

The Defining Decade

Why your **twenties** matter and how
to make the most of them **now**

Meg Jay

20岁 光阴不再来

[美]梅格·杰伊 著 陈磊 袁靖亚 译

被《纽约时报》誉为给20几岁人士的
最实用人生规划
20—29岁郁闷期的最系统解答

美国TED
网易  **公开课**

持续排名第一

5天分享量疯转至60万次

全球**TED**年轻人泪目评论：“给了我最近郁闷期一个很好的
解答，真心不满意自己被同龄人的人生观价值观所埋没。”

广西科学技术出版社

目录

[编者序 20多岁你的人生是不是卡住了](#)

[一、比前辈们更难20多岁](#)

[二、有些事不要拖到30岁](#)

[三、请在年轻的时候为未来的自己拿好主意](#)

[引言 20多岁不是过渡期](#)

[别让你的20岁除了年轻一无所有](#)

[30岁的旧船票登不上20岁的客船](#)

[20多岁的尾巴尖我开始羡慕同龄人的人生](#)

[飘荡的半成人族“逆龄”下的艰难](#)

[不确定感史无前例的“大众鸦片”](#)

[为什么30岁不是一个新的20岁](#)

[Part 1 工作观大改造](#)

[1. 认识你自己是最好的资本](#)

[你是否在经历身份认同危机](#)

[算一算你的身份资本值多少](#)

[别让“星巴克阶段”毁了你的未来](#)

[“跑龙套”的实习反而给履历减分](#)

[人生的道路是“捏”出来的](#)

[2. 把路人变成贵人](#)

[送你热汤的朋友送不了你未来](#)

[你的“弱连接”在哪里](#)

[如何把路人变成贵人](#)

[本杰明·富兰克林效应](#)

[3. 找回你遗忘的特长](#)

[“我的未来我做主”背后的惊天谎言](#)

[你是“大海”还是“果酱”](#)

[不愿承认的“遗忘的已知”](#)

[4. 为什么朋友圈里的人过得都比你好](#)

[藏在facebook背后的眼睛](#)

[“追求荣耀”与“应该的暴行”](#)

[我真的闯过了我只想回家](#)

[5. 人生就像手机想高端就要个性化](#)

[晚熟就是从“我不是谁”变成“我是谁”](#)

[忍受不了平淡此生注定平凡](#)

[如何个性定制自己的人生](#)

[简历不是卖身契如何脱颖而出](#)

[Part 2 爱情观大改造](#)

[1. 爱情宁缺毋滥](#)

[幸福取决于上了哪张床](#)

[“30岁拉警报”的压力](#)

[不能结果的感情就别费时间开花](#)

[2. 是挑对象也是选家人](#)

[空白的“紧急联系人电话”](#)

[你把自己下半生交给哪家人](#)

[3. 为什么越试婚越离婚](#)

[适得其反的“同居效应”](#)

[顺水推舟无关承诺](#)

[同居的准备成本和转换成本](#)

[4. 斩断烂桃花因为你值得](#)

[充满愤怒与绝望的影子](#)

[我渴望被别人渴望](#)

[改写自己的故事](#)

[5. 因为相似所以相爱](#)

[性格比“硬指标”重要](#)

[大五性格模型看清自己](#)

[大五类人格](#)

[是合不来还是吹毛求疵](#)

[差异是离间计也是保鲜剂](#)

[Part 3 脑部与身体大改造](#)

[1. 最后一次改变下半辈子的机会](#)

[成长的“指挥中心”](#)

[最后一次改变下半辈子的机会](#)

[2. 用理性回应情绪](#)

[遭遇领导是奇葩](#)

[年长会产生正向情绪效果](#)

[跳离杏仁核让额叶当家](#)

[3. 拿青春的1万小时去换自信](#)

[定型心态vs. 成长心态](#)

[1万个小时换来的自信](#)

[4. 和过去的自己说声再见](#)

[逆袭人生的最后一次机会](#)

[投资而不是逃避成年生活](#)

[5. 生儿育女不嫌早](#)

[早知道早幸福](#)

[数字会说话生育力警报](#)

[中年生子上下两代两头忙](#)

[6. 开始人生与拥有人生的时间差](#)

[即时倾向今朝有酒今朝醉](#)

[我才不要什么时间表](#)

[具体精算未来](#)

[走向幸福的前程](#)

[结语 我会成功吗](#)

编者序 20多岁你的人生是不是卡住了

一、比前辈们更难的20多岁

这个社会对20岁到30岁之间的年轻人是特别矛盾的我们既是被追捧的一群——电视和杂志里光鲜亮丽的形象永远是年轻漂亮的但同时也是动不动就被臭骂的一群——微博上论坛上每隔一阵子就会看到哪位精英批评现在的年轻人吃不了苦、没有定性老师老板同事的朋友圈也常能见到“现在的年轻人怎么这样”的论调八五后、九零后、非主流……这些标签贴来的同时随之而来的还常有冷酷的眼光。

年轻人为什么会被轻视大家不妨以上一代人的经历做做参照。拿身边前辈的经历做一些小小的调查从上一代人的角度看他们经历了物质匮乏的童年随之是社会的巨大转变、高考的低录取率、企业事业单位各种改制、金融风暴……在各种情势严峻中还是克服了困难找到生命的方向今天这些较年长者的生活主题是家庭和寻找信仰而我们这一代人呢普遍拥有更好的物质环境、接受更高的教育但却有高比例的年轻人到了上一代的年纪还没有达到他们的“成就”还没成家还没立业很多人甚至沦为“啃老族”实在没有什么尊严。

但放大一些看其实这种窘境不是中国独有的整个世界对年轻人都更严苛了欧美的年轻人很多必须进行无薪实习日本有 76万找不到全职工作的年轻人被称为打工族世界范围内年轻人更多地选择临时性工作另外发达国家、发展中国家的初婚年龄从1960年以来平均拉高了6岁。看着这些数据会觉得全球的年轻人好像都在蹉跎到了进入社会的年纪却赚不了钱到了养育后代的年纪却不结婚生子。难道全世界的年轻人都比上一代要来得差吗

我们的父辈我们的兄长在想他们要什么之前就已经开始行动。正因为物质条件教育条件都很紧张所以人生其实没什么选择也没太多困扰。成绩最好的学生大都进入名牌大学选最热门的有职业前景的专业学习虽然大多和兴趣理想无关努力成为医生、经济类工作者、公务员……到一定年纪就攒钱准备结婚选什么专业、找什么样的工作旧的社会价值观常常给出直截了当的答案。他们的人生会面临的通常是转变而不是选择。

于是那些我们眼里“成功”的上一代人没有注意到的事情是年轻人的生存环境的确变得更严峻了而且麻烦的是从表面可能看不出端倪。现在年轻一辈要面对的不再只是经济上外在的困难更有内在心理层面的挣扎。

到了我们的时代社会越来越多元有更多的机会和讯息让我们思考自己适合的方向。我们在成长中花更多时间参加课外活动培养自己的兴趣参加

不同的小团体试着了解自己的兴趣和理想来选择我们的人生方向。在获得自由的同时却有很多人迷失在充满选择的大海不知该往哪个方向去。该学习自己喜欢的专业还是投向更有就业前景的专业该在大公司累积经验创业出去闯还是干脆出国镀镀金再享受一阵子精彩的单身生活还是赶快建立家庭就业前景黯淡各种经济问题已经越来越突出而对人生选择的茫然更容易把我们卡住让我们沮丧、不安对于现况不满却无力改变。

二、有些事不要拖到30岁

可能有些人有不同的意见人的一生那么长就算要努力为什么不能从30岁开始为什么一定要在20—29岁不是说“只要肯努力一切都来得及”吗人生的哪个十年不是十年凭什么20—29岁这么不一样

好吧以下是经过数十年专门对20—29岁人群的临床研究后权威心理学家、社会学家、神经学家和生育专家已经知道的事实。

智力方面我们知道在20—29岁时期情绪脑已经发育完备但是掌管前瞻性思维的额叶却还在疯狂生长。人的大脑还会重复婴孩期的流程形成第二次的关键成长期。大脑会再一次长出无数的连接新芽大幅提升我们学习新事物的能力。过了29岁我们再也没有这样的机会任由大脑产生无数的新连接再也无法这么快就学会新事物再也无法这么容易就成为我们理想中的人。

性格方面演化理论家认为大脑是设计来特别注意那些叫人措手不及的事好让我们下次有更充分的准备来面对世界。在20—29岁会出现人生“闪光灯记忆”(flash memory)的最高峰协助我们完成个性的可塑性。值得注意的是以前各持己见的研究学者近来都有相同的共识而许多临床医师也这样认为塑造性格从而改变命运幅度最大也是最后的一次机会不是几岁不是十几岁而是20—29岁错过此生不再来。

婚姻和生育方面在20—29岁期间同居经历越多的人婚姻质量越差离婚率越高。人的生育能力会在20多岁末期达到高峰一过30岁立刻下降为原来的1/2逐年惊人递减。也许你会说那些新闻上的女星不是都40多岁还生孩子吗可是新闻里没说的是这些女星背地里都长期做着价值不菲的生育保养。当然也有天生幸运能高龄生育的但想一想“心想事成”会不会每次都发生在你身上。

人脉、工资和事业方面罗斯·柯泽尔的社会学理论和本杰明·富兰克林效应共同证实送你热汤的朋友送不了你未来。你此生的贵人并非死党反而是20—29岁中和你交情最浅的路人。而你一生中的工资增长其实有2/3发生在

工作的头十年而并非你想象的三四十岁之后。20—29岁经历过失业的人日后更容易遭遇“中年抑郁”和“中年危机”。

这不是谁的看法。这些是事实。我们知道有80%决定你生活的时刻发生在35岁之前。这就意味着你生活的重要决定、经历和心理学家说的“顿悟时刻”(Aha moment)有八成是在你30多岁之前发生的。换句庸俗的话说你的20多岁是极简单却极具变化的时期之一它决定了你的事业、爱情、幸福甚至整个世界。

当然你可以选择拖到30岁再拼命但是上述的科学事实已经告诉我们拖过29岁你的大脑可塑性、处理事情的能力、学习新事物的能力、性格可塑性、婚姻质量、生育质量、人脉与贵人、起薪点和事业定向……一切都烙上了很难翻牌的劣势印记。20多岁有它需要解决的问题而30多岁也有属于那个年龄的奋斗主题在等待着你。

三、请在年轻的时候为未来的自己拿好主意

你以为时间还很多可是有些决定不能拖。就像台湾大学的孙中兴教授推荐本书时说的一样爱情其实和找工作是同样重要和急迫的人生功课但大家却总是忽视或者“顺其自然”其实大错特错。这本书目的就是帮助这些被卡住的年轻人。它告诉你“应该拼命”但更多的是在教你“在哪儿拼命”“如何拼命”。你应该知道20—29岁期间在事业、爱情、大脑和身体的各个角落都应该如何既脚踏实地又懂得技巧地一步步走下去。

20多岁的10年是发生转变与建立基础的时间。在这本书里你看见的案例是作者从平时大量累积的咨询经验中归纳出的那些同龄人的迷思你也在经历你看到的结论是从专业角度出发用统计数据与心理学理论得出的你不妨用它们避开误导与陷阱。

梅格女士教我们怎样把眼光放远不止是为了20多岁充实度过还是为了要有像样的30多岁、40多岁有些事情非得从20多岁就开始经营不可。这本书里面的案例可能会有你我身边朋友甚至是自己的影子但是希望从这些别人的故事里我们能得到的是如何面对未来的准备而不是“如果早知道这些就好了”。

引言 20多岁不是过渡期

偷得浮生半日闲窗边看雨心已倦。

漫漫人生何须急且将心事付明天。

韶华如梦惊觉醒十年弹指一挥间。

起跑枪声已错过原来沧海已桑田。

Tired of lying in the sunshine, staying home to watch the rain.

You are young and life is long, and there is time to kill today.

And then one day you find, ten years has got behind you.

No one told you when to run, you miss the starting gun.

——平克·弗洛伊德乐队的大卫·吉尔莫尼克·梅森罗杰·瓦特理查德·莱特
歌曲《时间》

可以说成长和发展都会有自己的关键时期。在这一成熟期里通过来自外界适当的刺激能力会得到迅速的发展和提高。在这段时期之前或者之后要实现这些就很困难甚至是不太可能的。

——诺姆·乔姆斯基语言学家

别让你的20岁除了年轻一无所有

凯特来到诊所接受治疗的时候已经在餐厅当了一年多的服务员了。26岁也老大不小了还跟爸妈挤在一起住。“女大不中留留来留去结怨仇。”这句话是一点没错她爸实在受不了家里鸡飞狗跳的吵闹于是打电话为女儿安排了我们的第一次见面。这个姑娘家里的矛盾已经开始“山雨欲来风满楼”。

“青春就算不去挥霍也是要白白浪费掉的。”让凯特印象最深的是她的20多岁除了空虚什么都没留下。纽约长大现在在弗吉尼亚混日子因为没有考驾照就业范围变得很窄。“我不是归人是个过客。”这就是她的人生宣言。差点忘了说这位“过客”每次见面都迟到。

大学毕业后凯特也像无数奋斗小青年一样想着体验一把青春的豪迈作为父母凯特的爸妈当然对女儿的正能量举双手支持。顺便提一句凯特爸妈年轻的时候也是“红尘做伴活得潇潇洒洒”的典型因为想一起去欧洲凯特爸妈刚大学毕业就成了“毕婚族”。现在觉得无奇但是在上世纪70年代这事儿已经是冒天下之大不韪。结婚后小两口在意大利度蜜月带着肚子里未出生的娃娃回了家。回家后一个负责生娃打理家杂一个靠着会计学专业挣钱养家。直到他们的第四个孩子凯特出生这对小两口也慢慢变成了老两口。

直到现在凯特都在尝试父母没做过的事儿她觉得青春长着呢自己反正有大把的时间。但是有时候还是抹不去心中的焦躁不安。“我在麻木中度过了人生的20多年没有任何进步没有人告诉我这会如此艰难。”

凯特满脑子都是20多岁的白日梦导演天天躲在梦里逃避现实也借此打发治疗的时间。她换掉了以前爱穿的Toms便鞋Toms是美国一著名的女鞋品牌提紧了牛仔裤每周末来到我这里上辅导课。但是手机是戒不了了拿电子邮件和照片给我看偶尔还要活动下手指接收短信。

在最近一次周末谈话中我发现这个姑娘有了“三十而立”的念想希望在30岁之前找到自己想做的事情觉得没准可以往筹集资金这方面工作发展。“30岁又是一个新的20岁嘛”她的话引起了我的思考。

30岁的旧船票登不上20岁的客船

因为实在见不得20多岁的年轻人白白虚度青春我对20多岁这一个发展时期非常感兴趣。作为一名专注于成年人发展的临床心理学家我目睹了不计其数的20多岁年轻人过着没有方向的人生。更糟糕的是许多人由于20多岁的时候缺乏远见到了30或40多岁不得不因此而付出沉重的代价有工作没事业有婚姻没爱情终于玩够了想当爹当妈了发现错过了最佳生育年龄……然而再想回头手里这张旧船票已经登不上青春的客船了。

我很喜欢凯特一心想帮助她所以坚持要求她按时上课。她还在磨叽最近鸡毛蒜皮的小事儿我打断了她问她驾照考没考工作怎么样了。更重要的是我必须和她讨论治疗该如何进行她剩下不多的20多岁应该如何亡羊补牢。

凯特感到现在像是站在了迷茫的十字路口不知道下一步是应该花上几年的时间接受治疗、想清楚自己与父亲的关系还是把花在治疗上的钱用来买欧洲列车通票Eurail Pass用这段时间到欧洲去旅行去寻找自我。

我直截了当地告诉凯特作为她的治疗师我对这两种做法都不赞同。诚然苏格拉底爷爷说过“未经过检验的人生根本不值得去活The unexamined life is not worth living。”这个说法被很多治疗师奉若圭臬。但是美国心理学家谢尔顿·科普也说过“没真正活过的人生根本不值得去检验The un-lived life is not worth examining。”虽然后者不是那么有名可是在这种情况下更为重要。

眼睁睁看着凯特的人生最为关键的时期白白流逝却坐视不管这是不负责任的。如果我知道了凯特的未来有危险却又仅仅把焦点集中在她的过去这也太鲁莽了。凯特每到工作日就心情不好我们却在讨论她的周末这似乎不太合理。我深有体会如果她不做点什么她和她老爸的关系很难自然回温。

20多岁的尾巴尖我开始羡慕同龄人的人生

在谈话后不久凯特来到我的办公室一屁股坐在沙发上。一反常态泪眼蒙眬焦虑不安。她盯着窗外紧张地抖着双腿跟我讲她和四个大学同学一起吃早午餐的事情。原来是有两个同学来城里开会一位为了论文研究刚刚从希腊录完《摇篮曲回来另一位则带来了未婚夫甜蜜地秀恩爱。一起吃饭的时候凯特看了看她们每个人突然在奔三的尾巴尖开始羡慕她们。

朋友们所拥有的东西凯特也想要——一份工作、一个生活的目的或者是一位男朋友。所以那天接下来的时间她一直在浏览克雷格列表网站 Craigslist 美国一家分类信息网站想从中找点线索。她对上面的大多数工作包括男人似乎都不感兴趣。她开始怀疑自己能否找到工作和男朋友。晚上睡觉的时候凯特隐约有一种被骗的感觉。

在办公室凯特对我说“我的20多岁已经过了一大半在餐馆吃饭的时候我觉得自己没有什么可以向大家展示的没有能拿得出手的履历没有能带得出去的爱情我甚至不知道自己能在这座城市能做什么。”她拿出纸巾突然哭了起来。“我以前一直觉得‘明日复明日明日何其多’这句话似乎有点危言耸听我希望我可以更加.....我不知道.....更有些目的性就好了。”

现在才有所意识还不算太晚但是凯特必须有所行动了。治疗结束后凯特有了自己的公寓、驾照、一位“潜力股”男朋友她在一家非营利机构做筹集资金的工作和父亲的关系也开始逐步升温。最后一次课凯特感谢我帮助她追赶了上来。她说她终于感受到“实时”过日子的真实感。

飘荡的半成人族“逆龄”下的艰难

20多岁就是“实时”就应该以那样的方式度过。“30岁又是一个新的开始”这种观念潜移默化地告诉我们20多岁并不重要。但事实并非如此——弗洛伊德曾经说过“爱和工作工作和爱.....人生除了这两件事再无其他。Love and work, work and love...that's all there is.”和过去相比现在年轻人对这两件事的实施来得越来越晚。

以凯特的父母来解说在他们20多岁时21岁的年轻人大部分都已经结婚生子了大多数人都只读到高中或大学就开始参加工作挣钱养家。那时候一个人的工资就可以养活一家老小所以男人在外工作三分之二的妇女都可以选择在家里做“煮妇”。而那些选择工作的“职男职女”一辈子都可以稳定在一个产业里发展。美国当时的平均房价是一万七千美元离婚和口服避孕药刚开始飙升。

然后仅仅隔了一代人的时间整个社会文化已经是沧海桑田。买避孕套像买咖啡一样唾手可得女人如洪水般涌入职场。到了新的千禧年前20多岁的年轻人只有一半会在30岁之前结婚有孩子的就更少了20多岁成了新兴的“自由的狂欢”。我们开始听到两个声音有人说上大学太费钱了没那个必要也有人说现在刷个研究生学历简直太必要了……然而无论是前者还是后者都代表了一段“时光终止”的时代。

数百年以来20多岁的年轻人大都是从女儿、儿子的角色直接切换到妻子和丈夫的角色。但是在最近几十年的时间里一个新的生活模式出现了有些像凯特这样的20多岁的年轻人“男大不当婚女大不当嫁”要么在父母家里窝着要么在按揭房里睡单人床实在不知道这段时光如何打发。

20多岁是一段模棱两可的时间。《经济学家杂志在2001年间提出了“单身女子经济”Bridget Jones's Economy一词2005年《时代周刊封面有这么一则标题“半成人族”Meet the Twixters。两者意在告诉我们20—29岁这10年变得无足轻重他们的收入也相对变得可有可无。

到了2007年20多岁又被冠上了“飘荡的时代”odyssey years。各地的记者和研究人员开始用各种绰号形容20多岁的年轻人例如“大小孩kidult”“小大人(pre-adult)”和“中青年adultescent”。

有人说20多岁是青春期的延续而有的人则称之为“成人初显世代”emerging adulthood。这种所谓的成年期时间转变将20多岁降级为“未成年的成年人not-quite-adults”——原因很简单这代人普遍肩膀太嫩担不起成人应负的责任。于是像凯特这样20多岁的年轻人就因为这种集体催眠舆论误解而迷失错以为20多岁的人生无关紧要但事实上这是我们成人生涯里最重要的十年。

然而正当我们将20多岁人生排除在外的同时却又疯狂地崇拜这个年龄段。20多岁的时光从来没有像现在这么蔚然成潮。尤其是流行文化几乎将整个焦点都放在20多岁为之痴迷仿佛人人都是20多岁。

不论是童星还是普通孩子都开始往20岁的模样打扮自己而真正的中年人和“家庭煮妇”们又开始整成29岁的模样装嫩。小黄瓜使劲地装成熟老黄瓜使劲地刷绿漆原本泾渭分明的成年生涯整个瓦解变成一段漫长且横跨数十年的“泛20多岁”。正因为如此“逆龄社会amortality”一词应运而生用来形容一个人从青少年到死亡之前都以同样的生活方式、生活节奏过着人生。

这种信号不仅矛盾而且危险。我们一方面以为20多岁的人生毫不重要但另一方面我们沉浸在它带来的新鲜刺激中很难想到这十年岁月会有其他更重要的事儿。于是大多数人任意挥霍这段成年生涯中最重要的转型期浑然不知到数十年后等待他们的是年少光阴虚度的代价。

目前的大众文化对于20多岁的态度有点像历史的重现和前人一样有着不理性、疯狂跟进的美式风格。新的千禧年之后我们对20多岁的态度历经dotcom网络热潮、崇尚超大尺寸、楼价泡沫以及华尔街的崛起。创业公司以为靠着花哨的网站就能创造需求、一夜暴富一般人对超大份垃圾食品中的高卡路里视而不见坐拥房产的指望房价不断飙升搞金融的预测市场会一直飘红。无论是老的少的所有人都普遍觉得坏事儿绝不会发生在自己身上然而这种心理学家所谓的“不切实际的乐观”其实在背后毫无逻辑和理性基础。在那个年代大家纷纷丧失了理智。如今20多岁也可能受到操弄成为另一个即将破碎的泡沫。

在办公室里我已经看过太多这样濒临破裂的泡沫。

受经济大萧条和持续余波的影响很多20多岁的年轻人感到不知所措甚至无法承受。社会的学历越刷越高但是真正在毕业后找到工作的上班族却越来越少。

许多基本业务已经外包到海外国家20多岁的年轻人想在国内谋求一职变得难上加难。加上承包经济盛行以及人口增加失业率在这十年来屡创新高。“无薪实习”已经悄然兴起并且成为了多数职场“新鲜派”的第一份工作。20多岁的年轻人中有25%的人处于无业游民状态另外的25%是临时工。而剩下那些能找到全职的幸运儿工资在扣除通货膨胀和物价上涨的因素后比当初70后的人刚入职的工资还要低。

如今在美国到处都是短期职位长期的工作岗位越来越少。换工作成为家常便饭对于20多岁的年轻人就更是如此工龄不长公司名更迭的履历表倒有一摞。平均而言有三分之一的人每年都在换工作换工作就免不了搬家随之而来的半生不熟的人际关系、不冷不热的家庭问题还有不知道从何说起的工作履历。现在每八个人当中就有一个人搬回家和父母同住至少有一部分原因是薪水太低、助学贷款债务高涨——过去十年间赊欠4万美元以上助学金的学生人数暴涨了10倍。

看来每个人都希望自己还是20多岁唯独真正20多岁的人不这么想。

不确定感史无前例的“大众鸦片”

每一天我都会碰到一些20多岁的辅导对象对“20多岁是人生黄金时期”的说法他们觉得比一个喷嚏吹倒克里姆林宫还要荒诞。别人都以为替年轻人做心理咨询可以听到他们无忧无虑地描述属于他们的冒险和不幸虽然有时确实是这样但是每当关上门后他们的苦水就开始像江水一般滔滔不绝。

“我有一种置身于大海的感觉。我可以游向任何一个地方但是我看不到陆地我不知道该朝哪个方向开始游。”

“我每天上班前会一个人在卫生间里大哭。”

“我觉得自己还得继续谈恋爱看看到底能跟谁结婚。”

“20多岁时我们会以一种全新的方式思考时间。我们有的是时间各种事情都有可能发生。”

“我姐姐已经35岁了依旧孤身一人。我害怕自己将来也被剩下。”

“我迫不及待地想从20多岁中解脱出来。”

“我可不希望到了30岁还在这里做咨询。”

“昨天晚上我祈祷我的生活中能有一件事情是确定的。”

美国有五千万年轻人处在20多岁的年龄段他们大多生活在令人咋舌的、史无前例的不确定性中。他们不知道自己将来要做什么住在哪里将来要成为什么样的人他们不确定自己什么时候能快乐起来什么时候才能支付得起账单什么时候能遇到一份真正的爱情他们怀疑自己将来是否有家庭、长久的婚姻甚至怀疑自己是否适合当下从事的职业……他们的生活中有太多的“不知道”“不确定”但其中最让人担心也最重要的是他们不确定自己的生活能否有出路不知道要做些什么。

“不确定”分散人的注意力它让很多人焦虑是21世纪的“大众鸦片”。像凯特这样的20多岁的年轻人因其困扰觉得什么都不错却不知道自己最终能得到什么。他们觊觎最好的生活却在实现目标的路上越走越迷茫。有的选择中途退场有的则选择一味逃避浑浑噩噩。

2001年刊登在美国《纽约杂志》上的一篇文章指出“这些孩子其实没什么问题。”因为“觉得什么都还不错”所以即使是二战以来最为严重的经济状况也不足以影响他们的乐观心态。这篇文章解释道“你根本不必花半毛钱去买唱片”因为网上有免费的音乐“你可以几乎免费地逃离现实生活”因为脸书、推特、谷歌还有各种免费的应用程序开始铺天盖地。

有一则谚语是这么说的“希望是一份不错的早餐但却是一顿糟糕的晚餐。”满怀希望是不错的心态它让很多备受压迫的20多岁年轻人有了早上起床的动力但是到后来他们意识到希望变成现实需要的不仅仅是好的心态。在他们迈入30岁之际供他们娱乐消遣的聚会、唱片等等已经不足以支撑他们对未来的希望。

我之所以知道这些是因为给最早的那一批“半成人族”现在已经30多岁或40多岁的人上课要比给那些正在苦苦挣扎的20多岁的年轻人上课要更有意思。给这两类人上课的最大区别是三四十岁的人希望自己曾做过一些与众不同的事情。

认识到生活其实并不是一种叠加是让人真正头痛烦恼的事。我们且不去探究30岁到底是不是一个新的开始但就工作、爱情、大脑还有身体而言40岁绝对不是一个新的开始。

许多20多岁的年轻人以为过了30岁生活不过是节奏快些罢了或许如此但它依然是不一样的人生。这些不同不仅是节奏上的差异。我们认为20多岁没做完的事儿到了30多岁就可能水到渠成。我们以为现在不做决定以后再做的話会有更多选择然而我们却忘了不做选择本身也是一种选择。很多人的青春就栽在了这点上。

如果把很多事情都留到以后做那么30多岁时你一定会面临巨大的压力。毕竟读研深造、职业晋升、挣钱买房、结婚生子、享受生活诸如此类后续的人生选择是有冲突的就像你不可能一边读研深造一边创业打拼。鱼和熊掌不可兼得一个人要在30多岁的时候同时完成所有的事情除非你有雅典娜的智慧和中彩票的运气否则几乎不可能。

30岁不是生活的结束但你活到30岁肯定会有不一样的感受。一张胡乱拼凑的简历曾是20多岁洒脱不羁的象征但是三十好几的人拿出这样的简历不仅难以让人信服还会让自己尴尬。

30多岁的人更爱幻想也更易追悔。如果和某人的第一次约会让他们感觉十分不错的话他们不仅可能把约会的对象幻想成自己的另一半还有可能心里默默计算可能与之结婚生子的最早时间。

这种事情确实在很多人身上发生过可梦想成真时结婚生子带来的不只是喜悦更多的是压力和后悔。第一个孩子出生后30多岁夫妇开始经常谈论新的生活目的和意义。新生活让他们憧憬同时也让他们痛彻心肺。养育孩子的艰难让他们无法建立自己想要的家庭而且他们意识到孩子上大学的时候自己已经将近60岁孩子结婚的时候自己可能已经70岁他们可能永远都看不到自己的孙子。

和凯特的父母一样大多数父母都一心想保护自己的孩子不想让他们遭受自己曾经历过的中年危机他们后悔太早成家了。然而他们不知道另一种新的中年危机正等着他们的孩子。千禧年后的中年危机表明因为我们忙着体验生活不愿错过任何事儿反而让自己错过一些极为重要的事儿。到了中年才发现把事情留到以后再做并不意味着到了以后会做得更好。

我见过太多聪明、个性好的中年人或多或少后悔太晚才开始自己的人生。当他们坐在我的办公室里对着自己和我回顾20多岁生涯时不禁会问“我当时在做什么呀到底在想什么呀”

为什么30岁不是一个新的20岁

我强烈建议20多岁的年轻人重新找回自己的20岁当个真正的成年人开创自己的未来。这本书会告诉他们为什么非这么做不可也会教他们方法。

书中我希望能够告诉大家30岁并不是一个全新的20岁。毕竟经济环境和时代背景的不同导致现代人的工作与爱情发生得比以前晚相对地我们已经比前人晚确定下来了所以我才主张“30岁并不是全新的20岁”。基于此观点20多岁才不会变成无关紧要的停工期而是发展过程中一个关键时期一旦错过就不会再出现。

所谓的关键时期是我们成长、变化的黄金时期在这个期间内我们已准备妥当要成长或改变只需要暴露在适当的环境下就能产生惊人的转变像小孩子在5岁前听到的各种语言都能轻而易举学会又如我们在3—8个月大期间会发展出双眼视觉……这些关键时期就是机会的窗口此时的学习尤其迅速。一旦错过学起来就没那么容易了。

20多岁正是成年生涯的关键时期。

这十年是我们最容易开始自己理想人生的关键期不论我们做了什么20到29岁都是个转折点一个大重整的机会这段期间经历的所有事将大大影响我们未来的成年生活。

在“工作”、“情感”、“大脑和身体”各篇里我将分别描述20多岁要经历的四个独立却紧密联系、相互交织的关键期。以《工作篇来说我们会明白20多岁的工作其实在专业与经历领域都占有极为重要的角色——虽然当时我们并未察觉。至于《爱情篇我们会听到为什么20多岁对爱情的选择其实比工作更重要。《大脑和身体篇会告诉我们20多岁的大脑依旧在成长赋予我们绝佳机会改造自己形塑出我们未来的模样。

记者可能会双手举起报纸“20多岁到底是什么”、“为什么他们不会长大”赫然写在报纸上。其实20多岁并不难懂我们的确知道它是如何运作的所有的20多岁年轻人也理应知道这一点。

在接下来的篇章里我除了分享我的病人和学生间从未提起过的真实故事还会融合最新的成人发展研究报告。我会提出心理学家、社会学家、神经专科医师、经济学家、人力资源主管以及生育专家的佐证证明20多岁有着独特的美丽以及20多岁对人生的重要影响。同时针对媒体误导大众对20多岁产生的某些迷思我会一一提出质疑让大家了解这些常见说法往往是错误的。

此外我们会发现为什么那些不熟稔的点头之交反而比亲密朋友更能彻底改变我们的人生为什么工作会让我们感觉更好而不是更糟为什么同居可能不是考验爱情的最好方法。我们会知道为什么20多岁对人个性的塑造影响更大甚至比“三岁看小七岁看老”的影响还要大。

我们会明白我们不仅有权挑选朋友也能挑选家人。我们会相信信心的建立不是由内而外而是由外向内。讲述自己故事的方式会决定我们和谁有缘结婚在哪个岗位的办公桌前工作。

像凯特父母这样早早结婚的20多岁的年轻人他们还没想通自己是谁就先出发经历人生。在大脑发育完全之前他们便已作出人生重大决定。如今在21世纪20多岁的年轻人有机会过自己想要的生活工作、情感、大脑与身体各方面都能协调兼顾。可是这样的人生不会因为时候到了或者单纯的乐观就自动到来。我们必须刻意经营加上一些有用的咨询否则人生就会像本章开篇的诗歌那样留下永久的遗憾。

我的一位同事喜欢把20多岁比喻成飞机一架从纽约飞往西岸的飞机。刚起飞时只要一丁点的航道修正就能决定是要降落在圣地亚哥还是西雅图。然而如果飞机快到圣地亚哥时让它改飞西北边的西雅图就要多绕一大圈路线还要看燃油够不够。

同样地20多岁时一丁点儿的改变就可以大幅改变我们30岁以后所在的位置。虽说20多岁形同在高空飞行随时有气流但只要懂得航行技巧就算一次改变一点点我们还是可以比其他人生阶段更前进一点更快一点。何况这十年的时间非常关键此时我们所做以及没做的事都会对未来几年甚至几十年造成深远的影响。

事不宜迟现在就让我们一起出发吧

The book is different from the "chicken soup" inspirational books in the market. It is a author only tells fact instead of stories, giving scientific solutions instead of warming sentences. The author gives you a very practical and systematical answer for the troubles in the confusion period from age 20-29. After reading the book, you will find that the decade from age 20-29 is so important and you cannot waste it. Nowadays, more and more voices tells our young generation that "don't worry for anything in your life. Slow down and just enjoy your youth, and there are still a lot of time in the future".However, the book makes you understand that, the one who told you "don't worry for your life",is because he (or she) doesn't need to worry about your life. I do want to recommend the book for the young people who are searching the life direction. You deserve to read this international quality book and know how to make the most of your twenties now.

—— Kim Rando

在全球励志书越来越“心灵鸡汤”化的年代很难得有这样一本“只讲事实不说故事”宁愿得罪读者也要说真话的书。

Meg博士用对20—29岁族群的多年追踪研究对20—29岁郁闷期做了最系统的解答。读完这本书你会知道为什么20—29岁如此重要这10年中的哪些

事是错过了永生不能再重来的。那些淡定地告诉你“人生不用着急”的人是因为他不用为你的人生着急。我强烈把这本书推荐给正在寻找人生方向的年轻人你值得掌握如何把20—29岁发挥到最大功效你值得读一读这本国际化科学干货。

—— 全球励志畅销书《因为痛所以叫青春》作者 金兰都

偷得浮生半日闲窗边看雨心已倦。

漫漫人生何须急且将心事付明天。

韶华如梦惊觉醒十年弹指一挥间。

起跑枪声已错过原来沧海已桑田。

——平克·弗洛伊德乐队的大卫·吉尔莫尼克·梅森罗杰·瓦特理查德·莱特

歌曲《时间》

Tired of lying in the sunshine, staying home to watch the rain.

You are young and life is long, and there is time to kill today.

And then one day you find, ten years has got behind you.

No one told you when to run ,you miss the starting gun.

——David Gilmour, Nick Mason, Roger Waters, and Richard Wright of Pink Floyd, “Time”

Part 1 工作观大改造

1. 认识你自己是最好的资本

人不会自动长成大人大人是捏出来的。

——凯·海默维兹社会评论家

Adults don't emerge. They are made.

—Kay Hymowitz, social commentator

我们的出生并非一次完成而是一点一点生出来的。

——玛丽·安婷作家

We are born not all at once, but by bits.

—Mary Antin, writer

海伦来我这儿治疗了。她跟我说她怀疑自己有严重的“身份认同危机”。她以前做保姆然后去练瑜伽静修现在又重新拾掇起来做了保姆等待她所谓的“灵光乍现第六感”。

以前的海伦不管去不去练瑜伽总穿着瑜伽服。休闲从容不疾不徐让她身边那些直接走向“现实世界”的和研究所的朋友羡慕得直流口水。来去自由随心所欲享受了好一段自由人生。

可是有一天这个姑娘开始纠结了自己已经27岁了她觉得那些曾经羡慕自己的朋友现在都在可怜她。朋友们的生活都在继续向前而她还在用婴儿车推着别人的孩子在镇上闲逛。

念大学时海伦的爸妈早早就替她做了主参加姐妹会一种女生联谊会、读医学院的预科。但是天不遂人愿海伦对医学没有半毛钱兴趣她的天赋全在摄影上艺术才是她最想修习的科目。更何况她根本不是混姐妹会的料。

打从第一个学期开始这位姑娘就把一腔怨恨全撒在了医学预科的课程上是名副其实的“忧等生”。她羡慕朋友们能读各种妙趣横生的书只要有任何一次跟艺术沾边的课外活动她就像饿狼见到喜羊羊一样扑上去。两年来海伦一面利用业余时间选修自己喜欢的课程一边硬撑着修完了虐心的生物学学分终于可以顺利转系改念艺术。然而海伦的爸妈却不干了生生叫嚣道“你学那个能当饭吃吗!”

