遭遇的一切。

总结下来……

在这一部分，我们见证了强大的社会力量在误信者落入漏斗的每个过程中发挥的重要作用。你或许已经察觉到，我把社会因素分为三个独立的部分：社会吸引力、社会认同、社会加速。这有少许刻意为之的色彩，但我依然希望你能利用这种方法理解每个部分所扮演的重要角色。我们发现，家人和朋友在早期阶段表露出哪怕最轻微的排斥态度，也会让那些即将落入误信漏斗的人内心产生巨大的阴影，就如同把他们推下悬崖。与此同时，误信者群体所展现出的欢迎、认可、聆听、尊重和赞扬形成一股强大的拉力，让他们重新获得归属感。一旦踏上这段旅程，误信就会在社会力量的加持下得到维持。我们看到信念如何强化了组织，也看到组织如何强化了信念。最后，我们讨论了社会力量如何给误信加速，驱使人们采取更极端的立场表达忠诚和获取地位。对社会排斥的恐惧心理让人们深陷误信组织无法自拔，这使得他们极难洗心革面。



误信漏斗的社会因素

社会力量在人们落入误信漏斗的旅程中扮演着重要的角色。

受排斥的感觉是人们落入误信漏斗的一股强大的推动力。

社会吸引力出现在早期阶段，是家人和朋友的排斥行为让我们感受到的“推”，与新社区归属感让我们感受到的“拉”二者的动态结合。

社会认同的力量出现在我们深陷误信漏斗和崭新的社会组织之时，例如：

- 我们参照新组织中人们的行为举止寻找社会认同。
- 组织巩固、强化了我们的信念。
- 随着之前的社交圈产生的排斥感愈加强烈，新的信念强化了我们对新组织的忠诚。

社会加速出现在我们深陷误信漏斗，与其他误信者的社会关系“牢不可破”，几乎无法脱离的时候。它以多种方式展现自己的作用：

- 认知失调让我们加倍坚持误信观点
- 表示忠心、地位爬升的需求促使人们采取极端的行为，两极分化加速了这一过程。
- 担心失去地位，失去新社交组织中的关系，让人们很难离开新组织。

第六部分

未来的故事

第11章

我们还能再次互信吗

一旦发现曾经相信的某个人不再值得信任，我们就不得不重新思考整个宇宙，质疑我们的全部直觉，也质疑信任的概念。

——阿德里安娜·里奇

“这么想吧，”我的误信灵魂向导理查德说，“你可曾遭到爱人的背叛？”他正在给我讲述他是如何对那么多人，继而对整个国家的体制失去信任的。他继续说，假如你发现自己的爱人过去10年里一直有外遇。一旦认定了这个结论，你对这个人各个层面的信任感就会消失殆尽。回想起你们在一起的幸福时光，你不由得怀疑那一切是否真实。即使尚未分手，你也无法继续相信对方。你甚至开始用怀疑的眼光看待你们共同的朋友，猜想他们是否早已知情。总之，你不再相信与这个人相关的一切事情。

“我们这些人——你口中的阴谋论者——就是以这种方式看待媒体、政府、制药企业和精英人士的，”理查德说，“一次不忠，百次不用。这就是为什么最终的胜利者必将是我们，因为每个人迟早都会遭遇背叛，他们最终还是会看到一个真实的世界。”

他的比喻再贴切不过了。我不禁开始深入思考有关信任的话题，以及我们究竟是怎样在个人层面和社会层面上失去了信任。我们在第1章谈到这个话题，而且它是贯穿本书始终的潜台词。但是在挥手告别之前，我们还是应该将信任的概念深入剖析一番。从更高的层面来说，所有这一切讲述的都是信任和信任流失的故事。在这一章，我们将讨论信任这个话题，试着去更好地理解它，并把信任的改善当成社会进步的一个重要指标。从这个意义上说，社会科学和行为经济学的知识大有用武之地，它就像一面透镜，能让我们看到身在何处、去往何处、如何前往。

社会的润滑剂

遗憾的是，在我看来，误信漏斗的破坏效应不仅不会消失，反而会越来越明显、越来越强劲。情况因此就更加令人担忧。为什么这样说？因为信任是一个社会有序运转的基本要素之一，而误信在不断侵蚀着信任，让我们无法携起手来战胜一个又一个挑战。如果仔细思考一下，我们会明白，信任是人世间一种重要的力量。或许一个恰如其分的比喻是，信任就像能保证社会机器高效运转的润滑剂。

以金钱为例，我们所形成的金钱价值观很大程度上基于信任：相信银行会保管好我们的储蓄；相信其他人对金钱的接受度与我们一样；相信股票市场；相信政府不会印太多的纸币以确保它的价值相对稳定。保险当然也基于信任。我们先交一笔钱，相信保险公司在糟糕的事情发生时赔付我们的损失（尽管保险公司通常并不是最值得信任的机构，但它们仍然非常仰赖我们的信任）。我们信任医生、律师、汽车修理工。我们相信隔壁家十五岁的孩子在晚间外出时能帮忙照顾好家里的婴儿，相信一个十几岁的孩子跟自己家十几岁的孩子约会（或许这种情况下的信任度比较有限），相信另一个孩子在我们外出度假时能帮忙喂狗、收取信件。我们相信亚马逊会为我们的信用卡信息保密，我们甚至会请机场里的陌生人帮忙照看行李，说我们要去趟卫生间，5分钟就回来（这似乎是在告诉对方，如果想偷东西就快点儿下手）。我们相信政府为道路、桥梁、电梯制定的安全标准，还相信企业能完美地执行这些标准。我们相信民主制度，相信警察、消防部门、司法系统。尽管我们的信任不那么彻底，不如我们期望中那样高，但我们对身边的各项制度还是寄予了充分的信任。

所有这些例子都表明，信任在我们的生活中扮演着无比重要的角色。实际上，信任就像那个人人耳熟能详的故事：鱼察觉不到水的存在，因为它就生活在水中。信任是如此重要，我们很难想象信任的流失将会让我们遭遇多少艰难险阻。遗憾的是，我认为，除非我们积极行动起来推高社会的信任感，否则我们会比想象中更快遇到这些障碍。

想一想，如果我们失去了对所有事物的信任，世界将会变成什么样子？我们不再相信现代医药理论，也拒绝接受拯救生命的手术。我们可能会跑到银行，取出我们所有的钱，或许还会转换成黄金。我们会把自己武装到牙齿，不再相信警察能保护我们，也不相信军队能抵御外敌入侵。你还会相信大选的结果吗？如果失去了对政府的信任，我们还要不要纳税？我们还要不要遵守社会的基本行为规范？如果不相信制度，我们还会响应政府发出的节约能源或居家隔离的号召吗？我相信你的脑海中已经浮现出信任流失的一幅

