**圆桌派第三季第10集 成就：你有成就吗**

语录摘读一：

问到奥巴马其中一个问题类似，你为什么会能够成功，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？然后奥巴马很快又说，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。

语录摘读二：

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。

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。

语录摘读三：

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。

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。

语录摘读四：

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。

语录摘读五：

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，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，你有那个预期。

语录摘读六：

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。

语录摘读七：

据说这个瑜伽、坐禅、冥想也有助于分泌胺多酚，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。

语录摘读八：

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。

语录摘读九：

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。

语录摘读十：

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。

但是问题是失败了，责任也全在你身上。

语录摘读十一：

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。

语录摘读十二：

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。

这个成就感是简易道，捷径道。

语录摘读十三：

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，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。

语录摘读十四：

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。

语录摘读十五：

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。

语录摘读十六：

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。