

各位好，今天我们讲的这本书叫作《这是真的吗》。这本书的副标题很有意思，叫“如何避免成为乌合之众”。曾经有一本大畅销书叫《乌合之众》，就是告诉我们人在群体中容易犯头脑发热的错误。那本书只是列举出了一些现象，但怎么能够具备深刻的批判性思维的能力，减少自己成为乌合之众的风险，它却没有多讲。《这是真的吗》这本书把这件事讲得很清楚。

这本书的英文副标题是 **Critical Thinking For Sociologists** (社会学家的批判性思维)，所以读这本书有两个好处：第一个好处叫作学会使用批判性思维，第二个好处是可以了解社会学家到底是做什么的。我们曾经讲过很多心理学的书、经济学的书、历史的书、哲学的书，但还真是很少讲社会学的书，所以通过这本书，我们可以了解社会学到底是干什么的，应该如何看待社会学家的的工作。

首先，什么是批判性思维。一个人如果没有批判性思维会怎

样？这个作者总结得特别精炼：第一，耳根子软；第二，容易受伤。耳根子软是怎么回事呢？比如我们家的老人特别喜欢买电视购物里的东西，我们就觉得很奇怪，跟他说电视购物里有的东西你不能信。但是没办法，老人看到那个电视购物每天都播放着那些视频，比如哪种鞋子穿起来很舒服、对老人很好，他就买，买完回来一穿，就发现上当了，不管用，这就是耳根子软。耳根子软带来的问题就是容易受伤或者伤害别人，甚至有时候这种伤害来自你的愤怒。比如你被一篇文章挑唆，情绪爆发了，然后你觉得自己应该做点什么，应该跟着一块儿去骂人，一块儿去伤害别人，这就是缺乏批判性思维带来的结果。

那么，什么叫批判性思维呢？用最简单的话来概括，就是用证据评判断言的技能。有一个很重要的词叫断言，什么叫断言？比如有人告诉你“抽烟不利于身体健康”，这就是一个断言，或者“上大学会使你的收入更高”，这都叫作断言。断言就是一个结论，有人告诉你这么一个结论，你需要怎么评判它们正确与否呢？要用证据来评判，而不是通过直觉、感受，或者这个人说话的表情和技巧。比如教育程度跟收入之间是不是有关系，你得去看相应的统计数据，结论确实是教育程

度越高，相对地，收入也会越高。那原因是什么呢？这个作者说教育程度和收入相关，其中最主要的影响因素，不是专业技能，而是批判性思维的能力。就是我们讲，“读圣贤书，所为何事”？读了那么多的书，是为了能够明辨是非，学会用证据来评判断言，而不是简单地凭自己的情绪来做判断。

书里讲，批判性思维有几个基本要素，包括根据、理据和结论。什么叫根据？根据就是一些事实，比如“外面下雨了”，这是一个事实，这个叫作根据。那么理据是什么呢？理据就是一些道理，比如“我们都不希望被淋湿”。理据其实是一个价值观层面的东西。外面下雨了，我们都不喜欢被淋湿，那么结论是什么呢？咱们不要出门。这就是一个典型的论证的过程。有很多人在论证的时候，会直接忽略理据的部分，原因是什么呢？就是大家认为理据是共识，比如“下雨了，咱别出门了”，我们就忽略了中间的这一步，也就是“我们不喜欢被淋湿”这个理据，因为我们默认大家都不希望被淋湿。但是事实上我们真的全都不希望被淋湿吗？如果你具备批判性思维的话，是可以从理据的角度质疑的。比如有部电影叫《雨中曲》，那是很老的一部老电影，就讲了下了瓢泼大雨以后，电影的主人公在雨中跳舞。没有人规定了一定不能在雨中淋

