**圆桌派第三季第10集 成就：你有成就吗**

《圆桌派》是一档下饭的聊天文化类节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。一期一个引发思考的话题设置，交流价值观点、碰撞思想火花，跨界、跨代，更加年轻，更加多元。言值就是生产力！

**嘉宾：窦文涛、许子东、梁文道、马家辉**

窦文涛：我点这个香就很有成就感，因为能把咱们这个老人们聚集一堂，咱们现在也到了总结人生的年龄，到了吗，吧，对不对？

梁文道：一帮老贼，是吧，老而不死谓之贼。

马家辉：还撑拐杖了，那我们都来了。

窦文涛：文道这个，我现在发现上次是家辉全是。

梁文道：是吗，你上次腿怎么了。

马家辉：对，因为我那个，因为故意装的，刚好买了一根拐杖是罗汉松的，那我在东北嘛，那个人骗我，我去沈阳，那个人说是张学良用过的拐杖，那我就买了，那很便宜，一百二。

梁文道：张学良用过一百二 ，那你这活该被骗。

马家辉：我就是觉得张学良用过一百二值得，我觉马上买了，那拿来炫一下这样。

许子东：这也算成就感。

窦文涛：成就感。

梁文道：莫大的成就。

马家辉：我是接了张学良的棒，是有这种感觉。

窦文涛：有一次我们有一个那个老朋友，那个老朋友就是摔在地下爬不起来，最后就摔到那个骨折，最后给朋友打电话才来，说是为什么呢？也是早上起来赶着去参加一个会，就是起床发现时间太紧了，说是把两条腿穿一个裤筒里去

马家辉：那你觉得他尴尬，还是我试过一次尴尬。

因为我们在香港长大，很少穿秋裤，后来比较多到内地。

窦文涛：我们穿的叫秋裤，而不是抽裤，你穿的是抽裤，欠抽的裤。

马家辉：秋裤。

许子东：没有，叫臭裤就行了。

马家辉：很臭的裤。

梁文道：然后呢？

马家辉：然后后来经常去内地，就比较多，而且香港这几年也特冷，而且我也老了要穿秋裤。

那就是这样，有一天去上课起床，起床就出门去了，穿着秋裤，我忘了外面没穿裤子，你知道吗？没穿裤子，真的，因为我感觉以为那个就是你知道吗？那结果幸好我下面的管理员。

梁文道：马老师今天这么性感。

马家辉：幸好没到教室去，下面的管理员看见我，他本来还不敢告诉我，后来他忍不住了，刚好我推门出去了，他喊住我，马先生，我说咋了什么事啊，他说，指一下我的下面，我才发现我没穿外裤，只穿的那条秋裤，跟你那个朋友差不多。

窦文涛：所以说这种人都是容易有成就的人，因为往往有些。

梁文道：他有一回穿对裤子就很有成就感了，是吗。

窦文涛：不，他有成就的人，你像当年陈景润他就容易，这种人往往有个特点，就是专注，他专注一事，旁边的声音甚至根本就没有听不到，我就是说有成就的人，他有没有一个什么固有的，或者说类似的特质。

梁文道：我说个扫兴的话，我觉得不是，就我遇过不止一次，我正好是前几天我在缅甸的时候跟一群人去，那中间有些朋友就来问说，他居然问我，你觉得你自己为什么能够今天取得这样的成就？你的成功的秘诀是什么？我偶尔会被人这么问，我每次都觉得非常的错愕，因为我从来没觉得我成功过，我没觉得我有任何成就。

那我不知道怎么回答，于是我当时就回答说，假如你真的觉得我有任何成就，或者我就算是某个意义上要成功的话，唯一我能够想到的就是那是因为我运气好，不是因为我专注，我努力有天分，而是运气。

我见过绝大部分成功的人，其实很大的程度上是依赖运气，但是结果呢，马上在场有人就反驳，就在场有很多人都是所谓的成功人士，就说不是，说我觉得努力最重要。

然后我又想到下一句话，但凡成功人士都喜欢否认运气的重要，很习惯的，结果呢，我正好前两天我看了一个电视节目，你知道当年我们大家都看的美国脱口秀的主持大卫·莱特曼，现在重出江湖了。

窦文涛：是吗？那么老了。

梁文道：在那么一个节目，对，而且留着个大白胡子更显老，重出江湖，然后做了一个谈话节目，他第一期请的嘉宾就是退休了一年多的奥巴马。

然后呢，他就问到奥巴马这个问题，你觉得你的成功，其中一个问题类似这个意思，你为什么会能够成功你觉得这，奥巴马就说那当然是运气，然后奥巴马马上就问回大卫·莱特曼，那你觉得你是为什么成功？然后他跟着就马上就，奥巴马很快就说，他没想到他也这么讲，他说我认识绝大部分成功的人，都不说自己是运气好，都喜欢说自己加倍的努力，自己的天分怎么样，但是一个人没办法承认自己运气好的话，我觉得那就什么都不用谈了。