大学毕业后海伦尝试过做自由摄影。但是理想很丰满现实很骨感由于接活儿的数量不稳定手头最紧的时候连电话欠费都交不起。海伦这才发现艺术家的生活并没有想象的那么美好……没有医学院预科的文凭没有一纸拿得出手的成绩单又当不成专业摄影师海伦迷糊了实在不知道下一步该怎么办。为了应急她开始当保姆说花时间过渡一下。可是几年了依然没有丝

毫进展这个临时保姆的活儿一做就是好几年钱也没攒下来随手稀里糊涂花了。

海伦的爸妈又气又心疼开始唠叨“过来人的话早就跟你说了吧不听啊”

如今海伦希望借助一次好的“静修”或者说理疗中和朋友的闲聊找到自己真正的人生坐标。她想得很简单这样一来她不就可以重启自己的人生了作为治疗师我只能实话实说地给她泼一盆冷水“对于这点我不是很确定。但可以确定的是长时间的苦思冥想对于20多岁的人非但起不到效果还可能害了自己。”

“但这不就是我现在该处理的吗”海伦很纳闷。

“该处理什么”我反问。

“我的身份认同危机啊”

“谁说的”

“我不知道但是大家都这么说啊市面上的畅销书也这么说啊”

“姑娘我觉得你没真正明白‘身份认同危机’的意思也没搞懂怎么解除危机。”我叹了口气说“这么着吧我给你讲个故事吧”

你是否在经历身份认同危机

艾瑞克·所罗门森是一个金发德国男孩儿他母亲是黑头发其父不详。艾瑞克三岁生日的时候他母亲嫁给了当地的一名儿科医生。那位医生收养了艾瑞克并给他起名为艾瑞克·霍姆伯格并以犹太传统抚养他。在犹太寺里艾瑞克经常因为一头金发被人取笑但在学校里他又被当成犹太人欺负。长此以往艾瑞克成了“猪八戒照镜子”——在犹太人眼里他是“外人”在非犹太人眼里他还是“外人”。身份混淆的问题快把他烦死了。

高中毕业后艾瑞克萌生了当艺术家的想法。他游历欧洲修学艺术有时候还得露宿桥下。25岁时他回到德国成为一名艺术老师研究蒙特梭利教育。后来他结婚生子组建了自己的家庭。由于他的学生多半是致命的精神分析学家的子女艾瑞克因此有机会让弗洛伊德的女儿安娜做精神研究。随后艾瑞克自己也拿到了精神分析学的学位。

30岁的时候艾瑞克一家迁至美国。此时的艾瑞克已经是一位闻名的精神分析家和发展理论家。他先后在哈佛、耶鲁、伯克利等大学任教一边教书一遍码字儿出了不少著作普利策奖也向他伸出了橄榄枝。因为自小是“没爹的孩子”艾瑞克的心里一直有个疙瘩把自己的名字改成了艾瑞克·艾瑞克森 Erik Erikson意味着“艾瑞克就是自我之子”。1950年艾瑞克首次提出“身份认同危机”一词从此声名大噪。

虽然艾瑞克森是20世纪的产物但他的人生却像极了21世纪的人在混合家庭里长大有文化认同的困扰。从记事起到20多岁都在寻找自我在那个成人角色就如快餐店的薯条一样千篇一律的年代里艾瑞克森的经历让他觉得每个人都有身份认同危机或者起码应该有。

他认为“追寻真实自我”这事儿急不得年轻人可以有一段“空档期”安心地探寻自我而不必担心风险和责任。有人认为这段空档期指的是大学有人则像艾瑞克森一样利用一段时间一个人出去流浪或旅行。无论选哪一种艾瑞克森强调一定要独立完成。总之他认为每个人都应该开创属于自己的人生。

我和海伦谈论了艾瑞克森如何经历身份认同危机最后获得普利策奖的过程。没错他四处旅行并且有时露宿桥下但这只是故事的一半。他还做了哪些事儿呢25岁时他教授艺术并修教育课程26岁他开始接受精神分析训练积累了很多颇有影响力的人脉资源不到30岁他就啃下了精神分析学位开始职业、教书、作分析、写书、钻研理论……艾瑞克森年轻时的确有过身份认同的危机但同时他也在累积社会学家所说的“身份资本”Identity Capital。

算一算你的身份资本值多少

我们都听说过“资本”那么“身份资本”是什么其实很好理解它就相当于我们个人资产的总和是随着年龄增长而累积的个人技能资源。这些是我们对自身的投资等做得上手、时间够长之后它们便成为我们的一部分。有些身份资本会以履历的形式呈现比如学历、工作经验、测验成绩、参加的社团活动记录……有些则比较个人化比如我们讲话的方式、出身、解决问题的技巧甚至包括我们的长相都是身份资本的一部分。随着时间推移身份资本就一点一滴地积攒出我们的价值。

那“资本”可以用来买东西“身份资本”可以用来买什么呢这样讲可能更好理解些在成人的市场里身份资本就像是一种货币我们可以用它来买到职位、婚姻……以及那些我们想要的生活。

像海伦这样的20多岁的年轻人总以为现在正是他们经历身份认同危机的时候把身份资本当做将来的事情。事实上这两者是可以并行的艾瑞克森的经历是最好的证明。

研究指出那些只有身份资本而没有经历过身份认同危机的人只是工作没有摇摆地探索的人他们的生活像高考作文一样八股呆板。不过危险高于资本也是个大问题“身份认同危机”一词在美国流行之时艾瑞克森就警告过不能花太多时间在这种“泛滥的困惑”中。不过让他深感忧虑的是太多的年轻人陷入了对事情漠不关心的危险中。

那些肯花时间折腾、敢于探索、敢于承诺的年轻人通常会有更强烈的身份认同感。他们不但有更高的自信心、更强大的毅力也比较脚踏实地。在探寻身份的过程中常常会获得许多积极正面的结果包括更清晰的自我意识对生活更强烈的满足感懂得如何更好地处理压力……这些都是海伦想要的。

我鼓励海伦想办法去积累一些个人资本同时找一些能写进履历的像样工作。

但她不太愿意口口声声说“在真正的生活开始之前我想有份属于自己的自由要不以后就没机会乐呵了”。

“但你现在觉得乐呵吗你来找我不正是因为心里难受吗”“但是我很自由啊”

“这算哪门子自由啊白天大家都在工作你时间再多也没人陪你玩等到大家放假想去旅行你口袋空空也没法一起去……到底谁更自由”

海伦一脸狐疑好像我就是那个硬要怂恿她签卖身契的欧巴桑。她问“你是不是大学一毕业就直接进了研究所”

“哈哈还真不是。搞不好正是因为我毕业后做的那些事让我破格申请到了更好的研究所。”

海伦有点丈二和尚摸不着头脑。

“想听听我大学毕业后做了什么吗”

“当然”海伦已经有点迫不及待了。

别让“星巴克阶段”毁了你的人生

大学毕业后我找了份拓展训练的工作。住在蓝脊山的大本营在那里我的第一份工作是在后勤打杂。工作的大部分时间我都在开货车那个偏僻的小山村几乎让我转遍了。在山里我曾经遇到几个背包旅行的学生浑身脏满脸的倦色一看就是在山里困住有一段日子了。除了我这些学生一连几天甚至几周都没再见过新鲜的面孔。见到我他们自然超级开心我给他们带来了格兰诺拉燕麦、燃料、外界的新鲜故事……让他们意识到地球在别的地方依然转得很正常。

我曾开着一辆载有十五名乘客的车驶在崎岖不平的泥路上一路上听着收音机里聒噪、刺耳的音乐感觉如同在云端冲浪。现在回想起来那段回忆简直美得不可复制。

后来有份指教员的工作找上了我我立马就抓住机会。打杂生活结束我在拓展训练部开始了新的生活。当时我还不知道自己打开了通往另一个世界的门。

我曾走遍北卡罗来纳州、缅因州和科罗拉多州的大山同行者有的是老兵有的是华尔街的首席执行官。我在波士顿港一条三十英尺长的帆船上待过整整一个夏天幸好有一群女中学生陪着我否则又苦又长的夏天真不知道该怎么熬。

二十八天的独木舟之旅是我的最爱。这次旅行途经斯旺尼河乔治亚的奥克福诺基沼泽污水地、佛罗里达北部最后到达墨西哥湾的沙滩全程大约三百五十英里。与我同行的学生都是些被判了刑的青年这是对那些孩子的官方称呼他们常被谐称为“绿林好汉hoods in the woods”。这些孩子不是来自城市就是出生乡下曾犯下重大盗窃案、人身伤害或是贩毒等罪行除了谋杀。他们在河上服刑而我和他们同行。

这样的工作出奇地有意义甚至更加有意思。我从这些“三进宫”的家伙那里学会了一种叫“黑桃王”超炫游戏。晚上等他们都钻进睡袋睡去我坐在帐篷外边大声地念《金银岛之类长篇小说哄他们入睡。大部分时候他们在我眼里跟其他孩子没什么两样在河上航行时完全看不出他们有什么问题。

然而现实从来不会走远。有一次在斯旺尼河上划船的时候我踌躇了很久然而不得不告诉一个被判了刑的姑娘她的妈妈因患艾滋病去世了。当时那个姑娘只有十五岁却已经是两个孩子的母亲了。那一年我二十四岁。

最初我本以为拓展训练营的工作顶多做一两年谁知转眼间竟然做了将近四年。

一次偶然的机会我在拜访母校所在的大学城时偶遇大学本科时的一位导师直到现在我仍然记得她当时的表情她问我“要不要来读研”

她看穿了我当时我的确是想念学校净土希望能够静静地提升一下自己加之也确实开始腻歪了拓展训练营的生活。我至今记得这位导师跟我说“姑娘如果下定了决心就得当机立断。”然后轻轻跟我说“你还等什么呢”

“你还等什么呢”这句看似平常的话我竟然莫名其妙地愣了好久。似乎我一直等的就是这句话。

是的我在等什么呢也许我是在等某个人来告诉我该怎么开始。我真的在等。相信有过研究生面试经历的同学都有类似感触在面试当天门口总是围满了刚出校门、故作镇定的学生穿着并不合身的西装手里拿着崭新的公文包我自己也不能免俗。何况由于我过去几年都待在山里生怕自己与外界脱节于是特意提前谷歌了一下这次可能面试我的导师信息在公文包里塞了他们最得意的学术文章做好了跟导师们“套词”聊他们的学术成果然后表示高度感兴趣.....这一面试套路的准备。

出乎意料的是没有人想谈这个。

每场面试几乎如出一辙面试官像是商量好了瞟了一眼我的简历然后兴奋地说“给我说说你在拓展训练那里的故事吧”到了后来有的面试官一看到我马上说“哎你就是那个拓展训练营的姑娘吧”.....在接下来的几年里即使是住院医师实习面试相比于专业问题面试官们似乎对专业之外的问题更感兴趣他们会问我孩子在荒郊野岭乱跑会怎么样在有鳄鱼的河里游泳安全吗.....直到我在伯克利分校取得博士学位后才终于有人开始注意到我“拓展训练营”这段履历之外的特色。

我把这个故事讲给海伦听然后跟她说20多岁这些年衍生出的经济效益和大学学位不同。诚然对于一部分人来讲生活就是拿到国家奖学金然后搞定常春藤名校的学位。但是对于更多的人来说我们的身份和事业并不单单是由大学学位、加权平均分决定的。相比于这些数据一些具有敲门砖作用的身份资本更有现实意义。然而让人操心的是海伦在这部分的积累几乎为零。

试想如果海伦现在面试下一份工作会有面试官问她“姑娘谈一谈保姆的工作”吗这让我都替她发愁——如果她再不赶紧积攒一些资本我真的不难预见她这一辈子就毁了一辈子在最底层的工作中挣扎潦倒一生。

于是我开始催海伦尽快找一份上得了台面的工作。她说她再过几天去咖啡店上班。海伦跟我提起说她还有场面试是应聘一家数字动画工作室“临时工”的不过她不打算去。她的理由是在咖啡店里上班看起来“很酷而且不像公司那么死板”。再说她担心动画工作室的工作搞不好只是“跑跑银行”或者“端茶倒水送文件”。

在海伦大谈要去咖啡店上班的计划时我满脑门黑线下巴差点掉下来——我之前听过太多类似的情形照之前一个朋友的说法海伦现在正处于“星巴克阶段”。以我对20多岁年轻人的未充分就业和对身份资本的了解海伦的这个选择可谓是下下之策。

“跑龙套”的实习反而给履历减分

20多岁的一大典型特征就是在找工作这件事上“高不成低不就”。碰上两次“凑合着干”的工作是常事儿当年我开着货车四处晃悠就是例子。很多学历很高的年轻人不得不做点“大材小用”的打杂工比如办公室端个茶送个水或者做点能赚钱但完全专业不对口的临时工。诚然这些工作是非常必要的权宜之计比如我在准备GMAT或者半工半学读研的时候这些收入至少给我们最基本的自立提供了保障。运气好的时候这些工作还能积累脱颖而出的“身份资本”就像我当年拓展训练营的履历一样。

然而大部分没有技术含量的打工对未来的职业生涯没有半毛钱用处。有时候纵容自己暂时做着这样的工作然后掩耳盗铃地告诉自己“我这不算是真在找工作”。这种日子很轻松然而这种没有技术含量的“跑龙套实习”在未来的HR眼里反而会为你减分——代表着你的一段迷失期。好歹也算是大学生毕业了却跟中专生没啥区别从事了太多没技术含量的“散活”比如在咖啡店端盘子或者在一共不到10个人的公司发广告传单……很容易给人一种“退缩不前”的印象不仅在求职中帮不上忙反而给我们的履历减分。

生活在继续而你在倒退。你在这样的工作上所花的时间越长就越有可能变成这样的人正如一位记者所说的那样“与众不同饱受伤害。”研究指出20多岁一直在做没有任何技术含量的“跑龙套”工作的年轻人就算只有9个月也足以令他们比其他同龄人——甚至比失业的同龄人更压抑更缺乏积极性。不过别以为那就干脆失业算了要知道20多岁就失业的人即使日后有了稳定工作也更容易面临“中年危机”和“中年抑郁”。

事实并非是耸人听闻——我见过太多20多岁聪明风趣的年轻人他们刻意地避开现实世界里真正的工作多年来甘心屈就于那些“跑龙套”的实习时间久了人就渐渐地丧失了奔跑的能力变得身心俱疲、孤独、不合群再也没有力气去找一份真正喜欢的工作。他们的梦想远了一如他们的心变老了。在旁人眼里他们一辈子都是端茶送水的小人物。

经济学家和社会学家一致认为20多岁的工作对我们长远的职业生涯规划有着不可忽视的影响——每个人一生中的工资增长有三分之二发生在工作的头十年。之后房贷和家庭开支就会成为一个人继续深造或者外地调派的绊脚石涨薪的幅度随之变得越来越小。

很多20多岁的年轻人都会有这种想法——在接下来的几十年自己挣的钱会越来越多。但是美国统计局最新的数据显示平均来说一个人一生薪资的高峰是在40岁。

“生活太残酷了我只愿每天面对一点点未来。”的确很多20多岁的年轻人忙着逃避现实不把事业或者“跑龙套”当回事儿错失了自我提升的机会。即使后来的就业都很顺利但是生活不是励志鸡血剧现实证明延迟出发的人很难追上那些提前上路的人。难怪许多人到了三四十岁还必须为20多岁胡乱打零工的行为付出覆水难收的代价。日子就是“一步错步步错”失落会导致悲观进而选择破罐破摔的大有人在——酗酒、抑郁……这些不良后果就屁颠屁颠地在中年之后接踵而来。

以目前的经济形势来看很少有在30岁之前没做过“跑龙套”实习的人。那么20多岁到底该怎么做好歹并非所有的“跑龙套”都一样——有些职位就能带来很高的身份资本积累20多岁的年轻人一定要擦亮眼睛找到对的路。

《古兰经》有一句话说“心中无路则无处不达”If you don't know where you are going, any road can take you there。然而这并不意味着你可以给年轻时的漫无目的找借口。现实往往是如果你选错了方向那么停止也是一种前进。

人生的道路是“捏”出来的

我听海伦说完了“咖啡店的工作计划”然后跟她说在咖啡店打工确实有一些好处比如同事间的人际关系很简单买个饮料还能打折而且薪水可能比在动画工作室当“临时工”还高。可是这份工作却没有任何资本可言——海伦现在最需要的是身份资本积累从这个角度看选择动画工作室的工作才是上策。于是我鼓励海伦去面试跟她说这份工作的意义不仅是“端茶倒水跑银行”而是要把它当成对梦想的一种投资学习和了解数字艺术把爱好和产业联系起来便能积累一些无形的资本。

她开始犹豫。“要不我再想想下阶段有更好的机会也说不定啊。”

我跟她说“天上不会凭空掉馅饼。有一句谚语是这么说的你想嫁个百万富翁先看看自己有没有五十万的身价配得上他。同理你要先有一个好的身份资本积累好的工作机会才会从天上掉下来。”

接下来的几次辅导我都在帮海伦做面试准备。差强人意的医学预科成绩加之父母不支持对她选择艺术专业而带给她的刺痛让海伦担心自己不够专业。不过我得说海伦是我遇到的长得最甜的客户之一。虽说大学的成绩马马虎虎但她还有挽救措施——社交能力很强、反应快、善于理性沟通、工作又卖力……我敢保证只要海伦参加面试她的个人特点一定会给她大大加分。

果不其然海伦在面试时和HR聊得很嗨医学预科、自由摄影……甚至HR还提到了自己的太太也曾在海伦的学校专修艺术。两周后海伦去动画公司报到六个月后她转正从临时工到了“坐办公桌”的正式在编员工。随后一位电影导演在海伦的办公室待了几个星期专程来评估她适不适合当电影摄影助理。结果海伦随着导演去了洛杉矶现在定居在那儿拍电影。

以下是她回顾自己20多岁的历程以及那些帮助她成功的身份资本。

虽然将这些心里话告诉刚毕业的亲们有点“教坏小孩子”之嫌。但是说实在的从我毕业之后真的没有人问过我GPA成绩——那可是在学生时代引得无数考生尽折腰的指标啊除非你想走读研的路否则成绩在你拿到毕业证的那一刹那就变成了过眼云烟。而且我们曾经无限纠结的“专业选择问题”毕业了才知道其实就是你念错了专业也真的没人在乎。

现在想想当初老爸老妈恨铁不成钢“你学艺术以后能当饭吃吗”现在对我来说已经是一笑而过。我认识的人当中真正一毕业就知道自己想干什么

的人几乎为零。我们现在做的工作往往是在读本科的时候自己压根没听说过甚至有些新兴行当当时在这个地球上还不存在。我有位哥们是海洋生物学家在海洋馆工作另一个姐们在研究所念流行病学的研究生我自己则干起了电影摄影。

所以现在是悔不当初啊早知道大学刚毕业那几年应该积极地去“霍霍”一下让自己尝试更多类型、更多领域的只为趁30岁以前在职场上多历练历练。在迷茫的那些日子里我真的不知道如何是好内心承受着很大的压力想什么都特别负面也毫无效益。一路走来我收获了一个教训人生的道路不是“想”出来的而是自己按照规划一步步“捏”出来的。

现在每当收到海伦的来信我都不禁想要是当初她去咖啡店打工现在的人生不知会变成怎样“跑龙套”的工作即使有趣无忧无虑日子久了也会变成一段沮丧而疏远的经历。而且这类工作搞不好会做得比我们原先预期的更久。当你不努力奔跑的时候这个地球依然在转——你的同龄人正选择了积累身份资本的工作差距就这样一点点拉开。

当然她不可能一辈子都窝在咖啡店可是她也不可能在那里遇见改变她命运的导演——即使遇上了导演也只会把她当成一个普通电源而不是一个未来可能在电影产业大展拳脚的潜力股。事情就是这样起步的。

五年或十年后咖啡店的海伦和动画公司的海伦绝对是天壤之别而且有了令人心酸的差异。当海伦用自己已有的一丁点资本去赚取她想要的下一份资本时海伦的生活就开始注定不同了至于她和HR夫人是校友的这层关系有总比没有好嘛。

几千年前苏格拉底老爷爷说“认识你自己”不仅仅是哲学领域的命题。当你在这个苦兮兮的世界里拼杀得头破血流百思不得其解的时候回首反观自己的内心积累、规划你会捏出一条属于自己的路。你腔子里的这口气浑身积攒的本事就是你最好的资本。

2. 把路人变成贵人

那些只在“朋友圈”厮混的家伙可能永远不会知道此生的贵人并非是圈内人反而是我们想象不到的路人。

——罗斯·柯泽尔社会学家

Those deeply enmeshed in a close-knit group may never become aware of the fact that their lives do not actually depend on what happens within the group but on forces far beyond their perception.

—Rose Coser, sociologist

“是”这个字的力量让你得到人生中的第一份工作、下一份工作、另一半甚至是你的小孩。就算情况有些棘手就算必须踏出舒适地带只要肯说“是”你就能得到新工作、结识新朋友或说有新的作为。

——埃里克·施密特谷歌执行董事长

Yes is how you get your first job, and your next job, and your spouse, and even your kids. Even if it's a bit edgy, a bit out of your comfort zone, saying yes means you will do something new, meet someone new, and make a difference.

—Eric Schmidt, executive chairman of Google

几年前的一个夏天一个大箱子寄到了我家。标签上的寄件人是纽约市一家大型出版社收件人写的是我的名字。

当时我恰好报名了两门秋季课程以为寄来的是订购的教材。但是当我打开箱子发现里边装的并不是教材而是将近一百本各式各样的平装书——有小说、散文、论文选还有通俗文学。里头附了一张发票上头写着某位编辑的名字。我把这箱子书搁在了餐桌上几乎每位来家做客的朋友见了都会问“你是受啥刺激了哪儿来的时间看这么多书”我如实禀告“它们就是莫名其妙到我家里来的啊”我说得理直气壮但连我自己都觉得像编小说一样。

过了一阵子我决定把这些书拾掇拾掇于是按照发票上的地址给那位编辑邮件告诉她我莫名其妙地收到了她寄来的一箱书如果她需要我可以把这个箱子寄回去。收到我的邮件后那个编辑才发现自己确实是寄错了对象但她说这也是缘分就让我留下好好品读。谢过她之后我还和她保持着邮件联络请教她选择哪些教材比较好。几个月后她问我是否有兴趣给她手头的一本书写个推荐序我一口气答应了。

至于那一大箱子书现在还原封不动地躺在餐桌上。每次朋友来家里做烧烤的时候我就“大发慈悲”做个顺水人情不送白不送——喜欢哪本送你拿走这段插曲就这样完美落幕。

收到那箱书大约一年之后我开始想写书。由于我辅导和授课的学生都以20多岁的年轻人居多我能深切地体会到他们青春的迷茫需要并且渴望有

人能帮助他们走过年轻的困惑。于是我想写一本关于20多岁年轻人的书将我在教学、研究和临床咨询上累积的相关认知全部整合能让全世界迷茫的年轻人从中受益。

我从同事那里借来一本样本书出版计划接着就利用业余时间开始动笔。出版计划书写完后我请以前那位不小心寄错书的编辑帮忙看看提提意见。结果事情就是这样出奇地顺她看完之后马上替我联系到了有兴趣的编辑没多久这本书就找到了出版社。

我跟这位编辑素昧平生和后来的出版商也是未曾谋面。至于那位借我出版计划书范本的同事我们也仅仅是一面之缘。这些人没理由给我特殊待遇毕竟在商言商他们完全可以不理我这个茬儿。这本书之所以出版就和成年后的大多数事情一样是一种神奇的“弱连接weak ties”力量。

送你热汤的朋友送不了你未来

城市族群和圈子文化被过分宣扬了。

在过去十年左右的时间里越来越多的人谈到“城市族群urban tribe”加上“多重组合家庭makeshift family”越来越常见20多岁的年轻人也跟着提早独立。情景喜剧和电影都在向人们宣扬和兜售这个族群的价值观在感恩节的时候拿着店里买来的而不是自己家里做的南瓜派能有个去处的那种快乐还有那种在一个圈子中带来的归属和温馨感。

“酒逢知己千杯少”毋庸置疑对大多数20多岁的年轻人来说朋友不仅是最大的支柱也是共享欢乐的好哥们好姐们。20多岁年轻人的城市族群多半是大学时期的死党到了周末一定要聚在一起嗨一下。这些朋友会开车送我们去机场也会和我们一起吃着墨西哥卷喝着啤酒发泄着“弃我去者昨日之日不可留”的离职牢骚感慨着“乱我心者今日之日多烦忧”的失恋宣言。

正因为小圈子文化好处多多20多岁的年轻人多半只愿意和志趣相投的人混在一起圈子越来越封闭有些人更是唱着“世事千百万知己一二三”的歌词——真的就只和那两三好友联系。然而小圈子文化虽然能在失意时为我们疗伤却无法在得意时帮我们飞黄腾达。城市族群会在我们生病时“一碗热汤慰寂寥”然而真正能使我们人生快速而富有戏剧性改变的往往是那些与我们萍水相逢永远不可能成为死党的路人。

早在脸书开始流行前的25年左右社会学家兼斯坦福大学教授马克·格兰诺维特便已针对社交网络(social network)做了研究成为该领域最早也最知名的研究之一。格兰诺维特想知道社交网络如何促进社会流动social mobility同时探索人际关系如何为我们带来新的机遇。

他以波士顿郊区刚换工作的人群作为研究对象发现这些人会找到新的差事并非有赖于最亲密的朋友和家人帮忙——按道理越是自己人越应该帮忙更大。研究指出超过四分之三的研究对象是通过那些点头之交甚至完全不熟的朋友帮忙才找到新工作的根据此项发现格兰诺维特写出了轰动一时的论文《弱连接的力量阐述非熟人的 interpersonal 关系里富含的独特价值。

根据格兰诺维特的说法并不是所有的关系和连接都是相等的。有些很弱有些则很强而连接的力量会随着时间和经验逐渐增强。由于经验和秘密的共享我们与某人相处的时间越长连接也就越强。在孩提时强连接指的是家人和青梅竹马的玩伴到了20多岁强连接向外延伸包括城市族群、室友、男女朋友、哥们、闺蜜等小圈子文化。

弱连接则指那些我们见过面偶尔联系但是还不太熟的人。他们可能是某位鲜少交谈的同事或仅限于见面打声招呼的邻居。我们多少有一些想深入交往但迟迟没约出来聚聚的人或是多年未曾见面的旧相识。弱连接也可能是我们的前任老板、大学里教你的教授或者一直保持“君子之交淡如水”却未曾进一步发展成密友的朋友。

然而为什么有些人可以进一步发展有的人却不行

一个世纪的社会学研究和几千年的西方思想一致指出“相似性产生关联性similarity breeds connection性”的原理。我们会“物以类聚”正是因为彼此相像因为出于本能我们都喜欢和与自己相似的人在一起。无论是学校操场还是董事会议室人们自然而然就会与聊得来的人形成小圈圈。因此强连接随处可见像城市族群甚至是线上社交网络之类的都是典型的封闭排外圈子文化——不是一家人不进一个群。

在强连接里我们感觉很舒服有“与君初相见有似故人归”的亲切感。但是除了彼此聊得来之外很少能给对方实质性的帮助。因为彼此太相似了——甚至是连困境都相似——所以除了陪着对方同病相怜能给的帮助很少。何况大家都是半斤八两对职业和感情生活的认识都在同一水平上谁辅导谁啊所以另外一位社会学家罗莎·柯泽尔将其称为“强连接的弱处”或者说是亲密朋友对我们的束缚。

相较之下弱连接感觉就很不同了。或是因为个体差异极大或是因为住得很远不可能结为密友。但这正是重点所在由于弱连接不在我们的封闭交友圈里反而能够引领我们接触新事物自己熟稔的领域在对方眼里都很陌生。透过弱连接咨询和机会的传送远比透过密友圈更远更快——因为弱连接的人脉很少重叠。弱连接就像是一座桥你看不到对岸所以无从得知他们会带你到何方。

不仅是我们认识的人和朋友圈会影响我们就连我们沟通的方式也会因为交往圈而有所不同。强连接的朋友圈里都是自己人沟通时自然倾向于简单却不完整的“限制语法”restricted speech也就是我们通常所说的“圈内行话”。比如“拇指族”在发短信时都知道FTW是“for the win”万岁的而IT人士都知道JIT是指“just in time”即时生产的意思。

同一个朋友圈的人不仅习惯用相同的俚语而且基本上三观雷同。他们可能念同一所学校或者抱着对爱情一样的态度甚至看同一个类型的电视节目。无论是什么特别原因让我们如此相似总之常和强连接的人混在一起会局限我们认识的人脉、知道的事情、讲话的方式最终禁锢我们的思想。

而另一方面因为弱连接与我们之间的差异让我们沟通时必须选择“精致语法”elaborated speech。使用“限制语法”的前提是听者与说者的认知背景相似然而“精致语法”则不然它不会假定听者和说话者会用相同的方式来思考或说知道相同的信息的。当和弱连接说话的时候我们需要说得更加全面。这就需要更多的言语组织和反思。像“你知道的”的收尾语也会更少一句话再也不会那么轻易地草草结束。不管我们谈论的是职业话题还是对爱情的思考我们都得把自己要说的说得更加全面具体。这样一来弱连接就会促进——有时甚至可以说是迫使——我们提升并且改变思维。

你的“弱连接”在哪里

有这样一个故事

柯尔大学一毕业就迫不及待地享受他20多岁的人生一如一放暑假就马上把学校抛在脑后的高中生。作为一个标准的理工男柯尔的本科岁月都花在了了解方程式上每次看到其他专业的同龄人在大学里都玩疯了柯尔就感觉自己的大学生活简直太苍白了一定要在毕业后补回来

于是这家伙打算趁着年轻先在毕业后玩两年再想其他打算。他在一家问卷调查公司找了一份普通差事上班打卡下班打卡不用花太多心思。同时他和一票朋友合租其中有些人没念过大学。几年下来这些人成了柯尔的“小圈子文化”。

我们没事儿就聚在一起喝酒聊天像所有愤青一样抱怨工作抱怨社会对所有事儿都唱反调……全都一个鼻孔出气就差穿一条裤子了。他们没有人想过“未来职业规划”到底是什么当然我也一样觉得自己很屌。那时我每天只关心下一场篮球赛什么时候开打其他都不多想。我以为大家都跟我一样因为我碰到的每个人毕业后都是这么干的。

后来我陆续听到一些大学同学的消息某某某离开银行业自行创业谁谁谁在谷歌平步青云之类。我心里有些不平衡“就那小子太不公平了吧想当年

哥在大学挑灯苦读的时候他还在人类学系当屌丝呢”不过事实证明他在毕业后利用20多岁的岁月做了很多努力而我却一直原地踏步。我不想承认但其实没多久之后我开始想跟那些人一样花时间干点正事儿只是当时我不知道该怎么做。

事情的转机出现在这一天柯尔的姐姐拉着他参加她室友的30岁生日聚会。聚会上净是些年纪稍长已经小有成就的宾客这让柯尔很不自在。所以他几乎只和宴会上刚认识的一位年轻雕塑家聊天她名叫贝琪恰好也是我的客户。

贝琪厌倦了老是和同样一群人交往。她刚跟前男友分手因为对方是“长不大的男孩”可是她每次总是“刚出虎穴又进狼窝”——她的下一任男友还是同一个德行。最后贝琪去寻求心理治疗想要弄明白为什么她总是一而再再而三地喜欢这样的男人。但即使是深入了解了问题的原因所在情况依旧没有改观贝琪还是不断碰上风趣幽默但胸无大志的男生。她开始自我怀疑“是不是我就找不到好男人了”

于是和柯尔一样贝琪也打心眼儿里不想参加这次聚会。她几年前上单车训练课时认识了这次的寿星之后她几次约贝琪参加类似的聚会贝琪大小姐都是找个托词婉拒。而这次贝琪之所以赏脸光临主要是因为她想认识一下新的桃花缘。然而在打车来聚会的路上贝琪还在犯嘀咕自己当初真不该答应。

贝琪遇到柯尔时有种天雷勾动地火的感觉但内心却很挣扎柯尔不但聪明而且学历又高只是他似乎没有善用这些优势。在几次很愉快的晚餐约会和拍拖之后两个人的感情迅速升温。后来有一次她在柯尔家过夜隔天看到他睡到快中午十一点才起床而且拎着滑板就出了门贝琪的心凉了半截。

然而贝琪不知道的是自从柯尔跟她在一起后看到她一个姑娘家都对工作充满热情周末还跟朋友一起加班研究雕塑设计柯尔也逐渐重拾往昔的动力。他在克雷格列表Craigslis美国一家大型免费分类广告网站上看到一则招聘启事一家知名度很高的新创企业正在招聘技术人才工作极具挑战性。不过柯尔觉得自己恐怕不够格。

这时柯尔想起一位在这家公司上班的高中老友两人一年大概能聚一次。于是柯尔主动打了电话请这位老同学帮忙“打打边鼓”。经过一路过关斩将的面试柯尔如愿得到了这份工作。人事经理告诉柯尔录取他有三个理由一是他的工程学位表示他有能力做好技术工作二是他的性格和公司文化很合拍再有就是给他“敲边鼓”的老兄在公司的人缘很好。至于其他工作所需的条件HR表示都可以边做边学。

从此柯尔的职业生涯出现了逆转。在这家网络公司他学到了最先进的软件发展技术不出几年柯尔便开始独当一面被挖到了另一家公司担任研发部经理这几年的身份资本的积累全都派上了用场。

近十年后柯尔和贝琪结了婚。贝琪开了一间美术馆合作商店柯尔则当上了公司的首席信息官。他们由衷地感谢当时“敲边鼓”的高中同学还有那次生日聚会把贝琪拽过去的寿星。

弱连接改变了他们的一生。

如何把路人变成贵人

每当我好心鼓励20多岁的年轻人善用“弱连接”的力量时经常是碰了一鼻子灰。这群家伙总是一麻袋理由“最烦靠关系了……”要不就是“我想凭自己本事找工作”再或者就是“这不是哥的风格”。但事实就是事实在找工作、找对象等等机会的面前与我们交情最浅的人往往能给我们带来最大的转变。况且所有的新事物几乎都来自我们的小圈子之外。总之没有善用弱连接的年轻人最后会沦落到给善用弱连接的人打工。

那么到底怎么善用弱连接把路人变成贵人呢

动用关系、善用人脉……并不是什么丢人的事儿。我一向用一种很客观的角度看待这件事儿不像我的某些朋友觉得要是通过家里关系找工作一定在朋友面前抬不起头来……我本身在一家业界前三甲的公司上班就我所知全公司上下只有我一个人不是靠关系进来的。其他人之所以能在这儿上班多多少少都有路子和关系。

我讨厌随便打电话给某个不认识的人非常、非常、非常讨厌但我老爹在一场假期聚会上认识了一个曾在我们单位工作的人他告诉这人说我对时装产业感兴趣。纠结了很久我还是给他打了电话原本只是想咨询一些问题没想到这个人帮我把履历表递了过去然后我得到了面试机会……

我非常想进那家医院上班也一直留意他们的招聘消息但是等了好久也没看到。最后我只好打电话给一个在那儿上班的朋友。我之前迟迟不这么做是担心影响不太好也怕让对方为难。不过当我给她电话时她马上给了我一个相关负责人的电话。我照着打过去结果对方说他们恰好有一个职位空缺而我竟然在他们正式贴出“诚聘精英”的消息前就拿到了offer。若是晚了一天事情就完全不同了还好有认识的人帮忙啊。

好多人认为“别人都认识好多人脉就我没有”。说这话的人一定没意识到自己还有很多可挖掘的资源只是一直没有开发。比如说高中和大学的校友会就非常有用如果没有官方平台就去SNS上搜一些你们学校的社群。一个个仔仔细细浏览看这些校友都在哪儿工作。如果某个人从事的工作正是你想要

的不妨打电话或传电子邮件给他们看看能不能安排一场咨询性面谈 informational interview。每个人都可以这么做啊

大多数20多岁的年轻人渴望有群体归属感所以喜欢紧紧抓住强连接也是人之常情。但是讽刺的是当我们深陷某个小圈子时反而会有更强烈的疏离感因为我们和这个小圈子的人一起变得孤立、与世隔绝。时间一长我们最初想要的群体归属感逐渐演变成一种与外在世界隔离的感受。

真正的相辅相成关系不是半夜一点给最好的死党发微信而是去接触那些能给我们的生活带来巨大变化的弱连接就算目前生活还不需要改变也要早早积累。有了弱连接的协助我们周围的其他圈子——特别是20多岁年轻人削尖脑袋想加入的圈子看起来也就不再那么高高在上、深不可测了。突然间世界好像变小了小到更容易找到切入口了。总之我们越懂得事情运作的方式日后就越得心应手。

请求帮忙是开始的第一步。本杰明·富兰克林就是个典型例子。

本杰明·富兰克林效应

十八世纪末期本杰明·富兰克林还是宾夕法尼亚州的一名州级议员。他想争取到另一名国会议员的支持。在他的自传中他回忆了这样一段鲜为人知的经历

我想赢得他的认同然而卑躬屈膝不是我的风格于是我换了一种迂回战术。听说他收藏了一本非常罕见稀奇的书于是我写了张字条给他说我特别想欣赏拜读一下而且很客气地询问是否可以借我几天。他二话不说便把书送了过来而我则在一周之后归还并附上了一张字条表达我深深的感激之情。

结果当下一次我们在国会碰面时他竟然主动找我谈话之前从没发生过而且非常客气随后他在各种场合也都表现出对我的认同。于是我们成了好朋友这种友谊一直持续到他去世。这件事再次印证了一则我听过的古老格言“曾经善意渡你的人极有可能再帮你第二、第三次就算你不开口他也会主动帮忙。”He that hath once done you a kindness will be more ready to do you another than he whom you yourself have obliged.

我们常以为只要人家喜欢我们就会帮助我们因为圈子文化里的运行模式就是如此。不过从富兰克林效应Ben Franklin Effect以及随后的经验主义研究证明事情的运行模式正好反过来我们往往要依靠那些并非很熟的人帮忙。

一旦弱连接帮了我们他们中的一些人就会开始喜欢我们有些甚至会变成我们生命中的贵人。富兰克林相信想取得一个人的支持那就先找他帮个

忙。事情会出现意想不到的转机。而他也确实身体力行地证实了这一点。

富兰克林效应证明态度决定行为而行为也可能影响态度。若是我们帮了某人的忙自然会以为自己喜欢那个人。因为喜欢我们便愿意再帮那人第二次、第三次.....

