

## 《萎靡》3：「不介意」的智慧

万维钢·精英日课 6（年度日更）

科里·凯斯在这本书中最重要的一个发现是，**疾病和健康是两个维度**。这个人没有病，不等于说这个人就很健康；那个人很蓬勃，也许他同时还有一些心理疾病。治病和求健康，一个消极一个积极，是两回事。

这个思想对我们很有用，而且我认为可以用在其他领域上。

**它能帮你处理无解的难题。**

※

咱们先说治病。在外行看来，人有了心理疾病就去找医生，现代医学有那么多研究那么多药物，可能会把病给你治好.....又或者，至少对某些心理疾病可以治好，是吗？

现实是，没有任何一个心理疾病现在是可以被真正治愈的。精神病学是个非常不成熟的学科。

我们甚至没有任何一种治疗精神障碍的药，是根据病理学的思路研究出来的。所谓病理学思路，就是你先搞清楚这个病的机制是什么，再对症下药，解决病根 —— 而现在根本没有这样的药，因为没有人懂得病理学。

所有用于精神疾病的药物，都是偶然发现的结果。也就是本来是治别的病用的，很意外地发现能改善精神状况，再改进改进就成了精神药物。

比如有一种药叫异烟酰异丙肼（iproniazid），本来是治疗肺结核用的。结果病人用上之后竟然情绪改善了，精力还充沛了，于是它就成了抗抑郁的药。那你说为啥它能改善情绪呢？科学家做了一番脑科学研究，发现它能改善血清素的水平。那你说抑郁症的原理是血清素不平衡吗？不是。我们不知道抑郁症是什么原理，我们只知道服用异烟酰异丙肼能调节血清素，而血清素能让人感觉好一点。

换句话说，这个药并没有治疗抑郁症，它只是缓解了症状而已。

2006 年，美国国家精神卫生研究所所长托马斯·英塞尔（Thomas Insel）发表一篇论文 [1]，宣称所有已知的精神疾病治疗方法，都不是根治，充其量都只是缓解。凯斯说，到今天也是如此。

甚至有些药所谓的缓解只是让你变迟钝而已。比如你感到非常悲伤，实在受不了了，医生给你一个药。你吃了感觉确实不那么悲伤了，请问这个药是怎么平复悲伤的呢？是让你变麻木。它不但平复了悲伤，而且把所有的情绪都给平复了：它的作用只是把情感表达的音量调小而已。

这就如同我们专栏以前讲过彼得·阿提亚的《超预期寿命》，说现在所有的安眠药都不能真正让人入睡，其实只是让人陷入昏迷 [2]。

你有病是吧？别担心，昏迷过去就没事了。这就是精神疾病的治疗现状。

不管是什么精神疾病，都有大约一半的患者吃什么药都无效。有效的也往往不是因为那个药本身有效。

就拿抑郁症来说，在服药有效的案例之中，有 **50%** 是因为安慰剂效应，也就是你自己对药效的期待产生了效果，其实你吃什么都有效；**25%** 是自然恢复，也就是随着时间推移患者自己好了；剩下那 **25%**，才是那个药真起到了缓解的作用。

当前医学对精神疾病，本质上没有办法。



而与此同时，精神疾病对人的伤害正在越来越大。如果我们把因为疾病而降低的生活质量折算成「残疾调整寿命（**disability-adjusted life year**）」，现在在很多国家，抑郁症带来的伤害比心脏病和癌症还要严重。美国的一个调查发现 **18** 岁以上的成年人中有 **13.2%** 在过去一个月之内曾经服用过抗抑郁药物。

而且精神疾病还在年轻化。焦虑障碍（**anxiety disorder**）的平均初次发作年龄是 **14** 岁，药物滥用和酗酒从 **20** 岁开始，然后是 **26** 岁迎来抑郁。

精神疾病不但无法治愈，而且容易反复发作。统计表明得过一次抑郁症的人在一生之中第二次发病的概率是 **50%**；如果第二次真发病了，那么第三次发病的概率上升到 **70%**；如果第三次也发病了，有第四次的可能性是 **90%**.....那真是如影随形。

