

问答：如何不陷入「讨好型人格」？

万维钢·精英日课 6（年度日更）

来自日课：归属感和友谊之道

读者 潘飏：

万老师，如何让自己对别人很重要，又不陷入讨好型人格呢？

回复——

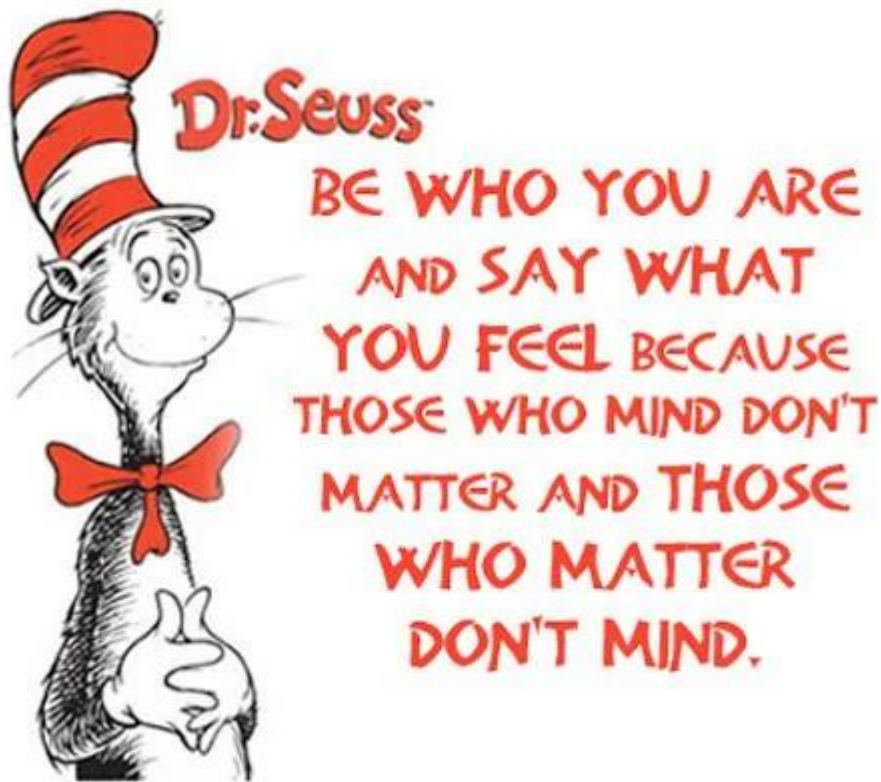
朋友之间应该互惠，但讨好可不是真的帮助对方，讨好是取悦对方。明明不觉得对方今天这身衣服很适合，还猛夸，对对方来说，这形同欺骗；对自己来说，这是变成了提供情绪价值的工具。朋友之间应该互相提供情感支持，但那必须是真情感。

有讨好型人格的人因为害怕被孤立，一味迎合别人，结果只会让人感到虚假，得不到真朋友。

那你说如果我不迎合别人，就以诚待人，真的能交到朋友吗？是的。你不需要跟所有人交朋友，你只要找到适合自己的朋友就好。对此我送你两句名言。

第一句是我最近听《硅谷 101》播客节目提到清华姚班 —— 也就是图灵奖得主姚期智先生主办的计算机天才班 —— 的故事。姚班的课程都很难，有的同学在某些课中考的不好。姚期智说：没考好是个好消息！说明你的天赋不在这个方向，你正好可以集中精力探索别的方向！

第二句是一句美国谚语，传说是儿童漫画家苏斯博士（Dr. Seuss）说的，其实不可考：做你自己，说你想说的，因为介意的人对你不重要，重要的人不会介意。



来自日课：修行的方法

读者 LiSer ☆：

凯斯说，他开始修行的时候，是想打开心扉，邀请更高的力量，比如上帝，进入自己的内心。邀请更高的力量，这一点能够理解，但是这个力量如何邀请呢，看书、交流，还是其他的形式？邀请了更高的力量来又如何进行内化呢？小说中修炼过程中会遇到从外界进入一股力量，然后主角进行炼化，但是对应现实中这个过程怎么样能高效一些？

回复——

凯斯说的不是很细，但是他举了一个例子。比如你到卢浮宫参观，你不要像个游客一样排个队直奔蒙娜丽莎打卡。你应该找个人少的展厅，周围都是了不起的艺术品，你戴上耳机，一边听音乐一边欣赏，让自己全身心投入到艺术的情境之中。

