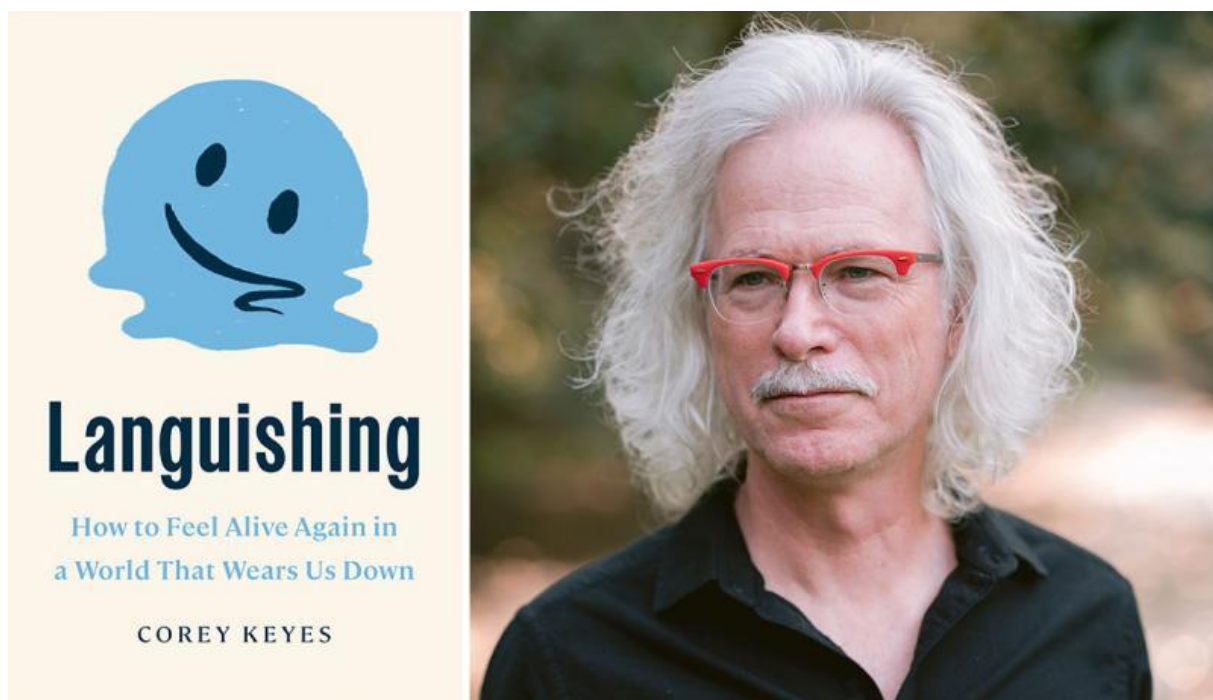


# 《萎靡》1：如果你对世界不再感兴趣

万维钢·精英日课 6（年度日更）

今天开始，我们来讲一本 2024 年 2 月出版的新书，《萎靡：如何在这个让我们疲惫不堪的世界中重新感受活力》。这本书的作者科里·凯斯（Corey Keyes）是美国亚特兰大市埃默里大学的社会学教授。



这个书名的英文是「Languishing」，一般翻译成“萎靡”或者“倦怠”，意思是一种无精打采、慵懒、消极、对什么都不感兴趣，做什么都没有动力、萎靡不振的状态。Languishing 这个词因为沃顿商学院的组织心理学家亚当·格兰特（Adam Grant）——我们专栏讲过他的书——在新冠疫情期间的一篇文章 [1] 而变得流行，而这也是因为萎靡这个情绪变得越来越泛滥。

这个情绪咱们中国也有，而且也有个流行词，那就是「躺平」。

凯斯说，萎靡的症状包括以下这些 ——

- 对周围的事情不再关心了，好像什么都不重要，缺少意义；
- 工作没有激情；
- 明显感到周围环境不受自己控制，有一种不安感；
- 遭遇一点点挫折就很焦躁；
- 做事没有动力，也不愿主动跟人交往，跟谁都不想联系；
- 自我价值感急剧降低，所有的野心、激情、理想都不复存在；
- 情绪很低落.....



