

第八章—社会统一与认可

(1) 人类最重要的特征之一，就是我们是社会性生物。我们生活在复杂的社会里，每个人都承担着不同的专业角色，这让我们能够照顾身体和生活中的各种需求——只要我们愿意。因此，我们才会有医生、清洁用品、药物等等。如果没有社会，人类就会退回到物质上的原始状态，就像那些荒岛求生故事里的遇难者一样。人类所有的进步，其实都建立在一种共同理解之上——也就是一种“共同思考”的方式。

(2) 而“认可”正是这种共同理解的基础。所谓认可，就是承认某件事真实、有意义。比如在统计学里，“验证”意味着确认信息是否准确。但在人类世界里，最重要的并不是数据，而是“人”本身。我们如何评价彼此、如何赋予彼此价值，是塑造社会最强大的力量之一。认可一个人，就等于承认他的存在——某种程度上，就像在说：“你对我来说是重要的。”

(3) 人与人之间的相互认同，对我们的存在感至关重要。忽视别人、贬低别人，其实也会让我们自己的内心变得贫乏。事实上，人几乎不可能完全不赋予事物价值；一旦失去了这种能力，内心就会产生一种心理上的空洞感。所以，我们同样也需要被别人定义、被别人认可。

(4) 这些评价行为，其实反映的是我们自身的心理机制——比如虚荣、喜爱、排斥等等。虚荣本质上是一种自我保护机制，它与人的自我形象紧密相连。我们需要把自己看成独立的个体，并以积极的方式认识自己，这样才能确认自己的存在感。

(5) 根据Carl Jung的观点，人格本身是脆弱的，很容易发生“分裂”或“解离”²⁴⁷。这种心理分裂，如果是有意识地进行，比如为了专注某件事而暂时压下其他情绪，有时反而是积极的。但如果这种分裂是在无意识中发生的，它通常会带来伤害，甚至导致心理问题²⁴⁸。

(6) 虚荣最直接的表达，其实就是“我是……”这句话——它是一种自我确认的方式。在健康状态下，虚荣能够帮助人维持身份认同，让人不至于失去对自我的认识，因为它会让人意识到自己人格中的各种特质。

(7) 但由于人类本身并不完美，整个社会也形成了一种病态的“集体虚荣”，而且每个人都会受到它的影响。它制造竞争，让人们拼命按照社会赞赏和奖励的标准来提升自己的价值。可在这个过程中，人们往往会不知不觉地越来越远离真正的自己。

²⁴⁷ 《人及其象征》，C.G. Jung著，第24页——“[意识]是脆弱的，面临特定的危险，很容易受到伤害。正如人类学家所指出的，在原始人群中最常见的心理紊乱之一，被称为‘灵魂的丧失’——正如其名称所表明的，这意味着意识发生了明显的破裂（或更专业地说，是一种解离）。”

²⁴⁸ 《人及其象征》，C.G. Jung著，第25页——“然而，有意识地决定将自身心理的一部分分离并暂时加以压制，与这种过程在不知情、无同意甚至违背个人意愿的情况下自发发生，是有本质区别的。前者是一种文明的成就，后者则是原始的‘灵魂丧失’，甚至可能成为神经症的病理根源。”

(8) 在盲人的国度里，独眼者就是国王”这句话，其实意味着：大众的“盲目”会给那些维持这种盲目的人带来权力和优势。当虚荣变得病态时，它会造成一种心理上的失明与混乱。一个极端例子，就是Narcissistic Personality Disorder（自恋型人格障碍）²⁴⁹——当一个人的自我欣赏发展成自我崇拜时，就会走向极端利己主义。这样的人，几乎像是被自己的倒影催眠了一样。

(9) 在人类社会里，虚荣往往会让人崇拜物质主义——也就是对“拥有”的执着，并把物质层面的东西看得高于一切。甚至连智慧、知识和文化这些本应属于精神层面的品质，也常常被当成一种“物质成就”来崇拜。结果，人类开始崇拜自己的头脑，以及由人类自己创造出来的知识。

(10) 病态虚荣的问题之深，以至于《圣经》里经常以负面的方式提到它。Solomon曾说“万事皆虚空”²⁵⁰，意思是：人总会过度看重那些最终让自己疲惫不堪的东西，却忘记了，与神相比，物质世界是多么渺小而短暂。

(11) 很有意思的是，在《圣经》中，上帝曾以“我是”²⁵¹来称呼自己。对“我是谁”的追寻，其实也是人类对自身身份认同的追寻——而神则代表着这种认同最完美的形态。可很多人会陷入病态虚荣的陷阱，反复执着地问自己：“我到底是谁？”与此同时，我们也不能靠否定那些虚荣的人来解决问题，因为那只会让情况变得更糟。

(12) 更健康的方式，是像Solomon所暗示的那样，承认我们的优点来自于神。这样一来，我们既可以认可和欣赏自己的能力，也能够因为“如何使用这些能力”而感到自己有价值，而不是因为觉得自己比别人更高一等。我们应该怀着感恩去看待自己的天赋，就像幸运地收到了礼物一样，而不是骄傲地认为这些东西完全是我们自己创造出来的。

