

习得性无助与自我救赎

多年来，过生日时我都会写篇文章。生日文的风格，与个人情绪的变化正好相反。本科时稍微有些不开心就如获至宝，“为赋新词强说愁”，赶紧沉郁顿挫一下，显出自己的深刻。最近几年越来越郁闷，文章里就要反过来，每年给自己灌一碗心灵鸡汤。在去年的生日，郁闷达到顶点，于是文章也不写了，只剩几句祝词：

“希望新的一年里多一些平安喜乐。

希望每天早晨醒来，感觉阳光不错，打个哈欠起床工作。

然后每天晚上回家，累得筋疲力竭，拖拖拉拉洗澡睡觉。

首先要生活，然后一切才有所附丽。

下一年里要多读书，多跑步。

也欢迎周围有空的同学一起读书与跑步。”

现在想来，这些话其实是在说：“我现在活得不正常、不开心。我希望活得正常、开心。希望大家能帮我活得正常、开心。”写出了这样的话，而不去做心理咨询，真是浪费了斯坦福优质的医疗条件。

在最近的一年里，我为了能让自己每天傻乐、努力工作，使用了千奇百怪的方法。如今小有成效，虽然工作水平没有什么提升，心情确实是好多了。所以我来野人献曝，把那些有用的方法写下来，也许可以帮到其他人。这篇文章会一点都不“文艺”，不过我争取写得好玩一点。

本文有五个部分：

0. 初始症状

1. 方法一：远离“暗黑系文艺作品”

2. 方法二：“成功学”与个人宪法

3. 方法三：积极心理学
4. 方法四：个人管理的奇淫异巧

0 初始症状

在去年六月到九月之间，我处在一种奇怪的状态。

1. 我觉得自己的科研既没意义又没意思，但是日常还是要去做实验乃至通宵实验，所以下班如下葬，上班如上坟。
2. 我觉得自己什么都做不好，无论是留在学术界还是转行估计都没什么出息。
3. 由于个人原因和实验室的人际关系，我经常感到极度的痛苦。
4. 因为以上三点，也因为p社的游戏实在太好玩了，我经常夜以继日地玩游戏，比如《欧陆风云 Europa Universalis》《维多利亚 Victoria》。
5. 我不只是打游戏上瘾，简直做什么都会上瘾，比如说搜 wikipedia 上瘾，看知乎上瘾，刷朋友圈上瘾，看 NBA 上瘾，看 game of thrones 上瘾，看《我爱我家》上瘾.....后来为了远离上瘾，我去读一本叫做“自控力”的书，结果看这本书也上瘾了。
6. 我之前曾经会因为游戏上瘾，产生强大的自我厌恶，从而更加不想认真科研，更加沉迷游戏，产生死循环；在去年的这个时候，我已经控制住了自我厌恶，取代它的是一种无可奈何的弃疗心态。
7. 所有带负面情绪的事件，或者小说音乐绘画，都会让我产生强烈共情，感觉非常沮丧，然后去打游戏。
8. 所有生活中和工作上的挫折，无论是自己的错误还是天意难违，都会让我感觉非常沮丧，然后去打游戏。
9. 我仍然追求智慧，乐趣与爱，但是因为自己经常掉链子，所以我觉得这些好听的目标根本就实现不了。

如你所见，这个状态非常糟糕。重要的是三件事情的死循环：“上班如上坟”导致“经常上瘾”，“经常上瘾”导致“对自己失望”，“对自己失望”导致“上班如上坟”。沮又生沮，沮又生丧，沮沮丧丧无穷匮也。但是它好像并不是一般抑郁：据我所知，抑郁的同学们什么都不想做，而我则只是不想做“正事”，代之以无穷无尽的打游戏和其它上瘾。就这样，我不小心把自己变成了斯坦福的“三和大神”。

为了远离这种状态，我尝试了许多方法。下面是一些有用的方法。

1 方法一：远离“暗黑系文艺作品”

我曾经自诩是一个“为文艺而文艺”的文艺青年：乐意花许多时间精力，琢磨小说散文话剧之类，不仅不指望名望和收益，甚至不追求闲适与快乐，而只是单纯地为了写文章而写文章，为了演戏而演戏。在当时的我看来，这种态度比较纯粹。

