

HOW TO
BE MISERABLE

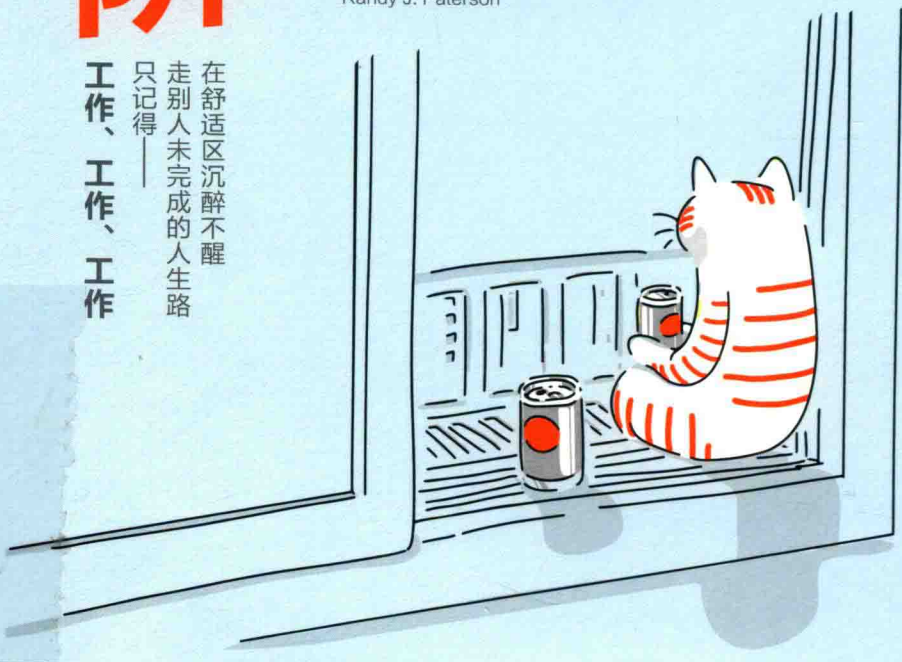
40 Strategies
You Already Use

快乐 的陷阱

40 个让你痛苦
和停滞不前的行为模式

[加] 兰迪·帕特森 著 钟达锋 译
Randy J. Paterson

在舒适区沉醉不醒
走别人未完成的人生路
只记得——
工作、工作、工作



机械工业出版社
China Machine Press

快乐 的陷阱

40个让你痛苦
和停滞不前的行为模式

[加] 兰迪·帕特森 著 钟达锋 译
Randv J. Paterson

HOW TO
BE MISERABLE
40 Strategies
You Already Use



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的陷阱: 40个让你痛苦和停滞不前的行为模式 / (加) 兰迪·帕特森 (Randy J. Paterson) 著; 钟达锋译. —北京: 机械工业出版社, 2019.11

书名原文: How to Be Miserable: 40 Strategies You Already Use

ISBN 978-7-111-63988-6

I. 快… II. ①兰… ②钟… III. 行为模式—研究 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 219764 号

本书版权登记号: 图字 01-2019-3868

Randy J. Paterson. How to Be Miserable: 40 Strategies You Already Use.

Copyright © 2016 by Randy J. Paterson.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2020 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications through BIG APPLE AGENCY.

This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 通过 BIG APPLE AGENCY 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

快乐的陷阱: 40个让你痛苦和停滞不前的行为模式

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王 戩 邵啊敏

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版 次: 2020 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-111-63988-6

定 价: 45.00 元

客服电话: (010) 88361066 88379833 68326294

投稿热线: (010) 88379007

华章网站: www.hzbook.com

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

引言

How to Be Miserable

另一个时代的梦想

每年有几百本生活自助类书籍出版发行，它们或隐或现都有一个共同的目的：让你快乐起来。如何成功致富，使你快乐；如何成功减肥，使你快乐；如何摆脱抑郁，使你快乐；如何觅得佳偶，使你快乐；如何排便通畅，使你快乐……

书单越来越长，书架不堪重负。这里面有个悖论：此类书籍如此之多，不正表明此目标极难达成吗？幸福快乐似乎可望而不可即。

请想象一幅山顶洞人的画面。

也许在你看来，他的样子真是蠢笨至极。然而，我们跟他一样。我们人类作为一个学名为“智人”的物种，至今已经存在了十几万年，而这十几万年来我们的样子并没有多大变化。且不管长相如何，我们的祖先还是有梦想的。他渴望食物随手可得、人类不再忍饥挨饿的世界；他企盼自由——不被猛兽袭击的自由，因为猛兽时不时会叼走他的族人；他祈求子孙健康成长，不再因莫名其妙的疾病而夭折；当自己得病时，他希望有人给他看病，助他康复。