“登门槛策略”Foot-in-the-door technique也就是我们俗称的“得寸进尺法”也和富兰克林效应相近亦是先从小要求开始再慢慢提出更大的要求。两者同样指出一个协助会衍生出更多的协助假以时日就从帮小忙变成了帮大忙。

不过很少有人考虑到富兰克林效应的另一个问题同时这也是20多岁年轻人心中最大的疑惑为什么一个人尤其是年纪更大或说更成功的人更有可能在最开始的时候出手帮助别人呢富兰克林究竟是怎么跨入门槛提出第一次的要求

答案很简单人性都有一种心理——为善是好事送佛送到西。所谓“助人者的快感”helper's high就是来自慷慨的善行。许多研究指出利他行为可以带来快乐、健康和长寿——前提是这样的帮助对我们不造成负担。大多数人都有过这样的感受一旦自己伸出援手帮人之后就会更容易受到其他人的恩惠。正是因为这样人们对于20多岁的年轻人有很多的善意相授。老年生活能过得好部分原因出自帮助他人期盼向弱连接寻求协助的年轻人提供了年长者一个做好事而开心的机会除非他们提出的要求实在太让人望而却步了。

那么什么样的要求会让人望而却步

有些20多岁的年轻人找上弱连接之前还没弄清楚自己想要做什么样的工作一心指望着“专业人士”交给他们一张光辉灿烂的职业生涯规划图。对成功人士来说这的确不难但是他们通常都是日理万机、行程即从有心恐怕也没有闲。试想如果想要回答类似于“应该攻读什么样的研究生学位”的问题敲出一封好几段的邮件真的得花很长时间。更何况你要是做社工还是民谣歌手本来就不该交给弱连接替你决定。

有位HR跟我说“经常有人跟我约见面想知道我们单位有什么职位空缺。可是等他们来了之后.....唉别提了。”这位HR往后靠着椅背双手交叉放在腿上接着说“我就纳闷儿了明明是他们要找我谈的应该准备好问题再来啊不要东拉西扯问我在公司待了几年巴望着我告诉你该做什么样的工作。”

让我们再仔细分析下富兰克林是请什么样的人帮他什么忙。他并没有请信差送信给那位议员上头写着“去酒馆喝碗花生汤”这就好比是现代写电邮给别人主旨栏上写着“一起喝杯咖啡聊聊”。富兰克林知道这样一个提

议对于一个忙得四脚朝天的成功人士来讲太含糊的话等于没说。于是他选用了这种比较明确也更有效的方法。

富兰克林先针对目标对象做了研究找出这位议员的专长领域。他的要求合情合理也让对方觉得这人蛮认真蛮有品位进而对他产生兴趣再设法和对方牵上关系。况且他请求的可操作性也非常强借书。

如果你想让自己的弱连接帮忙写一份推荐信、建议书、介绍信或者做一个计划周详的“咨询性面谈”我推荐用同样的方法让别人对你感兴趣并设法拉近关系。事前做好功课了理清自己想要什么然后客气地请对方协助。有的弱连接会说“不行”但出乎意料地说“好的”的人远比你想象的多。一个电话一封电子邮件或者一箱书一场30岁生日派对都有可能是最快接触新事物的途径。

我有一回拿到一块签语饼一种多层的小甜饼内藏一纸条印有祝人好运的幽默词句、谚语、套语等纸条上写着“智者创造自己的好运”。我们20多岁时唯一能做的最棒的事就是接纳弱连接也给他们一个理由接纳我们。研究指出当我们成年后随着年龄增长我们的社交圈子实际是越来越窄——随着家庭和工作越来越忙我们和外界的界限也就越来越分明。所以每当我们换工作、搬家、换新的合租室友、周末去闲逛的时候正是认识新朋友、接触新观点的时机不要只把时间花在和同一群人聊天上抱怨“我的前任是极品”或者“我的老板是奇葩”这样的话题真的一点用也没有……

3. 找回你遗忘的特长

不确定性永远是承担责任前的必经过程。

——哈罗德·杰林商人

Uncertainty will always be part of the taking-charge process.

—Harold Geneen, businessman.

追逐青春并不意味着肆意妄为而是去寻找新的方式直面真正有意义的事物。

——艾里克·艾里克森心理分析学家

The search of youth is not for all-permissibility, but rather for new ways of directly facing up to what truly counts.

—Erik Erickson, psychoanalyst

伊恩跟我说 他20多岁那些年就像是大海中一条不会游泳的鱼。

在浩瀚无边的水中无论朝哪个方向看都无法找到陆地不断地呛水不知道何去何从。已经过了“可以游向任何地方做任何事”盲目乐观的年龄也不知道该做哪些“任何事”才能成功。

就这样在原地打转只能拼命地扑腾让自己不沉下去。24岁了一个说大不大说小不小的年纪突然间心力交瘁希望和热闹都是别人的自己什么都没有。

伊恩说这些话的时候我这个旁观者都感到了一丝那么年轻的绝望像是活了一千年的阿修罗。

按照心理学常用的方法我试着“感其所感闻其所闻”。我想象着自己和他在一起面对这无数个看似一模一样的方向不由得无所适从。可见伊恩的海洋隐喻是个大问题并不是一般的抚慰和开导就能解决的。

我想试探他是否知道一些解决办法于是问他“要怎么做才能离开大海”

“我不知道。”他说转了转头专心思考着“我在想是不是可以先选定一个方向再开始往那里游可是每个方向都一样没办法选……再说你也不知道自己游的方向对不对既然这样干吗耗费精力往错误的方向游呢还不如等着别人划船或者开个直升机来救自己……”唠叨完了这些伊恩似乎松了口气。

“我的未来我做主”背后的惊天谎言

“我的生命我做主!”这是一句多么励志鸡血的广告语。

可是当我们说出这句话的时候有多少人心里在打战潜意识的恐惧感从未消失。

我们之所以恐惧是因为“我做主”背后隐含的另一层意思是我们必须自己救自己。有人可以帮你但是没有人可以替代你one can help you, but no one can replace you。最终生活的每一步都需要我们一个人走下去。

不管你承不承认你不知道人生该怎么过不知道下一步该怎么走其实是为了抗拒“我的生命我做主”的恐惧感不愿去想未来迟早要独自面对以为逃避就可以假装“现在”无所谓。换句话说面对选择而不知所措实质上就是人类不想承担责任的天性体现。

就像伊恩这样盼望着在马路上碰到个贵人告诉他人生的下一步该怎么办。事情也向来如此伊恩会突然和一票哥们或者某个女朋友混在一起随他们的生活方式过好长一阵子这样就能暂时从“直面惨淡人生”的痛苦中逃离一下。

可是然后呢我可以想象着伊恩按这个路数走下去的结局有一天他在一个遥远的地方苏醒过来开始在一个和他自己八竿子打不着的地方工作、生活最后他会突然意识到自己离想要的那种生活十万八千里。

那个海洋的隐喻是世界上最大的谎言它告诉我们这个世界上没有我们想要过的那种特定生活。就好像伊恩仿佛他没有过去、没有未来也没有理由往哪个方向出发。

其实伊恩不知道那些20多岁做出选择的人比他这样逃避选择而乱扑腾的家伙要轻松快乐得多。

常和伊恩厮混的朋友也同样不愿意做选择。在他工作的自行车店里朋友们总是跟他说“活得那么着急干吗反正我们也要死很久。没必要为了工作早早安顿下来或者出卖自己。”但是实际上他们都安于“跑龙套”的工作早就出卖了自己的未来。我想伊恩之所以会来找我或多或少是因为他发现了这些貌似气壮山河的话其实都是胡扯。

可是当他向父母提到“青春就像是大海中一条不会游泳的鱼”的时候他听到了另一种谎言。他爸妈说“儿子你是最棒的世上无难事只怕有心人”爸妈鼓励他放手去做任何想做的事儿。但他们不知道的是这种含糊不清的励志名言帮不了伊恩不但没法给他勇气振作反而给他更大的压力。

像伊恩这样20多岁的年轻人从小就听惯了各种模糊不清的“大口号”比如“天生我材必有用”“有梦想就有未来”.....但是这些“大口号”都没告诉我们到底该如何实现梦想。我们渐渐不知道梦想的路在何方甚至连梦想也随着年龄的增长慢慢地丢了。

伊恩非常纠结地跟我说“我妈每次都跟我说她有多么多么以我为荣可是我就真想问问她她到底以我什么为荣我究竟好在哪儿”

当妈的赞美并没有让儿子伊恩自我感觉良好时间长了反而让他觉得这都是长辈们说的“场面话”——谁的孩子谁不爱啊此外人生没有无限的选择伊恩也一样。20多岁的年轻人常说选择太多了简直无从下手。可是此时此刻的伊恩发现他眼前的选择并没有大家说的那么多。何况越是逃避越晚起步选择就越少。

我对他说“你下星期再回来找我。到时候我们就能离开大海了。大海的比喻并不恰当下次换果酱试试吧”

你是“大海”还是“果酱”

心理学上有个经典的“果酱试验”jam experiment由当时在斯坦福大学的研究员希娜·艾扬格牵头主持。她以当地杂货店作为实验地点试图了解人们如何做出选择。实验中艾扬格的研究助理假扮成果酱供应商在美食店里摆放了两个试吃的摊位。

第一个试吃摊位有6种口味可以选择桃子、黑樱桃、红加仑、橘子、猕猴桃和柠檬酪。而另一个摊位有24种口味可供选择——除了刚才提到的6种口味还有另外的18种。在两个试吃摊位上顾客品尝后都会拿到优惠券可以用折扣价买一瓶果酱。

调查结果显示有24种口味的那桌吸引了更多的顾客但最终购买果酱的人却较少。顾客一窝蜂地挤在摊位前试吃但大多数人却因为口味太多而无从选择最后干脆一瓶都不买。到24种口味摊位试吃的顾客中只有3%买了果酱而到6种口味摊位试吃的人相较之下更能决定自己适合哪种口味约有30%的人最后买了果酱。

一周时间很快到了。等伊恩再次找我时我告诉了他“果酱实验”的研究并问他是不是因为人生中有太多似有若无的选择反而让人不知从何选起。

他说“我确实被那种‘我可以做任何事’的想法搞得不知所措。”

我建议他“不然我们试着具体一点先谈谈怎么选果酱吧”

“我现在是在6种还是24种口味的摊位前面”

“你的问题问得真好我想20多岁的人要顺利做出决定首先必须认识到24种口味的摊位并不存在它只是一个幻象。”

“为啥”

“我们的社会总是告诉20多岁的人‘因为拥有无限选择所以才叫青春’我们听到的都是‘做自己想做的走自己想走的’如同你所描述的大海也像是站在24种口味的摊位面前一样。然而至今我还没听过哪个20多岁的人能有24种以上的可行方案供他选择……事实上每个人只要从自己的6种口味摊位上选择即可最多就只会有6种。”

我这番惊世骇俗的大实话让伊恩听得一脸茫然。

“你已经花了20多年的时间塑造自己。你有长处也有短板有各种琐碎的小事也有很多必须要处理的要事。你不是这一刻才降落在地球上的就如你所说‘掉进海里的’。过去的25年和现在有剪不断的关系。你就站在6种口味的果酱面前而且你知道自己是更喜欢猕猴桃口味的还是更喜欢黑樱桃口味的。”

“可我只想事情圆满我只希望出师顺利”伊恩说。

“你这样说太模糊了。其实你只是不愿面对自己所知道的事实罢了。”

“所以你觉得我其实早就知道自己该怎么做了”

“其实你知道一些而且都是客观存在的事实。我们就从那里开始吧”

“所以这就像一个彩票问题。”他说。

“什么彩票问题”我接着问。

“大家都知道”伊恩接着说“这就像是在问你自己当你中了彩票你会干吗然后你就会知道自己真正想要干什么了。”

“这么想你就错了”我反驳道“彩票问题和我们讨论的话题不是一个逻辑因为你在回答彩票问题的时候不需要考量目前自身的才能和经济情况。但在实际情况下我们每个人必须对自己做客观评估。20多岁时要问自己的问题应该是如果没有中彩票的运气我该怎么安排自己的人生为了过上自己想要的生活我现在应该做些什么”

“我完全没概念啊.....”

“自欺欺人罢了。”

在接下来的几个月里伊恩告诉我他的学校和工作经历。有好一阵子我就只是听。事实上伊恩说话时不光是我在听他也在听自己说了些什么。每隔一会儿我就针对刚才听到或看到的某些内容做归纳比如他从小就喜欢画画童年时最喜欢拿积木盖房子大学原本念建筑系但是没念完因为觉得这个专业过时了后来他又改读认知科学专业完全是因为兴趣。我看见伊恩是那么地轻松自在说想要做出点像样的成绩来。

最后伊恩把所有看似可行的选项作出评估选出六种有形的果酱口味——依旧是他接下来要做的六件事。

“我可以继续在自行车店上班但那只会一点一滴把我榨干我知道不能待在那里了。我的经理都40岁了还在那儿工作我看了心里总有个疙瘩.....”

“我可以去念法学院我爸妈说我挺适合搞法律的。但我不想考LSAT法学院入学考试而且想到要啃书、写东西就脑袋疼但估计学法律少不了这些烦事儿.....”

“还有我对最近流行的网上设计很感兴趣这种对设计和技术的结合我还是挺喜欢的。几年前我申请过一个华盛顿的数字设计实习项目那家单位招了好多研究生负责研发产品上市。我很想进去但是被pass掉了.....”

“我还可以去学阿拉伯语然后嗯看能不能搞搞国际关系之类的工作。没准儿还可以外派到国外。不过这目前仅仅是想法我之前报名上过课但一堂课都没去.....”

“我也可以去柬埔寨看我的哥们在那儿待一段日子但是我爸妈一直反对.....”

“再不然我可以去圣路易斯找我的前任她特喜欢看《实习医生格雷还叫我跟她一起去念Post-BacThe Post-baccalaureate是介于本科学位和硕士学位的文凭。不过大学期间我只修过两门自然科学的课而且成绩都不咋地。更何况虽然这么说很俗但毕竟男人得先成家再立业——要是自己的事业还没落定我也没啥心情跟她再处。”

先工作再恋爱这个想法也不错啊很多20多岁的男生都这么想——毕竟先有江山再有美人嘛

不愿承认的“遗忘的已知”

当伊恩逐一筛选自己眼前的真实选择时他无意间走进了一种20多岁年轻人通常遭遇的尴尬——也就是精神分析学家博拉斯口中说的“遗忘的已知”the unthought known。

所谓“遗忘的已知”是指那些心里明明知道但不知为什么却忘了的事比如我们曾经拥有却逐渐淡忘的梦想以及我们明明很清楚却不愿开口承认的事实。我们不敢向他人承认“遗忘的已知”可能是害怕我们说了之后“别人不知道怎么想呢”更多的情况下我们害怕“遗忘的已知”到最后会真的变成现实真的变成人生的一部分。

伊恩假装自己的困难点在于不知道该做什么但在他内心深处我觉得他其实很清楚做出选择会启动真正的不确定感。这种不确定感更恐怖因为你选择做某件事却不知道该如何开始。明明什么都不确定却还得硬着头皮做。一旦真做了选择我们就得赶鸭子上架一样不得不努力必须得承受未来可能的挫折和失落。所以有时候我们不知道、不选择感觉上反而轻松多了——因为不做就永远不会出错。

但事实上并非如此。

“伊恩还记得我们第一次见面的时候吗你说自己就像是大海里不会游泳的鱼。当时我的感觉是这个小伙子还没有自己特想要的东西还不太清楚自

己想要做什么。但事实上是你不让自己知道内心真实的想法。你的确想要某样东西你希望在数码设计界闯出一些名堂。”

伊恩马上摇头“我不知道啊.....”

他随即又丢出一火车的问题证明自己真的“什么都不知道”。

“可我真的不知道怎么才能进入这个圈子.....”

“我知道。”

“那要是我开始去做没过两天改变主意了该怎么办”

“那就改做别的啊这又不是唯一的那瓶果酱你还可以选其他口味啊”

“那我要是没做成这些努力不是就白费了么.....这瓶果酱不就作废了么”

“不会白费的。你反而会更了解这个选择。你该问的问题是这份工作能养活自己吗自己到底喜不喜欢你必须自己一一找到答案。”

“我总是想太多。总觉得一件事应该能确定做了一定会成才应该开始。否则还不如不做感觉倒是更安全.....”

“不做选择一点也不安全。只是现在还看不到后果等你到了三四十岁那些后果就噼里啪啦地全来了。”

“我一直担心父母会有意见.....他们说我应该去念法律之类的专业社会地位比较高。或者我想我应该做点更加有趣的事情比方说和阿拉伯语相关的事情.....我的人生不该只是一瓶果酱。那样太无聊了。”

“嗯哼在你认清自己想要的并准备行动之前还有一个绊脚石要提前移开那就是‘应该的暴行’tyranny of the should。”

4. 为什么朋友圈里的人过得都比你好

要求完美反难成功。

——伏尔泰作家哲学家

The best is the enemy of the good.

—Voltaire, writer/philosopher

若我们只想要幸福这很简单但是当我们要比别人过得幸福却难于上青天——因为我们总是把别人想象得比他们实际状况快乐得多。

——查理·路易·孟德斯鸠作家哲学家

If we only wanted to be happy, it would be easy; but we want to be happier than other people, which is always difficult, since we think them happier than they are.

—Charles de Montesquieu, writer/philosopher

“我觉得我快要精神崩溃了。”塔莉亚说着突然哭了起来。

这是我们第一次见面我说“精神崩溃你能给我讲讲是怎么个状况吗”

塔莉亚开始一把鼻涕一把泪地跟我说她的故事。

“我大学毕业快两年了一直觉得毕了业终于自由了啊在这之前我有将近十五年的时间饱受完美主义的折磨所以想象着走出象牙塔后的未知人生一定是一种极大的解脱。可悲的是我发现做自己想做的事爱自己想爱的人这种自由并没有想象的美好……”

这个姑娘又打开了一包纸巾。

“这几个月我一个人住在旧金山心情非常差。朋友们都在不同城市漂着见一面太难了。唯一一个陪在身边的好友上个月不知道在闹什么脾气突然间不辞而别。我现在的日子就压缩成三件事上网找招聘信息、去健身房发泄还有就是成宿地哭。我妈说我的情况不太好得吃药。”

塔莉亚的第二包纸巾又快用完了。

“这段青春应该是人生中最黄金的岁月啊特别是对女生而言……”塔莉亚难过地说。

“它们应该是吗？”我反问。

“应该吧……”这次她的语气开始犹豫了。

“依我看这段青春倒应该是这辈子最不确定、最难熬的日子。”

“为什么啊”

“说了也没用不过一会儿你就知道了。”我成心卖了个关子。

“我现在觉得自己一无是处”塔莉亚接着说“在学校时凡事都有规律可循虽然不自由但你不用操心下一步该往哪儿去按照校历的安排该上课上课该考试考试就行了我知道自己的劲儿应该往哪儿使。有时候我想去接着读研

能做个女硕士也挺酷的再加上还能接着拿A。可是现在毕业了我不知道怎么才能拿到20多对的全A。经常有一种挫败感.....”

我问她“你觉得20多岁的全A指的是什么”

“嗯.....具体的我也说不太清楚就是一种感觉我觉得自己不能输人一等。”

“哪里输人一等”

“我觉得人生就应该‘花一辈子的时间做两辈子的事儿活出三辈子的精彩’。比如我在学校里拿全A这就叫精彩。毕业后找到一个好东家、好婆家这也是精彩。反正我觉得人生就应该成功啊恋爱就应该轰轰烈烈工作就应该平步青云。可是这些我都没做到.....没一件事儿如我的意。”

“但很多其他人也没做到啊”

“可是你上facebook看看我也应该像那些人一样幸福美满啊.....”

藏在facebook背后的眼睛

每个星期我光是听客户谈论facebook的时间就多到让你耳朵起糨子。许多人觉得他们每天的生活就是在facebook上评论别人以及被别人评论。他们不得不承认自己每天花在晒照片、发状态、回复留言的功夫就有好几个小时。要是一天没有“签到”然后刷新鲜事就觉得自己今天的日子跟没过似的没有存在感。

每个刷facebook的人都想知道前任看到我现在的照片会有怎样的反应那个没给过好脸的女神会不会发现我的人脉其实挺拽的.....我的一个客户还自嘲地说自己的facebook就像是“自我广告”。而奇怪的是每个跟我谈论facebook怎么玩的人都一副只有自己最是行家的表情。

其实不止是他们。

Facebook这类的SNSsocial network sites 社交网络确实让这个世界“天涯若比邻”让我们不再有独在异乡为异客的孤独感。大约90%的用户表示用facebook主要是为了和多年朋友保持联系50%的人是通过刷facebook的新鲜事知道朋友生活的重大事件。就像塔莉亚所说facebook不愧是年轻人的“神器”因为20多岁这段日子大家各奔东西变化很大聚少离多。而facebook可以让大家有归属感不至于四处流离。但是如果真是这样为什么有越来越多的年轻人私底下甚至公开表示“讨厌facebook”？

对大多数人而言facebook不是用来“找”朋友的而是拿来“看”朋友的。研究指出平均而言facebook用户在刷好友新鲜事的时间比更新自己主页的时间还要多。最常光顾facebook的人主要是晒照片和晒心情的姑娘把facebook当成“社交监视”的工具。这些藏在facebook背后的眼睛虽然平常不太和朋友联

系但私底下会花大把时间上朋友的页面查看近况。就像我那个客户所说的“评论”与“被评论”。

在一项研究中研究者让将近四百名研究对象看模拟的facebook页面然后评选他们心中最具吸引力的主页君。结果发现最具吸引力的主页君前几名好友圈也多半是帅哥美女。

Facebook不断创新也彻底地改变了我们的日常生活。就像我们常听到谁谁谁结婚时新娘没选她最好的闺蜜做伴娘反而选了她最漂亮的朋友编者注这在中国不太可能发生新娘会找长得不如她的姑娘当伴娘。Facebook上天天上演着人气血拼越多的“赞”才代表着越高的境界。所以你唯一能做的就是表现出你最完美的一面。在这里另一半要“长得好才是真的好”长得不好也至少要P图P得好个性好不好是其次。就连“谁先结婚谁先生娃”也要比一下晒完婚纱晒宝宝照才是亮点。

总之我们必须实时晒出日子最光鲜的一面然后把“光鲜”透过滤镜的修饰上传新鲜事。Facebook不是用来呈现真相而是展现“表相”的场所。

Facebook不仅让我们更新朋友近况更要我们跟上他们的水平。问题是现在我们不仅和我们最亲近的朋友和邻居保持同步也得和成百上千位的陌生人保持同步而他们透过“生活的滤镜”秀出来的状态不断地提醒我们生活应该是多么地精彩。

最近有位26岁的客户跟我说“朋友们都生娃了我现在感觉自己严重落伍……”从统计学上讲这不太可能由于她咨询过程中提到过两个朋友于是我问她是哪些人生了小孩儿她表示“都不是她们……是我在facebook上面认识的那一大群朋友我是看她们的新鲜事知道的。”另外还有一个男性客户跟我说“我本来觉得自己工作还不错但是自从看到facebook上其他人的工作后瞬间觉得自己好寒酸……”

大多数20多岁的年轻人不会傻到去和facebook“名人堂”用户的生活作比较却轻易把朋友在facebook上晒的照片和状态当真。然而其实大部分人都是“家丑不可外扬”在个人主页上报喜不报忧罢了。比如旅行记者的朋友会见天儿秀自己开着最炫的车满世界兜风却从不提常年出差脸都是菜色职业胃病的难言之苦。所以20多岁的人不知道许多同龄人一样过得很辛苦每每在社交网站上比较时都觉得别人混得不错就自己不尽如人意……像塔莉亚这样的年轻人很多在facebook上不但没有找到鼓励和归属感反而更加焦虑和孤独。

塔莉亚上网找工作时没有一项符合她在facebook上看到的理想工作——钱多事儿少离家近不耽误理想不耽误玩乐。她说“我觉得自己很糗不能像其他人那样做帮助孤儿这样的壮举。”

“你想要帮助孤儿”

“我想发挥我的潜能啊”

“帮助孤儿跟发挥你的潜能有啥联系吗你打算从事慈善事业还是你有过这样的经历”

“也不算是啦”

“追求荣耀”与“应该的暴行”

“士不可不弘毅”是人性与生俱来的信念。我们都希望能发挥自己的潜能就像橡子总会长成大树。然而不是所有人都是橡子也不是长大之后都能变成橡树。

因此如何发挥潜能势必是一个大问题。有些人梦想太小他们不知道20多岁的选择意义非凡对未来有决定性的影响有些人则是梦想太大好高骛远不切实际。要了解自己的潜能就是要承认我们的特殊天赋和局限是怎样契合周边的世界的这样我们才会知道真正的潜力是在哪里。

然而发挥潜能的历程却变成发展理论学家卡伦·霍尼Karen Horney所谓的“追求荣耀”search for glory这是因为我们对理想的了解比对真实来得多。我们也许因为社会压力而选择当工程师后来才发现自己的天赋在其他地方.....爸妈可能会告诉我们应该变成怎样的人但事实上并非如此。又或许facebook让我们认为20多岁的青春看起来就应该比实际更美好。总之当我们的所见所闻都是“理想状态”我们反而越来越看不清眼前这个真实的自己和世界。

有时候我的客户对自己的状态也不是很清楚不知道自己是在朝着潜力方向努力发展还是在追求一种荣耀不过追求荣耀比较容易看得出来因为所有的追求荣耀都要受到某种力量的驱使——也就是霍尼所谓的“应该的暴行”。听塔莉亚说话时你会很容易发现她口头禅的句式就是“应该”、“按理说”这类词语的开篇。比如说“工作就应该平步青云、毕业了应该接着读研、人生按理说应该比现在过得更好.....”

“应该”会伪装成高标准或极高的目标但它毕竟不是目标。目标能够由内而外指引我们“应该”却只会从外边瘫痪我们的判断力。目标像是真实的梦想“应该”则像是沉重的义务。伴随着“应该”而来的是错误的两分法成功或是失败完美或是残渣。“应该的暴行”会逼我们放弃对我们自己最有利的事物。

一个人的天赋其实不会在20岁的时候显现反而是到了三四十岁才慢慢发挥出来——这和我们所谓的“常识”刚好相反。在发挥潜能之初通常我们要做一些看起来不太对头的工作——比如开着货车在山里转悠或者走基层

打开水的工作。就像一位在交易专柜上班的20多岁小伙子告诉我的一样“这些年里我在努力奋斗是不是”或者像一位新闻记者问我的一样“我现在知道了至少在30岁以前我都得忍着给领导准备咖啡端茶倒水对吧”

对

塔莉亚跟我花了很长时间来分析现实状况失业率将近10%通货膨胀率怎么飙升大学毕业生的平均起薪一直停留在年薪3万美金左右和平均的助学贷款负债差不多。高达一半的大学毕业生做着不用上大学就能做的低端工作长期失业的情况非常严重.....此外我们也谈到了她朋友的真实生活现状。

从小就累积的助学贷款压力和经济负担让塔莉亚现在急需一份工作养活自己这点她非常清楚。同时她也必须找到“得全A”以外的成就感因为无论是幸或不幸那些都已成为过去式了。

不过塔莉亚在大学时代一直是勤奋刻苦的学霸这多少对她有帮助当很多同龄人找不到工作时她已经拿到了一个市场分析师的offer。虽然工作辛苦但她相信“我的未来不是梦我认真在过每一分钟”。在校期间很不错的自我管理能力让她在工作中也更能自我规划、独当一面。通过会议和电话联系她渐渐习惯与人相处同时也发现自己其实有协调团队和统领项目的天赋。虽然说这不是她理想中20多岁的生活——加班、晚上回到家就只想把自己往沙发上一横吃着微波料理但至少她比以前快乐也更有成就感。

她在日记中这样描述自己的变化

有一阵子我担心自己小看了自己比如没有拿到富布赖特奖学金或者没有去继续读研深造。虽然我知道这些选择不会让我快乐我也并不希望做这些可是我的工作似乎毫无可取之处跟别人一比太拿不出手了.....但我明白自己不应该在意别人怎么看我的人生因为它本来就不完美。

现在我不再担心现在的工作是不是“屈才”也不再总发愁下一步路该怎么走只是安下心来做好今天的事。别人愿意给我这份工作机会我也愿意去试试。我发现当我不再觉得高人一等而是全身专注在学习和结果时我反而变得更加得心应手工作也越来越顺利。

就像成熟的麦子总是低着头一样或许是我一点点变谦虚了吧.....因为我发现大格局是来自对自己既有才能的投资并将眼前的事儿全力做好因此我才能找到一个先前从未考虑的工作岗位也更懂得了看重自己的天赋。现在我觉得浑身有使不完的力气和自信也更学会了坚持。就像是梦醒后的涅槃我20多岁的生涯历经了绝妙而深刻的觉醒我也非常感谢之前那段纠结和迷茫带来的转变。

我真的闯过了我只想回家

在学校和工作上塔莉亚都有过“追求荣耀”的迷思现在好不容易成为过去式了。谁想到这两年“应该的暴行”却缠上她一缠就是好几个小时。每次打开facebook看着屏幕上一张张没有她的聚会照片她心里总有种说不出的味道。常常要因为去不了朋友聚会而道歉虽然她确实不想把周末时间用来跟朋友喝酒侃大山。

这个姑娘又一次哭着来找我。

“现在我不是应该在法国或者其他地方旅行吗少说也要旅行两三年吧”她一脸的困惑使劲压着火气。

我问她“去法国旅行是你现在想做的事儿吗”

“倒也不是”她吸着鼻子说“可我难道不应该拥有自己的《一辈子做女孩 Eat,pray,love 吗》”

之前就听过这种“应该”口吻的我用一贯的语气回应她“你知道吗伊丽莎白·吉伯特Elizabeth Gilbert在她这本以离婚后旅行为主题的概念书大卖之前早已是多年的资深作家。《一辈子做女孩不仅是她的发现自我之旅同时也是她的工作。等有人资助你几万块钱去看世界我们再谈。”

她破涕为笑“没错这个书里也提到了不过我忘了。”

“不过话说你怎么突然有这种想法想去法国度假了”

没想到塔莉亚听完这句话哭得更厉害了。“不是……真正的原因是……我只是想回家。”

“哦那我们就来谈谈这个吧”

我问塔莉亚为什么在“想回家”之前加了个“只”字她说她觉得回家形同“放弃”或是“另一种温馨的逃避方式”。她在这里结交的朋友都不能理解她为什么要离开湾区回到田纳西。连她爸爸也鼓励她在外地闯荡因为他自己年轻时就是通过旅行找到人生定位的。每当她跟爸爸旁敲侧击说自己想搬回家时当爹的总是问“你干吗想回来呢”

塔莉亚的爸妈定居在纳什维尔离亲戚们都很远所以塔莉亚从小就很少有机会跟爷爷奶奶在一起。每到寒暑假的时候她的朋友和堂兄弟姐妹跑到奶奶家玩儿给奶奶表演节目逗老太太开心而塔莉亚只能和妹妹一起待在家闷着。难怪她现在还委屈。“想起来就委屈……我以后要是有了孩子一定让他们天天都能跟爷爷奶奶腻歪。”

这一会我们又谈到了“现实”的问题只不过这回不是失业率和走基层而是帮这个姑娘理清自己的真实人生。我对她说成年后的人生不是只有吃、祈祷和爱译注Eatpray, love 是《一辈子做女孩的英文原名而是建立在具体的人、地点、事情上的我们和怎样的人相拥而眠做着怎样的工作住在哪里……不管其中哪一项我们都有自己的一套想法。

塔莉亚很喜欢她这份前景不错的行销工作可是她对“住在哪儿”这个问题有自己的想法。其实这是好事儿现如今有太多20多岁的年轻人“想要一个家一个不需要多大的地方”。当我们不知道十年后会在哪里时一个选定的房子多少给我们带来内心的安全感。无论是住在家附近还是找一个喜欢的城市定居居住地对产生认同感是非常重要的。

塔莉亚用无限羡慕的口吻说“我的好多朋友都是土生土长的本地人他们想回家的话随时开车就可以回家跟爸妈一起吃晚饭。我想我妹妹也想爸妈。如果能经常见到他们就太好了.....”

“为什么你妹妹会待在纳什维尔”

“哦我俩妹妹是双胞胎大学刚毕业正在叛逆期呢才不管别人怎么想。”

“所以她们打算窝在爸妈家不理睬世俗看法。”

“对啊很好笑是不是”塔莉亚苦笑。接着她身体前倾压低声音冲我咬耳朵“我告诉你一件事儿啊前天在公交车上我暗自对自己说‘也许我已经做到了也许我已经闯荡过了就这么着吧’”

我问她“你不觉得很可怕吗你觉得这辈子就这么着了”不过显然我误解了她的意思。

于是她用力发出一声长叹用接近海豚音的分贝跟我说“当然不会但我觉得松了一口气这样我就能回家了。”

随后这个姑娘继续哭继续擦眼泪。我只是静静陪着她。看着眼前的这个姑娘我心中默默地重整自己对她的印象一个敢闯荡的年轻女生力求上进给自己年轻时多攒点本钱。但现在她觉得这样还不让爸妈满意还做不到光宗耀祖、衣锦还乡。

此外塔莉亚的朋友也不同意她的这种价值观。他们觉得年轻的时候探索重于结果朋友重于家人好男儿志在四方干吗老往家里出溜。至于我则是很纳闷“既然这样干吗不搬回纳什维尔”

“因为我爸和朋友们都叫我别回去。”

“难道他们不想有个像‘家’一样的地方吗”

“想啊但他们都说我才多大啊现在谈‘家’太早了。”

“早吗”

“他们还说‘你可真有爱啊’对他们而言定居就代表定下来了。就拿我隔壁街坊说她成天没啥正事就是像八婆一样数落她每个约会对象。她其实还不清楚自己未来想做什么就连要不要考GRE美国研究生资格考试都拿不定主意。我坐在她家环顾四周.....哦我都不知道说什么了房子的摆设和家居风格一点都不搭重点是她都三十了虽然我也知道这么说一个30岁的女人有

点那个吧但我明显感觉.....怎么说呢她一点也不开心。而且嗯.....应该说我可不希望等我三十了跟她一样。”

“那你希望自己三十了以后应该怎么样呢”

“我希望住在纳什维尔或许在一家行销公司上班也许当个品牌经理什么的。希望找到一个能结婚的白马王子组个幸福小家。嗯就这样。”

“那你还在这里干吗”

“因为每个人都说我应该在外面闯一闯啊可是我真的闯过了啊.....我只想回家.....”这个姑娘又快哭了。

“所以你觉得社会压力逼得你迟迟无法回家喽”

听到这句话塔莉亚开始怀疑她之所以有了想回家的念头到底是因为自己想选择一个看似温馨的理由逃避还是在自讨苦吃她自问“我干吗要在这里住出租房过紧巴巴的穷日子为什么分明不想在这儿发展却还在这儿找对象”

我表示“你问得好”

后来这个姑娘开始上网搜纳什维尔的工作刚好错过一家行销公司招聘的报名日期。她说“那个岗位看上去不错啊只不过来不及了.....”

我说“打电话过去看看嘛虽然招聘的截止日期到了但他们可能还没开始筛简历啊你找找看有没有谁可以帮你和那家公司的人牵上线。”

过几天塔莉亚打电话说取消会面因为她马上要回纳什维尔面试。一周后她来到我办公室第一句话就是“告诉你一个好消息”

离开加州前的最后两周塔莉亚玩得很嗨甚至开始怀念她在这里度过的大学和毕业后的时光。可是当她告诉隔壁那位30岁的老女人邻居自己在田纳西找到新工作时那老人居然说风凉话祝愿塔莉亚早日当妈。随后当着她的面把门摔上门后传来一阵哭声。

塔莉亚只好蹑手蹑脚地回到自己的出租房。如今她已经准备好迎接自己的真实人生。

5.人生就像手机想高端就要个性化

接受人生是支离破碎的这个事实是成年人对自由的体验然而这些散落的碎片依旧必须找到地方安顿最好能安置在一个足以让它们茁壮成长的地方。

——理查德·桑内特社会学家

To accept life in its disjointed pieces is an adult experience of freedom, but still these pieces must lodge and embed themselves somewhere, hopefully in a place that allows them to grow and endure.

—Richard Sennett, sociologist

一个人的身份并非从其行为得知而是从一个人坚持讲述特定故事的能力中发现的。

——安东尼·吉登斯社会学家

A person's identity is not to be found in behavior...but in the capacity to keep a particular narrative going.

