

## 加点料

比起“努力吧”，更想对辛劳一天的你说：

你很辛苦，很累了，那么坐下来歇一会儿，喝一杯不凉不烫的清茶，读一点我的作品。

我曾经说过，我希望我的作品能有益于世道人心，我希望使人的感情得到滋润，让人觉得生活是美好的，人，是美的，有诗意的。

——汪曾祺

比起“努力吧”，更想对渴望脱单的你来说：

生活正如一列火车，它不断向前进。而这也正是它的迷人之处。

为什么呢？

因为火车的旅程总有尽头。漂泊止于爱人的相遇。

——阿加莎·克里斯蒂

比起“努力吧”，更想对“相爱相杀”的你们说：

结婚不是从此只有两个人面对面，结婚应该是两个人牵手共同面对这个世界。

——席慕容

比起“努力吧”，更想对“躺平了”的你来说：

起来，在清晨，料理春光，去种一盆花，去栽一棵树，让希望破土。

——《夜读》

比起“努力吧”，更想对得过且过的你说：

在港口的小船最安全，但亲爱的，这不是造船的目的。

——弗雷德里克·巴克曼

比起“努力吧”，更想对沮丧抑郁的你来说：

有人喜欢你，就会有人讨厌你，你要学着用“被人喜欢”的喜悦，去排遣“被人讨厌”的不安。有人在乎你，就会有人轻视你，你要懂得用“被人在乎”的荣幸，去打败“被人轻视”的忐忑。有人赞美你，也会有人批评你，你要尝试用“被人赞美”的满足感，去为“被人批评”的挫败感买单。

人生总是这样：有顺风顺水的时候，也会有四处碰壁的时候，你要懂得用“春风得意”时的自己，去拉一把“水深火热”中的自己。

——老杨的猫头鹰

比起“努力吧”，更想对心事重重的你说：

愿您一切都好，主要是，要高高兴兴过日子，不要太费脑子去探究生活，大概生活实际上要简单得多。

——契诃夫

比起“努力吧”，更想对一蹶不振的你来说：

大劫大难之后，人，不该失去锐气，不该失去热度，你镇定了但仍在燃烧，你平稳了却更加浩荡。

——史铁生

比起“努力吧”，更想对“意难平”的你来说：

小时候觉得忘记带作业是天大的事，高中的时候觉得考不上大学是天大的事，恋爱的时候觉得和喜欢的人分开是天大的事。但是如今再看，那些难以跨过的山，其实已经跨过了。其实人大抵无论做什么选择都会后悔，大家总是习惯去美化自己当时没有选择的那条路。可是你我心知肚明，就算时间重来一次，以当时的心智、阅历，或许还是会做同样的选择。那么故事的结局还重要吗？想来，人生就是一场享受过程的旅行。“失之东隅，收之桑榆”。回头看，轻舟已过万重山。向前看，前路漫漫亦灿灿。

——佚名

## 智慧树

# 不要总说“都行”

■酸蒜蒜



朋友：“你想吃什么？”

你：“都行。”

朋友：“你想去哪里？”

你：“随便。”

这不是你？在选择岔路口简单扔下一句“都行”，不仅省下了思考的脑力，还礼貌地将决定权让给了朋友。听上去是个不错的说法，但很可惜，这只会让你的朋友觉得你没有自己的个性，有些“机械性非人化”。

甚至机械性非人化，意思是行为具有机器人的特征，如冷漠、僵化和缺乏个性。“机械性非人化”已经成为一种普遍的社会现象。

## 到底为啥你老爱说“都行”

为什么人们在面对某些共同决策情景时，老爱说“都行”？研究者给出了以下几种解释：

**1. 人们担心在选择中透露自己的偏好，受到他人的负面评价**

人们不希望被自己独特的偏好定义，有些较敏感的人可能会觉得：“如果别人知道了我的偏好，别人会不会觉得我很奇怪？不如不说了……”

**2. 人们希望避免承担决策相关的责任**

在群体决策中，如果决策方案没有收获乐观的结果，即使这个方案是大家共同敲定的，共同决策者可能仍会倾向于将主要责任与过错推卸给提出该方案的人。为了避免出现这种局面，大多数人选择了不挑明喜好保持中立。

**3. 人们担心这种偏好会对他人产生一种决策约束**

共同决策中，每个决策者的偏好都是一

个集合，为了尽可能扩大彼此偏好的交集，可能需要共同决策者做出一些妥协。不少人觉得，与其把皮球踢给对方，让对方来做妥协，倒不如自己做全集，省了不少麻烦。

除此之外，爱说“都行”，其实背后也反映了人们希望融入到群体中以寻求一种归属感和身份认同。也就是说，如果隐藏偏好更符合集体的共同价值理念，那么我们会选择弱化自己的偏好，让自己不那么出众。但代价就是：这在一定程度上削弱了人们对独特的追求，使人们不断趋于同化。