目的是消除你和那些艺术品之间的界限。仿佛你们融为了一体。这很像修仙小说说的“吸纳灵气”，也像有些气功师说的“采气”。你可以说这也是神经网络训练，但我理解还不只是训练——这是你从身份认同上把自己跟艺术想象成了一体。有了这个劲头，你觉得你就代表艺术，或者你就是艺术的媒介，再或者你就是艺术本身，那你做事自然就有艺术气息。

可能这才是真正的陶冶情操，这才是艺术品真正的作用。当然不仅是艺术品，也可以是了不起的建筑，自然景观，名山大川。也许从小的事物开始，逐步放大。

我以前翻过一本叫《气功心法》的书，作者是孔宪德。他那功法太玄了我不太相信，但是书中有句讲“采气”的话，却是令人印象深刻。他说采气的口诀，就是辛弃疾那句「我见青山多妩媚，料青山见我应如是」。就是看见好的景色，要想象不仅仅是你在欣赏那个景色，那个景色也在看着你——那么你应该怎么表现呢？你应该模仿它，跟它一样。

读者 痞子蔡：

万 sir，很想知道如果您能见到弘一法师这样有极深修行的高僧，您想和他聊什么，问他一些什么？

回复——

我想扮演一个实证主义的科学家，看看他能不能用他的三观说服我。佛陀活着的时候最爱跟人辩论，所以高僧不会拒绝我。我会事先做好足够的功课，尽全力，用现代科学挑战他。

但我的目的不是赢。我希望我输。我希望他震撼我。如果我输了，那就说明这个世界远比我们想象的有意思。

来自日课：过日子思维（完）

读者 run*happy:

曾经有个长辈对我说过这样一句话“人一辈子，过的就是人”，充分体现了“生生”的理念。中国人天生缺乏“使命”的基因，后天要如何做才能有所弥补呢？

回复——

“生生”并不是我们中国人天生的生物基因，而是秦制带来的文化传统。我们中国人在秦制以前有诸子百家，有无数天真率直的人，有很多敢于担当的人，有探索宇宙奥秘的人，有开宗立派舍我其谁的人，有为道义和理念献身的人，更有浪漫洒脱豪放不羁的人。

是秦制把自由的国人变成了编户齐民，从此天下只有一个个人成长途径，那就是做官。一元取代了多元，古代中国人从“各人自行寻找使命”变成“宇宙的尽头是科考”，从“人人可以定义幸福，人人可以创造财富”变成“恩出于上”，这才全员改成过日子思维。

汉唐时期，政治权力基本上被贵族垄断，科举在很大程度上只是个象征性的途径，平民子弟做官机会很有限，竞争没有那么激烈，所以大家还比较自由。你研究个诗词也好，我专门写文章也行，都不用一门心思盼做官，有时候可以搞搞学问。

后来古代中国的贵族在安史之乱和黄巢起义中都几乎被杀完了，朝廷开始主要从平民中选拔文官，科举才变得重要起来，所以宋朝的社会精英就几乎都把做官当做人生第一追求。好在这时候科举的命题范围还没有统一，不是标准化考试，所以人们仍然有一定的自由探索。比如你搞个“气学”，他搞个“理学”，其实都是儒学的延伸，没有太多原创内容，但毕竟是可以辩论的真学问。

那时候，张载说「为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平」这种现在看来比较中二的话，但他那个意思是我老人家直接跟天地、生民、往圣和万世对话，不需要经过你皇上中转，所以这是真使命感。

到元朝时候，还有像郭守敬这样一门心思钻研天文学和水利工程，不是整天温课备考的人，那更是真使命感。

等到明朝，朱元璋把科举考试给标准化了，设定朱熹注释版《四书》为唯一指定命题范围，这才让知识分子陷入了内卷。其实一切都是自愿的，你要想研究别的也没人拦着你，但是你不研究这个就做不了官，也招不到学生，所以也没人陪你玩。所以你只好研究这个。

但就是这样，以中国人智力之过剩，仍然有人在科举的缝隙之中找到了自己的使命。这主要是明朝中晚期，那些轻松就能考上科举，可以搞点课外活动的人。像王阳明弄出心学，徐光启加入天主教并且翻译了《几何原本》，孙元化研究西洋火炮，都是自发的真学问。