然而，这一切都是徒劳的，他懊恼地皱皱眉头，摇头叹息，继续为生存而努力。幻想一个不可能存在的世界是没有意义的。

如今，这样的世界并非不可能，而且事实上已经存在。

现在，我们享受着人类历史上任何时期都无法比拟的高水平生活。冰箱里有吃的喝的；头顶上有天花板，遮风避雨挡太阳；水龙头里出热水，锅炉里出暖气……我们享受着各种生活便利。如今我们的整体寿命更长，身体康健的时间也 longer。绝大多数时候，我们并没有生命之虞。婴儿死亡率很低，预期寿命很长。

这是一个我们的祖先和历代君王梦寐以求的世界，也是当今世界一些没那么幸运的人的梦想。如果我们能穿越时空回到原始社会，把我们的祖先带到当今世界，他们会惊讶得目瞪口呆，啧啧称羡。我们可以带他看看我们的汽车、飞机、医院、超市，还有在冬暖夏凉的空调房里，看我们坐在舒服的椅子上做所谓的“工作”。

他会看得眼睛都直了，然后恍然大悟：“原来我已经死了，这就是牧师跟我讲的天堂啊！你们的日子真是安逸幸福。我能留下来吗？”

然后你跟他说，这个天堂里有阴霾，大多数人过得并不幸福，很多人长时间闷闷不乐，有人深陷痛苦抑郁，不得不求医住院，成千上万的人依赖药物提升情绪才能活下去。微波炉之类的生活设备、安全稳定的社会环境、尊巴舞之类的健身培训，都不能让人快乐起来。出版商推出成千上万本书，指导人们寻找幸福。公交站台的旅游广告牌描绘着遥远的美景，呼唤人们逃离这个世界。

逃离？逃到哪儿去？我们的原始祖先觉得没有什么比关在这里更舒坦的了！他疑惑不解，无法理解我们现代人。

那肯定是我们自己哪个地方出了问题。

1000 万美元的问题

痛苦会偷偷蚕食你的心灵。

多年前，我在攻读心理学博士预科时，实习进行到一半，抑郁痛苦突然来袭，持续了整整一年。

起初我不知道是怎么回事。我睡不着觉，吃不下饭，甚至一个句子都读不下去，爬一段楼梯就像登珠穆朗玛峰一样艰难，对任何事都没有兴趣，时常感觉自己连话都说不清楚。有一次，在难受抑郁之时，我用播音主持的口吻对一位新来的患者说：“你眼前的这位是兰迪·帕特森。”这位无助的女士环顾四周，误以为我在向她介绍某个比我更高明的医师。

上面随意列举的几个症状不足以描述那段时期我内心的痛苦。对于当时的惨状，我还可以讲很多，这里暂且不说。

想想看，天啊，我还是个治疗抑郁症的医师，却没有注意到自己也抑郁了！最终意识到这个问题时，我却不愿承认自己有病。我8岁就决定学心理学，如今学有所成、年轻有为、身体健康，有什么可抑郁的呢？

其实抑郁早就站在我的身边，转动着它的小眼睛，只是我没注意到它，所以它很不高兴，最后拍了拍我的肩膀。

有些情况不在我的掌控范围之内。医院要求实习医生长时间地围着多个病房转，患者既有精神疾病又有身体疾病，而身体疾病往往是

绝症。那段时间，我最要好的朋友将不久于人世。我实习的单位离同窗好友的住所很远，我也就远离了积极乐观的环境。读书时我和朋友住在城郊学生聚居的小区里，小区氛围特别轻松愉快。几年前附近铁路上一辆载满有毒化学品的火车脱轨，小区里无人抱怨，大家在说说笑笑中轻松地疏散撤离（当地人常开玩笑说，事故中的人们全部安全撤离不是奇迹，奇迹是这些人竟然又毫不在意地回来了）。

有一些致病因素是我自身行为选择的结果。其实我作为实习医生并不需要这么卖力地工作。工作之外我还逼着自己利用晚上和周末的时间写论文。我喝了太多咖啡，还在医院吃了太多黏腻的工作餐。我没有与朋友保持联系，很少走出我那贫民窟般的出租房（我住的地方是医院社会工作者用红线圈起来的高危区域），几乎不做任何运动。

