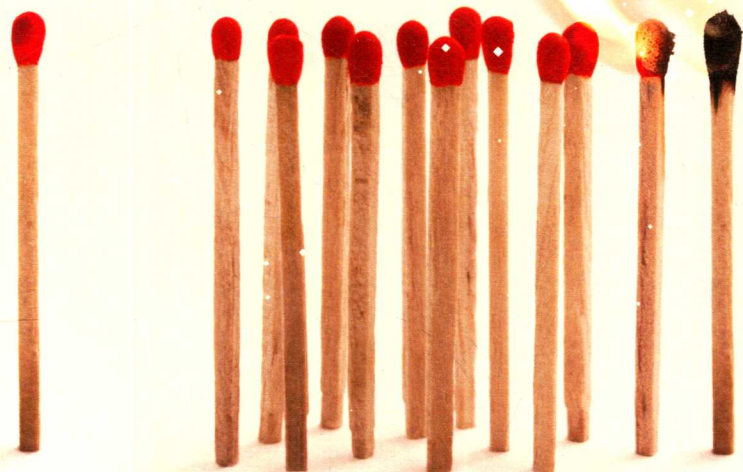


Strange Contagion

Inside the Surprising Science of
Infectious Behaviors and Viral Emotions and
What They Tell Us About Ourselves



亚当·格兰特

《沃顿商学院

最受欢迎的思维课》

乔纳·伯杰

《疯传》

倾情推荐



奇特的传染

群体情绪是怎样控制我们的

[美] 李·丹尼尔·克拉韦茨 著

(Lee Daniel Kravetz)

刘晓艳 译

我们真的可以完全掌控自己的思想与行为吗？

社会传染只能传播坏情绪？

深入解读

情绪的本质

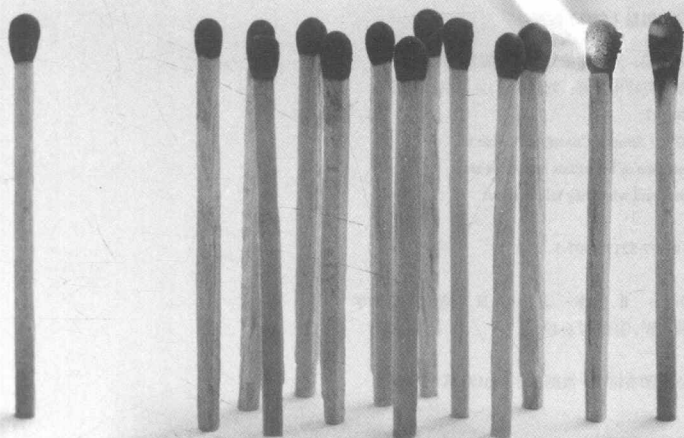


快乐、幸福与痛苦、恐惧一样
都会传染



善用正面社会传染
你也可以获得幸福

中信出版集团



奇特的传染

群体情绪是怎样控制我们的

[美] 李·丹尼尔·克拉韦茨 著

(Lee Daniel Kravetz)

刘晓艳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

奇特的传染: 群体情绪是怎样控制我们的 / (美)

李·丹尼尔·克拉韦茨著; 刘晓艳译. -- 北京: 中信出版社, 2019.7

书名原文: Strange Contagion: inside the surprising science of infectious behaviors and viral emotions and what they tell us about ourselves

ISBN 978-7-5217-0597-3

I. ①奇… II. ①李… ②刘… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第 093455 号

STRANGE CONTAGION

Copyright © 2017 by Lee Daniel Kravetz

This edition arranged with InkWell Management, LLC. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

奇特的传染——群体情绪是怎样控制我们的

著 者: [美] 李·丹尼尔·克拉韦茨

译 者: 刘晓艳

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25 字 数: 142千字

版 次: 2019年7月第1版

印 次: 2019年7月第1次印刷

京权图字: 01-2019-1939

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5217-0597-3

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给亚历克和克罗艾，

我们彼此传染。

自序

我以写故事为生。作为一名科学作家，当我在寻找自己想要的故事时，我实际上是在寻找一些特质：理解人类的行为且对人类的行为进行分类的努力，面临高风险、道德困境、个人罪责问题的独特人物，直面对手的英雄，以及时常出现的命悬一线的情况。

