来源：视觉中国

作者丨叶蓁

编辑丨康晓

出品丨深网·腾讯新闻小满工作室

2022年，张朝阳以这样一种方式进入了当代年轻人的视野：他站在讲坛上，戴着黑框眼镜，一个小时写满了六块黑板，娴熟地推出质能方程E=mc²……讲坛上的张朝阳自得从容，平和背后透着和商人们完全不同的意气风发。

五十多岁的张朝阳，以这样一种新的形象出现在公众视野并不奇怪，过去几年，张朝阳在人生认知层面的一个最重大变化是：从功利主义和精致的利己主义，回归到以价值观导向做人。

在这种价值观主导下，近几年张朝阳在工作上变得特别积极和勤奋，包括在搜狐视频做直播，每天在30～40分钟里面学大量知识。《张朝阳的物理课》已经直播了100多期，在网络平台上拥护者众多，张朝阳以物理课老师的“网红”身份出圈了，每期视频都能收获诸多的留言评论。

而张朝阳的这种变化则源自他过往对行为心理学的研究。

早在2011年左右，张朝阳为了走出焦虑和抑郁，曾拜访美国的科学家、心理医生，研究行为心理学，也研究各种宗教，并去尼泊尔实地感受体验。

“人的脑子就像在半山腰，不进则退，没有任何约束就滚下去了，因此需要自律。”早已走出精神困境的张朝阳认为，自律不是说纵容自己去寻欢作乐，自律也不是鼓励自己去解决问题对抗焦虑，而是接受人生是无常的。

张朝阳认为，人要实现自己的意义，应该把自己所有能力用上来，创造条件在这个世界上存在的时候活得更好、能对这个世界提供正面的推动。

“当我们把目标瞄准我们存在的意义，这时候整个零乱的大脑就会被这样一个价值观或者意义所牵引着，集中精力去完成我们的使命。而当完成我们使命的时候，我们的妄念和所有的痛苦、焦虑都纷纷地倒下去了，剩下的是一种副产品，我们精神的正常健康和感觉活得真、存在得有意义、活得很值得。”

对于当下年轻人普遍存在的焦虑和心理问题，张朝阳从行为心理学维度的理解，值得我们关注。

“我们每个人离抑郁症、焦虑症就差那么一步”，在张朝阳看来，人要解决焦虑，必然就要关注焦虑，在这种状况下，放大焦虑其实就是一种必然。但对焦虑症患者来说，最好的解决方式是念头转瞬即逝，看着念头不去管它。行为心理学给他的启示，应该在正确的人生价值观的指引下，去做当下更重要的事情。“人活着就要折腾”，这是张朝阳重新出发后最大的人生感悟。

以下是张朝阳在《深网》和“星空下的对话”等采访中谈及心理学的相关内容，在不影响原意的情况下有所编辑删减。

“每个人离抑郁和焦虑症只有一步”

问：我们可以改变自己的人生和角色吗？

张朝阳：人的性格，或者人的认知和感觉是不是可以重塑自己？我以前认为不可以，人跟从小长大环境，父母是什么样的有很大关系，这就是弗洛伊德心理学。你现在发生所有行为特征都是去分析多少年前发生过什么事，来进行精神分析法。后来心理学界否定了这个说法。

以我了解的心理学和个人经历来看，人是可以被彻底改变的。

但这是一个双刃剑，2000年有一个很著名的获得诺贝尔奖一个研究，“大脑可塑性原理”，认为人的大脑是可塑的。如果你的行为不对，会负向加强，如果你行为正确可以彻底改变自己。因此一个人不要抱怨自己从小在那长大，父母是怎么样的，因为那个是你的小时候。你是可以彻底改变自己。

如果你认为一辈子不可以改变，你可以永远抱怨你小时候经历，你经历过什么。如果正确普及心理学常识以及正确的最先进心理学研究，我们每个人都是可以去重塑我们大脑。所以人不要抱怨，从自己做起，行为的正确性是很重要。

我们每个人离抑郁症、焦虑症只有一步，每个人就差那么一步，每个人在半山坡待着，我们稍微不小心一步走岔路就往下滚，人生就是逆水行舟，人生就是一脚一脚卡住，不要滑下去。