—Anthony Giddens, sociologist

“青春就是做自己想做的走自己想走的存在着坚持着微笑着。”这是一句多么动人的价值观简直是放之四海而皆准的真理。可是那些听这句话长大的孩子呢

和伊恩的心理辅导进展得并不顺利。像很多在“青春就是没什么不可以”的价值观下成长起来的孩子一样真正面对当下却突然退缩了。

尽管前路漫漫的青春给人迷茫和不安全感却也恰恰因为这份不确定性带给了我们天马行空的想象空间。“青春就是没有什么不可以”听起来让人无限遐想相较之下“数码设计”就显得苍白而局限。当我们认真考虑选择数码设计这条路时伊恩开始裹足不前了……他还不甘心“和其他人一样朝九晚五地做打卡族从20岁能看到50岁的模样”。

晚熟就是从“我不是谁”变成“我是谁”

看过上一章讲解的朋友们应该能理解伊恩其实是在偷偷地“追求荣耀”与其说他遭遇“应该的暴行”不如是一场“不应该的暴行”。他并没有追求“全A”的人生也不求“士不可不弘毅”的潜能发挥。他之所以追求荣耀是因为他想与众不同。

这种心态在每个20多岁的年轻人身上都曾涌动也就是“担心做别人做过的事”症状the dread of doing what has been done before。在面临工作选择时他不想选择了无新意的寻常工作他希望他的人生独一无二。对于这点我并非完全不认同。

独特性是我们“生而为人”的一部分。你为什么是张三而不是大街上的李四、王五并不仅仅是因为我们的名字不同。我之所以为我正是因为人我之间的不同之处。我的人生中必定有某样东西专属于我不可能一模一样地出现在另一个人的人生里。换言之差异性造就了我们也赋予我们人生意义。

在这个社会想要与众不同太简单了。就像我们在解释什么是黑最明了易懂的方式就是说它是“白色的相反”。同理我们对自己最初的了解通常不是来自我们“是谁”而恰恰来自我们“不是谁”。我们用“我不是这样”、“不是那样”来定位自己就像伊恩一直在碎碎念“不想整天待在同一个电脑屏幕前”是一个道理。

可是自我定义不能单单用这种方式毕竟我们的身份或工作并非由我们“不想要的一切”构成。因此我们必须学会跳脱负面身份到正面身份从“我不是谁”变成“我是谁”。

不过这需要勇气。

要做到真正的自我定义必须勇敢说“要”。换言之伊恩必须把焦点从“我不要这样的生活”转移到“我要怎样的生活我可以做什么”。我跟他说“说不要很容易但是你究竟要什么”

对伊恩而言做出选择等于向世俗妥协。一旦开始工作他可以遇见几十年“稳定到苍白”的人生。他认为选择了某个真实存在的选项就等于葬送了人生其他无限遐想的可能性。其实事实刚好相反你若不做选择人生将平淡无奇格局受限。

忍受不了平淡此生注定平凡

和伊恩聊天时常常让我想起另一个客户。这个31岁的女人说20来岁的时候她换工作跟换男朋友一样勤而且每换一次工作就把头发染成不一样的颜色在SPA工作时染成亮紫临时秘书时染成金色在幼儿园当老师改成棕色.....后来她订了婚打算把工作辞了。她跟我说“跟你说我的老板就是个奇葩.....真是受够了。何况我现在正忙着婚礼和蜜月很快就会当妈再加上还有好多其他事儿准备.....”然而当我问到她未来的老公——一个小学老师以后要靠着微薄工资养活一家人时她只是紧张地耸了耸肩没说话。

想起她又让我想起了另一个31岁的客户。她说“到了我这个年纪假如要外出工作就得付钱把小孩送到托儿所整天看不到孩子不说可能挣的还没有托儿费多.....20多岁的时候我没花多少心思在工作上到了30岁有了孩子花钱的地方多了我也得帮着挣钱养家。可是你相信吗我竟然找不到工作我去

面试HR都是一副‘没经验又没年轻脸蛋’的表情。真希望当时有人能提醒我20多岁也不会这么苍白啊”

还有一个男客户44岁喜得贵子。跟我说“你知道吗要是我20多岁就碰到一个好的心理医师指点没准我35岁之前就会开始自己的事业在40岁之前就能成家。若是20年后你还在做这行我一定把儿子送来找你.....”我问他希望我对他儿子说些什么他说“好的事儿不会像魔术师帽子里的兔子到他30岁时突然蹦出来我会叫他趁早在20多岁就开始准备。”

基于这些前车之鉴我不断地谆谆告诫伊恩。于是接下来几个月我们的会谈大致像以下的模式。

我会说“你必须做一个选择。”

伊恩则说“可是一旦做了选择感觉就放弃了其他一切.....”要不然就是“我不想定下来平平庸庸”。

我则跟他说“安顿下来接受平淡并不代表接受平庸而是让你从现在开始做好准备。你现在有青春卖得了力气可以随便折腾一年也用不了两个药片可是30岁以后呢到时候还像20多岁的年轻人一样做着最辛苦的工作拿着最低等的工资”

这样我一句他一句之后伊恩的脑袋依然是油盐不进然后他会卷起裤腿走出门骑着自行车酷酷地离去。

伊恩和我必须取得一些共识他的大海比喻对我没有用我的果酱理论对他也是讲不通。换言之我们必须找到彼此认同的比喻。在经过冗长的唇枪舌剑后事情出现了转机。

有一天伊恩坐公交车来我的办公室嘟囔说自行车坏了必须等新的配件寄来才能修好。作为寒暄我跟他闲聊说你就在自行车店上班啊为啥不能在店里修呢结果伊恩说他的车是量身打造的所有的零件都必须定制。

我很好奇。“你的自行车只是代步工具啊你既不是公路车手也不是登山车玩家量身定制是不是有点浪费”他说不啊虽然确实有点大材小用但是这样的车可以向周围人传递他想塑造的形象。

看来我们找到共同点了。

如何个性定制自己的人生

我问伊恩相较于批量生产又方便维修的普通自行车他希望透过量身打造的车给别人怎样的印象他说这辆车不仅仅代表着零件也不仅仅代表着某个牌子这种个性化定制就像是对自己期望的代言他希望拥有非凡而丰富的人生而且要无与伦比。然而他企图在不同的店找寻不同的解答就像他20多岁的人生。

其实伊恩的想法一点也没错只不过定制一辆自行车远远比定制一次人生简单。

不论是商业还是文化上我们已经从“批量生产”进入到了“个性化定制”的年代。以前的商业模式是大量生产一模一样的新产品用规模效应降低成本、提高利润。而如今我们都希望能够量身打造属于自己的个性产品这才叫有品位和与众不同。

个人电脑就是为个人设计的而且越来越个性化。APP应用以及个性化界面让每个手机都变得独一无二。此外服装行业也开始让更多的平民消费者自己设计一幅图案。随着电子商务和点对点营销peer-to-peer marketing的盛行我们不再崇尚“一体适用”转而偏好“一人市场”market of one。商家纷纷发掘出创新生活高喊着“活出你的色彩”。这是很多人渴望却不知道如何实现的生活方式伊恩就是其中之一。

伊恩必须学会将拼装车的精神用来拼装他零散而碎片化的人生。我问他是怎么拼出一辆车来的他说先到店里面给自己定做自行车架和轮胎而车架要根据自己的身材和骑乘要求量身打造。接着他会列出偏爱的各种零件清单最后经过组装后拿到一部合意的车。在他逐步增加配件的同时这辆车变得越来越实用而且与众不同。虽然过程少不了花时间和银子但是伊恩乐在其中因为这辆车是他的个人创作对他有着特殊意义。

“这么说量身定制的自行车很适合你喽”

“那必须的。”

“而且它必须独一无二。”

“对啊”

“感觉上它既是正品又与众不同况且从某种意义上说它甚至是没有限制的因为你随时可以更换零件。”

“对头。”

“可是刚开始时你还是得用标准配件。你该不会连轮子都自己研发吧”译注作者用reinvent the wheel的俚语指“发明一个早已存在的东西”一语双关

他嘿嘿一笑。“当然没有啦。”

于是我趁热打铁地给伊恩做引导“你看或许真实独特的人生也是这么来的啊现在是什么年代了事业和生活都不再是从生产线上直接加工出来的我们必须自己拼接好自己的人生片段。你的人生可以非常个性化但同样要付出大量的时间和精力而且像拼自行车一样要从那些最普通的零件开始。想要拥有非凡的人生不一定要排斥这些寻常的选择它们才是创造非凡人生的基础一如你的自行车。”

如今伊恩学会一次只专注一件工作或者一项资本上。这样似乎没那么恐怖也不用担心自己的下一步会注定下一辈子的生活。

“下一步打算怎么开始”我问伊恩。

“你指工作”他反问。

“你必须工作而且你的人生需要工作。”

“我觉得我有很多个侧面。不同的侧面想做不同的事。”

我说“是啊我知道。那你想从哪个侧面开始呢”

伊恩一声叹息。“说实话我不知道。”

“你不知道数码设计怎么样”

他有点尴尬地说“其实我最近一直在应聘这类工作不过投了N多简历都石沉大海连个面试机会都没有。我以为只要我决定做什么一切都会顺顺利利。其实办公室坐班的工作也没那么差而且我现在发现你想让人剥削自由还不一定有机会啊哈哈”

伊恩停下来思考我则耐心等着。

终于他开口了“我还是念念不忘华盛顿特区的那份工作就是上回我们聊到的那个数码设计实习。不过我一直都没被录取理所当然没戏……”

我表示“我倒不觉得这理所当然要不谈谈你是怎么填offer申请的”

简历不是卖身契如何脱颖而出

我曾经很多次当过入学考试和企业招聘的面试官所以非常清楚20多岁的年轻人要如何打败其他竞争者进入梦寐以求的高校或企业的。我也看过数以千计的简历表其实说实话里边的数字对我们一点意义都没有反倒是别具一格的求职自荐信论述更会引人注目。我还看过有的申请人之所以获得了最终研究生的offer完全是凭着最后15分钟主考官对那个人的主观印象。

这似乎不太公平但是没办法这是现实。

从这些经验里我学到一件事对于找工作的20多岁的年轻人来说一个好的故事尤为重要比其他时期都重要。这时大学才刚毕业履历表上列不出什么像样的经历因此个人叙事就成了少数几样能在这个阶段脱颖而出的事。20多岁的年龄人生潜力无限但是成就屈指可数。能够说一口好故事、生动地介绍自己以及自己梦想的人比其他同龄人更占优势。

不妨想一想人力资源部和研究生院每次招考要有多少申请函要看。他们得翻阅无数几乎一模一样的纸张看着几乎差不多的资历比如“生物本科、GPA3.9、田纳西大学、皮的蒙特中心社区学院、GMAT720分、棒球校队、学校导游、辅修法语、主修美术史、华盛顿大学、拿过奖学金、GRE650

分”等等。在这些繁琐资料里主角必须现身讲一段经常的故事。否则履历表就只是张清单清单可一点也不吸引人

但什么才是精彩的故事

如果说建立身份资本的第一步就是要说出我们的兴趣和专长那么第二步就是要说出一段与我们兴趣和专长相关的故事无论是面试或约会聊天都能派得上用场的故事。不管你是治疗师还是面试官故事要兼具内涵和结构才能独树一帜。如果故事太简单给人感觉经验不足而且乏味如果故事太复杂又让人感觉你没有条理不宜录取。

我问伊恩他上回申请设计实习的时候是怎么介绍自己的他说他讲了自己高中时刷夜赶做毕业纪念册的经历。他自我感觉良好说自己的论述“充满了后现代和时尚的气息”但是给我讲的时候却是不清不楚。

我建议他再试试看重新写一份条理分明具有明确叙事弧narrative arc的论述。伊恩不以为然觉得这样论文气息太重怕让人觉得他本人是个古板的老学究。但问题就出现在这里学校和企业虽然注重原创性和创造力但更看重沟通与分析能力。

不论你是申请读研还是工作的offer它自有一套游戏规则。面试官希望听到合理的故事清楚地交代过去、现在和未来。换言之你过去所做的和你现在要做的之间有什么关联度对你未来要做的会有什么影响大家都知道多数人在做offer申请的时候其实并不知道未来的工作会是什么样。就算是自以为知道的人后来也发现真正的工作和网站上的“岗位职责描述”没啥必然联系。

有位在行业里摸爬滚打了很多年的HR主管跟我说“我如果听到来面试的家伙说‘希望将毕生心血都献给贵公司’一定会翻白眼——谁知道自己五年后会干吗啊只不过既然来面试总得有个像样的理由总不能说只想混口饭吃或者就图个钱多事少离家近吧”尽管人生不一定是线性的但是诚如那位HR主管说的它必须合乎常理。

我跟伊恩说“你再试一次。你的故事只是敷衍了事以为你不想对任何事做出承诺更别说去做合乎常理的事。这样会让人觉得你话只说了一半或是没有条理看到你那样的故事谁也不敢录取你啊”

他表示“可我说的是真的我不想让自己动弹不得。”

“不想怎么样你的故事又不是卖身契没有人要你写血书立誓只不过是一段介绍的文字罢了。”

伊恩心不甘情不愿地重写了一篇更有条理的故事从他最初爱上画画开始讲起。内容除了提到他在建筑与认知科学的相关经验也提及了一些工作经验。故事一开始伊恩回想童年时总是随身带着一本线圈小笔记本因为他

喜欢以爸妈和兄弟姐妹为对象画一些抽象人像画家里人都管他叫“LOGO先生”。

结果伊恩用同样的身份资本加上一篇更精彩的故事得到了华盛顿特区的工作。几年之后当他面对人生中另一个十字路口时他是这么说的

当我决定到华盛顿特区工作时一度担心自己做出选择后等于把所有其他机会的门都给关上了……但是做出选择其实是种解脱更何况这份工作反而替我们打开了更多扇门。我现在变得非常有自信因为我有丰富多元的工作资历而且相信自己有能力做其他事。

有一段时间我很庆幸得到这份工作终于可以稍微喘口气好好过日子不再像大学毕业后的那几年一直担心自己找不到出路。如今我又走到了人生的另一个十字路口我不想再继续现在的工作——真的受够了但是同样头疼的是我得重新思考下一步该怎么走好在这次容易多了。因为上次的经验告诉我我必须采取行动摇摆不定的话什么事也做不成。

有时我觉得做了选择以后人生变得狭窄而苍白。就算选择了追求自己喜欢或适合自己的事情日子久了还是会感到苍白只因为它们合乎常理。我渴望走不一样的路像是学阿拉伯语像是去柬埔寨我知道这样的想法很疯狂也知道要活出美好人生不能只做自己喜欢的事儿也要做合乎常理的事儿。

过去我一直担心自己沦落平庸或许现在你觉得我就是个凡夫俗子。但我终于了解为什么每个人的人生都是如此至少从平凡的方式开始因为生活本是如此。

伊恩说得没错生活本是如此。认定一份职业或者得到一份工作并不是一种结束而是一种开始。接下来还有很多个未开封的未来在等着我们。

Part 2 爱情观大改造

1. 爱情宁缺毋滥

你的幸福取决于上了哪张床而不是上了哪所大学。

婚姻不仅仅是女人一辈子的事儿对男人也是如此。

社会不断告诉我们“好饭不怕等好婚姻不怕晚。”然而真正的事实是鱼翅等太久了也会凉美人鱼等太久了会变老。

20多岁时约会就像是玩“大风吹”大家在场子里跑来跑去等到30岁音乐骤然停止大家开始找位子坐下。谁都不愿意成为找不到座位的小可怜于是我们结婚其实并不见得有多相爱只是当时那个人离自己的座位最近罢了。

2009年《纽约时报》的专栏作家戴维·布鲁克斯就自己受邀去做毕业演讲一事写了一篇文章。在这篇文章中他说最近写不出东西。并非文思枯竭并非江郎才尽只是怕写出来有失恰当。他想说你的幸福取决于上了哪张床而不是上了哪所大学。他想说大学里开设了那么多研究符号语言学的高端课却没有一门基础课教你如何选对象。所以今天的社会才这么乱套。他诙谐地说我们得去看看低端的生活去看脱口秀真人秀去听听讨论婚姻的讲座。

我不知道布鲁克斯先生在做毕业演讲的时候会会不会谈到结婚这一话题但如果他真这么做恐怕学生听了一定像满脸黑线一头雾水。我能想见数千位戴着博士帽、捂着学士袍的毕业生站在那里嘴巴张得大大的搞不懂结婚这件遥远的事情跟他们是否有半毛钱关系。

在那个时间点或许没有太大的关系。

幸福取决于上了哪张床

进入21世纪地球发生了两个显著“提高”一是海平面高度二是年轻人的结婚年龄。大多数年轻人从毕业后到成家之前无论是出于主观还是客观大部分时间都是一个人过日子。有人喜欢安静一个人吃饭、旅行、到处走走停停一个人看书、写信、自己和自己谈心。有人喜欢热闹趁着单身尽情享受人生和朋友吃喝玩乐趁下一次地球末日谣言之前谈场恋爱。还有人喜欢刺激无论是朋友介绍、“约炮神器”还是街头邂逅总有一款适合你找到心仪对象。有人规规矩矩一次只爱一个人有人则是一次脚踏好几只船美其名曰“一个茶壶还要配四个茶碗”。学者和父母们担心真爱已死感情只要你认真就输了。爷爷那辈人先结婚再恋爱爸爸那辈人先恋爱再结婚儿子那辈人先上床再恋爱——这似乎成了时代的主流。

晚婚已经成了一种正常现象到年龄结婚反而变成了不正常。现在年轻一代的美国人比父母那一辈结婚平均晚了5年大城市尤为明显。以第一次结婚的平均年龄来说女性26岁男性28岁换言之有超过半数的成年人是在25岁以后结婚的。

不过在西方世界美国还算是结婚率最高的国家。美国人到30岁之前结婚的将近50%35岁之前结婚的占75%40岁之前结婚的占85%。尽管婚姻对20多岁的人来说感觉还很遥远但他们大多数都还是打算在十年内结婚、同居或是以结婚为前提交往——不论性取向是否正常。

领证的时间不仅越来越晚而且这个话题也不再热门。流行杂志塑造出的“20多岁文化”是一群对承诺避之不及的单身男女。然而打开门后我听到的却是完全不同的故事——从那些20多岁的客户口中我没听过哪个人不想结婚或不想找到真爱的。他们当中即使忙得脚不沾地或是年纪轻轻就仕途得意依然心里渴望爱情希望找到合适的另一半。只是他们不愿意公开这样的心思怕被别人笑话老土罢了。就算是一些想尽快结婚的客户也不好意思说自己急着想嫁人或者急着想找老婆。别看现在年轻人在别的地方浑不吝在感情上倒是挺迷信张口闭口都是那个神句“感情不是我们能控制的随缘吧”

感情不能控制但是事业可以规划。我们在各自的专业领域发挥所长相信只要肯用心铁杵磨成针。在职业规划中只要遇到了“十字路口”瞬间就能找到大量的畅销书、课程、学位、咨询、服务……帮你解决问题。这或许是理所当然的毕竟事业对人生如此重要。然而相形之下人们到了爱情的十字路口能接到的系统性帮助却少得可怜。就像戴维·布鲁克斯说的那样结婚是一个人一生中最重要的决定然而恰恰是这一项别人却没多少资源可以帮你。

婚姻之所以是我们人生中最重要抉择因为这一纸婚约包含的层面实在是太广了。就像是赌局如果说职业规划就像是赌21点在牌桌玩他个12小时其间你可以看着手中的牌做决定依赢面大小判断怎么出牌——你可以放手一搏赌庄家出的下一张牌也可以选择保守一点。然而选择婚姻就像是走到了整张赌桌前把你所有的筹码全压在32上。

结婚证的红戳戳一盖你下辈子的很多事就已经定了钱、工作、生活方式、家庭、健康、休闲、退休甚至包括死亡全都成了两人三足赛跑一种把自己的腿和他人互绑起来赛跑的游戏。你人生中的每一件事都要和与你盖戳的这个人绑在一起。更残忍的是如果你过得不开心离婚可不像离职一样可以轻轻松松说不干就不干了月底把账结清了就可以从此再无瓜葛。事实

上就算两人离婚了在财务和孩子的问题上两人也得绑一辈子你总得给孩子抚养费吧还得隔周周末到对方家门口接小孩吧

大多数20多岁的人都很痛苦地意识到“结婚”俩字背后的意义。如果说“再婚是希望战胜经验”那么依照研究员杰弗里·阿勒特的说法20多岁时的初婚就是“一场胜仗”。现在20多岁的年轻人有半数父母离异而且每个人的身边都有离婚的朋友。

在20世纪一般人普遍希望把离婚的影响降到最低。有人婚姻不幸于是想着离了婚没准好过些孩子也会更幸福。但随着孩子的慢慢长大“父母离婚后遗症”就像幽灵一样在孩子的身上体现。

多半离异家庭的孩子表示他们当初并没有太留心爸妈的婚姻是否不幸他们只知道自从爸妈离异后生活就像是散了架生活中的各种资源都是残缺的和爸妈的关系也渐行渐远。所以我们虽然常听到年轻人想“趁没结婚好好挥霍一下人生”但还是有不少人怀抱希望希望能够幸运地遇上那个对的人走入一段对的婚姻不再重蹈爸妈的覆辙。

但很多事晚做并不代表会做得更好。这也是为什么即使平均结婚年龄推后离婚率依然维持在40%左右的原因。虽然20多岁的年轻人当中有愈来愈多的人开始深思熟虑不打算这么年轻就栽进婚姻但仍然有很多人除了结婚没别的路可走。如今时间表改了但新的规划安排却还没出现

我读研时做的第一个大型研究就是追踪100名女性从20岁到70岁的成长变化。到了中年时她们每个人应要求写下一页文字描述迄今为止最难熬的人生经历。有人写领导是奇葩有人写前任是人渣还有的写悲惨的患病经历。但更多的人写的都是折磨自己多年的不幸婚姻——有人以离婚收场有人则继续忍受。

这个研究里的女性在60年代早期刚满21岁其中80%在25岁以前结婚。参与这项调研时我自己已经奔三未婚。当时还暗自庆幸自己身在晚婚的年代比她们幸运多了。我那时候相信等一定能等来更好的婚姻——因为在等的时候已经闯荡过了嘛。然而我现在才知道多等几年再结婚也未见得就幸福。

晚婚的趋势也是近几年才开始流行的至今仍未有足够的研究证实可以看出晚婚的影响。但是可以确定的是早婚是各种婚姻组合里最不稳定的。加上近期研究证明我们要到20多岁才会完全成熟。于是我们相信要过了“年少轻狂”的年纪才适合谈婚论嫁而且好婚姻不怕晚。不过研究结果可不是这么说的。

最新的研究指出晚婚确实会降低离婚率但是只适用于20—25岁。一旦过了25岁结婚年龄对离婚没有绝对影响。换言之这些研究颠覆了我们“好婚

姻不怕晚”的天真想法。

年纪越大的另一半或许比较成熟但是晚婚也有晚婚的问题20多岁的夫妻双方人格都还在成型阶段可以一起成长。相较之下晚婚的配偶人格已经趋于定型加上低承诺以及消极的感情关系会造成坏习惯侵蚀彼此忠诚的爱。再说尽管挑三拣四比较有机会找到好伴侣但时日一久随着身边人各自名花有主能剩下让你挑的人也会越来越少。

“30岁拉警报”的压力

上述这些都是晚婚者会遇到的实际状况不过我从客户那里听到最多也是最大的问题在于“30岁拉警报”Age Thirty Deadline的压力。“30岁”就像一个巨大的魔咒让很多20多岁的年轻人惶惶不安。就算有些20多岁的人还没想过要交往甚至没觉得它有多重要脑子中也挥不去“而立之年”四个字赋予的压力。

到了30岁还是孤单一人整个人就容易晃起来。确切的爆发点与年纪引发的压力强度因人而异看是跟谁住也要看周围朋友的动向。通常来讲30岁的女生比男生更容易感到压力她们担心被剩下而又觉得自己使不上劲儿只能被动地等着人家奉上求婚戒指。

就我的经验来看“30岁拉警报”比较像是“30岁请君入瓮”Age Thrity Bait-and-Switch。在29岁时一切都OK的事情突然就感到很糟糕很快我们就觉得自己落后了。几乎是一夜之间承诺就从对未来的许诺变成了对昨日的食言。我们想得很美好到30岁再考虑结婚的事儿可是真到了30岁一切变得这么着急哪儿还有闲心认真考虑这样的骤然改变只会带来各种麻烦。

现在让我们比较看看20多岁和30多岁年龄层的说法以下是我一些20多岁客户的来信。

我约会时从不想太多只要那人上半身能哄我开心下半身能让我满意就够了。其他有什么好担心的我才27岁而已。

我爱我的女朋友。我们在一起三年了。但我也没指望以后会怎么样我还要念研究生。我觉得没必要在25岁的时候考虑这些事情我觉得这是以后的事情吧。

我想在28岁之前嫁人31岁之前当妈。可是每次我跟别人说这些的时候总感觉自己傻乎乎的。大家好像都认为这种事儿哪容得你这样事先规划他们给我的感觉好像我就是个14岁的小姑娘在玩家家。另外我男朋友一直说他想在35岁之前自己买房但有一次我跟他说要30到32岁之间准备要孩子他却笑我太幼稚“孩子哪是说生就生的得看我们的事业、经济条件还有居住环境才能定啊”可是如果这样的话他又怎么能规划出多少岁以前买到房

子呢简直是双重标准嘛比起规划结婚生子规划事业和财务就容易多了也实际得多。

我男朋友和我当初会在一起是因为我们俩都要到西岸。为了方便到了西岸以后就住到了一起。我们都喜欢划爱斯基摩小船但我们并不是认真的。我也不会和他结婚。

我很爱我的男朋友而且想要嫁给他。但我觉得周遭的人应该都不赞成这么早结婚.....于是我和男友一天到晚分手跑去和别人约会最后又合了再度回到彼此身边。我们彼此都没有“这辈子就认定你了”的感觉好像有什么东西出问题。

我有许多这样的20多岁客户要不就觉得自己还在“随便玩玩”的年龄要不就担心周遭亲友群票否决。然而到了30岁结婚顿时就变成了一件非做不可的事儿。

以下让我们听听我那些30多岁客户的说法其中一些人的年纪只不过比前边的那些个案大一两岁。

每次在facebook上看到有人将感情状态改为“已订婚”或是“已婚”我总是不想看心里觉得堵得慌。我甚至确信facebook发明的目的就是让单身的汉子和妹子意识到自己的苦逼。

我爹没事儿就唠叨我“千万别走贝蒂阿姨的老路”贝蒂阿姨至今仍小姑独处。

每次男朋友到别的城市一去就是一整个周末甚至一星期。天啊一整个星期我总觉得少了这一周的相处他就可能晚一周向我求婚.....真希望现在就赶紧定下来啊

我可不想变成酒吧里的秃头大叔朋友们都一个个结了婚只剩我一个人独自喝闷酒。

我男朋友去年在圣诞树下放了一枚戒指但不是求婚戒我现在心里还有个疙瘩。

周末晚上本来玩得挺开心的可是当看到那群结了婚的厮都出双入对地离开时那种感觉超不爽好像我们就是剩下没人要的老男人和老女人.....所以每次我都设法提前走。哈哈。

下周就是我生日但我一点过生日的心情都没有。我才不想让男朋友觉得我又老了一岁快生不出来了。

我只想赶紧找个合适的人嫁了其他无关的事儿对我来说就是浪费时间。

我交过最棒的男朋友是在我25岁左右的那个不过当时我觉得自己考虑结婚还太早。现在后悔当年错过一些想定下来的男人如今找个合适的能结

婚的男人好难嫁得出去就偷笑了。

我有个客户将“30岁拉警报”的忧虑描绘得很传神她是这么说的

20多岁时约会对我来说就像玩“大风吹”大家在场中跑来跑去不亦乐乎。然后等到了30岁音乐骤然停止每个人开始找位子坐下我可不想成为那个找不到座位的小可怜。有时我在想我会嫁给我老公会不会只是因为在我30岁的时候他离我的位子最近假如当时多等一阵子会不会碰到比现在还好的人或许会但风险太大了。现在想想真应该早一点考虑婚姻的事儿从20多岁就开始。

不能结果的感情就别费时间开花

《爱情篇各章重点不在于“30多岁应该找最近的位置坐下还是继续找别的座位”也不在于“30多岁应该赶紧定下来还是宁缺毋滥”市面这类畅销书已经做滥了而且意见大相径庭。

在这篇我想说的是20多岁的男女不该定下来。我所谓的“不该定下来”是指不浪费时间在随随便便或者低于自己选择标准的感情上。换言之不可能或者不想开花结果的感情就不要谈。此外《爱情篇里我还想提醒各位现在就应该慎重挑选结婚对象不要等到30岁接到朋友一张张喜帖的时候才开始重视这个问题。

接下来的章节里会建议大家趁着时间还不急大脑还有时间冷静思考的时候谨慎选择做正确的事儿认真过自己的人生。此外感情也和工作一样即使我们准备好了它不一定会马上出现。我们得用心尝试好多次之后才可能了解到爱和承诺这两个词的意义。

当我20多岁研究不幸婚姻时接到的第一个分析个案是26岁的姑娘艾丽克丝。知道自己分派到这样的个案我当时还松了一口气——因为当时我才刚刚读完硕士不久还不够专业不过同为20多岁的姑娘我有自信掌握得了。

艾丽克丝并没有情绪失调的问题会谈时她还会分享一些有趣的故事我只是自然而然地边听边点头迟迟没有引导她切入正题。我的工作就是认真看待艾丽克丝20多岁的人生但当时我并不知道。

我的指导老师跟我说电视节目里常看到治疗师边听边点头都是刻板印象。若我真心想帮助咨询对象必须少一点耐性。这对我来说的确是件好事儿——因为我压根就没什么耐性。但我不知道究竟是在哪里少了一点耐性难道我的指导老师没听过吗像我和艾丽克丝这样奔三的姑娘工作延后婚姻延后生孩子延后连死亡也延后了。现在的我们别的没有时间最多了

对我而言艾丽克丝的20多岁生涯虽然过得很苦但无关紧要。我以为她真正的人生还没开始呢她当时一直在换工作换男人。没打算生孩子也不准

备找份稳定的工作。

当指导老师督促我着手处理艾丽克丝目前的感情关系时我还反驳“她的确在跟不靠谱的男人交往可这不代表她会嫁给他啊”

指导老师说“的确还没有但她可能会嫁给下一个更不靠谱的。无论如何要让艾丽克丝有个幸福的婚姻必须趁她还没结婚之前帮她一把。”

我听了哑口无言。

2. 是挑对象也是选家人

所谓年轻就是“你还没把人生彻底搞砸”。

我们在工作上对自己这么高标准为什么一遇到感情就这么没底线

“我们无法选择家人但是可以选择朋友。”然而事实是朋友可以陪我们促膝长谈陪我们一起哭一起笑我们习惯了对彼此说“哥们有啥事随时震我自家家人别客气”可是一到放假或者真遇到什么事儿了大家还都是各回各家各找各妈。

越是完美的人越难有完美的人生。

人的一生中见过成千上万的身体对其中的上百个产生欲望走入爱情的婚姻却是屈指可数的。这个人你要和他做爱吵架生孩子岁月沧桑世殊时异要用一世的婚姻去证明当初的一句话“Yes, I do.”

在心理健康的领域里最低功能与最高功能这两个族群的患者通常受到的照顾最少。最低功能患者向来有严重的情绪问题只能维持病情不再恶化但无法治愈。而且这类患者的家庭多半是低收入群体因此通常无法接受到高品质的照顾。而最高功能患者资源向来很多包括家人、学校必要时还有私人治疗师鞍前马后地伺候着。

通常治疗师将这类高功能患者称为“YAVIS”年轻有魅力、健谈、聪明、成功young,attractive,verbal,intelligent,and successful。拥有这些特质的人到哪里都吃得开心理咨询时也不例外。什么叫年轻用一个同事的说法就是“你还没把人生彻底搞砸”。健谈可以让你呼朋唤友游刃有余地跟老板套词带来更好的人脉和机会。聪明能让你更快地解决问题带来成就和平步青云。自信就不必多说了成功人士通常自信满满。至于魅力就像亚里士多德说的“美貌就是最有力的推荐信。”所以YAVIS患者到哪儿都是人见人爱花见花开走进治疗室的时候自然也就受到更好的待遇。

然而上帝不会因为你年轻聪明又迷人就让你的内心和外在一样光鲜。当一切顺利的时候这些家伙反而会因为高处不胜寒的孤寂感而进行一阵子的心理咨询。不过这种问题多半很快就得到化解几次之后他们就又活蹦乱跳地回到正轨。

即使他们的内心爬满不安的蚤子外表也依然如一袭华美的袍。由于内外落差太大大多数心理医师也难以处理。因为我们很难想象看起来如此完美的人怎么会有不完美的人生。于是心理咨询的过程中外在形象反而阻碍他们获得应有的帮助。换言之他们希望心理医师处理他们内心的“蚤子”而心理医师却被他们展现出的“华美的袍”给蒙蔽了。许多人年纪轻轻就事业

有成通常是为了生存不得已而为之越是成功的人越善于隐藏自己的困惑善于硬撑善于假装坚强。

空白的“紧急联系人电话”

艾玛就是这样。她生长在一个勉强算得上中产阶级的家庭里。小时候家境不错但后来就像许多家庭一样家道突然中落。父亲欠下了一屁股债母亲从以前只喝社交酒变成了无酒不欢。父亲工作没了之后自杀身亡。艾玛表面上没事一样学校和朋友们都看不出来但她心里的创伤只有自己知道。

我第一次看见艾玛就喜欢上了她像她这么有顾盼神飞的姑娘谁看了都会喜欢吧多年来她一直都以“香草20岁”vanilla twentysomething自居——用甜蜜愉快的口味感触这个世界。她和每个人都很合得来精通许多事情什么事都愿意做。刚开始的几次会谈也同样非常愉悦总是准时赴诊而且每次会谈前还会关心我近来可好。

有一次艾玛记错了时间提前了一个小时过来。那时我和另一个客户有约艾玛只有在候诊室等着。轮到她时她一进来就紧张地说“我这么早就跑过来了你一定觉得我有什么严重问题吧”我则笑笑回她说“你说呢”

艾玛靠着椅子重重坐下突然哭了起来。哭了一会儿才终于抬起头说“我觉得自己是全世界最孤单的人……”听她这么说我身为一个女人都开始怜香惜玉了。

艾玛一直在痛苦地硬撑着她觉得自己就像是在假冒别人过日子。她虽然读着一流的大学表现出色但是觉得自己就是融不进周围的圈子。况且她的家庭背景特殊所以也不愿意跟别人谈起这些。只有在我的办公室里她的过去和现在才会同时出现。接下来的几年我一直聆听艾玛谈论她的过去以及它们对她现在的影响。艾玛虽然以优异的成绩毕业却没有出席毕业典礼——她不想看到别的同学都有家人陪伴抱着一大束花过来助威然后一起去吃大餐庆祝。还没毕业她就找到了一份不错的工作一毕业就搬到别的州去了。我替这个姑娘高兴同时也替她难过。

过了几年艾玛又搬回旧日的大学城再度回到我这里做咨询。她现在的问题是即使有家人也跟没有一样她才20多岁不想像孤儿一样过大半辈子。她心力交瘁所幸周围还有朋友相伴。她信誓旦旦地跟我说“家人无法选择但是朋友可以选择。”可是她说这话的时候自己都心虚。

艾玛的朋友都很好他们会对她说“姐们有事随时震我都是自家人不用客气”然而从小没有兄弟姐妹的她知道朋友毕竟不是家人。朋友可以和你促膝长谈一起哭一起笑但一放假或者自己真遇到坎儿了每个人都回到了家人旁边只剩艾玛孤单一人。

有一回她来做咨询时把头埋在腿里哭了快一个小时。因为她刚买回一本新的通讯录等填完一堆个人资料到了“紧急联络人电话”这一栏却只能愣在那里不知道能写谁的名字。她几近歇斯底里地望着我说“你说我要是出了车祸要联系谁来要是得了癌症谁会来陪我”

要不是处于职业要求我真的想跟她说“我会”但我也知道这么说只是让我自己心里舒坦一些罢了对她没有多大帮助。于是我诚心诚意地对她说“我们一起想办法帮你建立一个新的家。”

此时的艾玛已经二十八九岁了和现任男友交往了将近一年我对她的工作很了解对她的男友却了解不多。我只听她说“他挺好的”、“挺逗的”、“我们在一起很开心”之类的话。像她这样比一般人更孤独敏感的姑娘这样的关系似乎并不足以抚慰她的心又或许是她说的不够多所以我请她试着多说一点男朋友的事儿。

她说她男朋友不太会说话业余爱好就是看电视讨厌工作。爱吃醋爱妒忌有时候会对她大吼大叫。我听了很不爽也老实地跟她说了我的感受

“艾玛你在工作上对自己这么高标准怎么对感情这么没底线”我问她。

“我必须要靠一份好工作才能活得下去但对感情我真的不敢奢望太多。觉得自己没那个福气。”

“艾玛你不能这么想。”

越是成长背景艰辛的孩子通常越不知道如何获得理想的爱情。然而他们比别人更应该倍加谨慎更需要一个好的伴侣陪伴。

一个星期一艾玛来找我说她上周末第一次去见了男友的爸妈。之后她连着两个晚上都哭着入睡异常想念自己的前任。我听了很惊讶因为她和前任的感情并不好甚至可以说是一团糟。但是她说她很喜欢前任的家人怀念那些一起度假、做很多好玩的小事比如一起看电影、吃晚饭、看报纸的日子。

我问艾玛那你现任男友的家人怎么样她说他爸是个天文学家一整天几乎都待在外边看望远镜他妈每天的任务就是看电视。老两口对儿子和将来的儿媳妇非常冷淡这一点让艾玛接受不了。

“艾玛你说过我们无法选择家人但可以选择朋友还说成熟的人都是如此。现在你有机会选家人了但我觉得啊你现在选的不是对的人。”

艾玛瞪着无辜的大眼睛泪汪汪地看着窗外“我怎么期待我未来的公公婆婆有多完美我自己就不完美啊”

“你说的没错没有哪个家庭是完美的可你自打去男朋友家认了门之后哭了俩晚上你不觉得这事儿意味着什么吗”

“是啊我也搞不懂我男朋友的家人是咋回事。”

“或许你觉得以后有孩子了自然就有家的感觉了。但这很难做到连你自己都没得到过的东西你怎么给你的孩子你要知道一个好的另一半可以让你重新找到家的感觉。”

于是艾玛开始对“家”这个概念有了新的憧憬和规划。她希望找一个贴心又能干的老公生一两个孩子。她甚至还想着有一对爱子爱孙还能密切往来的公公婆婆希望能三世同堂一起到海边度假在沙滩上堆沙堡。

艾玛和男友谈到了未来。她男朋友已经是奔三十的人了还不确定自己到底想不想要孩子而且他希望可以少和包括爸妈的任何家庭接触不希望家人成为他的累赘。

于是艾玛和男友分手。对此她一笑了之说她就像是之前看到的一则《洋葱报Onion》译注美国知名网媒刊登的全是捏造不实的新闻头条“和男友爸妈共度周末于是真相了。”不过我知道她心底还是很没底。

挑选你的家人有时候的确让人心里没底它一点都没有爱情的浪漫。但你不能什么都不做只苦等着真命天子的出现。你必须很清楚你所做的这个决定会关系到你的下半辈子你必须明白你选的人不仅仅要跟你走完20多岁还要能陪你度过未来几十年的琐碎人生。

