



## 5 个词赢得信任

怎样说话最具说服力、最能赢得信任？很简单，多用下面 5 个词。

**你** “我觉得你应该这么做。”“你这么做可能更好。”这两句话你更喜欢哪句？美国耶鲁大学研究发现，在最具影响力的词里，“你”排名第一。比如商家会以“你”的需要、“你”的喜好来设计产品。多用“你”，能让对方感到尊重。要想加强“你”的分量，不妨加上对方的名字，比如“你知道这是真的，张亮。”

**因为** 人总是渴望总结规律、寻求答案。“因为”一词能满足这一渴望。有个经典试验：一位女士想先用复印机。第一次，她说：“抱歉，我可以先用复印机吗？”60%的排队者答应了她。第二次，她加上了原因：“因为我赶时间，所以能先用复印机吗？”这次有 94%的人同意了。请求他人时，即使理由不充分，也要耐心陈述。

**想象** 想象自己中奖，想象自己升职，这样的感觉很爽。心理学家发现，当有人建议你“想象”某个结果时，大脑会放下千愁百虑，关注心想事成的美好感觉。不妨让你的说服对象也想象一下，比如“想象你买了这款清洁剂后，家里焕然一新的感觉”。

**马上** 人都有马上实现愿望的渴望。美国市场营销家格雷戈里·乔蒂说：“让对方知道他的需要能被“马上”满足，是连接“渴望”与“满足”的桥梁。”

**保证** “概不退货”、“保证退款”，哪个让你更舒服？很多事不可预测，人们需要安全感。“保证”一词减轻了做决定的风险。但使用“保证”一词之余要做到言而有信，否则就不管用了。

(李君)

## 该不该逃离微信朋友圈



最近，随着“新华网”、《解放日报》等主流媒体相继报道，网络上掀起了“逃离微信朋友圈”的讨论。

刚用微信时，联系人里多是熟识的同学、朋友，量少而精，私密感强。大家时不时在朋友圈里晒照片、吐吐槽，气氛轻松，人们纷纷为这片网络净土叫好。但现在，朋友圈中充斥着让人厌倦的广告，心灵鸡汤、养生秘籍等各种“垃圾读物”，以及过于细节的个人隐私。很多人觉得，看朋友圈是“视觉绑架”。

现实生活中，由于价值观、性格、知识背景等不同，很多人并不想了解朋友的隐私，也不愿看没有营养的段子。但在我看来，所谓有用与“垃圾”是相对的。世间万物，存在即有其合理性。有些信息对我们没用，但对他人可能有用。每个人对世界的理解基于以往的记忆、经历、知识，从而非常主观地构建起精神世界。所以，我们永远看不到全部的现实。自身认识角度有问题，就容易以偏概全，缺乏包容心，产生不良情绪。

如果一看到与自己观点不一致的言论或消息，就烦躁、厌恶，全盘否定，那就可能是自己的心理或情绪有问题了。没有谁能真正绑架你的生活，只是你的心和思想在作祟。

我相信，大部分人愿意看到亲朋好友的生活动态。一位关闭了朋友圈的好友就对我说，现在心静了，但有时会因为错过亲友在重要时刻的分享而感到遗憾。我建议，如果被一些“垃圾信息”所困扰，首先，不妨找个时间给朋友圈来次清扫，果断屏蔽“垃圾制造者”。其次，调节自己的心态。对过多信息感到烦躁，说明你的心累了。此时不妨放下手机，出去走走，放空自己，给精神世界留一个空间。最后，生活中有太多比刷朋友圈更重要的事，比如面对面地交流，维护好线下的朋友圈。

(马健文)

面对权威从不质疑

思维固化缺少创新

# 服从文化养出『思想懒汉』

“听话”两个字伴随我们一生。从小，我们被家长反复唠叨要“听话”、要“乖”，听妈妈的话才是好孩子；后来，我们在学校要听老师的话，被要求双手放在背后；再后来，我们走向社会，要听老板的话，绝对服从就是执行力……渐渐地，一批又一批听话、无条件服从的“乖孩子”被“造”了出来。

然而，从近日发生的韩国“岁月”号客轮沉没事件中，我们看到，很多无视指令的乘客幸存下来。这引发国内对中日韩文化圈共有的服从文化的反思。再看发生于西安的“幼儿园喂药”事件，也给了我们沉痛而深刻的教训：面对“权威”，不加思考地一味服从，并不可取。

中国科学院心理研究所原所长张侃告诉记者，服从文化的产生与根深蒂固的儒家文化关系很大。儒家文化倡导“长幼尊卑有序”，受其影响的很多亚洲国家都奉行这一理念，服从长辈和权威已有数千年历史，影响着一代又一代人。在西南大学心理学部应用心理学系主任杨东看来，服从文化与我们倡导的集体主义观念也有关系。在集体利益面前，个人要绝对服从。

“与韩国相比，中国人的服从文化没那么严重，但比西方国家程度高。”张侃说，在这种强大的文化心理定势面前，人们的心态、习惯和行为随之改变。比如在家庭层面，很多人为了服从长辈，大学毕业后会尽快结婚、生子，按家长的期待一步步走下去，仿佛这样的人生才是正确的。在社会层面，人们对专家教授、知名人士的言行深信不疑，对领导的话言听计从，从不质疑和反对。

殊不知，服从文化从我们身上抢走了很多宝贵的东西。张侃认为，服从文化最大的负面影响是养成了无数“思想懒汉”，很多人面对“权威”不再思考，盲信盲从，导致思维固化、钝化，丧失了独立思考的能力。久而久之，这些人对外界信息的感知能力下降，判断力和质疑精神缺失。当人的自主性和批判精神丧

失，而依赖性很强时，创新自然无从谈起。杨东也认为，只有否定才能前进，只有批判才有创新，创新是一个国家发展的驱动力。国民普遍缺乏创新精神，国家发展会变得缓慢，甚至停滞不前。

当然，服从文化并非一无是处。张侃说，其一，学习知识也是一种服从，要服从真理、科学和逻辑；其二，从他人的前车之鉴中汲取经验教训，是取得成功最短的路径；其三，社会需要一定的统一性，人的行为要服从多数人的愿望。杨东则指出，在一定的规则中，服从性越强，执行力就越强，效率也就越高。

因此，两位专家一致认为，反思服从文化，并不是要彻底打倒所有权威，而是希望人们面对权威时要有质疑精神，拒绝“一味服从”。在家庭教育方面，家长在给孩子设定行为准则（如不准打架、骂人等）的同时，要在思维上鼓励孩子有自己的想法。在个人成长方面，要多学习、多思考、多积累，养成辩证看问题的习惯，培养良好的思维、判断能力，以及对信息的辨析、取舍能力。面对权威也要打个问号。在社会层面，要倡导科学精神，包括服从真理、逻辑推理，面对问题怀有质疑精神。

(据《生命时报》)