雨。这就是论证的三个部分：根据、理据、结论。这三个部分都是可以进行评判的。

批判性思维有难度上的差异。最容易的是针对那些你讨厌的人进行批判性思考，你跟这些人不是一个阵营，你看到他就不喜欢，所以对于他说的话，你的第一反应可能就是质疑，要么质疑他的根据，要么质疑他的理据，当然最终是为了质疑他的结论。那比这个稍微难一点的是质疑那些你认可的人，比如我们有的书友会说：“樊老师，你讲的书我都特别喜欢，只要是你讲的我就相信。”我说：“你千万不要这样说，这不是我讲书的目的。我讲书的目的是希望你们都能学会批判性思维，我讲得不对的地方，你们也要指出不能这样讲。”这就是你难以对自己认可的人进行批判性思考，比如你的家里人、你喜欢的老师、朋友。难度最高的是对自己的思想进行批判性思考。绝大多数人这一生中所吃的最大的亏，都是因为自己骗自己。就是自己有一个坚定的想法，然后一直认为它没有任何错误，不能够被质疑，甚至被别人质疑了，你还会生气。因此，批判性思维的最高境界，是学会批判自己的思维。

与此相对的是什么呢？与此相对的叫作有缺陷的日常论证。我们在日常生活中，很多时候接纳断言是靠最简单的捷径来判断的。

第一个叫传闻，比如“我今天看到有一个人，开着车直接闯红灯就过去了，现在的交通真的太危险了”。各位请注意，这个断言准确吗？你今天看到了一个人闯红灯，飞速地开了过去，这确实是一个事实。但问题是，现在的交通情况是不是真的比几年前更乱呢，是不是更危险呢？其实你不知道。

传言里对于叙事技巧的运用和事件元素的排列，都会让人依据事实得出错误的结论。造谣的人未必要说谎话，这一点是很有意思的。一个高级的会造谣的人根本不需要说谎话，他只需要颠倒事件的前后顺序就可以，他只需要改变你说话的顺序，或者把你讲的话中的某一部分剪掉，或者删掉几个字，谣言就形成了。我对这一段内容感同身受，也是这一点打动了我讲这本书。有很多人经常在网上看到我说很多很不靠谱

的话，然后就觉得“樊登怎么什么都敢说”，实际上，这些片段前面往往会有一句话是“这些人认为”“有人说”，剪这些片段的人把“有人说”剪掉，就变成我说的了，就是这么简单。你说，剪这个片段的人说谎话了吗？他没有，他只是把你的原话剪掉了一些部分而已。所以，传闻特别容易引起谬误。

第二个叫作针对人身的论证。我们日常生活中的辩论，往往不是辩论事情的是非对错，我们是直接判断“这个人是个坏人”，我们只需要给他贴上一个标签，就可以忽略他的言论。只要你给这个人贴一个标签，他所说的话就变得不重要了。为什么对对方的道德、品性进行攻击，会是一个有效的争吵的方法呢？因为它可以使得我们轻视对手，就是一个人说的话，随着这个人出了事，可能是他做了一些不那么道德的事，或者这个人有一些糟糕的社会标签，那我们就不用再听他的话了。我们只需要给他贴一个负面标签，这一类人的话我们都不要再听了。我相信这招可能很多人都用过，比如“不要理他，他是个神经病”。就这样，一个标签贴过去，这个人的话就已经不重要了。或者“那个人什么都反对，反正他一贯都反对，所以不要听他的”，你看，贴一个标签就结束了。

第三个就是神话和谬见。我们对于很多断言都会武断地否定，比如全球变暖这件事，我们现在的常识是地球在升温，全球在变暖，但是你去网上搜“全球变暖谬见”，你会发现有很多人认为全球变暖是一个神话，是一个谬见，是大家瞎说的。还有说牛是反刍性的动物，反刍性的动物会排放大量的温室气体，会导致气温升高。有很多人认为这是胡说，不可能，养牛养了那么多年，怎么可能牛会造成温室效应呢。但事实上，牛对温室效应的影响甚至比汽车排放对温室效应的影响还要严重，牛排放的气体主要是甲烷，是一种非常强大的温室气体。如果我们武断地说那是一个谬论，那这件事可能就被忽略了。

第四个是民间智慧和隐喻。民间智慧最重要的说服力来自押韵，这个我们在《思考，快与慢》这本书里讲过，当人们听到一句押韵的话的时候，就很可能觉得似乎很有道理。比如当你要决策一件事，有一个人跟你讲“当断不断，必受其乱”，你一听，觉得很有道理，要赶紧决断；但如果换一个人过来跟你讲“《论语》里说‘三思而后行’”，你觉得也挺有道理；再

