



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年10月17日
星期日

知
心
事
做
自
己

□编辑：徐静 美编：陈明丽

避免证实偏差最好的方法是要努力学会全面地、科学地看问题，不能管中窥豹，不能以偏概全。要知道正向的认知将给人带来积极的心理暗示，使人学优向好；错误的认知带给人的将是负面的心理暗示，会诱使人陷入恶性循环，以于一错再错。

欲识庐山真面目 观风观雨也观晴

□张玲

有个成语叫疑人偷斧，其出处源自《吕氏春秋》里的一则故事。古时候有个男子丢了一把斧头，他怀疑是邻居家的孩子偷的，就悄悄观察这个孩子，发现他说话的语气像是偷了斧子，露出的神态像是偷了斧子，就连走路的姿势都像偷了斧子。不久，男子在挖土坑时挖出了斧头，原来是自己不小心将其埋入了土坑。此后再看邻居家的孩子，怎么看怎么都不像偷斧子的样子。这则故事告诉人们主观成见往往会影响对事物的正确认识和判断。

心理学上有个概念叫证实偏差，指的是当人们确立了某种观念，在收集和分析信息的过程中产生的一种寻找支持这一观念的证据的倾向。一旦有了这种倾向，人们就会积极寻找支持某观念的证据，而忽略与之相反的证据，有时甚至还会花费气力去贬低与其相左的观念。疑人偷斧故事中男子所犯的错误就是如此。

证实偏差广泛存在于我们的生活和工作中，几乎每个人或多或少都曾有过这种倾向。如若不能及时发现并正确应对，它势必会影响我们为人处世的态度，甚至影响生活和工作质量。

婣娟与共，
莫让浮云遮望眼

在刚刚过去的国庆节，离婚三年的“姜糖”复婚了。“姜”是姜志，“糖”是唐果，两人恋爱后，朋友昵称他们为“姜糖”。三年前，深陷“七年之痒”的二人因无法忍受彼此，快刀斩乱麻一“离”了之。但经过三年的冷却、回味、反省，两人先后意识到当初的离婚太过冲动、草率。

“姜糖”结合，始于办公室恋情。唐果确实甜，也很小资，花花草草、瓶瓶罐罐在她那里都是生活品位。比唐果小3岁的姜志，边“啧啧”称赞着“这才叫女人”，边向唐姐姐发起进攻。起初唐果是抵触的，因为她不想找个弟弟，奈何姜志的攻势太过猛烈，加上他能说会道，什么“女大三抱金砖”，什么“咱俩站一块儿，谁不觉得我比你至少大5岁”，最终唐果的芳心被俘获。

然而，婚后第五年，在孩子两岁的时候，两人的摩擦越来越多。摩擦的主要原因是唐果认为姜志变心了，嫌她老，不再像以前那样爱她了。为了支撑其观点，她会举出很多例子，比如：他对女同事比对她好，外出看到漂

亮女人就献殷勤，某一次他说“都孩子她妈了还穿这么幼稚的衣服”，某一年她过生日他竟然忘了……起初姜志认为女人有了孩子，身体和心理都会发生一些变化，撒撒娇、发发脾气都可以理解，再加上唐果大他三岁，难免有时会因此生出一些不自信，于是他就尽量去解释、表白。所谓的对女同事好，是因为新分来的一女大学生对业务不熟悉，他耐心地对她传帮带，有时顺便也关心关心其生活；但他对新来的男同事也是如此照顾的。所谓忘了生日，实在是因为那天傍晚临时被领导招去处理紧急公务，忙乱之时没顾上联系告知，可他深夜是带着生日礼物回家的。但是，唐果对姜志的这些解释充耳不闻，而姜志一旦表白、讨好，她便警觉地问道：“这么假惺惺的，是不是做了亏心事？”

这样的日子坚持了两年，姜志觉得身心俱疲。他怎么也没想到昔日那个甜美、纯情的唐果，会变得如此庸俗、狭隘、多疑。而一旦有了这样的印象，他便处处看唐果不顺眼，就连原来欣赏的那些小情调，如今看起来也成了做作、矫情，难以忍受。终于，他向妻子提出离婚。

听姜志说“离婚”的一瞬间，唐果蒙了，而一经反应过来，她努力吞咽下急涌而上的痛苦、委屈、不解和泪水，冷笑一声，以不屑的口气说：“早就想离了，谢谢！”然而，离婚的当晚，她抱着女儿哭了整整一夜。

离婚后的唐果因为心情一直不好去看了心理医生，从医生那里她知道了“证实偏差”这一心理学术语。本以为离婚能摆脱烦恼的姜志，不承想“抽刀断水水更流”，短暂的轻松过后，得知唐果心理出了问题，便开始反省他们的婚姻，进而自责做得不够好，最终他认为“姜糖”本就不该分离。

春和景明，
只因杏坛遍芳菲

从当老师的第一天起，高梁就告诫自己有教无类，努力做到对学生一视同仁，绝不轻易给学生贴标签。之所以这样要求自己，是因为当年她做学生时，曾遇到过爱贴标签的老师。她深知，老师的这一“爱好”会对学生产生怎样的影响。