幅画面，这样的场景的确令人胆战心惊。或许你也已经想到，你和身边的人不再相互信任将会出现怎样的后果。

尽管信任在当代社会中的重要意义经常不为人所见，但它的确扮演了至关重要的角色。而误信漏斗会导致人与人之间、人与政府之间、人与重要的制度和机构之间原有的信任感被侵蚀。一个猜疑招致更多的猜疑，就像一个螺旋下降的恶性循环。

一个猜疑怎样招致更多的猜疑

我在研究误信理论的过程中，见证了多起猜疑逐步升级的案例，其中一个就发生在新冠疫苗刚刚上市的时候。那时候我已经听说了“疫苗不良事件报告系统”（VAERS），这是美国本土的一个数据库，面向公众搜集各类疫苗的不良反应信息。任何人都可以登录VAERS，输入他们在接种疫苗之后产生的不良反应。其本意是借助公众层面的信息帮助医疗专业人士判断哪类疫苗与哪种不良反应相关，以便进行深入的研究，并尝试提升疫苗质量，调整管理方式，甚至将疫苗撤出市场。

与此同时，我也听说了另一个网站，据说创建者是那些因接种疫苗而死亡或者致病的儿童的父母。“家长VAERS”的网站界面更友好，用户更容易查询到不良反应的信息。理论上说，家长网站的数据都来自VAERS，所以二者的内容应该一模一样，只不过以一种不同的、更清晰的方式呈现出来。然而有误信者声称，一些曾经出现在VAERS上的病例，现在仍然被家长VAERS网站收录，但是在VAERS网站上已经被删除了。参与在线讨论的人明确表示，删除病例的行为不仅极其恶劣，还让人们有理由拒绝相信任何来自政府方面的信息。理查德就曾多次提醒我关注这件事。不管怎么说，如果连VAERS上的不良反应数据都敢删除，政府还有什么事不敢做呢？

我决定亲自去查一查。的确，家长VAERS网站上有一些病例没有出现在VAERS上。从逻辑上说，双方信息不一致的原因要么是病例被人从VAERS上删除（如误信者所说），要么是额外被添加到家长VAERS上。不管怎么说，事情对不上总是让人不大放心。

真是凑巧，几天后我跟一位医生朋友共进晚餐，竟然碰到了一个在美国食品药品监督管理局IT（信息技术）部门工作的人，他专门负责管理各类应用程序，其中就包括VAERS。当着他的面提出删除病例的问题不免有些尴尬，

因为这必然暗示美国食品药品监督管理局或许涉嫌隐瞒公众信息。但我还是忍不住。

出乎我的意料，这个朋友知道我讲的事情。他不但承认删除了一些病例，还说这是部门授权的行为。他解释说，那是因为一些外国势力——主要是俄罗斯和伊朗——试图利用VAERS传播假消息。于是美国食品药品监督管理局只要发现这两个国家上报的病例，就会将其删除，以保证网站数据的准确性。如果家长VAERS下载数据的时间恰逢假病例被上报之后，而且是在其作为假消息被删除之前，那么必然会出现数据对不上的现象。听起来是个合理的解释，于是我们开始愉快地享用晚餐，聊起了别的话题。

当天晚上，我把这个消息报告给理查德，问他对这个有趣的情节反转有什么想法。他不大愿意接受美国食品药品监督管理局保护数据准确性的意图，但他问我为什么负责VAERS的人不把这个问题公之于众，这样所有人都能知道数据差异的原因。我觉得理查德提出的问题很有道理，于是第二天我给那个朋友发了邮件，问他们为什么不公开宣布数据受污染的事情。回答是：他们不想让外国势力知道美国针对他们采取了行动。好吧，这个说法也有道理。我把这个回答转告给理查德，希望他对VAERS的信任度能有所提升，或许还能高过对家长VAERS的信任度。但他坚持认为美国食品药品监督管理局不应该删除病例，他依然想知道到底哪些数据被删除了，所以政府还是不可信。针对这个问题的讨论只能到此为止了。

这件事让我清醒地意识到，信任一旦被侵蚀——例如，有人如果怀疑美国食品药品监督管理局做出了哪怕一丁点儿意义模糊的举动，也会将其理解成该机构胡作非为的证据，并产生进一步的猜疑。

希望能有所帮助

练习信任

信任在很大程度上就像冥想，练习的意义不可忽视——勤加练习方能运用自如。这意味着在遭受强大压力和情绪紧张的时候，增加对周围人群的信任，让他们有一种被信任感和控制感，能产生积极的溢出效应。这件事并不容易做到，尤其是当直觉告诉我们要收起信任、好好保护自己的时候。这里有几个练习信任的简单方法：主动表现出自己脆弱的一面；向朋友吐露更多的个人信息；用握手而不是请律师的方式达成一项协议。跟别人一同外出就

餐时，主动付账，告诉对方下次再付钱。这些举动似乎都是不值一提的小事，的确是这样，但我们就是要通过这样的方式不断练习信任。

遗憾的是，我们往往在失去信任后才会意识到它的重要性。但我依然希望，我们作为社会的一员，应当尽早意识到信任的重要意义，在更大规模的破坏出现之前提升社会的整体信任度。

猜疑与媒体：责任问题

我在猜疑升级的复杂世界里迈出的下一步，发生在VAERS事件的几个星期后。我遇到了一名来自大型医疗组织的医生，与她谈起了医生超负荷工作的问题，尤其是在疫情期间。我们还谈到了医疗组织可以采取什么方法来减轻医生的负担。我忍不住问她，对网络上流传的大量未经上报的疫苗不良反应消息有何看法。出乎我的意料，她承认这的确是个问题。她说她的诊所里就有许多未被报道的不良反应，她自己搜集了许多患者的这类信息。我问她是否可以跟我分享这些信息，或许经过分析，我也能对这个问题有进一步的了解。但是她说这些信息属于医疗数据，她只能与政府官员分享，或者在接到新闻频道的正式申请后才能披露。

我有些不甘心，于是直接驱车来到一家大型报纸的出版社总部，见到了报社的总编。我给他讲述了未被记录的不良反应问题，建议报社提出正式申请，并最终公布那名医生的数据。这样做不但能揭露事件的真相，或许也能赢取一些误信者的信任。主编说，从个人角度看，他认同我对这件事情的理解，但他并不打算发表这些数据。

从一位报社主编的口中听到这样的话，我大吃一惊。或许是我的表情出卖了我的内心，他马上解释说，他不想发表未上报的不良反应信息是因为担心误信者利用这些信息从事不道德的勾当，或许还会歪曲报道的内容，把这条消息变成一则假新闻。就好像他是在权衡发表这篇报道（也就是给他的报纸添加一些事实真相，并给误信者提供歪曲事实的新闻素材）可能带来的假消息总量与不发表这篇报道可能带来的假消息总量的轻重。

