

## 祈祷与解决问题

斯坦福大学人类学的一位叫埃琳娜的博士后确定了一个研究题目：人们祈祷时脑子里到底发生了什么？她招募了16个志愿者，做了一段时间的调查。这些人都是相信上帝的人，祈祷是和神建立联系。他们会祈求一些物质的东西，更多时候是要求希望、安慰和力量。她认为，他们是在通过祈祷解决问题。有一位法律系学生，每天早上都焦虑，这是他的问题状态，他希望在早上感到快乐，这是他的目标状态。他的操作就是每天早上去祈祷，用这一例行公事替代焦虑，他在祈祷中反思，确认自己过去的成功并获得积极的心理暗示。

埃琳娜继而调查了151个祈祷者得出结论说，祈祷有助于人们理解问题，并改变了他们对问题的看法。祈祷有时会给出解决方案，至少可以帮助人们解决与别人的冲突。

祈祷和思考在理解问题和制定计划方面同样有效，但二者之间也有显著差异。祈祷的人说，他们会感到更欣慰。然而，这样一个行为能有什么科学道理吗？埃琳娜写了一篇论文，投给《认知科学》杂志。她的调查对象涉及佛教徒和其他宗教，大多数祈祷者都体验到，神不过是另一个人，祈祷是与那个人的互动。认知心理学认为，祈祷是一种团体仪式，是一种亲社会行为，它可

以减少焦虑，提高人们的幸福感，可以帮助人受到不同类型的情绪，包括积极的情绪。祈祷的人在交流，他们在说话，同时也在倾听，感知来自上帝的信号。人类学家 Tanya Luhrmann 曾经描述过，基督徒通过在脑海中与上帝对话来寻找上帝的声音。很多不信教的人也相信，如果我们为一个患病的或者处于困难状态中的人祈祷，事情就会发生一些好的变化。在心理学家看来，这是协作意识，协作意识是社会的组成部分，感觉自己

在和某个人对话，而不是自言自语，这是一种将解决问题的部分工作委托给了一个你信任的人，用宗教的语言来说，这是“奉献给上帝”，但对心理学家来说，这是一个经典的工作策略：在解决问题时，专注于你能控制的部分，放下其余部分。祈祷中，人们正是在寻找他们可以

控制的那部分。另外一个好处是强化动机，解决问题是一项艰苦的工作，这通常意味着人们很容易放弃，祈祷可以帮助人强化自己解决问题的动机。还有一个好处是提供缓冲，解决问题会诱发沉重的认知负荷，沉重的认知负荷是占用了心智，祈祷可以缓冲认知负荷，祈祷时，人们通常会闭上眼睛，双手合十，寻找安静的空间。祈祷还会安排一些内置的优先顺序，人们在祈祷时，会更清楚地看到最重要的东西。民

**祈祷中，人们正是在寻找他们可以控制的那部分。另外一个好处是强化动机。**



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