

《萎靡》2：情绪是副产品

万维钢·精英日课 6（年度日更）

如果你发现自己正处于萎靡的状态，对什么都不感兴趣，干什么都没有动力，你应该怎么办呢？直观的办法是去做一些能让自己快乐的事，比如打个游戏、看场电影、找朋友聚会之类。这些方法短期有效，但任何一个萎靡的人都知道，它们不能解决长期的问题。

能从游戏中获得快乐的人原本就是快乐的，不快乐的人只是用游戏逃避现实而已。

关键在于，快乐，是一种不能直接追求的东西。你总是追求一个别的什么东西，得到了，你会感到快乐，可是这个快乐只会持续很短的时间 —— 你必须再去得到一个更好的什么东西才能再次快乐。

据说是美国作家亨利·梭罗 —— 也就是《瓦尔登湖》和《论公民的不服从》的作者 —— 说的 [1]：「快乐就像一只蝴蝶。你越是直接追逐它，它越会离你而去。但是，如果你把注意力转移到其他事情上，它就会轻轻地飞到你的肩上。」

Happiness is like
a butterfly; the more
you chase it, the more
it will elude you,
but if you turn your
attention to other
things, it will come
and sit softly on
your shoulder."

- Henry David Thoreau



为何如此？因为快乐是一种情绪，情绪本来就是这样的。演化给我们的设定，就是情绪应该是短暂的，情绪不是用来享受的。

因为情绪对我们只是手段，而不是目的。

※

最基本的情绪有六种：愤怒、恐惧、厌恶、惊讶、快乐和悲伤，它们都是为了达成某个目的的手段。

比如说，悲伤是当我们失去重要的东西的时候，产生的一种情绪。亲人离世了，或者你要搬家，离开以前的老朋友。悲伤会让我们对自己的生活有一个反思，好好思考什么重要什么不重要。再比如恐惧，作用是在危急关头调动你全部的注意力和身体资源，赶紧应对威胁。

同样道理，快乐这个情绪也是一种手段。快乐主要来自多巴胺，而我们专栏刚刚讲过麦克斯·班尼特的《智能简史》，我们知道产生多巴胺的过程是一种强化学习：快乐这个情绪，能让你记住自己是怎么得到那个奖励的，以便下次还这么做，仅此而已。快乐本身不是目的。

相对于直接的条件反射而言，情绪都具有一定的持续性，不会立即消除，这样能让我们的行为也有一定的持续性。但既然情绪只是手段，它达成目的之后也就应该消除。所以情绪本来就应该是短暂的，也许持续几分钟，最多持续几天，而不应该耿耿于怀几星期。

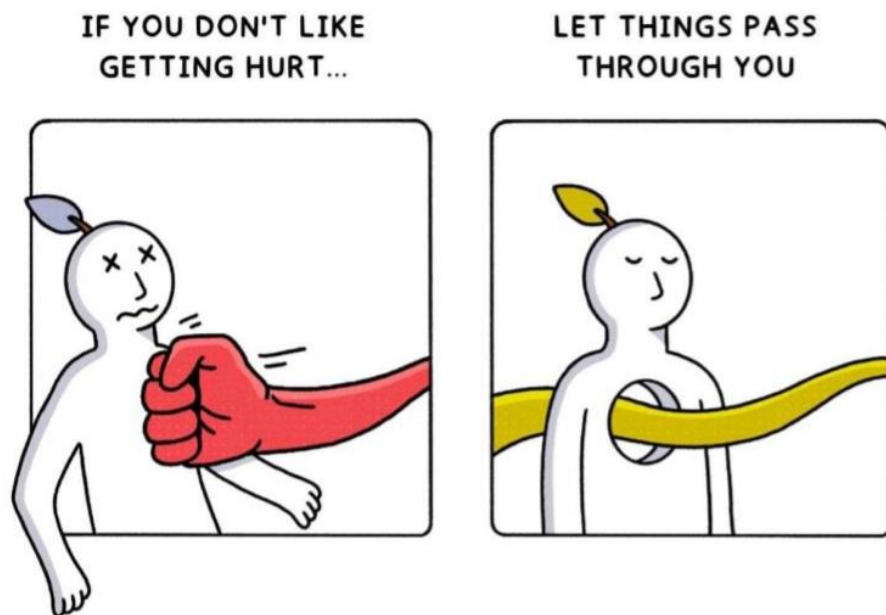
有时候一种情绪的持续时间过长，就会变成麻烦。持续的恐惧会变成焦虑，持续的悲伤会变成抑郁，持续的快乐则会变成躁狂。

强行追求留住或者避免某个情绪，就属于舍本求末。



《萎靡》这本书的作者凯斯认为，长期以来，西方社会的普遍观点，是想要掌控情绪。不快乐我就要追求快乐，悲伤时我要想办法驱逐悲伤……这不是解决问题的根本办法。

凯斯更崇尚东方的情绪观，认为各种情绪都是自然产生的，应该自然消退。我们遇到情绪应该首先接纳，就如同佛学打坐冥想一样，把情绪视为潮水，来了就来了，不否认、不评判、也不寻求立即改变它。就这样顺其自然，让它从身体中穿过。



