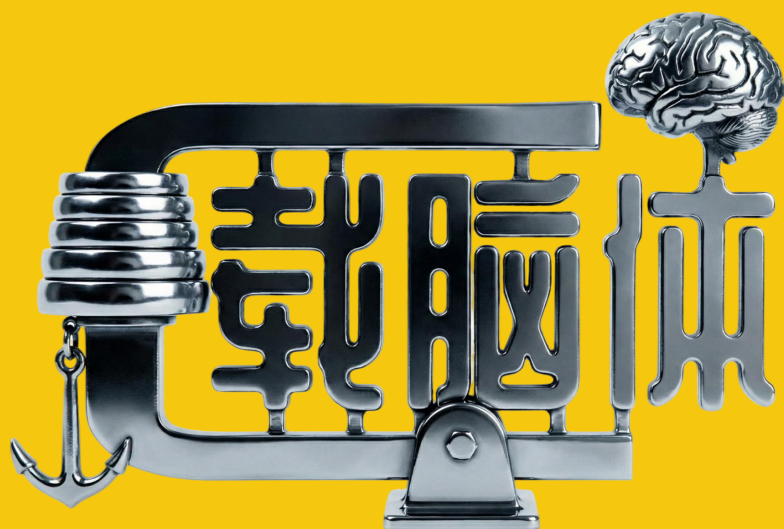


Non-Linear Leap

载脑体的救赎

从 ADHDer 到超级个体的越狱史（2026 版 V3.0）



载脑体 出品

一个人用 30 年去自我认知、自我重塑、自我保护、寻找真爱、寻找天赋和使命的指南

Non-Linear Leap

载脑体的救赎

从 ADHDer 到超级个体的越狱史

(2026 版 V3.0)



载脑体 出品

谨以此册，献给我的妻子以及未来的孩子

版权所有 载脑体 保留所有权利

未经书面许可，本指南内容均不得以任何方式商用或复制，违者必究

本资料仅代表作者个人观点与经验分享，不构成医疗建议

人生，就是一次又一次的越狱。

越狱越的多了，在别人眼里就是开挂了

愿你能跃出那道大脑为你设立的高墙

再登上自己的那艘船

抵达那座小岛

并用琴键弹下自己的人生

目录

目录	5
第一版 前言	9
第一部分 我的越狱：你会成为你本该成为的人	16
流水线上的失败品	17
衡水式童年	19
最初的精神自留地	23
自制玩具	30
ADHD	33
父亲的“污点”	39
艰难求学路	46
象牙塔、阵痛期与坠落谷底	53
引体向上：对意志的第一次唤醒	55
大学：在阅读中重建地基	59
考研：突围尝试	64
治疗 ADHD 的微光	69
偶遇	76
参加工作	78
人格障碍	81
天崩开局：不似传销，胜似传销	87
冗余与自救	97
不是谁都能当好「师傅」	106
失恋	115
大低谷	119
迷茫中奔跑：考编、蛰伏与试错	128
被搁置的「创业计划」	128
前任的求助	137
我是生存狂	141
契诃夫之枪	146

阵痛：重启的契机	152
输出	155
随机性与反脆弱	160
[载脑体]诞生记	170
让子弹飞一会儿	177
游戏与梦	186
「厂妹」预言	189
再一轮的低谷	191
新工作、爱人、副业、再出发	194
命运的「0.5 秒」	194
重返深圳	199
葬礼	203
爱情	209
新工作与带徒	218
匪气	226
副业与杠铃法则	237
想不到的路径	249
割裂的自我	256
买车	268
舅舅的葬礼	276
倾听内心	278
回家与婚礼	283
自由的重量	292
启程	299
宿命	303
超级个体	315
第二部分 生存越狱：进入社会自我保护手册	327
恍然如梦	328
提前说明：你不需要像我一样	331
多数人自我保护的家学是缺位的	334
你会遇到那种呈现微型传销式的团体吗？	336
印象管理与隐私信息保护	340

相信自己直觉与刻意练习	346
如何避免和远离心理变态和极端人士	355
人与人的潜意识博弈：媚上者必欺下	360
不让自己受伤害	364
第三部分 原生家庭越狱：思维钢印与家庭教育	368
一生要强的教师父亲	369
应该感谢自救的自己，而非苦难	373
回看父亲：吊在藤蔓上的人	377
为人父母：请先了解和评估自己	387
育人的权责与能力边界	392
儿子的采访：无论如何要好好吃饭	397
第四部分 情关越狱：如何遇到良人	402
真爱的重要性	403
放下男女对立	410
爱人之前先爱自己	417
摆正观念	417
自身建设	420
对「体面」祛魅	430
了解人性	432
慕强机制	440
「体面」	444
「祛魅」	449
爱而不得？	451
一路人：比「三观一致」更好的判断法则	454
筛选：信号基站	457
高效渠道	458
初步接触	465
低谷演习	469
好关系的信号	474
上岸第一剑，先护意中人	480
上岸第一剑	480

