

## 《稀缺大脑》6：丰富循环（完）

我们把迈克尔·伊斯特的《稀缺大脑》这本书讲完。我们讲了稀缺性循环，讲了更一般的心智窄化。这些规律远比我们之前意识到的普遍，而且非常有用。

首先，只要你当时能意识到自己正处于心智窄化状态，你就可以立即从中跳出来。束缚你的只是你的大脑！

再者，你还可以让稀缺性循环为你所用，比如说设计用户体验、搞个员工激励计划之类。当然这属于小道，不值得提倡。

最后这讲咱们说说大道，也就是稀缺大脑如何在这个丰富的世界中生活。现代世界的难点在于可选项太多了。我们总是需要在即时满足和远大目标之间取舍，在被控制和想要控制之间挣扎。稀缺性循环本身不见得就是坏的，往往能带来快乐——它只是过于浓缩、过于快速、过于浅薄。我们可以偶尔为之，但是不能忘了自己真正想要的是什么。

你想要主动，想要有意识地生活，想要随时知道自己当下所处的局面：这样你可以选择参加或者不参加，你想要真正的自由。

伊斯特提出的一个解决方案，叫「丰富循环（Abundance Loop）」。

如果物质是丰富的，我们如何做才是主动的呢？

✱

咱们先考察一下“购物”这种稀缺性循环。

每个人都天生喜欢物质财富。我读伊斯特这本书才知道达赖喇嘛拥有 15 块豪华手表，包括两块劳力士和一块极为罕见的百达翡丽，而且他经常戴这些表。



如果连达赖喇嘛都不能免俗，物质欲望肯定是特别基本的一种需求。我们喜欢囤积物质财富原本是有三个原因：一个是有用，一个是炫耀，一个是身份认同：拥有一个什么东西、忠诚于某个品牌，能让你有一种归属感，这叫「品牌部落主义 (brand tribalism)」。这些都算是正常需求。

然而还有一种需求是忍不住囤积一些没什么用、不能用来炫耀、更谈不上身份认同的东西，那就不正常了。有 6% 的美国人就得了这种现代病，叫「强迫性购买障碍 (compulsive buying disorder)」。

整天在购物网站、在直播间看看看买买买，家里每天收一大堆快递，都是些不值钱也没用的小东西。这帮人图的是啥呢？他们的多巴胺分泌点，是「打折」：

- 发现一件打折商品，这就是机会；
- 这个包包平时要卖两千美元，这家店今天有个 40% 的折扣！这就是不可预测的奖励；
- 赶紧买下来拿积分，一转眼直播间又出新东西了，这就是快速重复性.....

典型的稀缺性循环。我们总感慨有些人在人生大事上的决定都做得非常草率，网上买个小东西却能货比三家，看来他们就是在寻找打折的乐趣而且上瘾了。结果就是家里囤积一大堆根本用不上的东西。

为了对抗这种物欲表达，又出现一种思潮叫「极简主义」。极简主义要求你买东西一定要非常慎重，只买真正需要的，而且要买好的，买贵的。必须取消任何囤积：只要这个东西比如说两个月没用到过，那就应该扔掉。这样你家里会几乎没有什么东西，异常整洁清爽，有一种性冷淡风格。

有些学者认为，极简主义和过度囤积是一体两面：其实都是在追求完美。过度囤积者是怕这个东西将来能用上，所以宁可留着；极简主义者是怕这个东西把我的生活搞乱，所以宁可扔了。这都是在追求掌控感的过程中被物质所掌控，所以都引发了焦虑。