换一个人说“筑室道谋，三年不成”，你又会觉得不要跟别人商量了，要赶紧做决定。所以，我们的判断完全是根据押韵的情况来的。所以，大家今后听到这些押韵的俗语，还有老人说的“不听老人言，吃亏在眼前”“姜还是老的辣”“青出于蓝而胜于蓝”（这些话里的道理完全是混乱的，各种角度的说法都有，但只要它押韵，你听起来就觉得有道理），我们要批判性地思考。

还有一个非常有力量，但是容易被忽略的东西叫作隐喻。如果我用隐喻来说服你，你就很有可能会受到影响，但实际上这只是一个隐喻。比如我告诉你：“今天你看到你们部门的小张犯了这么一个错误，但这只是冰山一角。”当我说出这句话的时候，你一定吓坏了，你会觉得“这只是冰山一角，我的天哪，那还有多少事没有暴露出来”。我们天然地就会觉得这底下有一座大冰山。那事实上是什么呢？很可能是危言耸听，其实说这话的人也不知道实情。但是用“冰山一角”这样一个隐喻，就能够让对方的头脑一下子紧张起来。我们在生活中也有特别多的隐喻，比如孩子做了一件错事，咱们就事论事地谈这件事就好了，但是我们经常会说“这样滑坡下去的话……”，你一想到滑坡现象，就觉得必须要做一些很严厉的

措施来解决这件事，因为人太容易受到隐喻的影响。

第五个是事实。大家会觉得，事实难道不是事实吗？我们经常讲“这是一个事实”“这是无可否认的事实”这样的话。这本书的作者是一个社会学的教授，他告诉我们在社会学的领域，所有的事实都是社会性的。什么叫作事实是社会性的？就是你选择相信哪一个事实，你选择哪一个阶段的事实，你选择这个事实的哪一面，这些都叫事实。但就像我前面讲的，有的话是不是我说的？是我说的。但问题是有人断章取义，只剪了其中一段，那一段也可以说是事实。所以当一个人祭出一个杀手锏说：“这是一个不可争辩的事实。”那其他人就会认为：“哦，对的。”但你要知道，事实是社会性的，事实是人们选择的结果。

最后还有一个叫作日常推理。日常推理的典型特点就是人们不愿意花力气，人们会沿着最容易推理的思路去思考。而什么是人们最容易推理的思路呢？就是脸谱化的东西，就像一出戏一样，只要这里出现一个“富二代”，我们就推理这是个

坏人。因为这样推理更容易，人们也更容易理解。人们不太理解意外、巧合、正好碰在一块儿了的情况，以及多种因素的构成，认为这些推理太复杂了，我们更喜欢脸谱性地推断是因为这一件简单的事。所以，日常推理典型的特征，就是人们懒得花力气。

我讲了这么多，大家是不是已经觉得从日常生活中得出一个结论相当不靠谱了，但是我们经常会用这样的结论去解释世界，甚至伤害自己和他人。

那么接下来我们了解一下如何批判性地看待社会学。社会学是研究什么的？社会学就是研究社会的规律。比如在大学里，有一个非常典型的社会学论题：到底是男生学习成绩好，还是女生学习成绩好？这就需要做研究，我们不能够拍脑袋随便想，需要统计数据，看看不同的学科里哪些人成绩好，哪些人成绩不好，等等。这个研究看起来比较容易，因为男女好分。假如我们再严格一点，研究坐在前排的学生是不是比坐在后排的学生学习成绩好，这就变成了一个更加复杂的问

题，你得去数座位，去关注座位的排布，然后去搞清楚究竟是因为他坐在前排，所以他学习成绩好，还是学习成绩好的人更愿意坐在前排，这个结论是完全不一样的，这是两个不同的命题。

社会学的目的就是去发现规律，研究社会中各种各样的规律，找到它们的因果关系。什么叫作因果关系呢？因果关系至少要符合四个标准：第一个叫作因在果前，我们不能说先发生的一件事是结果，后发生的那件事是原因，这就是第一个，因在果前；第二个叫作因致果变，因为第一件事发生了，从而导致第二件事发生，这叫因致果变；第三个叫作因果有据，就是这件事你能说得通，你知道为什么会这样；第四个叫作因果明确。

举个例子，我现在可以准确地告诉你，这个电灯亮是因为我开了那个开关。如果你再问我，为什么电灯亮是因为开了开关呢，我可以跟你讲这里面有个闸刀，这个闸刀只要一合上，电路就会连通，导致这个灯亮起来了。这就是符合这四个标