恋爱脑	486
关于婚后	502
结语 螺蛳壳里做道场	505
后记 1	516
后记 2	521
后记 3	525
后记 4	526
媒介	527

第一版 前言

我叫时国鑫，我还有个更为多数人所知的网络 ID：载脑体。

坦诚地讲，作为 95 年生人我还很年轻，但也好像已经没有那么年轻。在我曾经的预想里，而立之年我应该经历了一些波澜壮阔，但在现实里，这一切貌似在我身上来得要平淡很多。

我的前半生看似乏善可陈，这个年龄段的我并没有取得多么不平凡的成就，不过幸运的是：这个年龄段的我开始能有意识地去生活、有着极好的亲密关系，以及正在从事自己热爱并富有潜力的事业、并定居在更适合自己的生活环境。这些都很好，但我明白这并不罕见，有不少人正在过着这样的生活，但没有多少读者会想着去阅读他们的人生。

但熟悉我的朋友对我讲：「你的路，万里挑一也走不出来，绝大多数人遇到你的开局都会沉沦」。

过去我曾经历过诸多困境与迷茫，我之所以写下这一切，并不是我取得了多么不平凡的成就，而是我经历的一切虽然平凡，但绝大多数和我曾有类似经历的人都很难再爬起来。

人生前半半时光，我并不是一个顺利的人。

我自出生便患有 ADHD，这是一种会导致学习（工作记忆）障碍的症状，而恰好我又生于一个将考试成绩视为人生价值的教师家庭。自小因为 ADHD 导致我学习吃力、成绩不达预期，但这一切被家人和老师视为懒惰、不用心，自幼我战栗着承受着远超平均环境的高压与贬损。

但也正因为生在极度重视教育的家庭，让我虽有学习障碍但依旧还能考入大学，进入大学后因为脑力而产生的绝望和迷茫达到顶峰，而自小被过度贬损导致的自卑与讨好型人格，也让我曾陷入一段有毒的恋爱关系而无法觉察。

刚工作后阴差阳错，我以极小的概率被迫卷入到一个畸形的充满斗争的工作圈子——这种环境能产生的概率小到让人瞠目，而就在刚从畸形的圈子突围出来不久，一系列蝴蝶效应又发生了：深陷工作的泥潭、错失重要的考试、裸辞掉工作、断崖式分手……这一切在短时间内集中爆发，不到一个月之内，工作、前途、爱情……烟消云散，自己也在那一个月内变得一无所有，这一切发生得太快，没有缓冲空间，同时还伴随着生理痛苦，那一年我 26 岁。

事实上就在那段低谷期的深夜，我时常认为自己这辈子完蛋了。但在第二天起床后，我穿了最体面和干净的衣服，第一时间去理了发，然后用手机给自己自拍——不仅检查自己有没有倒霉相，也让自己要

记住这段时期，虽然心里已经快麻木了，但还是沉默着把这些事都做好。

那时的我根本想不到自己 3、4 年后的生活是什么光景——今天我若是穿越回去告诉那时的我自己如今自己获得的一切：

- 正在从事自己能想到的最理想的事业、不再依附组织而是创办了自己的公司，它不仅是我的热情和天赋所在，也让我拥有远超原来上班的“睡后收入”、并能在多年后留下自己的数字遗产。

- 拥有一定的个人影响力，建立了大型学习社群，有大段时间干自己想干的事，精力自由、不用强迫自己违背意志和原则去生活。

- 拥有完全信任、真实、轻松的终身亲密关系，可以一起互相给予最实在的安全感，能互相充分的理解并欣赏对方，也能做到再艰苦的环境也能相互扶持。

- 拥有一定的经济富余和个人发展意志自由，能和另一半在地球的另一端定居生活、去感受不同的文化环境。

你放心，3、4 年前的我听到以上这些一定会认为自己是正在做梦。但如今，这些已经成为我习以为常的生活。

就如《纳瓦尔宝典》所言，人生最紧要的就三件大事：

➤ **和谁在一起？** 我们花了很多时间在一段普通的关系上，多数人却没有思考自己要建立何种关系。

➤ **要做什么（事业）？** 我们花了很多时间在工作上，多数人却很少思考自己到底要做点什么。

➤ **要住在哪里？** 城市地域决定了我们的人生轨迹，多数人却很少思考自己到底要住在哪个城市。

而这三件大事，我是在这几年完成的，这貌似很符合「一个人改命只需要一两年」的说法，但实际上只有亲历者才知道，其中的积累往往是以五六年去计算的，以及其中需要一些运气才行。