(13) 某种意义上，虚荣其实是一个人对自身内心各种“所爱之物”的欣赏。因此，抑郁也可能扭曲虚荣。有时候，一个人拼命提高自尊，并不是出于健康的自我认同，而只是为了对抗内心的痛苦，于是虚荣就会变成一种心理逃避。

(14) 当虚荣变成一种上瘾状态时，人会给自己制造出一种近乎神秘化的幻想，并逐渐无法从里面逃脱。社会也在不断强化虚荣的“双重形象”——一会儿把它描绘成天使，一会儿又把它描绘成恶魔。事实上，它两者都有。但问题在于，人们通常对待虚荣的方式，要么是彻底否定，要么是轻易原谅，这反而让人无法真正理解问题本身，更谈不上解决它。

(15) 过度自怜以及对痛苦的沉迷，其实也是虚荣的一种表现。很多人会抓着自己的痛苦不放，比如说：“像我这么聪明的人，怎么会遭遇这种事？”他们抗拒走出那个让自己依然感觉“重要”或“优秀”的阶段，就像在说：“我为什么要离开这个循环？”这种状态，就像想把自己永远冻结在某个瞬间、一张照片里。

(16) 如果把“我正在经历”这句话里的“正在经历”拿掉，问题就会更接近答案：“我——聪明——这件事。”接下来真正的问题才会出现：“那我想从中得到什么？”答案其实是：行动，

²⁴⁹ “自恋”——这一术语源自希腊神话中的纳西索斯，他是一位英俊的青年，在水中看到自己的倒影后爱上了自己。来源：维基百科: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>。

²⁵⁰ 《圣经》，传道书 1:1-5。

²⁵¹ 《圣经》，出埃及记 3:14 —— “神回答摩西：‘我是‘自有永有者’。’又说：‘你要对以色列人这样说：‘那自有者派我到你们这里来。’”

然后解决问题。人的无意识本身就包含着智慧的可能，也因此包含了解决方案。如果一个人能够健康地引导这种力量，他自然会被推动着去解决问题；但如果这种力量被扭曲使用，人就会一直困在问题里面。

(17) 病态虚荣的问题其实非常普遍，但人们往往只看到别人身上的问题。因此，当某个人陷入这种状态时，周围的人很多时候并不会真正帮助他理清思路，因为他们更在意的是证明“对方并没有比自己聪明”。

(18) 人们还会因为要求“立刻得到答案”，而掉进虚荣的恶性循环。可有些问题，本来就只能靠时间慢慢解决。于是，我们开始否认自己的问题，对它们抱怨、反抗，仿佛那些困难是专门针对自己的冒犯一样。

(19) 人有时候会执着于自己的问题，仅仅是为了继续维持“受害者”的身份，因为一旦真正解决了问题，他就不得不面对自己的真实状态和自身的局限。就好像有人会说：“像我这么漂亮的人，不应该遭遇这么糟糕的事情。”或者：“像我这么好的人，不该碰上这种坏事。”人们往往通过比较来建立自己的个体认同。所以，虚荣心强的人，很多时候更喜欢抱怨，而不是真正去面对和解决自己的问题。

(20) 其实，问题并不在于“自豪感”本身。如果一个人完全不相信自己擅长某件事，他甚至不会愿意去做。真正的问题在于：当一个人无法跳出自己已有的结论时，大脑就会开始沉迷于“孤立感”，沉迷于“我是特别的、与别人不同的”这种感觉。

(21) 把一切虚荣都简单地妖魔化成“罪”，把健康的自尊、自信和病态的虚荣、傲慢混为一谈，反而会逼得人们通过各种间接的方式去证明自己的价值、吸引关注。

(22) 这个问题其实和心理平衡有着非常深的关系。健康的自豪感和自尊，就像灵魂的药物，能够帮助我们建立一个更好的内心世界。而病态的虚荣和傲慢，则像毒药一样。前者与基督教的核心价值是协调一致的，而后者则恰恰相反，会让人爱自己超过爱上帝和爱别人。所以，前者像“天使”，后者则像“恶魔”。

(23) 很多时候，来自外界的认可，能帮助我们真正看清自己，从无休止的自我怀疑里走出来。别人的视角，会给现实带来另一种形状和理解方式。当我们的思维陷入重复和扭曲时，这种来自他人的视角，往往能把我们拉出来。

(24) 即使别人说的，其实正是我们自己心里早就隐约想到的事，但因为它是通过另一个人的语言表达出来的，我们依然会在理解这些话的时候产生新的思考。

(25) 如果一个人无法自己认可自己，而完全依赖别人来确认自己的价值，那么他的人生就会变得越来越狭窄。一个人如果必须依靠别人承认自己的存在，才觉得自己“存在”，那几乎等同于没有真正独立地存在。不过，我们同样也可以说：我们自身就是真理的一部分，因为我们的存在，本身就足够有力量去证明自己。