我满腹狐疑地离开了报社，心里对一份报纸所肩负的责任打了一个大大的问号。作为一份报纸，它的职责究竟在哪里呢？它只需要分享事实真相，还是要确保它所传递的信息被准确地解读？它需要在多大程度上考虑信息被读者蓄意滥用、错误解读的可能性？替整个社会做这种成本收益分析是报社

的职责吗？抑或它其实只需要忠实地发布事实真相就好？主编拒绝发布这篇报道令我失望，但我也能理解他的立场。我必须承认，幸好我没有处在他的位置上，面对他必须做出的那些选择。

官僚制度摧毁意愿的惨剧

在结束信任这个话题前，请允许我花点儿时间解释一下信任与官僚制度——我个人最厌恶的一个事物——之间的关系。官僚制度的缘起就是人们相互不信任。机构制定规则，减少人们在特定方面肆意胡为的机会。但他们并未看到，随着越来越多的官僚制度相互叠加，受制于这些规则的人对体制的整体信任度正在降低。官僚制度有增无减，人们相互的信任越来越少，对制定这些规则的各类机构（往往是政府）好感持续走低。于是，越来越多的问题导致越来越多的规则，误信的恶性循环就此诞生。官僚制度或许可以解决某个特定法规中的具体问题，但它让社会整体的信任受到侵蚀，还破坏了人们改进和为机构贡献力量的意愿。遗憾的是，官僚制度几乎无处不在。

无论你对这件事采取何种立场，显而易见的现象都是，怀疑和假消息是相互成就的。一旦社会整体呈现出较低信任度，原本简单的问题——该分享什么、不该分享什么——就会变得极为复杂。如果组织和个人在决定分享某些事情的过程中表现出恐惧和策略性，披露真相、重塑信任的希望就变得愈加渺茫。

希望能有所帮助

表现关怀，赢取信任

要想建立信任感，我们需要摆出把他人利益置于自己利益之上的姿态。让我举例说明，假设一家餐厅的服务员走到一张餐桌旁，询问四位客人：

“今天想吃点儿什么？”第一位客人说想点一条鱼，服务员说今天的鱼不大新鲜，他更推荐鸡肉，既便宜又好吃。再假设，同样的服务员面对同样的客人，推荐他们点牛排，还说虽然牛排的价格是鱼的两倍，但味道无与伦比。我们可以想想，哪种情况下客人更愿意采纳服务员的建议，进而还会接受他推荐的酒水呢？你应该可以猜到，第一种情况下的客人更愿意采纳服务员的建议。为什么？因为服务员甘愿牺牲自身的利益（一桌餐食的账单金额和他的小费）而为客人着想（正如我们在第10章讨论过的“昂贵信号”）。在第二种情况下，服务员或许给出了一个极好的建议，但客人搞不清他是在为客

人着想，还是为他自己着想。如果想建立起信任，我们先要实实在在地向人们表明，我们在乎他们，胜过在乎我们自己。

如果出现信任流失的恶性循环，有人就应当率先打破这个循环，也就是表现出充分的信任，而不是加倍怀疑。在我们当前的社会关系中，谁应该先表态是个见仁见智的问题。如果政府参与其中，答案就显而易见了。鉴于双方极不对称的权力差异，率先采取行动是政府义不容辞的责任。

不信任的诱惑

从个人角度来说，我一直觉得我比较容易相信他人。但是几年前的一次工作经历让我不禁怀疑自己是否真的那么轻信。这件事与一个女人有关，她叫克莱尔，是我朋友的朋友。与她结识后，我们最终同意合作完成一个媒体项目。克莱尔聪慧过人、富有创造力，而且很幽默，我非常期待与她合作，甚至为此推掉了另一个项目。我为这个项目付出了大量时间，制作了许多视频素材。但是克莱尔在编辑视频内容的过程中添加了很多视觉特效，让我感觉视频的内容被扭曲了。我们始终无法达成一致意见，只好分道扬镳。当时我同意为她和视频编辑人员在这项工作中投入的时间支付费用，还同意支付主办网站的取消费。奇怪的事情就发生在这个时候。长话短说，我后来发现她付给编辑的钱没有她告诉我的那么多，而且取消预订其实并不需要支付费用。实际上，我们已经收到了预付款，但她根本没有告诉我。在钱的问题上做手脚令我忍无可忍，当我把这些问题摆在她的面前时，她躲躲闪闪，露出一副困惑的表情。最终我决定不再追究这件事。

然而，我发现自己很难接受这次事件留下的后遗症。我们都曾有过信任别人却遭背叛的经历，我猜大多数人和我的直觉反应一样：仔细回想我们信任别人的所有方式，以及未来可能遭到背叛的所有方式。正如理查德提到的爱人偷情的例子，一次背叛就足以让我们重新思考整个世界。我们甚至会暗自下定决心，永远不再相信任何人，或者在从事每项工作之前都签订有法律效力的合同。这个方法给人以安全感，让我们对未来更有把握。

几天后，我再一次思考信任破碎的问题。我的确已经下定决心不再相信任何人，而且要坚定不移地动用律师和合同。但是我觉得，在真正实施这个方法之前还是应该做一番审慎的成本收益分析，毕竟，做出最优决策是我的职业。

我们心自问：多年来我对每个与我共事的人都寄予了太多，也许是有些过分的信任，我得到了什么？又失去了什么？损失的部分显而易见，大都与克莱尔惨案有关，还有一些财物损失，加上几次心碎。然而，有趣的问题出现了，尽管对人寄予信任的负面效应如此明显，但正面的收益却神秘莫测，甚至是隐藏的。我开始考虑所有与我共事的人，以及我对他们寄予的信任（我经常直言不讳地说我充分相信他们，在一项任务最终完成前不需要向我汇报进展，但无论他们需要什么帮助，我都会挺身而出）。显然，这样的信任让我获益匪浅：我们高效地完成了更多工作；人们因被授权而兴奋不已；我们度过了很多愉快的时光；从未受官僚作风的拖累；等等。虽然信任的收益不那么明显，也不大容易被量化，但我能清醒地意识到，如果放弃信任会发生什么。的确，我或许想为潜在的背叛行为保护好自己，但所有这些美妙的感觉也就灰飞烟灭了。

