

《心智重构》2：日常多巴胺

我们接着讲斯科特·亚当斯的《心智重构》。事实就是这些事实，但是您可以通过主动选择对事实的解读和定性，让自己的心情更愉快，生活更积极，做事更高效。这一讲咱们重点说说怎样应对日常的生活和工作。真正磨炼我们的往往不是危急关头的大事，而是日复一日的生活琐事。那我们应该怎么给大脑编程，能更有效应对、乃至点亮这些琐事呢？

我总结斯科特的方法，大约有三个重构层次。每个层次都能带给你更大的自由。然后我们再讲一些具体的应用。

※

第一层是你的情绪是可以选择的。

与其说我的感受是我的境遇的结果，不如说我的感受是我自己的选择。

比如说你受到了不公正的对待。正常反应是你会很愤怒，甚至感到仇恨。这些情绪有时候有用，因为能带给你力量，你会激情满满地去反抗、去纠正一个错误，这很好。但很多情况下你是为跟自己无关的或者你干预不了的事而愤怒甚至仇恨，那么你就应该选择不要这两个情绪。选择的方法是一个重构 ——

与其说愤怒和仇恨是我讨厌那些人，不如说只是我在为别人的过错而惩罚自己。

很多时候你之所以感到愤怒，是因为别人对你说了一些什么：可能 judge 你，批评你、甚至是辱骂你。怎么应对这些局面呢？这里有个特别关键的认知：人们对你说那些话，其实不是反映了你如何如何，而是反映了他们如何如何 ——

与其说他们是在说你的事儿，不如说他们是在拿你说他们自己的事儿。

很多时候人们只是想借你这个场地抒发自己的情绪，表明自己的立场，树立自己的形象而已。你要充分认识到这一点：

与其说大家都在琢磨你，不如说你在他们各自的电影里都只是一个配角。

认识到这一点会让你轻松很多。面对别人无端的谩骂，不理会是最好的办法。其实他们是在给自己加戏。

✱

而在你自己的电影里，你是绝对的主角 —— 这意味着你可以更积极地改编电影。这就引出了第二层重构，对现实的重构：

与其说现实是你看到和感受到的东西，不如想象你周围的事物都是虚拟对象。

这意味着你可以把一些不值得关注的事物从你的现实中抹掉，连想都不想。

对我们日常幸福感最大的影响是各种焦虑和担心，但斯多葛主义早就告诉我们，应该只关心能控制得了的事，把这些事做好就好，控制不了的事担心也没有用。亚当斯的建议是用太空的视角，用整个人生的视角重构你眼下正在担心的那件事，你很可能发现那根本就不叫事儿。

另一个重构是，积极想法和消极想法在挤占同一个货架空间。如果你想少一点消极想法，你就需要用多一点积极想法去占满那个空间。

比如说你可以做一个需要高度集中注意力的活动。亚当斯自己选择的是打鼓，在打鼓的过程中，手、眼、大脑要全面协调，没有时间想别的，你会完全沉浸在当下的情境之中。这会让你感觉很好。

✱

第三层是再进一步，你自己的各种感受和想法，其实都可以完全忽略。

人这种动物就是每时每刻都在冒各种各样的想法，有好的、有坏的、有的可能还是邪恶的想法。坏想法太多的确不好，但是无需焦虑 ——

与其说我是我内心的想法，不如说我是由我*做什么*所定义的。

这样你就得到主动权了，不必做自己各种想法的奴隶，也不必过于尊重那些想法：

与其说要找到你自己 (find yourself) ，不如说你要成为 “自己” 的作者 (author yourself) 。

有了这种水平的主动性，我们就可以进行下面这些操作。

※

第一个操作是给生活增加一点多巴胺。日常琐事很无聊，而多巴胺能提供做事的动力。

一个方法是把事情重构成游戏。「游戏化」是个几年前很流行的词，看电影、喝个咖啡什么的都拿积分，无端增加紧张感，现在受到学者的诟病。但如果你不计较得失，以玩游戏的态度对待游戏化，生活可以多一些乐趣。