什么是滑下去？这就说到焦虑问题了。我们人类作为动物来讲，动物在贪婪和恐惧中长大，后来人类在动物脑之上构造前额叶和海马区的扩大，导致我们认知、理性和推理。所以说，恐惧和焦虑是我们人类本质，我们在恐惧当中去避免了什么？狼群来了我们逃跑。我们被人群排斥，别人不接受你的话，意味着死亡。一个社交恐惧症去参加派队，如果你被别人不认可，表面上只是很小的事情，但实际上骨子里面是一种死亡。因为当时群体对你的排斥，意味着你以后真的要死了。

问：人为什么会感到恐惧和焦虑？

张朝阳：人的脑子就像在半山腰，你不进则退，没有任何的约束就滚下去了，因此需要自律。

我们的思维实际上就是在语言为载体的过程中去进行思考，语言的形成和思维的过程。这个过程包含了什么？包含了存储记忆，包含了联想，包含了推理。那么正是这些联想能力，当我们联想一件事的时候，如果这件事比较恐惧，那么我们的感受跟真的一样，人脑无法区分，同于我们也会对未来充满想象和期待。

动物是没有这么强的大脑能力，人脑在过去两百万年超常发展，所以产生了这种推理能力，前额叶和海马区，一下子让人类恐惧突然加大。比如一个牛把它送到屠宰场之前才知道自己要死，但是人类经常因为联想能力，我们整天焦虑自己要完蛋，无穷放大，这个既是人类语言认知的能力，创造了人类的文明，也是我们焦虑的源泉。

我们焦虑源泉的本质，是语言本身造成我们焦虑，我说的语言就是认知，联系到存储、推理、联想和期待，对未来没有发生事情的期待和联想，而且如果过去发生过的事情造成一些情绪上的记忆的话，这种联想造成的恐惧和真实发生的恐惧是一样的。所以，焦虑和恐惧是人类思想本质。

问：这种焦虑可以解决吗？

张朝阳：很多人认为某些人自杀一定是碰到很糟糕的事情，不是的，可能是一件很小的事情，是他后来行为不正确放大了。人具有天生钻牛角尖能力，我们现在有一种正确行为心理学，教我们不钻牛角尖，它是一个悖论的存在。

当一个焦虑想法来的时候，我们习惯倾向于克服这个焦虑，我们克服焦虑会加重焦虑，我们不接受而是去解决它，这就是人类放纵自己——我说的放纵不是寻欢作乐，我说的放纵是放纵解决。当我担心我有什么病的时候，立马把搜狗或者百度打开，我要搜索，这就是非常有问题的行为，导致你越来越担心自己会得这个病，这就是不守纪律。

我们放大焦虑的最主要途径就是解决焦虑，我们有焦虑的时候想去解决它，它就会放大，在心理学里面这几乎是基本规律。当我们对一个事情担心的时候，我们采取某种步骤去消除我们担心，我们这个担心就会放大。

比如明天要坐飞机，这个飞机是不是可能掉下来？这个想法来了，我们陷进去，真正研究这个飞机到底要不要掉下来的话，我们对飞机掉下来的可能性会越来越相信。如果不回避也不去解决，而是接受和无视，但这个无视也很诡异，只是表面上的，内心还是有这事。

在价值观的指引下做自己该做的事情，有时仅仅是我们自以为是的无视，比如疑病症，把自己折磨的不行。后来下决心，我要振作，按照价值观引导要干什么。我的价值观告诉我要做一个健康的人，每天早起要跑10公里，这个行为要出汗，把毒素排掉，减轻得病的恐惧，因此看似健康的行为其实是一个问题行为。

在行为心理学里面，一个想法就是一个行为，一个动作是一个行为，这个行为像物理有一个座标，几个参数，其中他的动机是一个参数，XYZ三个座标。你解决焦虑就得放大焦虑，跟走钢丝似的，因此要对自己彻底诚实，当你焦虑恐惧难受时候，你忍着难受，因为你还有更重要的事情要做，你去做那件事情，这件事情跟你当下的恐惧和焦虑没有关系。而回想到几周前，几个月前每天在忐忑不安得病的焦虑，这叫才叫远离。刚才这段话是经典行为心理学治疗的一段话。