而这也是因为此时《四书》已经不再是真学问。一旦成了考试标准，它就失去了辩论的意义，人们根本不计较经典的本意是什么，皇上说是什么就是什么。

那你说基督教也是以《圣经》这一本经典为准，怎么传教士就是真有使命感的人呢？这是因为基督教吸收了希腊哲学的理性精神，允许辩论，而且积极探索大自然的奥秘。牛顿、伽利略这些人都是一边尊重基督教框架一边搞真学问的人，他们不在乎教会的标准答案，因为他们不考科举。

他们不考科举是因为欧洲没有科举。基督教和欧洲各国国王是两个平行的系统，互不隶属，再加上各有各国的政策，所以欧洲不可能用一个考试建立标准。

然而到了大清，满洲人没有文化自信，康熙一边自己学着西洋科学和数学一边对汉人搞文字狱。在那个西洋思想大发展的时代，要是实在智力过剩，唯一能搞搞的是对古代文献考据。

本来在学问之外还可以有别的使命。比如社会：你可能想，我能不能成立一个慈善组织，救助天下的孤儿？再比如商业：我能不能建立一个金

融网络，让国家汇通天下？在古代中国，对不起，这些都不能。要办最多只能官督商办，而官督商办就意味着你没有真正的自主性。

在现代社会，幸运的是，中国已经大不相同了。现在最起码知道尊重科技了，你搞个量子力学的新解释，不会有人批判你。这个时代的经济增长是民间的活力带来的，没有老百姓的自发创造就必定在世界上落伍。所以不管有多少波折，社会正在坚定地走向多元和自由，人们可以有自己的使命。

没有人规定这世上就该做这个，我选择做这个，这才是真的使命。我不是一棵大树上的一片树叶也不是一部机器上的一个零件，我能以更高的眼光平视甚至俯视系统，我要自主选择自己的位置，甚至打算对系统做些调整，甚至我要创造一个新位置，这才是真的使命。

来自日课：支持出人才，控制毁孩子


读者 宽静逸人：

在家庭这样的组织结构里，教育孩子可以提供自主性支持，但是在单位这样的组织里，都是成年人了，都形成了固定的反应模式，仅仅靠提供自主性支持怕是远远不够的，那怎么去提高领导力呢？

回复——

美国管理学家吉姆·柯林斯（**Jim Collins**）你可能知道，他是《基业长青》和《从优秀到卓越》等书的作者。柯林斯有句话说得好 ——

「领导力，是人们本来可以不听你的，但仍然自愿选择追随你，才存在；否则那不是领导力，那叫权力。」

"Leadership only exists if people follow when they would have the freedom to not follow otherwise it's just power and power isn't leadership". Jim Collins 

一代一代的家长之所以可以对孩子搞心理控制而不被惩罚，难以纠正，就是因为孩子们没有不追随家长的自由。

现代公司之所以越来越重视领导力，就是因为员工有辞职不跟你干的自由。现在中国大城市的公司，哪怕你工资给的挺高，有的年轻员工干的不顺心说辞职就辞职。所以为了留住人才，你就得提高领导力。

而人才所需要的，跟孩子需要的是一样的，那就是「自我决定理论」说的自主感、能力感和关系感。以前有的单位工资给的低又想留住人才，就号称“事业留人”、“感情留人”，其实也是这个意思，但还没领悟到「自主感」的重要性。

也许领导力的关键就是既要让人为公司的事业好好干，又要让人有自主感。那么一方面你需要自主性支持，另一方面你还需要价值观对齐，让人认可你这个事业。

而这一切的前提，是人才真的对你很重要。试想如果是一家垄断企业，不需要什么新技术什么高级人才也能稳稳当当赚钱，那么必然是单位里充斥着各方安排进来的关系户。既然是恩出于上，那自然就不需要什么领导力，直接心理控制最过瘾。

读者 susan:

现在时常比较纠结的是，由于女儿刚工作在另一个城市，平日里我们不常见面，因此看到一些好的文章，感觉对她会是大有裨益的观念就想要不要转发分享给她？因为之前有过收到女儿的微信回复：“你也终于给我转发这样的东西了。”言辞中颇有点痛心疾首的讥讽。对此，请教万老师，我该发吗？还是等着她自己去发现和领悟？

回复——

发与不发的判断标准是“是否对人家真有用”，而不是“这样能表达我的爱意”。如果你判断人家对这个话题感兴趣，那当仁不让，我们专栏的内容不会辜负你，绝对值得她读；如果她对这个话题都不感兴趣，那没必要发，咱先自己琢磨。我们继续努力，也许下一期她会感兴趣。