

交谈 | 沈辛成：谈自律

Original 夏山自习室 夏山自习室 2020-12-14 10:00

收录于合集

#交谈

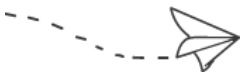
1个

——我来自盛夏山川里·书写平凡的生命故事——



专 / 栏 / 语 /

多元的交互方式构筑了现代社会繁忙的生活景象，而“交谈”这种具有初始化意义的交互方式，逐渐在快节奏的生活中隐匿。困顿于象牙塔中，我们也在百舸争流中碌碌前行，一段沉潜而真挚的交谈、一份自觉而深切的反思显得难能可贵。夏山自习室推出的“交谈”栏目，意在开启一段交大人交心的对谈，希望籍此与你信步于思想的闲庭，与君一席谈，胜读一卷书。第一期交谈，沈辛成老师将和我们谈谈自律。



谈自律

沈辛成，上海交通大学马克思主义学院科学史与科学文化研究院助理教授，美国佐治亚理工学院科技史博士，从事技术社会史和博物馆学研究，出版著作1本，译作3本，2019年获上海交通大学“教学能手”称号。



当我第一次知道要给夏山自习室写稿的时候，其实我是拒绝的，因为我自己也不过是个萌新，来交大任教才一年有余，似乎没有什么立场对诸位的生活提什么建议。我甚至还没有吃全交大的食堂，至今还没有去过一直想去的植物园，去年信誓旦旦要去电院大草坪上看空天院的小伙伴们飞飞机，结果也未成行。原本是自诩“时间管理大师”的，现在也不敢这么说了，一来这个词今年忽然变成ghs的贬义词了，二来入职成为“社畜”之后，常常感到精神不济，力不从心，执行力降低了很多，很多任务没能按时完成，是很惭愧的。

但话说回来，在伟哥给的参考主题里，勇敢、追求、交往、承诺……算了，我还是老老实实说一下自己还算擅长的吧。

所以我来谈谈自律。



Photo by Peichao Lin (Nadia)

先简单复盘一下我每日/每周的生活：



每日生活

7点起床，叫醒身体：健身椅卷腹50次，小区散步/滑板20分钟。**叫醒脑袋：**洗漱，煮咖啡，晨读时事类杂志半小时，听NPR了解美国新闻（科研需要）。

9点到校，每日日常锻炼：致远游泳馆500米，健身房15分钟卧推。

10点半-1点半，到学院楼，日常/公务/简单文字工作/备课。

2点-6点，上课时间（自然辩证法概论，中国马克思主义与当代）。

7点-10点，大块科研时间，文献阅读/高质量学术写作/自由写作。

10点半-11点半，放松脑袋：读闲书，必须不与专业相关。

12点前，睡觉。

我平时对饮食比较注意，也形成了一套独特做法，列出几条“原则”供各位参考：

饮食

- (1) 不吃早饭，喝一大杯滴滤清咖，空腹有氧+力量锻炼，效果奇佳。
- (2) “午饭”1-2点吃，基本由两袋“每日坚果”+少许饼干组成，以免吃多午睡。
- (3) 晚饭6-8点吃，基本以全家冷餐为主，保持少油。



- (4) 8点之后不进食，大量喝水。
- (5) 每周两次大量摄取蔬菜+鸡蛋，清水煮蘸酱油。

我是易胖体质，靠这套饮食基本维持17%体脂，已经两年没有波动了，这在我这个年龄（36岁）已经很不容易了。

此外，每周我会上1-2次散打课，有私教，强度很大，但非常减压。

我没有周末，周末也基本延续上述日程，会留时间陪父母吃饭，偶尔看电影。如果周三不用开会，那么周三就是我的“周末”，会安排一次“旅游”，打卡一些博物馆（写作需要），在吃的方面也会宽松一些。这样的“周末”大致能保障2-3周一次。



我最常遇到的问题是同事和朋友问我，你这样过日子还有什么乐趣。

很简单啊，我之所以把口腹之欲编排的如此简洁，是因为我个人从吃喝方面基本获得不到什么乐趣。也并不是说不会为美食所动，只是阈值很高，所以获取那种快感投入产出比太低了。相应的，按计划完成任务，甚至提前完成任务，每一项任务之间衔接无缝丝滑，会带给我强烈的兴奋，兴奋到产生“整个世界都在我掌握之中木哈哈”的中二错觉。这种自我鼓励会推动自己不停地

