

有哪些实用的心理学技巧？

🔍 更多「心理学」讨论 · 670 万条
热议 | 生活中有哪些实用的心理学知识？



盐选成长计划 
知乎 官方帐号

 会员特权 已解锁价值 ¥39.90 的盐选专栏

盐选专栏名：《开窍：激发你从未察觉的学习潜能》
作者：@柴桑 思维段子手

有一个心理学名词，叫——「正常化偏误」

它的意思是，当一个灾难已经发生的时候，人们往往意识不到灾难的发生，还以为一切都正常，结果就耽误了脱身的最佳时机，让自己面临接下来巨大的危险。

说白了，就是现在局面已经很不正常了，你还在假装正常。

1

庞贝古城（Pompeii）距罗马约 240 千米，位于意大利南部那不勒斯附近，维苏威火山东南脚下 10 千米处。

始建于公元前 4 世纪，也就是两千多年前，而公元 79 年，维苏威火山大爆发。庞贝古城就这样被火山灰淹没而从此绝迹，当时全城两万多人也几乎都被埋没。

2015 年 5 月，考古学家对千年前被掩埋在火山灰下的庞贝城遗址，居民化石进行修复时，根据人体化石的姿势发现人们死之前，居然似乎还在做日常的事儿，好像根本就没有反应过来一样。



但，从火山爆发到火山灰抵达庞贝城，中间有好几个小时的时间。在这几个小时内，庞贝城的两万多人居然大多数都待在家里该干啥干啥，没有赶紧逃跑撤离！

我有一个爱好，看电影，尤其爱看灾难片。阅片无数后我发现了一个神奇的事儿：

每次大灾难来临前很多人都反应不过来，甚至完全把自己的生命视为儿戏，优先去抢救财务。按理说在世界末日来临之际，没有人会在意自己的钱和行李吧？

之前看《极限逃生》，恐怖分子在市中心放出了一车的压缩毒气。

在毒雾慢慢淹没街道的时候，有许多人不仅没有察觉到不对劲及时逃跑，居然还喊着「大发」对着毒雾自拍，然后……就被直接放倒了。



嗯，我觉得虽然是拍电影，但是这也太侮辱智商了吧？哪有人会这么迟钝呢？

这也是我在生活中，发现的一个现象：人类在面临一些严重和重大问题的时候，总是反应「慢半拍」。

包括我也这样过，大二时，每次临近期末考前一周，我都一点危机感没有，室友也天天都在打游戏，于是我理所当然的瘫着，觉得不复习就很平常。

直到我室友全过了，我却挂了一科，开学时一个人提前来补考。

大三时，我牙龈上长了个水泡，当时没有多在意，以为只是普通的上火，结果它越长越大，甚至说话都会渗血出来，我还在安慰自己说只是火气没下来。

直到有天半夜我被疼醒不得不去挂了个急诊，发现是我牙髓病变了，因为几乎已经烂到了我的牙神经，那天医生一点点的刮掉我坏死的牙髓，差点没被疼死过去。

其实我并不算一个粗心的人，但不知道为什么，那时真的完全意识不到事情的严重性，就像被催眠了一样。

直到我后来看心理学的书，去搜了一些资料后，我没想到它真的有一个心理学名词，叫——「正常化偏误」（normalcy bias）。

这个心理学效应很重要，希望你不要再被这种效应所欺骗，仔细思考后，或许从此你看世界的方式都会有翻天覆地的改变，也能时刻开启另一种「安全视角」。

可能很多人会不相信这个反常识的效应，当然我一开始也不信，毕竟电影都是比较夸张的嘛，但是，我发现我们真实世界中发生的一些事情，也是遵循这个规律的。

举个栗子，如果你坐的飞机突然出了意外，你肯定觉得整个飞机的人都会恐慌不安，到处乱窜吧？但真实的情况是，飞机出事的时候，大部分乘客都表现得很平静，很无感。

2013 年，韩亚航空 214 号班机在旧金山着陆的时候坠毁，飞机都起火冒烟了，乘客下飞机的时候还有点不慌不忙，有的乘客居然还想回飞机上把自己行李拿走……

你可能作为旁观者，会觉得这些人是傻 X 吧，哪有人会要钱不要命啊。

但其实，人面临真正危险时的正常反应，就是认为一切还很正常。并且和一群人待在一起的时候，还会产生一种「迷之安全感」。

2

为什么我们会产生这种神奇的错觉呢？

其实说来也简单，这是因为一种我们日常的「过去即未来」的思维惯性。即平时日子一直都是怎么过的，我们就会倾向于假定日子永远都这样过。

这就是人的一种思维惯性——喜欢「假装正常」，拒绝「意外」。

越是你的日常比较重复，单调的时候，你就越难接受一些突发的意外事件，不敢相信自己平平无奇的日常中，居然还会出现这种刺激的事情。

就比如我大一的时候天天都看热血漫，有点中二……看见校门口围了一群人，我都觉得是改变我命运的大人物来找我了，因为动漫里都是这种走向嘛。（其实是在排队买烤冷面）

多数人活在过去，日常生活都是在得过且过，懒得做出改变，也不考虑未来如何。只有极少数人活在未来，当意外发生时，他们能提前预估未来的情形，做出判断，规避灾难。

【正常化偏误】可以和【羊群效应】捆绑起来理解，许多人察觉不到灾难发生并且假装现在正常，也是因为群体无智慧，你看我，我看你，大家都不先行动，此时随波逐流才是最不起眼、最安全的做法。