(26) 能够不依赖外界认可，而真正确认自己的身份和价值，是一种非常高层次的成熟。这可能需要很多年，甚至也许一辈子都无法完全完成。对于那些相信生命永恒的人来说，这更像是一个持续不断的过程。

(27) 笑，因为是一种极其强烈的快乐来源，也会变成一种非常有力的社会评价工具。它能够瞬间“认可”或“否定”某个人、某件事。所以，笑同样既可能像天使，也可能像恶魔。

(28) 笑会让人放下防备。直到今天，人类依然在研究笑的奥秘。它仿佛来自人内心最深处，并能够迅速在整个群体中扩散。当一个人真诚、没有恶意地笑起来时，那种情绪会很快感染别人，让其他人也不由自主地跟着笑，即使他们并不完全知道原因。

(29) 笑是非常重要的，它甚至能够帮助我们摆脱内心的“恶魔”。但负面的笑——比如讽刺、嘲笑和挖苦——则会反过来滋养这些“恶魔”。它会激发人的烦躁、愤怒和破坏性的情绪。

(30) 在我年轻的时候，嘲弄和取笑几乎是我的家庭以及社交圈里的“标志性文化”。在家里，什么事情都能拿来开玩笑。我们会互相取笑，会拿失败的事情开玩笑，甚至会给各种东西起搞笑的外号。有时候，取笑某个人，甚至还能缓解我们对那个人的不满和烦躁。

(31) 但很多时候，嘲笑会逐渐演变成给人贴标签，这取决于被取笑的人如何反应。有时候，它甚至会变成诽谤，尤其是在带着恶意和不诚实的情况下。因为嘲弄本身就是一种否定和冒犯别人的方式，所以这些行为最终只会让人与人之间越来越疏远。

(32) 不过，这种现象其实也不算完全自然形成的。很多年来，媒体通过各种喜剧节目和搞笑内容，不断影响人们互相取笑。在这些作品里，不少群体都会被套上刻板印象，甚至故意被丑化成笑料²⁵²。

(33) 很遗憾，媒体经常以有害的方式使用“笑”。很多喜剧节目会在暴力、欺骗或不诚实的场景里加入笑声效果，好像这些行为值得鼓掌一样。这会慢慢训练观众接受负面的行为模式，甚至开始否定诚实和正直。

(34) 但如果运用得好，笑其实是一位很好的老师——它能够创造共情和人与人之间的连接。那些懂得幽默教学的老师，往往会让學生把课堂内容记一辈子。

(35) 民间常说：“笑是最好的药。”这句话确实有道理，因为笑也能帮助我们抵御别人带来的心理伤害。既然所有恶意本质上都反映着一种精神层面的退化，那么对于那些学会保持平静的人来说，有时候这些恶意甚至会显得可笑。真正学会放下防御的人，会对荒谬发笑，而不是立刻愤怒。神经语言程序学（NLP）也可以帮助我们在生活中加入更多让自己发笑的瞬间，用平衡取代反抗。因此，如果我们懂得如何生活，我们就像在指挥自己人生的指挥家一样，因为人的肉体本能是可以被驯服的，而笑也可以被主动激发出来。

(36) 比如，带着善意的笑，就能够阻止坏念头扩散，并把它们转化成好的想法，像一种疗愈性的安慰。如果我们学会用温和的笑意去化解自己的烦躁，就会获得一种非常珍贵的能力——不会比“理解一个问题所需要的程度”更加愤怒。很多时候，只要从一开始就避免把别人“妖魔化”，并及时清除那些负面情绪，烦躁本身就会变成一种短暂而可控的东西。

(37) 不过，正如前面所说，笑并不总是最好的药。最好的，其实是“觉察”。虽然这条路更难，但如果持续运用神经语言上的自我指令，它也会逐渐变得更快、更自然。比如，当我们意识到自己快要烦躁时，可以对自己下达一个简单的心理指令：“让这种烦躁过去吧！”这样就能防止烦躁进一步演变成愤怒。

²⁵² “刻板印象”——指对不同类型的人或社会群体形成带有偏见的固定看法，也可以指对整个群体或文化的简单化认知。

(38) “否定”也是这种价值机制中的一部分，与“认可”相对应。否定，意味着拒绝、取消或不承认某件事本身。否定并不天然就是坏的；真正的问题在于，当它失去了实际意义，并开始服务于恶意时，它就会变得有害。

(39) “恶并不是一种存在，而是一种存在的缺失与匮乏。”就像谎言是真实的缺失一样，作恶也是一种“存在感”的缺失²⁵³。因此，在“否定”这个问题上，真正的恶发生在：一个人利用否定去“心理上杀死”别人，而不仅仅是进行评价。

(40) “否定”也是剩余价值形成的重要基础。因为当一个人的作品，或者作品的创作者，被不断贬低时，这个人就会逐渐相信：自己无法靠自己的劳动独立生存。于是，他只能依附于别人工作，而真正的价值，最终却被那些否定他的人拿走了。