2009年，这些特质自己显现出来了，并在25平方英里^①的范围内扩散，很快就被描述成硅谷的标志。而在这之前，硅谷被誉为科技先驱的故乡，里面会集着众多的偶像，既有巨大的财富，也有酝酿某种变革的理想环境。加州的帕洛阿尔托镇处于一场非比寻常的心理危机之中，因为同一所高中的许多学生在一段较为集中的时间里相继自杀。他们之间并没有什么约定，在大多数案例中，孩子们甚至彼此都不认识。更令人困惑的是：至少从表面上看，这些孩子拥有一切有利的条件，生命中并没有什么缺憾：

① 1平方英里约为2.59平方千米。——编者注

他们都来自充满爱的家庭和富足的环境。每个人都很受欢迎、备受重视、才华横溢，也十分快乐。他们还在全美排名最前的公立学校接受良好的教育。然而，尽管这样，在这些适应能力相对较强的人的头脑中，还是有一些事情发生了变化，使他们毫不犹豫地选择走到正在奔驰的通勤火车前。

不同于以往我所追求的叙事方式，这一次，这个风险是我个人的。我采访的人都是我的邻居。而撞死学生们的火车离我的公寓只有不到5分钟的路程，我感受到了整个街区弥漫的悲痛之情，也看到了整个小镇的人都迫不及待地想弄明白为什么会发生这种事情。同时还有我自己的担忧，以及我与日俱增的好奇心。

他人通过可捕捉的思想、情感、行为影响我们生活的方式，即社会传染，而通过社会传染来检视这些事件，是在这些事件发生时唯一可以理解并描述事件的方法。然而，学习这种理解并描述社会传染的语言，首先就要求我重新定义传染，并不被它的字面含义吓到。我在寻找答案的过程中对流行病学家加里·斯卢特金有了深入的了解，从他那里，我学会了用中立的态度看待社会传染现象。事实上，他说，社会传染会导致积极和消极的后果。他提醒我说，社会传染的意图在监督之下是不成立的，而且好与坏也并非科学词语。他认为，我们的工作就是深入了解社会传染以及它所影响的每一件事，比如我们养育子女、参加商务活动、拓宽思路、教育年轻人、照顾病人——为的就是我们尽自己所能来提高幸福感。

社会传染科学提出：影响是通过观察传播的。传染的暗示和线索遍布于环境中，并贯穿于人们口头和书面文字中。因此，讲述这场悲剧，就意味着为声称要照亮和保护人们免受传染的一切事物创造一个潜在的媒介。我该怎么写一些不该写的东西，而又不增加别人发现它的风险呢？

于是，我决定进行细致深入的调查，并保证客观地报道和合理地同情。我遵守由美国卫生局局长和宾夕法尼亚大学安纳博格公共政策中心提出的记者的职业操守，避免过度夸张事实。我既没有把受害者描述成烈士，也不想唤起他们亲人的惨痛回忆。我之所以这样做，是因为我很早就意识到，硅谷的这一特殊事件不是关于某个特定的个人的，而是关于一个集体的。然而，值得庆幸的是，只有极少数人曾经历过这种群发性自杀悲剧，但是我们每个人都可以看到社会传染潜移默化地影响着我们的日常生活：我们只需要看一下股票市场的情绪，便可以看到贪婪是可以传染的，或者统计一下校园枪击事件的数量，就可以看到暴力的传染力。个人动力、幸福，甚至我们与生俱来的慷慨、勇气和职业道德，都能像流感一样传染给他人。从耶鲁大学到国防部，研究人员们投入数百万美元来理解和研究这门科学，因为社会传染潜移默化地影响着我们生活中包括从记忆到情绪等方方面面，而且往往就潜伏在我们的潜意识中。我自己所做的调查已经成了一个让人难以抛诸脑后的例子，它告诉我们风险有多高。我调查的目的不是弄清楚这些事情为什么对我们所有人来说都很重要，而是要

理解这些事情到底怎样影响着我们。

在讲述帕洛阿尔托的故事时，我希望能更好地理解我们每个人是如何真正地彼此联系在一起的，尽管人与人之间存在着天然的地理边界。通过揭示这个社会传染在很大程度上是隐秘的，但非常普遍，我们认识到这些社会传染的重要性，以及它们对我们生活轨迹的影响。我们学会了如何防范像瘾症和恐惧这些有害情绪形成的社会传染，也开始懂得如何把幸福、坚韧这种健康的情绪传播出去。为了创造我们想要的那种关系、社区和文化，就要获得指导它们的能力。