问：人不能沉浸在自己的恐惧害怕中，无法自拔？

张朝阳：对，这个无法自拔就跟举重运动员举不起来自己一样，你越举越难受，就跟你在泥潭沼泽里面，越挣扎陷的越深。

问：行为心理学可以治愈焦虑症吗？

张朝阳：关于歇斯底里症、双向情感障碍，有一些特别严重的精神分裂可能需要药物，但是一般性的焦虑症不要吃，药是解决不了的，药只是提供了让你的神经递质量能够补足。如果神经原之间的传递钙离子的神经递质消耗太多了，导致不够，减少脑神经对它的吸收，增加五羟色胺，如果你的思维模式不对，你的思维模式还在循环的状态去而不去远离开的话，它的消耗是巨大的。药一停又不够了，药不能彻底治，只有行为心理学能彻底治愈。

当你的回路关注深陷到那个地方，现在无论是量子力学都没有解释人的注意力是怎么回事，人类智慧无法解释。这个关注是最重要的，你关注的话，一关注就会生长，回路越来越重，消耗五羟色胺特别厉害，像一种爆炸性的，五羟色胺需求是无限的，你吃了药补充了，药一停又不够了。

问：病理性的怎么办？

张朝阳：一定改变思维，不再关注这个事情就逐渐消散掉，就不再消耗五羟色胺。可能过了一定的阶段，严重到精神分裂的情况下，确实需要吃药。我强调行为心理学，如果你有抑郁、焦虑，可以治疗，哪怕没有的话，行为心理学作为人生非常有力的精神武器，就好像您在林子中野兽出没，你背着猎枪可以把它打死。我们的大脑像一个电网，比如夏天蚊子特别多有绿色的光，蚊子撞上啪啪乱响，我们脑子的想法就像蚊子撞到那上面，不是小时候我有一个什么想法，尤其上层脑，啪啪各种想法。就是你接不接招，一接就火花烧起来，如果在脑子里面流过去就灭掉了。佛陀的方法还是不错的，让你想法从你脑子流过，你跟它是不沾的，当然它的修行方法要念经也好，呼吸也好，而现代行为学有价值观引导你去主动做事。

问：通过改变认知可以解决焦虑问题？

张朝阳：我们理解人生是有很多的无常，有很多的可能性，这个可能性你也不能赖谁，它是一个概率决定的。你的出生，你父母的偶然性，你父母的父母，或者战争，所有的事情都会直接影响现在发生的任何事。所有的这些事不是由你决定的，也都是公平的，哪怕对你很不幸。对于这些事情你要接受，不要抱怨。

你只能说OK，这些不是由我决定的，人生没有这个时间浪费抱怨不公平，我的人生要实现我的意义。无论发生什么，我现在还活着呢，我还有思维，我还能吃这么好的东西，我还能思考还能讨论，还能说话，我为什么不把这些能力用上来，创造条件让我在这个世界上存在的时候活得更好、能对这个世界提供正面的推动。

Whatever，这就是价值观了。第一，价值观拽着我们接受无常，在痛苦的泥潭里面接受它；第二，价值观的绳子拉出来把我们拽出去，这是现代行为心理学。2500年前，我们对脑科学大脑的构造完全不懂，我们那时候连分子原子都不懂，佛陀还是很聪明的，包括那些哲人，人生就是苦，发明一种方法让你练习。现在可以用行为心理学起到替代作用。

问：念头转瞬即逝，自律的不去管它，这种自律是一种训练？

张朝阳：是。佛陀的这个训练是太被动了，现代行为心理学更主动，给你扔一根价值观的绳子给你拽走。我的人生意义很重要，我现在死不死很重要，经过反复做事情，最后你不去担心各种可能性了。

“人生角色已被分配好”

问：近几年，你一直在强调正确的价值观，你说的正确的价值观指的是？

张朝阳：这辈子要做一个什么样的人，是不是做一个好人，做一个负责的人。

问：当下你做事情都是在在价值观的驱动下吗？

张朝阳：价值观驱动之后，你会在当下这件事情上非常认真地做，这和你的价值观和意义有关系。如果没有这个价值观驱动，只是单纯地说活在当下，从心理学角度来讲这个驱动力很弱的，佛教其实也是关于人的痛苦与幸福的问题，佛教对大脑的理解是正确的，但是方法有点被动，没有一个价值观的驱动，它只是让你反复地通过多次的重复来去练习活在当下。但是活在当下是一个结果，是一个价值观驱动的结果。