(41) “否定”是剩余价值的基础。因为当一部作品或它的作者被贬低时，作者就会觉得自己无法靠作品生存，于是只能屈从于替别人工作，而真正的价值最终被他人拿走。

(42) 我们现在的社会建立在一种有害的“否定”机制之上，甚至还残留着某种近似奴役的状态。它不断让人形成失败主义思维，诱导人们建立只依赖肉体、脆弱且不稳定的关系，而这些关系往往由负面情绪驱动，实际上只会造成心理上的疏离。

(43) 当我们无法认清自身价值时，就会在自我认同中形成一种缺失，把自己困住。相信别人对自己的否定，会扭曲我们对人类社会的认知。

(44) 对于支配者来说，贬低被支配者会让控制变得更容易；但这也削弱整个世界，因为一切都会被低估，从而逐渐失去活力。他们鼓励彼此竞争，让人们在虚荣驱动的争斗中互相否定。

(45) 一旦如此，人们就不再映照彼此真实的样子，而是开始投射扭曲的形象——把自己的观点强加给别人，并压缩对方的视角。

(46) 社会性的否定，很多时候已经被嵌入语言本身——那些带着偏见和刻板印象的词语。结果就是，这些负面价值观会传播给所有人。于是，人们会疯狂渴望被认可，同时也急于去否定别人，而这在今天已经非常普遍。

(47) “性”是这个体系最喜欢用来进行否定的工具之一，它也极大推动了社会对性的污名化。甚至连生殖器都被赋予了无数所谓“禁忌”的称呼。

(48) 我们内心里“妖魔化”的增长，就是耶稣所说的“法利赛人的酵”²⁵⁴。它往往始于一个负面的念头——比如闲话和流言——随后又通过想象不断扩散。人的想象力既是力量，也是弱点，因为它可能蒙蔽判断。当一个人开始把情绪妖魔化、开始“看见恶魔”

²⁵³ 《自由意志论》，圣奥古斯丁著，Nair de Oliveira译，1995年，引言，第16页。

²⁵⁴ “法利赛人的酵”——在这里指的是一种“妖魔化”的倾向，因为酵母会使面团膨胀。这个说法出自耶稣，在马太福音16:12中解释为：“这时他们才领会耶稣说的不是要提防饼酵，而是要提防法利赛人和撒都该人的教训。”

并相信它们时，他其实也在映照这些“恶魔”。愤怒和烦躁一旦被不断放大，就可能在我们的意识中变成神话般的怪物。

(49) 对“否定”的滥用，与妖魔化和情绪烦躁有着直接关系。一个容易暴躁的人，其实也更容易被操控，因为他们会暴露自己的弱点，从而被支配者利用，并进一步恶化其心理状态。这也是为什么“否定”对支配者如此有用：因为它能够激起人的烦躁和失控。

(50) 霸凌 (bullying)²⁵⁵ 和网络钓鱼式挑衅 (trolling)²⁵⁶ ——这两种负面的社会行为——本质上都是社会默许的“否定他人”的方式。霸凌已经被正式认定为有害行为，甚至可能构成非法胁迫罪²⁵⁷；而网络挑衅却常被当作无伤大雅的玩笑。然而，这两者本质上都是带有攻击性的行为，往往会在心理上“抹杀”受害者。

(51) 电影里，这种事有时候还会被拍成“搞笑桥段”——上位者欺负下位者，观众还跟着笑。所以很多自认为“人不错”的人，其实也会去霸凌别人、恶意挑衅别人。社会嘴上虽然一直在谴责这些行为，但很多时候也只是说说而已，挺虚伪的。

(52) 这种风气一旦越来越严重，最后就很容易发展成战争。很多发动战争的人，嘴上讲的是正义、宗教，其实说到底还是为了利益和控制别人。真正把人一步步推向战争的，往往是恐惧、敌意、嘲笑这些情绪。喜欢霸凌别人、故意挑衅别人的人，本质上也是同一种心理。很多掌权的人也会故意煽动这种情绪，因为人一旦被情绪带着走，就更容易听话。

(53) 仔细想想，说战争是“为了宗教”本身就很矛盾。一个真正相信神的人，应该明白：神不需要谁去替他杀人。既然祂给了人生命，那祂更不可能希望人互相残杀。

(54) 战争毁掉的，不只是生命，还有人性，以及我们真正珍惜的一切。人一旦陷入战争，就会慢慢变得不像人。战争从来不是为了创造什么，它存在，本质上就是为了毁灭。

(55) 战争的画面，其实和人们想象中的“地狱”很像。而所谓的地狱，很多时候就是人在现实里亲手造出来的。东西拥有再多，如果心里全是负面情绪，人照样会活得像在地狱里。这个世界到底像天堂还是像地狱，很大程度上取决于我们和别人建立了什么样的关系。身边有真正关心你的人，世界就没那么可怕；如果始终孤零零一个人，那日子就真的会像地狱一样。