我认为，信任的收益远远超过成本。虽然克莱尔惨案的伤疤尚未愈合，但我必须把它当成做生意的成本，决不能把信任的婴儿和浴盆里的水一起泼掉。

我觉得自己的这番理解也可以应用于社会层面。信任在当今世界已经变成了稀缺商品，我们肯定会不由自主地撤回原有的信任，想方设法保护自己免受伤害。然而，我们并没有意识到，一旦不再付出信任，我们的行为就会激起更大的涟漪，伤害整个社会的信任感。当公司——甚至更糟糕的是政府——也举起不信任的大旗时，连接人与人最重要的社会结构就会被破坏。当然，在某项具体的活动中收回信任或许能避免特定的恶劣事件再次发生。但是，从更高的层面看，它也会降低社会总体的信任度，从而破坏人与人之间的善意和合作。

每次收回信任，短时间内我们当然能获得良好的感觉，但必然付出长期的代价。人与人在一起，无论作为一个组织还是作为一个社会，都能成就一番伟大的事业。人们为了一个共同的目标携手前进，其动力在很大程度上依赖于信任。个人与机构面临的难题是，我们怎样才能克服最初收回信任的防御本能，为社会福祉着想，继续付出我们的信任？作为一个社会，我们所面临的最严峻的挑战之一就是信任危机，所以，如果想平息误信掀起的惊涛骇浪，我们就必须直面信任危机。

第12章

超人赐予我希望：最后说的话（也不是啦！）

解决方案几乎总是来自始料未及的方向，这意味着没有必要朝这个方向寻找，因为它肯定不会来自那个方向。

——道格拉斯·亚当斯，《困惑的三文鱼》

“丹，夏天过得怎么样？在忙什么？”

2022年夏天我收到不少朋友类似这样的问候，之后的交谈大致都遵循下面的套路：

我：我在尝试了解和创作有关新冠病毒感染疫情否认者、阴谋论，以及更广义上的误信问题，人们就是因此失去了对科学、制度、政府和媒体的信任的。

朋友：为什么要在这件事上浪费时间？你不知道疫情已经结束了吗？已经没有新冠病毒感染疫情否认者了。

我：我既同意又不同意。从某种程度上说疫情是结束了，但误信现象对整个社会的影响依然存在。想想吧，一个人经历了一番曲折，在很长一段时间里对某些虚构的事实深信不疑，突然说：“好吧，我错了，抱歉给大家添麻烦了，咱们继续原来的生活吧。”这是一件多么不可思议的事。投入了如此巨大的精力和时间，误信的效果早已超越了个人层面，它让误信者的社会结构发生了深刻的变化。你觉得在经历了这一切之后，他们还能轻松地继续原来的生活吗？

朋友：但是我看不到误信者了呀。

我：相信我，他们依然存在，而且根据认知失调理论，他们正在加倍努力传播他们的信念。

这种带有强烈既视感的对话说明我的朋友并不了解误信漏斗的效力：它如何从深层次改变了人们；如何逼迫人们死心塌地相信某些事情；如何让人们难逃它的魔爪。本书讲述的故事即将落下帷幕，我希望我们所有人都对造成误信漏斗的各方面因素有了更好的了解。情绪、认知、性格和社会因素扮演了极其重要的角色，在误信加速的过程中轮番登场、相互成就。

了解这一切就能让我们找到解决误信问题的良方吗？很遗憾，答案是否定的。但我相信，这些努力为我们提供了很多能与误信漏斗相抗衡的方法。下面就是我对这次旅程的期望。

第一，我希望探索深层次误信心理的过程能揭露它的危险性，以及这种现象所波及的范围。

第二，我希望它能引导我们避开隐藏在前进道路上的陷阱，让我们更加谨慎地判断该相信什么，不该相信什么。

第三，我希望它也能帮助我们身边的人避开这些陷阱。

第四，从更广义的层面上说，我希望本书能帮助我们思考人类本性的复杂之处。一方面，毋庸置疑，人类本性精彩纷呈、美妙绝伦，我们有能力成就许多叹为观止的丰功伟业。另一方面，我们也能给自身、给整个世界造成巨大的伤害。

第五，我希望本书能让你进一步关注信任的重要性和信任流失的危害。

为什么超人能赐予我希望

如果长期以来你关注的都是导致信任危机、让假消息得以肆意传播的社会层面和结构层面的问题，或许你很容易感到绝望。然后你打开计算机，读到最新的消息，声称尖端的人工智能技术能炮制出看似真实可靠的假消息，还能使其符合我们每个人的性格特点。传播虚假信息变得前所未有地更廉价、更简单、更可扩展。那么，我们最终还能控制局势吗？当然可以，一些科技公司正在努力开发更高端的信息护栏，以提高我们识别假消息的能力。但这就像一个我们永远无法取胜的打地鼠游戏。因此，我们需要更多地关注问题中的人性因素——了解误信的内在发展历程，努力减轻我们自身、我们所爱之人、我们的社交圈中的误信现象。我对未来的希望就寄托在人类的能动性上。由此，我想到了我最喜欢的超人。

你可以想一想超人，更具体地说，把超人与普通人类的技能做一下比较。假设我们要制作一个表格，左边一列是超人的技能，右边一列是人类与之相对应的技能。在超人这一列，我们可以写出飞行、在黑暗中视物、疾速奔跑、长时间站立、承受酷热、承受酷寒、顺风耳、无限精确的记忆，还能在驾车时忍住不接电话。在人类技能这一列，我们只能写下不能、不能、不能、不能、不能、不能、不能、不能和基本上不能。

这样的比较不免让人感到气馁，但我们不妨换一个角度。在过去的300年左右的时间里，人类已经越来越接近超人了。如果你把目光从人类的天赋技能转移到人类的力所能及上，显然我们已经取得了巨大的进步。我们现在既可以在空中飞驰千

里，也可以在陆地上快速移动，还能在舒适的座椅和沙发上连续静憩几个小时。我们发明了空调和电扇，有了供热系统和保暖的衣服。我们有了麦克风、扬声器、电话和视频会议，甚至还有能帮助我们记忆所有事情的应用软件。至于边驾车边发消息，我们暂且还做不到。

如果进一步思考超人和普通人获得这些技能的方法有什么差别，我们就能发现，当前人类所具有的能力并非天赋技能提升的结果。实际上，就个人的行动能力和身体条件来说，我们或许变得更迟钝、更孱弱了。我们是在一层技术的加持下接近超人的能力的。

从本质上说，技术让我们相当脆弱的肉体获得了与超人相比毫不逊色的能力。想一想现在正被你坐在身下的那把椅子，有那么一群人曾经煞费苦心地思考靠背、扶手和轮子的设计，设计师和工程师一定花费了数百个小时考虑什么样的靠垫能更好地贴合你的背部，让你可以长时间舒适地坐着。当然，人们为了提升能力而改变环境的努力，不仅仅是椅子。在追求超人技能的漫长过程中，我们发明了各种各样的事物，而且没有停止前进的脚步（等着看吧，过不了多久我们就可以搭乘无人驾驶飞机去超市购物了）。