后来我发现这样的态度很成问题。许多作品震撼人心之处，在于揭露命运绝望、人心丑恶。我如果怀着“无差别心”去欣赏，就会被它们带到沟里。我本科时第一次看蒙克的画，《呐喊》《在病床前》《青春期》，渺小的人在不可逆的悲惨命运之前的觥觫战栗，看得我不能自拔，之后几周都郁郁不乐。高中时看卡夫卡，“一切障碍都在粉碎我”，主人公 K 同学要面临一场莫须有又无可逃避的审判，或者必须进入一个门户紧锁的城堡。我读了以后觉得这就是人生，要面临毫无道理又无可避免的厄运，要追求毫无意义又难如登天的目标，之后几个月都郁郁不乐。这些作品又往往非常伟大，迫使我继续寻找更伟大更绝望的作品，我的心情也就随之一天天地灰暗下去。正应了一句古话：“得了灰指甲，一个传染俩。”

后来我意识到，这些美好而致郁的作品其实是奢侈品。它们都已进入公有领域，在维基文库和 Kindle store 上可以免费下载。但是人生有限，多花一天郁郁寡欢，快乐的日子就少了一天，因此这些作品的代价其实是时间。如果你每天开心舒畅，生活好像一块棉花糖，就可以去这些伟大的作品里体会绝望；但如果你和我一样，经常心情烦乱怅惘，那还是远离这些作品为上。

(一不小心压了个韵。)

我并不是说要在脑子里养一只广电总局，对文艺作品展开无差别审查，远离所有负面的情绪输入。人生是无意义的，只要用力思考就能得出这样的结论，因此许多作品都会这么写。但如果在

揭示无意义之后，还能够给一点微光让人前进，这样的作品就不在“暗黑”之列。比如陀思妥耶夫斯基，虽然写了各种疯癫和病态，失控和绝望，但到底还是相信这个世界上有好与坏的区别，人应该尽力去做好事。有这一点道理在，这些书就不会把你拖入泥潭。

但是仍然有许多作品，我承认它们的伟大，却宁愿自己没有接触过。包括前面说的蒙克与卡夫卡。包括余华，《了不起的盖茨比》，《白夜行》，《青春禁忌游戏》，几乎一切1900年以后的西方绘画和装置艺术。乔治·奥威尔、肖斯塔科维奇与万能青年旅店的作品给我带来了许多痛苦，但也让我得到了不愿错过的艺术体验，因此可以判个死缓。

2 方法二：“成功学”与个人宪法

我之前读了三本成功学的书，写了一篇《12，7，15》来做总结，这里不做赘述。这些书希望给人生定一个框架，让人们遵守一些原则，对自己的生活负责。他们给出的框架是否合理有待商榷，但我读完以后觉得，确实要给自己定一些规矩。我原来口口声声喊着“智慧，乐趣与爱”，但生活中上课睡觉，做实验时总在刷朋友圈，一回家就开始通宵打游戏。虽然我有个远大美好的目标，但是能实现才有鬼了呢。而那些从小受过良好训练，所以坚信“今日事今日毕”，“自己动手丰衣足食”的同学们，都把生活规划得井井有条，总体也更开心一些。所以我决定把生活从“基于目标”变成“基于原则”，忍住内心对“成功学”多年的鄙视与怀疑，按照《高效能人士的7个习惯》里面的指导，给自己定一些条条框框。我把自己分裂成两半，其中的一半拿另一半当做不懂事的小孩子，根据一套合理的规则，恩威并施地管教他。

虽然我很中二地列了八条“个人宪法”，诸如“要做坚定平和的人”，但把它们一五一十地全都列出来还是实在太羞耻了。这几句话并没有像《笑傲江湖》里面的“教主宝典”一样包治百病，但是每天想一想勉励下自己，还是挺有用的。有时晚上睡觉前，想了一下，这一天里这些“宪法”完全没有做到嘛！也没关系，赶紧睡觉，明天争取做到就好。就这样一天天地连逼带哄，慢慢地就让人走回正轨了。