所以我们怎么办？如果你的思路只限于治病，那答案就是无解。就像我们在发刊词里说的，眼前就这么几个变量，你怎么摆弄都不好使。

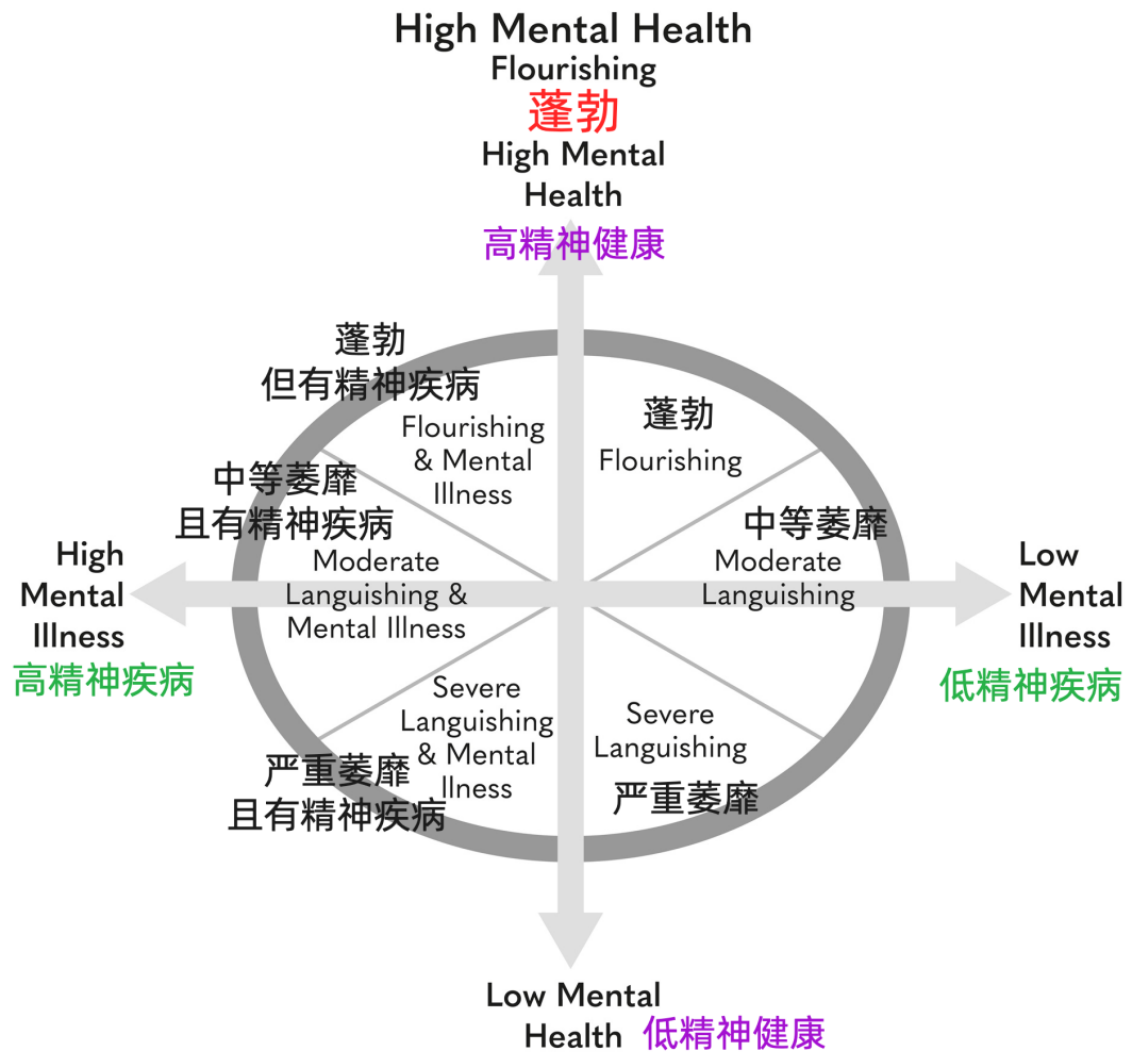
这就引出了凯斯的思想：升维。

※

也就是提升眼光，跳出那个局面，从另一个维度考虑。

比如这有个孩子，学习成绩不好，怎么教都不会，看来走高考这条路是没戏了。但如果你能跳出考试思维，也许孩子在体育或者文艺方面有特殊才能呢？也许他很擅长做生意呢？如果他在另一个维度上表现出色，以至于足以谋生，那学习成绩不好也就不是问题了。

