

《萎靡》4：在逆境中改变自己

万维钢·精英日课 6（年度日更）

科里·凯斯提出有五个途径可以让我们摆脱萎靡，通往蓬勃。这一讲咱们说第一个途径，学习。凯斯说的不是学习一个新知识的技术性方法，什么如何加深记忆之类，而是态度上的心法。

人人都明白学点新东西总是好的，但现实中，从中学生到中年人，大家都不怎么爱学习。人们似乎失去了好奇心，都是为了考试被迫学习。那我们想想，有没有什么东西，能唤醒你原初的学习动力呢？

肯定有。比如现在谁有一个长生不老之法，或者有个一定能从股市中赚大钱的方法，不但效果好而且还简单，你肯定想学。这说明要想有动力，必须跟自身相关才好。也许你真正想要的并不是那些知识，而是获得知识之后的自己。

用詹姆斯·克利尔（James Clear）在《掌控习惯》（*Atomic Habits, 2018*）一书中的说法，那个动力来自「身份认同」。我们真正想要的不是学会长生不老之法，而是成为长生不老之人。

凯斯书中也有个例子。一个五十多岁的中年女性，当初为了孩子放弃了事业甘心做个家庭妇女，现在三个孩子终于都长大了，她突然热切地学起了小提琴。为啥呢？她真正感兴趣的不是小提琴，而是做一个拉小提琴的人。小提琴给了她一个新的身份认同，感觉自己更年轻、更有活力、更独立，不再只为他人而活，可以发出自己的声音！

这就是身份认同的力量。不过凯斯这本书，却是提出了一个更高级的理论。



这个理论的核心是「叙事自我」。我们专栏多次讲过这个概念：你之前的历史，经历过感悟过的各种想法，形成了一个连贯的叙事，这个叙事建立了你的自我意识，给了你人生的意义。

根据美国西北大学心理学教授丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）的说法，这个叙事是从青春期开始形成的，在不断地演变。你怎么看你自己，你的各种决定和选择，都是根据叙事自我做出的。

身份认同只是一个标签，比如“我是一个科学家”，有时候过于简单。叙事自我则是一个全面的、可能是复杂的故事。比如说你喜欢科学，又想做一些实业，希望能创造一些东西，你对搞科研和创业都很感兴趣，那么你对未来会有更开放的期待。

但不论如何，是你的叙事自我决定了你想做什么。

如果要学的这个东西符合你的叙事自我的设定，你就有动力学；否则你就无感。

以前人们所谓“因材施教”，最多也就问问这个学生擅长什么，其实还是让人学成文武艺货与帝王家，去当个工具人；问一问叙事自我想成为什么，那才是真正的以人为本。

凯斯进一步提出，整个的自我可以看做是一个系统，就好像你家的空调一样。空调有个恒温器，让你预设温度，这就是叙事自我。空调会感知环境温度，如果比预设温度高就吹冷风，低了就吹热风，这就是把外部的信息跟叙事自我作比较。热风代表你的情绪，是你冲动之下想做的事；冷风代表你的思考，是你的理性。

人跟空调不一样的是你可以同时吹冷风和热风。比如你后天要参加一个极为重要的考试，按理说明天应该好好休养生息备考。可是正好明天有个你特别喜欢的明星来开演唱会，你最好的朋友还送你一张票，你说你去还是不去？

热风说必须去，冷风说不能去，这就是我们的日常。



普通人的精神内核，大概就在叙事自我之中。所以我们得好好训练自己的叙事自我，让它能做出更明智的决定。理想的情景是让叙事自我发展壮大，学习各种新东西，变得越来越蓬勃 —— 但实际情况往往不是这样。

恰恰是你的叙事自我，在阻止你学习新东西。

这首先是因为叙事自我追求自我一致性（**self-consistency**）。比如你热爱钻研技术，自我设定是个搞技术的人。有一天，公司领导说你要不要去学点产品思维，研究一下消费者心理学？这本来是个好事儿，可是对于以搞技术为荣的你来说，学习消费者心理学简直就是侮辱。你说我是搞技术的，我不在乎你们怎么取悦用户。

再者，叙事自我还总想维护一个正面形象（self-enhancement）。这表现在每个人心目中的自己都比别人强，所以出了问题就会真诚地归咎于别人，认为自己没错。这就使得我们无法从错误中学习。比如有调查表明，34%的临床医生认为不应该向患者披露重大的医疗失误，还有 20%承认曾经因为害怕被起诉，而没有披露自己的错误。

这就是「我执」。我们常说平庸如同地心引力，看来最大的引力就来自叙事自我。以前张国荣有首歌唱到 ——

我就是我 是颜色不一样的烟火
天空海阔 要做最坚强的泡沫
我喜欢我 让蔷薇开出一一种结果
孤独的沙漠里 一样盛放的赤裸裸

.....哪怕是孤独的，哪怕只是个泡沫，也要做“我”。现代社会成长起来的人就是这么崇拜自我。

所以人很难自动改变。

那怎么才能让人改变呢？最好的契机是逆境。

※

所谓逆境，用社会学家的话说，叫做「压力源（stressors）」，也就是能给你带来压力反应的挑战。你想跑步健身可是跑步很累，这不叫逆境 —— 逆境是你身材走样了想健身，可是你有三个孩子要带有两份工要打，你没时间健身。逆境是各种大小麻烦，是孟子说的「行拂乱其所为」。