去追逐更多的任务，更精密的安排，更高效的贯彻，日积月累，我相信学业职业肯定就会有变化。



远超常人的控制欲是我内心不可克服的心魔，总有人说我严苛，但我对自己的控制和要求更高于对他人。因为过往的一些经历，我曾尝试过无数种方法，想要佛系地放下这种欲望，真的，什么都试过：接触宗教，想要把自己交托出去，接触禅思，想要把自己投入虚无，接触评弹，想要把自己放在悠然的念唱里漂浮……这些都注定不可能成功，因为你就是你自己，你不可能去为了谁变成自己之外的人。这也是为什么我会在课上对同学们说，不要拒斥自己的猥琐，猥琐不是伟大的反面。接受自己，拥抱自己，甚至学着去用自己的猥琐，接、化、发，才能借力打力，事半功倍。

于是就到下一个问题了，也是更为关键的问题：借力打力打向何处，什么任务值得你这样自律去做？

为了自律而自律肯定是没有意义的，也是不可持续的，那是一种自我陶醉的错觉，好像很忙，好像很有规律，其实不知道是为了啥。经常有人信誓旦旦地要有所改变，喊着“自律给我自由”，最后都不了了之。如果没有切实的目标和使命，自律所挤出的那些时间，所托起的那些惯性，就完全没有意义。



当然，一个人能找到自己的“使命”是一件很幸运的事情，这种事不能强求，我得感恩命运。我大约是本科毕业的时候开始出现“使命”意识的，那就是：**有些事得去办，不知道是不是除了我没人能办了，但我得办，我想办，人一辈子很短，办不了几件事，要是这能成那我就算没白活了。**这其实是一种特别朴素的顿悟，有时候甚至是回溯时才会发现那个节点。

我本科的专业是文博考古相关，世纪初中国的博物馆建设是一个很尴尬的时期，大兴大建，房子很美，里面很糟，服务教育尤其落后。我毕业之后专业转向了，但我一直没有放弃对这摊子事的关注。留美期间我又有了不少与博物馆接触的机会，一些是参观打卡，一些是长期实习。毕业十年之际，我出版了一本小书，借留学生活说博物馆该有的灵魂。与此同时，国内八零后逐渐掌握各地博物馆的业务实权，这本书里也灌注了我对同龄人和下一个世代工作的希望。

因为这本闲书所收获的关注是我没有想到的，年轻人的心思其实都是一致的，他们在我这个“圈外人”的发言中，接收到了那种暗示，于是就出现了“懂的自然懂”的集群效应。十年默默的做功没有白费，回国之后，我和志同道合的人们一起做了一些事，这也让本来就很苦逼的青椒生活愈加繁忙。**我们聚拢在一起，不为什么别的，为的是不让自己所经历的不满被遗传下去。**



来到交大之后，我找到了更多的“使命”，但思路是一样的。

我上过那些令人昏昏欲睡的思政课，所以我希望自己的课堂不是那样的，我希望我的学生学有所获，常怀悲悯；我见过那些追逐名利而最终迷失的同龄人，所以我喜欢歌颂“不成功”的故事，记录他们，让探索自己与世界的过程本身就足以成为支撑一个人心中的力量；我见过很便利的敌意，它提供最快捷的力量感，却让人心胸狭隘，惹人讨厌，这无论是之于一人，还是之于一国，都是极有害的，所以我希望我的学生们不必在假想敌的倒影里才能看清自己，而是真正找到给这个世界做加法的方式。

我有一位挚友，大二认识的，当时他从法学院转来考古系，这要搁现在得上热搜被人议论一番。当时我们问他为什么想不穿，他说：法律救不了中国，文化才能救中国。在那些成天想着要如何拯救这个国家的日子，其实我们拯救了我们自己。今天我们各自奋斗在用文化滋养这个世界的战场上，从朋友变成了袍泽。可他却是极不自律的人，从来看不上我的生活方式。

从这个意义上说，自律应该是一种被动的选择。

在“使命”来找你之前，

去看星光吧，

去远方玩耍吧，

去结交最值得结交的朋友。

你存在的意义，一定比你想象的要大。

策划 | 夏 山
作者 | 沈辛成
图片 | 沈辛成
编排 | 长 沮



People who liked this content also liked

夏山记忆 | 子非鱼：等一场，迟到的夜会
夏山自习室