凯斯最得意的发现是，精神疾病和精神健康，是两个不同的维度。请看下图 ——



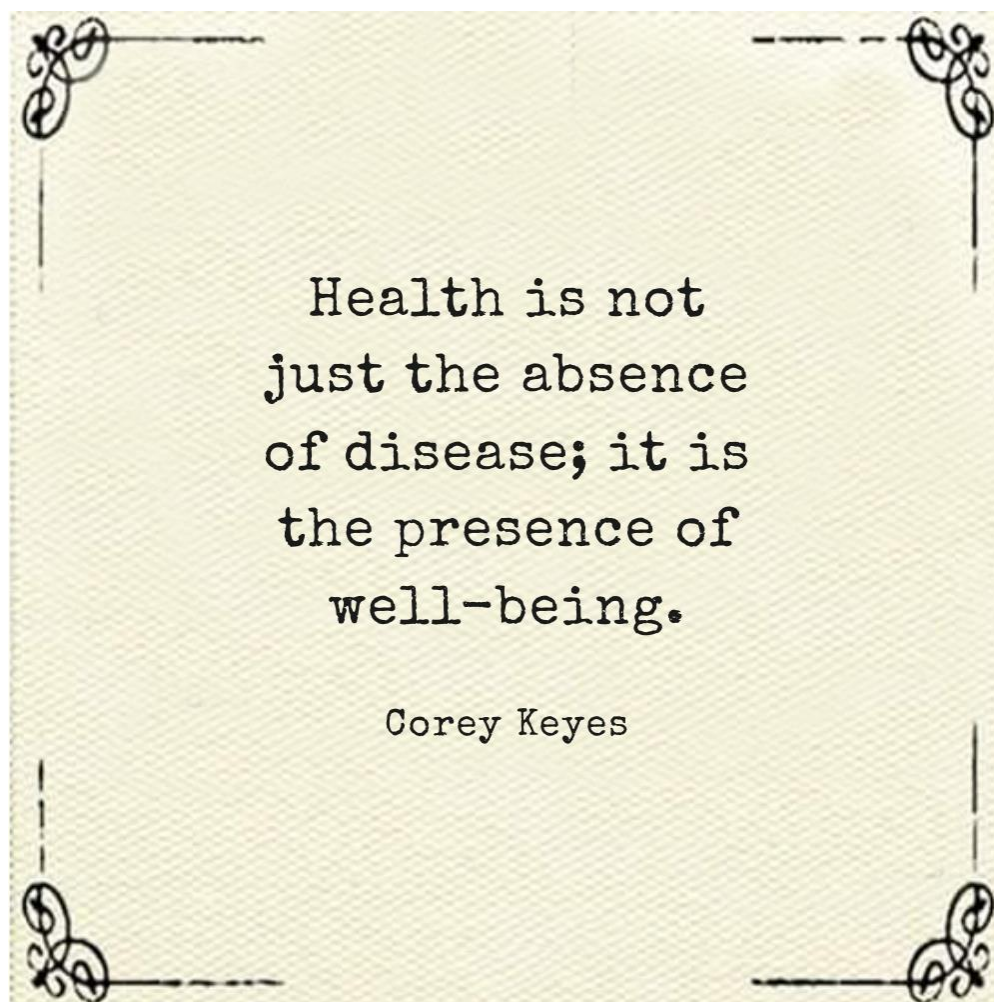
横坐标代表精神疾病，从左到右连续变化，左边是病情严重，右边是没病；纵坐标则是精神健康，向上是蓬勃，向下是萎靡。

