

《萎靡》7：过日子思维（完）

这是科里·凯斯《萎靡》这本书的最后一讲。凯斯书中有五个从萎靡通往蓬勃的路线，我们前面已经讲了在逆境中成长、建立良好的社会关系和精神生活，这里咱们说说人生的目的和玩耍。其实这两个我们专栏以前都讲过，特别是关于人生目的和目标的关系，我们在讲瓦德瓦的《内部掌控，外部影响》一书的时候详细地说过。

我想说的是，这里似乎有个矛盾。如果你的人生有目的，那你肯定不想做一个平庸的人，你肯定有远大理想——那如果你有远大理想，又怎么有时间玩耍呢？良好的人生观需要解决这个问题，怎么才能既不平庸，又不死板。

这个秘密是，你的那个人生目的，不能是为了自己。

这又是一个副产品式的局面：要想让自己有丰富蓬勃的一生，这一生就不能是为了自己而活。

✱

举个例子，比如说你是个青年科学家。有些人——其实是很多很多人——搞科学研究是为了个人成就。读博士的时候，你最想发一篇好文章。科研走上正轨，你希望能拿到自己的经费，能评上教授。下

一个目标是组建一个高水平实验室，然后拿几个奖，最好再评上院士。接下来你可能还想当校长，等等等。

你眼前总有个明确的「目标 (goal)」在等着，你觉得实现那个目标就会很幸福。可是真实现了，一个更高的目标还在前面等着。你感觉一刻都不能停息，宁可牺牲娱乐活动、哪怕牺牲一定的家庭时间也要继续向前，生怕比人落后一步.....结果一看自己身旁，当初的小师弟怎么就突然超过你了呢？

如果能在出发之前好好想想，你大概不会想要这样的人生。这等于是把自己变成了一个达到目标的机器。

关键在于，目标是一种外部驱动。你就如同驴子被眼前的胡萝卜牵着走，过于被动。这就是为什么你需要「目的 (purpose)」。目的是一种内部驱动。

目的是不需要外部考核的东西。比如你的目的可以是“我要探索癌症的秘密，我要帮助人类攻克癌症！”

这一下子就轻松多了。你取得任何微小的进步，都可以说是为攻克癌症的事业做出了贡献。别人取得突破，你也很高兴。哪怕将来你退休了不做了，只要那个事业还在进行，你还是那么高兴。

而在这个过程中，你可以充分享受自己的人生乐趣。毕竟攻克癌症这个事不可能是你一个人就能完成的，而且就算你百分之一百努力，你的贡献也不见得就大很多。这里有太多不确定性了，可能你时不时出去玩一玩换个思路反而能取得突破。

于是你就安心了。大丈夫但求快意江湖，有什么可焦虑的？

✱

那你说这似乎不切实际，大多数人肯定不是这么想的。的确如此。人们对工作（work）的态度可以分为三种 [1]，这里用点英文可能说得更精确 ——

一种是把工作视为「job」，也就是「职业」。我上班就是为了拿工资和福利，一手交钱一手交时间，说别的都是多余。持这种看法的人，一般从事的是比较低端的工作。

一种是把工作视为「career」，也就是可以谈论「职业生涯」的那种职业，或者说「事业」。我这个工作有个晋升系统，我不断努力升级，我的声望和地位随之提高。工作带给我的绝不仅仅是金钱，更有成就感，能强化我的自我叙事。这是中高端工作的特点。

还有一种是把工作视为「vocation」或者叫「calling」，也就是「天命」或者「使命的召唤」。我做这个事儿不只是因为我想做，更是因为必须我来做。我要是不伸手，我怕世界出问题。高中低端，每个职业里都有这样的人，他们 —— 而不是那些刷简历的人 —— 才是社会的中流砥柱。

我们说找人生目的，就是寻找你的使命召唤。凯斯说人生目的必须满足三个条件 ——

1. 你做这件事，是为了他人、为了世界；
2. 你有做这件事的天赋和技能；
3. 这件事能说明“你是谁”。

大概是美国的统计表明，29%的人把工作只当做 job，56%的人把工作视为事业，而有 15%到 30%的人，则是把工作当成自己的使命召唤。

如果你属于有使命召唤的这种人，恭喜！你很幸运。研究表明，你感受到的压力会比别人小，你的情绪更积极，你的身体健康状况也更好，你遇到逆境时的复原能力更强，你的执行能力、记忆力、和整体认知能力都会比别人强，等你老了，你在医院待的时间都比别人少。你很蓬勃。

借用一句经典中文，你是「革命人永远是年轻」。

✱

但“革命人”，包括使命召唤、人生目的这些概念，原本不是中国文化。使命召唤是基督教传统，是上帝号召我去做这个事儿，那我当然理直气壮地去做，不需要太计较个人得失。中国近代的革命思想都来自西方，而且其实都是基督教思想的产物 [2]，编户齐民的中国老百姓一般没有那样的想法。