我硬撑下去，大体上把自己想象成自己的患者，按标准治疗规范给自己诊断开药。我加强了锻炼，戒了咖啡，周末给自己放假，注意饮食，约见好友等。在一系列行为改变之后，我还是用了整整一年的时间，才让自己恢复到原来正常的状态。

毕业后我专攻焦虑综合征，刻意回避抑郁症话题，因为我有亲身体验，提及此我有些不自在。

因为留恋家乡的山川，所以我尽可能找在西海岸工作的机会，承蒙老天眷顾，我获得了一个在医院做情绪紊乱项目协调员的工作机会。我接受了这份工作，出乎我的意料，我在那里一待就是9年，离职后自己开了私人诊所，专门处理情绪问题。我们医院的协调团队每天要面对众多心理患者，他们所遭受的不是普通的抑郁难过。他们以前都住过院，接受过治疗，其中很多人进出医院好多回。与他们所经历的

痛苦相比，我那点经历体验根本就算不了什么。在我几近平坦的人生道路上，我曾经来到深谷的边缘，但是很明显我从没有掉到里面去。

早前我们这个项目的第一课是进行小组讨论练习。我们的患者常常情绪低落，短则几个月长则数十年，无论他们如何努力，都无法让心情好起来。因此很自然地，无论我们怎么做，他们都不相信会有任何效果。所以我们决定反其道而行之。

“假如你有一个挣 1000 万美元的机会，只要你花半个小时，比如明天 11 点到 11 点半，你要完成的任务是让自己更难过、更痛苦，到达这个星期以来的痛苦顶峰，那你会怎么做？”

有时他们有意愿，说不值那么些钱，或者说担心掉进去就出不来了。有位女士目光扫过桌面，恶狠狠地对我说：“我一直都这么做，一分钱也没有，你们要给我 1000 万美元？没问题！”

接下来是思想的自由碰撞，一开始大家总是有点拘谨，但不一会儿个个都滔滔不绝。有一次，讨论结束后，我锁上门，回头看到医院保洁阿姨站在大厅，她问我刚刚里面发生了什么事。我跟她说是抑郁小组的活动。她皱着眉头说：“我听到他们在里面哈哈大笑，这栋大楼平时可听不到笑声。”

然而，每次做这个活动，只要我问他们“早上起来，你的心情已经很糟糕了，这时你最想做什么”，这种轻松愉快的氛围就会消退。他们会很痛苦地说起平时自己的一些行为做法，而这些做法就是他们刚刚在讨论“1000 万美元的问题”时提出来的让自己更抑郁的方法。

“那你为什么想这样做？”

有些人忧心忡忡地说，也许因为他们就是喜欢抑郁。其实不然，

在他们经历的所有体验中，抑郁几乎是折磨他们最深的情绪，他们不可能喜欢抑郁。

抑郁痛苦的心理状态能改变一切，它影响我们的感受、我们的思维、我们的行为，甚至改变我们的本能反应。痛苦抑郁之时，我们往往忍不住去做一些明知会让自己更痛苦的事。结果可能就是，我们似乎在自己折磨自己。

我和其他引导者会跟他们说：“在本小组，我们要搞清楚是什么样的本能冲动，让我们忍不住去做一些给自己带来痛苦的事，然后我们就可以朝相反的方向去做。我们现在所讨论的导致痛苦的思维方式、行为表现，大多数并没有实际好处，没有诱惑性，甚至逻辑上也不成立。你可能在平时感觉这些自我折磨的行径是不对的，可是在你抑郁痛苦的时候，你觉得它们很正常，甚至理所当然，这正是助长痛苦、加重抑郁的因素。”

病态的抑郁是人类内心痛苦的一种极端形式，但是抑郁症与普通的难过抑郁并无绝对的界限。现在到我这里来的求助者，很多人只是生活中缺乏快乐感，并无临床上的心理疾病。有些人来到我的诊室时其状态还不错，只是听说有“积极心理学”这个新领域，他们想来试试它能否治愈尚可忍受的轻微抑郁，或把中等的生活满足感提升到更高的水平。我的一些方法对初次咨询的人来说是很独特的，但大多数方法并无特别之处。