窦文涛：但是你知道，如果我回答这个问题是什么，我根本就否定你的这个前提，就是你可以认为我成功。

梁文道：对。

窦文涛：因为你要这么说，就觉得这人好像是装什么的，装大尾巴狼似的，但是其实那你按什么标准算，我认为应该倾听内心的声音，那我内心的声音就告诉我，我做过的绝大多数节目都是失败的。

就是我，失败感是伴随我至今的，就我想的永远比我能做到的那个好，所以我成就感很低，没有什么成就感。

许子东：成就感等于这个你的理想，就是一个分式，上面是理想，下面是你的能力。

梁文道：或者你做到的。

许子东：就是你能做的这个能力，你的理想要是过大的话，还是倒过来，这个分子分母的关系，总而言之，这是一个三角关系。

假如说你的能力是100 ，你做出来的这个，你的理想也是100 ，那你的成就感就是一。那么反过来讲，假如你的理想是200了，那你的能力还是100 ，那你就0.5了，你就是有失败感了。

所以失败感，常常充满失败感，一般就说明你的理想比较高，你对自己的要求比较高。

窦文涛：嘿，理想主义者。

许子东：这是一个最基本的一个算式。

窦文涛：我的意思是说什么呢？就是你看咱们讲这个话题说叫成就感，我就琢磨，也许客观上，别人觉得你有什么成就，但是这个感你有感到过吗？家辉，你能说出一个你这辈子对吧？活的也不短了，你觉得让你自我感觉有成就感的是个什么个案？

马家辉：那当然很难说，每天我都有成就，大大小小的成就，

窦文涛：今天你成就表现在哪儿？

马家辉：就很顺利的坐车来到贵现场。

窦文涛：然后直着催着我们早点结束，因为下边还有会要开是吗？

马家辉：没有，我这样讲不是故意整段子，因为这个到底什么叫才叫成就？那你自己来设定了，刚刚子东举了一堆数学公式，因为我们都知道，成就跟成就感两回事，而成就感在于什么呢？基础在于满足感。

当你有那个满足感，你愿不愿意觉得我满足了，满足当然伴随着感恩了，像你刚才说做那个节目你都觉得挫败重重，哎呀，我的天哪，我连一句话都讲不清楚的人，对不对？能够做到你这个水平，我是做梦都不敢想的，可是没有用，我满足，你没有满足，那是你做的事。所以有没有成就感，其实是你自己有没有满足感。

窦文涛：就说这是一个什么过瘾的事，就是说人要有成就感，甚至于你看很多人就是说，比如说有些人自我评价较低，甚至有些人就走到绝路，人生绝路上，往往被解释的原因就是说，他觉得自己这一生没有任何成就感。

包括现在很多年轻人就是对工作不满意，你去社会上调查发现，相当比例的孩子对工作不满意，那不满意的理由占一半儿以上的都会谈到。

梁文道：没有成就感。

窦文涛：就是我在这个公司工作，我感觉不到成就感，没有成就感，这个里面至少有一个原因，你知道吗？就是咱们过去老讲的异化的这个概念，就是一个东西它会。

梁文道：异化劳动。

窦文涛：另外的一个，我老举那个例子，我们小时候看卓别林，这个卓别林你看从这个资本主义大生产出现之后，人的成就感这事就开始变异了，就是说过去说这一杯子，我一个工匠从和泥开始到最后，我知道终点是它。

梁文道：掌握整个过程。

窦文涛：然后最后他按照我的想法做出来了，但是你看卓别林那个。

梁文道：《摩登时代》。

窦文涛：流水线上的工人，你都不知道最后产品是什么，你只是负责一个拧螺丝的工序，一天8小时。

许子东：最后拧到人家胸口去了。

窦文涛：拧到女士胸口，看见扣子就拧，对吧？你看这就是过去这个思想家们经常说的人的异化，就当你异化为一个环节和一个工具的时候，是不是你的成就感就找不着了。

许子东：他也还可以获得其他的成就感，比方说如果家里全靠他这份人工，他赚了个人工，还可以养生病的母亲等等，而家里其他人还做不到这一点，那他可以在那里获得他的成就感，问题还是你怎么来定义你的，你这个理想你的期待。

现代社会有一个最基本的，大家都比较普世承认的一个价值，就是说一个好的社会，就是让一个人能够发挥到你的潜能，就是你觉得你有什么样的能力能够发挥出来，但是这个比较难。

因为每个人尤其是年轻的时候，你根本不知道你的潜能是什么，我没办法试，对不对？我还没做副部长，对不对？我还没做大老板，对不对？我还没做音乐家等等，那么这个时候人怎么办？

一般来说年轻的时候调节能力，就是当你的成就感不足的时候，我的目标达不到吧，那我就想办法增强我的能力。这个能力里边其实包含，不仅包含你刚才讲的这个自己的努力，也包含运气，还包含天赋，它是由这三个东西组成的，但是这个是能力，他不改变理想，他一直在增强能力。