没有精神疾病的人不等于就健康，也许很萎靡；有病的人也可以很蓬勃。

关键在于，如果一个人很蓬勃，每天充满朝气，做事积极主动有干劲，那就算他患有抑郁症，可能偶尔会感到悲伤绝望，也没关系。凯斯发现世界上就是这样的人：不是说他们不抑郁，而是抑郁症对生活的影响很小。

反过来说，如果一个人没有心理疾病，但是一天到晚萎靡不振，那也不能说是健康的。

凯斯说：「健康不是没有疾病，而是拥有幸福。」



你想想是不是这样。比如物理学家霍金、歌手郑智化，他们的生命如此繁荣，跟社会的连接如此丰富，以至于当我们想起他们的时候，我们往往会忘记他们是残疾人。当然残疾仍然给他们带来了不便，但是残疾不能\*定义\*他们，残疾对他们不重要。

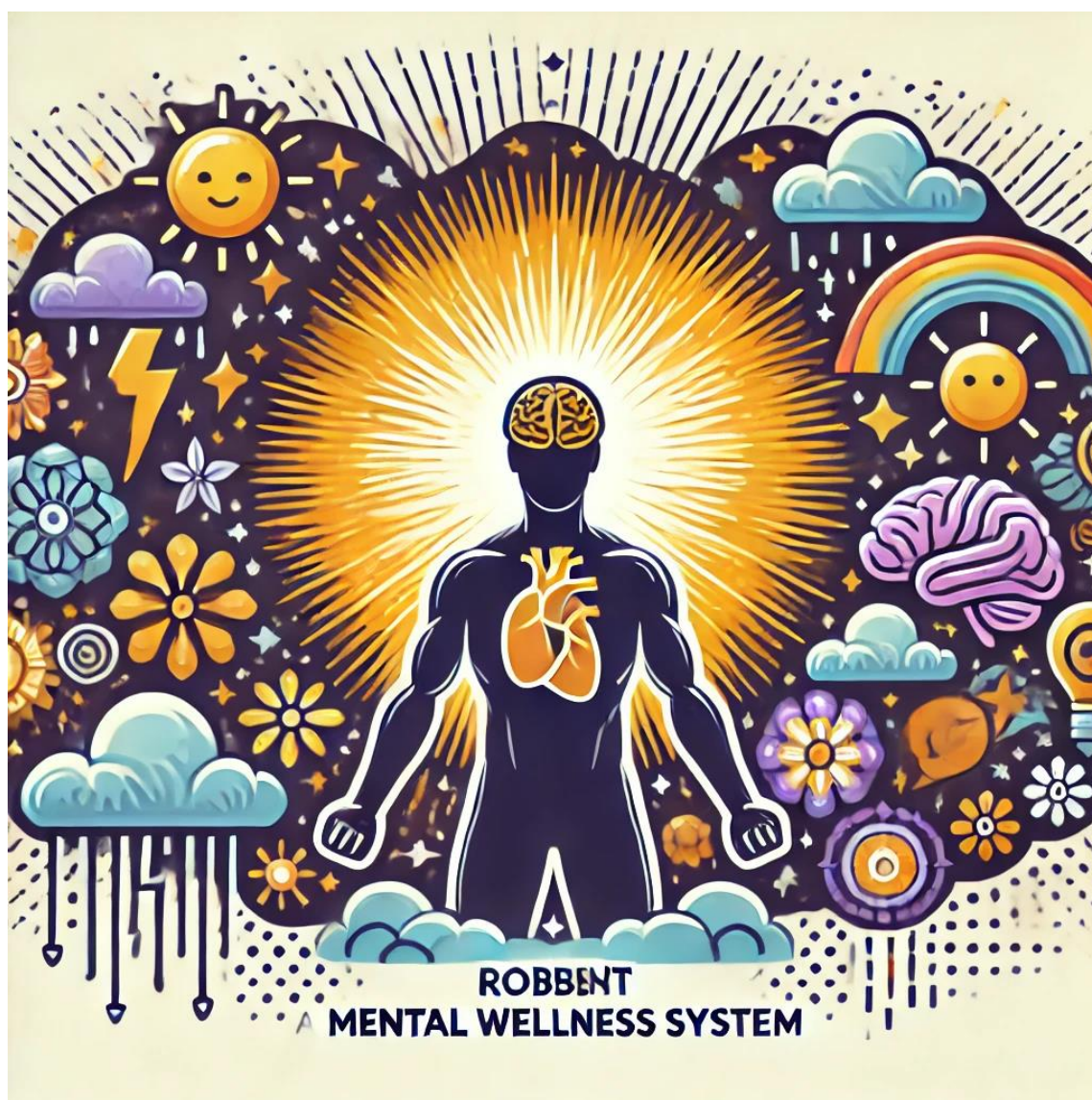
如果你能让另一个维度变得更重要，你就能让这个维度变得不重要。

其实早在古希腊的时候，医学就有两个分支。一个是「病源性的（pathogenic）」，研究怎么治疗疾病，解决一个消极问题；另一个则是「康健性的（salutogenic）」，研究怎么让人更健壮，是积极的思路。

如果你足够健壮，有些疾病对你就不是问题。比如身处一个不太卫生的环境之中，人容易得病，这你很难改变——但如果你的免疫系统强，你无需害怕。

现代医学对病源性问题研究很多，对康健性问题研究很少，这跟修仙小说正好相反。试想如果谁找到一套行之有效的强身健体之法，给身体来个升级，让人不怕得病，岂不是好。





凯斯研究蓬勃，就是要搞这么一个让人精神健壮的系统。只要精神蓬勃，或许你仍然会遭遇不好的情绪、甚至抑郁之类的疾病，但是你能自己恢复，你容易走出来。那就算那个病还在，对你也没有太大影响。

✱

咱们举几个可以借鉴的例子。

我们专栏讲《端粒效应》一书的时候说过 [3]，那些长期照料生病孩子的妈妈，因为慢性压力的作用，染色体端粒会变短，这使得她们老得更快，



寿命更短。孩子是自己的必须照顾，可是难道自己的生命就这样消耗下去吗？

而有些妈妈却能够比较好地应对这个压力 —— 因为她们没有把压力视为威胁，而是视为挑战，视为证明自己、提升自己的机会。凯斯书中还提到，那些参加了互助组、跟社会有充分交流的妈妈，因为感受到他人的支持，也能够很好地承担压力，她们的端粒水平就更高。这也是升维：我不局限在照顾孩子这一件事儿之中，我跳出来，我让自己的人生更丰富。