准的一个论证。但是假如有一人站出来说：“不对，这个说法是错的，这是你的想法。我认为这个电灯能够亮是因为在那个开关里有一个小精灵，那个小精灵非常小，你只要一摁那个开关，小精灵就会去把灯打开，是它把这个灯打开的。”请问你如何能够辩驳他？就是你如何证明那个小精灵不存在，这是胡说、迷信，电灯亮就是因为电流接通了。这个作者讲，事实上你永远不能够确定没有那个小精灵。从论证的角度讲，永远没办法确定不存在那个小精灵，这是没办法证伪的，你没法肯定地说：“不存在小精灵，我没看见它。”因为对方可能会说：“你只是没看见，它很小，小到你看不见，你以为是电流接通了，其实是小精灵在那儿接电流。”你拿他没办法。所以笛卡尔才会说：“我思故我在”，他只能判断说我在思考，这个我们没法推翻他。

但是为什么绝大多数人没有接受小精灵这个说法呢？这就是因为科学史上有一个非常重要的原则，叫奥卡姆剃刀原则。奥卡姆剃刀原则告诉我们，当你解释一件事的时候，如果一个解释最简单，我们就应该采用这个比较简单的或可证伪的解释。如果你要在这个最简单的解释上莫名其妙地加上小精灵这样的东西，使这个解释变得复杂了，加一个小精灵这

样奇奇怪怪的东西，那就不符合奥卡姆剃刀原则。所以当 I 能够找到一个单一的解释，比如电路、电流、电子这些解释的时候，我们就应该采用这个解释。所以我们大多数人只能接受电灯亮是电路导致的，不接受小精灵的说法，但是你没法斩钉截铁地说“我可以确定，没有小精灵”，因为这从论证上是很难做到的。觉得有小精灵的人也可以这样想，这是他的权利。

评判社会科学的断言需要以证据为基础。做社会学研究需要做这件事，不能简单地得出一个社会断言，需要拿出标准的证据。这里有一个问题，就是尊重权威与挑战权威之间这个度的问题。比如你连小精灵这样的事都能接受，那么你几乎可以质疑所有权威的观点，你可以不相信它们，可以认为它们不存在。这样就把批判性思维发挥到极致，其他人说的东西你都不接受，那么这个社会没法发展，因为前人的研究结果都不被后人接受。所以我们肯定需要接纳一些前人的结论，比如老师给你讲勾股定理、电流、电压、欧姆定律，这些东西你该接受还是要接受。但如果对前人讲的所有东西全部都接受，那么牛顿也不可能推翻亚里士多德。所以在社会研究的过程中，从个体到整个世界，我们都要把握好这个度，既

能够接纳前人留给你的研究成果，同时也要能够批判性地去思考，找到一些你自己的新发现。这是挺不容易的一件事，因为没有有一个非常准确的分界线。

我有同学留在大学里做奥氏体、马氏体、屈氏体的研究（我们学的是金相、材料）。后来我们有一次同学聚会，我就听说有一个同学在努力地推翻我们上大学的时候学的最基本的关于奥氏体的理论。那个理论在我们这个专业看来是不能推翻的基础理论，但是有同学竟然在做研究，要推翻那个东西，说不定他做的是一件非常前沿的事，这都很难讲。

我们首先要分清楚，社会学里有很多不同的阵营。阵营是怎么区分的呢？根据研究对象的不同，可以区分成各种不同的阵营；根据研究方法的不同，也可以区分各种阵营。比如有人做定量研究，有人做定性研究。做定量研究的人喜欢用数据，喜欢做统计；做定性研究的人喜欢找规律，这是两种完全不同的阵营。

社会学的研究取向也会分类。我们会看到有乐观主义的，有悲观主义的，这是一个基本的分类。比如马尔萨斯人口论就是一个相当悲观主义的论调；还有我们在八九十年代的时候，可能很多人听过一个国际俱乐部，叫罗马俱乐部。他们总是出很多研究报告，告诉我们地球要完蛋了、粮食也不够吃、能源也不够用，等着崩溃吧，已经到了发展的极限，这是悲观主义的论调。另一派是乐观主义，乐观主义就会认为创新总能解决这些问题。比如袁隆平研究出了杂交水稻，养活这么多人，我们大家现在都吃饱了；还有太阳能，太阳每个小时照到地球上的能量足够咱们用一年，你怕什么呢？所以不用担心能量的问题。这是乐观主义和悲观主义的区别。