你看他说的我没有得到那个感觉的话，那我就不断的往这个方向在走，我在改变扩大我的能力，这是获得成就感的，至少往这个方向一个路。

但是一般的人，中年以后会，他已经看到他的能力是不可能改变了，不管天赋、机会跟努力都不可能改变了，这个时候你让你自己舒服，也让你有成就感，就是缩小你的理想，调节你的理想，前者是儒，后者是道，我把我的理想。

比方说我本来想要像胡适这样，或者是我要像什么陈寅格这样做学问的，那我现在就调整到我像徐子东这样，那这样的我的成就感就开始上来了，否则的话我就永远是挫败感。这是能力不变的情况下，理想越小，成就感越高。

窦文涛：但是我给你举个例子来讲，就是那天我跟我们组里一个小女孩，她就问我就说这个说你最希望怎么样，其实跟文道说的一样，就是男孩希望自己有能力，我就说我说我从小，从中学的时候我就说我希望我梦想当中是个什么人，我一说你就知道，你在武侠小说里能看到这种人，就是我梦想，我是一个有绝世能力的一个人。

许子东：我从来没有这种梦想。

窦文涛：你比如说假如说这个就是说主持人，当然那个时候还没准备当主持人呢，假如说比如说当主持人，梦想我是一个主持能力，主持高能这个number one 的一个人，但是呢，谁都不知道。

我也许就是个清洁工在扫地，就像少林寺的扫地僧，就是班里，我记得我们受那种教育，你看你像王朔写的小说，就曾经说过，就是说我这人，大家并肩地一起上的时候，显不出我来，什么时候阵地上就剩下我一个了，就像英雄王成，就剩下我一个，你看我这个孤胆英雄，我把你们全突突。

许子东：他现在不知道在哪里。

窦文涛：不是，就是说我梦想的就是那种，我就身负绝世神功，但是不显露，我就一辈子不露，这就又让我想起老舍写过一个叫什么《断魂枪》的小说，到了夜晚自己耍了一套之后，在月光之下说，不传哪不传。

许子东：摸着枪杆微微一笑，不传。

梁文道：对。

窦文涛：谁都不知道，但是呢，沧海横流方显英雄本色，哪天国家有难了是吧，或者说是你们都没戏了，好家伙挺身而出。

许子东：那个枪是不会有用的，但是而且人家也是知道他有本领的，这个两者都不一样。

窦文涛：你看，这说的拐棍，这还讲成就感。

马家辉：因为这个不是张学良用的。

窦文涛：我这成就感，颤颤巍巍就来了。

许子东：很难说，这个007里边的拐杖可能用处很大。

窦文涛：没错，就可能我就是一个颤颤巍巍的一个老头，但是到最后就是说外国这个。

梁文道：原来这个就是断魂枪。

窦文涛：对，外国就打遍我们这个国家无敌手了。

许子东：文涛的这个梦想，怎么跟现实这么全部相反呢？

窦文涛：对，不是，我的这个例子很供可以分析，就是你看啊，这是我梦想的一种成就，你看第一这个成就呢，似乎不需要别人知道，是个心里明白的一种满足感，就是对。

许子东：但是有个客观标准，你真有这么大的本领，这是一个客观标准。

窦文涛：对对对，真有这么大的本领，也是如人饮水冷暖自知，真的就是我自己明白。

就是第三呢，它的荒谬之处在于什么呢？就是到后来我明白没有这样的高手，因为你不打架，这么自己的能力是不会得到进步的，不存在从来不打的一个扫地僧，从来没打过，说我绝世神功。

就像我们一样，主持人也是你，就是无数次的失败，各种场合，你在这种情况下，你才能积攒一点点能力和经验的，才能所谓，家辉怎么不吭声了。

马家辉：没有，我在想你们都野心很大，总是觉得说要有个成就。

窦文涛：野性很大还是野心很大。

马家辉：野性很大，很大的野心，像什么绝世神功，我觉得说，以前的不说了，中年之后我觉得就那几个字，生命无非是苦，每天基本上就是面对一些大大小小的烦恼，大的苦小的苦。

所以我的承受感来自什么呢？能够第一个，当苦来了，我能够把它大概处理好，安顿好，然后甚至可以去帮忙别人，减轻他的苦，我真的感觉非常满足了。用简单的话来说，我晚上能够睡得着，我不敢说我明天死，我心安，我睡得着，怎么说呢？

具体来说，假如你要我讲一个的话，当然就是照顾别人的健康，亲人嘛我父亲，特别我太太前几年，像我已经不吃牛肉几年了，完全没有碰过，也没有想碰的欲望。

跟我太太生病有关系，所以我也觉得我能够坚持，我以前多么爱吃牛肉，早餐都要吃牛肉的，然后能够把它去掉，我非常的有成就。然后当时假如不是我很冷静的，一步一步来安顿我太太的健康治疗。

因为简单来说，当时就是医生判错，她的肺水泡了九成，那比我们的水壶里面的水还多，然后不断抽，抽走又来，抽了又来，医生不断往肺的角度去看，可能是肺痨，可能肺癌也可肺炎，不断说你要吃半年的抗生素，那要死，吃完半年会死掉，那可是后来因祸得福。