在改造环境的过程中，我们的生活变得愈加妙趣横生，寿命堪比南山不老松，但同时我们的生活也变得更加复杂。为了应对纷繁复杂的事，我们不得不让我们的认知系统承担起更艰巨的任务，其程度远远超过以往人类所要面对的复杂局面。想想我们那些生活在热带大草原上的祖先，他们从不需要思考退休计划、财务投资、送孩子去哪所学校、该相信哪家媒体的报道等问题，更不用提是否购买数字货币，在多种医疗方案中做出选择，如何搞懂宜家梳妆台组装说明书里的内容。

请别误会，现代化的生活非常精彩，我们都应该为生活在这样的时代感到幸运。但我们还应该承认，这样的环境让我们每天必须做出的各类选择变得错综复杂，我们往往会做出一些不那么理想的决定。

既然无力应对现代复杂的环境，我们该做些什么呢？我们该如何迈出下一步？这时候我们就可以借用超人的比喻。我们不会要求人类进化出抵御寒冷的体格，而是发明了毛衣和暖气，同样，我们也不能要求人们在面对繁杂的信息时总是做出最好的选择。就像发明了毛衣和暖气来弥补我们的生理缺陷一样，我们也应当发明一些东西来弥补我们的心智缺陷。当然，我们可以假设所有人都是完全理性的，都能做出完美的选择，但这个假设就像是说所有人都应该具备超人的体格一样。如果承认了自身的缺陷和非理性，我们就要为人类的心智发明出类似飞机、自行车、拐杖、枕头那样的东西，让它也能像身体一样展现出超凡脱俗的能力。再举个例子，想一想汽车上有多少功能是为了帮助我们避免犯下致命的错误的。车前灯是为了让我们在黑暗中看到前方；后视镜的出现是因为我们懒得扭头看向后方；盲点监测是

为了弥补镜子有限的可视区域；车道保持功能是为了避免我们在驾车时走神；速度计提醒我们开得有多快；还有安全带识别器那恼人的哔哔声，也是为了提醒我们别忘记这个重要的安全机制。你能想到的任何一项功能几乎都是试错的产物（大部分是“错”）。没有这些功能，人们在开车时就会犯错误，给自己和他人带来伤亡，因此才有才智出众的工程师为汽车制造企业发明了这些巧夺天工的新功能，来减少我们犯错误的概率。简单来说，这些功能保护了我们免受自己错误行为的伤害。

同样的方法也可以应用于生活中需要复杂决策的其他领域（财务、医疗、健康、人际关系、教育等），甚至对假消息和信任也相当重要。我们总会不由自主地认为，如果某个消息出现在网站上、被新闻媒体报道、发表在科学期刊上、被政府机构引用、出现在社交媒体平台上，人们必然会做出理性的反应。但是到了现在，我希望能同意，这就如同妄想人们能在黑暗中视物。我们必须深刻地认识到自身的局限性，并努力打造出一些能帮助而不是进一步误导我们的工具。我们已经取得了无数次成功，在生活的方方面面无往而不利，我们当然可以在这个领域继续高歌猛进。这就是我如此乐观的原因。当然，我知道光明的前途必然伴随着坎坷的道路，但只有勇敢地踏上这段旅程，我们才有可能让身边的环境更符合我们的思维运作模式，从而创造出更加美好的未来。

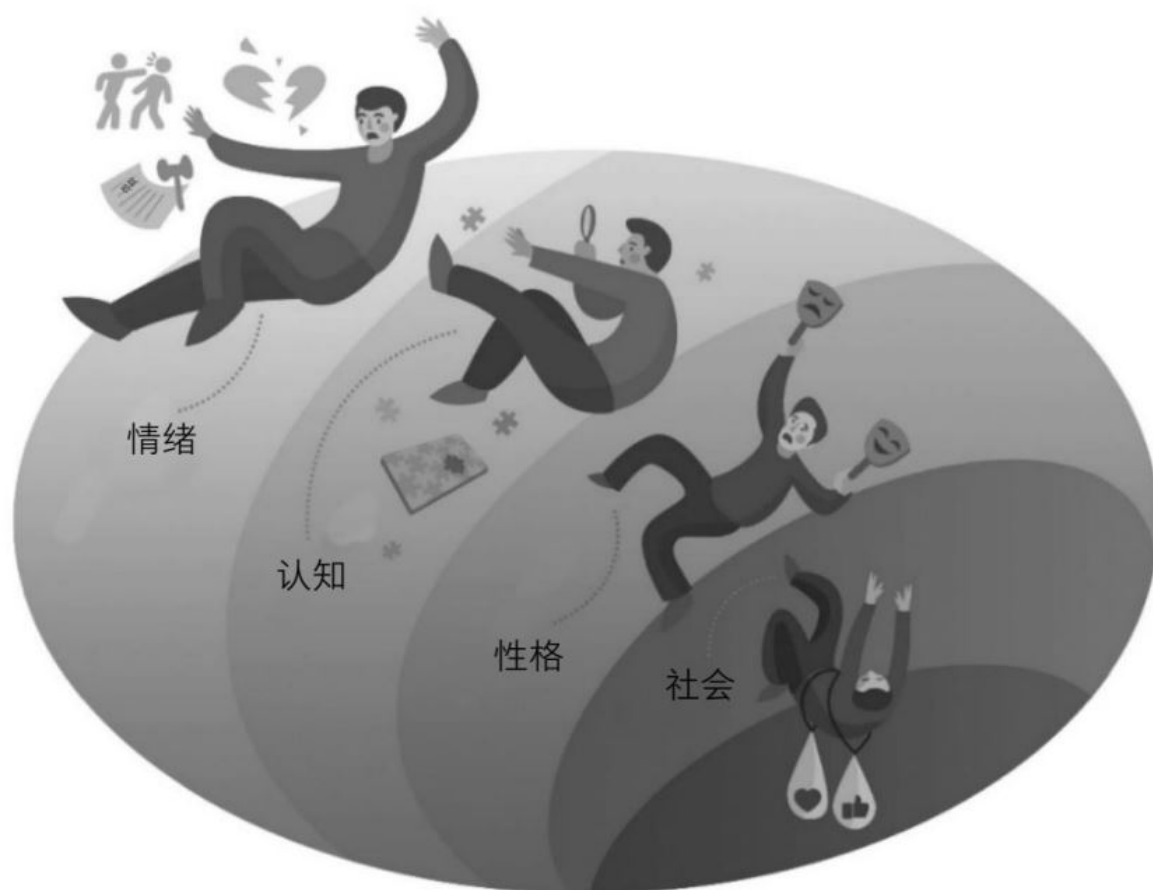
我们的结论……

在经历了这一切之后，我究竟应该怎么办？前面提到，从超人的角度看，我对未来充满了希望。但是在个人层面上，我所了解的有关人性、误信和信任的知识，依然让我在其中艰难地跋涉着。与误信者相处了那么久，加上过去几年几乎每天都遭到残暴的攻击，这无疑让我的幸福感、忍耐力和乐观精神付出了惨重的代价。如果你在10年前问我，误信和假消息算不算严重的社会问题，我肯定会耸耸肩，不置可否。而现在，这已经变成了我的头等大事。现在，我眼中的假消息不仅是一个不准确但可以被准确的消息快速纠正的问题，而且是带有腐蚀性的谎言，它能深刻地改变一个人，甚至让人无法回头。我认为它是一个重大的威胁，有可能导致人们团结一致共克时艰的决心和能力被毁于一旦。