(56) 如今，人们甚至被鼓励通过恶意的玩笑为自己构建一个“地狱”。许多人不愿脱离这种生活方式，因为人需要欢笑，而他们误以为这是唯一的方式。

²⁵⁵ “霸凌” (bullying) ——指两个或以上的人结成群体，针对较弱者进行取笑或羞辱，常伴随语言、心理甚至身体上的攻击。

²⁵⁶ “网络挑衅” (trolling) ——一个在互联网中流行的术语，指通过言语或行为故意激怒或骚扰他人。

²⁵⁷ 巴西第2848/40号法令，《刑法》第146条——“以暴力或严重威胁，或通过其他方式削弱他人反抗能力，强迫他人不做法律允许之事，或去做法律未规定之事。处罚——三个月至一年监禁，或罚款。”

(57) 很多关系，并不是因为大事才破裂，有时候只是因为长期得不到认可。甚至有些关系，还没开始就已经结束了。没有正确的评价，对当事人来说，存在本身就会变得空洞而机械。按机械规则生活或许看似完美，但那等同于只在肉体中活着，而灵魂却缺席。

(58) 长期不被认可，不但会破坏人与人的关系，还可能把人逼到心理崩溃。所以，当一个群体总是否定我们的时候，我们会本能地想逃离。因为待在一个“没人真正看见自己”的环境里，人迟早会出问题。

(59) 一个人如果长期得不到认可，就会越来越看轻自己；一个社会也是一样。我甚至觉得，很多人的“思维停不下来”，并不只是因为信息太多，而是因为内心始终缺少一种“完整感”。没有回应、没有理解、没有真正的共鸣，人就会越来越焦虑，大脑也会不停地乱转，拼命想找到答案。

(60) “被否定”和“缺乏认可”都会让人慢慢看不清自己，就像过度虚荣一样。区别在于：虚荣的人，是被太强的光晃得看不见自己；而长期缺乏认可的人，则像活在黑暗里——因为他们心里根本没有属于自己的光。

(61) 一个人长期被否定，就会慢慢把自己封闭起来。而这种心理上的孤立感，其实正是“奴性”最容易滋生的地方。人太需要陪伴了，哪怕没有真正的友情，也会去接受一些低人一等、被压着的关系。在掠夺性的资本体系里，踩低别人的尊严，很多时候甚至都成了一种“赚钱方式”。最后，社会阶层越来越固定，整个社会也会越来越压抑。

(62) 与此同时，这个体系又会把“放纵”“不自律”包装成一种自由，好像人只要彻底随性，就能摆脱痛苦。但实际上，失控往往只会让人越来越脆弱，也更容易被人操控。真正得利的，通常还是那些强势的人。

(63) 这种靠“放纵”让人慢慢失去自控的方式，其实已经用了很久。因为人都想要一种心理上的自由感。可问题是，人又离不开群体生活，离不开别人。结果很多人最后只能把“自由”理解成短暂的发泄——比如疯狂放纵一下、失控一下——剩下的大部分时间，还是觉得自己被困住。所以，他们也更容易接受那些有毒的关系，甚至明知道不好也离不开。而这种关系，最后只会让所有人越来越不自由。

(64) “否定别人”本身，也是一种毁掉别人的方式。比如巴西，其实本来是个很有潜力、很强大的国家，但长期以来，它也一直活在各种否定和贬低里。可问题是，那些靠否定别人来达到目的的人，最后其实也在毁掉自己。因为他们会慢慢失去生活里真正有意义的东西。

(65) 在人与人的关系里，“认可”其实是最有力量的东西。它甚至能决定一个人眼中的现实是什么样子。小说也是一样。很多作家之所以能让读者相信一个故事，不是因为故事本身多真实，而是因为故事里的人物先相信了它。角色一旦认真地去相信某件事，读者也会不知不觉跟着相信，觉得这一切真的发生过。

(66) 这种“让人相信”的写法，其实并不复杂。厉害的作者，很会制造一种气氛——就像一群木偶在那里拼命鼓掌一样。哪怕被夸的东西其实很普通，只要角色们表现得特别认可、特别投入，读者也很容易被带进去。因为人本来就渴望被认同，也很容易跟着

群体感觉走。但危险也在这里：很多人会因为这种方式，慢慢开始同情某些糟糕的人，甚至不知不觉接受一些原本不正常的行为。

(67) 人在看故事的时候，其实很容易跟着角色的视角走。角色看见了什么，观众就会觉得什么是真的；角色没看见，观众也往往意识不到。如果只是一个配角看到某件事，大家可能还会怀疑；可如果只有主角或叙述者“看见”了，那观众就容易觉得，那可能是什么被隐藏的真相——当然，也可能只是角色自己的心理问题。说到底，故事怎么让人相信，其实一直都有套路。很多作品从一开始，就是带着某种目的去写的，为的就是把某些想法种进观众脑子里。

(68) 比如悬疑故事，观众之所以会一直追下去，就是因为大家在等那个“真相”被揭开。角色越相信那个真相，观众也越容易跟着信。可问题是，整个故事可能从头到尾都是假的，而最后揭开的“真相”，也可能只是一个更大的谎言。这类故事真正厉害的地方，就在于它会慢慢影响一群人的判断方式，让大家开始用同一种思路去看世界。