我一步一步跟她去检查，结果那个肺水进了她的心，以为死了， 这趟死定了，我还想死掉老婆以后要不要再娶，还考虑了一下，闪过了一秒钟，考量，对不起，那不是我能控制的嘛，要再娶，她对我小孩好不好这样，因为要一切都要想好。

梁文道：看他很有成就感。

许子东：这个时候成就感。

马家辉：不是，成就感在后面，那幸好因祸得福，那个肺水进了心，那要看心脏医生，然后要开刀了嘛，很危险的，高危的，结果碰到那个心脏医生他有经验，他判断那个肺水不是因为肺，是因为甲状腺太低，甲状腺，他看过个案影响肺水，然后再把这个继续往这个方向，来调整她吃药，甲状腺，看着我太太能够站起来讲话，我将近一个月讲不了话，肺嘛。

吸着气什么讲不了话，到她能够讲话了，把那个叫什么氧气管什么一拿走了，然后就是说握着我的手，家辉这样子，那一秒钟我的成就感，你是换不回来的。

窦文涛：起死回生。

马家辉：对，而且是在我那么冷静，完全跟我戒牛肉是有关系，不是因为说佛祖保佑，而是说我知道，我必须把我生命中最爱的一个东西。

梁文道：舍掉。

马家辉：对，吃牛肉我这么爱的，舍掉，我才能有那种坚决的意志来慢慢照顾她，那么冷静来安顿医疗的计划，那多有成就感，所以我不敢说什么我成为第一，全宇宙第一主持，我要明天成佛，我要成为陈寅格，我没有，就是生命无非是苦的大前提上面，苦来了，我安顿好了。

窦文涛：你讲的这个对我有启发，你知道就是咱们要研究科学，我给你们讲讲科学，就是说成就感和快感是什么关系？它毕竟是某一种快感，对吗？那么是什么让你感觉到快感，就人这种动物在基因里头有一点很熬人，这个熬人就是什么？

我们只对这个感受和处境的变化非常敏感，但是我们对这个绝对水平值很容易不敏感，比如说你哪怕，你过上了这个王亲贵族的生活，你天天这么过，对你来说并没有成就感，你这个绝对水平，或者说。

许子东：你开了好车，开多一段时间就没感觉了。

窦文涛：对啊，或者你是一个月就挣1000块钱生活费的一个人，你一直过着这样的生活了，你也不痛苦，你也没有多大的痛苦，对你来说如常，但是你从那个一掉到1000块钱。

许子东：或者说就突然变成1万块钱。

窦文涛：或者说就突然变成1万块钱，你那个噌噌噌就多巴胺。

而且还有一个，据我的研究，据我看某些科学论文的研究，我们对多巴胺最近几年老说多巴胺，对多巴胺很多人是存在误解的。

都说这个快乐是因为大脑里出现了多巴胺这么一种物质，你就是传递快乐的，是不是呢？是，但是不够精准，多巴胺更多的产生的是奖赏，也就是说多巴胺是什么呢？是want 是渴，是欲望是想要，比如说你刷微博，你老刷下一条老刷下一条，你想刷下一条的时候是快乐吗？其实不是快乐，而是你预期你就觉得再刷，说不定能看到一个文道的绯闻，对吧，你有那个预期。

许子东：你的绯闻那么少。

窦文涛：对，就是。

马家辉：不好找。

窦文涛：这个时候是多巴胺，就比如说一听到，给老鼠就是一听到一个铃声就喂食，一听到铃声就喂食，到最后一听到铃声他就兴奋，那个时候是渴，就是对将要到来的。你比如说赌瘾，像赌的这个瘾是多巴胺。

但是真正说是这种快乐，那种满足平静踏实放松，那就无处不满足的感觉是那个内啡肽，又叫胺多酚，胺多酚这种物质，你就比如说，小两口儿刚开始热恋，干柴烈火，如狼似虎，那就是那种最干吗，你看，强烈的想要占有，那个时候更多的是多巴胺。

但是你们要白头偕老，慢慢的这个激情过后，最好能进入这样一种胺多酚的状态，就是满足幸福宁静。

许子东：胺多酚有没有瓶装什么有的卖。

马家辉：可以打，注射。

许子东：是一种药。

许子东：生命到一段时间以后买一点。

窦文涛：有的话咱就不喝茶了，是吗？

许子东：对，心灵鸡汤。

窦文涛：但是就是我就想知道就是所谓，所以他们就是讲，有一个叫高峰体验，还有一个叫高原体验，你看高峰就是那一下，你看成就感其实包含这两个，还有一种高原体验，就是你在一段时间内都感到，这个幸福是高原。

梁文道：如果这样的话，那这是一种快乐的体验，如果我把快乐体验也拿下来当成是满足感。

许子东：你不敢否认说没有了。

梁文道：我不会说这个跟成就。

窦文涛：私下里整天搞这个。

梁文道：我觉得是跟一个满足感有关，这个其实很容易，你比如说我们有时候私下聊，我说你做禅都可以，你坐禅很简单，你过了刹那定，你到了初禅，然后你整个人就已经安了，就很舒畅很舒适，那种快乐是不可比拟的。