我为什么想说价值观？从我个人的成长环境和经历，价值观的最高级就是成王败寇的功利主义，这个事情是很低的。很多人包括我沿着功利主义和自我个人主义的道路上走了很多年。

问：你小时候的理想和价值观和进了清华之后的理想价值观变了吗？

张朝阳：我拉过二胡，练过武术，再过几年上山下乡，脑子里面完全没有知道任何要干什么。文革后突然开始念书学习特别好了，马上树立了当科学家物理学家的理想，啃着馒头吃着白菜，可以彻夜来算题，陈景润那些榜样，但没有牢固的价值观。后来上了清华觉得很牛了，面对考试竞争就一根筋争第一，我想整体上来说，我的成长经历耽误了很多时间，大学一毕业马上去了美国，扔在孤独的美国。你是第一代去，什么都不懂还不知道，就把你扔到陌生的国度，还是很孤苦的。

整个花了太多年的时间成熟，浪费时间了。比如当年在MIT的美国学生，他们也没有经过极端的考试摧残，他们对物理特别感兴趣，他们知道这辈子要干什么，好几个人最后都成为大物理学家了，他就没耽误时间，价值观很正。

因此年轻人从现在一开始就要确立正确的人生价值观。

问：一层一层剥离，认识自己？

张朝阳：走了很多年之后，从功利主义和精致的利己主义提升到以价值观导向做人的问题，这个是这几年比较大的改变。有了这个改变，我作为一个公司CEO要把它做好，给股东带来价值，效益是很重要的，这是我的本分。当没有做好的时候，或者有点被边缘化的时候，我要发挥我最大的能力，自己胳膊肘灵活，身体很好，脑子也不痴呆，我要把我的才能发挥到极致来完成我的职责。

问：会有实现价值的那种愉悦感？

张朝阳：其实人生不应该是追求快乐，快乐是一个副产品，愉悦和快乐是一个副产品，它不是追求的目的。人生本身就像佛教或者基督教说的，人生是苦海，人生是非常痛苦的，所以我们要确立价值观的时候，我们必须接受可能的痛苦和焦虑，但是我们的存在必须有它存在的意义。

当我们把我们的目标瞄准在我们存在的意义，要活一个说法的时候，这时候我们整个零乱的大脑就会被这样一个价值观或者意义所牵引着、去集中精力去完成我们的使命。当完成我们使命的时候，我们的妄念和所有的各种痛苦、焦虑都纷纷地倒下去了，剩下的是一种副产品，我们精神的正常健康和感觉活得真、存在得有意义、活得很值得，这个感觉也许就是快乐。从大脑的构造、大脑的结构和精神心理学方面。

问：最好的办法，就是去做你认为有用的事情？

张朝阳：在泥潭里面，价值观就像一个绳子一样，把你拖上去。我的价值观，我是一个勤快的人，我爱做事情，我是一个健康生活的人，这是我价值观一部分，比如说早上弄点西红柿、黄瓜、芹菜榨汁喝，即使我心里还在想其他的事情，但是这件事情我还得做。价值观引导的时候，你突然发现刚才那个不好的想法稍微弱化一点。所以说一定要自己来如何管理自己，特别重要。我本来想开一门心理课的，没时间开，现在物理和英语已经够我忙的。

问：你做物理直播课的意义是什么？

张朝阳：有三个意义，其中一个我个人兴趣，这个世界给你分配很多角色，这个角色分配偶然性造成的人生，其实给你分配了你的角色、你的经历、成长、时代，尽管偶然形成但是我们的人生轨迹是唯一，这样给你人生分配角色非常重要。分配角色你要完成好，我早年碰到科学特别流行，我在中学时候大学时候对物理特别感兴趣。如果分配我这个角色研究物理，这辈子如果没有搞明白，我觉得对我的角色没有负责任。所以，这个我要研究清楚，这个兴趣。另外，包括搜狐视频直播有帮助，对业务有好处。第三个，有一些公益，因为物理教学或者自然科学，现在在中文网络平台上，它的短视频表达、文字表达特别少，很多东西我们这种表达和一些学习方法有所贡献的。