大部分的20多岁年轻人对感情还没有这层戒备和恐惧也不会考虑得这么远。因此虽然我很不希望看到艾玛忧心忡忡的样子但我知道这层担心对她来说是有益的。至少这说明她意识到了爱情和工作同等重要。

你把自己下半生交给哪家人

当人们第一次见到我的两个宝宝时多半会说“这真是国王的選擇啊”因为我刚好生了一儿一女——假如我当了国王儿子可以继位治理国家闺女可以嫁到对我有利的邻国搞战略联盟。因两个生活在21世纪的孩子联想到这样的情境的确有点穿越毕竟他们长大后的人生可以自己做决定。再说光是想着为了利益把自己闺女嫁掉我就竖起一身汗毛。不过话说回来过去的数百年来婚姻向来不就是两个家庭的结盟吗。

今天我们视婚姻为两个个体之间的承诺西方文化通常又强调个人在所有领域几乎都鼓励独立自主。我们重视权利多于责任重视选择多于义务——婚姻尤为如此。于是除了少数例外的知名联姻现代人对婚姻的选择再自由不过了要不要结和谁结何时结全都由你自己决定。难怪现在有那么多人不幸的婚姻有那么多人开始体验到自行决定人生最重要抉择的后果。同时感情关系里过分重视个人的结果然而我们忽略了20多岁最大的机会挑选并创造我们自己的家庭。

像艾玛这样来自支离破碎家庭的个案认为自己注定要不幸。他们从小到大都觉得家庭不是自己能控制的或者自己不配拥有一个家。他们唯一能做的就是找朋友、治疗师或者男女朋友寻求寻求安慰或是一起怨天尤人。没有人告诉艾玛在20多岁的年纪他们随时都可以挑选自己的家人创造自己的家庭拥有一个改变人生的家庭一个彻底影响下辈子的家庭。

艾玛后来又搬走了到了另外一个大城市找了一份不错的工作。她对家庭非常看重下决心要弥补之前失去的一切。大约三年后艾玛结婚了终于有了第二次机会拥有一个理想家庭。据她讲她和先生感情很好现在有了第一个孩子公公婆婆在家附近买了房为了就近帮忙照顾孩子同时还能经常见面。她两个小姑也住在附近晚上一起吃饭闲聊也经常去海边度假。

现在她竟然发现“紧急联络人”那栏的空格好像是太小了。

3. 为什么越试婚越离婚

同居就像是玩流沙。从开始的一个拥抱到不小心多了一个吻到上床到过夜到经常过夜到同居……滑进去是那么自然。然而若是同样能轻易地滑出来问题也不大。然而大部分人最后像陷在流沙里看起来没有任何硬性阻碍可就是让你动弹不得。

20多岁的时候我们很容易选择一种低成本、低风险的生活一待就是好几年。到了30岁却发现人生被卡住了——就像是申请了一张首年零利率的信用卡一旦一年期限一到利率就猛然飙升到23%。一时之间自己还不清卡费又发现没时间和精力早点把这些转移到另一张还款利息低的卡上不知如何是好。

詹妮弗在32岁的时候父母给她举办了一场奢华的乡村美酒婚礼会场摆满了粉红色郁金香乐声悠扬。在那之前詹妮弗已经和卡特在一起同居了三年多。参加婚宴的除了亲朋好友还有两只狗。

适得其反的“同居效应”

詹妮弗开始来我这里咨询时大约是婚礼后的六个月。她才刚写完谢卡就开始准备打离婚官司。卡特已经不住在家里四处和朋友家打地铺他们分居的消息早晚会传开。詹妮弗说她感觉自己像是个骗子哭诉说“我准备婚礼的时间那么长可谁知道婚后的幸福这么短。”

每次看到詹妮弗时她总是一副介于商务人士和夜店女郎之间的状态穿得很时髦可是看上去疲惫不堪、衣冠不整。全美排名前十的名校出身从事公共关系事业但依旧是夜店常客纵情玩乐。

至于卡特他没有什么称得上专业的从业经历一天到晚换工作。大四那年辍学与自组的乡村乐队巡回演唱后来乐队解散他倒是兴趣不改作为一个录音师和乐队发起人四处谋生。詹妮弗和卡特爱谈论最近又有什么新表演可看在朋友圈里可以算得上是最酷、最潇洒的一对情侣。

婚礼过后话题变了房地产中介找他们谈房贷细节他们担心生小孩会让本来就紧巴的日子雪上加霜。詹妮弗希望在孩子还小时只做兼职工作于是希望丈夫卡特能多赚点钱养家糊口。她想搬回新罕布什尔那儿的物价比较低而且她爸妈也能就近照顾。但是卡特不想搬走最好永远都不搬走。于是他俩本来很有情调的生活就这样变成了死鱼眼睛。

最让詹妮弗难过的是她觉得自己一直以来都想把每件事做到最好。“我爸妈早婚他们才认识六个月就结婚了。而且我妈直到洞房花烛那天才破

处。奇怪了那他们怎么知道彼此合不合适呢像卡特和我都算是晚婚还同居了差不多三年怎么还会发生这样的事儿”她一边说一边拿纸巾擦眼泪。

在心理咨询界有句话是这么说的“你走得越慢越快到达终点。”有时候帮助别人最好的方式就是让他们慢下来慢到足以检视自己的想法。每个人的论点都有缝隙若能停下来用一道光照向这些心灵缺口会发现那些驱使你做出反应的往往只是假设而我们自己却没发觉。比如詹妮弗在讲话时很容易让我们听出她的假设“同居是检验婚姻的试金石。”然而这是个最甜蜜的谎言。

过去50年间美国的同居率同比蹿升了15倍以上。1960年时大约有50万人未婚同居如今这个数字已经接近800万。而现在的年轻人大约一半的人在20多岁时至少有一次同居经历超过一半的情侣是先同居后领证。这种转变要感谢性革命和避孕措施的普及当然与现在年轻人的经济考量也有关系。不过你要是和20多岁的人谈同居听到的一定是不一样的版本“同居试婚是为了预防以后离婚。”

一份全国的代表性问卷调查指出在20多岁的人群中将近一半的人同意下列的说法“对方愿意先跟你试婚试好了才可能结婚。”此外有三分之二的20多岁年轻人认为试婚同居可以有效避免离婚。

詹妮弗也有这样的想法她不想像自己爸妈一样年纪轻轻就仓促结婚最后落得离婚收场。她觉得只要晚婚又有过试婚经历这样的婚姻应该比较靠谱。但事实上先同居再结婚的夫妇在婚姻满意度上比没同居过的夫妇更低也更容易离婚。这就是社会学家所谓的“同居效应”。

同居效应让许多研究婚姻的学者伤透了脑筋。有些学者只有不得已地解释成“同居的人通常比较前卫对离婚也比较无所谓。”可是研究指出同居效应不能完全用个人特点解释它和个人的宗教信仰、教育程度或政治理念毫无关联。同样的以我的个人咨询案例来看也不是说自由主义者就会同居而保守派就一定不会。事实上同居的热潮同样在红蓝各州持续发烧——在别的西方国家也是一样。译注在美国政坛“红色”和“蓝色”分别象征共和党和民主党这里喻指全国范围内。

那么同居效应背后的原因究竟是什么呢为什么先同居再结婚比较容易离婚最新研究指出问题恰恰出在同居本身。

顺水推舟无关承诺

詹妮弗和我试图找出“为什么越试婚越离婚”背后的原因。

在多次的咨询中我们讨论到她和卡特是怎样从约会进而发展到同居的。诚如研究结果所示大多数情侣表示“顺其自然就发生了”。詹妮弗也不

例外她说“这么做方便多了。我们付了两处房租却常到对方家里过夜而我也老把上班用的东西留在另一个地方。再说好不容易每天下了班更想两个人好好腻在一起。所以同居又省钱又省事反正日后发现不合适要分开也很快。”

詹妮弗说的就是所谓的“顺水推舟却非决定”从约会到过夜再到经常过夜再到同居一切都像顺水推舟一样自然不需要戒指不需要婚礼有时甚至连谈都没谈过许多人不想当面讲“为什么同居”也不想去谈“同居意味着什么”。

当研究人员问20多岁的年轻人同居的原因女生多半回答想要爱人相伴男生则多半回答要亲热更容易。一对情侣对同居有两种不同期许却谁都没说出口甚至连自己也没意识到这种情况并不罕见。不过男女方倒是一致认为对同居人的要求要比配偶的标准低。

我问这你是不是顺水推舟渐渐滑到和卡特同居的状态并问她和订婚或结婚相比同居是否不用考虑太多。

她想了想说“对啊同居又不是结婚所以想或不想都无所谓吧”

“那你现在回想一下当初自己干吗想同居”

“有了生理需求可以互相解决一下周末可以有人陪更开心一群很酷的朋友租金更便宜。”

“那你当时对同居有什么顾虑吗”

“我脑子里也闪过这样的念头卡特在工作上还不成气候现在想来我跟他住在一起也是为了看看他对待感情的认真程度。不过我到现在才发现我们俩从来没有认真地看待过同居这件事。玩音乐让他成为20多岁最佳的男友他的生活基本上建立在玩乐上我们的生活也是以玩乐为主。”

就像大多数选择同居的20多岁年轻人一样詹妮弗和卡特选择住在一起更像是从大学室友变成炮友而非一对互许终身的伴侣。他们心中有个模糊想法利用同居检验一下彼此的爱情却不敢涉足婚姻相关的领域他们没有房贷不打算要孩子不想半夜起来照顾小孩不愿牺牲时间和彼此父母共度假期不必存大学学费和退休钱也不用查对方的工资条和信用卡账单。同居有它的好处但接近婚姻却不是其中之一。这种情况在20多岁的年轻人身上尤为严重因为社会价值观就已经默认了20多岁就是要“红尘做伴活得潇潇洒洒”。

“同居之后发生了什么事”我问詹妮弗。

“差不多过了一年还是两年我开始思考我们的未来。”

“到底是一年还是两年”我请她说清楚。

“那个……不知道。”

我表示“所以时间也变得模糊了。”

“没错凡事都变得模糊不清这种含糊不清的感觉让人非常不爽。我觉得自己年复一年都还在妻子试用期内但是什么时候给我‘转正’想到这个我就觉得没有安全感。这段期间我们常工于心计争吵不断我从不觉得他是真心想跟我把事儿定下来就连现在也不是呜呜”

詹妮弗的不安全感是事出有因的。要探讨原因得先弄明白一件事所谓同居效应严格说起来应该是“订婚前的同居”而非“结婚前的同居”。订婚后同居试婚的未婚夫妻已经公开且清楚表达了走入婚姻的决心因此日后的婚姻不会比起婚前未同居的夫妻不幸。换言之他们应该不受同居效应的影响。

反倒是那些订婚前就同居的伴侣比较容易经历沟通不良、感情承诺不够、婚姻波折等等问题。许多研究结果指出订婚前就同居的情侣对家庭的奉献程度比较低不论是婚前婚后都一样——尤其是男生。建立在“没准我们会结婚”上面的生活比起“我愿意”的婚姻和“我们就要结婚啦”的订婚仪式牢固性固然要少得多。

我和詹妮弗继续谈论她和卡特是怎么从同居走到婚姻的毕竟在这个转折过程中充满了抉择和仪式不太可能就这样自然而然发生。

詹妮弗翻了翻白眼说“我们的婚姻当然不是自然而然发生的我得在每个节前推他一把准备婚戒、决定日期、场地、邀请函……每件事都是催出来的。”

“一个姑娘家干吗这么辛苦”

“他还没准备好要成家不过我们的生活本来就过得像个孩子我还以为我们结了婚就会自然变得像大人一样。”

“那是你一厢情愿。”

“呵呵”詹妮弗僵笑着说“当时就想着早定下来早踏实。我当时还想我还有其他选择吗”

“你可以跟他分手啊”

“感情不是说断就能断的啊”

“你刚才不还说分手可以很快吗”

“那种感觉……就像是陷在流沙里。”

同居的准备成本和转换成本

同居就像是玩流沙。从开始的一个拥抱着不小心多了一个吻到上床到过夜到经常过夜到同居……滑进去是那么自然。然而若是同样能轻易地滑出来问题也不大。然而大部分人最后像陷在流沙里看起来没有任何硬性阻碍可就是让你动弹不得。

有太多20多岁的年轻人在进入原本以为低成本、低风险的生活后才感觉陷在里边出不来一待就是好几个月甚至好几年。感觉上就像是申请了一张首年零利率的信用卡但一年期限才刚到利率就调升到23%一时之间你还不清卡费又发现没时间和精力早点把这些账目转移到另一张还款利息低的卡上于是卡住无法动弹。

事实上同居正是如此这种情况在行为经济学上称之为“顾客锁定”consumer lock-in。所谓“锁定”是指一旦投资了某样标的便不太想寻求其他选择或换到别的标的物。最初的投资——准备成本setup cost——可大可小可能是一张表格入会费线上开户等麻烦手续也可能是买车的首付。通常准备成本越高我们之后越不想换到其他选项即使比原来的选项略好也不想换。就算原来的投资很小也可能导致锁定尤其是当我们面临可能发生的转换成本switching cost的时候。

转换成本复杂多了。它可能是时间、金钱或是为了转换必须付出的努力。我们投资某项目的时候当下不太在意转换成本因为它们可能不会发生就算发生也是以后的事儿。用想象的总是容易多了反正到时再申请一张新的信用卡或期限到了再来处理解约的事儿。问题是等时间真的到了眼前的转换成本往往比之前想象的大太多了。

同居就包含了准备成本和转换成本两者是锁定的基本元素。住在一起很开心又能省钱但仍隐含了准备成本分摊一半的租金共享的无线网和猫咪狗狗还有当初一起买的大件小件这些都是准备成本日后都会左右我们离开的意向。

就像詹妮弗说的“家具是我们合买的我们一起养狗狗也有共同的朋友我们有固定的周末行程。正因为这些实在很难说分就分。”

在我向詹妮弗说明“锁定”的概念后她深吸了一大口气“在十几岁的时候我不能理解为什么我妈明明不开心却还不离开我爸爸我当时觉得我妈就是太窝囊了。现在我开始能体会到她的想法……要离开一段同居关系尚且这么难何况她还要为两个孩子着想……像我和卡特住在一起是因为我自己买不起新沙发。”詹妮弗开始后悔哭了起来。

看着詹妮弗越哭越伤心我说“买一张新沙发对20啷当岁的人来说确实也算是件难事儿。不过我猜不只是沙发想必还有其他转换成本吧”

詹妮弗想了一会说“年纪一大转换成本跟着全变了。我们刚开始住在一起的时候我才20多岁。当时我还以为只要我想就可以轻易搬家。可是一过30岁所有事情感觉都不一样了。”

“30岁后重新开始的转换成本一下子变大了”我表示。

“其他人都结婚了我也想啊回想起来我和卡特结婚可能也是因为我们俩都刚满30而且又都同居过一段时间了。”

我说“过了30岁赶快嫁人变成了主要矛盾嫁了人是否幸福倒变成了次要矛盾啊”

詹妮弗吸了吸鼻子说“其实有句话我一直没好意思说但事实上我真的不太在意我们的婚姻是否幸福。我还想说就算是最后分开至少我跟别人一样结过婚了至少我有跟上进度。”

“所以你先低估了同居的转换成本接着又低估了结婚的转化成本。”

“没错离婚比我想象的严重多了。我并不后悔和卡特在一起但真的希望一开始没有跟他同居要不然也该在事情还没闹到最严重之前离开他。现在我还得重新来过而且情况比当初严重太多了。”

我提醒她“不过你总算要‘解锁’了啊那现在有啥打算没”

“我得看清很多事实20多岁时卡特是个很棒的男朋友但30多岁的他并不是个好丈夫他也从不打算‘转型’。可是我已经准备好要长大我的工作不错也想有个家但对于这些卡特全都没准备好。我不知道他会不会有准备好的一天而那一天是否在我能等待的期限内不知怎的这一切直到我们真的领了证才突然变得那么赤裸裸的真实。当新婚的新鲜劲儿渐渐过去只留下我们俩眼瞪眼地面对现实未来不再是未来而是现在。”

就我的咨询经验来看詹妮弗绝不是唯一后悔同居的个案。有些人希望一开始就不要同居本来可能几个月就分手的感情居然因此拖了好几年。有些20多岁甚至30多岁的个案刚开始的确是为了想对感情认真到后来也搞不清楚自己怎么会选择这样的伴侣。基于方便和暧昧而开始的感情往往会干扰我们让我们无法认清谁才是真爱。每个人必须非常清楚我们会和那个人结婚是因为真心相爱而不是因为在一起很方便或者分手很麻烦才结婚。

同居伴侣可以说分就分而且比结婚伴侣分得更容易。然而许多像卡特和詹妮弗这样的同居恋人并不会分手。他们从约会滑落到同居然后不知不觉地被锁进婚姻。结婚对他们来说似乎比瓜分家具、重新开始要容易尤其是当周围朋友一个个都开始领证、办婚礼、生娃。

如果能早一点看穿这些道理我们对“同居”这个词表面的甜蜜就理解得越深刻。我并不是赞成或反对同居只是希望20多岁的年轻人能够看清楚事实同居不但不能防范离婚还可能增加你和眼前这个人锁定的概率就算对方不合适你也一样。

某些事有助于降低同居的副作用首先同居可以但一定要在订婚后这不是我个人的建议研究报告指出同居之前必须先确认彼此是真心承诺的同时要评估有哪些事会牵制你们分手时的抉择。

何况测试感情的方法不仅仅是同居一种还可以做很多共同的活动世界很大不仅仅只有上半身约会和下半身运动。

4. 斩断烂桃花因为你值得

人生最可怕的状态不是不再渴望而是开始“渴望被别人渴望”。

就像iPod广告里边某个剪影人安静地走在路上映照在背景墙面的倒影却疯狂舞动着凯西的20多岁生涯也是如此——外表是个快乐的老师影子却充满愤怒和绝望。

“音乐和约炮就像是阿司匹林暂时让我们摆脱疼痛的现实然而过后却更加地疼痛和煎熬。更可怕的是用多了不仅有副作用还会上瘾.....它们曾经是医我们的药现在却要用新的药去医它们.....”

凯西十几岁的时候每次出门前都得遭受一通母亲大人的“批判”——不是说她的衣服不好看就是说她的身材有碍观瞻。当爹的也总是说她“太过了”、“说话太大声了”.....总之她做什么都太怎样怎样了。每当晚上受了爸妈的气凯西都会躺在地板上抱着ipod听着歌睡去。第二天早上她会准时起床接着被送去上学但学校也好不到哪去。

凯西的老妈是韩国人老爸是美国白人种族一类的话题在家里一直很忌讳。在凯西成长的过程中爸妈总跟她说“肤色不是问题”说他们生活在“后种族社会”很幸福。但是现实生活中的社会和学校可不是拿“后种族”的态度对待凯西的。凯西念高中的那些年总是被看成“文化”的产物以为她就是安静不讲话的学生但其实这个离她真实的个性十万八千里。后来凯西到南方念大学在那里金发碧眼的甜姐儿才称得上美女于是她又变成没人注意的灰姑娘。

如今凯西是一名快乐的小学老师却老是和那些明显配不上她的人约会。白天她认真投入教学还出版过一本青少年短篇故事集目前正在写第二本。到了晚上她过的却是迥然不同的生活从来不挑男友和炮友而是任由他们挑上她。只要有男人对她有点意思她几乎人尽可夫甚至滚床单的时候也不戴套。她还常常回复半夜两点半“你寂寞吗”的约炮短信至于为什么那么晚才找她对方随便忽悠的借口她都能接受。对每一个来约她的男人她都抱着一样的态度“搞不好这次就遇上了我的真命天子”

充满愤怒与绝望的影子

当我对凯西说我觉得她和男人的交往模式有待商榷时她总是满不在乎“不就是试试嘛20多岁就是要多多彩排啊”

我表示“那也得看看你是在跟谁彩排想想你彩排的是什么角色”

“这没什么太大关系吧。”她想也不多想地回说。

不过当我问凯西若是她现在的学生长大后也步入她的后尘她怎么想她的态度则收敛了很多“我不希望班上的小姑娘走我的老路。”

我追问“那为什么你自己就没关系”

“我知道这些男人当中有人对我是真心的不过没有认真到可以当我的男朋友。”她企图给自己辩解。

“太可怜了吧。”

“还好。”她耸了耸肩把目光移开。

“扯我才不信‘还好’更不信你会真心觉得这样‘还好’。”

凯西的伪装之所以被我一眼看穿是因为她一谈到男人就开始闪烁其词。她提及最近交往的男人总是直到她分手了心碎了我才知道。而且她会美化两个人初次约会的情景之后就轻描淡写一笔带过充其量说些在某人办公室做爱的琐碎事情。但倘若她真的享受后现代的性自由又干吗这样遮遮掩掩

我问凯西你那位好闺蜜怎么看待你与男人之间的关系她开始结结巴巴假装无辜“没没有啊嗯……我的意思是她完全不知道。”

“她不知道”我加强了语气。

“嗯我从没想过告诉她。”说完这句话凯西自己也吓了一跳。这件事对我来说不太平常她并未选择不把自己交往的事告诉朋友而是从没想过要这么做。在我心里我暗自标注了“羞愧”二字。

我问凯西这么多年来你都找谁倾诉她说“我都跟不同的人讲但只讲一小片段。我想一次听完整的故事对任何人来说都吃不消吧真实的完整故事我向来只对我的音乐倾诉。”

“怎么倾诉”我追问。

凯西说她的iPod里全是与愤怒和受伤有关的歌曲。她很少说出自己的感受于是她听歌手唱出她的心声。“有时候在搭公车上班的路上我会想没有人会相信我现在在听这样的音乐也没有人相信我脑子里正在想的事儿。”就像iPod广告里边某个剪影人安静地走在路上映照在背景墙面的倒影却疯狂舞动着凯西的20多岁生涯也是如此——外表是个快乐的老师影子却充满愤怒和绝望。

凯西说这个iPod广告就像是她的人生分裂之后她无法再将两半重新合成一体。凯西担心有一天她的倒影会在不该出现的场合出现并取代她然后毁掉所有的一切。她同时也害怕自己从此被困在快乐的表象下找不到出口没人得以了解她真实的面貌。

作为一名心理治疗师我学到的最有价值的经验之一就是临床医生玛殊·康的论述最难治愈的就是病人尝试着自我治愈。很少有生活是完美的同时

也因为年轻人普遍适应力较强有自己恰当的解决办法能一次次从困难中恢复过来。他们的方法或许过时不甚完美但至少可以解决困难只是这类方法通常很难药到病除。

自我治疗有些看起来无害并且微妙就像凯西用音乐和男人来抚慰自己就是一例。但有些自我治疗则会出现问题——比如割腕、狂欢、嗑药来麻痹自己。通常到了20多岁的某个时期生活产生的变化很多旧的方法不但失效甚至还会误事。以前曾让我们感觉变好的事物如今却成了眼前的障碍——总不能手臂满是伤痕地去上班或者让合租的朋友成天看到我们喝得人鬼不分吧可是我们觉得离开了音乐和男人这类暂时的止痛药我们就要被现实痛死。于是自我治疗一直持续。

“凯西有一句谚语是这样说的‘有了木筏好过河。到达彼岸宜放下。’”

“啊”

“音乐和男人能暂时地帮助你感觉不那么孤独但是现在它们让你感觉更加孤独了。它们曾经是你生活问题的解决之策现在却已成了待解难题。”

“那我该怎么办”

“我要你别再听你的iPod把你对它讲的话改成对我说。”

“我的iPod哪里不好”

“你的iPod是你的秘密私语。它以前陪伴着你但现在它就像变坏了的旧时好友一样把你困在角落里不让你跟别的朋友往来剥夺了你学习新事物的机会。这样一来等于把你的人生变成无限循环的黑暗摇滚歌剧。”

“iPod就是我的朋友……可以说我只有它这么个朋友了。”凯西的眼泪在眼圈里打转。

“我懂。问题是它没法回应你的话只能强化你對自己以及这个世界的每一个负面想法。你说过你只对着音乐吐露心声但事实上跟你说话的不是音乐而是你自己。”

凯西说“我没办法不听。我的iPod音乐就像我人生的电影原声带诉说着我的人生故事。”

“那就告诉我你的故事”

“我可以给你我的电影原声带吗”

“如果你愿意我感到非常荣幸。不过我不会像你那样直接听iPod,你愿意试着说给我听吗”

我渴望被别人渴望

接下来的几次会谈一段完整的故事逐渐明朗。

高中时我没有男朋友也没有性经验别人总是嘲笑我没被开过苞。我在一个很前卫的南方小镇长大那儿的孩子很酷也很野。我觉得自己很老土格格不入。我爸我妈见天儿唠叨我要融入大家成为主流的一员。其实我属于那种精力很旺盛的类型这点您也知道而且本性很活泼也很爱说话。

我爸总说我对周围人都“太过了”让我稍稍收敛点。我妈却老跟我说我要是多捋捋捋捋往下瘦10斤男生才有可能喜欢我。可我是亚裔女孩再怎么努力也没有人会喜欢我。

我念的是一所小型私立学校那里的孩子都超级无敌地刻薄我真的无处可逃。我说了你可能不信你真想象不到他们多恶毒每天上学都在受折磨。于是我央求爸妈帮我转学转到大一点的学校至少在人群中不那么打眼。但他们说我念的学校很好啊大学的升学率很高然后又如何如何……还说问题都怪我只要我改变一下打扮或者言行举止别人就会喜欢我。

我非常介意别人取笑我“没被开过苞”我不知道为什么。或许是因为这最严重侵犯到我最深层的隐私吧我觉得自己像是反过来的海丝特·白兰译注美国作家霍桑代表作《红字中的女主人公犯下通奸罪后胸前被烙上大大的A字A是“通奸罪”英文的首字母我的胸前仿佛被烙着一个大大的V字译注V是“处女”英文的首字母。这么多年了我感觉自己无论走到哪个圈子都是个外人。

大学毕业三年后我还是处女。我觉得自己太土了……都快成老处女了想起来就烦人。后来我终于做了——一个晚上我和工作上的朋友出去醉得一塌糊涂就和乐团主唱一起“车震”了就在那辆豪车的后座上可悲吧呵呵但现在想起来还好。

我之前就碰到过这种捏着鼻子往下跳初尝性滋味的客户凯西并非唯一一个。我继续听她说

“我觉得在那个晚上我终于被世界接纳。在之前我整个人生里除了爸妈和高中时代的同窗没有人注意我就算注意到也没有人喜欢我。然而突然间我拥有了别人想要的东西。”

“性。”

“没错。”

“那是你渴望的吗”

“我渴望被别人渴望”

“你是说你渴望被别人渴望”我重复着她的话。

凯西诚恳地说“这没什么好骄傲的。我的所作所为之间有很大裂隙明知不对还是让它发生了。因为这么做实在太容易反倒是要我抗拒自己所赋予的力量那才真的很难。”

“什么样的力量”

“让我不再感到被人注目或者不安的力量让我变得特别的力量”

“那要是男人不想要你你就‘不特别’了吗”

“要是男人不想要我我会很难过自信心一下子受到打击。我的生活里要是没有男人就形同沙漠任何想要我的人就像我的绿洲。我会觉得以后不会再遇上想要我的人所以一旦有机会我就想上……要是不找一个人我就感觉自己像是被所有人拒绝了一样。”

她接着说“我觉得自己必须不断跟人上床看会不会试出一段感情来。”

“这样只能试出炮友试不出真感情。”

“在说这些的时候我也在想我不该听高中那些人的鬼话但是那些话却一直无法在我心里抹去。现在就算我只想在家写作心也静不下来。我怕怕自己变成‘爱猫的疯女人’一辈子找不到对象。我总觉得我认识的每个人都比我开始早地找对象好像除了我以外她们都有人要……我也知道这种滥情该终止了可是即使我追上她们我也早过了17岁”

“没错你已经27岁了。”

“27是啊……都没发现自己都这么老了……我居然还在这里大声嚷嚷说这些。这些事一直烂在我肚子里我以为会烂一辈子可你成为唯一一个倾听者。现在还为此事儿发愁想起来自己都没面子。我试着像歌词一样把往事留在风里可是什么时候才能真的留在风里”

“等你把它们从心底连根拔起。”我说。

很多人都对心理学家有个刻板印象觉得他们只重视童年的回忆。尽管童年很重要但我对高中发生的事儿越来越感兴趣而且现在也有越来越多的研究指出高中和20多岁这两个阶段不但是大部分人“自我定义经验”self-defining experiences发生的时期也是大部分人“自我定义记忆”self-defining memories)形成的时间。

青春期有许多“第一次”其中包括第一次尝试着编织自己的人生故事。当我们能够理解并且对抽象思维感兴趣的时候我们就能弄明白我们是谁为什么会与这样的故事拼接整合在一起。从青少年一直到20多岁随着人际关系的逐渐扩张我们不断地向别人和自己重述这些故事。有了它们我们不论走到哪里都能有一致的连贯性。

我们所说的自身故事会变成我们身份资本的一个面相显示出我们独特复杂的个性。这里边也会掺杂和朋友、家人、文化相关的故事同时就连我们多年来为何以某种生活模式过日子它们也会赋予合理的解释。

我时常协助咨询个案编造合理的自身故事好让他们在工作面试时能派上用场侃侃而谈。不过要编造感情相关的私人故事就没那么简单了。我们

没有履历表列出朋友和情人交往的经历也没有面试机会以供自省因此最私密的自我定义记忆反而会被我们拼得七零八落甚至互不搭界。虽然有些故事从未说出来但不表示它们的意义和对我们的威力就小。研究和临床经验均显示那些没说出来的故事往往是说不出口和羞愧有关。

这些说不出口的私密故事可怕之处在于它们会默默地在我们心底生根发芽没有任何人知道甚至连我们都意识不到就像凯西之前的情况一样。诚如她所言这些故事通常藏在裂隙中——介于我们计划要做以及实际做的事情之间或是实际发生的状态以及我们向他人转述事情经过之间的分歧。

然而这些故事也是我们身份资本的一环极有可能让我们的人生“千里之堤溃于蚁穴”。下一篇我们会讲到人到了20多岁性格会如何转变而且的确会改变不过性格的转变不像我们讲述的自身故事变化那么快、幅度那么大。悲剧性的故事会困住我们成功的人生故事会改造我们。至于凯西这类的个案我们要做的是帮助他们讲出故事再一起改编故事。

改写自己的故事

我对凯西说“我们的故事需要时时拿出来编辑修正不只是你我们每个人都一样。”

“好记住了。”

“那你告诉我你会怎么编辑你的故事给小朋友看”

“嗯.....编辑是最重要的一环啊在写一个故事时我们可能有点感觉但在当下非常会让情绪左右。稍后再回头看那篇故事时反而可以比较客观。此外当时写故事的时候可能感觉逻辑很顺但这远远不够必须让每位读者看了都觉得说得通。所以再回头看时自己会发现不合理的地方。”

“没错像你现在告诉自己的故事就是青春期遗留下来的第一份初稿我听了以后觉得一点也不合理。”

“一点也不”凯西听了弱弱地表示震惊。

“对啊一点也不合理。你并不是老土也并不是没人要你要到什么时候才能斩断这些配不上你的烂桃花”

“烂桃花.....可是他们当中很多人很帅啊等哪天我遇到个白马王子会拉出来上你这儿遛遛的。”凯西开玩笑地回答。

“我讲的不是外表。有些‘烂桃花’确实很帅很nice可是他们对待感情只是玩玩罢了。我是说你再这样委身与人交往的话自己会变成老态龙钟、地位卑微、定义不明的老女人。”

“我还是跟以前一样啊依然是那个大家眼里没人要的家伙跟17岁时没什么两样。”

“可是那之后发生了很多事。”

那些和一个明显配不上自己的“烂桃花”纠缠不清或是在一个明显大材小用的岗位上低就的男男女女通常都有未说或是未经编辑就说出的故事。这些故事全部由旧的对话和经验组成因此如果想改写这些故事就必须借助新的对话和经验。

身为凯西的治疗师我有许多进度要赶。这么多年她一直是听爸妈的话、高中同学的话和iPod长大的乖宝宝。有时候她很难听见我说的话甚至听不见自己的声音。然后终于有一天她来到我这里跟我说“有个问题在我心里憋了好久了一直想问您说实话我从来没问过这么可怕、这么尴尬的问题。”

我静静地坐着等她接下去时间仿佛静止了有一个世纪那么长。

终于她开口说话眼圈红了“你是怎么看我的”

这么简单的问题却让我一时语塞答不上话。我知道这样的问题出自凯西长久以来缺爱、缺认可的深切感受也源于从没有人认真地看着她告诉她他们的看法。同时我也知道这代表她准备好让别人帮她一起改写她的故事。

我告诉凯西在我眼中她身上背负着“太过”、“少点”的标签。我也对她说我担心她再继续这么来者不拒地交往下去搞不好到了31岁或34岁就真的嫁给了当时玩她的“烂桃花”。我们接下来花了好几个月谈她现在的自己20多岁熬过了受人排挤的青春期的现在蜕变成了一名热情的老师一位备受喜爱的新生作家一个漂亮又迷人的年轻女人一个拥有鲜为人知知识背景的韩裔美国人。

我们又花了好几个月帮助她从“被人渴望”转成“我渴望”。在这之前凯西从未想过她希望另一半具有什么条件从来没想过自己可以主动去要幸福从来没想过自己能够掌握爱情的主动权。

凯西说“我终于了解爱情不是游戏。在我现在所处的人生阶段里下一个对象就可能是我下半辈子的伴侣我必须承认并且接受这样的事实。”

“没错。”我说。

在和男人打交道这件事儿上凯西渐渐地学会了放慢脚步。来咨询时她开始讨论靠谱的男朋友应该具备什么特质考量哪种关系才能让她更自在。如今她不但能享受约会和滚床单也学会了在这些过程中睁大眼睛看对方是否符合她理想的伴侣条件。同时她也发现即使没有端出“偷香窃玉”做诱饵男人还是想和她在一起。她说“以前我从没觉得原来日子还可以这么过。”

凯西目前还在约会状态所以我还不知道她会挑哪只白马做她的王子。但至少她周末晚上可以做出更明智的选择不再受那些旧时对话的驱使——那些她和高中同学、爸爸妈妈和她心爱的iPod之间的过时对话。凯西现在的

耳旁有了新声音——包括我的好朋友的学生的以及她自己的声音——这些都是她目前谈话的对象也是她目前倾听的对象。

总之她的故事正在重新改写。

5. 因为相似所以相爱

人们喜欢和自己相像的人。

——亚里士多德哲学家

恋爱是个技术活但是婚姻是个力气活。一旦迈进了婚姻这个门就走上了通住房贷、生儿育女等等的长征路。心理学家丹尼尔·吉伯特说得很文雅管这个叫“通往辛勤工作的大门”。

“异性相吸”这个说法只对勾搭有效熬不过婚姻的长跑。

大多数情侣和夫妻的分开是因为“你变了”比如外遇或者其中一个人要远行。然而更普遍的是人们之所以分手更多的情况是因为“你没变”。我们时常听到伴侣在分手后分析原因说彼此的差异一直都没变。

伊莱是消防队中的一员他总是一身蓝衬衫每周一至周五早上八点四十五分从旧金山湾区捷运火车站BART涌出来再到圣弗兰西斯科市中心去上班。每次我看到他他都是紧身的卡其裤、干洗好的牛津布衬衫随身还带着一个装着各种高科技用品的手枪皮套。

和很多来做心理咨询的男人一样伊莱是被女朋友哄着过来的。她觉得伊莱的社交生活“丰富过头”了。我们第一次会谈时伊莱还是顺从地报告了他的“行军令”但一眼就知道他头脑里还有其他事。他在沙发上不断地挪过来坐过去摆弄着他的黑莓手机看上去很不自在经常半天不吱声。大部分客户都讨厌沉默和冷场因为这会让他们觉得焦点在自己身上。不过我发现伊莱每次打破沉默多半是因为怕我尴尬殊不知我早已对这样的沉默司空见惯。

几个月后伊莱拐弯抹角地说出了自己对女朋友的真正看法她很少笑一天到晚就只知道写那些永远写不完的论文很宅很内向。每次伊莱带她去见自己爸妈都很头疼——自己的女朋友要花好长时间才跟大家稍稍混熟更别说融入大家感兴趣的话题和游戏了。

然而有趣的是每当伊莱跟我说他女朋友不好时又总是很快打住然后跟我说其实她这个人“冷水泡茶慢慢浓”还是挺内秀的。尽管他知道女朋友不可能听到我们的对话但他还是想尽量语气缓和一些生怕伤了她的心。

伊莱和他女友认识没多久就住在了一起在彼此还不太了解的情况下两人就上了床确定了情侣关系。他们的确很亲密而且对感情很忠诚但是我觉得他们并没有那么喜欢对方。比如伊莱的女友在咨询时总是说她对伊莱有点不信任而伊莱在咨询的时候吞吞吐吐地说对女友有二心。他心目中真正想要的女友要爱玩、爱户外运动而且能跟自己家人打成一片的开朗姑娘。他理想中的情人会一早愉悦醒来后就到公园跑步。

于是有一天我问他“你到底喜欢你女朋友哪一点”

“那个……她真的很漂亮而且我们在床上也很合拍。”然后就没有然后了。

“外貌和性爱。但仅靠这两项支撑一段感情感觉少了点。”

“嗯……我也说不好我猜我想要一个更……”

“一个更想你的人”

“这么说很不好意思啊好像我很自恋似的。”

“找个合得来的人又不是什么罪。”

“真的”

“当然是真的啊而且这个想法很正点。”

性格比“硬指标”重要

伊莱和女友并不是很配但是他们俩没意识到。从外在看这确实是俊男配靓女两人同是犹太人和民主党党员。有共同的朋友性生活很和谐不同的地方就尽量磨合。同时两人都很善良设法维系感情为了避免争吵都尽量取悦对方。但从另一种角度说伊莱的忠诚比较像服从而女友的坚定不如说是固执。

