

# 鄙视链，自卑PK自傲

看英剧的鄙视看美剧的，看美剧的鄙视看日韩剧的……用Gtalk看不起用MSN的，用MSN的瞧不起玩QQ的……近日有不少网友总结出各种生活方式中的鄙视链条，引发网络热议。鄙视和被鄙视怎么会形成的？这其中又蕴含着一种什么样的心理呢？

■文 | 青牧 姚莹莹 ■图 | 资料



鄙视，不仅像是一条环环相扣的食物链，在这个轮回中，嘲笑别人，又被他人嘲笑。当戴劳力士腕表的嘲笑戴SWATCH的，那边消费上海牌手表的弄潮儿们正在对着劳力士嗤之以鼻。当一个个翻白眼的高手，鄙视，如今已经进化成一条牢不可破的“鄙视链”。

鄙视，在生活中无处不在，大多数情况下，很多人都觉得鄙视是没有道德可讲。“我没有鞋穿的时候，我觉得很不快乐，直到我看见没有脚的人。”这种思辨方式让人发笑。

很多人的幸福感是靠比较出来的，或许鄙视链的最高等级，就是所有人的噩梦——那个邻居家的优秀小孩了。那么，在这些轮回的精神食物链条中，真的没有出头之日了吗？

## 观点

## Voice

### 自卑情结过度补偿

林紫 上海心理咨询行业协会副会长

“鄙视链”的产生原因之一，与人们对社会身份以及自我价值再确认的需求有关。人是群居动物，每个人都既想要找到自己的归属感，又希望自己有所不同，因此一方面会不断寻求更优秀的群体并加入其中以满足身份认同，一方面又会通过与其它群体的对比来强化这种认同。

“鄙视链”的产生原因之二，与自卑情结的过度补偿有关。站在鄙视链顶端的人们，看似充满了优越感，但这些优越感却很有可能来自于内在深层的自卑。因为想要掩饰自己的不足或逃避自卑感带来的不安，一些情结严重的顶端人士，甚至会演变成对任何东西都以鄙视的态度对待。

鄙视他人，对一部分人来说获得心理平衡的方式之一。当生活中充满压力时，人们就会寻求不同的方式去解压或将压力转移，而鄙视他人对某些人来说无疑是最简单的方法，因为这既是一种相对安全的攻击方式，又可以使自己暂时陶醉在虚无的优越感里。

某种程度上来说，“鄙视链”是中国传统教育体制下“力争上游”的产物。与西方“一起快乐地游”的教学方式不同，中国的教学使学生们觉得要得到爱与关注，就必须要比别人更好；只有超过别人，才是成功和有价值的人。

当所有的价值评价体系都来自于外在，人们缺少内在真正的自我价值认同标准，或者自我认同受到威胁时，就容易陷入鄙视链中，通过向下“鄙视”来强化自己“我比别人好”的认知。

林紫认为，虽然如今“鄙视链”的产生并没给社会或人们带来太大的危害，但长久下去，将会使人们的价值观迷失，并且忽略自己内心深处真正的需求，社会也将变得更加急功近利和浮躁不安。因此，对鄙视链的观察和反思很有必要，而建设一个真正包容、平等、尊重和多元化的健康心理环境，对个人和社会来说，都是极为有益的。

### 鄙视有点伤人

骆新 东方卫视主持人

人类社会自从出现了社会分工后，“鄙视”就随之而来。通常人们“鄙视”他人的出发点，一在于自身的品位，二在于自身的收入，但人们不能通过明着嘲讽他人的收入低来标榜自己存在的价值以及意义，于是这其中就发生了潜移默化的变异。“一般看美剧的人，收入都属于中上阶层，而看韩剧的，由于要投入大量的时间精力，这部分观众收入可能相对没那么高。”