3 方法三：积极心理学

我之前和几个同学聊天时，抱怨自己总是不开心。英明神武的王同学给了两条建议：多锻炼，搜“哈佛幸福课”。锻炼的作用很明显，但是第二条建议的影响甚至更为深远。

“哈佛幸福课”的正式名字是“积极心理学”。这门课的老师语速极慢，好像和尚念经，好像传销洗脑。但我继续搜下去，发现有一门学科叫做“积极心理学”，并且找到几本书来读。到现在，书的内容我基本上忘光了，只记得一句道理，一条因果链和两三个技巧。

道理

我之前一直都觉得，抑郁不是疾病，只是看清真相。我们的生命确实没有意义，永远不能证明爱情亲情后面没有苟且的利益考量，大家都会衰老然后死去，追求到的一切都会烟消云散。从染色体的端粒，到太阳变成红巨星，再到热力学第二定律，这些都在告诉我们，一切积极乐观的鸡汤都是阿Q的愚昧的，只有丧到极致才是人生真谛。

Seligman 的好基友 Peterson 写了一本 A Primer in Positive Psychology, 完美地解答了我的问题：“即使所有的事物都是惨淡的，也会有些事比另一些更加惨淡。我们喜欢某些结果，追求某些目标，渴望某些情绪状态。那么我们是把这些喜欢的内容贴上‘积极’的标签还是‘不太惨淡’的标签？这是语义学的问题。”

这些话给了我追求“不太惨淡”的人生的动力。

因果链

反复失败导致习得性无助，习得性无助导致悲观，悲观促成抑郁。

如果人做事总是失败，就会觉得“反正总会失败，何必尝试”，之后就算有机会可以成功也会弃疗。Seligman 用老鼠受电击的实验发现了这个现象。周围的许多毒鸡汤都是这个道理：“世上无难事，只要肯放弃。”“努力不一定成功，但是不努力一定很轻松。”

失败，放弃，习得性无助，它们循环往复地出现，就会使人悲观。悲观是一种“诠释风格”，当你习惯于把坏事的原因“永久化，普遍化，个人化”，你就有了悲观的诠释风格。比如说，今天小赵打了我一拳，我就会想：

明天小王也会打我的。（永久化）

小李小张也会打我的。（普遍化）

他们打我都怪我不对。（个人化）

但假如我是一个每天乐呵呵的二傻子，我就会觉得小赵打我是因为他丧心病狂，我根本就没错，他只不过是儿子打老子罢了。

有许多因素会促成抑郁，遗传和外界压力都有关系，但是悲观的诠释风格也会促成抑郁，而这个原因比较好控制。我发现应试教育阶段老师倡导的想法，都是很悲观的：“一门功课不好好学，整个成绩都会拉后腿。你考不好别找客观原因，多从自己身上找问题。”因此恐怕许多中国学生都会被悲观影响，从而更容易抑郁。

技巧

这些书里有许多的技巧，让人心情平和喜乐。以下是两条我觉得有用的：

1 为了尽量避免悲观的诠释风格，每次自己遇到倒霉事心情沮丧时，都反问一下：“这件事严重吗，普遍吗，怪我吗？”多数情况下你会发现这三条里至少有一条不成立，然后就可以开开心心地继续玩耍了；有时候你会发现这件事还真的严重普遍并且怪你，那也没什么办法，认真把锅背好吧。

2 每天晚上写三件开心的、幸运的事情。我知道这种做法非常像叠千纸鹤和小星星的小学生行为，但是还真的挺有用。其实每天倒霉的、难过的事情何止三件，但你机智地不去写，以后看回来就会觉得人生一片春暖花开。

最后，积极心理学有许多书，我推荐 *A Primer in Positive Psychology* 和 *Authentic Happiness*，这两本书都有中文版。

4 方法四：个人管理的奇淫异巧

我看了几本积极心理学的书以后，发现了一个问题：就算我可以每天都把自己哄得开开心心，但是仍然是一个组会犯困、实验走神、打游戏上瘾的人。长此以往，我还是会做不完实验写不出论文毕不了业。于是我决定学习个人管理，或者说戒瘾。