还有一种区别是文化队和结构队的区别。有一类社会学家都是从文化的角度出发来研究问题的。他们会认为一件事、一种现象是因为文化传播、文化差异等原因产生的。而另外一类社会学家喜欢从结构的角度出发来做研究，他们认为很多问题是社会结构导致的。

“尽管文化和社会结构影响着所有人，并且两者都是社会学的基本概念，但社会学家往往只强调其中一个概念而淡化另一个。……我们常常会听到先有鸡还是先有蛋的争论，即究竟谁是因谁是果——是文化驱动了社会结构的发展，还是社会结构塑造了文化？这一问题又引发了关于社会学中一些特定主题的争论。……是什么导致了贫困？对于这一问题，文化队和结构队的答案截然不同。”

还包括局内人和局外人的区别。经常有朋友会问我：“樊登，你讲那么多历史书，为什么很多是外国人写的？”我们讲的历史书既有中国人写的，也有外国人写的。我为什么讲那么多外国人写的呢？因为外国人就是局外人，局外人看待我们历史的角度，和我们作为局内人看待历史的角度是不一样的，所以就可能别有一番味道。局内人和局外人也是研究取向的区别。

还有悲剧和喜剧的区别。悲剧和喜剧是不同的社会学家所选择的不同的叙事风格。

接下来，我们讲社会科学里的措辞。社会科学研究中的措辞（就是表达方式）是非常重要的。首先说术语这件事。社会学喜欢造很多术语，比如社会化、现代主义、后现代主义、后现代化、虚无主义。对于很多术语的产生，有人就感到疑惑，觉得社会学家是不是故意把这个东西变得很学术，让老百姓没法参与，实际上“翻译”过来以后，讲的都是非常简单的事。比如 O2O (Online To Offline)，社群营销，就是群里买菜楼下拿，有些地方非得把它改成特别奇怪的名字。

还有很多学术上流行词汇的演变，我们外行人看了就好像闹剧一样。但是很奇怪，学术就是这样。比如在美国有一个非常敏感的词，就是黑人。黑人这个词到底应该怎么讲呢？最早黑人叫作 Colored People (有色人种)，这就是当时官方的说法；后来有人抗议，说 Colored People 不尊重人，叫 Negro 比较好，然后有一段时间官方说法就改成了 Negro；再往后，

大家说 Negro 不行, Negro 是蔑称, 不能用 Negro, 要用 Black ; 后来发现在美国如果讲 Black People 也不行了, Black People 也不太尊重, 现在要叫非裔美国人 (African American)。这些词汇的演变过程, 是社会学里一个特别有意思的现象, 社会学的研究者就在不断地去抠这些字眼。

还包括对很多事情的定义, 社会学里的定义是非常难做的, 我们很难清晰地界定出一个准确的定义。比如有一个人是自雇者, 自己雇佣自己, 那么自己雇佣自己的定义是什么? 要有多少收入才算自雇者? 或者交了多少税才算自雇者? 自雇者和创业者有什么区别? 这个自雇者如果自己有一个员工, 算不算自雇者? 这都是要界定清楚的东西。再加上很多概念还会产生蠕变 (蠕动地改变), 很多概念听着听着就慢慢地变了。最近很多词变得非常快, 比如大家在一年多以前听到“内卷”这个词, 会怎样理解内卷呢? 大家会说内卷就是在一个封闭的体系之内不带来任何增长的竞争。比如大家刷了很多的题, 但是到最后, 其实考试结果还是这些学生名列前茅, 但是大家都累得够呛。这是我们最早对于内卷的理解。但是现在你们有没有发现, 大家把所有比较努力的人都叫作“卷王”, 会说“你好卷”, 一个人干活比别人努力一点儿, 或者

给客户提供了一个更好的产品，有一个创新，我们现在都把这种努力叫作“卷”了，“内卷”这个词的概念越来越外扩了。这就是一个概念蠕变的过程。社会学里存在着大量这种难以界定的东西。