一般估计，当灾难发生的时候，70%的人会有正常化偏误，15%的人会被灾难给吓得失去行动能力，只有剩下的15%的人能反应过来赶紧逃离。

这点在资本市场中也能看见，股市、币市、甚至基金大跌，许多人被亏慌了神，看见别人都在抛，惊慌之下也自己抛了出去，完全把「长期持有才能盈利」这个前提忘了，后果就是看着后续市场恢复后悔不已。

思维惯性，是产生正常化偏误的原因。大平时的生活状态是什么，遇到啥事儿我们就会倾向于用这种状态中的思维去思考。看到一些不正常的事儿，心里也总想给它一个符合自己想象的解释。

这种思维惯性会从两个方面影响你的生活——

第一是，你会把你遇到的一些意外事件不断的合理化来安抚自己，结果错失时机和选择，等之后造成无法挽回的后果，才后悔没早点注意。

虽然火山、空难等大意外可能我们这辈子都遇不着一次……但生活中的一些小事被正常化偏误后，对我们也会有很大的隐患。

比如你经常做错的一道题，你想着「不就又做错道题嘛，应该没事吧？」扭头就忘了，结果可能高考就考了。

比如你下夜班回家路上，流浪狗一直冲你吠叫，你想着：「这狗应该是饿疯了吧？」就没在意，结果可能是后面有人一直跟着你。（根据我同事亲身经历还原……）

第二是，你会淡化自己对机会价值与环境变化的感知，结果不知不觉就无视了很多征兆，包括降临到你头上的风口和机遇。

比如你的男神今天特地给你带了一杯奶茶，你想着「男神能看得上我？不应该吧，可能是多买了。」，然后男神以为你对他没感觉，追了别人。

比如老师夸你作文好鼓励你参加未来星写作大赛，你想着「我一直都很普通啊，大神肯定秒杀我」，结果获奖名单公布了第一名写得比你还烂。

互联网圈里，跟我后悔自己因为没注意到 xx 现象而错失了 xx 风口的人几乎每天都有一个。

我们总是会用「正常」来麻痹自己，结果忽视身边那星星点点的闪光，无视那缓缓逼近的警告，结果错过了运气，也恰逢了不幸。

所以，也给你提个醒——

千万，千万，不要太沉迷那种「过于正常」的生活。

其实正常化偏误的本质，是我们总是觉得自己的生活中有太多的习以为常。

所以我们选择了忽略，无视，淡漠，把日子过得每天都和自己想象的一样无聊。

3

那么如何才能规避正常化偏误的错觉，让自己提前洞察机遇和意外呢？只需两步。

第一步，我希望你可以保持你的敏感。（对生活敏感点就可以，对人敏感大可不必）

我之前的专栏里曾写过，敏感是一种天赋，是一种让你从平淡日常中找到小确幸，发现惊喜的天赋。正因为敏感，我们才能及时的从每天看似「一成不变」的生活中，察觉到那些细微的变化，注意到别人都看不到的细节。

你需要留心自己生活的细节，留心自己手机里信息流的变化，留心自己身边人对自己的态度，每天都可以写日记，留下来一些纸质文件，可以更方便你在翻看时对比你现在的观察结果。

答主特雷西亚的高赞回答里，有一句话是这么写的：

生活的苦难可以被疲劳麻痹，被娱乐转移，无论如何只要还生存着，行尸走肉也可以得过且过，最终习以为常，可以称之为钝化。学习的痛苦在于，你始终要保持敏锐的触感，保持清

醒的认知的丰沛的感情，这不妨叫锐化。

所以，保持敏感，就是保持对生活的洞察。这样，你才能保持敏锐的触感、清醒的认知、丰沛的感情，锐化自己，不被生活所磨圆。

第二步，不妨试试灵魂出窍

这是希望大家以一种「旁观者」视角，去看待自己所处的境地。因为人是很难克服自我中心的。我们小时候学历史课本，或者看一些无脑甜剧的时候，也总是感慨：

为什么历史伟人总会犯一些看似很低级的错误？为什么那些小情侣一谈恋爱，智商就经常掉线？其实道理很简单，就是「当局者迷，旁观者清」。

正因为我们是旁观者，所以才能保持思考上的理智和清醒。正因为我们是单身狗，所以才能成为别人眼中的恋爱大师。

当你遇到了一些不同寻常的事情，可以试着切换到旁观者视角，抽离自身的立场来思考。如果你觉得有点难，可以直接采用「换人称法」，不再用「我」为主语，而以「他」为主语思考。

比如：

「如果这件事是他遇到了，他会怎么做？」

「如果他平时是那样的，突然一下子变成了这样，一般都是发生什么了？」

总之就是，进入一种「无我」的状态，学会从侧边的视角去看待自己的处境。

回到空难那件事上，如果你不是自己身处机舱，而是从电视里看见这架飞机着火了，那你想想自己是乘客还会去飞机里拿行李吗？

4

生活真的非常矛盾。

你越是强行安慰自己一切正常，它越是会在不知道什么时候就和你开一个大玩笑。

在无时无刻的变化之中，我唯一能给你的建议就是：不要忽略自己的每一分想法，听到的每一个声音，观察到的每一个细节。



史炎nacl

5-27 18:22 来自 iPhone 11 Pro

+关注

带滤镜看世界没问题，别骗自己是原图就好。



段子大全

对自己诚实，你才能迎来那个更加真实的未来。

该盐选专栏共 10 章，90% 未读

继续阅读 ▶



开窍：激发你从未察觉的学习潜能

柴桑

共 10 节

盐选专栏

会员专享 ¥39.90

加入书架 >

发布于 04-08