“人类社会从来都是自以为是的。背LV的自然会看不起扯个蛇皮袋的。但归根结底，爱鄙视他人，其实是怕自己被抛弃。”人类在这个大熔炉中，想要“求同存异”，但是却怕自己因为这个“异”而被大社会抛弃，于是就想要寻找自己的圈子，想要回到人群里，再标榜起自己的小圈层，站在同一高度，去“鄙视”下一链条所在的人们。

骆新认为，出现了鄙视链条上不同的点，代表着文化逐渐的多元化以及社会的进步，但另一方面，“鄙视”实在有点伤人。“每个人消耗时间的方式都不同，但我们更需要的是互相的包容。己所不欲，勿施于人！”不支持不代表一定是反对，我们需要更宽容的去看待不同人的欣赏口味，因为“等级有高低，人格无贵贱。”

## 链接

## Link

### 你在鄙视链的哪一层？

电视剧鄙视链：英剧>美剧>日剧>韩剧>港剧>台剧>内地剧>泰剧>印度剧

电影鄙视链：冷门国家文艺片>欧洲文艺片>日韩台小清新片>老港片>好莱坞大片>内地片

星座鄙视链：天蝎>金牛>天 >双鱼>处女>狮子>双子>魔蝎>巨蟹>射手>白羊>水瓶

浏览器鄙视链：Chrome/Firefox>Safari/Opera> 游>IE系列>国产山寨货

搜索引擎鄙视链：谷歌>百度>BING/搜搜/搜狗>人民

足球联赛鄙视链：意甲>英超>西甲>德甲>法甲>中超>中甲

聊天工具鄙视链：Gtalk>MSN>QQ>飞信

论坛鄙视链：豆瓣>天涯>猫扑>贴吧

游戏：主机单机>国外PC单机>国外网游>国内网游>网页游戏

曲风鄙视链：古典>jazz>摇滚>流行>山寨网络歌曲

流行音乐鄙视链：英伦摇滚/国内地下厂牌>欧美流行音乐>日韩港台流行音乐>内地网络歌曲

学科鄙视链：理科生>工科生>文科生(经济法法律>外语>文史哲)>体育生>艺术生

手机鄙视链：黑 >苹果>小米>HTC>三星>索爱>诺基亚>摩托罗拉>联想>中兴>山寨机

杀毒软件鄙视链：AVAST>ESET>卡巴斯基>诺顿>瑞星>金山毒霸>360>QQ杀毒

笔记本鄙视链：苹果>索尼>东芝>戴尔>三星>惠普>联想>华硕>清华同方、神州>上网本

乐器鄙视链：大提琴>小提琴>钢琴>古琴>古 >贝司>架子鼓>吉他>笛子、箫>口琴>吹口哨

牛仔裤鄙视链：Levi's>LEE>CK>Wrangler>苹果>Only>班尼路、邦威、以纯

设计师鄙视链：建筑设计师>景观设计师>家装设计师>平面设计师>发型设计师>网页设计师

汽车鄙视链：德系>美系>法系>日系>韩系>中国车

理财鄙视链：VC>收藏>地产>炒股>黄金外汇>保险>基金>存款>彩票

网购鄙视链：淘宝>拍拍>京东商城>凡客>当当>卓越>一号店

## 网友说 | Said

@京中的闲散村夫：在一个更有钱的人面前，一个有钱人从小人物和穷人那儿所建立起来的“心理强大”会迅速崩溃——因为他用钱堆出来的那个看起来很牛叉的“自我”将迅速贬值到零。

@KOGIN824：鄙视者无需得意，被鄙视者也毋庸沮丧。因为，切莫以为自己占据鄙视链的顶端就能君临天下，高枕无忧，也切莫认为处于食物链的最低端就被打入十八层地狱，永不翻身。

@满屏120Per字号的小G：#破解鄙视链#突然悟出来哈，虽然我的大多数习惯处于链的中低端，但那并不是我的不求上进，而正恰如其分体现着我的中规中矩。