**论一种时代性的焦虑及其潜在解决方案**

**引子**

开学返校前一天，我去看望了我奶奶。我奶奶90岁了，做了大半辈子的农民，童年历经家道中落，在二战与解放战争的动荡中长大，也熬过了五十年代末的饥荒……我奶奶总喜欢讲故事，这次又讲了很多，最后她笑着结尾：“我这一辈子经历过很多荒唐事儿，吃了不少苦，没想到老了开始享福了。”

而我，是个时常感到焦虑和迷惘的大学生，时常会遭到孤单的侵袭，陷入无意义和无动力感的恐慌，有时我会感觉自己有些麻木而像一个“Robot”。我不清楚焦虑的来由，每次听了奶奶的故事，我都会想：跟我奶奶年轻时生活的年代比起来，当下的我衣食无忧，还有什么值得焦虑的呢？我理应也是在“享福“才对——可总是于事无补，而且据我了解，这也不只是我的个人问题——当前这个时代焦虑的人远远多于我奶奶年轻时的年代，尽管那是个吃不饱也穿不暖的时代。

为了解决这一问题，我看了一些书籍，下面我来讲一下我的所学和所想。

**焦虑的潜在原因**

罗洛·梅在《爱与意志》中讲：“新的自由产生的焦虑加在了个体意识与个人选择的能力之上，这导致的焦虑即使不是无解的，负担也是相当大。而这些焦虑会导致人们转向内心，压抑自己的感情”。而马丁·塞利格曼则讲：“在个人主义猖獗的年代，人们总是相信自己是世界的中心，在这种信念系统的支配下，人们所面临的失败常常会使人感到沮丧，现代人缺乏精神居所，人们对上帝、社区、国家甚至家庭的信任被侵蚀了”。

我的理解是：我奶奶生活的年代，是一个全中国90%人口都是农民的时代，人们没有太多的选择，而只能本分地务农——而当下的时代，则是个截然不同的、更个人主义的时代，各种职业令人眼花缭乱，各种商品层出不穷，在互联网上可以看到各色各样的人，各种各样的生活方式……人们的选择出现了爆炸式的增长。

物质生活的丰富与多彩是时代的馈赠，但“凡事皆有两面性”的道理似乎从不过时：个人主义与新自由带来了更多选择，却也增加了焦虑与抑郁的可能。

其一：在这个时代，选择的权利在自己手中，结果也都是自己来承担—— “我们被迫成为自己人生的“项目经理”、“首席科学家”和“最终责任人”——这种自由会带来一种焦虑，而这种焦虑也只能由我们个人来承担，负担是很大的。比方说，作为一名毕业生，面前有无数选择：考研、考公、出国、进入大企业、加入初创公司、成为自由职业者……任何一个选择都意味着排除了其他所有可能性，而未来如果发展不顺，你无法责怪他人或者抱怨社会，因为“路是自己选的”。

其二：自由的时代，“我是谁”成为了一个大问题。过去，人的身份一定程度上可以从出身、地域、宗教所定义，譬如费孝通在《乡土中国》中提到了差序格局的概念，他认为中国传统乡土社会的人际关系结构就像是"水波纹"，以自我为中心，依托血缘、亲缘和地缘形成层层推展的同心圆网络。而这一局面发生了巨大的变化——城市化进程加快，不少年轻人离开了家乡，涌入大城市，“曾发誓要做了不起的人 却在北京上海广州深圳 某天夜半忽然醒来站在寂寞的阳台 只想从无边的寂寞中逃出来……”。我们可以去更大的世界，更自由地构建自我、安排生活，但这本身却构成了挑战——焦虑迷惘、孤独感、自卑感、无意义感都可能会随时找上门来。罗洛·梅对此这样解释：“个体被迫审视自己的内心，也被不能确认自己的身份这样的问题所困扰，即：即使我知道我是谁，我也无足轻重，我无法影响他人……如果人们感到无力或者说无法对自己的生活或者是自己生活的世界做什么有效的事情，就会感到空虚，甚至绝望”。

其三：个人主义盛行的时代，个人的失败对个人而言就像是一个“灾难”，这个失败倘若无法得到慰藉，就会产生长期的影响。任何时代的人都会遭遇挫折，但今天，我们更容易将挫折归因于自身，加上新自由带来的焦虑，久而久之，可能形成悲观的解释风格——习惯悲观得看待事情，倾向于认为自己是渺小和无力的——这也会导致空虚、孤独、焦虑，人们可能会压抑自己的情感，变得冷漠——因为“冷漠是对抗焦虑的防御手段，而也正是冷漠催生了暴力”。

**潜在的解决方案是什么？**

在个体的层面，马丁·塞利格曼认为我们需要增加对团体的认同感和避免对自我的过度关怀，他说：“如果我们有超越自我的信仰，个人的失败或许就会显得微不足道了，不会永久，也不可能有那么大的伤害。我们的生命充满了无意义感，而有意义得一个必要条件就是它必须依附到一个比自我更大的东西上去。你可以依附的东西越大，你所拥有的意义也越多——这就是宗教、国家、家庭会让人感到美好的原因”。譬如，我们过春节给家人买礼物、发了薪水带家人去旅行、在社区做志愿者……这会让人收获满足感和喜悦感。