窦文涛：据说这个瑜伽、坐禅、冥想也有助于分泌胺多酚，这倒也真是有这个说法。

梁文道：而且是很平静的一种密密不绝的那种快乐的感受，那是一种我在其他的经验之中得不到的一种感受。有坦白讲，当然也有人因此会觉得这是一种毒瘾，我也听过有人这么讲法说会上瘾，那的确是会上瘾的，因为你没有别的机会让你得到那种东西。

马家辉：但那这样算不算你的成就，比方说你某一次的静坐，禅坐禅定，然后到了那个境界，感受到那种快乐，轻安，那你会不会觉得说。

梁文道：没有，我不觉得，因为尤其在我们学的系统，比如南传佛教，我们学的那个系统，我们每个人家里面都贴一幅画，那幅画是一个你有没有见过缅甸、泰国那种佛寺，那种舍利塔那种造型，那个塔我们把它拿来当成是一个我们修行次第的进阶表。

然后每天晚上睡觉前，就对着那张表看我现在到了哪里，然后你发现来来去去我都在塔底，这实在没什么成就。

窦文涛：对，但是就是说，咱们这讲的有点玄了，就是比如说就像我刚才讲的问题，那对于现在的一个年轻人，他在很多调查当中表现出，他对他目前的工作不满意，那不满意就是因为他感觉不到成就感。

许老师，你是他的老师，那你碰见这样一个学生，你怎么说呢？

梁文道；你你怎么开解的？

许子东：我刚才不是说了，就是一个方法，就是把你的目标设小一点，一个方法把你的能力扩大一点。一般年轻的时候就是扩大能力，就是说你比方说你想的是我要考北大的，那你现在考不上，那你就第一个方法就等于想想清楚，你把你的学科调整一下，你把你的复习带好一点，你的外文成绩在提高，你明年再考，考上了，那你就有成就感了，假如说他原来是这样想的。

那么当然还有第二个方法，就是说那何必一定得当，对不对？那我考一个华东师大，那是其实也不一定差，我们某些学科不比北大差的，那你这样调整你就比较容易考上了，你看这是第二条道路，就是很现实。

在现实上讲，因为成就感，它跟你们刚才讲的生理上的满足感和快感不太一样，因为满足感快感你可以一个人完成，成就感是要有一个客观社会标准来鉴定，你才可以完成，最后还是靠你完成，但是你这个完成是要有一个客观的东西，比方说考进一个学校，获了一个什么奖，赚了一个亿或等等等等，有一些标准的，所以成就感会比较难一点，它会快感，满足感会比较容易一点。

梁文道：不过说到这儿，又牵涉另一个比较复杂的问题，你说成就感是需要其他人的肯定。

许子东：或者一定的社会标准，或者你对社会标准的认可。

梁文道：马上让我想起来，我们今天怎么来判断一个人的成就，你比如说做科学研究，我们这几年比如说诺贝尔奖项里面，每次牵涉自然科学的奖出来之后，我们发现这几年生化学奖也好，物理学奖也好，通常都不是一个得主，而是几个得主。

理由之一是因为今天，而且那几个得主很有趣，他们不是同一个团队，他们是分散在世界各地不同的团队，这恰恰说明什么呢？今天的很多的自然科学研究已经变成是一个学术界的集体事业。

就比如说我们在做某项研究的时候，比如说胺多酚的研究，其实全世界可能有好几个团队同时在进行，这几个团队其实彼此知道大家都做到哪里，然后他们互相竞争，互相交流信息，才共同取得了某个突破。

那么同样的，今天在很多工作里面，我们都强调团队，所有的互联网公司都强调团队，那比如说今天苹果我们大家会，我觉得那个乔布斯是最后一个互联网时代，或者IT时代被人记住的个人英雄。

从他之后，几乎不会有这种个人英雄，都是我们记住的是一个团队，一个公司，你永远不会知道腾讯，比如说魔兽世界是谁在做，微信是谁开发的，你不太清楚你不太知道，你知道是一整个团队。

那么因此我今天有时候遇过这样的一种情况，就是我有时候在工作上面遇到一些年轻人，他在抱怨没有成就感的时候，他的意思是什么？因为我跟他说，不是啊，你的团队做的很好，你们整个团队怎么样，他是觉得没错，我们团队干的很好，但是他没办法辨认到，那这里面到底哪一部分是我的，就是我觉得成就感还牵涉这么一个问题，就是成就感到底能不能够是共享的，还是说他必然是独我的。

必然我得，我们比如说今天这个节目做好了是谁的功劳呢？那文涛会说，我是主持人，那当然是我的节目，但是问题是，那我们其他参与的人，我们是不是很没有成就感呢？如果这个节目做好了，这我在里面到底占了多少成呢？我怎么去估算呢？这种情况怎么来判断呢？

窦文涛：没错，我的成就感就来自于你们都发挥正常，你们要弄不好，我的成就感就完蛋了，真的是这么回事。

我跟你说就是说这个，我只能拿我的行业举例子，我就说高原体验我是没有的，但是你比如说，那有些这个修行的人讲就是心理的这种，烦恼轻，智慧长，它能维持一段时间的这种快乐，那没有的，但是高峰体验是有的。