有些家长说，为了保护孩子，我不能让孩子受到任何负面情绪的困扰 —— 这其实是不对的。你应该让孩子理解负面情绪是人生的一部分。

比如说，你上初中的女儿的同学周末有个生日聚会，邀请了很多同学参加偏偏没有邀请你女儿。这个年龄段的孩子本来就最重视跟同学的关系，尤其女生更是如此，所以这是个重大打击。请问你该怎么做呢？打电话给同学家长，要求让自己女儿参加聚会吗？还是专门给孩子另外组织一个聚会？

其实最好的办法就是引导孩子接受这个事实：人生在世有的时候就是会被冷落，感到孤独和悲伤 —— 但这不是个大事儿，很快就会过去，你不会一直如此！这种内心挣扎的时刻，恰恰是增长智慧的机会。



了解了如何正确应对情绪，我们就可以看看萎靡这个情绪是怎么来的了。萎靡的麻烦在于它似乎是一种长期的状态，必定有一个慢性的原因。

萎靡最重要的原因，也是最重要的表现，是孤独感。此刻的世界是个让人感到孤独的世界。

2021 年的一项研究问卷调查了很多入，说你过去一个月内是不是经常感到孤独，结果有 36% 的人说是这样。尤其是 18 到 25 岁的年轻人中，更是有 61% 感到孤独。本来平均而言，人们应该是在 21 岁遇到自己一生最好的朋友，可是现在交朋友变得越来越难了。

而且新冠疫情加剧了孤独。部分原因是人们独处的时间增加了。从 2019 到 2020 年，所有人独处的时间每天平均增加了一个小时左右。如果你家有个 18 岁以下的孩子，你属于最不容易感到孤独的人群，而就算是这样，你独处的时间也每天增加了 36 分钟。

更何况现在有更多的人是独自一人居住，年龄越大越是如此。我们专栏前面刚讲过，中年最大的危机是社交封闭。凯斯这本书进一步指出独居对健康很不利，在各种统计之中，社会隔离都会让人的死亡率增加 30% 左右……

但正如我们之前说过的，独居本身并不是根本问题所在。事实上一个人独处的时间和孤独感之间的相关性并没有那么高。有些人就喜欢独处，这没啥问题。最能带来孤独感的，是两方面的问题 ——

一个是与他人之间的连接情况，也就是有没有一些亲密的、温暖和信任的关系；一个是感受到的人生意义。

我们专栏以前讲过《被讨厌的勇气》[2]，阿德勒说人际关系是烦恼的根源，但也是幸福之源。凯斯这里有个统计表明，社会联系能解释孤独感的 **14%**。而另一方面，人生意义可以解释孤独感的 **25%**。把社会联系和人生意义加在一起，最能准确预测一个人是否有孤独感。

那你说人生意义又是从哪来的呢？事实是人生意义也跟社会联系很有关系。如果你有些高质量的亲密关系，你被人需要和依赖，你自然就会觉得人生很有意义。

反过来说，有各种研究表明，如果一个人被孤立、被排斥、被歧视，那么人生的意义感就会下降。

总而言之，**孤独感、社会联系和人生意义这三个因素互相影响，共同导致了萎靡之情。**

这大概就是为什么“卷不动”的人容易突然躺平。如果一个人把社会看做是一个充满敌意的地方，看谁都是自己的对手，认为必须表现得很强大、证明自己很厉害才有安全感，他就容易陷入孤立无援的心境之中，精疲力竭

之后就会感到人生没有太大的意义。这时候要是再遇到一点逆境，就容易陷入萎靡。

一个身边明明有家人陪伴，但是感到被社会排斥的人，会有孤独感。一个生活境遇良好，但是缺乏目标感或者不被依赖的人，会质疑人生的意义。一个遭受挫折而感受不到关爱的人，恐怕很难不萎靡。