再比如阿尔茨海默症，不但无法治愈而且跟遗传有关，无法绝对避免。很多人到了一定的年龄就会出现脑萎缩，从而变糊涂 —— 此题无解。但是我们也知道 [4]，有些受教育程度高、经常动脑思考、到了晚年仍然保持大脑活跃的人，虽然也会得阿尔茨海默症，但是对生活的影响却很小：他们被查出患病不久就去世了。

难道是这些人更短命吗？当然不是。他们其实之前就已经发病了，但是因为他们的大脑更强壮，在很大程度上压制了阿尔茨海默症，使得一直到病情非常严重之前都没意识到自己患病 —— 他们争取到了更多的健康生活时间。

还有，很多人中风之后会偏瘫，半边身体无法活动。有些人虽然偏瘫了，但是精神力量强，非得锻炼好不可，甚至把自己能动的半边胳膊绑起来，专门训练不能动的那半边身体。结果这样的人往往真能恢复。

那你说是不是他们中风的脑区又恢复了？没有。有人在他们死后解剖发现，原本中风的脑区其实还是坏的 —— 但是这些意志坚强的人在大脑中重新开辟了一片地方用于协调身体的运动。

这个病我治不了，但是我换一个维度发展，也许我就可以不受这个病的影响。

如果你是强人，你可以不介意自己是病人。



让精神蓬勃是有办法的，但你必须去做些什么事情，就如同锻炼身体一样。凯斯主要研究的就是这么一套行动方法，分为五个方面 ——

- 1. 学习新事物；**
- 2. 建立温暖和信任的关系；**
- 3. 玩耍；**
- 4. 让人生有意义有目的；**
- 5. 要有精神生活。**

我们后面会一个一个讲。

## 蓬勃的五种维生素

### THE FIVE VITAMINS FOR FLOURISHING

#### 1. 跟随好奇心学习新事物

通过个人成长增强你的能力感并重写你的自我叙事

#### 1. Follow Your Curiosity to Learn Something New

For bolstering your sense of competence and rewriting your self-narrative through personal growth