抑郁症患者对“1000万美元的问题”给出了多种答案，我们能从中学到很多。其实本书讲的大部分方法、策略起初都来自这个项目的小组讨论。你也可以问一问自己这个“1000万美元的问题”：如果

你不想让自己心情更好，而是要让自己感觉更难受、更痛苦，你会怎么做？

必须注意的是，本书不适合那些已经陷入抑郁谷底的人。处于这个状态的人需要别的方法、别的建议，我的这本小书无能为力，而且本书轻快的基调对他们来说可能是一种干扰。本书针对的是一个更大的群体——那些没有真正领略人类痛苦深渊风景的普通人。抑郁痛苦是正常的人类体验，我们都在一定程度上经历过，往往被它打个措手不及。所以，与其坐等抑郁痛苦找上门来，不如打开门窗，主动寻找它的根源，有备而无患。

这是一场捕捉痛苦病因的游猎，你可以带上安全帽。

A 栏和 B 栏

是什么导致我们的情绪时而高涨时而低落呢？这也许是因为我们的大脑时冷时热吧！除此之外，有什么外在的因素能让一个人高兴时如上天堂，难过时如下地狱呢？

我们可以把这个问题的答案分成两大类。

第一大类属于 A 栏，构成我们可能遭遇的各种灾难的清单。虽然我们有幸生活在现代社会，但是悲剧和灾难仍然存在。汽车会翻车，肿瘤会转移，企业会破产，容颜会衰老，伴侣会不忠，好友会离开，房顶会漏水，贫困和疾病仍会肆虐……我们对自己生活的处境并无绝对的掌控权。我们纵然信心满满，以为人生已安排妥当，未来足可预期，幸福确有保障，但是我们内心很清楚，万一生活处境发生变化，

这一切都可能毁于一旦。

个人的努力是有限度的。即使我们出行时小心翼翼，仍然有可能被汽车撞倒。如果你只有 1.5 米，纵使你天天练习打篮球，不断完善球技，但不管怎么努力你也进不了 NBA 球队。你可以一生谨小慎微，不抽烟、不喝酒，只吃健康食品，并适当补充维生素，但是总有一天你会一命呜呼，一般等不到第 120 个生日。

人世间有一系列令人眼花缭乱的情形，限制我们的幸福快乐，给我们带来痛苦折磨，大到战争、饥荒、贫穷，小到各种个人不幸。人一出生，就可能有各种与生俱来的限制和障碍——感官缺陷（盲聋哑等）、智力障碍、社交障碍、问题家庭等。等我们长大成人，则可能失恋、失业、受骗、患病、遭灾，可能被抛弃、被利用、被轰炸、受欺负、受打击，还可能身体畸形、生意倒闭，甚至吃个汉堡都有可能食物中毒。

有些事情回想起来似乎完全不可能，你从来没想过这样的事会发生在你身上。就像我，生活一切正常，决然想不到有一天一辆车撞飞了路边的小鹿，小鹿掉下来刚好砸到我身上，让我从自行车上摔了下来。有时候，似乎是命运给你安排好了这一劫。我把“飞鹿”事件视为命运给我的信号，要我对人生事业做出必要的改变。“先给你个教训，你好自为之，不然的话，下次掉下来的就不是一只小鹿，而是一头驼鹿！”

第二大类属于 B 栏，是指除命运的无常外，其他影响着我们情绪的因素，而这些因素完全在我们自己的控制范围内。我们可以自由选择吃什么、喝什么，怎样安排时间，做多少体育运动，可以自行决定

工作生活事务的轻重缓急。这些选择会影响我们的情绪，决定我们有多快乐或者有多痛苦（当然，这种影响在命运和外部条件限定的范围之内）。不管怎么做我们也活不到 1000 岁，但是我们可以通过自身调节，活到相对健康的 90 岁。不管命有多长，我们都可以选择是孤独地坐在电脑屏幕前，与冰冷的机器打交道，还是深入外面的现实世界，与活生生的人面对面地交往。

即使是那些不在我们掌控范围内的因素，对我们的束缚可能也没有想象中那么严苛。有些经历了大灾大难的人，还有些在我们认为不堪忍受的恶劣环境中艰苦劳作的人，却活得相当快乐。妻子出轨，工作丢了，房子烧了，我们可能就觉得活不下去了。读过几本名人传记后，你会发现，他们中的很多人经历了你无法想象的苦难和伤痛，最终不仅活下来了，而且活得越来越好。有时候，我们自己也会发现，在我们看不到一线希望的时候，突然柳暗花明，让我们喜出望外。