当各方力量轮番粉墨登场时，误信漏斗在我们的生活中以摧枯拉朽之势傲立不倒，我们似乎无法承受，更谈不上克服了。然而，人类的进步也是一股不可阻挡的力量，我们已经战胜了那么多艰难险阻，怎么会在这个问题上止步不前呢？的确，一项刚出炉的新技术往往会被应用在不那么光明正大的领域里，但我们终究会吸取教训、做出改变。诚然，误信漏斗不是一项技术，而是一个掺杂了人为因素、外部力量和技术进步的混合体。因此，解决误信漏斗的问题绝非一个简单的过程，至少要比修复社交媒体平台复杂得多。我们在本书中已经看到，我们可以采取很多方法减少误信漏斗的危害性，但还有更多问题让我们束手无策——至少目前是这样。希

望认识到信任的重要性和误信漏斗的破坏效应，能鼓舞我们所有人在正确的方向上采取一些重要的举措。希望通过洞悉隐藏在误信现象之下的深层心理因素，我们可以找到一些方法来弥合分歧、携手共进。

最后，尽管曾经被人妖魔化，但我依然能够为那些妖魔化我的人赋予充分的人性，在某种程度上理解他们，与他们产生同理心。仅这一点就足以让我有充分的理由保持乐观。



作为最后的提醒，误信漏斗和它的基本构成要素（情绪、认知、性格、社会）

致谢

我在感恩节期间写下了这番话，这真是一个书写感谢的最佳时间，既有我对世间万物的超然敬意，也有我对在创作本书的过程中得到的各方帮助的感激之情。

我能在如此复杂又艰险的经历中全身而退，是因为汲取了许多超能量，而最慷慨的超能量贡献者之一就是利龙·弗鲁默曼。利龙和我成为朋友有一段时间了，当网络上的攻击开始堆积时，她把自己变成了我的肉盾。她时时监控社交媒体上的动态，仅把那些她觉得我必须了解的信息发送给我。她还加入了许多网络组织，参加示威游行，甚至为了完成一项工作几乎要同意与一名误信者约会。凭借这些勇敢无畏的举动，她不但成了我内心力量的源泉，还帮助我深入了解误信的世界。在如此复杂多变的世界里，我无法想象还能有比她更好的朋友和同事。

一头扎进我所描述的这个世界，整体的感觉是复杂而混乱的。埃伦·戴利不但帮助我润色了书中的这些想法，还用优雅幽默的手法将其更清晰地呈现出来。现在回想起来，我发现她还是我的诊疗师——我要为此表示额外的感谢。我想不出还能找到哪个更好的同伴和我一起完成这次冒险，我唯一的遗憾是未能和她共事更长时间。我还要感谢塔利亚·克龙，他鼓励我坚持完成本书的创作，对我的写作手法提出了很多宝贵的建议。达纳·金德勒帮助我完成了大量背景调查。纳撒尼尔·巴尔和本·赫勒提出了极具建设性的意见和反馈。罗特姆·施瓦茨绘制了精美的插图。在此对你们所有人表示深深的感谢。

一如既往，我要感谢我的至交好友和代理人吉姆·莱文。这么多年来，在我的职业生涯和个人生活中，莱文一直陪伴着我。我还要把诚挚的谢意献给我的编辑马特·哈珀，以及我那些哈珀·柯林斯出版集团的朋友。

我要特别感谢本书提到的所有研究人员，他们的工作富有洞察力、内容丰富，为我在迷雾中指明了方向。我还要感谢“高级后知之明中心”才华横溢的团队，不仅因为他们为本书做出了贡献，还因为他们让我在杜克大学的生活充满了乐趣和欢笑。

在本书之外，我想感谢那些让我的生活每天都变得更加美好的人：梅甘·霍格蒂和伊法·赫莫尼。我生命中很多美好的经历都是因为你们陪在身

边。请允许我献上诚挚的谢意和全身心的爱。

最后，我要感谢所有与我慷慨分享时间的人，无论是倾听我的见解、分享你们的经历，还是帮助我站在你们的立足点理解世间万物。我尤其要感谢众多的误信者，他们慷慨地与我分享自己的见解，投入大量的时间与我沟通、争论（有时也对我大声斥责）。我感谢你们心甘情愿与我接触，帮助我更好地理解我们共同生活的这个世界的复杂性。

你的非理性的

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Dan Ariely". The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping underline.

参考资料

前言

参考

Anandi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir & Jiaying Zhao, “Poverty Impedes Cognitive Function,” *Science* (August 30, 2013)。

第1章和第2章

参考

图1.1内容基于Adam Enders, Christina Farhart, Joanne Miller, Joseph Uscinski, Kyle Saunders & Hugo Drochon, “Are Republicans and Conservatives More Likely to Believe Conspiracy Theories?,” *Political Behavior* (2022)。

Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (New York: Pantheon, 2012)。

利用假消息以促进2017年的政治议程: Sam Levin, Fake News for Liberals: Misinformation Starts to Lean Left Under Trump, *Guardian* (February 6, 2017)。

推荐阅读

Michael Shermer, *Conspiracy: Why the Rational Believe the Irrational* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2022)。

Harry Frankfurt, *On Bullshit* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2005)。

Mikey Biddlestone, Ricky Green, Aleksandra Cichocka, Karen Douglas & Robbie Sutton, “A Systematic Review and Meta-analytic Synthesis of the Motives Associated with Conspiracy Beliefs,” *PsyArXiv* (2022).

Jan-Willem van Prooijen, “Psychological Benefits of Believing Conspiracy Theories,” *Current Opinion in Psychology* (2022).

Karen Douglas & Robbie Sutton, “Why Conspiracy Theories Matter: A Social Psychological Analysis,” *European Review of Social Psychology* (2018).