那怎么才算不被掌控呢？是只把那些东西作为手段，而不是目的。你关注的点不应该是“要不要它”，而应该是原本打算用它做的那个事情。

※

伊斯特提出一个口号，叫做「要装备，不要物品」（gear, not stuff）。

物品是可囤积的东西：不管你已经有多少个，你总还可以再添一个。装备，则是用来做事的东西，它是达成更高目的的一种手段，你并不真的在乎用这个还是用那个。

比如现在中年男子特别流行钓鱼。本来钓鱼应该是个放松身心的、佛系的活动，然而这些中年人把钓鱼变成了鱼竿品牌的竞赛。各种竿越买越贵，也没见钓到几条鱼。





如果你关心的是钓鱼而不是鱼竿，那用什么装备其实都不要紧，趁手够用就好。这其实是个简单的道理，但为了对抗稀缺性循环，伊斯特把它总结成了「丰富循环 (Abundance Loop)」——

1. 用意义取代机会：你钓鱼本领强，这件事明显比拥有一套高档鱼竿更有意义；
2. 用深度体验取代即时奖励：收藏鱼竿的多巴胺，跟沉浸于钓鱼活动所带来的乐趣是不能相比的；
3. 用内行判断取代快速重复：如果你是个钓鱼的行家，你不会那么容易被一副新鱼竿吸引。

钓鱼 vs 鱼竿，读书 vs 看短剧，发表文章 vs 发照片，一旦你从丰富循环中体会到更高级的意义和更深度的乐趣，你就会藐视稀缺性循环。

可是深度的意义又从何而来呢？

✱

我觉得这是进化给我们稀缺大脑的一个宿命式设定：深度的意义，恰恰是从稀缺之中来。

如果你随便在河边一坐，水里的鱼就会争着往你的桶里跳，你大概不会认为钓鱼是个很有意思的活动。你不希望什么愿望都能瞬间得到满足。

那样的世界其实是存在的，比如说游戏世界。在游戏里你可以开个作弊器，瞬间拥有无限的资源和无比强大的军队，但你很快就会发现以那样的方式摧毁敌人没什么意思。我们在真实世界活着就是要体验受限制条件下的生活，就是要戴着镣铐跳舞，就是要与稀缺为伴。

而事实证明有限制才有创造性。比如作诗要讲格律，格律限制了你对字词的选择 —— 但是它也逼迫你创造性地挖掘字词的意思，发明新颖的用法，别人一看原来这个字还能这么用！

有个实验是这样的。先用心理暗示的方法把受试者分为两组，一组倾向于认为资源是稀缺的，另一组相信资源是丰富的。实验要求两组各自去完成一些创造性的游戏，比如给一堆乐高积木，看你能不能搭建出一个特别酷的玩具来。当然两组拥有的物品其实一样多。

所有这些测试中，那些相信世界是稀缺的组，都找到了更有创造性的答案。

这就好像以前生活水平落后的时候，很多人都是能工巧匠，能把各种东西利用起来；而现在的人组装个现成的家具都看不懂图纸。

**稀缺能提高创造力。**

✱

稀缺还能让人更珍视得到的东西。

最近我家买了个跑步机，来的是一堆零部件，我自己组装了一晚上。装好一开机发现它会跑但是不会倾斜，不能跑坡度。我上网搜索，有好几个人都遇到了这个问题，但是他们的解决方法对我都不好使。当时我已经很困了，就给客服发了个邮件，准备放弃。第二天早上醒来，我躺在床上又想出一个办法。我赶紧测试，折腾两次之后，问题解决了。

我想说的不是这个解决过程，而是这段插曲使得我看那台跑步机是越看越喜欢。我对它的“拥有感”大大增强了。

罗振宇老师的《文明》节目有个标语叫「经历过，解决过。」



历史的意义就在这里。我们热爱这片土地不是因为它让我们过着无忧无虑的幸福生活，而是因为此域有太多毛病，我们祖祖辈辈已经为它经历过解决过太多难题，它是因为“难能”，而可贵。



伊斯特有句座右铭叫「没有问题就没有故事」(No problem, no story)。人生都是活在各种故事之中，而故事都要有个挑战、有个问题，你把问题解决了，它才成为英雄之旅。

