

《萎靡》5：归属感和友谊之道

万维钢·精英日课 6（年度日更）

我们接着讲科里·凯斯（Corey Keyes）的从萎靡通往蓬勃之道，这一讲是第二个路线，建立温暖和信任的关系。阿德勒说「人际关系是烦恼的根源，但也是幸福之源」——但人际关系到底是怎么个重要法，凯斯在这里说的会更直白一些。

简单说，就是在你所处的人群之中，你重不重要。也许用英语表达更直接：

Do you *matter* to others?

凯斯问了五个问题：人们是否依赖你？人们有事会不会听你的意见？人们是否关注你？你是不是其他人生活中的一个重要的组成部分？如果你突然离开，别人会不会想念你？

如果这几个问题的答案是肯定的，你感觉自己很重要，说明你拥有良好的社会关系，你有强烈的“被支持”之感和归属感，随之而来的是你的心理和身体健康都会受到大大的好影响。

但如果答案都是否定的……也别着急，谁都可能有这样的境遇。像凯斯本人，也曾经不止一次经历过没有归属感的人生阶段。

※

凯斯出生在一个不正常的家庭中，曾经被父母遗弃，受过精神和身体上的虐待。他小时候学习成绩很差，跟同学关系也不好。到 12 岁时，凯斯被

祖父母收养，才感受到家庭的温暖。他从此积极参加学校的文艺体育活动，成绩也大大上升。

所以在社会学家看来，人想要自己改变自己是非常困难的，最好先改变生活环境。要不怎么说昔孟母择邻处，现在这么多人抱怨原生家庭。

凯斯高中成绩好，也没有完全摆脱环境影响，因为他所在的那个地区——威斯康星州的三湖镇（Three Lakes），是美国的一个落后地区。我查了一下，2010 年全镇只有 605 人。凯斯那年高中毕业班 53 个学生里，只有三个人继续上大学，凯斯是其中之一。到了大学，凯斯的小镇底色就显现出来了，各科成绩都在不及格边缘打转。

以至于一位英语教授竟然对他说：我觉得你不属于这里。

你想想这是多大的打击！小镇青年克服重重困难上大学，却被认为不属于这里。但凯斯有不服输的劲头，奋发图强，以优异成绩从大学毕业，念了社会学博士，后来还成了教授。

那你说凯斯是不是就算完成了阶层跃迁呢？也没有。刚入学术界那几年，他很长一段时间不知道自己属于哪个社会群体。老家，他每次回去都觉得人们已经不再接受他了，聊不到一块去；学术圈这个新地方，他也总缺少融入感。他感觉自己处于两个世界之间，而不属于任何一个。

以前只要有中国人出国，国内亲友就会问他是否“融入了主流社会”——其实不管你怎么定义主流，很多美国人也没有融入美国主流社会，正如很多中国人没有融入中国主流社会。

融入，要有归属感，你得对别人重要才行。



统计表明，重要感最强的是两类人。一个是小孩，一直被当做全家的中心；一个是中年人，一方面是社会中流砥柱，一方面挣钱养家，被很多人依赖。重要感最弱的两类人，一个是年轻人，刚刚进入社会，发现自己原来不是世界的中心；一个是退休老年人，感觉不能再做贡献.....

如果一直都被提示“你不重要”，从小就没有归属感，一个人的自我叙事就会受到扭曲。你会感到很孤独，在哪都觉得自己是个圈外人。别人跟你正常的交往，你也会从中解读出负面的东西来。为了被人接受，有时候故意表现得很有趣或者很可爱，而恰恰因为是刻意的表演，又让人觉得很做作.....那真是怎么做都不对。

因为觉得自己不重要，有些事儿就主动不参与了 —— 可是因为你有事儿总不参与，你就更不重要。于是孤独感进一步加重，整个是个恶性循环。

那怎么样才能真正融入一个群体，建立归属感呢？



凯斯的说法可以总结为两个条件。

第一个条件是你必须得相信自己跟别人是平等的。父母跟孩子不平等，所以孩子长大后宁可加入黑社会也不跟父母待在一起；老板和员工也不平

等，所以只受到老板赏识还不足以让你对公司有归属感，你得跟同事关系好才行。

平等这个要求意味着像种族主义、性别歧视、地域歧视都会妨碍归属感。

一个从小经历过社会的创伤，一直被歧视的人，很难找到归属感。

第二个条件是你得对这个群体有影响力。你为群体做过贡献，别人才可能依赖你。

那怎么才能做出贡献呢？这就是我们专栏常说的「供给侧思维」，我不问我应该得到什么，我问我能提供什么。凯斯这里强调要主动迈出第一步。其实很多人都想做点什么，但总觉得自己需要得到许可、或者被邀请才能行动 —— 其实你应该直接行动。