就是你觉得，就比如说你说这个，比如说做主持人，我是记得是会有那么一次二次，你知道那个的感觉有点像有一次何冰老师在这儿跟咱们聊这个表演，你知道因为一个节目它很复杂，它不是说我自己完成一个东西，它不光我要对头，连个灯光都得对头，你知道有的时候我生活中多少次成就感，就被其他工种就破坏了，你知道吗？我发挥的这个无比之好，可是正在我讲的那个意气风发的时候，咵一下灯掉了，灯就掉了。

为什么说团队的成就感非常难呢？你知道许老师，你都没见过，就是我们有一次在北京录一个节目，好家伙，我们也是场上嘉宾和主持人都发挥的都特别好，你知道吗？正在我特别觉得成就感很巅峰的时候。

许子东：胶片坏了。

窦文涛：不是胶片坏了，我突然发现在鼓完一阵，观众热烈鼓掌，但是我突然发现掌声戛然而止，观众消失了。

许子东：为什么？

窦文涛：在我们前边，我就突然没了，你明白吗搭的几个座，你看这就是厂工的问题，就是呢北京有时候做节目，导游直接从火车站拉了个旅游团，就是说观摩他们做节目也是个旅游项目，结果呢。

梁文道：职业观众。

窦文涛：这个不是职业观众，就是人家不定哪来的旅行团，这些有的旅行社就说看他们做节目也当成一个景点，人家高高兴兴来看，对吧？但是呢那次就出事故了，就是说他这个座位。

搭的那个阶梯状的座位是悬空的，你明白吗？悬空的，座位塌了，一个旅行团扑通地上。

梁文道：人怎么样了？

窦文涛：摔伤了一个送医院了，你知道吗？

许子东：成就感马上变成灾难感。

窦文涛：成就感马上变成急救感，这怎么办，因为人家会告你，你就把人家，我平生真的没忘记，在我表现最绝佳的时候，突然观众消失了，眼前的消失了。

许子东：这个时候连贯的拍，接下来就是一个很好的，另外一个成就，应急的处理。

马家辉：像冰火二重天，我像类似的经验就是参与这一类的节目，主要我只参与一个节目，就是文涛的节目，表现绝技。

马家辉：观众，所以现在咱的节目都不要观众了，怕他们消失。

马家辉：表现的极好，非常有成就感，可是播出来。

许子东：被剪掉了。

马家辉：被文涛剪一秒，最好的剪掉了。

许子东：没错，你要检讨一下为什么。

马家辉；那个挫败感多重。

窦文涛：对，你看这个道理很有道理。就是说你比如说我这辈子做过的节目，被人家记住的只有一两个，可是实际上我做过100个，那就是说那99个都是失败的，但是我是说我这个人这么次，很差吗。

后来我倒是也发现了，就是像文道刚才说的，我肯定是适应性非常差，因为我发现我唯一能被人记住的这一两个节目有个什么特征呢？自编自导自演自剪，就是从头到尾我能控制全程。

我特别羡慕人家有的演员，这去谁的戏都没问题，怎么演都好，那就是适应性相当好，你看我发现一旦别人在剪裁我，就像我在剪裁你，马上他的成就感就打折扣，你明白要这个道理吗？

许子东：就相对来说做文科的是有这个好处，比方说我跟做经济的，做理工科的同行交流的时候，我们的坏处很简单，什么人都可以来批判，什么人都可以来评论，而且没有客观标准，对不对？

反正什么来说明你这本书好，那个什么，但是我们有个好处，我们相对来说靠自己的力量比较对，那你其他你比方说你从事建筑的，你是拍电影的，你得靠一大批的人，有人投资，我最好的作品还没写出来呢，对不对？我一直可以这样自己安慰自己，对不对？我最多只要跟出版社合作就可以了，我相对来说我们的合作伙伴是最少的。

梁文道：但是这样子你风险就大了，就比如说你这么讲话，比如说一个做创作的写东西的人，没错，你得到成就感，你会觉得所有掌声都是我的，那东西因为是我写出来的。

许子东：还有编辑的。

梁文道：对，但是问题是失败了，责任也全在你身上。

许子东：对。

梁文道：我参与一个团队的工作呢。

许子东：失败的几率就非常大。

梁文道：就如果我是一个苟且偷安的人的话，我参与一个团队工作，东西不成了，我们这行见很多这种人，那转而又投入到另一个组去混。

窦文涛：那肯定第家辉的责任嘛。

马家辉：肯定是灯光的责任。

梁文道：对吧，肯定是灯光的责任，观众席的责任，对吧，那跟我无关。

马家辉：子东还没讲你最大的成就感的事。

许子东：你们告诉我这个话题以后，我说实在话，我昨天还真在想，我这一生什么地方是成功的，想了以后就有点颓，就是说我真的觉得挺失败的。

窦文涛：那你跟我是一样的感觉。

许子东：我的那个，我还调分，这个分类呢，我觉得一个人的一生无非就是政治理想，家庭道德，然后是学术事业，我这三方面都失败。

窦文涛：生活方面的失败先讲一下。

许子东：生活方面失败呢，是私人问题，不便多讲。

窦文涛：不便多讲，反正失败就对了。

许子东：政治理想是最明显的，对不对，我这个成就感很低。

窦文涛：全世界人民水深火热，你看都是因为你没做好。

许子东：第三学术事业，我的一些同行现在不是院士，就是什么资深教授，对不对？我前一阵开会还碰到什么陈思和（学者）和汪晖（学者）什么，一个个都是著作，我相比之下就非常的惭愧。