比如说家务。亚当斯研发出了一套叠毛巾的“最佳方法”，还一本正经地设计了做家务的最佳路线。与其说你在做家务，不如说你在参加体育比赛。这不就有动力了吗？

如果你在学校读书，成绩还不错的话，上学对你来说其实是个很有意思的事儿，因为你可以把考试重构为竞技：你可以默默选定一个同学，暗中跟他比赛。

亚当斯每天画一幅漫画，这个事儿的好处是它每次都有一个开始、有一个交付。交付带来成就感，成就感带来多巴胺，多巴胺带来新的动力。如果你能把工作分解成一系列任务的列表，每次完成一个小任务，在列表上打勾那一刻，你就会得到多巴胺。

为了让大脑产生足够的多巴胺，这里面还有个生活黑客技术：你可以*假装*完成任务。

斯科特每天中午去健身房健身。但是每年大约有那么五次，他感到真的很累，不想健身。但他仍然会换好健身服，开车到达健身房，不做任何锻炼，就回家。他这一次没有锻炼但是他*尊重*了自己的健身系统，所以他仍然得到了一些多巴胺。

这是尽一切努力遵守大脑的编程。

还有一种编程比健身更简单、而且效果更大：做一个诚实可靠的人。让你的家人、朋友和同事完全信任你，让他们相信你在任何情况下都会做正确的事情 —— 如果你能做到这一点，亚当斯说你就有了一个罕见的超能力，一种无与伦比的资源：这意味着只要你向别人提出请求，他们会毫不犹豫地帮忙。

而做个诚实可靠的人能有多难？你只要说到做到，该出现就出现，该做什么就做什么就好。

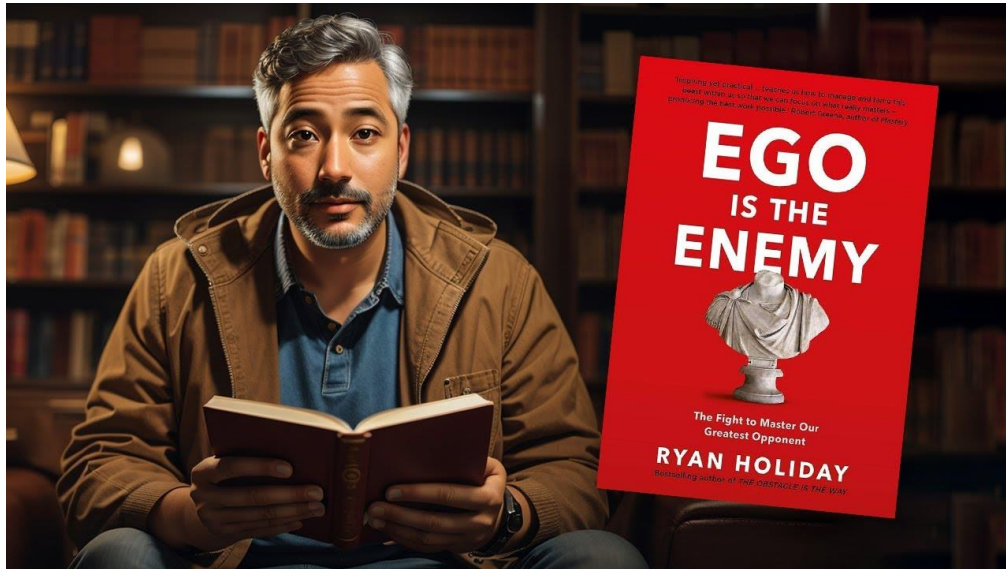
如果你的多巴胺足够多，干什么都充满动力，你的运气绝对不会差。哪怕你连续遭遇不如意，你也可以说“宇宙欠我一点运气”，而不是“宇宙在跟我作对”。

✱

第二个操作是用尴尬消除 ego。

我认为中文世界欠「ego」这个词一个更好的翻译。我们有时候把它翻译成“自我”或者“自负”“自尊”，但是都不够精准。Ego 的意思是与外界区别开来的那个自我，那个你想要维护形象的我。近年来美国科技圈对 ego 有个越来越深的认识：