✱

稀缺还能让我们去主动探索。

在漫长的演化史中，人都是因为物质的稀缺而不得不出去探索新的环境。探索早已成了我们的本能。新出生的小孩，眼睛扫描新场景的时间就比盯着旧场景时间长，新事物自动吸引我们。这个本能如此强烈，哪怕是动物，哪怕在吃饱喝足啥都不缺的情况下，也喜欢出去探索新环境。

在某种意义上新闻和短视频是对探索活动的浓缩，轻轻动下手指就得到一条新信息。但探索活动的乐趣往往不在结果，而在过程。

真正的探索要求你容忍失败。有失败才是冒险，冒险才有意思。伊斯特建议最简单的冒险是不看网上评分，出去随便找一家餐馆就餐。也许是朋友推荐的，也许是偶然路过的，也许得到一个宝藏，也许扫兴而归。但是这个事儿本身总是有意思的。

你不想总被搜索引擎告知确定的知识，你希望自己探索出不确定的发现。有研究表明，哪怕出去散个步，如果你能随时看看周围有哪些新变

化，注意到上次路过没注意的东西，那对你的注意力、创造力和身心健康都非常有好处。

✱

这样说来，伊斯特这本书并不是主张把「稀缺大脑」给取消掉，说我们都换个「富足大脑」。我们接受进化的设定，我们仍然是从稀缺中得到意义——但我们总可以要求主动，而不是被动。

看一个小时短剧，享受一下稀缺循环带来的浓缩快乐，没问题——只要你是主动这么做的就好。怕就怕本来想看一小时结果看了三小时还花了不少钱。

被动的沉迷会让你有一种浅薄感，浅薄感导致失落感。而失落感正在统治世界。

有人分析了 1965 到 2015 年间十五万首流行歌曲，发现歌词里“爱”这个词在这五十年间的使用频率少了一半，“恨”这个词增加了；表达快乐和幸福的词也都减少了，表达痛苦和悲伤的词增加了。我们似乎并不怎么感激世界的丰富。



也许是因为我们被动接受了太多东西。也许是跟人比较出来的。以前大家只跟身边的人比，容易认为比上不足比下有余；现在却是跟明星比：每个人从小都被告知长大了有可能当明星，结果长大发现自己是个普通人，我们对此非常伤感。

浓缩的快乐和跟明星的比较都让人失落，但稀缺大脑的生物学设定本来就是如此。你可以用调节多巴胺的方法让人上瘾，但是没有任何药物方法能让人持续不断地感到幸福。

✱

也许幸福就是在稀缺的世界中寻求长远的意义和深刻的体验。这就跟咱们之前讲过的希滕德拉·瓦德瓦的《内部掌控，外部影响》一书 [1] 联系在一起了：稀缺性循环用一个个小目标吸引你，而幸福人生必须用更大的目的统率目标.....

我们既要从稀缺中获得意义，又要避免被稀缺性循环所控制，这真是不容易啊。我总结一下这个心法大概有这么几个要点 ——

- 不要过量，要适度；
- 不要快，要慢；
- 不要确定答案，要冒险；
- 不要量化指标，要感受复杂；
- 不要易得，要亲自解决问题。

《稀缺大脑》这本书就给你讲完了。富足的日子并不容易过好，愿你再主动一点。

(The End)

# 《万维钢·精英日课6》

## 帮你和全球精英大脑同步

版权归得到App所有, 未经许可不得转载



万维钢

科学家作家

注释

[1] 《内部掌控，外部影响》3：有目的的生活

## 划重点

1.用「丰富循环」对抗稀缺性循环的三步：

- 用意义取代机会；
- 用深度体验取代即时奖；
- 用内行判断取代快速重复。

2 稀缺能提高创造力，能让人更珍视得到的东西，还能让我们去主动探索。

3.从稀缺中获得意义，又要避免被稀缺性循环所控制的心法：

- 不要过量，要适度；
- 不要快，要慢：
- 不要确定答案，要冒险；
- 不要量化指标，要感受复杂；
- 不要易得，要亲自解决问题。