所以你说完这个问题以后，搞得我这两天情绪就非常沉闷，因为我本来觉得我活的还可以，结果一检查我最大的成就就是我有个女儿了，我只能这样来讲了。

窦文涛：女儿漂亮，小美女。

梁文道：而且很有出息。

许子东：但你想这算啥成就，还是靠别人哪。

窦文涛：不是，不是。

许子东：这还是靠别人的。

窦文涛：许老师别哭，我跟你说女儿也是很伟大的成就，我记得当年我看过一句话。

马家辉：对你来说是。

窦文涛：不是，刚才就是说，没找到别人那么优秀的女儿，这个是我没成就，对，就是你来说是不是当年当代人不大不是没找到别人那么优秀的女儿，这个是我没成就，就是有个词叫当代英雄，又不是战争年代，你知道吗？

当代的英雄很多时候做好一个父亲也应该有成就，对吗？那有些人的孩子都坐牢了，你想想，你拿这个来说。

梁文道：我的孩子没坐牢，你这成就感太容易了。

许子东：我刚才没讲完，为什么这么失败呢？我觉得这是一个你不肯调整你的目标，我觉得一个人不肯调整目标呢，其实是比较浪漫的人，换句话说呢，他就是说比较性情，但是他会有个重大的代价，他要必须承受大量的，不是说失恋，就是说在很多广义上他会不满意，他的情绪会低落。

反过来如果一个人能够，很迅速的很随机的调节自己的目标，比较容易得到满足感跟成就感，这叫现实主义者。

我呢，我想坚持的一条就是我老师钱谷融先生，他说他晚年的时候，他说了一句话，他说我写的东西不多，但是没有什么要改的。

梁文道：这个厉害。

许子东：所以我呢，当然写不到像钱先生那么好的东西，但是我能学习的就是我也尽量不改，就这样。

窦文涛：这话充分反映了钱老师内心的孤傲。

梁文道：真的是，不过你说起来，其实我觉得你还可以寄托另一件事，你是球迷，你知道对很多人来讲。

许子东：球迷，巴萨不争气啊，老让我失望。

窦文涛：这也要你负责。

马家辉：跟你挂钩的东西都没有好。

梁文道：现代社会我觉得最有趣的一点，就是我们社会总是能够提供很多东西让你转移你的成就感，比如说看，像我们这种球迷，你喜欢一队球队，然后你把你的希望，甚至有时候我真的看过这种球迷，他整个人生的梦想，他到底一生最后有什么成就寄托在这个球队的成绩上。

许子东：我是不是一生，但是我至少有时候一天的希望全部寄托在，去年的超级杯那个爱国者队，3比27落后，第四个部分反过来，我这一天就有成就感。

窦文涛：这偷别人的成就也算成就。

梁文道：但是你要注意，这就是我觉得球迷很有趣的地方，球迷的语言你仔细看，他们从来不会说，比如说像我们喜欢巴萨，或者我喜欢阿森纳，我们不会说阿森纳这场又输了，我们也不会说阿森纳他们打的太烂，我们会怎么讲，我们说我们又输了，其实跟你有关系吗？

我跟他理论上讲，其实没有什么关系，但是当你跟他发生情感认同，所有的球迷在形容自己所爱的球队的时候，都是用的主词，都是我们，我们又输了，我们又赢了，梅西，是我们的梅西，梅西是你的吗？就他把这个当成我们之后，他的整个人生的意义，成就感的一部分就寄托在那上面。但这个我觉得有个好处，这个好处是什么呢？

许子东：避免自杀。

梁文道：对，赢球了你很有成就感，输球你当然很难过，但是球迷为什么都爱骂人呢？是因为你又觉得输球跟自己没关，就都是这个教练的，早就说要把他给炒了，对吧？

窦文涛；这个成就感是简易道，是吧，简易道，而且是捷径道。

许子东：非常管用。

窦文涛：是吧，出了事也不赖我。

梁文道；没错。

许子东：我现在微博群里有一批我的同志。

梁文道：都是这种球迷吧。

许子东：许老师，我萨现在情况不妙。

马家辉：这是方便法门。

梁文道：方便法门。

马家辉：可是我觉得还比不上我的成就感方便。

梁文道：怎么了？

马家辉：打麻将，你看足球还要看人一队一队的，你知道吗？还要买票跑去。

梁文道：那你输的时候怎么办。

马家辉：永远会觉得说我下一回。

梁文道：永远有明天。

马家辉：然后呢，那种成就感我告诉你，以前有文人写过的，当你听牌，听个一饼一筒的时候，一摸用手摸下去，一筒那种快感是你非常高潮的，你知道吗，和了这样子，我不用靠什么，什么这个那个。