(69) 故事里的人物性格、情绪状态，其实很容易被观众模仿。可惜的是，现在很多作品都在不断放大疯狂、扭曲和阴暗的东西。久而久之，人也会开始习惯这些东西，甚至把它们当成正常。很多现代作品，本身就是建立在病态情绪和扭曲人格上的。

(70) 一个人如果长期接触那种过度渲染恐惧的画面，自己也会越来越容易害怕；总看那些懒散、颓废的形象，人也会慢慢变得没精神、没动力。尤其人在心理状态不好的时候，过去看过的那些吓人的画面，往往会突然在脑子里冒出来，而且比当时感觉更可怕。

(71) 影像和画面，其实很容易影响人的心理状态，甚至会慢慢削弱一个人。文学里也经常写到这种感觉。比如一些雕像、宗教形象，会在人情绪激烈的时候突然浮现在记忆里。很多“圣人”形象——尤其是那些受难的基督教圣徒——给人的感觉，其实更像是在告诉人们：人在这个体系面前，是失败和受压迫的。

(72) 墓地那些神话风格的雕像，其实很容易让人越来越混乱。很多信徒本来就已经很痛苦了，这些东西不但没办法让人真正得到心灵上的平静，反而还会加重心理上的压抑。至少我自己一直觉得，所谓“天使”，其实就是特别善良的人而已，根本不是什么长着翅膀的存在。那些半人半兽、带翅膀之类的形象，在我看来，更像是在象征一种精神上的退化，而不是进化。

(73) 人和人之间，其实特别需要互相认可，尤其是对那些真正善良的人。有时候，一个眼神、一个微笑，甚至一句很简单的夸奖，就已经足够让一个人感受到“自己被看见了”。

(74) 教育里的“认可”也需要有分寸。太放纵不行，太严厉也不行。当一个人能够被看见、被肯定，他才会更愿意去坚持那些真正重要的价值，也更容易培养出自律。因为很多时候，自律其实来自一种“我认可我自己”的感觉。

(75) 真正的认可，会让人感到很舒服、很正面。人其实很需要这种感觉。你会发现，小孩子刚开始学说话的时候，最难理解的词之一就是“不”。这个字很小，却能一下把整句话的意思全翻过来。比如在一些语言训练里，就有人会尽量少用“不要”。与其说“不要跑”，不如直接说“停下”。因为人的大脑有时候会先接收到动作本身，再去理解否定。

(76) 夸奖，其实是最直接、也最有温度的一种认可。它不只是让被夸的人开心，连夸别人的人自己也会变得更积极。人与人之间的关系，也会因为这种认可变得更亲近。

(77) 很多时候，一句夸奖，甚至可能帮助一个人把某种优点真正发展出来。所谓“认可”，不只是看见别人而已，更像是在拆掉你和对方之间那堵墙。因为很多矛盾、很多烦躁，本来就是隔阂造成的。真正重要的是：你要像看自己一样去看别人。等你真的这样看待对方的时候，对方也会开始真正看见你。所谓“真正看见”，其实就是中间没有东西挡着。

(78) 当我们发自内心去理解一个人的时候，就不会觉得对方离自己很远；而当我们能从别人身上看到自己的影子时，我们也才算真正走进了对方的内心。这个感觉其实很像《Avatar》里那句经典的话：“我看见你了。”后来电影里还有一句解释：“不只是看见，而是发自内心地看见你。”

(79) “认可”其实是双向的。你愿意相信别人，也会让你更容易相信自己。当然，这种相信并不代表毫无底线，更不是委屈自己、硬说假话。真正健康的认可，应该是自然的，而不是带着压抑、勉强或者烦躁。很多时候，人之所以会痛苦，反而是因为明明看见了价值，却不愿意承认。

(80) 最理想的认可，其实应该是平衡、客观的，像一种不带私心的评价。可人一旦开始用语言表达，就很难完全做到这一点。所以某种程度上，数字、分数，还有一些竞争性的考试，才会让人觉得“比较公平”。

(81) 真正正确的认可，其实是一种很强大的精神能力，它和那种病态的控制欲是相反的。那些喜欢支配别人的人，往往不会轻易认可别人，因为一旦别人被认可了，他们就没那么容易继续掌控对方。而这种做法，最后伤害的不只是个人，也会让整个社会慢慢失去正常的判断标准。

(82) 现在很多所谓的“社会认可”，其实并没有让人更了解自己，反而让人越来越迷茫。人会慢慢活成别人期待的样子，而不是自己原本的样子。人最大的束缚，其实是一种心理上的“看不见”。一旦看不清自己，人也会慢慢和别人断开联系，最后只能被人带着走。我们之所以很难真正理解别人，很多时候，是因为连自己都没真正看懂。