很多人觉得逆境是对我们的考验，应该用意志力战胜它，什么每天锻炼三小时，每星期读一本书之类。但是能用意志力战胜的都是小问题，而且别人还不一定有那么优越的条件。健身网红说每天锻炼三小时就行！单亲妈妈说我哪有三个小时？

咱们看看什么是真正的逆境。凯斯以前有个女学生，原本一直以来的梦想是做个舞蹈家。后来得了一场大病，从此再也不能跳舞了。女生心灰意冷，觉得人生失去了方向，陷入了萎靡。你说这个情况，用意志力怎么解决？

事情的转机是女生偶然听了一场讲女性与法学的报告，感到很喜欢。她就想，我能不能去做这个事儿呢？于是决心学习法学.....现在已经成了一个法学教授。

这个道理是，逆境可能是给你的一个提示。

也许你的叙事自我之前那个想法是行不通的，你应该换个故事。

这才叫「动心忍性，曾益其所不能。」这才是真正的成长。

不是用超强能力战胜逆境，而是通过逆境获得感悟，重新发现和改变自己。

真正的成长不只是变得更快更高更强，而是根据新学到的情况调整目标，让你的故事变复杂。

说我六岁的时候树立了拿奥运会金牌的远大理想，勤学苦练，果然拿到了奥运会金牌 —— 这种故事过于简单，很不真实。事情不可能跟你六岁时

想的一样，这一路你会多次重新认识世界，重新认识自己。而且就算拿到了金牌，人生的路还很漫长，你总是需要重新讲故事。



其实蓬勃的人生需要有些压力源。

有研究者统计了每个人遇到多少个压力源，发现生活满意度最高的人，遭遇的压力源个数正好是在平均值附近，稍微高一点或者低一点都可以。那些遭到特别多的压力源的人很难受，而那些生活全无压力的人也很不满意。

你不希望“无忧无虑”。说什么万事如意，那是巨婴思维。没有压力就没有挑战，人就容易萎靡。

那你说，我的问题是压力源太多了，工作、家庭、子女教育、个人学习方方面面一大堆麻烦事，那我怎么办呢？难道真的要愁白了头，端粒都得变短吗？

关键是你怎么看待压力。如果你认为这些压力源会损害健康，那就真的会损害你的健康。研究表明有这样心态的人精神上很痛苦，他们过早死亡的风险比一般人高了 43%。

但好消息是，同样面对这么多压力源，如果你不认为这些压力会损害自己的健康，你是个强人，你不觉得精神痛苦，那么你过早死亡的风险就没有提高，而且还降低了 17%。

要不怎么说心理学是一门有用的学问，那是真能保命啊。

请注意我们这里可不是让你没有麻烦也要制造麻烦，我们更不是赞美苦难。凯斯说的是“可管理的”逆境，而不是像童年遭受虐待之类的大苦难——那样的苦难永远是越少越好。



对待逆境最好的办法是使用好奇心。就如同我们之前讲《心智重构》一书说的，可以把生活想象成一场探险，把逆境想象成游戏的关卡，你不但不会觉得很痛苦，而且还可以觉得这很好玩：你很好奇接下来会发生什么。

凯斯这里说的更严肃一点，他主张用好奇战胜失望和恐惧。遭遇逆境，生活是一定要改变的——与其害怕未知的改变，不如主动迎接新的生活，制定新的计划，学习新的技能，认识新的人。好奇心是最好的指引。

有了这样的认识，其实不经历逆境也能成长。

为什么让叙事自我完全由自己的人生经历决定呢？如果你能把眼光放远一点，在全世界范围内找几个英雄豪杰做榜样，说我要成为那样的人，岂不是更好？不要只问“我是什么样的人”，更要问的是你想成为什么样的人。那么你的成长会更加积极主动。



又到禅定时刻，咱们想想小说和电影里的叙事自我。

我们知道最经典的叙事套路就是英雄之旅：主人公一路打怪战胜困难取得胜利。而英雄之旅的故事有两种。

简单的一种，像《三国演义》、古龙的武侠小说和一些纯娱乐性或者宣传性的电影，都是讲英雄一出道就很厉害，只是被情节推着走，也许武力和武器会升级，地盘会扩大，但是性格和思想始终不变。这种故事不值得我们借鉴。

复杂的一种，却是主角在战胜困难的过程中，自身也发生了改变。他出发的时候是个天真和单纯的人，把世界想得过于简单，结果屡屡碰壁。总是主角痛定思痛，重新审视一切，获得突破性的感悟，改变了自我，才终于战胜了困难。这样的故事更符合真实情况。

人总是先改变自己，再成为英雄。

如果一个人的思想永远停留在青少年时代，认准了一个死理，遇事就想拼命硬干，事情推进不顺利就要么怪敌人太坏，要么怪下边的人执行出了问题，反正我决策没错，永远不知道转向……这样的人岂能托付大事呢？

划重点

摆脱萎靡，通往蓬勃的第一个途径：学习。

1.唤醒学习动力的理论核心是「叙事自我」：你之前的历史，经历过感悟过的各种想法，形成了一个连贯的叙事，这个叙事建立了你的自我意识，给了你人生的意义。但是你的叙事自我，会阻止你学习新东西。

2.让人改变最好的契机是逆境。逆境叫做「压力源」，是能给人带来压力反应的挑战。其实蓬勃的人生需要有些压力源。

3.不是用超强能力战胜逆境，而是通过逆境获得感悟，重新发现和改变自己。