问题就在于这些因素都是慢性的，所以萎靡不像别的情绪那样容易自动消退。我们必须主动做些什么，才能消除萎靡。



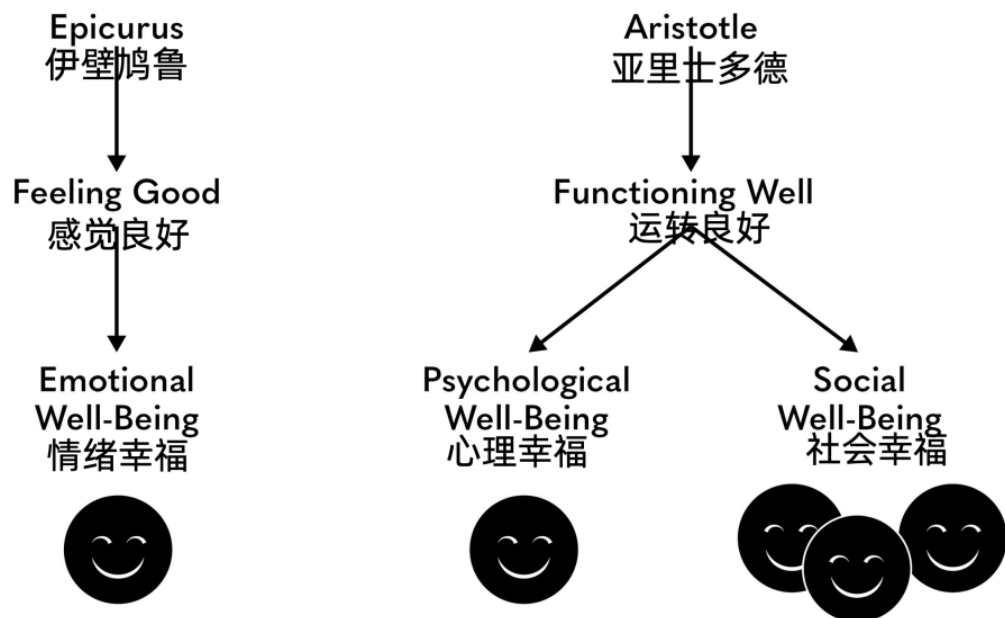
古希腊哲学家伊壁鸠鲁（Epicurus）的办法是主动感受快乐。比如说，如果缺乏安全感会让我们不快乐，那我们就应该争取获得安全。伊壁鸠鲁主张情绪幸福（Emotional Well-Being），而情绪幸福可以通过感觉良好（Feeling Good）来获得.....

但是我们前面说了，情绪应该是手段而不是目的。跟伊壁鸠鲁同时期的亚里士多德也是这个看法。亚里士多德认为情感上的快乐只是一个副产品，你真正应该追求的不是感觉良好，而是让自己运转良好（Functioning Well）。

所谓运转良好，意味着你作为一个个人能够成长，你有自我意识，你很自律同时又有自由，你能实现自身的价值，你跟社区相连——亚里士多德描写运转良好用的词，恰恰就是我们专栏这一季发刊词里说的那个「Eudaimonia」，也就是繁荣。

而实现繁荣的路线则是理性。亚里士多德认为世界上每个东西都有特定的用途，而人的用途就是理性。我们跟动物最大的区别就是动物看见好吃的就想吃，而我们能等一等“第二块棉花糖”。也许行使理性并不舒服，但只有如此才能获得真正的幸福，也顺便会获得快乐。

亚里士多德认为，如果你实现了繁荣，你就会获得两种幸福：一个是心理上的（Psychological Well-Being），一个是社会上的（Social Well-Being）。



注意亚里士多德这个心理上的幸福跟伊壁鸠鲁那个情绪幸福是不一样的。情绪幸福是直接很快乐，也许一天到晚兴高采烈。心理上的幸福是你遇到事情能解决，遇到负面情绪会应对，是更高级的幸福。

※

凯斯把伊壁鸠鲁和亚里士多德的框架综合起来，提出：

蓬勃（**Flourishing**）= 情绪幸福 + 心理幸福 + 社会幸福

当然他重点还是关注心理幸福和社会幸福，毕竟情绪幸福只是副产品。从心理和社会这两个方面出发，凯斯提出，在以下六个领域取得卓越表现，是实现蓬勃的基础 ——

1. 接纳（**Acceptance**）：每个人都有缺点和优点，你能不能接纳自己和别人原本的样子；

2. 自主性（**Autonomy**）：你能不能独立思考，而不仅仅是被别人影响；

3. 连接（**Connection**）：你是否成为某个社区的一员，你跟其他人有没有温暖互信的关系；

4. 能力（**Competence**）：在心理上，你是否有能力处理自己的事务，在社会上，你能不能理解复杂性；

5. 精通（**Mastery**）：你有没有学习和成长的动力；

6. 意义（**Mattering**）：你是否相信自己正在为社会做贡献，以至于你对这个世界很重要？

与其追求快乐，不如从这六个方面追求让自己运转良好，追求蓬勃。具体的方法咱们后面再讲。

※

最后是禅定时刻。你是否注意到，我们专栏多次说过，很多好东西都是做正确的事情带来的副产品 ——

- 要做个供给侧的人，先讲奉献，总问自己能为别人做些什么 —— 至于回报，则是副产品；
- 要主动爱人 —— 作为这个选择的副产品，别人感受到你的爱，也会爱你；
- 社会地位是个副产品：它一定是人们主动给你的，而不是你主动要的；
- 企业家们总说要改变世界，但实际上大多数人对世界的改变是很小的，而且都是作为改变自己的一种副产品；
- 好关系也是个副产品，是大家一起合作一件事的结果。

副产品的意思就是这个东西好是好，的确是我们想要的 —— 但不管有没有这个东西，我们都应该做那个正确的事情。

划重点

1 萎靡最重要的原因，也是最重要的表现，是孤独感。孤独感、社会联系和人生意义这三个因素互相影响，共同导致了萎靡之情。

2.蓬勃=情绪幸福+心理幸福+社会幸福 3.在以下六个领域取得卓越表现，是实现蓬勃的基础：接纳、自主性、连接、能力、精通、意义。