(83) 一个人怎么看世界，其实和他接受过什么样的“认可”有很大关系。同样是一把椅子，小孩看见它、成年人看见它、老人看见它，脑子里冒出来的感觉和意义可能完全不一样。所以，“认可”这件事一定得尽量接近真实。否则的话，人就会在错误的认知里不断消耗自己。

(84) 我觉得，这种“消耗”其实一直都在发生。很多东西，我们本来应该发展得更远，包括科技也是一样。人类真正能达到的程度，可能比现在看到的高得多。只是很多进步，会被那些想维持控制的人压下来。

(85) 可问题是，大多数人其实并没有真正理解“知识”本身。他们更多只是记住了一堆抽象的概念和符号。各种复杂的术语、代码、规则，把普通人越推越远，让人根本没办法真正理解和参与。最后，知识就会被少数人垄断，而这些人又会被当成“权威”。

(86) 久而久之，一个群体会慢慢形成一套共同的判断方式。大家都这么想、这么说，这就变成了所谓的“常识”。这种东西，其实也可以说是一种“群体意识”或者“社会心理”。它会影响人们怎么看问题、怎么表达观点，还会和各种规则、制度、所谓专业知识混在一起。因为所有人都默认它是对的，所以很多时候，人们会把“常识”和“真正正确”混为一谈。

(87) 可“常识”很多时候也会限制人的思考。因为人在一个群体里，往往只能说那些被允许说的话。哪怕一个新的想法其实更好，只要它不符合原本那套规则，就很容易被误解，甚至被排斥。

(88) 不过，“常识”本身也一直在变化。尤其当那些有影响力的人开始推动某种方向时，人们的看法也会慢慢跟着变。所以，有些一开始不被接受的观点，后来反而会被重新理解。历史上很多思想家，其实都是这样——他们活着的时候没人理解，可后来却影响了很多代人。

(89) 随着时间推移，主导力量往往会与更广泛的共识融合一直到真正趋向于“善”。人类的想法，总有一天会越来越接近真正好的东西。到那时候，人们或许才能真正开始一起思考，并被一些更大的真实所引导。

(90) 人只要觉得自己属于某个群体，就会感觉自己变得更更有价值，好像自己也跟着那个群体一起“变大”了。这也是为什么，人会那么在意被别人接受。尤其是青少年，他们特别渴望被认可。因为在成长早期，他们最熟悉的安全感，其实一直都来自家庭。可很多教育者的问题在于：他们想继续给孩子那种“被保护”的感觉，却靠的是隐瞒、敷衍，甚至谎言。

(91) 很多青少年长大以后，会突然一下子被丢进这个世界最黑暗的那些东西里——战争、灾难、人性的恶……比如两次世界大战。社会会把这些东西当成“真正的现实”告诉他们，好像他们小时候相信过的一切美好都只是幻觉。然后，人们又会用另一套新的谎言来取代旧的谎言，并告诉他们：“这才是真相。”

(92) 《It's Kind of a Funny Story》²⁵⁸ 这部电影，其实就很能说明这种状态。故事里的男孩，因为长期被家庭控制、压得喘不过气，最后甚至产生了轻生的念头，于是主动住进精神病院。可反而是在那里，他第一次真正开始找到自己。因为在那里，他第一次感受到别人真正看见了他、认可了他。也正因为这样，他才慢慢摆脱了原本那个把他压成“固定样子”的家庭和社会环境。

(93) 错误的价值观，会把人一步步推向战争；真正正确的价值观，才会让人走向和平。最聪明的支配者，很擅长伪装出一种“大家已经达成和平共识”的感觉。人之所以容易相信这种假象，是因为如果没有各种扭曲，人类本来就更倾向于和谐地生活。于是，他们会一边告诉大家“社会已经很稳定、很和平了”，一边继续压制所有人，防止有人反抗。同时，他们还会通过各种看似无害的故事，把恐惧一点点种进人心里。久而久之，人就会变得越来越胆小、越来越麻木，哪怕面对明显的不公，也不敢反抗，仿佛那些事情本来就是“正常的”。

(94) “虚伪”其实是最典型的一种集体自欺。一个群体会一起维护某种假的“正确”，然后大家嘴上都把自己说得很高尚，好像人人都很有道德。但实际上，他们根本没按那些价值活着。更讽刺的是，很多人后来反而会变成压迫别人的那一方，因为“虚伪”会让他们觉得：只要表面上站在正确的一边，自己做什么都合理。

(95) 现在这个社会，很多时候已经把“虚伪”变成了一种默认规则。哪怕现实里的生活根本没那么完美，人也会被逼着装出一副“我很好”的样子。如果你不愿意配合这种表演，反而可能会被排斥。它就像一种伪装，表面上是在保护人，可时间久了，人反而会越来越脆弱。

(96) 那些想维持控制的人，最重要的一件事，就是尽量不让真相浮出来，或者至少让它晚一点出现。可问题是，真相这种东西，压得越久，最后反弹得越厉害。就像大坝里的水一样，压力一旦积累到极限，迟早会冲破一切。