你看这是不是躺平。当然如果你细品，躺平可能还有一点积极的成分，那就是虽然我主动退出社会竞争，但是我仍然可以用一种省钱的方式过一种



比较精致的、甚至是积极的生活。不过读了凯斯这本书，我认为“积极的躺平”是难以持续的，如果一个人对工作和社交毫无兴趣，这个心态早晚会滑向彻底的 languishing。



其实「萎靡」在英文里还有一个更高级的说法，叫「**acedia**」，源自希腊语 **akēdia**，意思是对生活和自我都缺少关心，对什么东西都不感兴趣。我们知道天主教有个说法叫七宗罪，包括傲慢、嫉妒、愤怒、懒惰、贪婪、暴食、色欲 —— 而 **acedia**，就曾经被列为第八宗罪。

天主教把萎靡和懒惰并列，是因为**萎靡不是懒惰**。懒人最起码还关心自己，萎靡是连自己都不关心。我们需要好好辨析一下萎靡。



凯斯从医学角度讲，**萎靡不是抑郁**。抑郁是一种更严重的症状，医学上的定义是这个人需要在连续两周的时间内，每天或者几乎每天都有持续的绝望或者悲伤感，经常伴有哭泣，睡的太多或者太少，同时有自杀的念头——萎靡显然没消极到这个地步。

**萎靡也不是精疲力尽**，所谓 **burnout**。精疲力尽是一种工作状态，是相对于你所拥有的资源来说，你的工作量太大了，以至于有一种慢性的压力在累积。精疲力尽可能是因为太累了，也可能是因为工作环境不好，也许所在工作单位有问题，这都是可以改变的，你休息一段时间、换个环境也许就能好。

但抑郁和精疲力尽的确跟萎靡很有关系。简单说，**精疲力尽可能导致萎靡，而萎靡可能导致抑郁**。

而且不只是抑郁，还可能有 **PTSD**（创伤后应激障碍），出各种精神问题的可能性都会增加。一个学生如果萎靡了，容易吸烟、喝酒，甚至有自残行为、有自杀想法，会想要退学。成年人萎靡则表现为不想工作、焦虑，工作效率大大降低，频繁地去看病。萎靡还可能激活一组称为“逆境保守转录反应基因”（**conserved transcriptional response to adversity, CTRA**）的基因，增加炎症反应并减少抗体的产生，从而影响身体健康，甚至可能导致过早死亡。

所以萎靡不仅仅是一种消极状态，而且有一定的危险性。也许有些人挺享受躺平，但长期躺平绝不可取，这不是健康状态。

然而你可能想不到，现在感到萎靡的人实在是太多了。



凯斯的研究表明，最容易感到萎靡的三个年龄段是青春期（12 到 19 岁）、青年期（25 到 34 岁）和老年期（75 岁以后），这三个年龄段各自有 50% 到 60% 的人有萎靡的表现。不过其他年龄段也不是很乐观。

1 到 5 岁的孩子只要满足以下四条，就算是健康成长：1）遇到不顺心的事儿可以难过，但能够迅速反弹；2）对父母有感情；3）对新事物有好奇心；4）会笑。简单吧？但是有高达 37% 的孩子恰恰做不到这些，属于多多少少有点萎靡。

而那主要是家庭条件的问题。这样的孩子往往是出生在一个经济状况比较差的家里之中，又或者父母离异，环境很不稳定，总之就是孩子没有以正常方式成长。

到了少年时期，有萎靡状况的比例就开始提高了，到高中阶段竟然达到 60%。如果你家有个高中生，平时在家不跟父母交流，总爱把自己锁在房间里，在学校也比较孤僻，跟谁关系都不近，有时候会做出一些怪异的举动，比如搞个恶作剧什么的，甚至偶尔自残.....你家的情况不是唯一的。

跟幼儿不同的是，萎靡的高中生往往出身于中上层的家庭。他们的家庭在经济上没问题，但父母可能比较忙，对孩子缺乏关爱。这表现在平时不尊重孩子，替孩子做决定的时候不征求孩子的意见，使得孩子在家里没有安全感。