总的来说，个人形象与利益及群体关系是人们在共同决策中的主要考量因素，多数情况下，人们也乐意为此做出一丁小小的牺牲。那么，难道在所有共同决策中，人们都会认为保持中立是上上策吗？

显然不是。在特定的场景下，拒绝透露偏好反而不是个好主意。

## 这个决策和我关系不太大……

那么，在什么时候，共同决策要求人们必须表明自己的偏好呢？

有学者提出了一个新的想法：参与度，即决策的结果与决策者的联系，可以直接影响决策者的行为。在这里，我们将参与度简单地视作决策本身对人们的影响大小，在不同的参与程度下，人们对选择的态度截然不同。

举个例子：

导师：大家觉得实验设计的A方案比较好，还是B方案比较好？

如果你是大一来实验室帮忙打杂的（低参与度）：“我觉得都行。”

但如果这是你的研究生毕业实验设

计（高参与度）：“我觉得B好，有以下几个理由……”

当个体在集体决策中参与度较高时，由于这项选择对决策者的影响较大，人们往往会明确表达自己的偏好，并整合各方的个人偏好得到最优选。

但当个体参与度没那么高时，选择本身的影响降低，人们认为共同决策可能影响到他们与共同决策者之间的关系。此时人们会为了避免潜在的冲突而隐藏自己的偏好，展示随和与好相处的积极形象，并希望通过牺牲一个无关紧要的选择权来换取更和谐的人际关系。

## 不说“都行”，那说啥？

无论出于什么动机，你在共同决策中没有说明自己的偏好时，共同决策者，也就是你的朋友，其实可以察觉到你是没有将你的偏好说出来而已。

这种无偏好沟通可能会让朋友头大，从而更难做出选择，因为他们可能需要花费更多精力去推断你的真正喜好，从而做一个权衡。并且，他们最终可能不会选择他们真正倾向的选项。

其实，你不必考虑太多，与其总是隐

藏偏好去小心翼翼地迎合、随波逐流，不如说出一个明确的偏好告知对方，包括反偏好，也就是最不喜欢的选项。

不过，如果你是真的无所谓，那么可以尝试采用更积极的表达方式增强“都行”的可信度。就像下次朋友如果问你“你想吃什么”时，与其说“我都行”，不如说“我都很好吃”。

最后，希望大家都可以勇敢地表达自己的偏好。

## 杂货铺

### 生活不能太“样板间”

这些年，身边朋友晒新家的时候，清一色的北欧风装修，开放厨房，冷淡风电视墙，让我差点以为他们是拼单了一套房轮流住。

我对友情最大的付出，就是忍住不说那句：你们怎么都住样板间里啊？

随着我忍得越久，却发现大家不光是房子一模一样，看的剧、听的歌、刷的面孔也都是大同小异。

看着名为网红小众，实则犹如样板间一样的爆剧、热歌、主播、风景……我才意识到：我们的生活，有变成一个大样板间的危险。

这几年，我旅游的最大感触，全国各地都有同一个网红古城。每个水乡古镇，都是统一样式的青砖黛瓦，不分时节的大红灯笼，混凝土的小桥，墨绿色的流水。再往里走一走，无非是草帽扇子冰箱贴，面筋烤肠高仿鞋。街道的深处，必有一家小众打卡书店，和一个80后、90后童年记忆馆。竹筒奶茶码在窗台，狼牙土豆摊在屋外，新疆的羊肉串弥漫着香气，长沙的臭豆腐让人回想起大学宿舍，一家小吃店同时卖四五个地方的“正宗美食”。

古镇没有想象力就算了，名人故居也是越网红越雷同。一模一样的白墙灰瓦，一模一样的石板路，一模一样的湖水亭台，甚至连室内的布置，那都是一排方桌两张木椅。

而且每个景区好像都成了露天摄影基地，出租服装的，卖道具的，甚至还有提供群演的。排队两小时，摄影5分钟，然后回酒店P图发朋友圈。

不变的滤镜、相同的文案，唯一不同的就是定位地点。生怕有一点和网上不一样的东西、有一点自己的想法，毁了这次完美的旅行。

现在的影视剧也是样板间一样的输出形式。

不管是仙侠剧、都市剧、穿越剧、职场剧，都只干一件事，恋爱+出轨。

不管是都市励志、历史正剧、神话幻想，都只有一种人设，有钱+有颜。

样板间生活最大的问题不是不美，而是习惯了样板间以后，主观的审美就会被拉低，客观的审美就会被埋没。

王左中右



## 开卷

●能看穿你三方面的人值得信任：你笑容背后的悲伤，你怒火里掩藏的爱意，你沉默之下的原因。

●结果如果实在打不开，你就把它系成个花，其实生活就是这样。

●我们爱回忆，不是因为回忆里都是美好，而是那些伤和痛已经确定。我们不会再恐惧，即使未来是那么不确定。

●内心越来越坚强，生活才会越来越轻松。

●生活中，丰富的极致是简单，绚烂的极致是平淡。