

人们为何一边“反内卷” 一边忍不住比较

你有没有这样的经历：尽管人生目标未必是“要比别人好”，却总逃不脱比较的“牢笼”？

上学时和同学比成绩，工作后与同伴比薪资水平和感情状态，就连微信朋友圈，也要比谁的生活更精彩……

有人的地方就有社会比较。人们有时与更优秀的人比，有时与不如自己的人比。有的人执着于战胜对方，而有的人则笃定“没有比较就没有伤害”。这让人不禁好奇，人们为什么会比较？比较有何作用？它会让我们更快乐还是更痛苦？在日益加速的当代社会，为何人们既“反内卷”，又忍不住将自己置于比较的洪流？华东师范大学心理与认知科学学院副教授陆静怡在心理学新作《比较的囚徒》中写道，在当代社会，比较似乎成为认识自我的一面镜子，是定义优劣的“相对论”。正是这套“相对论”，让许多酸甜苦辣、爱恨情仇因“比”而生，甚至让人陷入困境与牢笼。

“内卷”“鸡娃”……现代人比过去更爱比较吗

“内卷”“鸡娃”……近两年，人们用许多新词描述焦虑与紧张渐浓的社会环境。最初对学习 and 事业怀揣热情的人们，在比较与竞争中逐渐迷失，“把别人比下去”成为努力的目标。相比于过去的“岁月静好”，当下的人们比过去更重视比较。

1954年，心理学家费斯汀格正式提出社会比较理论。该理论指出，人类都希望能够准确认识自己，这种内在的驱动力，推动我们评价自己的观点和能力。当人们对观点和能力的评判缺乏绝对标准时，寻找一个相对标准进行社会比较，便成为一种“与生俱来”的本能。

“比较式思维是人的一种基本思维模式。有研究者发现，5岁的孩子就已学会了社会比较。”陆静怡说，“比较式思维”具有普遍性，在不同年代、不同年龄的人群中都存在，并没有研究证明代际之间存在差异。“每一代都会比较，都会‘卷’，只不过不同代际的人，比的内容和形式不一样。”

如40年前很多人家里没有电视机和自行车，一旦有一家人买了彩电、自行车后，炫耀和比较便会在街坊邻里之间潜滋暗长。“现在已经没有人炫耀自行车、电视机了，但仍然有别的方面的比较。”陆静怡调侃，“毕业五年比自己，毕业十年比家庭，毕业二十年比孩子。”

为何大家觉得现代人越来越爱“比”？陆静怡认为，这或许与当下信息传播分享途径的丰富和快捷有关。

以往受限于技术发展，人们只和附近小圈子中的人暗暗较劲，没有这么多机会及时迅速地了解、反馈与传播个人信息，大家不知道你在“比”。随着社交媒体的逐渐丰富，比较的距离与对象都发生了变化。朋友圈、微博、短视频……认识或不认识的人、群体内外的生活，都成为比较的对象。

除此之外，陆静怡的团队曾做了一个有趣的研究，结果发现，人们普遍觉得他人比自己更在乎“内卷”、更容易做社会比较。

如当老板和员工们说：“公司有一个紧急项目需要加班，谁想来参与？”这时“卷”的人就站了起来，开始风风火火地行动，“佛”的人坐在那儿继续默默做自己的事情。“卷”往往会体现在行动上，人们更容易注意到举手说“我要参加”，做出行为的人，忽略那些埋头不动的人。久而久之，人们就感觉周

围人都很“卷”，社会很“卷”。

陆静怡说：“正是因为人的选择性注意使他们忽视了佛系的人群。或许人们并没有相较于上一代更爱比，只是在技术、社会与媒体对‘内卷’现象的推波助澜下，感受到更激烈的‘内卷’洪流。”

被拉出来比较的“别人家孩子”，同样不开心

社会比较如影随形，随之而来的困扰也常常把人拖入不开心的困境：睡在我上铺的兄弟已经迈入高管行列，而我还是个平平无奇的打工人；曾经考试不及格的同桌开着豪车来聚会，而我一会儿还要坐地铁回家；别人家的孩子考到全校前十，而我的孩子难得及格；别人18岁已经成为世界冠军，而我丢在人群中完全看不到……