²⁵⁸ 《半点心事也没有》(It's Kind of a Funny Story) ——美国电影，由Zach Galifianakis和Keir Gilchrist主演。影片改编自Ned Vizzini于2006年出版的同名小说，该书被美国图书馆协会评为2007年最佳青少年读物。电影于2010年上映，由Anna Boden与Ryan Fleck执导，Misher Films制作，Focus Features发行。来源：维基百科：[https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film))。

(97) 人心里的恶，其实会随着人的成长一点点减少，就像谎言终究会被真相取代一样。当一个人开始厌倦那些负面的后果，厌倦这种充满扭曲和欲望的生活时，他就会慢慢开始向往真正好的东西。然后，人会一点点学着去爱“善”，学着主动去做对的事。而在这个过程中，人自己也会被改变。

(98) 总有一天，人们会明白：所谓“服从”，不应该是把人变成工具，更不应该是否定一个人的存在。真正健康的关系，应该是人与人之间的互动，而不是谁把谁压没了。因为别人一旦被毁掉，我们自己其实也会跟着被毁掉。别人本来就是生命的一部分，也是见证我们存在的人。到那个时候，“认可”会被真正用在好的地方——用来鼓励团队、保护人的尊严。很多时候，一个团队只要能做到这一点，其实就已经算成功了，不一定非得看结果。

(99) 直到今天，人们其实都还没有真正学会相信“大家可以一起赢”。可如果一个社会从来不相信集体性的成功，那本质上，其实就是在提前接受失败。真正的成功，本来也不该只是少数人的成功。真正的自由、真正的胜利，最后一定是大家一起得到的。可很多人却一直以为：只有踩着别人，自己才能赢。可那种“赢”，其实本身就是一种失败。

(100) 真正的基督精神，其实更像一种最朴素、最正常的“做人道理”。它强调的是：保护自己，但不主动伤害别人；坚持自己的原则，但不靠压迫别人活着。而这种东西，其实会影响人生活里的方方面面。可惜的是，我们这个时代很多知识分子，即使反对压迫，也没真正看清“支配”这件事到底是怎么运作的。所以他们也不知道该怎么真正对抗它。结果反而让帝国主义、强权这些东西变得越来越强。但不管怎样，人类终究还是有比这些东西更高的原则存在。

“老师，律法中哪一条诫命是最重要的呢？”他回答：“你要全心、全性、全意爱主你的神。这是最重要的第一条诫命。第二条也和它相似，就是要爱人如己。全部律法和先知书，都以这两条诫命作为根据。”（《圣经》马太福音22:36-40）

(101) 耶稣留下的那些教导，其实很像古代建筑最重要的基石。少了那块石头，整个结构就站不稳。很多真正重要的精神原则，也是一样。它们能让一个社会变得更完整，让人和人之间愿意互相认可，也让好的价值观真正扎下根来。

(102) 人其实需要通过那些积极、美好的东西，去感觉到“自己的存在是有意义的”。所以，如果一个人长期得不到认可，或者也不会认可别人，心里就很容易出现一种说不出的失落感。因为人本来就会期待很多东西——安全感、稳定感、被关心、被理解、有人愿意分享情绪、被接纳、被尊重……这些东西一旦长期缺失，人就会越来越空。

(103) 人与人之间通过“认可”连接在一起，其实是人类最自然的一种本能。当一个人真正感受到自己被接住、被理解的时候，内心会产生一种很深的满足感。而这种彼此支撑的关系，本身就像一张真正安全网。

(104) 《Snow White and the Seven Dwarfs》里的坏皇后，总喜欢对着镜子问：“魔镜魔镜，谁是世界上最美的人？”而镜子的回答，会让她得到满足。可现实里，真正像“镜子”一样存在的，其实是别人。很多时候，我们是通过别人的眼神、别人的反应，才慢慢感受到：原来自己的存在是有价值的，原来“我”是真实存在的。

(105) “认可”本身，其实是一种很温柔的态度，它藏在人很多细小的动作里。一个真诚的笑容、一张温暖的脸，往往就足够改变一次相遇的感觉。它会让人放下防备，也会让人更容易

接受彼此。最美好的事情之一，大概就是：你能从另一个人的眼里，看见那个正在发光、正在成长的自己。那种感觉，会让人与人之间产生很深的连接。一个人一旦开始真正看见自己的优点，也会更愿意把这些优点继续发展下去。慢慢地，人会学会把自己的力量真正发挥出来。而当人与人之间能够通过“认可”连接在一起的时候，整个社会也会变得更紧密、更有力量。等到有一天，这种力量真的被完全释放出来的时候，人类或许会变得比现在美好得多。

图像 VIII

下面展示的是一项社会行动：在里约热内卢州伊塔佩鲁纳市科门达多尔·韦南西奥区的RJ116公路沿线以及一段公共人行道上种植果树幼苗，以应对潜在的粮食短缺风险。第二处种植同时也起到“绿色屏障”的作用，在城市环境中提供隐私保护，并增强人与自然的和谐。靠近住宅种植的树木被安置在混凝土管中，以减少树根可能带来的影响。