#### 2. Build Warm and Trusting Relationships

For a deeper sense of belonging, intimacy, and being "truly known"—and remember, quality matters more than quantity

2. 建立温暖和信任的关系  
为了获得更深的归属感、亲密感和被“真正了解”的感觉——请记住，质量比数量更重要。



3. 接近神圣、神灵和无限（通过沉思、冥想或其他精神练习）  
通过对所有生命的统一性意识、无条件的接受和对自己和他人的慷慨，以及对生命奥秘的欣赏。

#### 3. Move Closer to the Sacred, the Divine, and the Infinite (through Contemplation, Meditation, or other Spiritual Practices)

For awareness of your union with all living things, unconditional acceptance and generosity towards yourself and others, and appreciation of the mysteries of life

#### 4. Have and Live Your Purpose

For finding personal significance in the mundane, calm in the face of setbacks, and a profound sense of "mattering" to your community and world

4. 拥有并活出你的目标  
在平凡中寻找个人意义，在挫折面前保持冷静，并对你的社区和世界有一种深刻的“归属感”。

#### 5. Play (Make Time for Activities Where You Enjoy the Process, Not the Outcome)

For rediscovering joy, reconnecting with your imagination, practicing active leisure, and breaking away from achievement obsession

5. 玩耍（为享受过程而不是结果的活动留出时间）  
重新发现快乐，与想象力重新建立联系，练习积极的休闲活动，并从成就强迫症中解脱出来。



禅定时刻，咱们想想凯斯这个换个维度超越问题的思路还有哪些应用。

以前中国有句话叫「发展中的问题要靠发展来解决」，就有点这个意思。上世纪九十年代，中国各地出现了国有企业工人大下岗，引发很多矛盾。你说怎么给工人补偿，让工人去干啥，各方都有理也都没理，那真是怎么做都不公平。但幸运的是当时经济在高速增长，尤其南方，社会上出现新的工作机会，地方政府手里也有点钱能“买断工龄”，管他公平不公平，对付对付也就对付过去了。

并不是说你解决得巧妙，但是你可以不受惩罚。我们以前讲过一个说法叫「棘手问题（wicked problem）」[5]，就是如此：没有正确的解法，但是因为系统有别的动力，会演化，那个问题自己就消失了。

再比如说，我们讲菲佛的《权力七规则》一书的时候说过一个典故，悟达国师的人面疮 [6]。曾经犯过的错误也许会找上门来，但只要到时候你有更大的权力，那个事儿就不是事儿。

这听起来像是在逃避，但问题是有些问题你再怎么面对也是无解的。换个维度想办法，让那个问题变得不重要，是没有办法的情况下最好的办法。

有句话叫「弱者报复，强者原谅，智者忽略」—— 你能忽略，是因为你有别的维度。



注释

[1] T. R. Insel and Edward M. Scolnick, "Cure Therapeutics and Strategic Prevention: Raising the Bar for Mental Health Research," *Molecular Psychiatry* 11, no. 1 (January 2006): 12–13, <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001777>.

[2] 《超预期寿命》9：睡眠的奢侈

[3] 《端粒效应》2：压力的一念之间

[4] Barbara Strauch, *The Secret Life of the Grown-up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind* (Viking, 2010).

[5] 单纯问题、两难问题和“棘手”问题

[6] 《权力七规则》7：「原罪」会被原谅（完）

## 划重点

- 1.升维，就是提升眼光，跳出那个局面，从另一个维度考虑。
- 2.只要精神蓬勃，或许你仍然会遭遇不好的情绪、甚至抑郁之类的疾病，但是你能自己恢复，你容易走出来。那就算那个病还在，对你也没有太大影响。
- 3.这个病我治不了，但是我换一个维度发展，也许我就可以不受这个病的影响。如果你是强人，你可以不介意自己是病人。