鉴于思想的传染性、最微妙的情绪的附着性、他人行为的传递性，发生在这个世界上最具创新、新观念层出不穷的小城镇的一系列事件，将推动我们更好地评估那些影响我们的隐性力量，让我们深入理解自己宣扬的东西。最终，我希望，硅谷的这个故事将在一个对个人责任感要求如此之高的世界里，将一种可感染的个人责任感传播出去。

目录

第一部分

自杀的

阴影之谷

第二部分

寻找传染的根源

第三部分

什么使我们疯狂

自序 / III

第一章 硅谷高中生自杀事件 / 003

第二章 他们是在模仿吗？ / 009

第三章 被自杀阴影笼罩的帕洛阿尔托 / 015

第四章 为什么是硅谷? / 023

第五章 社会传染塑造了生活中各领域的图景 / 031

第六章 传染是如何开始的 / 037

第七章 我们应如何抵制社会传染 / 045

第八章 抵制传染的两难境地 / 055

第九章 癰症本身就能引发奇特的传染 / 061

第十章 集体癔症的怪圈 / 077

第十一章 反安慰剂效应 / 085

第四部分 寻找社会 传染的动机

- 第十二章 被“做得更好”驱使的孩子们 / 095
第十三章 帕洛阿尔托事件的诱因——暗示 / 105
第十四章 利用启动刺激 / 113
第十五章 反规范化阻断传播 / 121

第五部分 阻断传染

- 第十六章 让正能量也相互传染 / 127
第十七章 榜样在社会传染中扮演的角色 / 133
第十八章 社会传染可以根除吗？ / 139
第十九章 暴力可以阻止，自杀也可以 / 147

第六部分 心灵的闯入者

- 第二十章 社会传染的奥秘无法触及 / 155
第二十一章 搭载式治疗方法 / 161
第二十二章 要找到答案，我们还需走多长的路？ / 175

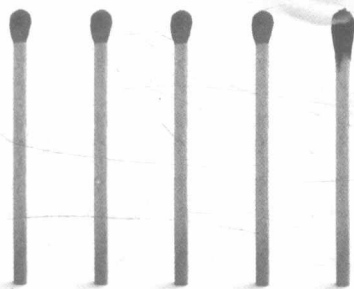
第七部分 与社会传染对话

- 第二十三章 硅谷有培育奇特传染的沃土 / 187
第二十四章 正向传染点燃希望 / 191
第二十五章 压力的出口——快乐幸福的社会传染 / 199
第二十六章 用幸福疗愈负面传染 / 209
第二十七章 情商的价值 / 219

第八部分 利用社区的力量

- 第二十八章 家是最后的避风港 / 231
第二十九章 像对待疾病一样对待社会传染 / 241

致谢 / 251



第一部分

自杀的 阴影之谷

“第二节，和第一节一样。”

——传统

第一章

硅谷高中生自杀事件

我们搬进新公寓已有一周了。此时，我的妻子怀着6个月的身孕，身着绿松石色宽松衬衣，剪短了头发，正在阳台上摆弄各种陶瓦花盆。我在客厅将搬家时用的硬纸箱分别压平、折好。在过去的10年里，我已经完全能胜任这项常规的打包和拆包的工作了。在我们夫妻俩二十几岁的时候，因为工作、读研、旅游抑或机遇等原因不停地搬家，在波士顿、纽约都住过，在巴尔的摩住过一阵子之后，又在旧金山旅居了15个月。为了更好地生活，我和妻子决定在2009年安定下来，开始经营我们长期稳定的家。我妻子找到一份在城郊的工作。自由的科学专栏作家的身份让我从不囿于任何特定的地方，因此，我妻子在谷歌的工作意向也让我们从新潮的教会区搬到了寂静的帕洛阿尔托小镇。

一阵救护车的鸣笛声在一英里^①开外的地方就响起来了。紧随其后的是一阵急促的鸣笛声。我妻子的目光穿过阳台栏杆，随

① 1英里约为1.61千米。——编者注

即说：“也不知道那边发生什么事了。”我刚刚在厨房煮好我的清晨咖啡，端着杯子走向她站着的阳台，说：“那附近一定出了什么事故。”

即使在初夏气温还不太高的时候，我也能听见楼下车流拥堵的声音。从我们的公寓大楼望去，枫树林阻隔了胡佛塔在斯坦福大学校区上空的部分景观。斯坦福大学作为这一地区着粉色调的地标，吸引了不少有才华、头脑灵活、能出点子、在创造梦想方面颇有天赋的俊才。在我们住所楼下，车辆沿着国王大道聚集，汇集在东边的车辆沿着俄勒冈州高速公路向州际公路开去。红绿灯依次循环闪烁着，车辆却丝毫没有挪动。一架直升机盘旋在空中，轰然而过。

