

# The War of Art

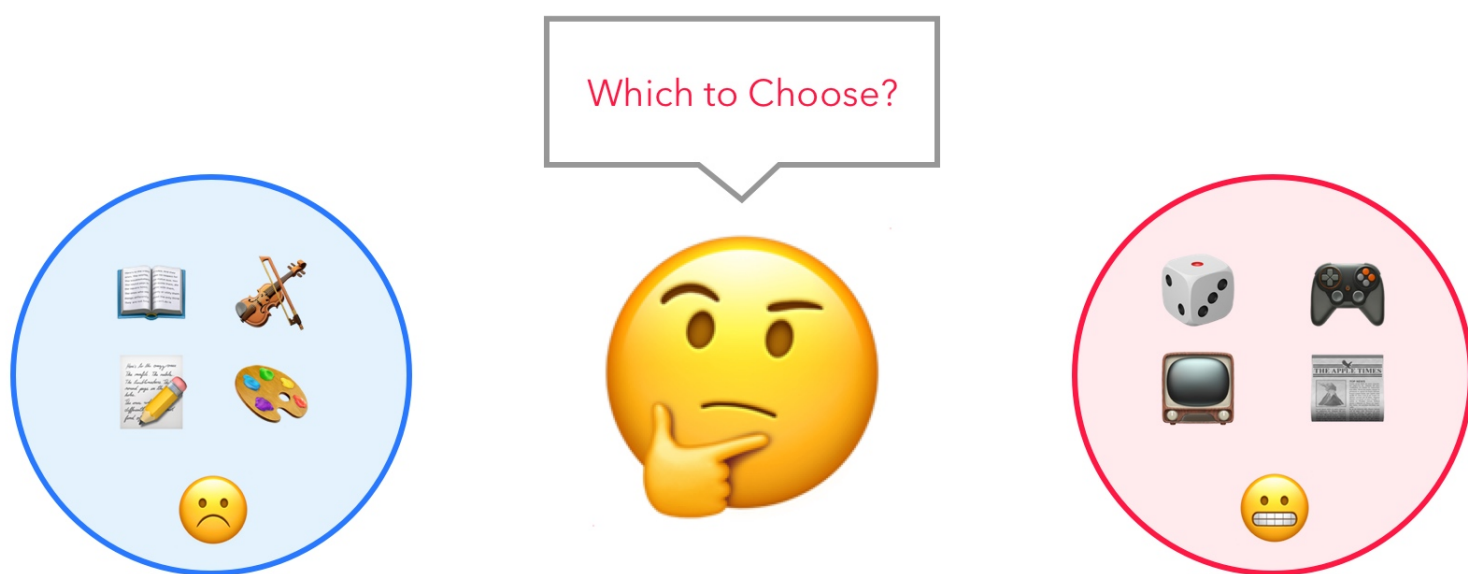
[李忠](#) 发表于 2017年10月26日 08:00 | Hits: 399

最近在看一本书：[The War of Art](#)。目前还没有中文版，看起来比较累，加上老外习惯性的话痨，阅读起来也需要一点技巧。

看名字又是「战争」又是「艺术」，好像离自己有点远。其实通篇都是围绕一个主题来讲：Resistance，是与 Resistance 的战争。中文直译过来就是「抗拒」，它是艺术创作最大的敌人，拖延就是抗拒的一种表现。

再来说说「艺术」，Alan Kay 认为「Art is all the stuff that people make」。科学、技术也都是艺术，所以艺术的范畴可以很广。

**为什么有时候明知道该做什么，却总是迈不出那一步**



左边的事情对自己的成长会更有帮助，右边的事情往往占据了更多的注意力。联想到该做的事时，会查询数据库，看看之前留下的印象是偏愉悦还是偏痛苦的。如果是偏痛苦，就自然不太想去做，也就产生了