梁文道：这个是最正能量的，今天应该鼓吹这一套，永远有明天。

窦文涛：谁说正能量。

梁文道：这不正能量。

窦文涛：这就是我刚才科学讲的，多巴胺上瘾心态，这个多巴胺是个陷阱，多巴胺是渴，就是刚才我讲的赌徒，因为你老想着下一盘，老想下一盘。然后呢，多少次完了之后，当输的精光的时候，午夜梦回，你就知道直线分泌直线下降的苦。

所以这不是究竟道，这是方便法门，但这不是？

梁文道：那这样子吧，今天有很多人会说，我的成就感建立在国家所取得的成就上，这个是多巴胺还是胺多酚。

窦文涛：这个很正能量。

许子东：这是多巴胺加胺多酚。

马家辉：什么都是。

窦文涛：不是，你很简单，体育锻炼，体育锻炼就是，你比如说长跑有个阈值就有个点，有个点就是你开始觉得特别累的时候，只要一过了那个点你越跑越轻快，有没有？就到了那个时候就是这个胺多酚是很难分泌的，它需要你比如说体育运动达到一定量，然后你开始感觉舒爽快乐，这是一种。

当然我说的这种，就是你讲的这个确实有一个设定的问题，我有一个例子，文道就可以概括咱们从头到尾， 从头你说是运气，一直到现在就所有的，好比说我记得我年轻的时候，有一次第一次上这个很大场合的一个很重要的一个活动。

那么我当时觉得我自己严重不行，不行到什么程度，我并不信佛，但是我就是念这个观世音菩萨，到今天我都认为那不是我的水平，是观世音菩萨加持，就是说整个这个节目是我一生当中我可以讲这个高峰体验，两个小时下来自己检讨自己，没有毛病，事先想的全实现了。

因为这不光是你，还需要台前幕后多少个工种，大家全合聚在一起一个直播，你知道吗？完美的一个呈现，你知道那个完了之后是什么？我连庆功的感受都没有，我是一个人在一个角落里转圈，你知道吧？那个我就知道那是运气，那也是个人，那也是整个团队正好了。

然后到了那个时候，其实所有人的这种祝贺干嘛都是多余的，一个人享受吧，我记得我一个人就在海边，不需要跳啊，一个在香港海边，我就转磨磨，我就那种我体验过，我觉得再也没有出现过，因为太偶然了。

梁文道：因缘际会。

窦文涛：那个就是我，你要说问我的成就感，我有那么一次，就是那个时候我就觉得这种享受到我不想跟任何人说话，甚至见人都没有这个笑意，你知道吗？但是以后再也没有出现过，就是说我老觉得那是我达不到的水平，但是因缘际会，一切的包括你像运动员一样，个人的状态，正好你一生中出现了一次。

马家辉：还有观世音。

窦文涛：还有观世音。

梁文道：以后就多念南无观世音菩萨。

窦文涛：那么所以我知道，你为什么一辈子永远感觉失败，因为你再也找不到，你回不去了，你到不了那儿。于是我后来发现，确实这个标准可以调低，它调低呢，我还有一种满足是什么呢？就是说你觉不觉得，家辉，好像一个其实每个人都可以享受这种成就感。

我就记得我爸他是搞工程的，小时候他就教给我一个，他说华罗庚的优选法，他说你比如说，你要到厨房去拿个东西，他说其实你可以在经过半路上到这儿拿了牙刷，到那儿拿了盐，再到厨房拿了什么，就存在一个最优的方法，你这一趟把这几件事儿全办了，你知道吗？我现在有些时候有点小小的成就感就是什么，这一天要处理的问题，有八件事儿。

经常每天就丁零当啷弄的弄得非常狼狈，但是如果呢，好家伙势如破竹，啪啪啪啪啪啪把这件事全对付完了，对吧？最后顺带还打电话抚慰一个女孩的心，对不对？这一天晚上躺床上就好满足，觉得就像佛经里讲叫能事毕矣，就是说今天能干的事全干了，这个算不算个小确幸，这算成就感吗？

梁文道：对。

窦文涛：就普通。

许子东：你的第二种成就感我体会不到，但第一种我倒是可以想象，这说白了就马克思·韦伯讲的，就是每个人把自己做的事情做到最好，这个就是新教伦理给人的一种最大的快乐，做一双鞋子也可以做到这个境界，一个导演也可以做到这个境界，写文章的人可以做到这个境界，这其实不是只属于专家、艺术人才的，其实是属于所有人的，就是自己做的事情做到最好，就能获得成就感。

窦文涛：这个结论是正能量吧。

梁文道：很正能量。

窦文涛：对，大家要追求这个，要追求这个永远要追求不到的成就感。

马家辉：我还是打麻将比较简单。

窦文涛：这俩没出息。

END