Daniel Sullivan, Mark Landau & Zachary Rothschild, “An Existential Function of Enemyship: Evidence That People Attribute Influence to Personal and Political Enemies to Compensate for Threats to Control,” *Journal of Personality and Social Psychology* (2010).

第3章和第4章

参考

Shira Hebel-Sela, Anna Stefaniak, Daan Vandermeulen, Eli Adler, Boaz Hameiri & Eran Halperin, “Are Societies in Conflict More Susceptible to Believe in COVID-19 Conspiracy Theories? A 66 Nation Study,” *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology* (published online, 2022).

Donald Dutton & Arthur Aron, “Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety,” *Journal of Personality and Social Psychology* (1974).

Martin Seligman & Steven Maier, “Failure to Escape Traumatic Shock,” *Journal of Experimental Psychology* (1967).

Anandi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir & Jiaying Zhao, “Poverty Impedes Cognitive Function,” *Science* (2013).

Eileen Chou, Bidhan Parmar, & Adam Galinsky, “Economic Insecurity Increases Physical Pain,” *Psychological Science* (2016).

Jon Jachimowicz, Salah Chafik, Sabeth Munrat, Jaideep Prabhu & Elke Weber, “Community Trust Reduces Myopic Decisions of Low-Income Individuals,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2017).

Jon Jachimowicz, Barnabas Szaszi, Marcel Lukas, David Smerdon, Jaideep Prabhu & Elke Weber, “Higher Economic Inequality Intensifies the Financial Hardship of People Living in Poverty by Fraying the Community Buffer,” *Nature Human Behaviour* (2020).

Joshua Kalla & David Broockman, “Reducing Exclusionary Attitudes Through Interpersonal Conversation: Evidence from Three Field Experiments,” *American Political Science Review* (2020).

Kurt Gray & Daniel Wegner, “The Sting of Intentional Pain,” *Psychological Science* (2008).

Real Time with Bill Maher, HBO, Season 19, Episode 31 (October 22, 2021).

Clive Thompson, “QAnon Is like a Game — a Most Dangerous Game,” *Wired* (September 22, 2020).

Reed Berkowitz, “QAnon Resembles the Games I Design. But for Believers, There Is No Winning,” *Washington Post* (May 11, 2021).

推荐阅读

Karen Douglas, Robbie Sutton & Aleksandra Cichocka, “The Psychology of Conspiracy Theories,” *Current Directions in Psychological Science* (2017).

Stephan Lewandowsky & John Cook, “The Conspiracy Theory Handbook,” *Skeptical Science* (2020).

Michael Butter & Peter Knight, eds., *Routledge Handbook of Conspiracy Theories*(London: Routledge, 2020).

第5章和第6章

参考

Andy Norman, *Mental Immunity: Infectious Ideas, Mind-Parasites, and the Search for a Better Way to Think* (New York: Harper Wave, 2021).

Ruth Appel, Jon Roozenbeek, Rebecca Rayburn-Reeves, Jonathan Corbin, Josh Compton & Sander van der Linden, “Psychological Inoculation Improves Resilience Against Misinformation on Social Media,” *Science Advances* (2022).

About the Socratic Method: Leonard Nelson, “The Socratic Method,” *Thinking: The Journal of Philosophy for Children* (1980).

Peter Wason, “Reasoning About a Rule,” *Quarterly Journal of Experimental Psychology* (1968).

Peter Johnson-Laird & Peter Wason, eds., *Thinking: Readings in Cognitive Science*(Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1977).

Julia Galef, *The Scout Mindset: Why Some People See Things Clearly and Others Don't* (New York: Portfolio/Penguin, 2021).

Donato Paolo Mancini, “Cheap Antiparasitic Could Cut Chance of Covid-19 Deaths by Up to 75%,” *Financial Times* (January 20, 2021).

Jaimy Lee, “ ‘You Will Not Believe What I’ve Just Found.’ Inside the Ivermectin Saga: A Hacked Password, Mysterious Websites and Faulty Data,” *Market Watch*(February 7, 2022).

Troy Campbell & Aaron Kay, “Solution Aversion: On the Relation Between Ideology and Motivated Disbelief,” *Journal of Personality and Social Psychology*(2014).

Rebecca Lawson, “The Science of Cycology: Failures to Understand How Everyday Objects Work,” *Memory & Cognition* (2006).

Leonid Rozenblit & Frank Keil, “The Misunderstood Limits of Folk Science: An Illusion of Explanatory Depth,” *Cognitive Science* (2002).

Ethan Meyers, Jeremy Gretton, Joshua Budge, Jonathan Fugelsang & Derek Koehler, “Broad Effects of Shallow Understanding: Explaining an Unrelated Phenomenon Exposes the Illusion of Explanatory Depth,” working paper, Yale University(2023).

Benjamin Lyons, Jacob Montgomery, Andrew Guess, Brendan Nyhan & Jason Reifler, “Overconfidence in News Judgments Is Associated with False News Susceptibility,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2021).

推荐阅读

Petter Johansson, Lars Hall, Sverker Sikström & Andreas Olsson, “Failure to Detect Mismatches Between Intention and Outcome in a Simple Decision Task,” *Science*(October 7, 2005).

Gordon Pennycook, James Allan Cheyne, Derek Koehler & Jonathan Fugelsang, “On the Belief That Beliefs Should Change According to Evidence: Implications for Conspiratorial, Moral, Paranormal, Political, Religious, and Science Beliefs,” *Judgment and Decision Making* (2020).

Gordon Pennycook, Jabin Binnendyk & David Rand, “Overconfidently Conspiratorial: Conspiracy Believers Are Dispositionally Overconfident and Massively Overestimate How Much Others Agree with Them,” working paper, University of Regina (2022).

Nicholas Light, Philip Fernbach, Nathaniel Rabb, Mugur Geana & Steven Sloman, “Knowledge Overconfidence Is Associated with Anti-Consensus Views on Controversial Scientific Issues,” *Science Advances* (2022).

第7章和第8章

参考

Susan Clancy, Richard McNally, Daniel Schacter, Mark Lenzenweger & Roger Pitman, “Memory Distortion in People Reporting Abduction by Aliens,” *Journal of Abnormal Psychology* (2002).

“Sleep Paralysis: Symptoms, Causes, and Treatment,” The Sleep Foundation (2022).

Michael Shermer, “Patternicity: Finding Meaningful Patterns in Meaningless Noise,” *Scientific American* (December 1, 2008).

Jan-Willem van Prooijen, Karen Douglas & Clara De Inocencio, “Connecting the Dots: Illusory Pattern Perception Predicts Belief in Conspiracies and the Supernatural,” *European Journal of Social Psychology* (2018).

Jennifer Whitson & Adam Galinsky, “Lacking Control Increases Illusory Pattern Perception,” *Science* (2008).