其实青少年本来就正在探索自己的身份认同，自我意识越来越强，对社会关系很敏感，这时候最需要家人和朋友的关心.....他们之所以会萎靡，主要是因为得不到情感能量。

大学生萎靡则更多地是因为对自己的要求过高。大学里竞争激烈，都是好学生，某种程度的完美主义者，父母的期待又特别高，对走向社会又很焦虑.....弦绷得太紧，时间长了就会受不了。

参加工作以后，萎靡则更多地是因为对复杂社会的无奈。真实世界里没有标准答案，很多事情你不知道自己这么选择对不对，经常会陷入一种无助感。

特别是女性生了小孩之后，大概有 **17%**会得产后抑郁，**40%**不至于抑郁但是会萎靡：感觉信心不足，担心自己不能照顾好孩子，对作为母亲的认同感没有那么强，缺乏满足感。

成年人本来就是各种压力。有的人钱够用但是工作特别忙，每天回家还得继续干；有的人找不到稳定的工作，每天打零工的收入不足以养家糊口；有的人钱多事儿少婚姻也美满，可就是觉得生活没有方向，找不到人生的意义.....

好消息是等到 60 到 65 岁，人生的幸福感将达到顶峰。各种问题都已经过去了，你只要享受生活。坏消息是等到 75 岁，问题又来了。随着身体变老，各种病都出来了，跟社会打交道越来越不方便。再加上亲友陆续去世，你会有强烈的孤独感。有人估计，人在 75 岁以后，只有 10%的时间是在跟别人直接接触。

凯斯有个长辈，88 岁了，能走能动，但是不敢坐飞机过来看凯斯和他妻子。为什么？因为老人担心在两个小时的飞行途中尿失禁。

这真是人生何处不萎靡，你说咋办呢？



凯斯提出，萎靡的反义词，是「蓬勃」，英文是 **flourishing**，也正是我们专栏说过的「繁荣」。那是一种元气满满、积极向上的劲头。

这就好像养花一样，是不是名贵品种其实都没那么重要，关键是你希望它朝气蓬勃地成长，别枯萎。这有个孩子，学习成绩好坏什么的都在其次，得有个蓬勃的劲头才好。如果一个人干啥都觉得没意思，对谁都爱答不理，把自己封闭起来，处处被动，没有任何兴趣和动力，这岂不难受吗？

以前的人为了生存奔忙，再加上家里人口多，可能根本来不及体验萎靡。而现在美国也好中国也好，萎靡的问题却是越来越严重。尤其新冠疫情对这代人的精神造成了巨大的、也许是永久性的打击，很多人直接躺平。

那我们怎么才能摆脱萎靡，达到蓬勃呢？凯斯是研究蓬勃的专家，咱们后面慢慢讲。接下来，我们先把导致萎靡的原因搞清楚。



最后再来个禅定时刻。我又想起 1915 年，陈独秀在《青年杂志》创刊号中发表《敬告青年》一文，提出六种青年该有的精神：

自主的而非奴隶的；

进步的而非保守的；

进取的而非退隐的；

世界的而非锁国的；

实利的而非虚文的；

科学的而非想象的。



# 新青年

LA JEUNESSE

自主的而非奴隸的  
進步的而非保守的  
進取的而非退隱的  
世界的而非鎖國的  
實利的而非虛文的  
科學的而非想象的

这六条放在今天也是掷地有声。如果青年都能做到这些，世界该有多好呢？可是一百年过去，陈独秀期待的这六条是统统都没实现。就拿「进取的而非退隐的」这条来说，我们原本以为做到了，哪知道那都是错觉。

陈独秀要是穿越过来听说「躺平」这个词，大概一点都不会感到陌生。

注释

[1] Grant, Adam. "There's a Name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing." The New York Times, April 19, 2021.

<https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>.

划重点

1. 萎靡不是懒惰、不是抑郁、也不是精疲力尽。萎靡不仅仅是一种消极状态，而且有一定的危险性。

2 萎靡的反义词，是「蓬勃」，英文是 **flourishing**，也正是我们专栏说过的「繁荣」。那是一种元气满满、积极向上的劲头。