在一次会谈中伊莱告诉我他和他女友要一起去尼加拉瓜。我听了心里一沉有点担心。

情侣想到第三世界国家旅行和结婚生子几乎没两样。他们可以享受很棒的徒步旅行、在沙滩上晒日光浴、尝试从未经历过的冒险……但是他们无法离开彼此。尼加拉瓜的每件事都是那么陌生旅费拮据还可能会被打劫另一人可能生病或晒伤。一切都比原先预期的更辛苦但他们还是很开心能出国旅行。只要伊莱不要在某个如画一般美丽的瀑布旁求婚这场旅行对两个人来说都非常合适他们有必要一起去看看。

可是结局并不浪漫。伊莱回来后一副无精打采的模样。在尼加拉瓜的慢性压力下他和女友的差异被一天天迅速放大女友想花一整天时间走路去看文物遗迹但伊莱想呆在市里和餐馆里溜达。她对每一笔旅行经费都精打细算但伊莱觉得既然出来玩就应该随心点。伊莱盼了好久想去哥斯达黎加玩儿谁知自己却生了病需要人照顾。这才发现身边的这位美人儿不会照顾人……他们的时间、预算和各种手续都是在一起的不太可能中途分道扬镳。接下来的好几个晚上他们只好分床睡各自听着雨林里的鸟和猴子叫。旅行回来没多久他们就闹掰了。

伊莱和女友需要的都是“相似相爱”in like。我这里说的有两层意思关键的地方要相像而且真心喜欢对方的个性。译注like有“相似”之意也有“喜

欢”的意思。两者通常是相伴而来的。因为愈相像的两个人愈是能够心灵相通两个人很清楚对方会怎么做会有什么反应如此一来可以预先避免很多摩擦。雨天、新车、长假、纪念日、周日早晨、大型派对……两个相像的人会对此采取相同的态度。

“异性相吸”这个说法只对勾搭有效熬不过婚姻的长跑。在大多数情况下相似性是相容性的基础。研究一再指出社会经济地位、教育背景、年龄、种族、宗教信仰、吸引力、态度、价值观和智力水平上相似的夫妻更容易满足他们之间的关系离婚的可能性更小。

但并非所有相似点都对感情有帮助。按说“不是一家人不进一家门”——能进一家门的夫妻或情侣多多少少都有些相像那怎么还有这么多人离婚呢伊莱和女朋友为什么还会分手呢问题在于人们虽然懂得用非常明显的标准进行速配——比如说年龄、教育背景……然而这些特质在研究者看来却是棒打鸳鸯的“王母娘娘”交易破坏者而非牵线的“红娘”(媒合者)。

“交易破坏者”是指你个人在感情中必须坚守的条件也就是那些你认为必须达到的“硬指标”而这几乎都是相似点。少了这些相似点那么眼前的那个人就会被踢出你的择偶范围靠边站了。比如说对方不是基督徒这项指标就可能成为一项交易破坏者因为你没法跟对方分享灵魂的生命。又比如如果你重视言之有物而另一半却没有求知欲你也无法和他继续走下去。反之有的人却可以接受明显的对立差异像有些伴侣分别支持共和党和民主党甚至开玩笑说他们是“结盟婚姻”。无论是哪种情况人们早就知道自己有哪些交易破坏者也通常会用在选择伴侣上。然而这些显而易见的相似点却并非媒合者它可能让两个人结合却不一定带来幸福。

个性就是媒合者的一种必须纳入考虑。研究指出两个人的性格越相像尤其是年轻伴侣对感情生活就越满意。然而通常在“硬条件”的坚持下最终和我们走到一起的伴侣通常个性都不太像。毕竟个性不是指我们做过的事情或喜欢的东西它是我们处事的方式我们所做的每件事都有它的影子。个性就是我们的一部分走到哪儿都带着它就算你走到尼加拉瓜也不例外。所以说我们有必要进一步了解它。

大五性格模型看清自己

几年前我开始观察在执业生涯和社交圈子遇到的那些特般配的夫妻结果发现哪怕再古怪再难搞的怪咖也都会找到同样古怪难搞的另一半。当我问他们都是咋认识的结果他们的答案如出一辙“网上认识的啊”于是四周一片哗然。然而等我们深入了解他们熟络的过程发现其实并没有那么神奇。

这些人既不是在网络聊天室碰到的也不是张贴征友启事认识的而是通过网络速配成功的。

有些网络交友就像是贴小广告让用户们填上各种资料、上传照片……有的网站还会高端一下带个测试性格寻找另一半的功能。这些交友网站有个共同点他们比较在乎你是谁而并非你想找什么样的人。

其实这样做很好——请问我们“想要的伴侣条件”只会把我们带到“交易破坏者”的逻辑中——嗜好、宗教、政治理念等等相似的特质。这种做法的确很方便但不一定带给我们幸福。反倒是“你是谁”的问题更好地剖析了我们的个性。有研究指出其实透过这种服务而成功配对的伴侣比透过其他方式结合的伴侣更幸福。如果这些交友网站真的是依个性替人配对那么还挺有几分道理。

我知道线上交友网站不保证成功方法也是千奇百怪。再说不是每个人都喜欢这种方式觉得都把缘分“流水作业”了多没意思。但我倒是挺欣赏这种在交往前就先测试个性合不合的做法至少比双方都有感情了再弄个“测测你适不适合离婚”强啊

大五性格模型测不出我们喜欢哪些事物但能帮助我们看清自己了解自己是怎么过日子的大五性格模型透露出我们一早起床如何面对世界又是如何处理每天的是是非非。它可以告诉我们如何体验世界别人又是怎么看待我们。这很重要因为无论我们走到哪儿性格都如影随形。

有个事实很残忍但它却是真的——我们会落在大五性格模型的哪个位置其实有50%在我们刚出娘胎就注定了。我们一出生个性有一半就已经定型来自基因、胎教等生物学因素。随着年龄增长我们的经历也会影响我们与世界互动的方式但个性的影响一直都在就像那句俗话讲的一样“江山易改本性难移。”

大五类人格

低

高

开放性

务实 传统 更爱常规
心存怀疑 理性 不愿接受
新事物

乐于体验新事物 有强烈的
求知欲和好奇心 有创
造力 想象力丰富
敢于冒险 洞察力强

尽责性

标准宽松 随性 可能很粗
心 容易沉溺事物

有纪律 高效 井然有序
有责任感 忠于职守 自动
自发 做事周密 掌控欲可
能很强

外倾性

喜欢独处 害羞 寡言 在人
群中不自在 安静 独来独
往 小心翼翼 冷漠

直爽 热情 活泼 追求新
鲜 人来疯 健谈

随和性

不合群 爱做作 疑神疑鬼
没有同理心

合群 仁慈 亲切 友善 富
有同情心 容易相信别人
服从度高 善解人意

神经质

情绪不容易受感染 有安
全感 就事论事 情绪管理
良好

神经紧绷 情绪化 焦虑
敏感 多愁善感 爱担心
思想过于负面

当你明白了自己在五大性格模型中的向度位置也就对自身性格有了粗略的概念而对自己在不同情形和时间内的行为也就有了解释。你可以用同样方法去分析熟悉的亲友或者打算进一步深交的人进而印证你们的个性有多么相像或不像。个性本身无好坏重点是彼此是否合得来。落在五大性格

模型向度的低中高分数并没有好坏之分通常我们会喜欢或者讨厌某个人多半是因为他们的向度和我们的相差太远。

就我的观察伊莱并不是“社交活动过度”的人而在临床上他的女友也没有他说的那么忧郁。多数时候我们会觉得对方不好是因为他和我们个性不合。

从本章的描述相信大家已经看出伊莱是个非常活泼、容易亲近的大男孩。他喜欢起个大早迫不及待融入外边的世界。他的心情常常很好喜欢夸张故事但不太受时间或惯例约束。由此看来伊莱有很高的经验开放性但尽责性和神经质方面偏低。

至于伊莱的女友我们只能通过伊莱的观念认识她据他描述她是个懂得隐忍、责任心很强的姑娘这和伊莱正相反。面对新的情况时她需要花很长一段时间适应可是一旦适应后就会非常专注、全心朝着目标前进。听起来她和伊莱简直是天差地别经验开放性很低但是尽责性和神经质很高。幸运的是伊莱和女友都有很高的随和性或许正因为如此他们的关系才会维持那么久。

伊莱和女友并不了解彼此他们误以为彼此是郎才女貌而且外在也有很多共同点。只是当两个人迥异的个性一再冲突时他们才感到莫名其妙而且希望对方能够改变。他们以为在一起越久就能够变得越像。然而并没有一定的证据显示个性会随着时间而相似度提高。

大多数情侣和夫妻的分开是因为“你变了”比如外遇或者其中一个人要远行。然而更普遍的是人们之所以分手更多的情况是因为“你没变”我们时常听到伴侣在分手后分析原因说彼此的差异一直都没变。

当你决定结婚时非常可能碰上一个各方面条件都很合适的人。这样的确很方便但对长期的感情而言这可一点也不方便。心理学家丹尼尔·吉尔伯特将婚姻称为“通往辛苦工作的大门”因为它打开了通住房贷、生儿育女等方面的大门。所以若从个性切入来选择就可以看出我们和伴侣能否同甘共苦。

我们和另一半的大五性格模型当然不可能完全同化不过个性越相像关系会越好。或许你所爱的人和你真的不像但如果你懂对方的个性心里也比较能够释怀能理解他为什么处事的方式和你别扭。虽然得花好长时间接受彼此的差异但越过日子你会越明白这个时间花得很值。

是合不来还是吹毛求疵

“我男朋友在他的公寓抽屉里放了一枚求婚戒指。”科特尼第一次来咨询时对我这么说“我今年28了想结婚。虽然这么想但是我潜意识里一直逃避

害怕他哪一天真的求婚了我怎么办真的不知道该怎么回答.....”

“喔你知道原因吗”我在旁边坐得直直的心里很高兴幸亏这个对话是在结婚之前而不是结婚之后。

过了大概五分钟科特尼开始把马特夸得像朵花对感情不二心是一个微生物学家人长得帅心地善良两个人滚床单的时候很和谐总是尽力讨她欢心而且很爱她。科特尼喜欢和马特在一起他让她很开心她也很爱他。

然而接下来的几次会谈科特尼话锋一转马特开始变成了“狗尾巴草”身高一般也就算了聚会时候很闷不像她一样喜欢谈生活生日的时候连百合花都没有——即便是她的闺蜜有意暗示他他还说不送而且他还不太会打扮他娘老是寄一些土里土气的自制相册给他们里边都是她和马特网络相册下载冲印出来的照片。

科特尼说这些时总是一副受气包的样子但我真没觉得问题有她说的那么严重。过了几周后我说“姑娘我有点闹不明白啊我一直在听你有多在意这些事它们让你有多别扭。但我们讲这些到底是要证明你跟他合不来呢还是说你不允许你们二人间有一丁点不同”

科特尼的头突然往后显然我这个问题让她吃了一惊。

“哼那些相册简直是寒碜妈给寒碜开门——寒碜到家了”科特尼说完了看着我的脸希望这句话能像以往一样逗我发笑。

我没笑。“哪个年轻夫妇没有一兜子亲戚们塞的破烂”

科特尼对此不以为然同一本书放在马特床头好几个月了都没挪地儿这说明什么再说他还不喜欢锻炼男生要是连身体素质都保障不了将来我还指望他什么。同时科特尼觉得她不喜欢在每次会谈的时候我总是在一旁静静地等她开口。我手上的结婚戒指让她觉得“太保守了”简直无法理解她的想法。

“没准儿我应该换个男朋友换个治疗师。”科特尼自言自语地说。或许真是这样我承认。不过我早就发现马特并没有她说的那么差。事实上除了某些时候她会斤斤计较马特哪里不好大部分的时光他们相处得还是挺嗨的。

有时听科特尼讲话的时候我心里回想着大五性格模型和感情的关联。不过我不是要试探她和马特是否个性相似倒是“天造的一对地设的一双”我脑子里盘算的仅是另一个更有力的研究课题神经质向度如果落在高点对感情是一大毒害。

神经质是指容易焦虑、紧张、爱挑毛病而且情绪化高度神经质比个性不合更容易导致感情不顺或是分手。虽说个性形似可以让彼此过得好但毕竟世上没有两片相同的树叶地上也没有两个完全一样的人因此如何面对彼

此的差异比差异本身重要得多。在高度神经质的人眼里一点点的差异都会被放大到相当严重他们对彼此的差异感到焦虑进而批判最后演变成吹毛求疵和藐视——两大感情杀手。

会谈时科特尼有时候会带来朋友发给她的电子邮件其中有一封让她“快刀斩乱麻”而另一封让她千万别稀里糊涂地迁就马特。

“你又没说嫁他再说就算是嫁他怎么能说是迁就呢”我问她。

“因为他从不记得送我花而且他还不看报纸我是说他的智商是不是有点问题”

“他不是个蛮成功的微生物学家吗这样的人智商会有问题”

科特尼不理我继续说她的“我不管总之我最好的闺蜜说不送百合花就是个不好的预兆。”

“弱弱地问一句你的那位闺蜜结婚了吗”

“没。”

于是我告诉她我的故事。

我的第一个宝宝是剖腹产不是怕疼而是因为我在医院生了三天都没生出来。剖腹产之后医生嘱咐我安抚刚出世的孩子并且说如果伤口痛的话随时按下注射止痛剂的按钮。他们还说我要一两天之后才能吃东西然后让我的先生出去吃点东西。结果没过多久我先生回到病房手里拿着一块比萨、一罐啤酒、一片巧克力碎片饼吃外加一个冰激凌三明治。看到这些我差点气得发飙。

来医院陪我生小孩的姑姑见状连忙把我先生拉出房外带去餐厅。等她回来后我自然而然憋不住地开始抱怨我先生。稍微有点良心的人都知道在没法吃东西的产妇面前这个做法太残忍是不是……当然我生气还有一个原因我的生活在生孩子以后变了然而人家这位爷是一成不变。

我姑姑静静地听了一会儿然后轻轻跟我说“闺女你的标准太高了。”

“是您标准太低了吧”我的火儿终于憋不住了脑子里全是我姑姑晚上出门和朋友吃饭前还得先给姑父把饭做好了每次姑姑忙前忙后累得要死姑父老人家则凉柿子似的在一旁看自己的书。我觉得姑姑这一辈子太憋屈了怎么就不站在女人的角度替我说句话呢。

几年后我发现我和姑姑谁都没错我们两个人来自不同的年代她可以接受的“女人的本分”当然和我不同。现在想来我当时这么对我先生也有点过了——他也同样熬了七十二小时没睡我生孩子的时候他也一直寸步不离地在产床前陪着再说他也非常担心妻儿的安危医生让他去吃东西可是他马上就带着吃的回到房间里希望能陪着我。而且就在他去餐厅后没多久他订的花就到了。

如今想起来我当时对自己先生和姑姑发火归咎于身体的特殊疼痛和疲惫同时也有我没理解我和先生对压力的处理方式不同他用好吃的让自己舒服一点因为他能吃我发脾气是因为我没法吃如是而已

差异是离间计也是保鲜剂

我对科特尼说“我下边要跟你说的话不仅仅是站在一个心理学家的职业角度也是站在一个了解婚姻是怎么回事的过来人角度。我不知道你们交往十年后你怎么看待送百合花这件事儿或是两个人的促膝长谈不过真实的人生很快就要开始了之后你可能会忙到——甚至可能开心到——没空斤斤计较生活中的每一个小细节。”

她咯咯地笑。“也是。”

“我们很容易就跟自己相像的人交朋友在形成一个小圈圈后我们就容易认为圈外人做的事儿都不对朋友圈会形成一种批判文化把别人和自己的不同当成缺点。”

“没错……”

“可是优势互补不同只是不同甚至还可能是优点。”

针对长期婚姻所做的研究指出我们在婚姻里的需求会随着时间的改变。年轻的时候我们想拥有共同的想法想共组浪漫的生活此时高相似度感是种保障相对的差异性就让人有不安感。然而到了40岁之后工作、孩子、小家庭、大家族、活动、社区……这些会变成优先考量的重点而婚姻的重点也不仅仅在两个人的爱情上落脚。一旦夫妻必须忙着晚餐聚会、周末和朋友出游等等大事小情如果这时能有多元化的技巧和兴趣反而大有帮助。这时候差异就从当初爱情的“离间计”变成了现在婚姻的“保鲜剂”。

“所以你的意思是说要我别那么挑是吗”

“有些事儿必须要挑比如价值观、人生目标、个性是否相符、你们爱不爱彼此……这些都是影响你20多岁时婚姻的大事。而有些事不必太计较比如送花之类的它不过是任何感情里必定会出现的寻常差异。”

“问题就出在这里。我怎么会知道感情不顺到底是因为爱情变质还是因为现实就是如此”

“你永远没法百分之百确定。所以说婚姻只是个承诺并非保证。”

“那我到底该怎么挑对象还挑不挑了”

“就跟你做任何决定的方法一样先评估事实然后再决定听你自己的声音。但不要每个细节都听那样只会让你更加不满和烦心。”

“我知道了。”

“这些问题弄得我一下子好紧张……”

“那我另外换一种方式来问假如你和马特分手了假如这段外人看来很合拍的感情结束了会怎么样”

“问得好。”

“既然如此我再问你一个好问题假如你继续约会一直到找到了完美的白马王子。但如果你跟他生的孩子不那么完美一点都不像你做事的方式那你怎么办又要接着对下一代吹毛求疵或看不起吗”

科特尼开玩笑说“那么……嗯其实我之前闪过一个念头干脆领养一个年纪大一点的小孩这样我就能找到和我超级无敌速配的孩子了。”

我笑不出来因为我处理过太多在吹毛求疵和让人看不起的环境中长大的孩子。

后来科特尼因为跑步膝盖严重受伤。两个月后她拄着康复拐杖一瘸一拐地来到我的办公室态度看起来比上次柔和多了。她说“我想我可能会嫁给马特。”

“怎么想通了”我惊讶地问。

“没错我想了好久马特真的挺爷们的。每次我要看医生和开刀他都向公司请假带我去。这段期间我们也深入地聊了很多事儿。”

“太棒了”

“最深入的一次谈话发生在我的闺蜜送我一大束百合花之后当时我很生气为什么马特没送。马特很火大说我的闺蜜一次都没有来过我公寓帮忙全都是他在打理我的起居。我知道马特说的没错他为我做牛做马却毫无怨言。我也知道自己很爱抱怨但是马特从来没嫌过我这一点。”

“哈哈”

“我跟他说我看到他抽屉里的求婚戒指我应该会想结婚但希望他多给我一点时间。他说本来想给我一个惊喜趁我没有心理准备的时候求婚。不过我们商量好了再等一年。”

“那这一年你打算干吗”

“我想用这段时间好好检视一下我和马特的关系也好好地检视一下我自己。”

“能理解。”我说。

“当初我来到这里是因为我觉得如果马特和我结婚的话他必须彻底改变。现在我懂了不管我是否会和他在一起真正要改变的是我自己。我必须控制好自己的情绪。只不过我担心如果自己死性不改怎么办现在才改是不是太晚了”

科特尼清楚现在她面临的最大挑战不是别人而是她自己。这也是我们在以后的咨询过程中要处理的部分。

我对她说“想改变永远不会太晚。但重点是无论你想改变哪一点都要从现在开始行动了。”

Part 3 脑部与身体大改造

1. 最后一次改变下半辈子的机会

人要向后看才能活明白但要向前看才能活下去。

——索伦·克尔凯郭尔哲学家

Life can only be understood backward, but it must be lived forward.

—Soren Kierkegaard, philosopher

脑子不怕用越用越有的用。

——乔治·A.多西 人类学家

The more you use your brain, the more brain you will have to use.

—Gorge A. Dorsey, anthropologist

1948年菲尼斯·盖吉还是个25岁的铁路工作者负责修佛蒙特州的拉特兰到伯灵顿之间的铁路路基。那一年的9月13日一个星期三为了给轨道造出一个平整的地面他和工友们要去炸那些露出地表的嶙峋石块。盖吉的主要工作是在岩石表面钻孔在孔里装满火药加上沙再用一根铁棍把沙和火药夯实。最后点燃引线来引爆岩石。铁棍有90厘米长一头粗一头细细的那头宽约0.6厘米粗的那头约为2.5厘米。

下午四点半的时候菲尼斯·盖吉钻了一个洞注了火药但他忘记了加沙。当他用铁棍向下捣杵火药的时候铁棍撞击岩石所产生的火花引燃火药发生爆炸。盖吉手中的铁棍炸飞穿透头骨。铁棍从他的左颧骨正下方穿进去通过左眼窝后方再从头盖骨上方穿出来。

意外发生后盖吉不但没死还能说话一旁的工人全看傻眼了。他直挺挺地搭乘牛车到最近的城镇还对着出外诊的医生开玩笑说“这回可有您忙的了。”

虽然19世纪中期科学家还不清楚大脑是如何运作的但普遍认为大脑是主掌生命与行动的中枢。可是瞧瞧盖吉脑袋都被戳了个大洞可他居然还能走路说话。没过多久盖吉到哈佛大学接受医疗检查随后还旅行到纽约和新英格兰一带到处向好奇的民众展示他的伤口分享他的传奇故事。

随着一段时间过去盖吉的问题日益浮现。周遭的人起初只是惊讶于他大难不死没想太多可是过了一阵子大家发现他的行为和过去大不相同。发生意外之前盖吉在朋友中的人缘出名地好是个“能干勤奋”的工作者“个性温和”而且“心智健全”。可是自从这场意外过后他突然性情大变——前一秒才说要做的事儿后一秒就做了不会替别人着想也没考虑后果。据他的医生判

断“他的智力与动物性之间的平衡可能遭到破坏。”朋友和家人都说他整个人都变了不再是“原来的盖吉”。

从盖吉的例子上看大脑前侧或许与活命会呼吸没多大关系但这个区域和我们的行为模式密切相关。究竟是怎么回事儿呢意外发生的一百多年后科学家才终于弄明白。

成长的“指挥中心”

盖吉发生意外后科学家们竞相要揭露大脑的样貌。然而在人类身上很难做试验于是医生们只能通过盖吉这样的病例探讨研究判断哪个部位受损害会造成怎样的后遗症。直到1970年磁共振造影magnetic resonance imaging, MRI以及后来的功能性磁共振造影fMRI问世医生们才得以用这些新技术在活体内观测大脑的实际活动。如今有许多新的技术可以测量大脑的活动大人小孩都行利用这些技术研究人员才得以更清楚地知道大脑运作的方式。

现在我们知道大脑的发展顺序是从上到下的自后而前从这样的顺序可以看出大脑各部位的发展年龄大脑里最早发展的区域位于底层接近脊椎位置它们也存在于我们的老祖先以及人类的近亲动物上。这个区域掌管呼吸、感官、情绪、性、愉悦、睡眠、饥渴所以又被称为“动物习性”这是盖吉在受伤后仍然完好无损的部位。大致来说我们称这些部位为“情绪脑”emotional brain。

大脑最前面的部分是额叶frontal lobe,顾名思义就是位于额头的正后方它是人脑最晚发育的部位也是每个人最后成熟的大脑区域。额叶掌管管理性与判断力因而俗称为“指挥中心”和“文明的起源”。在这里理性思维得以平衡调节情绪脑的感觉和运动。

额叶同时也是大脑中处理概率、时间以及不确定性的区域它能帮我们应付不确定感。换言之它让我们不仅思考当下也能前瞻未来。它帮助我们平复起伏的情绪静候我们行为可能带来的后果同时为明日规划即使结果仍不明确未来尚不可知。总之大脑前侧就是我们进行前瞻性思考的地方。

回顾那些20世纪以及21世纪额叶受创的病患其中有些病例留下了大量研究资料最明显的变化是即便智力未改变处理具体问题的能力也和原来一样然而他们对个人和设计决策的能力却大幅减弱。换言之他们选择的朋友、伴侣和活动都违背自己的最佳利益。他们难以理解抽象的目标也不知道该采取哪些具体步骤。因此他们很难计划未来几年甚至未来几天的日子。

和之前盖吉的例子很像不是吗拜现代先进科技和众多病例所赐盖吉的脑伤之谜大部分已经解开。在19世纪中期人们很难想象一个人脑袋都破洞

了怎么还能活着分享他的故事也难以想象明明是同一个人有的事他能照常做有些事却再也做不来。我们现在知道盖吉从一个勤劳友爱的好少年转变成为一个不顾后果犹豫不决的家伙都是因为那根铁棍在他的额叶戳了一个大洞。

对于现在的人来说没有必要管盖吉是谁也不必弄清楚额叶到底是什么东西。如今透过健康青少年与20多岁年轻人的MRI显影我们得知额叶要到20多岁的某个时间点才会完全展开。在我们20多岁时享乐至上的情绪脑已经发育完备但是掌管前瞻性思维的额叶却还在像小花儿一样生长。

由于额叶仍然处于发展阶段有些20多岁的人会有心理学家所谓的“不平衡”现象。像我的很多客户都有过迷茫明明自一流大学毕业却不知道该如何规划职业明明是优秀的毕业生致辞代表却连要和谁约会都决定不了。有的客户觉得自己像个冒牌货纵有一份好工作腹中全部是迷惘。也有人一直闹不明白平时学校里的差等生毕了业倒是混得越来越有模有样几十年后回到母校做演讲。

要知道毕业前和毕业后用到的技巧是完全不同的。

在学校里表现出众只能代表你能在明确的时限内处理好有标准答案的问题。可是要成为一名前瞻性思考的成人你必须有能力预想未来甚至采取行动尤其是在不确定的情况下。额叶不只是帮助我们冷静思考更帮助我们解决人生难题——尤其是成人后常遇到的难题找什么样的工作住在哪里和谁交往啥时成家这些问题都没有标准答案。额叶还能让我们跳脱非黑即白的“考试逻辑”学会接受灰色地带懂得如何在其间应变。

既然额叶要到很晚才能发育完全我们好像有非常足够的理由“不着急”——等到30岁以后再开始人生也不迟啊最近的一篇报纸报道甚至建议说20多岁年轻人的头脑可能应该想点别的什么事情但是过分简化20多岁的年华在这十年内“按兵不动”是绝不可取的。

前瞻式思考不会因为年纪到了就发生还必须仰赖练习和经验。这也说明了为什么有人才22岁就已经有前瞻未来的大将之风懂得运筹帷幄而有人都34岁了为人处世还停留在高中水平……大家都是人为什么大脑就那么不同呢看完了盖吉的故事你应该就明白了。

关于盖吉受伤后的人生际遇与事实不符的渲染很多在教科书里他经常被说成是一个没大出息的怪胎后来逃跑加入了马戏团再也没有过正常的生活。盖吉的确有一小段时间在巴纳姆博物馆展出那根铁棍当然还有他本人。但更重要的事实却鲜为人知盖吉在意外发生后到癫痫发作死亡前这12年间曾在新罕布什尔州和智利当马车夫每天都会起大早做准备先把马和马车准备妥当然后赶在早晨4点钟出发。他载着乘客行驶在崎岖不平的道路上

一趟就要好几个小时这些与人们想象的——盖吉过着冲动的魔鬼生活完全不符。

历史学家马尔科姆·麦克米兰认为盖吉应该是受惠于某种“社会性恢复”。规律的赶马车行程让盖吉有机会重新学习因额叶意外受损的技能。日复一日的经验让他再度恢复个人与社交的周全决策能力再次能够前瞻思考。

最后一次改变下半辈子的机会

到了20岁我们的大脑已经长成应有的模样不过仍在进行精密的网络链接动作。大脑靠神经元传导里头包含大约1000个神经元每个神经元都可以产生上千种不同的链接。它们的速度和效率极其重要必须透过两大关键成长期的精心磨炼才能得到。

出生后18个月内大脑经历第一次快速成长制造出远超过大脑所需的大量神经元。婴幼儿的大脑以过于周全的方法准备为其后可能出现的事件做储备像是平时常听到的语言——这也是为什么我们在1岁时识的字不超过100个到了6岁却知道1万以上的字。

不过照这个速度继续超额制造神经元的话大脑迟早会有一天网络国度拥挤导致认知功能低落反应力不良。这就是为什么那些吸收力就像是强力海绵一样的小婴儿很难将一堆字组成一个完整句子也总是忘了要在穿鞋之前先穿上袜子……此时是潜力和困惑共存的时期。

为了提升神经网络的效率第一波的快速成长随后会伴随另一波的修剪动作——随着年纪渐长大脑会保留常用的神经元与网络逐一修剪掉一些没有用到的部分或者任由它们自然消亡。

长久以来科学界都以为修剪的动作会一直持续下去而大脑会像“玉不琢不成器”一样变得越来越完美。然而在20世纪90年代国家精神健康研究院 National Institute of Mental Health 的研究发现从青少年起到20多岁大脑还会重复婴孩期的流程形成第二次的键成长期。大脑会再一次长出无数的链接新芽大幅提升我们学习新事物的能力。只不过此时学习的不再是单字也不是穿鞋穿袜子的顺序。

这些在青春期新长出的链接大多数分布在额叶。大脑同样会以过于周全的方式储备只不过这一次是为了成年生活的不确定感做准备。如果说学习语言是幼儿时期大脑的主要工作那么按照演化理论学家的说法这次大脑的主要任务是学习我们成人后要面对的复杂挑战怎样找到好工作、怎样搞到好对象、怎样当爸当妈、人生的重大抉择该如何处理……换言之这一次的关键期会为我们快速打好进入成年期的基础。

然而这是怎么做到的呢

其实就像把小孩子扔到英文、法文或是中文的环境里他就自己能学会这些语言一样20多岁时我们对周围的环境也非常敏感。20多岁从事的工作会潜移默化地教我们如何调整自己的情绪学习成年世界里复杂的社交互动。职场是20多岁年轻人的最佳演练场一点点完备自己今日各行各业里不可或缺的技巧。20多岁时的感情生活同样会悄悄奠定我们日后处理婚姻和伴侣关系的模式20多岁时的计划让我们得以前瞻未来预先规划未来几年甚至几十年的人生。20多岁时练就的挫折复原力可以让我们应用在与另一半、老人和孩子的关系上。我们甚至明白拓展社交网络有助于改善大脑因为我们必须与更多形形色色的人打交道。

由于“一起开火的神经元会串联在一起”编者注即所谓的“赫布定律”，是唐纳德·赫布提出的假设主要描述可塑性以及联想学习的机制因此我们的工作和交往的对象都帮忙重新串联额叶再反过来帮助我们做出工作以及周末约会的决定。工作、爱情以及大脑就在这一来一往之间联手塑造了我们20多岁的人生。30岁之后我们得以过着心目中理想的生活或是不理想的生活。

也因为20多岁已经接近最后一次关键成长期的尾声因此这几年就像某位神经学家所说是“充满极大风险和极大机会”的关键时期。当然过了20多岁大脑可塑性依然很高只是我们再也不会有这样的机会任由大脑产生无数的新链接供我们活用。从今往后我们再也无法这么快就学到新事物再也无法这么容易就变成我们理想中的人。若是我们不趁现在采取行动风险就非常大。

基于“用进废退”的原则那些使用到的新额叶链接会保留下来速度也会变快我们没有用到的那些则修剪淘汰掉了。我们每一天所听、所看、所做的事形塑了我们。那些我们平常并未养成习惯的事情就不会塑造我们。在神经学上这种现象被称为“最忙者生存”survival of the busiest。

那些将大脑运用在良好工作和认真交往的20多岁年轻人等于在学习成年人的语言刚好此时他们的大脑也准备好要学习了。接下来的章节里我们会看到20多岁的人如何学习在职场和感情上稳定情绪看他们因此逐渐精通并成功。他们会学习到挥别过去向前行因此变得更快乐也更有自信他们会趁着人生的关键机会在手中时学习前瞻性思考。

20多岁的时候如果不善用大脑到了30岁后一下子就会觉得自己落在了别人后边不论是工作、为人父母还是整个人生进度上样样不尽如人意。总之他们错过了改造下半辈子的机会。

我们碰到不确定的事物时说“一点压力没有”那是纯假话。谁都想默默地窝在自己的交友圈或者父母身边等着有一天自己的大脑突然成熟了我们就能突然找到人生的标准答案。然而无论是大脑还是人生都不会“瓜熟自然蒂落”。再说就算我们的大脑不着急爱情和工作可不等人。总之20多岁是忙碌的最佳时期也是我们学习前瞻性思维改变下半辈子的最后机会。

2. 用理性回应情绪

20岁出头刚入职场的人总感觉自己像是风中的落叶。遇到今天活儿少下班早就美得飘到天上去遭遇老板数落又一下子把自己打击到了地面。当工作或爱情上的批评把我们刮得满天飞我们只会觉得好事儿都不会降临。

批判是看不见的风把我们刮得四处乱飞。

Blown about by every wind of criticism.