问：角色已被分配好，你对自己角色是怎么定义的？

张朝阳：你人生的角色是公司的CEO，你就要有CEO定义的职责责任。你人生的路径给你分配了一个角色，你对这个角色是有责任的。同时，人生也给了你一个躯体，你对你躯体的健康也是负有责任，每天参与人生，无论是学习新的东西，还是做一件事情或者生活中发展的一些乐趣，这些都是你参与人生的一个方式，都是价值观定义的。因为有价值观，所以导致你会做任何事情非常认真，因为你不会懒惰，你觉得这是一个使命，是一种你存在的意义。

问：你应该是12年以后开始看清楚的？

张朝阳：花了五年时间，12年到17年。这五年我接触了心理学、行为心理学。

问：你人生中的重大节点是什么？

张朝阳：我从2016、2017年开始再造人生，价值观重整。开始往外走，直播英语。我大概18、19年就开始振奋了，彻底振奋，已经好几年了。跟工作没关系，是一个漫长的过程。

问：你现在为什么这么勤奋？

张朝阳：我浪费了太多的时间，我现在终于成熟了，如果说让我重新过的话，我希望我能够更早地成熟，这样有更长的时间认真做事情。我现在为什么这么勤奋？因为我花了很多年才成长，我在美国见到一些同学一些美国人，他们中学的时候或者大学的时候就已经知道这辈子要干什么，特别明确，他们成熟得很快，这样人生有大段的时间认真做了很多的事情，这个是我感受到的。

我现在非常积极。年轻的时候学习把自己脑子给烧了，考试竞争过度，很多年懒。我这几年变得特别积极特别勤奋，包括直播，我每天都直播，每天都不落。我每天半个小时40分钟里面学大量的知识，我现在什么都要学，现在更积极了。

“人活着就是要折腾”

问：现在你还有什么感到害怕的事情吗？

张朝阳：每个人都有害怕的事情，但是我不把它放大，它就消失掉了。我害怕一件事情，基本上用我的这种行为心理学一个礼拜就可以消失掉。比如年龄压力是普遍的，大家都有。

问：现在会焦虑吗？

张朝阳：现在比以前焦虑少了。我掌握了人生的武器，就是行为心理学，我没有宗教信仰，但是我却信了一个宗教的替代品就是行为心理学，我理解了大脑怎么回事。

问：未来你的墓志铭会怎么写，想过吗？

张朝阳：“这里埋葬的张朝阳，一个最有意思的灵魂”，就可以了。

自己活在一个中国从封闭走向改革开放、接触世界的年代，学习足够好，后来成为物理方面学生，后来看到了互联网，成为早期把互联网带向中国的几个人之一，创办了几个不错的公司，后来也会更好，对物理大众传播起到一定的作用。同时热爱运动，热爱生活，还是一个不错的人生。

人生还很长，我这辈子还要做很多事情。保持谦卑吧，你的人生将会很厉害。Stay humble，你的人生会有很多遗憾。人生是过得很快的，很多事情一闪就过去了。当你在做这个事情的时候要珍惜，珍惜机会，珍惜得到的东西，要认真地对待，因为很快就过去了。

问：你觉得生命的意义和本质是什么？

张朝阳：人就是要折腾。我们每个人在寻求这个世界对你的认可，是无可厚非的，也天经地义，这是人的本性。说的更长远一点，你关心你死后你的墓碑上怎么描述你，所以人的折腾，出名，或者说做一些有贡献有意义的事情，让别人认可，是非常光明正大，不应该被称为瞎折腾，或者说这个人嘚瑟。人活着就应该折腾，不折腾活着干吗呢？我们每个人一丝不挂来到了这个宇宙，一丝不挂的走，所以你一定要留下痕迹，要有意义，创造价值，给别人带来贡献，能够让环境有所改善，或者说能够有一种进步意义，所以这个是人的本质。很多大佬都现在开始折腾，开始做短视频直播，或者其他事情，我觉得挺好。年长的人要折腾，年轻人更要折腾，人一定要做有意义的事情。

腾讯新闻出品内容，未经授权，不得复制和转载，否则将追究法律责任。