Bronislaw Malinowski, *Magic, Science and Religion and Other Essays* (Long Grove, IL: Waveland Press, 1948).

P. V. Simonov, M. V Frolov, V. F. Evtushenko & E. P. Sviridov, “Effect of Emotional Stress on Recognition of Visual Patterns,” *Aviation, Space, and Environmental Medicine* (1977).

George Gmelch, “Baseball Magic,” *Trans-action* (1971).

有关特朗普和他的直觉的内容基于：Aaron Blake, President Trump' s Full Washington Post Interview Transcript, Annotated, *Washington Post* (November 27, 2018)。

《智识谦逊综合量表》摘自：Elizabeth Krumrei-Mancuso & Steven Rouse, “The Development and Validation of the Comprehensive Intellectual Humility Scale,” *Journal of Personality Assessment* (2016)。

Shauna Bowes, Thomas Costello, Winkie Ma & Scott Lilienfeld, “Looking Under the Tinfoil Hat: Clarifying the Personological and Psychopathological Correlates of Conspiracy Beliefs,” *Journal of Personality* (2021).

Tenelle Porter & Karina Schumann, “Intellectual Humility and Openness to the Opposing View,” *Self and Identity* (2018).

Shane Frederick, “Cognitive Reflection and Decision Making,” *Journal of Economic Perspectives* (2005).

Gordon Pennycook & David Rand, “Lazy, Not Biased: Susceptibility to Partisan Fake News Is Better Explained by Lack of Reasoning Than by Motivated Reasoning,” *Cognition* (2019).

Amos Tversky & Daniel Kahneman, “Extensional Versus Intuitive Reasoning: The Conjunction Fallacy in Probability Judgment,” *Psychological Review* (1983).

Robert Brotherton & Christopher French, “Belief in Conspiracy Theories and Susceptibility to the Conjunction Fallacy,” *Applied Cognitive Psychology* (2014).

Neil Dagnall, Andrew Denovan, Kenneth Drinkwater, Andrew Parker & Peter Clough, “Urban Legends and Paranormal Beliefs: The Role of Reality Testing and Schizotypy,” *Frontiers in Psychology* (2017).

Steven Stroessner & Jason Plaks, “Illusory Correlation and Stereotype Formation: Tracing the Arc of Research over a Quarter

Century,” in *Cognitive Social Psychology: The Princeton Symposium on the Legacy and Future of Social Cognition*, edited by Gordon Moskowitz (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2001).

Ziva Kunda, *Social Cognition: Making Sense of People* (Cambridge, MA: MIT Press, 1999).

Neal Roese & Kathlene Vohs, “Hindsight Bias,” *Perspectives on Psychological Science* (2012).

Christian Jordan, Miranda Giacomini & Leia Kopp, “Let Go of Your (Inflated) Ego: Caring More About Others Reduces Narcissistic Tendencies,” *Social and Personality Psychology Compass* (2014).

推荐阅读

Andreas Goreis & Martin Voracek, “A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Research on Conspiracy Beliefs: Field Characteristics, Measurement Instruments, and Associations with Personality Traits,” *Frontiers in Psychology* (2019).

Aleksandra Cichocka, Marta Marchlewska & Mikey Biddlestone, “Why Do Narcissists Find Conspiracy Theories So Appealing?,” *Current Opinion in Psychology* (2022).

第9章和第10章

参考

Kipling Williams, “Ostracism,” *Annual Review of Psychology* (January 2007).

Naomi Eisenberger, Matthew Lieberman & Kipling Williams, “Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion,” *Science* (2003).

David McRaney, *How Minds Change: The Surprising Science of Belief, Opinion, and Persuasion* (New York: Portfolio/Penguin, 2022).

Robert Cialdini, *Influence: How and Why People Agree to Things* (New York:William Morrow, 1984).

Jessica Nolan, Paul Wesley Schultz, Robert Cialdini, Noah Goldstein & Vladas Griskevicius, “Normative Social Influence Is Underdetected,” *Personality and Social Psychology Bulletin* (2008).

Solomon Asch, “Studies of Independence and Conformity. A Minority of One Against a Unanimous Majority,” *Psychological Monographs: General and Applied*(1956).

Jean Twenge, Roy Baumeister, Nathan DeWall, Natalie Ciarocco & Michael Bartels, “Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior,” *Journal of Personality and Social Psychology* (2007).

Kai-Tak Poon, Zhansheng Chen & Nathan DeWall, “Feeling Entitled to More:Ostracism Increases Dishonest Behavior,” *Personality and Social Psychology Bulletin* (2013).

Leon Festinger, Henry Riecken & Stanley Schachter, *When Prophecy Fails: A Social and Psychological Study of a Modern Group That Predicted the Destruction of the World* (New York: Harper & Row, 1964).

Taylor Lorenz, “Birds Aren’ t Real, or Are They? Inside a Gen Z Conspiracy Theory,” *New York Times* (December 9, 2021).

Zoe Williams, “ ‘The Lunacy Is Getting More Intense’ : How Birds Aren’ t Real Took On the Conspiracy Theorists,” *Guardian* (April 14, 2022).

Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (New York: Pantheon, 2012).

Tyler Kingkade, Ben Goggin, Ben Collins & Brandy Zadrozny, “How an Urban Myth About Litter Boxes in Schools Became a GOP Talking Point,” NBC News(October 14, 2022).

Amotz Zahavi & Avishag Zahavi, *The Handicap Principle: A Missing Piece of Darwin’s Puzzle* (London: Oxford University Press, 1997).

About Kipling Williams and ostracism: “Purdue Professor Studies the Pain of Ostracism,” Purdue Today (January 13, 2011).

推荐阅读

Daniel Sullivan, Mark Landau & Zachary Rothschild, “An Existential Function of Enemyship: Evidence That People Attribute Influence to Personal and Political Enemies to Compensate for Threats to Control,” *Journal of Personality and Social Psychology* (2010).

Antoine Marie & Michael Bang Petersen, “Political Conspiracy Theories as Tools for Mobilization and Signaling,” *Current Opinion in Psychology* (2022).

Karen Douglas and Robbie Sutton, “What Are Conspiracy Theories? A Definitional Approach to Their Correlates, Consequences, and Communication,” *Annual Review of Psychology* (2023).

Anni Sternisko, Aleksandra Cichocka & Jay Van Bavel, “The Dark Side of Social Movements: Social Identity, Non-conformity, and the Lure of Conspiracy Theories,” *Current Opinion in Psychology* (2020).

Zhiying Ren, Eugen Dimant & Maurice Schweitzer, “Beyond Belief: How Social Engagement Motives Influence the Spread of Conspiracy Theories,” *Journal of Experimental Social Psychology* (2023).