——塞缪尔·约翰逊 作家

若太常把自己的苦恼转付他人我们就永远无法学会独自面对人生的悲惨。因为面对困境时大脑处于最佳学习状态如果我们不能趁此时试着安慰自己大脑就学不会新的技巧。如果不学会安定自己的情绪我们的自信只会日益减弱。

“我的工作看起来很不错但其实我真的讨厌这份工作。”我从电话那头听到带着哭腔的抱怨。“告诉我我是可以放弃这份工作的。要是我知道放弃它的日期我会努力地坚持到那一天的。请你告诉我我能放弃它我肯定不会一辈子都做这个的。”

“你肯定不会一辈子做这个。你当然也可以放弃。但我并不觉得你该放弃。”我几近冷酷地回应着她声嘶力竭的请求。紧接着我听到电话那头的一股吸气声。

这个人是丹妮尔我之前的一位客户。她从实习生做起一路摸爬滚打成了电视新闻界老大的助理。她只是片面地认为自己能够做好事实证明她的确做得不错但她的内心深处却是一团糟。

本来我们是每周一次心理辅导课的不过这次有些例外。辅导是在电话里进行的而非面对面。她每天早上8点钟从纽约给我打电话那时她正鼓起勇气要走进办公室。

丹妮尔的工作就像是电影《穿Prada的恶魔》与《我家也有大明星》的综合版。老板常常因为丹妮尔没有那么无所不知、无所不能而对她大吼大叫

“为什么你不知道某某某只有在电话中才能接通呢”

“为什么你不能体悟我在上流社会遭遇的挫折呢”

有一次她的老板冒险自驾驶出纽约市迷失在不知是康涅狄格还是新泽西他给在办公室的丹妮尔打电话大声尖叫着说“我这到底是在哪”当时丹妮尔坐在办公椅上感觉自己快要到了惊恐发作的边缘。

难道我应该是一个无所不能、无所不知的怪物吗丹妮尔疲惫地自问她感觉自己快要被逼疯了。

遭遇领导是奇葩

丹妮尔的情况可能看起来很极端或说有点不可能。听起来她老板更像是一个电影中的人物而非现实生活中的人。但他确实是活生生的现实生活中的人丹妮尔也是。我们都碰到过这样的例子。我还在读研究生的时候我的导师是一位很出名的临床医生分在她的名下当研究生真是一种荣幸。

我听说她是一位雷厉风行的女士据系里的传闻说她喜欢在开车满城转的时候对研究生做监督管理尽管学校严格要求导师在监督管理时不准离开办公室。她会在取干洗的衣服的途中在银行旁停下办点事情。临床主任告诉我“你这一年可能会与众不同了。”

这会有多糟糕呢我听得心里没谱。

我们每周一次的例会就安排在周二午餐后。导师总是很晚才匆匆赶到她办公室小肩包里塞满了听我说话之余还要处理的材料。有时候她会同时做这两件事。其他时候她发发传真打扫下办公室。还有一次她叫人来给沙发重装椅面。

一天下午我们坐下来后我看着她伸手去拿小背包里的东西还在好奇这次会是些什么。她先是拿出了一袋洋葱接着一块切菜板再后来居然是一把切肉刀。我在给她讲我的客户而她则专注地做自己的事整整一个小时她都在放在大腿上的菜板上切洋葱。她自始至终都没有朝我的方向看一眼除了在课程尾声时说了声“时间到”。就是在那时她才注意到泪水从我脸上流了下来主要是因为洋葱的原因或许部分是因为我的感受吧。

“喔这让你很不舒服吗”她问道。

我所能做的就是笑笑说“您这是要做什么呢”

很显然我的导师是在准备一个晚宴派对。她的心理辅导课会延长到傍晚所以只好在办公室里准备食物了。在道别的时候我表现的是这世界上最正常不过的事了。我们有不同于他人的甚至是稀奇古怪的工作经历我们得找到一条出路。

当20多岁年轻人变成劳动力大军我是指找到一份并不安全或说简单的工作而真正进入到劳动力大军中来他们会大吃一惊。没有新人会挤进来他们会发现自己孤独地处在最底层。在顶层的可能是老板们比方说丹妮尔的老板是因为他们的才能或说经验而不是管理技能或说平均绩点GPA而站在权力的位置上。一些老板对做导师不怎么感兴趣。其他的人是不知道怎么为人导师。正是这些老板他们常常肩负着教20多岁年轻人如何驾驭自己崭新工作环境的责任。这可能是“天作不合”可事实就是如此。

就像一位人力资源的专业人士告诉我的“我希望有人能告诉20多岁年轻人办公室有一种和他们过去所习惯了的文化完全不同的文化。比如你不能

再用‘嘿’开头写一封邮件了在升职或得到赞许之前你可能要花好长一段时间来做一件事。人们会告诉你不要抱怨自己的工作不要在推特上贴出愚蠢的职位信息不要总是穿某些衣服。总之你得认真想想如何说、如何写还有如何做。没有工作过的20多岁年轻人是不会知道这些的。在工作的时候闲着和朋友聊天的扫描员和准备咖啡的人也是不会知道的。”

每天工作中发生的事情很重要。打错字很重要生病的日子很重要这不仅仅是对工作者而言也是对公司的底线而言。正如丹妮尔所说“在学校里我根本不会有这样的担心因为一定程度上我知道这并不意味着什么。我不会太过失败只要我能取得不错的成绩我就可以和其他人一样拿着文凭毕业离校了终点都是一样的。现在我所做的会给老板和这里的每一个人带来一定的影响这也是我所担心的地方。每天我都感觉自己可能会被炒鱿鱼或说我会让某人失望。他们会弄明白其实不需要我我根本就不属于这里像是我靠着自己的履历或者其他什么条件不求上进像是我在装成年人一样。可能之后我要去什么地方做餐馆服务生呢。”

丹妮尔没有被解雇现在还被赋予了更大的责任。大学的时候丹妮尔在一家电视台实习她不需要到处为老板跑去买拿铁咖啡那时她会去写点没人看的小新闻一则关于汽车撞上中央公园里某棵树的专题报道或说关于美国国庆节七月四日烟花表演的季节性故事。

她的朋友和家人都说她表现得很不错所以才有了这份很好的工作。但是丹妮尔她自己感觉并不那么好。她喜欢这个工作写新闻而不是跑去买拿铁但在她的生活中她从来没有像现在这样焦虑过质疑过自己的能力。她称自己是“偶然的新闻写手”。她的自信是“空前的低”。

丹妮尔对自己归属问题有着正确的认识。在工作上没有焦虑感从来不觉得自己无法胜任某项工作的20多岁年轻人往往是太过自信或说是未充分就业的。丹妮尔对创作很感兴趣这份工作正好是她的机会。问题是像大多数20多岁年轻人一样丹妮尔犯了很多错误她用不当的话语给上司发邮件她让摄像包压在了麦克风上导致有一部分声音很低沉听不清楚有时在开会时她说话的声音突然就沙哑了。

这些事情发生之后一些资历较深的同事就会在走廊上说三道四自作聪明地放马后炮目的不过是想让丹妮尔知道自己“把事情搞砸了”。有时候她会被老板请去“喝咖啡”——老板指着文章标题上拼写错的某位前总统名字气得头发都飞起来。“小丹同志你搞什么鬼你承担得起得罪全国一半人口的责任吗更何况是共和党阵营……”

丹妮尔讲的正是一些20多岁年轻人工作中每天都要经历的“微创”。她常常被周边所发生的不好的事情震惊这给她的生活带来了很大的影响。她

开始不吃早餐了因为在上班之前她会感到恶心。晚上满脑子想来想去的就是老板的评头论足和即将要来的、她自己预计的责难于是入睡越来越困难。“在办公室里就像是‘伦敦大爆炸’一样我只能安慰自己‘到目前为止都没事儿不然就是掰着手指头盘算着今天再熬几个小时就可以毫发无伤地离开办公室……”译注“伦敦大爆炸”为二战期间德国对伦敦发动的闪电式空袭。

丹妮尔听起来很像是我认识的那些有很好工作的20多岁年轻人。为了弄明白这对工作中的20多岁年轻人来说意味着什么更多地了解大脑尤其是20多岁年轻人的大脑是如何处理信息的就会很有帮助。

年长会产生正向情绪效果

进化理论家相信大脑是这样来设计的它对趁我们不备、溜进生活中来的东西特别关注这样下一次我们就能做更好的准备应对世界。大脑甚至可以说有一个内置的“新奇探测器”当新的、不同的事物出现时它就会发出一个化学信号来刺激记忆。我们从调查研究中得知当人们在看普通物体比方说一栋房子的幻灯片和怪异物体比方说小汽车上挂了个斑马头的幻灯片时看者更容易记住怪异的东西。同样的道理当研究课题因为某张图片或者蛇的嘶嘶声而让人惊悚时他们肯定会更容易想到马上就有蛇出现的幻灯片而不是其他什么幻灯片。同样的人们更倾向于记住那些高度情绪化的事件比如说在他们开心、悲伤或者尴尬的时候。

一旦有令人惊奇的事情发生特别是要是它能激发人情绪的话我们就会清楚地记住它很长一段时间。这些记忆被称为闪光灯记忆因为它们会被适时地点亮被定格就像是我们的大脑照了一张当时那个时间点的照片。这就是为什么我们大多数人都能准确地记得9·11事件的那天早上我们在哪就像我们的父母和祖父母都记得当初肯尼迪总统遇刺时他们正在干什么一样。

因为20多岁是我们过渡到很多新鲜事物的时候20多岁的生活充满了新奇、惊讶的时刻甚至是闪光灯记忆。事实上多项研究都显示清晰的记忆大多都是来自成年早期的时候而不是其他什么发展阶段。其中的一些记忆是异常幸福快乐的比方说得到了一份理想的工作或说第一次去约会。其他令人吃惊的时刻就特别地艰难比方说在给某一特定的人发邮件的时候点到了“回复给所有人”或说在一夜未采取保护措施性爱之后苦苦等待一周性传播疾病的化验结果或被短信告知自己被甩了。

在我教过的第一个大学班里我想那时我28岁当时我把试卷都下发给三百名学生而忘了把成绩登记造册。这种错误是只会犯一次的。我们偶尔都要费一番心思才能学会一些东西大脑照下了图片我们一直都在学习着这就

是我们说“这个教训你永远也不会忘记”这话的基础。这是一种不那么和谐的——但高效往往又是必须的——成长方式。

20多岁年轻人把困难时刻看得太重了他们太不宽心了。和年龄更长的成年人相比他们觉得负面消息或说坏消息比积极消息或说好消息更让人记忆长久。磁共振成像研究表明20多岁年轻人的大脑比年纪更长的成年人的头脑对负面消息的反应更加强烈。在杏仁核附着在海马区的末端呈杏仁状是边缘系统的一部分。是产生情绪、识别情绪和调节情绪控制学习和记忆的脑部组织上会有更多的活动——也就是人情绪大脑所在的位置。

当20多岁年轻人的能力受到批评质疑时他们会变得焦虑和气愤。他们会进一步采取行动。他们会对他人产生一种负面情绪纠缠着“为什么”的问题为什么我的老板那样说为什么我的老板不喜欢我过分认为工作上的事情是针对自己的会把四十个小时的工作周变得更长。

威廉·詹姆斯是美国研究心理学的创始人他说“智慧的艺术就在于懂得哪里是可以忽略的。”懂得哪里是可以忽略的就是年纪更大的成年人比年轻成年人要更智慧的一个方面。随着年龄的增长这被称为一种积极效应。我们对积极正面的信息愈加感兴趣大脑对我们所遇到的负面消极信息反应就越发微弱了。尤其是当社交网络之内的人卷了进来的时候我们会退出人际关系之间的冲突选择顺其自然。

我告诉丹妮尔20多岁年轻人的大脑是如何对惊喜和批评做出应对的以及20多岁当下的感受。诚如某位同事形容的他们觉得自己像是风中的落叶。遇到活儿少下班早就美得飘到天上去遭遇老板数落又一下子把自己打击到了地面。当工作或爱情上的批评把我们刮得满天飞我们只会觉得好事儿都不会降临。

“没错我就是这种感觉”丹妮尔像是遇上了知音好不容易碰上一个懂她的人了……“就像是一片落叶我以前从不知道老板对我的影响这么大在我目前的生命里他比任何人都重要跟上帝似的。他说的每一句话在我听来都是上帝的最后宣判……”

随着我们年龄的增长自己会感觉不像叶子更像是树了。我们有根让我们紧扎着地面我们有坚实的树干在风中可能会摇摆但不会折断。吹过来的风可以更猛烈一些。当你有住房抵押贷款时一句“你被解雇了”听起来会更可怕。我们在工作上犯的错就不再是打字错误而是丢失一个价值五十万美元的账户或者发布了让公司网址崩溃一天的软件。但是年纪更长的成年人甚至是在做这件事的20多岁年轻人内心都深植这样一种自信——问题会解决的或说至少我们可以存活下来。

有时候客户问我是否有为工作烦心而失眠的情况当然有就在去年的某个深夜有客户有了轻生的念头我急匆匆穿了一条牛仔裤就冲到急诊室。我赶在救护车之前到了那里我站在大风萧萧的医院里的车道上而客户的父母远在一千英里之外等着我给他们回电话。

此时我明白了一件事只要这个年轻的姑娘能够活下来任何事都能柳暗花明又一村。然而在看到柳暗花明之前必定会有一段时间觉得山重水复疑无路。诚如这个咨询案中的姑娘经历的所幸她活了下来。只不过在那个山穷水尽的当下她看不到自己日后柳暗花明的模样。

跳离杏仁核让额叶当家

丹妮尔每周都得强忍想辞职的念头她说“每当压力大到不行我真的好想辞职事情好像永远做不完而我却一直做不好.....写方案的时候他们总把我当三岁孩子看把我攻击得体无完肤.....要加班了又把我当壮劳力使唤出了一点差错就嚷‘你以为你是三岁孩子啊’.....我怕自己会一直被困在这种焦虑又猜疑的可怕情绪循环里永远处在这种战或逃的紧张压力下。”

20多岁年轻人和他们活跃的杏仁核总是想通过换工作来改变自己的感觉。他们辞去那些变得乱糟糟、令人不悦的工作或者怒气冲冲地跟老板的老板抱怨却没有意识到他们老板的老板的杏仁核不像他们的那样容易激动发怒。要是丹妮尔放弃了这份工作一段时间内她会感觉很好。但是辞职也只会进一步确认她的担忧她是个装腔作势的人不适合做任何好工作。

丹妮尔下定决心至少待在老板身边一年她转而采用一种不同的也是有问题的策略她时时刻刻都在担忧。在辅导课上她就在那讲她所犯的错误的她可能会被解雇的理由工作会搞砸的情况。很多天来午饭时间她一个人在小街道上徘徊向自己的父母和朋友哭诉着同样的问题最后只会转身朝着自己上班的那栋房子走回去。丹妮尔知道这些担忧实际上不能抑制问题的出现但是持续不断地假想最糟的情形当某事出错的时候确实能保护她不受趁其不备的危害。“为了摆脱那种闪电战的恐怖感觉我会去做任何事情。”她说。

丹妮尔的担忧让她不再一惊一乍了但是它们这样会让身体长期处于一种消极的兴奋状态。持续的担忧会提高人的心率还会提高皮质醇的水平或者说压力荷尔蒙应激激素的水平会产生很多压抑的想法。

丹妮尔说“我想我是在后退了。这就像当年在大学里我有第一个真正意义上的男朋友我总是担心他会和我分手因为他讨厌我的穿着和其他方面。我脑海里翻来覆去想着他说的一切我总是和我的那些女性朋友说这些事。我在手机快速拨号里有三到四个好友我们一直聊个不停。”

“你知道为什么感觉是一样的吗”

“因为我在和工作谈恋爱这是一种凌虐关系”

“不”我笑着说“因为是一样的。我和其他20多岁年轻人我的客户就他们的关系问题也有过同样的交谈。这些客户总是在担心他们会被顺便问及一些小事情。或者一连好几个小时没有收到短信就会变得焦虑。就像你受到诱惑、想要辞去工作他们想要分手、挑战对方、逼迫他们来结束某种关系这样就不会陷于什么惊讶之中了。”

“除了这些以外我真的搞不定约会你跟他们说了些什么”

“就是我告诉过你的事情。你得找到自己的根挺立在风中。”

“所以我就把所有不好的感受都藏着掖着假装什么都没有发生”

“不是。隐藏自己的感受——这并不是所谓的根。这跟慢性担忧没有什么差别。抑制自己的感受只会让你的身体和大脑更加紧张不安会损害你的记忆让你如堕五里雾中。”

“那我该怎么平静自己呢”

丹妮尔说她自己觉得自己不但被工作困住还陷入焦虑与猜疑。精神学家及“犹太人大屠杀”的幸存者维克多·法兰克认为我们的态度与反应是人类最后的自由。丹妮尔虽然无法掌控工作时的每个情境但可以主控自己诠释它们的方式以及该如何反应。她可以跳离杏仁核让额叶开始运作。

丹妮尔需要重新来评估困难时刻对自己的意义。一旦工作上的事情出现了差错丹妮尔立马就会担心被解职要去餐馆当服务员了。这是不理性的。工作和情感关系都不会那么脆弱的。即使她失去了这份工作我都不知道为什么她就得去餐厅当服务员。丹妮尔需要弄懂的是困难的日子会像风一样吹过而工作并不如她想象的那样私人化。

重新评价会减弱甚至抑制不好的感受。如果丹妮尔可以在事实的基础上来重新评估所处的环境不仅可以改变她如何去处理工作上的事情也能改变她对工作的感受。研究表明对自己的情绪有一定掌控能力的人都汇报说自己在生活上更有满足感更加积极乐观更有目的性和他人也有更好的人际关系。

我说“现在你花了很多时间对你自己或说在电话中对你朋友大肆诉说你的情绪问题。你放大并且过分严重地看待每一个小的过失。你得放弃在午餐时间给妈妈打电话。”

“但是给妈妈打电话我会感觉好一点。”

“我知道但是那些电话就让你丧失了平静自己的机会。”

丹妮尔打电话给妈妈的行为心理学上称之为“借用别人的自我”。她有需求时向外求助让别人的额叶替她运作每个人偶尔都有这样的需求然而若

是太常把自己的苦恼转付他人我们就永远无法学会独自面对人生的悲惨。因为面对困境时大脑处于最佳学习状态如果我们不能趁此时试着安慰自己大脑就学不会新的技巧。如果不学会安定自己的情绪我们的自信只会日益减弱。

“如果午餐时间让你自己一人面对你会怎么做”我给丹妮尔提建议说。

“我不知道。”

“不你知道。我们已经解决了这个问题。你挂断电话就能解决这些问题了。”

“我能解决问题”

“是的当工作中出现难事你可以理智地来回答你的情绪大脑。你会开始想‘哪些才是事实’”

只听丹妮尔悠悠地说“事实就是我身边每个人和我自己都认定我就是做不好工作。也许我不具备那些特质吧。”

就这样 我和丹妮尔的电话会谈依然持续下去。

3.拿青春的1万小时去换自信

什么是自信自信是用1万个小时换来的。科学家多年研究发现那些在专业领域相当熟稔甚至做到炉火纯青的人是因为他们注入了更多的时间。大多时候“天生就是做这行的料”只不过是努力成功后说给旁人听的鬼话。

什么都不做只会滋生恐惧和怀疑行动则能产生信心和勇气。如果你想克服恐惧别只坐在家里担心。走出去让自己忙起来会有意料不到的惊喜。

——戴尔·卡内基作家和演讲家

知识不是技能。知识运用上千次才能变成技能。

——铃木镇一音乐教学之铃木教学法创始人

“不具备那种特质这是什么意思”我重复丹妮尔的话让她解释清楚。

“在电视上你总是会听到说谁谁谁有资格做什么。一天我问老板是否觉得我够格做这份工作。你知道他说什么吗他说‘不你不够格要是你努力工作的话就够格了。’”

“那你是怎么理解的”我问。

“怎么说呢……这话或多或少还是让我觉得自己没有瞎忙活但是也让我觉得自己很平庸好像在他们眼里我天生就不是干这行的料。”

“天生不是干这行的料”我回了一句。

“嗯。”

“这又是什么意思那你说的这种‘特质’又是什么为什么别人都有只有你没有”

“信心。”丹妮尔简单地回答道。

“你为什么需要信心呢”我问“你的事业才刚刚起步。”

定型心态vs. 成长心态

丹妮尔观察她的同事时会觉得他们生而自信至少是毕业后就有了自信。事实上她拿来作比较的大多数人要么比她年纪大要么比她工作时间长。想着那些在工作上有自信或者没自信的人工作上任何小差错都会让丹妮尔没有自信。 她所犯的错误的错误就变成一种对“她是谁”这一问题所做的陈述说明或许她对自己在电视行业这一职业没有很确切的认识也没有就她自己需要学什么作出反馈或者对她所处职业的位置刚刚起步没有一个反省。她担心每一个责难都在暗示她天生不是干这行的料这让她心力交瘁。有时候这种错觉会让她觉得辞职是唯一的选择。

丹妮尔认为人们对工作的自信和不自信都是与生俱来的——这已成了一种固定心态。

我们对不同的事情——智力、运动能力、社交常识、身材——会有固定心态但不管什么情况固定心态是一种非黑即白的思维方式。

就比如一说到自信丹妮尔想到的只是有或没有的问题。而且在二者之间她更倾向于自己没有自信。她担心在她显然不适合的时候那些比她更镇静的同事会很适合这份工作。工作变得如同冒险丹妮尔如履薄冰内心充满恐惧。大的错误、负面消息随时都有可能对她做出宣判。

用成长心态看待事物的人相信人是能够改变的成功是可以靠努力取得的。并不是每个人都能成为重要人物但在一定的参数范围内人们是可以学习和成长的。对那些有成长心态的人来说失败确实会让人痛苦但它同时给人提供机会自我提高做出改变。

学校里几十年的研究告诉我们固定心态是成功的绊脚石。有固定心态的学生喜欢做那些可以确认他们信念即他们有能力的事情——不管是在科学上有悟性还是在篮球上有天赋。一旦这些事情变得具有挑战性这些孩子就不喜欢学校了。困难的工作让他们感觉受到威胁担心这意味着他们没有能力。奋斗和拼搏只能证明自己能力不足。

好好想想这一点。

在一项关于大学生的追踪研究中研究者对大一新生都做了评估测试他们有固定心态还是成长心态然后再追踪跟测他们的四年大学生活。有固定心态的学生遇到学术上的挑战——比方说令人畏惧的学术项目、不理想的成绩——时他们会放弃。有成长心态的学生则会以更加努力的姿态尝试用新的策略迎接挑战。

四年大学生活后有固定心态的学生没有增强相关技能也没有锻炼自己的意志和决心。事实上毕业后他们更加不自信了。他们在学校里感受最多的是痛苦、羞耻和沮丧。

那些有成长心态的学生在学校里整体的表现相对好很多。毕业的时候他们说有自信、有决心、有热情、备受鼓舞而且还感觉自己经过四年的学习变得更强大了。

20多岁年轻人如何理解和认识成功、自信对其工作的影响直接关系到他们的工作表现。丹妮尔是一个努力工作的人很明显她在大学的时候有着成长心态。否则她很难找到一份高端且不错的工作。可是不知怎么的丹妮尔对工作有错误的认识。

什么是成长心态不少研究都指出如果一个人对智力这类特质没有强烈的定型心态这个人就具备某种意义上的成长心态。所以像丹妮尔这样拥有成长心态的人应该不至于真的认定自己天生注定做不好。我猜丹妮尔之所以认为有工作的人要么够格要么不够格不是因为她对信息有一种固定思维

而是因为她不懂工作场所。要是丹妮尔更多地了解工作上的自信源于何处那她对自己的看法可能也会发生不同程度的改变。

自信并不是由内向外生发的它是由外向内的。从外边来看人们不会因能做好的事情而感觉焦虑能做好某件事让他们自信。假自信来自对自我怀疑的藏掖。空洞的自信来源于午饭时间的陈词滥调。真正的自信来自掌控经验尤其是掌控困难时才是活生生的成功时刻。不管我们谈论的是爱情还是工作压倒不安全感的自信都是来自经验除此之外别无其他。

找我治疗的20多岁的年轻客户中有不少人希望我能帮他们增加自信。一些人甚至还问我是不是做催眠。因为他们不知从哪儿知道了催眠疗法可能达到此效果我不会而且这种治疗法也不能的传言。或者他们希望我能对他们进行草药疗法这个我也不会。

我帮助20多岁年轻人找到自信的方法就是在做更多的了解后让他们再回到工作中回到那份感情中去。我教他们如何更好地掌控自己的情绪。我告诉他们真正的自信是什么。

从字面意义上来讲信心就是“信任的心”。在研究心理学中更为精确的术语叫“自我效能感”或说人们有效做事的能力或者取得渴望结果的能力。不管你用什么词来形容自信就是信任自己能做好这份工作——不管这份工作是公众演讲、销售、教学还是说做助理——这种信任只能是源自之前有过多次成功经验。和我曾经接触的其他20多岁年轻人的例子一样丹妮尔对工作上的自信只能是来自做好这份工作的经验尽管成功不是每次都有的事。

有时候丹妮尔幻想着“在餐厅当服务员或者做一些不需要动脑子至少不会犯错的简单工作”。但未充分就业的20多岁年轻人特别是那些因为缺乏自信而选择躲藏的人其实没有帮到自己。

能带来自信的工作多半是有挑战性的而且它要求人们不过多地求助他人尽可能地独自完成。而且它们绝对不是一劳永逸的工作。长时间做简单的工作享受轻而易举而得的成功只会生成一种脆弱的自信。这样的人一旦遭受首次失败信心就会被打碎他本人也会一蹶不振。然而有回弹力的自信不仅来源于成功更来源于失败后的一次次复苏。

“我把工作中的大部分时间用在调节自己的感受上。”丹妮尔抱怨说“有时候我能做的就是不去猛烈地抨击他人或者呆在这栋楼房里一整天不出门。”

“这就是掌控体验。掌控你在工作中的情绪能为自己树立信心。然后你就可以优哉游哉地来工作取得其他的成功。这是很花时间的。你需要更多的掌控体验。”

“具体还需要多少呢”丹妮尔问。

“并不存在一个什么神奇的数字。”我说。

“你能给我个估计的说法吗”她接着问可能有部分是在开玩笑。

“好吧。大概1万小时的量吧。”

“啊”丹妮尔对着电话大喊道“你从哪得来的数字”

1万个小时换来的自信

我给丹妮尔讲了一位研究心理学家K.安德斯·艾瑞克森的故事。艾瑞克森可以说是专业技能方面的专家。在数年的研究中他和他的同事留意观察过外科医生、钢琴家、作家、投资者、飞镖选手、小提琴家和其他方面的人才。他们发现多数人在专业领域之所以熟练甚至炉火纯青是因为他们投入了时间在绝大多数情况下“天生就是做这行的料”都是自己刻苦成功之后讲给别人听的鬼话。有些人或许确实比同龄人更有天赋但他们同样花费了1万小时左右的时间练习或反复地做。

并不是每个人都想成为艺术品鉴赏家但我认识的大多数20多岁年轻人都想在他们所选择的行业里做得特别出色。大多数情况下要达到这种程度至少需要花1万个小时的时间。有时候看起来20多岁时的挑战就是要弄明白自己要做什么然后突然开始做起来。我们想在工作上抛头露面立马增加自身的价值或说我们被认真对待。情况并不如此。知道想要做什么并不等同于知道怎样去做再有即使知道怎么去做也并不能说明实际上你已经做得够好了。

对20多岁的年轻人来说他们面对的真正挑战是工作本身。1万个小时就是5年的全职工作 $40\text{小时} \times \text{每年}50\text{个星期} = \text{每年}2000\text{个小时} \times 5\text{年} = 10000\text{个小时}$ 或说10年目标性不强的工作 $20\text{小时} \times \text{每年}50\text{个星期} = \text{每年}1000\text{个小时} \times 10\text{年} = 10000\text{个小时}$ 。我的1万个小时就是7年研究生生涯丹妮尔的1万个小时可能就是花5—10年的时间来熟悉创作。这就是为什么现在她需要认真工作的原因。

“哦我的天啊。”丹妮尔说“我无法想象自己可以在疯狂的老板身边工作5年。1万个小时啊”

“1万个小时并不是说要在同一份工作上花费1万个小时。再说你也不是从零起步的。”

丹妮尔不认可自己已经取得的一些成功故而失去了一定的自信。她在一份艰难的工作上认真地坚持了半年所以到目前为止她已经完成了1000个小时的量 $\text{半年} = 25\text{个星期} \times \text{每周}40\text{个小时} = 1000\text{个小时}$ 。在之前的实

习中也有几百个小时的经验。现在是时候来认真评估下她自己所拥有的自信了。

她把自己曾经在学校和工作上所掌握的事情列了一个清单她把自己的毕业证书挂在住房的墙上在穿着打扮上更职业化她以这种方式开始认真地对待自己。在吃午饭的时候她不再给自己的父母和朋友打电话这样她就可以一个人度过一整天而备受赞扬。丹妮尔也改变了谈论自己工作的态度“不要再自我贬低了。”她大声说道。

之前她一直拒绝接受他人对她工作上的反馈意见因为别人的评价让她感到畏惧。这对她其实很不利。在没有具体消息的情况下丹妮尔急于去想最坏的情形做最坏的打算。积极正面的反馈给了她感觉更好的机会而负面的反馈则会给她做得更好的机遇。

丹妮尔成功地熬过了工作上的第一个年度她要求公司给她一年的工作业绩做个评价。她那让人受折磨、不爱宽恕他人的老板故意放慢速度大声地把评价念了出来。他写道丹妮尔是他这么长时间以来所遇到的“最好的助理”一位“周六都来撰写新闻故事的勤奋工作者”一位“有能力有抱负的人”一位“冷静的问题解决者”。丹妮尔拿到了1000美金的年终奖她觉得这个奖金可以抵上所需的1万小时中又一个1000小时的量。

“有道理。”我说。

如果以每个星期作为考察周期工作其实没那么引人注目。在出现差错的时候他们总是做错事丹妮尔不会觉得受到了评判。她意识到了有感觉和遵照行事之间是有差别的。现在当她感觉焦虑或说不能胜任的时候她可以用进展顺利的事情让自己平静。

大约在这个时候我和丹妮尔之间的电话课程打消了她想要辞职的念头。她的杏仁核也安静了下来额叶开始努力地运转。现在她处理问题的时候不再那么情绪化了变得更加理智了。

据我们的估计丹妮尔想要在工作中充满自信估计还需要 6000个小时的量。她依旧会在星期天晚上担忧又一个星期要到了但是她的老板看起来没那么可怕了。丹妮尔知道自己在找到更好的工作之前会一直做这份工作的。大概是一年之后的样子丹妮尔收到了一份来自同城的一位助理写来的邮件。

“这里有一份可以和创作部经理共事的好工作。你应该跳到我们这里来因为你一直都在创作。这里绝对没有人能做得来所以我们肯定是要贴出招聘海报的。趁此之前你来吧。附和你共事的那位人很好喔”

丹妮尔得到了这份新工作。

“看来我要到别处去完成我的1万小时的量了。”

“太好了。”我说。

“那么现在我们聊些什么呢”她问。

“情感关系如何去年你不是说你搞不定约会吗”

“哎”丹妮尔飞快地说了一声“我希望有理论中那样的情感关系。但我真的很难想象会有时间来和任何人约会更不用说去弄懂怎么发展今后的关系了。我可不可以很晚很晚的时候来处理这事呢”

“不要太晚稍晚即可。”我说“你可以一边工作一边谈恋爱你懂的。事实上这对你来说是好事。”

4. 和过去的自己说声再见

想要逆袭人生的同志们注意听了科学家最新研究显示改变个性幅度最大也是最后的一次时期不是几岁不是十几岁而是在20多岁。过了30岁基本上这辈子的德行就定了江山易改本性难移。

生活本身就是非常有效的治疗师。

——卡伦·霍妮精神分析学家

爱情和工作是我们人性的基石。

——西格蒙德·弗洛伊德神经病学家精神分析学的创始人

人的个性过了30岁究竟还有没有改变的可能多年来无数研究专家为这个问题争论不休。目前比较得到公认的结论是大致上是不会改变的。因为30岁过后我们的思维、情绪与行为都已经定型有点像中国人说的“江山易改本性难移”——30岁之后外向的人依然外向谨慎的人依然谨慎。

但就人们具体在多大程度上不会改变这一点上还是有一定分歧的。有人认为“排除干扰或者其他灾难性事件的影响人格品质在30岁之后基本上就定型了”。另一些人则表现得更加乐观他们坚持认为会有一定的变化尽管“改变幅度很小”。

30岁之后不管我们期不期望得到一点改变或说根本没有变化有一点得到了越来越多的研究者的认同我们的个性到20多岁还会改变而且变化的幅度比人生任何其他时期都来得大。

这可是个天大的新观点啊毕竟长久以来传统说法都认为童年和青春期才是个性成型的阶段就像是耶稣会格言所说的“在孩子7岁之前把他交给我日后我会还给你一个男人。”弗洛伊德的个性发展理论也只到青春期。况且媒体也一再强调青春期是打造我们个性的最后机会。

现在我们知道20多岁是我们一生当中改变的最佳时期。我有看到20多岁年轻人在相对较短的时间内从社交胆怯一步步变得自信从容还看到他们超越童年的不幸福。因为这些变化是发生在我们长久职业和情感关系的定型过程中。这些转变会带来不同的生活。20多岁是我们人和人格发生转变的一个时期。

我曾经指导过一位心理学研究生她告诉我她不喜欢面对20多岁的客户。她说当她在治疗中遇到年龄稍大的成年人时她感觉自己像是位法医就像她的工作是弄懂人们的生命是哪出了问题然后给人们做最后的检查。她想着自己是在检查类似于死亡的事情找出导致人们离婚、事业失败或者其他个人方面受打击的原因所在。

面对20多岁的客户时这位研究生说她感觉压力更大了。虽然她可能帮到他们的忙但也担心自己可能会帮倒忙。她表示他们比年纪大的人有更多的机会。姑且不论这名学生的论点是否正确但至少有一件事她说对了20多岁还不到检视死因的时候他们的人生还没结束一切都还来得及。

逆袭人生的最后一次机会

听到山姆的爸妈要离婚的消息时山姆正吃着早餐麦片。那是一个周日早晨12岁的他再过两个星期就要升七年级了。

山姆的妈妈告诉他说自己在街的那头买了一栋房子。她向山姆保证说生活还会像从前一样只是说现在的家由一个变成了两个。她还兴高采烈地鼓动山姆帮她搬家。对于像山姆这样年龄的孩子来说搬到一个新的地方看起来是一件非常让人兴奋、感觉又极好的事。现在他聪明极了他说“妈妈要我更有用点。她还要我乐在其中呢。”山姆感觉被骗了。

山姆的爸爸妈妈都想成为他生活中每天都能见到的一分子所以当学校开课的时候他必须在“爸爸家”和“妈妈家”轮流着睡。早上他会打包准备好他认为当天和接下来的一天所需要的衣服和书本。第二天早上醒来的时候他又得做同样的事情。在接下来的六年时间里唯一不变的事就是担心自己落下什么东西或是对每天转换住处的事实感到抓狂。对于山姆来说“每隔一天来一次”是对他的父母而不是对他来说最好不过的事了。这成了山姆父母否认他们生活正在发生改变否认他们两人都将错失山姆的一种方式。

在花了好几堂课的时间聊山姆父母离婚的事之后我开始感觉到不安了。我发现有些时候我都想说“接着讲”这是一种毫无同情心的迫切要求特别是因为山姆所说的很重要。好好思忖了一番之后我发现这种冲动可能是源自我对山姆目前的生活还不够了解。

山姆来做心理咨询是因为自从他父母离婚后他就感觉“焦虑易怒”。后来他渴望自己能感受好点我知道讨论过去只会让我们的交流不畅。我有意识地努力把注意力转到山姆现在的状态上来我感觉他现在的状态不是很好。

每一次我看见山姆他都是背着一个背包。现在我知道了这个双肩背包里总是塞着他的衣服或许还有牙刷因为山姆从来不知道什么时候可以到家家到底在哪里。山姆说他生活在五个不同的地方。准确来说他是和妈妈、继父一起居住。但他总是死赖在朋友那住尤其是玩得很晚回不来的时候就更容易住外面了。

山姆的履历就跟他晚上这里睡那里睡一样散乱。自大学毕业后他几乎每年换一份工作。现在他是“快乐失业族”也就是说他会很享受这样的状态

安然地拿着失业津贴但是生活会变得越来越无趣了。他叹息自己“无所适从”。他很怕别人问及“你是做什么的”这样的问题。为了不去面对“无所事事”的真相他在周五周六晚上离开家之前都会习惯性地猛喝几口烈酒。他不再像以前那样喜欢出去转悠了。每次聚会的时候一旦对话涉及工作的事情山姆就会觉得很不自在干脆转身去喝更烈的酒。

“很奇怪”山姆说“越长大越感觉自己不像个成人。”

“我不知道你是不是有认真想过成人不成人的问题。”我回他说。

在我来看山姆还是过着无业游民的生活总是换工作换住所。他是以20多岁年轻人的方式来继续着自己的“每隔一晚换一地”的生活。难怪他焦虑易怒难怪他感觉自己不像个成年人。

我告诉山姆对于他能来治疗我表示非常开心。这样我们花一定的时间来讨论他父母离异以及这是如何导致“背包客”的生活变得合乎情理了。我也告诉山姆其实他不必再背着背包生活了。实际上只要他继续背包就会一直有这种感受。

“事情看来彻底绝望了我无法改变。”一天山姆跑过来对我说。他躬着身子双肘放在膝盖上手在头上摸了个遍好像是刚刚剪了个短发“我要脑移植。”

“你的大脑已经习惯了用程式化的方式来做事。但我一点也不觉得你无药可救相反我还觉得充满希望。”

“为什么”他问道语气里带着一丝史无前例的愠怒、焦急以及无助的嘲讽。

“因为你才20多岁。你的大脑还可以发生变化。你的人格也是。”

“怎么变”他的语气中更多的是好奇而不是愤世嫉俗。

“你想要的脑移植其实是一种生活移植。融入这个世界你会感觉好很多。”

投资而不是逃避成年生活

山姆和我一起讨论了皮尤研究中心美国一家调查机构的一项研究。这项研究的结果是正好和电影、博客等可能会让我们相信的相反有工作的20多岁年轻人要比失业的同辈们更幸福。所以我建议山姆除了做治疗以外最好先去找份工作。等工作稳定了再找个固定的住处。

自我嘲讽很快又回来了山姆说无聊乏味的工作只会让他感觉更糟糕。而打理一间公寓只会成为一件他总是忘记去做的事情。他说一份稳定的工作和一个需要照料的地方是他最不需要的东西。

山姆错了。

全世界范围内无数的研究表明人在20多岁的时候生活会让人感觉越来越好。我们在情感上变得更加稳定不再那么轻易地被生活中的起起伏伏牵着鼻子走。我们会变得更加谨慎、尽责在社交上也会更成熟有为。我们对生活表现得更加热爱也更愿意和别人合作共事。总体来讲我们变得更加开心、更加自信不再那么焦虑、那么愤怒了。但并不是每个人的身上都会有这种变化。

山姆不能再背着他那个背包继续坐等变好了。

在我们20多岁的时候积极的人格变化来自研究员所称的“进步并取得成功”。感觉更好来自你对成年期的投入而非你对成人事实的逃避。能带来这种变化的时刻指我们从大学毕业到找工作从勾勾搭搭到认真经营情感关系的这段时间。以山姆的例子来说就是他从睡沙发到改睡公寓卧室的那段时间。这些变化大多是自己对老板、伴侣、租房契约、室友做出成年人的那种承诺这些承诺会改变我们在这个世界上的境况同时也会改变我们心中的自己。

我们在工作和爱情上的投资有利于人格上的成熟。做一个有合作精神的同事或满意的伴侣能促使我们的人格发生改变。安顿下来会让我们感觉更有归宿感。那些不想进步并取得成功的20多岁年轻人反而会感觉到有压力愤怒甚至是疏远就像山姆一样。

有很多种方式可以让我们对身边的这个世界做出承诺。在20多岁的时候我们要把什么是安顿、什么是成功看得更开一些。好的情感、值得骄傲的工作可能让人难以捉摸但只要你朝着这些目标进取就会让自己很开心。有过职场成功或者经济安全经历的20多岁年轻人比那些没有此经历的人更加自信、积极、尽责。

甚至只是简单的目标都能使我们更快乐更自信——不管是在现在还是将来。一项跟踪观测500名年轻人从他们大学毕业到35岁时的研究报告表明20多岁时多定些目标30岁的时候我们才能更有目的性、能动性、掌控感和幸福感。目标其实就是我们宣称自己是谁自己想成为什么样的人预想怎样构建和安排我们的生活。目标是构造我们成人人格的积木。我们30岁甚至以后将会是个什么样子其实是由我们今天给自己所设立的目标塑造出来的。

除了工作之外对他人做出承诺也能带来改变和幸福。在美国和欧洲的研究表明不管这段关系是否能够持久缔结稳定的情感关系有助于20多岁年轻人感觉更加安全变得更有责任感。

稳定的情感关系能减少社交上的焦虑和压抑因为它们能让我们感觉不那么孤独还能给我们提供锻炼人际交往技能的机会让我们逐渐学会管理自

自己的情绪具备解决矛盾冲突的能力。在与人为伴的时候我们可以在成人世界里找到让自己够格的存在方式。在我们对自己20多岁感觉不好的那些日子里这些情感关系是内心感到安全的源泉也是比父母的庇护更加周全可靠的避风港。

年轻的时候单身可能会被新闻界美化但是整个20多岁都单身的人其实都不会有太好的感觉。一项跟踪观测显示那些从20出头到30将至时都是单身的人那些和别人约过会或说勾搭过但没有做出承诺的人80%都不满意自己的拍拖生活其中只有10%的人不希望有伴侣。

长期单身对人来说特别不利因为在临近30的时候那些整个20多岁时都单身的人在自尊上会遭逢巨大的心理落差。

但山姆不这样认为他觉得只有自己感觉像成人的时候他才配融入世界。可事实却是除了不融入世界外他无法借由其他途径让自己感觉自己是个成人。世界只会添堵完全来自山姆的幻想。如果 he 不想在20多岁或说30多岁的时候感到焦虑、愠怒的话设定目标和作出承诺是一条可行之路。

山姆开始找住房了。最初他只是找转租的房子。这使他在“平静生活”和“背包客的生活”之间轮换。山姆还不清楚自己为什么要去找一个住房后来他说自己最想要的其实是一条狗。

他不好意思地对我说在他父母离异之前他有过一条狗。父母离婚后谁来照顾这条狗变得模糊了。狗因为没有人的照顾开始出现一些行为问题比方说撕咬地毯对人咆哮。最后狗被转送他人了。山姆责备自己没有照顾好狗。我努力去说服山姆说发生在狗身上的事以及发生在他自己身上的事其实不是他的过错而是他父母的过错。我知道谈论这个对他来说几乎是无法承受的。