那么本书讲什么呢？坐在地上，祈神求佛，施术作法，试图阻止彗星撞地球，那是没用的。A 栏的因素不在我们的掌控之中。我们得坦然地接受这么一个事实：我们每个人都有深恶痛绝却又无可奈何的现实状况。接受了这一点，我们就要把精力放在 B 栏：那些在我们自己可选择和可努力范围内的影响因素。在本书中，我们将考察生活中那些可控制和可选择的因素，不管它们是好是坏。

世界上有很多人，看着有些人享受着生活的安逸、富足、奢侈，想当然地以为这些人不可能存在痛苦折磨。当然，冰箱满满、有吃有喝，人们感到的痛苦有个限度，但是看看统计数据，似乎并不是这么回事。生活满意度、抑郁程度、自杀率等方面的数据都证明，财富和

好运并不能完全避免痛苦和抑郁。

我们人类对痛苦是有天赋的。

问题出在哪里

幸福快乐似乎如此简单直接、一目了然，好像我们已经获得了祖先所渴求的每样东西，那为什么我们还难以获得幸福快乐呢？

问题就出在我们的原始祖先身上。他们生活在原始的氏族部落中，他们所处的社会状态继承自他们的“祖先”——人科动物，这种社会状态持续了几十万年没有太大的变化，直到几千年前真正的人类文明诞生。他们的身体和心理都是在这种社会状态下形成的，也就适应了这种社会状态。鱼在水生环境中适应得相当好，但是当我们抓起一条鱼，把它扔到沙漠里时，它就不那么“悠游自在”了。同样地，当原始人处于满是电脑、电视、汽车以及朝九晚五工作制的世界时，他也会“文化休克”，很难适应。现代社会环境不符合他的天性。

“什么？且慢！”后面角落里那位“百事通”老先生有意见了，他说：“我们人类不就是基于原始人最基本的需求和心理创造了现代社会吗？按理说，现代社会应该完全符合我们人的天性才对！”

然而，实际情况并非如此。现代社会是基于原始人的原始欲望构建起来的，并不是经过冷静客观的分析之后做出的最佳选择。一个缺糖的世界造就了一类嗜好甜食的生物，让他们为所欲为，他们就会创造一个充满糖果店和甜品店的社会。因为他们的身体不能适应这样的环境，很难应对突如其来的甜食狂潮，结果他们就容易患上2型糖尿

病——人类就是这样的生物。类似地，普遍的不幸福感看似费解，其实可能也是出自这个原因。我们人类早期的生存环境赋予我们原始的动力和本能，而这种本能欲望到今天却不利于我们的身心健康。

与之相关的另一个问题是人性内部“线路联通”的问题。丹尼尔·吉尔伯特教授在他2006年出版的《撞上快乐》一书中，对人性有一段精彩的描述，他说：“我们人类在预测未来什么能让我们感到快乐这方面特别差劲。既然我们当前的行为选择大多基于对未来幸福快乐的假定，这就意味着，我们人类经常胸有成竹地‘击球’出去，却会弄反方向，打到自己。”

还有一个问题来自我们接收到的各种信息。以前，我们从长辈那里学到生活的智慧。今天，有大量信息告诉我们如何过好生活，其中大部分来自诱使我们购买商品的广告，而不是老人丰富的人生阅历。如果我们对生活很满足，就没有强烈的购物欲望，那经济就可能崩溃；如果我们不满足于现状，但是我们买的东西能够如广告宣传的那样，给我们实实在在的满足感，那我们在得到满足之后，销售额也会下降。

我们存在于信息的迷雾之中，那些设计散布信息的人毫不掩饰其目的——这些信息就是为了影响我们的行为选择。结果毫无疑问，我们的行为经常朝他们设计的方向转变。只有让你为自己的一口黄牙羞愧难当或惶恐不安，他们才可以向你推销美白牙刷。他们散布的信息绝不会告诉你，没有任何研究证明，牙齿的颜色与身体健康、生活幸福有关系。一天跟你讲几百遍“要用什么、怎样做才能快乐幸福”，你自然就会争先恐后地去购买各种必备的装备，不过买回来之后你会失