Ego 是你的敌人。



有人专门写书讲这个道理。这里斯科特有个比喻，特别能说明问题 ——

比如我这有一个价值连城的艺术品，请你把它送到马路对面去。你肯定会一路非常小心，生怕它掉了、摔坏了或者被人抢走，你会产生极大的焦虑。但是如果我这有个土豆，请你把这个土豆送到马路对面，那你肯定轻轻松松就做到了，没有任何焦虑。

斯科特说，不要让你的 ego 做那个艺术品，要让它做那个土豆。

你很多很多的焦虑，担心自己做错了这个、别人说你那个，都是为了维护 ego。其实没必要。做大事应该“无我”。

怎么消除 ego 呢？主动制造一些尴尬场面。所谓尴尬场面就是在别人面前出错。通常人们认为做错事是令人尴尬的，但往往是你对尴尬的恐

惧让你做错事。正因为你维护 ego，你才恐惧尴尬，你才不敢轻松做事。对尴尬免疫最好的办法是主动制造尴尬。

而主动制造尴尬最好的时机，是你感到无聊的时刻。

如果觉得现在很无聊，亚当斯建议你在他人面前做个自己不擅长的事。比如，如果你单身的话，找一个看上去比你高一档的异性搭讪。如果成功，你收获了爱情或者提高了交流技能；如果失败，你收获一次尴尬。不管怎样你都不会无聊，你的多巴胺水平会上来。



而你收获的那些尴尬都是宝贵的话题资源，可以用来自嘲，而自嘲能赢得好感和支持。像我想当个业余脱口秀演员，我就需要很多的尴尬：脱口秀演员必须自己写段子，段子来自自己的生活，尴尬场面是最好的素材。

✱

第三个操作是能量管理。多巴胺要用在刀刃上。

我们通常谈论「时间管理」，列个时间表，确保每天有多少时间在做正经的工作，比如几点到几点必须做什么事、玩手机不能超过几个小时等等。时间管理会让你很被动，不自由，你会常常管不住自己。

更先进的办法是「任务管理」，规定这一天必须完成几件事，完成一项打个勾，获得一次多巴胺奖励。任务管理比较灵活，但还没有做到最高的效率。

亚当斯提出的新概念叫「能量管理」。他观察到人在一天中各个时间段的能量是不一样的。有时候精力旺盛，适合创造性劳动；有时候精神放松，适合社交活动；有时候适合锻炼有时候最好休息等等。

每个人的能量分布都不一样。亚当斯的正式工作时间是早上四点到十点，这段时间他的脑力爆发。一起床就画漫画，画好漫画再喝咖啡，再写作.....

能量和活动内容的匹配有多重要呢？亚当斯说为了方便能量管理，你应该找一份能自己安排时间的工作，甚至如果可选的话，选一个能给你自由时间的人生伴侣。

能量不仅与时间有关，还与环境有关。亚当斯的体验是，在家里独自一人的环境并不是写作的最佳环境，你反而会各种分心。他发现最好的写作环境是一个“你可以主动忽略周围人”的地方，比如咖啡馆或者小吃店。周围有很多人，各种噪声，但因为他们都是陌生人，你可以屏蔽他们，反而能安心写作。据说有研究结果证实了这个说法。

与其说你写不出东西来，不如说你是没有在正确的环境中写作。所以写不下去就该换个环境。实在不行宁可出门旅游，找个风景区写，也要找到能写出来的那个感觉。

✱

这些操作共同的主题还是那四个字：积极主动。生活大多数时候是平淡的，但你任何时候都可以选择让那一刻不平凡。

与其说精英日课祝你每天都有收获，不如说这就是你的主动选择。

下一讲见。

划重点

1.三个心智重构层次：重构情绪、重构现实、忽略自己的各种感受和想法。

2.三个心智重构的具体操作：给生活增加一点多巴胺、用尴尬消除 ego、能量管理。

3.生活大多数时候是平淡的，但你任何时候都可以选择让那一刻不平凡。你要做到积极主动。