比如有个建议是这样的。你到朋友家吃饭，你不需要问人家“我是否可以去厨房帮忙” —— 你直接伸手洗碗就好。

因为别人很可能正等着你发起主动。这就好像中学毕业舞会一样，每个人都在等待别人来邀请自己 —— 那些先主动发起邀请的人是最值得称赞的。

归属感 = 平等 + 影响力

那我们想想，如果有的人，全无平等观念，把世界想象成一个强弱分明的丛林，也没机会参与互惠行为，那是不是就容易成为像鲁迅先生所说的样

子：「中国人对于异族，历来只有两样称呼：一样是禽兽，一样是圣上。从没有称他朋友，说他也同我们一样的。」



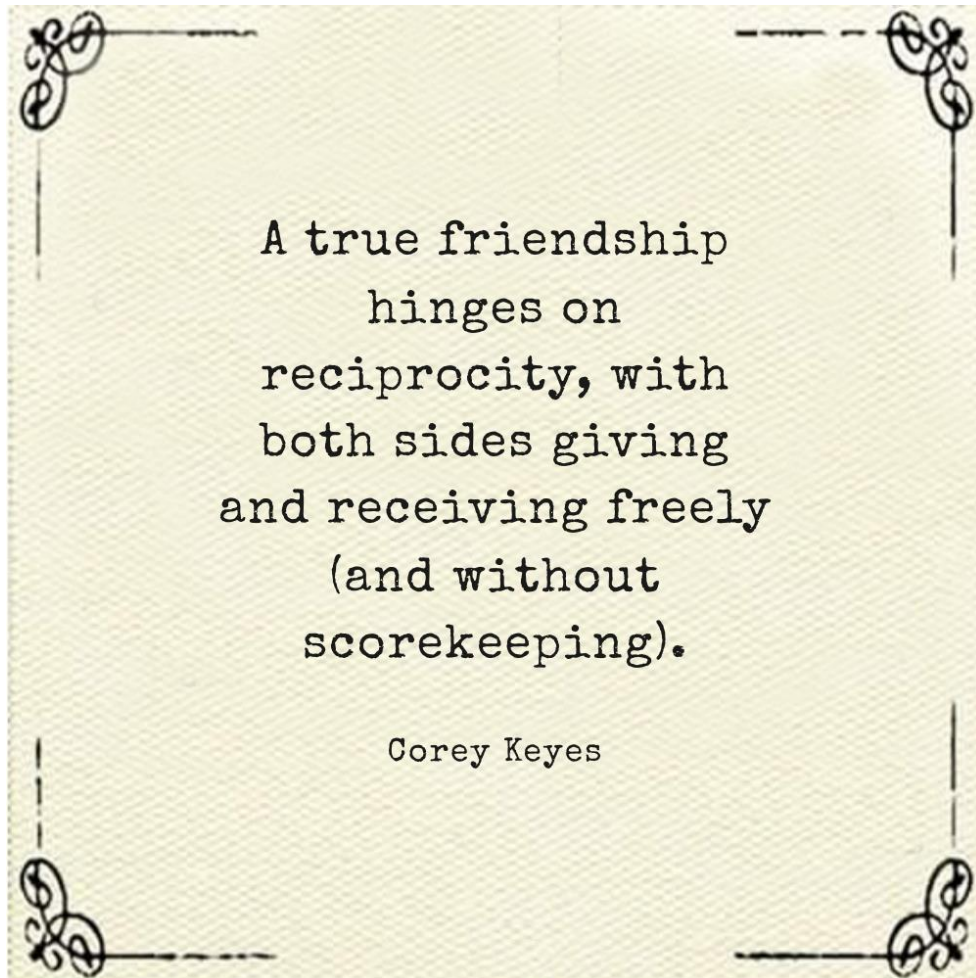
而交朋友，恰恰是获得社会归属感最有效的办法。如果你在本地有几个知心朋友，你肯定就对这个地方很有归属感。归属感是具体的。

朋友是什么呢？微信好友算是朋友吗？熟人是朋友吗？似乎应该有个更严格的定义。咱们中国人说患难之交是真朋友，朋友应该志同道合，也都有道理，但是社会学家有个更好的说法。