我翻开了那本当初不幸看上瘾了的《自控力》，结果发现里面有大量干货。然后我走上了一条珍爱生命远离游戏的漫长道路。

首先，我要承认自己非常喜欢玩各种战略性游戏，喜欢搜 wikipedia 里面一切有关历史地理的词条，喜欢看动辄百万字的俄国小说，在做这些事的时候简直是“快然自足，曾不知老之将至”；

第二，许多让我上瘾的东西有大量即时正反馈，让人欲罢不能，比如 NBA 2k, DotA 和知乎/朋友圈；

第三，我要承认自己的意志力非常捉急，在打游戏搜wiki看小说上可能会一口气花上几十个小时，不仅耽误学业，简直有害健康，所以必须得找点别的方法。

我用这三句话避免了对自己的谴责和嫌弃，然后试行了下面的三个做法：

首先，我设置了手机的每天最长使用时间（iphone 有个 Screen Time 的功能），用 BlockSite（Chrome 的一个插件）把各种引我上瘾的网站全都封掉，把所有游戏都删掉，并且努力地忘掉了自己的 Steam 账号密码。

第二，我找到了一个叫做 Stickk 的反慈善网站，并且签了协议：接下来的一年内，如果我在某一周打了游戏，就要向一个我深恶痛绝的共和党反移民基金会捐款 \$20。我害怕自己不信守承诺，还找了一个同学来监督我，如果他知道我打了游戏，也可以直接把我的钱捐出去。

第三，每当我觉得疲劳或者无事可干的时候，都跑去打个盹或者做五分钟 meditation。

用这三条奇淫异巧，加上我之前就在用的 google calendar 和每周时间统计，我最近几周终于让自己保证了基本的工作时间。虽然周围的小伙伴好像都比现在的我还要忙碌，但我已经决定沾沾自喜了。

结语

上面敝帚自珍地讲了我试图把自己拉回来的四个方法：

方法一：远离“暗黑系文艺作品”

方法二：“成功学”与个人宪法

方法三：积极心理学

方法四：个人管理的奇淫异巧

这里有一个时间顺序。我在去年八九月份，决定远离原来沉溺的“暗黑系文艺作品”（方法一），接触到的致郁信息少了很多，但是“上班如上坟”、“经常上瘾”、“对自己失望”的死循环仍然存在。然后在去年的冬天，我用“个人宪法”把生活变成了“基于规则”（方法二），从而避免了“对自己失望”，打破了这个死循环。

积极心理学（方法三）切断了“上班如上坟”与“经常上瘾”之间的联系：虽然我现在实验做不出来，没准以后就做出来了呢。虽然我实验做不出来，也可以去转做别的嘛。虽然我实验做不出来，但是这也不怨我，实验太难了。然后孤立无援的“经常上瘾”被各种个人管理的花招干掉了（方法四）：如果我打了游戏，二十块钱就捐出去了……

敏锐的看官一定看出来了：“上班如上坟”仍然没解决嘛。是的，确实没解决，我仍然没把实验做出来，并且仍然为此非常沮丧。希望以后我可以耀武扬威地写一篇文章/paper，讲我是怎么把实验做出来的……

不过无论如何，现在我还挺开心的。我也希望在你不开心时，这些方法能够帮助到你，或者至少让你开心一下。

作为结尾，容我引用小品《砖工奇遇记》里面石雁室同学的名言：

“我要对自己充满信心，虽然我什么也不会，但是我一定能找到工作的！”

引用资料

12 Rules for Life, by Jordan Peterson

《高效能人士的七个习惯》/*The 7 Habits of Highly Effective People*, by Stephen Covey

《打开积极心理学之门》/*A Primer in Positive Psychology*, by Christopher Peterson

《真实的幸福》/*Authentic Happiness*, by Martin Seligman

《自控力》/ *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*, by Kelly McGonigal

Stickk (反慈善基金会网站) : <https://www.stickk.com>

BlockSite (封禁网站的 Chrome 插件) : <https://chrome.google.com/webstore/detail/block-site-website-blocker/eiimnmioipafcokbfikbljfdiojpcgbh?hl=en>