接下来，社会学还面临另外一个问题，就是问题与测量。社会学研究哪些问题，前面我们讲社会学是为了找规律，那找哪些问题的规律呢？比如公平、公正、道德、自由、权利，这些东西是典型的社会学的研究课题。比如哈佛大学有一个著名的社会学教授叫桑德尔，桑德尔最有名的两本书，一本叫《公正》，一本叫作《金钱不能买什么》，其实讲的都是关于公平公正的问题。

还有很多社会学家会讲“这是一个实证问题”。当我们说“这是一个实证问题”的时候，意味着什么呢？意味着它可以借助统计来解决，借助对大量数据的选择、统计来解决这个实证问题，就是你只要调查一下就知道了。但是这里牵扯到测量，就是这既然是个实证问题，那你肯定要测量、统计才能把数

据拿出来。但书里说“所有的测量都涉及妥协”，这也是社会学研究的数据多数会遭人诟病的原因。总会有人质疑你为什么选择这些人，不选择那些人；你为什么选择这一段，不选择那一段。关于测量的对象以及测量的方法，都是不一样的，所以“所有的测量都涉及妥协”。

然后还要理解变量和比较的问题。这一段我觉得有必要让大家了解一下，很多人经常读书会读到这样的名词，因为社会学牵扯的问题经常是关于比较，比如男生和女生、已婚和未婚、受教育和未受教育等，这都是比较。“社会学家认为最基本的比较是不同类型的人之间的比较：男性与女性、年轻人与老年人、富人和穷人，或者不同种族的人。他们还可以比较不同类型的社会安排，例如家庭结构、机构组织或宗教。有些社会学家将重点放在地点的不同上，他们会比较不同社区、不同城市甚至不同国家的社会生活，还有一些则将重点放在时间的不同上，从比较人们在一天中不同时间的行为方式到追踪几个世纪以来的社会变化。要理解这种比较的逻辑，我们首先要思考变量的内涵。”

什么是变量呢？“变量指的是存在多个值的概念（就是这个值会变，会有好几个值）。其具体值的设定取决于研究者的选择。”比如一个人的身高，这个高度就是一个变量，不同的孩子，他们的高度是不一样的。“因果论据则至少涉及两个变量：原因被称为自变量，因为它的值与结果的值无关。自变量的变化会导致某种结果，这种由自变量所导致的结果被称为因变量，因为它的值取决于自变量，且因变量也是被测量的变量。”比如一个孩子吃多少饭和他的身高长多少之间有没有关系，这里的自变量是什么呢？如果要做这么一个命题研究的话，自变量就是你吃多少饭的统计数据，因变量就是最后身高的数据。

然而，还有第三种变量：干预变量。干预变量会改变原因对结果的影响。比如我研究了吃得多的孩子长得高，但是如果再加入睡眠时间这个影响因素呢？这就是干预变量。这位作者在这本书里举的例子是一个学生的学习时长和他的成绩之间的关系。他把学习时长超过一小时的学生和不足一小时的学生分成两组，最后看这些人的学习成绩。得出的结论是什么呢？他做了这么一个小小的研究，也要得出一个小结论

吧。这个研究的结论是学习时长越长，学生的拼写考试成绩就越好。但无论花多少时间学习，边听音乐边学习都会导致成绩降低。这里的“听音乐”是什么呢？就是干预变量。在做这个研究的时候，首先看时长和成绩的关系，然后加入听音乐这一项以后，发现无论学习的时间是长还是短，听音乐的学生成绩都下降了，这就是这个小研究的结论。

那咱们使用一下批判性思维，看看这个研究可不可以质疑，这个研究需要质疑的点在哪儿。假如我这么一讲出去，大家听了这个研究结果，回家就要让孩子多学，反正延长学习时间成绩就会变好，那每天晚上回去，让孩子学十个小时。这不对，这个研究对比的只是一小时以上和一小时以下，它没有研究学习时长三小时以上的。如果时间超长会怎么样呢？所以对于社会学研究的结论，我们一定要考虑到结论的复杂性，绝对不能简单地听到一个结论、一个断言，我们马上就兴奋，觉得回去就要让孩子学习，不是这样的，这都需要进一步的研究才能得到结论。