我们首先要把一般意义上的「朋友（friend）」和「友谊（friendship）」分开。关系不错的都可以叫朋友，但英国作家 C·S·刘易斯（C.S. Lewis）提出，友谊是最稀有、最深刻、最高级的人类关系纽带。友谊高于比如说你对你家小狗的那种喜爱（fondness），恋人之间的爱欲（eros），以及家庭成员之间那种无私的大爱（agape）。

因为友谊能激发你的活力，给你提供无条件的支持。

凯斯说，真正的友谊取决于互惠，双方自由地付出和接受，并且不计分。



他还说，在平等互惠的基础上，真正的友谊取决于是否有意愿去同情、理解、合作和妥协，即使是在有冲突的时候。

这里三个条件：第一是互惠，第二是理解，第三是不计分。因为你曾经帮过我，所以这次我也要帮你，弄个积分卡两不相欠，这不是友谊。友谊是我无条件帮你。可是如果总是一方帮助另一方，那就是不平等的，缺乏互惠。

所以这是一种难以算法化的感觉：帮助朋友完全是自愿的 —— 只有自愿才是真心朋友 —— 可是仍然需要某种模糊的互惠性。有些愤世嫉俗的人据此不相信世上有真的友谊，但我们的的确确能感受到友谊。

友谊是一种很自在的关系，不仅仅是你遇到困难朋友会帮忙，更是你愿意在朋友面前暴露弱点和秘密。家人住院了，一般朋友会好言慰问，真朋友会来送饭；跟老板关系不好，一般朋友会跟着你一起吐槽几句，真朋友会拉着你去喝一杯，聊一聊最近的心事。

在真的朋友面前，你不需要担心自己表现得好不好，说的对不对。而这就是为什么我们需要友谊。



很多人认为志同道合才能交朋友，但其实不是。社会学家的观察是只要双方有平等感，就可以交朋友。

哪怕不是一个领域、不是一个阶层、不是一个年龄段的人，只要感觉上平等，就可以成为朋友。有个共同的爱好当然很好，可以作为开始的话题——但凯斯恰恰认为与跟你不一样的人交朋友，对你的帮助才是最大的。因为他可以从另一个视角给你提供帮助和建议。

再者，交朋友应该主动。一个刚刚搬家到某个新城市的全职妈妈，刚刚生了宝宝，如果只想结交一些全职妈妈，那眼界就太窄了。凯斯的建议是哪怕到图书馆当个志愿者，也能迅速认识各种各样有趣的人。



总结来说，归属感对我们很重要——“感觉自己很重要”，对我们很重要。我们希望被人依赖，被人重视，这是我们作为群居动物的本能。建立归属

感需要平等和互惠，最好能拥有友谊。而最好的办法，就是你主动帮助别人，主动跟人交往。

✱

再来个禅定时刻。凯斯的理论说完，这一段给我最大的启发，却是书中的一个细节。

前面说了，凯斯年轻时曾经有很长的时间，感觉自己既不属于老家那个世界，也不属于大学这个世界，没找到归属感。就在那个时候，他有个研究生导师，对他说了一句话，一下子就把他给拯救了。这句话是：

「我在你身上看到了我自己。」

凯斯立即感觉到，我将来也可以成为他。归属感出来了。

后来凯斯功成名就，前几年专门给这位教授发了一封邮件。凯斯的办公室里有一面“爱之墙”，上面都是他生命中最重要的人的照片。凯斯告诉这位教授，我的爱之墙上有两张你的照片，我必须告诉你，你当初对我的帮助是巨大的，如果你有任何事情需要我，我立即就会过去。

教授回复了一封信，写了几句很真诚的话，我觉得其中最重要的一句是：“你也在我的墙上。”

这是再次的肯定。

这一讲的主题是为了获得归属感你应该给群体做贡献 —— 而凯斯这个故事告诉我的是，**最重要的一种贡献，就是让别人有归属感。**

年轻人也好，退休的老人也好，如果我们让这些人失去了归属感，那就是我们辜负了他们。

划重点

- 1.归属感对我们很重要，“感觉自己很重要”，对我们很重要。
- 2，我们希望被人依赖，被人重视，这是我们作为群居动物的本能。建立归属感需要平等和互惠，最好能拥有友谊。归属感=平等+影响力。
- 3.拥有友谊最好的办法，就是你主动帮助别人，主动跟人交往。