中国传统是「生生」，是「过日子思维」。我们讲奉献一般都是奉献给家庭、宗族、国家，都是奉献给一帮人，而不是“奉献给癌症研究”。

凯斯书里有个例子特别能说明问题。凯斯有个女学生叫卡丽

(Kari)，在中产家庭长大，父母对她有很好的期待，比如像她哥哥一样，找个牙医之类的职业，在家附近过安稳的日子。但卡丽跟凯斯学了几年社会学，却是有思想了。

大学快毕业的时候，卡丽有两个留学机会。一个是去爱尔兰学儿童行为心理学，专业也对口，将来工作也好找，家里肯定满意。另一个选项，却是去印度学习佛学。

可能因为卡丽听凯斯讲了不少佛学的内容，被强烈吸引，想去学学，问凯斯有什么意见。凯斯当然不敢替人做这么极端的决定，就让卡丽自己选。

结果卡丽真的去了印度。这个不寻常的决定改变了她的人生轨迹。当然卡丽不是去印度出家，她学了一段时间又回到美国继续学术生涯，结果很好，现在正在写书。

我就想，如果是中国家长，能不能接受自己的孩子去印度学佛学？从平庸的视角看，去印度非常不靠谱；可是从个人成长的视角来看，那是一个非常正确的选择：年轻时候这些闯荡都是人生的资本。

✱

一方面我们可以说这是你能不能豁得出去；但另一方面，这也揭示了“过日子思维”和“使命召唤思维”的本质区别。过日子思维是把世界想象成科举考试系统，考核项目是早就确定的，我做到哪一步，就得到相应的待遇。这种思维只考虑项目的难度和回报大小。

比如中国父母如果考虑让孩子学医，一般想的都是学医很难、做医生很累、工作时间很长、收入如何、工作稳定性怎样、社会地位高等等——都是难度和回报。

很少有人会告诉孩子，你如果学医，就能为社会贡献什么。甚至家长跟孩子谈论自己的工作，通常说的也是难度和回报，而不是贡献。

这些都是非常合理的，但它隐含的设定是，你只是秩序的受益者，而不是秩序的输出者。

这就引出了凯斯说的「亚裔美国人悖论（Asian American paradox）」。亚裔在美国社会中被认为是“模范少数族裔”，家庭收入中位数最高，学习成绩和学历也最高，犯罪率也低，勤奋工作人畜无害。凯斯的研究发现在美国的亚裔学生中，患精神疾病的比例也比较低。这一切都很好——但是，凯斯发现，亚裔的蓬勃度普遍不高，甚至可以说是很低。

亚裔学生萎靡的比例比较高。

其实凯斯不说，我们也早知道。亚裔，特别是中日韩背景的东亚群体，在美国的突出成就，远远配不上他们的收入水平和教育水平。美国有几个大公司的 CEO 是华裔？美国那么多科学家、思想家提出那么多新发现、新见解，有多少是出自东亚裔呢？有几个华人文体明星？又有哪个东亚裔作者写本书被全世界追捧呢？非常非常少。

这是为什么呢？这可不是因为种族歧视，人家印度人做的就好得多；黑人要是中国人的智商，早就狂拿诺贝尔奖了。

我看最重要的原因就是过日子思维。我们过度重视生活中那些确切的、眼前的小目标，而全不在意远方有什么使命召唤。父母对孩子的要求总是非常具体：你要考多少分，排多少名，上好大学，找一个稳定的工作……这是一条通往平庸之路。

凯斯说，亚裔的孩子们从小就被这些具体目标驱赶，他们做得再好，父母总能提出下一个更完美的目标……这就是为什么他们中的很多人逐渐失去了前进的动力，变得萎靡。

※

当然过日子思维也有好处。比如说，中国的老人退休以后，如果没有经济问题，往往会过得比美国人更愉快。到处旅游一下，跳跳广场舞什么的，会更好地过日子。甚至很多人五十多岁就已经在盼望退休，他们并不会把自己的身份认同和工作联系在一起。

而如果一个人特别重视工作，可能退休后容易陷入意义危机。美国这种情况很多，凯斯说这其实不是老人自己的问题，而是社会的问题。

现代社会制度还没有适应那么多人在退休后还能活很长时间这个局面。现实是人到了中老年还可以发现新的使命召唤。可能你有个重要

优点自己还不知道，可能你早就想换一种职业，其实什么时候着手都不算晚。

不过我们的过日子思维还有个缺点，那就是缺少真正的玩耍精神。当然现在美国人也是如此。越来越多的成年人在进行休闲活动时，陷入了两个误区。

一个是把休闲变成打卡式的、表演式的活动。出去旅游先做好详细攻略，赶飞机订酒店规划好精确路线，到各个景点打卡，仿佛达成新成就，而很少让自己好好感悟当地的文化和情境。搞个什么聚会、文体活动之类，也只是以摆拍照片为重。

另一个是被动式娱乐活动占比过高。坐在车里看景色，躺在家中看电视，更不用说刷手机，这些都不需要你做任何动作。

可玩耍的真正好处不是让孩子演练社交，让大人激发创造性和冒险精神吗？

中国人在唐宋的时候，娱乐活动可比现在丰富多了。你可以射箭打马球，你可以写诗词搞音乐，你可以跳舞，原本汉族人都是载歌载舞的。是程朱理学兴起、科举制度正规化以后，汉人的生活才变得无趣，“能歌善舞”才成了少数民族的专用形容词。

而在凯斯看来，美国社会正在往我们这个方向演进。

✱

《萎靡》这本书就给你讲完了。萎靡是一种越来越常见的精神状态，但蓬勃永远都可以是你的选择。

(The End)

划重点

要想让自己有丰富蓬勃的一生，这一生就不能是为了自己而活。

人生目的必须满足三个条件：1.你做这件事，是为了他人、为了世界；2.你有做这件事的天赋和技能；3.这件事能说明“你是谁”。