在心理学研究中，社会比较分为上行社会比较、平行社会比较和下行社会比较。其中，上行社会比较经常发生，心理学家认为，人们普遍拥有向上的驱动力，鼓励人们朝更优秀的人看齐。但与此同时，当人们看到别人的成功与精彩生活时，自己不如他人的事实更令人糟心。

陆静怡认为，生活中通常意义上的“比较”与“内卷”，常常指的是追求超越周围人，比他人好，而忘记了真正重要的是关注自身。“这种心态或行为很可能会让你体验不到自我提升带来的快乐，只能体验到竞争带来的焦虑。”

在比较中，落下风的人不开心，被拉出来比较的“别人家孩子”也未必开心。有时，比较还会带来人际和社群关系上的矛盾与焦虑。陆静怡发现，在现实生活中，很多老师会当着众多学生的面表扬一位学生，“同样做这件事情，人家小王怎么

可以做这么好。”得到肯定本是件愉快的事情，但出乎意料的是，小王本人并不会因此多么开心。“被表扬容易引起其他学生的嫉妒甚至排挤，他会担忧这份表扬影响自己的人际关系。因此，这种‘比较式表扬’无意当中达到最糟糕的效果，大家更喜欢不带比较地单纯夸赞。”

在陆静怡看来，比较也与焦虑密切相关。现在人们越来越焦虑，缓解焦虑的途径之一是进行下行比较，一旦发现自己比他人好，焦虑可能随之减轻。但相应地，人们通过上行比较也会看到比自己更好的人，“比较式思维”会进一步加剧社会焦虑。“两者之间说不清谁是因谁是果，社会群体焦虑引发社会比较，社会比较又推波助澜，使群体焦虑加剧。”

人人都是比较的囚徒，如何打破这个“牢笼”

“人人都是比较的囚徒，如果每个人都能轻松打破比较的牢笼，社会比较对人的影响就不会这么深刻。”陆静怡表示，或许我们无法彻底避免社会比较带来的负面影响，但希望能借助《比较的囚徒》，用通俗的语言给大家展现社会比较的影响，同时将学术研究带出象牙塔，走进大众的生活中，启迪大家思考自己的生活及行为，作出更好的选择。

当你被比较的阴云笼罩时，不妨换个角度看问题。陆静怡觉得社会比较有利有弊，大家往往把目光停留在消极层面，殊不知，研究者最初关注到社会比较，是因为它的“利”。借助社会比较，人们可以更准确地认识自己，对自己在人群中

有一个精确的定位，“我到底相比他人表现得怎么样”。

与此同时，社会比较的重要作用之一是催人进步，当人们看到比自己优秀的人，便能够以此为榜样，了解自己需要达到怎样的水平，怎么做才能实现。采用“比较式思维”思考问题，能有效提高效率，迅速作出判断。

因此，陆静怡提醒，人们面对比较的“牢笼”，应趋利避害，在思维上作出改变。改变的第一步便是要意识到“我在比”，了解社会比较会给自己带来哪些正面和负面的影响。除此之外，改变的最大难点在于人会不自觉地受他人的影响。“我们要走出比较的洪流，就要想清楚自己到底是怎样一个人，自己要什么，少受其他人的影响。”

只是对于很多人而言，“道理我都懂，就是做不到”。陆静怡认为，真正的改变需要大家持之以恒、举一反三。“当我们在学业方面学会了问自己需要什么、减少过于负面的社会比较后，很可能到了工作、买房时又忍不住去和他人比较。这时切记不忘初心，想清楚自己的内心到底喜欢和追求什么。如果你只看别人在追求什么，别人有的东西你也要有，别人做得好的你也一定要做得好，容易陷入‘内卷’的漩涡，迷失自我，感到焦虑，失去幸福感。”

“我们需要回归哲学的思考——我是谁，我要到哪里去。”陆静怡说，“只有清楚自身需求，才能在正确的维度上进行合适的比较，真正成为更好的自己。”

(据中国新闻网)