这些社会学的结论是非常复杂的，社会研究的复杂性体现在哪儿呢？第一，就是很难重复验证。我们知道，自然科学就是需要重复验证的，你在伦敦的实验室做出的结果，我在北京的实验室也得能做出来，这才代表它是一个规律。但是社会学的实验是难以验证的。还有，所有的比较都反映了研究者的选择，所以基本上都会遭到质疑。就像我说的，之前学习时长那个研究，为什么只比较一个小时，不比较更长的时间呢？它加入的音乐变量，听的什么音乐？听的是摇滚乐，还是莫扎特？这两种音乐是不一样的，你不能够简单地说听音乐就一定会让孩子成绩下降。所以社会学的研究，我们经常听到很多相反的结论，如果你只听断言的话，那很有可能这些不同的结论就会把你搞晕了。但如果你了解研究的过程，你就会发现为什么这些结论是不一样的。

那我们如何看待社会学的研究呢？非常重要的一点就是要知道社会学研究的都只是趋势。比如吸烟不利于身体健康，目前看来，大家基本上都接受这个断言是真的。但它表述的是一个趋势，这个趋势代表什么？规律的趋势是一种概率思维。也就是说你未必有那么幸运，更大的概率是抽烟会使得你的身体变得更糟糕，这是医生们所达成的共识。但是很多

人在看待社会学的结论的时候，经常会出现生态学谬误。就是我们认为这个趋势也应该适用于每个个体，所以如果出现了某个个体不符合趋势的，我们就质疑说这结论不对。

还有，我们经常认为某两个趋势放在一起，就能够产生一个新的趋势。比如美国的学者曾经做过一个调查，某一个城市的人口调查显示大学生的比例很高，大学生所占的比例在美国的城市中排名很靠前。另外，还有一个数据是这个城市仇视性犯罪的报告数量也排在前面，当你把这两个数据一块儿拿出来看的时候，就非常容易得出一个结论：受教育越多，仇视性犯罪的人就越多。但事实上，这两个调查结论是不相干的，这是两个完全不同的研究的结果。但是人们会犯这样的生态学谬误，认为自己可以从趋势中看到新的趋势。这个作者说，社会学家的结论往往只能解释大约 10% 的变异，这就已经不错了。研究结论能够解释 10% 的不同，就已经是一个非常明显的趋势了，有一个或两个例外都不能证明这个趋势并不存在。

当我们去质疑一个断言的时候，最重要的就是要看它的证据。证据可以分为两类：一类叫有效的证据，一类叫不那么有效的证据。有效证据的标准是什么呢？第一，直接适用。比如医生对于吸烟和健康之间的关系就有着直接适用的证据，他能够找得到。第二，多种测量。我不是只用了一种测量方式，我是用多角度的、多种测量方式得出的结果。第三，多个案例或证据的先前一致。这本书举了一个例子：恐龙灭绝。我记得我小的时候，恐龙灭绝的原因是一个悬案，大家都不知道恐龙到底是怎么灭绝的，人们有这个猜想、那个猜想，大概有七八种不同的猜想。但是现在基本上所有的学术书，还有给儿童做科普的书，都非常明确地说恐龙灭绝是因为小行星撞击地球。为什么在这二三十年中出现了这样一个巨大的变化呢？就是因为多个角度的证据出来了，不光是一个陨石坑这样的证据，还有周围的辐射量，还有那些生物的演化痕迹等，全部都证明：因为当时小行星撞击了地球，才导致恐龙灭绝。这就是说，需要多个案例或多个角度的证据。第四，令人信服。这是有效证据的特点。

那么不那么有效的证据是什么呢？比如间接隐晦的证据，像道听途说，听别人讲的证据；只有单一测量、单一案例的证

据；与先前的理论有着非常大的冲突的证据。在质疑证据的时候，你要区分这个证据不那么有效的原因是什么。因为证据的错误也是有分类的，有一种叫作学术丑闻，有一种叫作研究漏洞。比如这个人是因为自己的思维或是研究方法出了问题，由于研究的过程不严谨，所以出现了错误的结果，这个叫作研究漏洞，这是难免会发生的，是可以接受的。但是如果这个人刻意造假，刻意地去收买证人，伪造证据，学术造假，拿假的数据去凑他的理论，就是为了得奖、评职称，那么这个就叫作学术丑闻。这两个错误的力度是不一样的。