在山姆找到一间公寓以及一条狗之后他又恢复了活力。照顾狗儿以及遛狗让山姆找到规律的感觉和意义这是他多年来缺乏的。他会拿狗儿的照片给我看并说一些关于它的趣事。我可以说是亲眼看着他的个性以及他的人生逐渐在改变。后来山姆找到替人遛狗的工作同时也担任驯犬师的助理。很快他就存到足够的钱自己开店开了一间名为“狗狗时光”的宠物日托中心。如他自己所说该是做点与众不同事情的时候了。

“狗狗时光”开业后不久山姆就不来治疗了。因为他每天都要忙于打点自己的工作所以很难定期前来治疗。几年之后他给我发邮件说自己比以前更加幸福、更有自信了。他还是住在那间公寓里。他给自己的“狗狗时光”租了一间很大的库房心中还有一项商业计划要在市区的另一头也开一家“狗狗时光”店。他现在对待工作很认真自愿来养育将来作为导引犬的小狗。

山姆说还没有做好结婚的准备但就如何为人父母的问题想了很多。他过去很长一段时间都在恨自己的父母——他还让他父母照顾自己这么长一段时间——他没有注意到照料他人或说某物其实是自己真正的长处。他善于照料他人反过来这让他感觉很好。想要为人父这是他不曾错过的一件事。

5. 生儿育女不嫌早

别听那些“慢慢来一切都来得及”的抚慰类文字和鬼话淡定地跟你说“人生不用着急”的人是因为他不用为你的人生着急

实话告诉你女性的生育能力会在20多岁末期达到顶峰然后迅速走下坡路。你可能说新闻上的女星不都是40多岁才生孩子吗可是新闻里没说的是这些女星背地里都做过价值不菲的半打子生育保养啊科学调研对40多岁的女性生育情况表示绝大部分女人这时候想要孩子却生不出来。只不过这些不会成为报纸头条罢了。

生育能力的管理是成年生涯中最重要的一项功能。

——杰梅因·格里尔女权主义理论家

之前媒体一窝蜂报道黛米·摩尔的新闻47岁的她宣称想替当时32岁的老公艾希顿·库奇生个孩子。黛米在2010年5月号英国版Elle杂志的专访里表示“我们讨论过这件事儿了双方都想要个孩子。他是个非常称职的爸爸很会照顾我女儿。若是我们有了共同的小孩相信未来的人生旅程一定会非常美好。”

那篇报道并未提到黛米是想采用捐赠者的卵子还是用传统方式自然怀孕。媒体报道的标题只是“黛米·摩尔想替艾希顿·库奇生子”“黛米和艾希顿准备造人计划”“艾希顿·库奇要黛米·摩尔替他生孩子”我觉得这些标题让我忧虑起来。我想全世界的年轻女人都在想摩尔小姐是在挑战自己的生物钟极限就像她让人们看到四十之后的女人依然漂亮得犹如“家有仙妻”。

不幸的是事情并不那么简单。

早知道早幸福

随着人的平均预期寿命的增加年轻人结婚结得更晚了。他们会把更多的时间花在接受教育和工作打拼上更多的夫妻选择在30岁甚至40岁的时候要他们的第一个小孩。美国皮尤研究中心2010年一篇名为“美国女人为人母的人口统计学”报告显示现在的妈妈比过去的年纪更大受教育程度更高。现在过了35岁之后生的小孩子们数量超过了十几岁妈妈所生的小孩子。第一次当妈妈的平均年龄是25岁有三分之一是30岁之后第一次当妈妈的。在过去20年里选择在35—39岁生小孩子的女人数量上升了将近50个百分点而选择在40—44岁生小孩子的妈妈数量上升了80%。

对很多人来说在工作和爱情还没有搞定之前要小孩是不可行的。研究一直表明受过教育的妈妈数量在上升这对孩子来说也是件好事。另外职场

女性的数量史无前例地超过了男性这也就意味着更多的女性会和男性一起分担家庭的压力。

这些变化没有改变我们身体的运转方式它们只是改变了我们对生育所做的了解。

生育可能听起来像是30岁、40岁人才会遇到的话题其实不是。在另外一项皮尤调查中20多岁年轻人被要求确定自己最首要的事情时52%的人都把如何更好地为人父母列在人生中最为重要的目标之一。排在第二位的30%的人说认为有一个美满幸福的婚姻是自己最先要做的事情。15%的人则把找到一份有高薪工资的工作放在首位还有9%的人最看重自由时刻1%的人希望自己能出名。

这些数字告诉我们很多20多岁的人最希望得到的是幸福的家庭至少说他们最终希望会是这样。那些20多岁的人有权利知道接下来的岁月是最适合他们生育的。他们理当有权利在自己成为统计资料前被告知生育方面的统计结果。

接下来要说的是关于35岁之后生孩子的发人深省的统计资料。医学称之为“一门不确定的科学和一门概率的艺术”。在这一点上生殖学尤其如此。这是一门不完美的科学并非所有35岁以下的女人想生就生得出小孩也并非所有35岁以上的女人就不容易生出孩子。不过针对所有想要孩子的人来说有些和年纪有关的变化仍必须先弄清楚。

这些变化大都是关于女性生育能力的对此科学家有很好的了解。男人和女人体内都有生物钟在滴答。研究人员发现过分老化的精子和小孩子身上多种神经认知毛病相关联包括自闭症、精神分裂症、诵读障碍和弱智。出于这个原因男人和女人都要认真考虑要孩子的时间。

我的两个孩子是我30多岁时生的——准确来说分别是在我35岁和37岁时所生的。像很多20多岁年轻人一样我也想在生孩子之前先立业我的确做到了。第一次怀孕8个月的时候我一摇一摆地走上主席台领到了我的博士学位。在我生第二个孩子之前我开始私人创业还有份在大学里上班的工作。我对生育有了更多了解——其中的大多数认识来自我个人的客户的女人的经历。在35岁之后生两个孩子并不像我期望的那样顺利。

现在我明白了我是多么的幸运。很多女人并不如此幸运比如说凯特琳。

凯特琳34岁时与本结识。截至她来到我办公室说打算要结婚的时候他们已经拍拖两年了。他们两位都是第一次结婚凯特琳说了很多婚礼的事但从未提到孩子的事。我推测她不想要孩子。我决定问问看“要不要孩子呢”

凯特琳像是吓了一跳。“我不知道。我还没有决定好。”

她的回答让我很生气我倒不是生凯特琳的气而是气这样一种文化它告诉女人即使是对36岁的人来说要不要孩子也并不是一件很紧迫的事情。我想起了最近我所读到的一篇文章里面讲了一位女人谈了自己被误导的感受。她曾以为只要“38或说40岁之前”开始行动就能成功怀孕。凯特琳看上去也是这么想的。

“现在到了做决定的时候了”我说“当你不能再生孩子的时候你才知道孩子对你有多重要当然你不愿发生这样的事情。”

“这在现在有什么好处呢我还没有结婚——”

“你可以的很简单。或者你也可以先要一个孩子。结婚是很简单的一件事但生孩子可不一定。”

“但我想要盛大的婚礼我想要穿婚纱拍婚纱照。我的朋友们都是那样做的。你知道我参加了多少次婚礼吗我买了多少份礼物吗两个人生活在一起前几年不要孩子应该会好些。”

“所有这些事都很好。我知道让人期待的盛大的婚礼绝对会很特别。但我还想让你明确一点就是生孩子并不是一件不容你安排优先次序的事。”

现在凯特琳看上去很烦我。“大家都是在40岁要孩子的”她说“这在现在太普遍了。我的两位40岁的朋友也才刚刚生完孩子。好莱坞的那些人一直以来都是这么晚才生孩子的。”

“和过去相比有更多的女人选择了晚些要孩子这的确不假”我说“但同时也有很多女人不会。我们的确常听到某个朋友和好莱坞女性40多岁生子然而若进一步细查通常会发现她们之前做过半打子的生育疗程。不然你可以从一般40多岁女性的统计数据里发现许多人想要孩子却生不出来。只不过这些话题不会成为报纸头条。”

凯特琳的这种行为是来自一种不理性的思维称之为“可得性捷思”availability heuristic。可得性捷思是一种心理捷径它是指人们会根据一类事物中的事例或一个事件发生情况容易回忆的程度评估该类事物或该事件的发生率。年纪更大的女人生孩子的情况比过去更普遍了在这一点上凯特琳是正确的。她想到自己认识的两个40岁的女人成功地生了小孩她还能想到很多成功做到这一点的有名的女人。但她不知道在我们接近40岁的时候生小孩会有多简单——或说有多困难——的统计资料。准确地说凯特琳其实不知道真相。

数字会说话生育力警报

女性的生育能力在20多岁末期的时候达到顶峰。从生物学的角度来讲20多岁是大多数女人最容易也最适合生孩子的年龄。一些女人的生育力会

在30岁和35岁的时候下降受孕和足月怀孕的能力也会大幅度下降。到了40岁生育力更是会垂直下降。

这是因为每个女人在她们30到40岁之间时都可能有两个和年龄相关的变化卵子质量的下降和内分泌系统效能的降低。内分泌系统负责调节荷尔蒙并告诉身体如何继续怀孕。低质量的卵子在植入和成熟上都有困难。即使质量好的卵子也会受不正常荷尔蒙的影响。经历了这些变化后女人不仅不容易怀孕而且还很容易流产。

和20多岁时的自己相比30岁的女人生育力可能是原来的二分之一35岁的时候接近四分之一40岁的时候可能就只有八分之一了。要是我们有看过2007年在美国出生的小孩的真实基本率的话就会知道大概有100万的婴儿是20—24岁的妈妈生的100万的婴儿是由24—29岁的妈妈生的相比于此只有不到100万的婴儿是30—34岁的妈妈生的50万婴儿是35—39岁的妈妈生的将近10万的婴儿是40—44岁的妈妈生的不到1万的婴儿是45岁及以上年纪的女人生出的。

凯特琳在38岁的时候开始努力怀孕。但事情进展并不顺利一年之内流产两次。别人建议她和丈夫去向生育专家咨询。不过凯特琳确信只要治疗得当她很快就会怀上宝宝。

生育力下降的第一讯号就是怀孕难和保孕难。35岁之前女性在每次排卵周期中怀孕的几率大概是20%—25%。当你年轻的时候平均来说4—5个月的性生活就可以让你怀上孕。一旦过了35岁女性每次排卵周期的受孕几率就会开始急剧下降40岁的时候下降到原来的5%41岁时3%42岁时2%。

在40岁的时候我们怀孕的努力时间平均来说要20个月甚至更久。花的时间越久怀孕的几率就越小。另外超过35岁的女人流产的几率却在直线上升——35岁之后四分之一的怀孕和40岁后一半的怀孕会流产。由此看来35岁之后就成为了夫妻们期盼和心碎的时候。凯特琳和本就面临着这样的境遇。

当夫妻努力去怀孕却不能的时候很多像凯特琳和本一样的夫妇就会去寻求生育治疗希望医生能妙手回春。有时是奏效的这个我们有听说过。但更多情况下是无济于事的而这个我们或许没有听人说过。

随着年龄的增长要个小孩的难度指示器会指向成本问题。20多岁夫妻的生育介入措施的平均成本是2.5万美金35岁夫妻的成本是3.5万美金。过了35岁因为受孕的阻碍因素的增加成本也会随之增加。40岁的夫妻要进行生育治疗的话每个婴儿安全出生平均需要10万美金。到了42岁每个婴儿的平均成本上升至30万美金。

即使钱不是问题那身体的自然条件也会是问题。生育治疗更多的是失败。过了35岁子宫内授精——或说通过“火鸡浇油管方法”把精子植入到女性的生殖道中——的失败率达到90%—95%。体外受精——“试管受精”或者“人工授精”精子和卵子是在体外结合再植入到子宫内——成功率也只有10%—20%。在年纪更大的女人身上这些措施的失败率会很高很多生育诊所根本就不给40多岁的女人做这些手术。因为手术失败会降低诊所想要为自己做宣传的成功率。

很遗憾凯特琳和本没有小孩。凯特琳试过了子宫内授精好几次试管受精和激素治疗但无一成功。到了43岁诊所就不再愿意给她治疗了。医生建议尝试卵子捐赠或说采用他人的卵子的方法但眼下本和凯特琳要继续下去的话都感觉到身心疲惫经济不济。我给凯特琳上辅导课她总是在网上搜索婚礼举办地怀孩子的方法什么的。现在我们上课讲的都是关于痛苦的事。

在1970年40岁的女人中10个中就有1个是没有孩子的。今天5个当中有1个没有孩子。越来越多的女人和男人自愿选择不要孩子。为人父母并不如想象的那么美好。尽管很有意义但也是一件不容人有丝毫松懈的难差事一种情感上的考验。所以很多夫妻为了能更多地投入到工作和其他追求中选择不要孩子。

但是根据全国家庭增长调查50%没有孩子的夫妻其实并不是自愿选择不要孩子的。他们就像凯特琳和本一样。他们是感觉自己没有尽早考虑生育问题的30多岁、40多岁的男女就像他们可能在20多岁的时候即使没有做好准备要孩子该规划却没有规划自己的工作和家庭发展轨迹这显然会带来不同的结果。

生育看上去像是女人的问题但随着越来越多的夫妻在30或40岁时要他们的第一个孩子选择何时生育就影响着每一个人。无数的男男女女异性恋也好同性恋也好他们在30或40岁时要孩子但被这一过程的艰难所吓到的人都没有包括在上面的统计数字中。生育专家没有听过——但心理学家有听过——现代婚姻和伴侣关系是如何受晚生养孩子的影响的。

很多夫妻得接受多次的生育治疗在焦虑不安中掩藏婚姻、怀孕和小婴儿的事。想要亲生儿女的女同性恋夫妻和单身女人也可能要经历“生育”措施的介入治疗得越晚问题也就越棘手费用就越昂贵。很多男人和女人都痛心没有如自己所愿多生几个孩子或说没有能给自己的孩子生兄弟姐妹由于这些都是当年20多岁时做的选择当发现这一点的时候他们已经是来不及再要孩子了。

即使我们假设夫妻能想要多少生多少毫无困难的话2010年的一项研究表明单纯地拖延结婚生孩子的时间会让家庭生活更有压力。当说了“我愿

意”之后紧接着就想要孩子那新婚夫妇就直接陷入了研究所表明婚姻最为紧张的时候。这一点在抚养孩子的事和挣钱最多的事相冲突时尤为正确。

根据受调查的父母的情况大约一半的父母说很少有时间陪自己最小的孩子三分之二的人说很少有时间陪自己的另一半另外的三分之二说对自己都没什么时间。一篇讨论此项研究的文章把另一难题也列入其中说是“在很多男人和女人帮助自己还不完全独立的20多岁的孩子感到分身乏术、疲惫不堪的同时耄耋之年的父母的健康却在每况愈下”。

“20多岁的孩子”我边读文章边想。

中年生子上下两代两头忙

在今日社会里受到晚婚与中年生子影响的人不少因此像这样蜡烛两头烧还蛮普遍的——不论是20多岁还在念书的小孩还是养老院的爸妈两边需求都轻忽不得。然而这样的分析眼光还是不长远。要是你在35岁到40岁的时候要小孩你的小孩也在35岁到40岁的时候要小孩再过一代受到两头牵绊就是为人父母者最为常见的状态了尤其是受教育程度高的人他们把生孩子的事拖延得最久。他们不是为20多岁的孩子和80多岁的父母所牵绊而是为蹒跚学步的小孩和80多岁的父母所牵绊。男人和女人很快就得要在他们最需要重返工作的时候去照顾完全不能独立的、自己所挚爱的两个群体。

当祖父祖母不能代为照顾小孩当他们不能在子女周末外出时照顾小孩子的时候事情就会发生变化。但这丝毫没有说明更不可量化的却更为尖锐的年龄差距的影响。看着80岁的祖母去医院看孙子孙女是非常让人伤悲的。一想到陪祖父去湖边或说陪祖母去她最喜欢的地方过完那所剩无多的日子会让人有点承受不了。看着自己的小孩想着祖父母还能待在他们身边多久或说我们能待在他们身边多久这可以说是一种错误的想法。

解释这件事最好的方法莫过于来谈谈比利的情况了。

比利是个聪明、受过大学教育的人他曾听别人说20多岁是寻欢和冒险的最后机会他那时的目标就是“少留遗憾多留回忆”。比利对于自己20多岁的追求的确留有很多遗憾可后来他发现跟曾经想过的一比这些根本就不是那么的重要或说那么值得去回忆。

比利来找我时35岁。结婚生子的他对工作更认真更投入了。与此同时他做所有事情都会很有压力。他总觉得自己给予工作和家人的还不够。那天在办公室里他感到胸闷头痛打电话叫妻子开车送他去医院。第二天他做了个磁共振成像还好没有发现什么大问题只是他自己在那瞎猜想。

在我们下一次的辅导课程上他说话的时候我没做声。时间就这么过去了他在说我在听。我被他的经历深深感动了我都不敢去打断他。我希望全

世界的20多岁年轻人能听听比利的故事。我想还是让比利亲自说说这件事。

所以我做了MRI核磁共振真他妈的吓死我了被关在那个磁铁的盒子里听着呼啦呼啦的声音仿佛是有警报声在你耳边一直在响。那么大一间无菌房间里只有一台冷冰冰的机器操作员就坐在墙那边的一个小亭子里仿佛在窥探。那时是早上七点半真的很冷。

他们给我耳机听音乐试图以此盖过外面的一部分噪音。耳机的频道是预先调好不管你信不信正好是奥齐·奥斯本原名约翰·迈克尔·奥齐·奥斯本1948年12月3日生于伯明翰英国歌手英国重金属摇滚乐队黑色安息日主唱的歌声传入了我的耳朵。想我曾经觉得他的那些歌很有意思但现在我满耳听到的都是讥讽和哀伤的调子。对那个时候的我来说没有什么东西比听奥齐·奥斯本的音乐更莫名其妙的了。

我真的害怕那些穿白大褂的人即将从我身上检查出什么东西来。

有趣的是——不可悲的是——我过去的生活并没有在眼前闪过一点儿也没有。当时我都38岁了只有两件事萦绕在我的脑海——我抓着小儿子手的那种感觉我不想让我老婆一个人做所有事情的心疼。

对我来说我很明白自己一点也不害怕失去我的过去我更担心失去我的未来。

直到前几年我才意识到我的生活有重要的事情要做所有的好事可能会在不久的将来接踵而至。我感到很不舒服也很恐慌以至于我害怕自己再也看不见儿子骑自行车、踢足球、毕业、结婚生子了。

感谢上帝身体没毛病。

不过我又得去面对其他事情了。距离做完磁共振成像的那天不久我去见了我的私人医生告诉她她得让我至少再活20年。她说向她提出类似要求的人她见多了。如果你在22岁时要了孩子你就得去完成开了头的、明显注定了的任务。没有人会担心的。她说现在很多家长一进来就说“嘿医生至少在我孩子念完大学之前我的身体都得好好的。请确保我能做得到那么长久。”

超扯是不是

我实在不能理解甚至感到难过为什么我花了那么多时间在微不足道的事情上。花了那么多年做了那么多事和一群人鬼混但全都不值得回忆。究竟为了什么我20多岁的确过得很开心但是有必要花八年的时间做那些事吗

躺在MRI的机器里我不禁想要是早点成熟的话我就可以用泡吧的五年或耽搁在咖啡店里的五年换取我和儿子多相处五年的时间。为什么当初没有人教我这些事跟我说我只是在浪费人生

6. 开始人生与拥有人生的时间差

听命于时间吧它是所有顾问中最高明的

——普鲁塔克历史学家

要想取得巨大成就有两样是必须的计划和并不那么充足的时间。

——伦纳德·伯恩斯坦作曲家

1962年一个名叫迈克尔·斯佛尔的23岁法国洞穴学者在洞穴里待了两个月。斯佛尔想要在时间之外不受光线、声音和温度变化的影响下生活。在没有明显时间标记的情况下人们是怎么理解时间的斯佛尔对此很有兴趣。当斯佛尔从洞穴里出来的时候他以为自己只在底下待了25天不到他实际所待时间的一半。斯佛尔记不清楚时间。

几十年之后人们做了类似的研究得出结论人的大脑很难长时间、毫无停顿地记录时间。我们会压缩没有做标记的时间。当时间日复一日年复一年地过去时我们会问“时间到底去了哪里”

我们20多岁时像是活在时间之外。从学校毕业后我们把唯一了解的生活——那种被漂亮地包装成一个学期大小的一块块的满是各种目标的生活——抛在身后。某一天生活突然被打开里面已是空空如也仅剩下的就是发生时间、发生地点、发生原因不明的事件。这就像一位20多岁的年轻人说的那样“20多岁是我们对时间进行全新思考的时候。有的是时间当然也有的是事情要发生。”

即时倾向今朝有酒今朝醉

劳拉·卡斯滕森是斯坦福大学一名研究时间的研究员。她21岁的时候一场车祸迫使她住院治疗了好几个月。住院期间她开始思考年轻人和老年人是怎样看待他们所剩时间的。类似的反思直接催生出了一职业专门负责研究我们看待年龄和时间的方式以及不同方式如何影响我们生活的职业。

在近期的一个项目中为了更好地理解为什么人们想或不想为退休做积蓄卡斯滕森和20多岁年轻人一道做研究。现在我可以老实地说在我与20多岁年轻人共事的时候退休规划的话题几乎从来没有出现过。20多岁时存钱是很好的但支付账单和管理债务常常是很紧迫的问题。所以让我感兴趣的不是卡斯滕森对退休问题的关注而是她的研究方法。

卡斯滕森用虚拟现实的方法帮助20多岁年轻人去想象未来的自己。在她实验的一种条件下第一组的25个实验对象进入到一种沉浸式的虚拟真实环境中借由一面虚拟镜他们看到了自己目前的数字表象。在另外一种条件下第二组的25个不同的实验对象进入到同样的虚拟真实环境中但这次他们

在镜中看到的不再是当前的数字化自我而是未来自己随着年纪变化的图像。20多岁年轻人看到了当他们老去时的样子。

当实验对象从虚拟环境中走出来后他们被告知向假设的退休储蓄账户上存上一定数目的钱。在虚拟镜中看到当前自己的实验对象平均留出了薪资中的73.90美元看到未来自己的实验对象留出了比前者两倍还多的数目平均为178.10美元。

这项研究至少是以数字的方式让行为上的一个核心问题——偏爱当前——摆在了台面上。不同年纪、不同阶层的人都会对未来折扣持一定的怀疑态度。和明日的回报相比更钟爱今日的回报。我们宁可希望本月能得到100美金也不希望下月的150美金。我们会先选择巧克力蛋糕挑选一身新行头再去健身房再去面对信用卡账单的问题。这不是20多岁年轻人的趋势这是整个人类的一种趋势。它会强化人们的癖嗜、拖延、健康、耗油量对了还能促进人们为退休做积蓄。

通常情况下人们很难去想、去重视以后将会发生的事情。

20多岁的人特别容易受“偏爱当前”的影响。他们的大脑还在发展用来预测后果和规划未来的前瞻性思维。当他们就生活上一些神经质的问题向亲密的朋友或者年纪稍大的人求助时得到的常常是一些老套的话“事情会解决的你有的是时间。”

与此同时在20多岁取得一定成绩的时候总会伴随着一些热情的陈词滥调比方说“人生就只有一次年轻”或者“及时行乐”。这些讯息都在鼓励人们冒险鼓励人们做实际上并不会让我们长久幸福的、“机不可失失不再来”的事外出聚会、拥有多个性伙伴、逃避责任、懒惰、没有实实在在的一份工作。

20多岁年轻人总是听人说他们有无尽的时间去做那些令人畏惧的成人的事而对做那些据说是很好的事情却总是以“没有时间”做托词。

活在当下很简单但把现在和未来连接起来却是一件费时费力的事。

一天下午我在商场闲逛听到两位20多岁的销售员边折叠衬衫边聊天。男销售员大概是这样对女销售员说的“每个人都要我戒烟。我为什么要戒难道戒了我就能活到95岁而不是85岁当你老了所有朋友都去世了你也没有什么可活的时候谁想要那额外的十年要是戒烟可以让我再把20多岁活一遍那我愿意干。但现在我都28了。为什么现在我就要放弃寻乐坐等变老活到90岁呢”

我当时真想把这个销售员扔进卡斯滕森的虚拟实验室让他看看未来得了肺癌的自己那是相当恐怖的。我想和他谈谈问他要是他到31岁的时候还在叠衣服那他作何感想。

但当时我没有在工作所以我选择了保持缄默。

那天从商场回来后很多天里我都在想年轻小伙的话。这根本就不是在说戒烟不戒烟、健康不健康的问题而是时间的问题。对他来说活在当下才是最重要的28岁到85岁之间好像没有什么可活的生命于他一过20多岁就会行将就木。他根本就没有提到30岁或说40岁、60岁或70岁会发生什么更不用说自己去亲力亲为做一些事的想法了。

很多文化都在利用“死的象征”比如展览上的骷髅垂死的花朵让我们想起自己的必死性。在过去的几个世纪里手里拿着一朵死玫瑰或者戴着像骷髅头的手表以示时间将尽坐着画一幅肖像画还是相当常见的。在我的执业过程中我注意到很多20多岁年轻人——尤其是和其他20多岁的人混在一起的人——对生活做个预期很有困难。他们需要“活力记忆”——或说是记住自己还在活的方式。他们需要用某种东西提醒自己过了20岁生命还会继续生活可能还会更精彩。

我才不要什么时间表

雷切尔之前一直在做公共卫生的硕士项目不过现在她辍学了并在一家餐厅的酒吧工作。她不喜欢健康研究这个领域雷切尔认为相比于之前的研究专业自己更适合学习法律。可问题是自从她离开研究生院后两年已经过去可她还没有为想要的法学博士迈出一步。

雷切尔上夜班所以总是她来关门和其他的服务生在屋内聚会。然后她会去睡觉。下午的时候她会和那些同样没上班的朋友聚聚。

有天晚上一位女性朋友在她那儿留宿二人直到第二天早上十点钟才起床。当时她的朋友惊呼“喔天哪真不敢相信我竟然睡到这个时候我还有无数的事情要做呢。我得走了”

当天雷切尔就来到了我的办公室心情很不愉快。因为朋友的反应让她突然意识到睡到中午于她是再正常不过的事情。

“我心烦意乱”她说“我都搞不清楚时间了。”

当我问她为什么心烦意乱时雷切尔抱怨说自己的工作时间表让自己和这个世界脱节了。后来她说总会有一些跑腿的差事要干比如回去看小孩子戏剧看《法律与秩序看马拉松似的电视连续剧或者异想天开。

当雷切尔努力做成某事的时候她说做不成倒是很简单。“我盯着电脑绞尽脑汁去给一位资深的助教写信以期他能为我写一封读法学院或其他什么学院的推荐信我知道我应该好好来写但一旦有人跟我聊天或说给我发短信我就感到如释重负一样。”她说“我得想想别的事情。”

在午饭轮岗被换下来之后雷切尔来我这上辅导课程了。她把包直接扔在了沙发上嘴里嘟哝着“我都讨厌死餐馆了我恨死那些熙熙攘攘来吃午饭的人了。这些顾客进进出出把服务员和酒保当垃圾一样对待。我总在想要是我愿意的话我也可以做他们的工作。”

当客户厌烦了做某件事情我也厌烦了听某件事的时候往往就意味着是该有所改变的时候了。

“我们来聊聊这个”我说“你可以做谁的工作来着”

“律师的工作。他们比我也聪明不到哪里去——”

“嗯不错。他们或许不会比你聪明。但此时此刻他们是有自己突出的学识的。”

“比方说读了法学院。这我知道。”

“远不止如此。还有法学院入学考试预科法学院入学考试申请面试带有暑期实习的三年学习再有就是开始新工作的时间。”

“我知道我知道的。”她吼着说。

我坐了一会儿等雷切尔平复了被我激怒的心情后我说“你肯定觉得是我在给你施压。”

“我知道你这只是在做你的本职工作。但人们做事比过去都晚些了。现在人们的生活从30岁才真正开始。”

回想起我那些20多岁的客户我说“在30岁的时候拥有生活和开始生活有很大差别。”我走到自己的办公桌前拿出一个写字夹板和一些纸还有一支铅笔。“我要做一个时间期限表你来帮我填写完。”

“不要时间期限表”雷切尔带着一丝害怕的神情慢吞吞地说“我可不愿成为那种女孩子自己还单着身就在手机上装个什么订婚戒指的应用程序。我会告诉每个人我会在40岁的时候结婚在45岁的时候生第一个小孩。我不需要什么时间期限表。”

“听起来你需要一个。”我回她说。

具体精算未来

那些把现在和未来可以隔得很远的20多岁年轻人他们的即时倾向尤为强烈。爱情和工作在时间上来看好像很遥远就像雷切尔她把结婚和生孩子的事抛到了十几年之后。当我们和不谈论将来的人在一起闲逛时未来看起来就是一个社交上很遥远的话题。要是我们假想自己最终在其他什么地方安顿下来后来感觉在空间上就更遥远了。

感觉将来和自己很遥远的问题在于遥远让人觉得抽象抽象又让人觉得遥远这样循环往复会让人懒得去想未来。爱情和工作看上去越遥远我们就

越不想去思考它们我们越不去思考爱情和工作它们也就让人感觉越遥远。为此我需要草拟一个时间期限表目的是把未来拉近一点以便让雷切尔的想法更加具体。

“你现在26岁打算什么时候去念法学院呢”我问她并拿起铅笔做好准备记下来。

“具体我不知道。你的时间期限表让我很紧张”她笑着对我说“所以我讨厌去说会在明年或者其他什么时候但一定会在30岁之前的。30岁的时候我绝对不会再干酒保的活了。”

“好的。如果你在30岁的时候开始念法学院你要读3年。至少在入读前一年你就要去参加法学院入学考试提交申请拿到推荐信。之后还需要一年通过美国律师资格考试再来开始一份新工作。这样至少就要5年的时间。所以要是你在30岁的时候就开始的话你也要在5年之后才有可能成为一个进餐馆吃午饭的律师。那时你就35岁了。这听起来怎么样”

“听起来还好——”

“你说什么时候结婚来着40”我把它记了下来。

雷切尔现在的神情看起来有些踟蹰了。

“41岁时要小孩真的吗”我问。

“不不是的。我的意思是说这些东西离我也太遥远了点。我现在就在担心这个。”

“你说的没错你就是把这些事抛到了一个很遥远、很抽象的地方。那么实际上你是希望什么时候结婚生子呢”我一边问她一边把之前写的擦掉。

“我最希望的是在35岁之前生第一个孩子或许是在有孩子之前结婚吧。我不想做老妈妈。”

“这听起来还是蛮明智的。”我一边说一边修改这个时间期限表“这么说你是想在30到35岁之间预想自己读完法学院完婚生子。那这五年可真够紧的。读法学院的时候要个宝宝你觉得怎么样”

“听起来感觉很恐怖。不我不会接受那样的。再说一旦我有了小孩我可能就不会做全职工作了。”

“那你能现在就结婚生孩子吗”

“不杰博士现在我恋爱都没谈啊”

“雷切尔你的生活简直不合情理啊。你计划在30岁到35岁完成所有的事情但你说自己不想同时做这么多事。”

“是的我不想那样。”

“那现在就是你念法学院的时候了。”

“我想现在也是停止和那些我不是真心很想交往的、随随便便认识的人拍拖的时候。”雷切尔说。

“或许是吧。”我回答道。

走向幸福的前程

一旦法学院的事对雷切尔来说不再那么遥远了事情就开始变得具体了。

雷切尔买了关于如何走进法学院的书她把所有横亘在自己和来餐馆吃饭的律师之间的一切都写了个清单。她辞掉了酒保的工作在律师事务所找了份新工作这样她就可以弄出一些推荐信来。她努力复习想考一个好点的法学院入学成绩以期能抵消她那基础不牢的大学时光所带来的影响。差不多两年之后雷切尔走进了位于宾夕法尼亚州的一所法学院。

当雷切尔说“人们比以往做事更晚些”时她并不明白那对她的20多岁来说到底意味着什么。一旦她想要使自己的30多岁变成个什么样子那20多岁时的所作所为就显得更加紧迫更有确定性了。一个时间期限表可能不是一间虚拟真实的小房间但它能帮助我们的大脑真正认识到时间的本质有限。凡事都有最后期限这是鞭策我们早上起床工作的好理由。

20多岁是我们开始自己认识时间、规划未来岁月的时候。不清楚自己该什么时候怎样开始我们的事业什么时候组建我们的家庭很容易让人无法集中注意力从而把一切都拒之于千里之外。

生活在时间之外的20多岁年轻人往往并不幸福。就像生活在洞穴里在那里我们不知道时间是个什么概念。

在念法学院的期间雷切尔发了封邮件给我

我曾想要是我没有成年的话时间就会一直停在那。可事实是时间从没停止过将来也不可能停止。人们还是要照常地前行。现在我明白了我也需要行动起来——继续前行。我得为将来要做的事情做计划——每日跑步五公里或者做暑期实习——所以我要活得更加有目的性了。

我在这里最好的朋友是一位住院实习医师。她35岁差不多整整大我5岁我们一天到晚有说不完的话。不过有一点让我几乎快抓狂了她的20多岁早不在了她现在的处境和她现在所做的与我的现在并没有很大的差别。这让我意识到自己的20多岁都被浪费了。话虽如此我很高兴在学校里学习也很高兴在市里的一个法律诊所里工作。事实上能够拥有健康保险与退休福利让我超兴奋。我想享受20多岁的人生但也想要幸福的结局。

怎样才能有幸福的结局呢美国著名作家约翰·欧文应该能回答这个问题。他是最喜欢的一位作家他写的叙事小说都是在故事最后才让人明白

是怎么回事。他是怎么做到的呢他说“我总是从最后一句话开始写然后向前完成故事和情节最终写到故事的起点。”和伟大作家的写作方式——坐下来想起什么吸引他们就写什么——相比欧文的工作量听起来有些大但是他让我们明白了一个道理对一个好的故事来说幸福的结局比奇想更具现实指导意义。

大多数的20多岁年轻人写不好他们人生的最后一笔常常是因为思绪太信马由缰他们完全没有紧迫感。可是他们一旦受到逼迫往往能清楚地指出自己在30岁或40岁或60岁时想要的或不想要的东西这会刺激他们为之奋斗。你应该像欧文写小说一样写有幸福结局的、属于自己的叙事故事实时地生活。

结语 我会成功吗

未知的未来让人惶惶不安一想到自己在20多岁时做的每件事都可能左右我们的未来谁都会感到心情沉重。所以如果我们这几年的工作和感情都不算数的话那人生该多舒坦啊然而就我研究成年发展这么多年的经验必须负责任地告诉你——这种舒坦只是过眼云烟罢了。出来混迟早是要还的。

未来并没有刻在星星上也没有任何保证。你该做的就是宣告自己已经成年、用心过日子、找份认真的工作、挑选自己的家人、精算你的未来、创造自己的确定感。别让那些你没了解或没去做的事注定你的未来。

落基山国家公园外有一个牌子上面用大大的黑体字写着“高山无情”。牌子的用途是告知登山者如何为登山做准备哪里有闪电、雪崩。第一次看到这个牌子的时候大概是25岁。虽然觉得这个牌子有点恐怖但是我还记得当时自己立马就喜欢上了它。

它说得明明白白提醒我到荒郊野外时会碰到什么样的状况。我必须做好万全准备。假如我近傍晚时在山顶碰到大雷雨不管我能不能早一步赶下山跟我是不是好人没有差别了。成年生活就有点像这样有些事情就是改变不了。最聪明的方式就是尽你所能地了解它们。

我那些20多岁的客户几乎每个人都用不同的方式问我同一个问题“我会成功吗”问题背后的不确定感让20多岁的人生过得很辛苦。然而正因为这种不确定感20多岁时更应该也有必要采取行动。

未知的未来让人惶惶不安何况想到自己在20多岁时做的每件事都可能左右我们的未来我们的心情更加沉重。因此若是想想这几年的工作和感情都不算数的话会让我们欣慰很多。然而就我研究成年发展这么多年的经验这样的欣慰不能持久——出来混迟早是要还的。再加上多年聆听客户的认真对待也想要自己的人生懂得认真的看待。他们想知道自己的事真的重要也的确很重要。

美好的人生并没有公式可套用也没有所谓正确或错误的人生。但是人生充满选择与结果20多岁有必要知道未来会面临哪些选择或结果。如此一来当你终于到达未来时才会有美好的感觉。随着年纪渐长最棒的就是知道你的人生是如何成功的特别是当你早上醒来总是开心面对每一天。只要在20多岁用心经营你的人生像这样真正喜悦的日子迟早会到来。

当我进入落基山国家公园准备登山之前我看到那则“高山无情”的标语。或许是因为这则标语让我不安我绕到管理处向护理员确认我的登山路线我必须走好几公里路还得经过一段蜿蜒的碎石山路。接着我还要斜穿过

一段陡峭的覆雪山坡到达两座山峰之间的鞍状山脊。最后我必须在天黑之前翻越这座山脊到它的另一面。

这样的行程算不上多危险因为我经验丰富装备齐全。可是我必须以最快的速度抵达那段覆雪的山坡免得它因为阳光长时间的暴晒而变得湿滑。我很清楚自己该如何整体规划也知道山坡的角度但还是很紧张。

当我收拾好地图准备离开的时候我踌躇了一下然后问护林员一句话“我会不会成功啊”

他望着我回答说“你还没决定。”

那个时候我觉得这名野外护林员太不称职了。现在回想起来倒是觉得当时的自己很好笑。他当时对我讲的话是我每天对无数20多岁客户说的话也是这整本书最想和你说的话。

未来并没有刻在星星上也没有任何保证。你该做的就是宣告自己已经成年、用心过日子、找份认真的工作、挑选自己的家人、精算你的未来、创造自己的确定感。别让那些你没了解或没去做的事注定你的未来。

你现在的每一秒每个动作都在决定你的人生。