我看到过的更激进的观点来自克里希那穆提：“只有一个不归属任何对象的心才可以真的空寂，处于空寂的状态里，心会变得谦虚，也只有空寂的心才了解什么是爱，如果可以认清这一切，便可以全然地活着，全然地行动”。他还提到了热情: “处于没有任何理由的热情里，就可以解除所有的执着，但是热情一旦有了原因，执着就可以产生，而执着也是痛苦的开始——一旦我们的执着对象失去其重要性，我们就变得空虚和匮乏了”。克里希那穆提认为”真理不在任何宗教组织中”，似乎这种理念与释迦摩尼是相承的（佛教是无神的，也反对权威）——我认为他的观点可以作为马丁·塞利格曼方法的补充：如果我们不加判断地将自我寄托于某个“更大的存在”，而那个存在是邪恶的（如法西斯体制），我们就会成为魔鬼的帮凶。所以，我们应保持自我的良知与判断，再考虑“依赖”某个“大东西”，或许会更好！另外，什么是“没有任何理由的热情”呢？我个人认为，这是一种非常激进的思想。例如，若一个学生只为考上名校A而学习，执着而充满热情——一旦成功，热情可能一夜消失；如果学校A不再被认可，他或许会将目标转向学校B；如果所有名校都失去意义，他便会陷入空虚。但假如他对学习本身怀有喜爱，对生活保持广泛的好奇与热情，就不会因外在变化而迷失。

罗洛·梅说：“焦虑使人迷失于世界，失去世界就是失去自我。若能凭借尚存的官能重新与世界建立联系，就能战胜焦虑。当焦虑来袭，不妨停下来问：现实中或想象中发生了什么让我迷失？这不仅是在打开潘多拉的魔盒……更是通过建立新的人际关系、寻找新工作，在现实中重新定位自己。更有效的方式是发挥主动去爱的能力，让意志与爱结合”。什么是意志与爱的结合呢？我个人认为，如果可以清醒地认识到自己的存在，认识到时光的流逝和生命的脆弱，了解到自己和他人的局限，认识到孤独，知晓真情的宝贵，意识到自己渺小却不可或缺……或许就会主动地去承担责任，去关心自己的家人、朋友甚至是更多的人。

而在泰戈尔的《飞鸟集》中，他提到：“绿草是无愧于它所生长的伟大世界的！“一棵草，一捧泥土，一些雨滴，一束阳光，足矣，然后勃勃生长，为世界增添一抹绿色！有时候我会想，或许我也可以像一株小草吧！——小草快乐么？想必是的——每场雨后、每天清晨的阳光下，它们总是笑意盈盈的！它们所需不多，却始终认真生长。反观自己，是否有时索求太多？

在社会的层面，我看了《北欧，冰与火的寻真之旅》，这本书中探讨的是北欧五国人民幸福指数连续多年在世界名列前茅的原因。北欧五国的共同之处——发达的社会福利制度，收入平等，良好的社会凝聚力。我个人认为**发达且健全的社会福利制度**或许应当是每个国家的追求——良好的医疗保障制度，健全的养老体系可以极大地减少公民的“生存压力”——高度发达的福利制度需要很高的人均收入，对于我国这样的人口超级大国而言并非易事，但是随着生产力的提高，制度的优化，实现应当是不遥远的。**收入的平等**（指贫富差距较小）也是及其重要的（如丹麦最富有的5%收入仅为最贫穷5%的3倍），贫富差距小，可以在一定程度上避免严重的内卷（倘若扫地工人的平均收入并不亚于大公司的白领，或许会有更多快乐的扫地工人和开心的白领！），这会让社会的“紧张感”降低；另外，我认为收入的平等也意味着更加多元和包容的社会——不仅仅意味着更多的职业可供选择（因为不用担心收入过低以及丢脸），更意味着一种精神上的包容和自我的回归，因为人们或许可以更多地考量自己内心真正想做什么，而不是迫于社会群体的压力而做出选择。**社会凝聚力高**也是很重要的，高社会凝聚力意味着人与人之间的信赖程度高，社会机构的公信力高，公民平等参与经济和政治生活的程度高——这会给公民带来一种安全感、归属感。

**回过头来看**

而有人曾质疑说“精神”层面的努力，比如寻找意义，是一种自我欺骗——我认为并非如此。或许过于执着于一种东西，将其视作自己人生的意义确实是值得怀疑的一点——然而我认为一定是有一些方向，一些行动，可以充实内心，帮助人享有更美好生活。几乎所有我看过的心理学书、哲学书、诸多的诗人、宗教都提到了”爱“。

我曾想，高度发达的社会福利能否彻底解决时代性的焦虑？我的个人想法是：会有很大帮助，每个国家或许都应朝此努力，但个人焦虑的最终缓解，仍离不开精神层面的探索。有人质疑“寻找意义”是自我欺骗——我并不认同。固然，执着于某一意义来源可能是危险的，如《幸福的勇气》这本书中提到：有人通过扮演一种救世主的角色来体会到自己的价值，这是无法克服自卑的人会拥有的心态，被称为“弥赛亚情结”。但似乎确实有一些方向或行动，总可以让内心充实，让生活更美好一点——几乎我读过的所有心理学、哲学著作，乃至诗歌与宗教，都提及过同一个词——“爱”。

另外，个人主义的社会是糟糕的吗？马丁·塞利格曼说：“我认为如果不对个人主义进行限制，那么他就会像一匹脱缰的野马，不但会毁了我们，也会毁了它自己”——当社会充满抑郁症时，个人主义毫无疑问就会衰微。我不确定是否会有如此之严重，但我很肯定的一点是：我们一定不可以逃避自由——为了逃避焦虑和不安全感而交换珍贵的自由绝对是一笔大亏特亏的买卖——在世界上任何一个角落，法西斯主义都可能死灰复燃，失去了自由我们就成了被宰割的对象。