最后，这个作者讲，所有的社会学研究者，包括社会学的爱好者，都一定要小心“回音室效应”。如果你选择只跟自己喜欢的人、认同的人待在一起，大家发表的论文都是相互印证的，那么大家就会越来越觉得自己是对的。我们虽然不是社会学家，但是我们经常要参与一些社会讨论，我们经常要对很多社会新闻发表意见。现在大家发表意见那么容易，要先思考一下再发表，一定要小心，不要受“回音室效应”的影响，不然你会不断地自圆其说。人特别容易产生偏见，所以我们还要认识与应对自己的偏见。

有一个很典型的偏见叫“实验者效应”。比如找来两只老鼠，然后告诉这个实验者，一只老鼠的基因经过了改良，另一只老鼠的基因没有经过改良，然后让这两只老鼠跑迷宫，看哪只老鼠跑得快。很少有实验者能看清真相，绝大多数的实验者都会观察到那个被基因改良过的老鼠跑得更快。但是，事实是什么呢？事实是两只老鼠是一样的，没有任何基因的改良，那个人只是告诉你这只老鼠的基因被改良了。这个特别像我们人类社会的“皮格马利翁效应”，还有我们大家都熟悉的“安慰剂效应”。如果我们不通过科学的手法把这个证据做得更扎实，把这个证据做得更加有说服力的话，我们都有可能受自己的偏见的影响。

另外，要小心一个词，叫作情节剧。我们在看新闻的时候，往往不是在看一条新闻，而是在看一出戏，你的脑子里会套一个情节剧，这个剧里边有坏人、有坏人、有惩罚坏人的正义的一方。所以当你的脑海中出现了这样的情节剧，就会难以避免地在看社会新闻的时候出现脸谱化的问题，这就意味着我们已经给这件事定性了。我们经常不容置疑地认为某个

人就是那个坏人的角色，这就会变得很麻烦。

所谓研究的阵营基本上都等于一个“回音室”，而这会导致集体的迷思。如果被回音室效应影响和控制的话，社会学的可预测性将会增强。什么叫可预测性将会增强呢？就是你还没去做研究，就知道这个结论大概是什么样了，最后得不出什么新奇的结论。所以这个作者讲，自我批判永远是很重要的，每一个人在得出自己的研究结论的时候，都一定要进行自我的批判，要不断地质疑自己的证据，质疑自己是不是已经得出了结论才去找的证据，是不是我们太希望这篇论文成立了。

我们在写论文的时候，一般有两种预设。第一种是预设这件事会发生，另一种是预设这件事不会发生。做出来的论文结果可能是这件事果然发生了，也可能是这件事果然没发生。这样不就形成了 ABCD 四个象限吗？最容易被发表的论文就是那种预设它会发生，然后实验证明它发生了的论文，因为这种论文最有价值，所以特别容易被刊登出来。因此，学者们暗中希望的就是“我做了一个大胆的假设，我再去求证，最

后发现竟然成功了”，他们就会很开心。我们就有一种潜意识希望它成功，那么慢慢地很有可能你在求证的时候就没有那么小心了。反过来，如果你认为这件事会出现，做了实验发现它没有出现，这其实是有价值的，但是很多杂志不愿意发表这样的文章，因为发表这样的文章就等于告诉大家：没研究出来什么结果，只是没有发生而已。所以，这些东西对于学者的研究都会有影响。

归根结底，批判性思维到底是干什么的呢？其实，从古希腊或者从我们的春秋时期算起，两千多年来人类能高速地发展，最重要的一点就是这些发展是建立在批判性思维之上的。对于前人所说的东西，我们不是一味地接纳，我们是在不断地评估、继承、尝试、再革新，才一步一步走到了今天。所以，有批判性思维代表着进步。如果我们的批判性思维受到了约束，在学术领域内做研究不敢用批判性思维去思考，就很有可能让人类的进步变缓甚至停滞。

所以希望大家读一下这本小小的书，这本书大概一两天就读

完了。有点难，因为它里边有很多学术词汇，但是它依然很值得一读。它能让我们了解社会学家到底是做什么的，我们应该如何看待社会学家的的工作。也希望大家能够更加有效地参与到社会公共话题的讨论中来。

谢谢大家，我们下本书再见。