望地发现，里面并没有你要的快乐幸福。

让我们都来拥抱痛苦吧

在文化、生理、心理等不利因素的束缚之下，快乐幸福似乎是一项很累人的事业，要实现它就如在滚滚洪流中，我们逆流而上。所以几乎可以说，幸福快乐在这种情况下是非自然的状态。

如果你披荆斩棘行进于荒莽之中，突然撞上了一堵不可翻越的墙，理性的办法只有四下摸索，看有没有其他的路。既然这边书架上有成千上万本指向幸福终点的书，而它们对全球幸福指数又没有明显的影响，那么我们是不是该换个方向，看看旁边空荡荡的专柜，这里陈列的书指向另一个终点——痛苦。如果拥有无与伦比的财富和优越条件，而我们仍然能够如此不快乐，那么也许痛苦才是我们人类的标志性力量。那就让我们一起充分利用这一显著优势。

与所有那些自称为幸福指南的书不同，本书反其道而行之。如果我们把痛苦作为人生目标，那么路在何方？这一新兴领域的自助指南如此之少，我们不禁担心，可能没有多少研究成果指引我们向前迈进。事实上，我们的担心完全是多余的。每年有几亿甚至几十亿美元的资金，用于研究如何让人活得更痛苦的问题。今天，如果我们想过得痛苦，我们有很多办法达到这种效果，因为我们有无往不胜的利器：现代科技。

也许你对此犹豫不决。没关系，人们经常买旅游指南放在家里，但不一定会去上述地方。没人要你签下血书，保证上路，但是万一哪

天你执意要走这条路，那就让我们给你带路吧！

在《梦幻巴士》一书中，作者路易斯描述了一辆每天从地狱深处出发的公交车去往天堂旅行。一到天堂，游客们可以自由下车，留在天堂，无须返回，但是最终没有人选择留下来。在本书中，我们就从原始人梦想的天堂出发，到地狱里去看一看。我们一起探索路线，寻找路标，这样你就可以随时找到往那里走的路，想待多久就待多久。

当然，也许现在你已经在那儿了。

4 个部分，40 种方法

痛苦不仅是一种结果，它还有点像打网球：一门千锤百炼、精益求精的技艺。在本书中，你会读到一系列使自己更不快乐的方法技巧。期间你会发现很多方法你已经掌握了，有的已经被你在生活中常规性地熟练运用了。然而，你一定还有可提升的空间，可以变得更好——或者说应该说，变得更糟。

这些技巧可分为 4 组，在本书中以 4 个部分呈现。

第一部分为“养成让自己痛苦的生活习惯”，描述抑郁生活方式的基本特征，介绍日常可操作的、易于提升抑郁程度的活动。

第二部分为“形成令人愁苦的思维方式”，这部分将你置于内心影院之中，演示如何通过改变思维方式制造低落情绪。无论你的外部状况怎样，只要简单地操纵你的注意力方向，就可以创造不良情绪。把它看成一系列“不能做某事”的提示就对了。

第三部分为“笃信‘他人即地狱’”，描述如何通过“经营”你的

社会关系，获得最大的不幸。社会交往是做人最复杂的方面，在其中捣鼓两下并不是难事。

第四部分为“让人生变得没有意义”，我们将以更广阔的视野，考察人类的存在，探索如何将生命之舟驶向礁石险滩。这部分讨论消除所有人生意义的指导原则和方法策略。

也许这些方法听起来都不容易，令你望而生畏。也许探寻痛苦的旅程会十分孤独，犹如堂吉诃德的孤独冒险，深入荒野，背井离乡。

非也！

这个世界这么多人怨天尤人、郁郁寡欢，我们的文化已经筑就了通往痛苦抑郁的高速公路，免费向所有人开放——很多人已经上路了。这条高速公路运行平稳顺畅，匝道引桥不计其数，路标清晰，多车道、不限速。通往快乐的路才是偏僻小道，而且年久失修，杂草丛生。

这里讲的大多数方法你听起来都很熟悉，很多是你这辈子听了一遍又一遍的人生格言——虽然为了听起来舒服些，它们被标榜为“幸福之路”。所以请放心，走上这条路，你就会发现身边有成千上万的同路人，还有你的社会文化习俗夹道等候，为你加油助威。

上来吧，我们要出发了。很高兴做你的向导，伴你走向痛苦之地狱。我以前到过那儿。跟着我的导游旗，我会把它高举，大踏步前进。

我没有 1000 万美元给你。

不过你一直都这样做，不是一分钱也没得到吗？