那天晚上晚些时候，我在网上了解到交通拥堵是由于一场意外事故。这起事故并不是发生在公路上，而是发生在附近的加州火车轨道上。事故导致火车线路中断运营几个小时。被耽搁在路上的乘客竞相换乘其他交通工具赶去上班，从而引发了各路段一连串非常糟糕的交通拥堵。当我正在公寓里拆解整理包装箱时，一名就读于附近甘恩中学的初中生让-保罗·“韩-魏”·布兰查德正离开校园。他沿着阿斯特拉德罗街，路过几十家干净整洁、粉刷着鲜艳色彩的房屋，又穿过宽阔的国王大道，在大白天，就沿着铁轨不避不让地往前走。

尽管我们在镇子上住了还不到一周，但我还是很确信一列火车在硅谷撞死一名本地学生是多么不同寻常。在硅谷这个地方，

无论是大学教授、科学家、作家，还是投资人和有着雄心壮志的企业家们，都能将智慧的光芒和人们认可的疯狂呈现在一条并行不悖、同步运行的轨迹上。

考虑到这个男孩就读的这所独特的学校，这则消息就显得格外不同寻常了。就学业评估而言，相比该地区所有其他学校的学生，甘恩中学的学生是最优秀的。尤其是在过去的5年里，甘恩中学比全国90%的学校还拥有更多的全国优秀学生奖学金竞赛半决赛选手。近期，该校半数学生参加了将近2000门大学学分的先修课程考试。按1~5分制计分方式，93%的学生能达到3分甚至更高。这些都是镇子上的人，尤其是那些专门搬到这里的人津津乐道的事实，他们之所以搬到这里，为的就是让孩子能在公立学校教育体系中占据优势。

但是这几天，对学业方面连篇累牍的赞扬之词都已经终止了。当地报纸上简短的新闻采访片段和段落都在报道这名男孩死亡的离奇故事。人们谈论此事一段时间后就回归了各自的正常生活，我也重新开始了整理包装箱的工作。

在布兰查德自杀后的三周里，加州铁路线上的所有火车都收到了停运的紧急命令。客运列车沿各自路线站点在夜间停运。圣克拉拉县验尸官在调查的似乎是甘恩中学附近同一段铁轨上的另一具尸体。

媒体在桑娅·瑞梅克尔死后几个小时就报道了这一事件，并

透露官方已经找到了她的尸体。桑娅是一名即将毕业的高中生，今年秋天准备参加纽约大学的著名戏剧项目。镇上的人纷纷开始猜测她的自杀动机。人们将矛头指向本地区的学业压力，这种压力形成的氛围不仅是本地区学生最常见的负担，是造成桑娅自杀的原因，也是本地区无论如何都只可意会不可言传的成功格言。人们认为这是还未确诊或秘而不宣的精神疾病产生的效应。他们认为这是盲目效仿者的行为。

在成长过程中，人们都听过孩子死于自杀这种事情，但通常，这些悲剧都是孤立存在的，在与外界隔绝的情况下发生，还可能作为家庭私事秘而不宣。然而，这两起事件，都以令人难以置信的公开方式发生，还使得公众舆论哗然和反思。我并不太了解自杀想法的悲哀，但我却忍不住想知道这两名自杀的孩子之间是否存在什么联系。还有，解读这些悲剧时刻可能仅仅是尝试着将不合理的东西合理化的一种方式。

我虽然相对这个社区其他人来说还只是个新人，对于孩子自杀这种悲痛的事情也只是个旁观者，但我发现自己还是陷入了震惊之中。同时，我的置身事外也赋予我某种视角。我并不完全知道什么是此事件的动力或根源，只是观察着这个镇子对这次波动的承受力。相反，镇子上的人还是围着日常琐事转，依靠日常生活的轨迹从这一事件的打击中定下心来。没人能忍受这种关联扰乱他们的内心。

坦白说，我也不能忍受。我即将成为一个父亲。此时我最紧

迫的事情是必须打造一间婴儿房。我设计了一些插画，用蓝丝带把图片都挂在墙上。还爬上梯子，在厚厚的窗帘布上嵌上金属圈。我站在像散了一地火柴一样零散的白色婴儿床零件前，不知道如何能看懂说明书，也不知道该如何将这些零件组装起来。