

# MIAOWEI

## 什么叫“气候冷漠”

今年夏天，北京暴雨的时候，我买了两本书，一本叫《巨浪来袭》，讲的是海平面变化，另一本叫《热会先杀死你》，讲气温升高带来的灾害。

两本书的主题都是气候变化。《巨浪来袭》的开篇，就描述迈阿密的度假酒店将被海水淹没。但没过多久，我就看到“梅西在迈阿密买豪宅”的新闻，还是海边，看来梅西并不太在意气候变化这件事，海平面上升看起来还很遥远。

然而，严肃的科学家并不这样乐观。根据政府间气候变化专门委员会（IPCC）的说法，为了避免灾难性的气候变化，到2030年，我们人类必须将温室气体排放量从2010年的水平上减少45%，到2050年达到净零。我前些天采访了动物学家吕植，她一直致力于动物保护工作，她对这个目标抱悲观态度。她说，动物保护、物种多样性和气候变化，这是一个整体问题，我们的家园出了大问题，但大家对此不太关心。

采访完吕教授，我觉得自己该行动起来——少坐飞机、少开车、如果有条件就把燃油车换成电车、少用塑料袋等等，但我马上又觉得，即便我行动起来，好像也没什么意义。我这种心态叫“气候冷漠”，就是——没改变自己的行为，也没有发出呼吁，甚至也不会过多谈论气候这一紧急情况。如果我观察的不错，这种“气候冷漠”现象很常见。大家不是不知道气候的紧急情况，但还是没啥行动。

从心理学的角度来看，气候冷漠并不令人惊讶。个人更愿意权衡短期收益。从我们吃什么到我们如何相处，我们的生活习惯和生活态度很难改变。与气候变化发生冲突时，我们更容易的选择是忽视事实。心理学家 Per Espen Stoknes 写过一本书叫《当我们不考虑全球变暖时，我们在想什么》，他说，我们是模仿者，如果我们的朋友和

同事不改变他们的生活方式，我们就不太可能改变；如果他们不挑战不负责任的气候政策，我们可能也不会。大家都乘飞机出门旅行，都用塑料袋，都幻想着有一种新技术能拯救我们。

2021年，《柳叶刀》发表了一份对10个国家的1万名年轻人的调查，近60%的人表示“非常担忧气候变化”。在2022年《国际精神病学评论》的一篇文章中，来自15个国家的23名年轻人描述了“ta与气候相关的感受，包括担忧、悲伤、恐惧、愤怒、绝望和责任”。许多气候科学家也表示，他们会感到“害怕”“羞愧”“困惑”“无能为力”“绝

望”等等。这些都是非常不愉快的情绪。难怪我们许多人试图压制它们。有一位学者说，沿着这条道路走下去，我们可能会陷入绝望或者指责他人，而不是承认我们自己的生活方式是错的。还有一位心理学家说：“当我们环顾四周时，我们认为没有人那么担心气候问题，所以我们不会表示惊慌。但是，

其他人可能轮流看着我们，把我们的沉默当作我们不害怕的证据。你和你的朋友可能被困在一个不沟通的圈子里。”

心理学家希望我们摆脱“气候冷漠”，其中一个方法是重建你与自然的纽带——花时间在户外，不要被手机分心，这并不是要去山间徒步或海边度假，而是在附近的公园，观察树木和野生动物。注意它们每个季节是如何变化的。花点时间学习不同鸟类的叫声，熟悉各种植物的名字，这对我们的心理健康有好处，也可以培养我们的“环境美德”。这样下次用不必要的塑料袋时就会感到很不舒服，我们由此可以改变自己的行为。

我们或许还应该想想我们孩子的未来，如果我们自己孩子的未来岌岌可危，我们怎么能坐视不管，什么都不做呢？

**不是不知道，  
只是与气候变化  
发生冲突时，我  
们更容易的选择  
是忽视事实。**



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