「Resistance」。同时，那些打发时间的事情查询结果却往往偏愉悦。那边一推，这边一拉，很容易就有了决定。这也是愧疚感产生的原因。

为什么该做的事会产生抗拒心理？因为

1. 事情划分不够细，不知道从何下手。

2. 做这些事往往伴随着痛苦，尤其是初期。
3. 周期比较长，很难在短期内看到明显的变化。

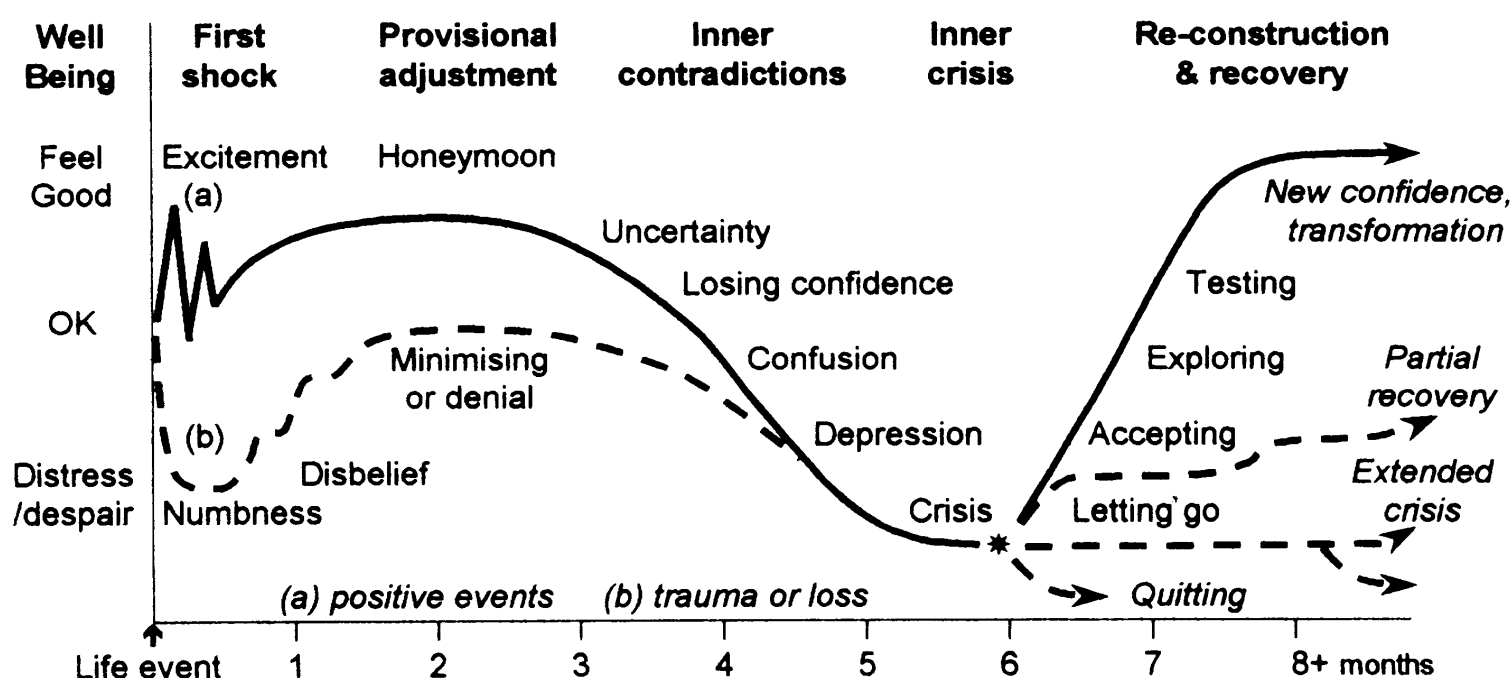
人（至少）有两个自我：体验自我和叙事自我。体验自我负责体验过程，叙事自我负责记录，也就是下次会用到的数据库。问题就出在叙事自我只会挑峰值体验和结尾体验来记录，如果在做该做的事时，过程中和结尾都没有被爽到，那么能记录下来的就只有负面的信息（所以初期不要挑战难度过高的项目）。

与此同时，社交、新闻、游戏等 App 的获取成本极低，而内容又有趣好玩，叙事自我就会把这种「愉快」的感觉记录下来。

叙事自我不关心成长，它只是一个忠实的记录者，而我们做决定时又会很在意这些记录，于是矛盾就出现了：成长能让我们感觉到充实、平静，而这些记录却容易导致相反的决定。更有意思的是，我们会为这些「抗拒」找到合适的理由，以免让自己鄙视自己。

## 变得更专业

要让自己变得专业起来，如此才能创作出好的作品，享受进步的愉悦和开悟的快感。专业和业余的区别在于前者更持久，后者主要基于乐趣，一旦乐趣降低或消失就失去了前进的动力，而这个过程不可避免会遭遇低谷。



接触到新事物时，往往遵循类似的曲线，状态会有起伏。要变得更专业，就必须降低叙事自我的权重，通过一些技巧来响应内心的召唤。

## 搞定「抗拒」

正是因为不想跑步，所以才跑步，这才是长距离跑者的思维方式。

—村上春树。

严歌苓写过一篇文章：活得过瘾。里面有一段话印象比较深刻：

我试着不写，可是不行，就像没醒透似的。一连多日不写，就是一连多日半打盹儿地过活，新陈代谢都不对了。出去旅行，同行的有丈夫，有时还有其他朋友。我的写作让他们都很头疼，一些计划要根据我的时间表转。他们抱怨，问我几天不写死不死得了。我说不写就是让我身上有一块痒痒，又不让我挠。哪怕早起一两个小时，我也得把过瘾的时间留出来。对我来说，生命一天不达到那个浓度、烈度，没有到达那个敏感度、兴奋点，那一天就活得窝囊。

最重要的其实就三条：

1. 让该做的事有一个足够小的切入点可以马上就做。
2. 说服自己去做这件事。只要坚持几分钟，就会发现，其实也没那么痛苦。
3. 持续 1 和 2。

那些大量占用注意力的 app 第 1 点就做得很好，打开之后，马上就知道该做什么，并且产生愉悦感，使得下次还会记得打开。

人的适应能力很强，即使前几分钟确实痛苦，过了这段时间后就适应了。更高的乐趣往往伴随着痛苦，所以有句话说：世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。

道理虽然简单，做起来却异常困难，因为这里有一个强大的因素在起作用：习惯。习惯决定了很多东西，习惯了打开手机刷新闻，碎片时间刷微博，要对这种下意识的行为进行调整难度非常大，习惯形成的时间越长越难以调整。所以这个过程必然痛苦，要做好心理准备。