初中时，高梁一直担任班长。班长嘛，就该样样好，老师同学都这样认为，高梁也确实是德智体全面发展。越好就越好，在良性循环中，她被贴上“好学生”的标签，受到各科老师的正面关注格外多，学习劲

头也特别足。在同学们艳羡的目光里，有一天她突然发现同桌董力眼神后面不易察觉的一缕忧伤，同时她还意识到他学习没有以前积极，上课时经常在桌洞里捣鼓各种玩具。

“你怎么不认真听讲，不好好学习了呢？”在高梁的心目中，同桌董力是个很聪明的男生，初一时他俩的成绩不相上下，她一直认为自己学习数理化不及他好。但董力比较顽皮，经常因为不遵守纪律受到老师的批评。听了高梁的问话，董力回答：“我再认真听讲好好好学习，老师也不会认为我是好学生，也不叫我回答问题。看不上我，我就不给他学呗！”在那个孩子上学读书基本没有家长劳神费力“帮教”的年代，很多未成年孩子会认为学习是给老师学的。遇到喜欢的老师，就会随之喜欢这门课，要是恰逢老师也喜欢自己，那此门课程的成绩便会突飞猛进地提高；否则，成绩将每况愈下。

多少年之后，已经是民营企业老板的董力在一次初中同学聚会上说：“当年少不更事，不知道学习是为了改变自己的命运。因为调皮，惹得老师不喜欢，被贴上‘捣蛋包’的标签。既然老师不待见，那咱就不好好学了，以至于差点没考上高中。要不然，咱也能考个大学，说不定现在已经是高级工程师了。”

上了重点高中的高梁，又被分到重点班。在这个学霸班里，她的优势不再突出，偏偏班主任又特别关注聪明且漂亮的女生，具备这些特质又会“来事儿”的同桌宁宁很快成为班主任的宠儿。很多时候，在回答问题时，只要她和宁宁同时举手，被班主任叫起来的永远是宁宁。久而久之，宁宁就被班主任贴上了“最有希望考上一流重点大学”的标签，还有意无意地在各科老师跟前“转发”这一标签。此时的高梁深切体会到当年董力的失落与忧伤，但她没有放弃，在羡慕宁宁的同时，她努力告诫自己不要受班主任眼光的影响，争取考出理想的成绩。然而，她的高考分数还是不如宁宁，宁宁果真考上了重点。

高梁后来说很难讲自己的高考成绩是否受到班主任“贴标签”的影响，但有一点很明确，那就是高中的学习生活让她感到很压抑，有时甚至会觉着憋屈，她常常需要不断地调适自己的心态。

云开雾散，
风物长宜放眼量

连续多日的降雨终于停了下来，天空湛蓝，阳光灿烂，秋高气爽。郝嘉的心情也如同这好天气一般无比舒畅。

郝嘉的舒畅心情缘于公司的一场聚会。最初接到聚会通知时，他还在纠结是否参加。之所以纠结是因为召集聚会的人是他的分管领导那主任，他对那主任一直没有好感，原因是他觉得这个人对他有偏见，总愿找他的茬儿。

刚入职不久，在一次部门会议上，那主任正在讲话，郝嘉的手机突然响了，那主任停下发言，皱着眉头说：“开会时手机静音是常识吧？”郝嘉一边摁下拒接电话键，一边说着“对不起”。但紧张的他却忘记了最应该做的——将手机设置成静音，几秒钟后，那主任刚刚拾起的话头还没说成句，他的电话又响了。急脾气的郝主任喷着唾沫星子说：“出去出去！”这件事以后，郝嘉觉着那主任再没正眼看过他。汇报工作时，那主任嫌他啰嗦抓不住重点；与合作单位交流时，那主任说他木讷迟钝，没有眼色；他做的工作方案，那主任能挑出一堆毛病，有一次竟然将他熬了一晚上写出的文案扔到他脸上。

深深的挫败感让他难以抬起头，本就内向的他越发不愿与同事交流，他觉得自己好像得了社交恐惧症。浓重的自卑啃噬着他那颗敏感的心，他开始怀疑自己的能力，认为自己百无一用，他甚至忘了自己曾是品学兼优拿过国家奖学金的学生。郝嘉对职业生涯感到茫然，在那主任的手下干，也许永无出头之日，他常常这样想。

尽管内心百般纠结，郝嘉还是硬着头皮参加了聚会。但他万万没想到这场聚会是那主任特地为他举办的，原因是在多份设计方案中，那主任首选推荐了他的作品，而这一方案最终得到合作方的充分肯定和赞扬。那主任说：“郝嘉做事很踏实，说得少干得多，而且谦虚好学，不惧批评，年轻人都应该向他学习。”听了领导的表扬，郝嘉半天没回过神，原来他以为的并不是他以为的，所谓那主任对他的偏见竟然都是自己的偏见。

避免证实偏差最好的方法就是要努力学会全面地、科学地看问题，不能管中窥豹，不能以偏概全。要知道正向的认知将给人带来积极的心理暗示，使人学优向好；错误的认知带给人的将是负面的心理暗示，会诱使人陷入恶性循环，以于一错再错。