但我意识更深的一点是：**运气有时候是把点连成线的关键入口，但这些点需要你去亲自放置。**以及理想、智慧、爱情、自由这些看起来美好的、人人都渴求的词汇，对于无力掌握它的人来说，是沉重的负担。

而更残酷的是对很多人而言，人生最重要的这几件事通常会在20-30岁这些年定下基础，而很多人却很难想清楚自己究竟要过怎样的人生，一直处在浑浑噩噩的状态——以至于很多人，既没有找到好的伴侣，也没有找到自己的热爱的事业。

但也好在我人生前半时光不够顺利，以至于我在很年轻的时候，就遇到了太多在别人那里根本不是问题或者别人根本遇不到问题，而之前的经历不过于阴差阳错，不足以让我发起对命运思考的念头，以至于这些年我强烈的想给自己经历的一切一个解释：

- 我应该如何更好的开发大脑？
- 在人生低谷时我该如何应对？
- 我该如何遇到并筛选相爱一生的人？
- 进入社会我该如何进行自我保护？
- 我该如何发掘自己的热爱与天赋？
- 我该如何建立自己在这个世界上的价值观？
- 我如何成为好的父母？
- 我应该如何认识金钱？
- 我如何让自己更加富裕？

.....

在某种程度上，我过去的不够顺利也是一种因祸得福——虽然我

并不想歌颂人生不顺这件事，事实上吃苦没有任何价值，有价值的只有苦难带来的认知重塑与思考。

六七年来，我唯一没有放弃的就是从底层理清楚事物的逻辑，并把这些底层逻辑分享给更多的人。然后在知行合一的加持下，这几年之内涌现出了我现在拥有的一切——如果我可以，那么你也可以。

如今的我，依旧面临着诸多人生课题，但需要解决的课题已经与多年前不同，以往的问题对我而言不再是一个大的问题。但我和很多人交流时，发现越来越多的人正面临着工作、学业、情感的低谷，而未来的趋势也将注定会有越来越多的人面临这一困境。

正处在低谷期、抑或是更年轻的朋友碰到我，希望我说些什么，虽然我可以做到最大程度的感同身受，但我能当面短时间给出的建议，听起来会和你过去听到的道理并没有什么不同，例如长期主义、保持好奇心、保持勇气、保持良善、不要轻言放弃、走最难的那条路，那么结果一定不会差。

虽然我亲身验证过这些原则并受益匪浅，但我也清楚人面临真正的低谷时，很难通过这些寥寥数语的道理走出来。

所以相比于直接讲述大道理，我更想和你坐下来聊聊，就像在傍

晚和老朋友闲聊一样，聊聊我经历过的童年、爱情、友情、低谷、勇气、责任，以及时代的变迁——通过我真实的人生，你会在其中一步步发现那些家庭和学校不会教给你的认知，而这也是我写这本书的初衷。

这也是一本用做家书的态度写下的一本指南。

初稿 写于 2025 年 4 月

（第一版） 写于 2026 年 1 月

（第二版） 写于 2026 年 3 月

（第三版） 写于 2026 年 6 月



2026/07/06

第一部分 我的越狱：你会成为你本该成为的人

流水线上的失败品



老家乡下的房子

靠近村庄拐角处有一座二层宅院，院子上方的铁丝网铺满了葡萄树枝蔓，黢黑的枝蔓上几株柔嫩枝苞正在冒出头。

推开主屋的大门，左转头，一张书桌正对着每个人的视线，一个男孩正安静地坐在书桌后的竹椅上，他埋着头看着眼前的课本，看起来已经专注了许久。

每个进门的人，会很快明白书桌如此布置的原因：这样在进出门的时候，每个人都能第一眼监督到这个孩子有没有在学习。虽然是周末，但这个孩子已经从清早坐到了傍晚，除了吃饭，其他的时间都安

静坐在书桌后面做着眼前的练习册。

大人偶尔会在男孩坐许久后，说：「劳逸结合，你要学会适当休息」，允许男孩离开书桌一会儿。只不过一会后，大人又会清着嗓子对正蹲在外面看蚂蚁的孩子说：「劳逸结合，你要学会适当休息」，同样的话，但重心不同——男孩能揣摩出其中的区别，自觉的坐回书桌。

如此久了，再听到「劳逸结合」，男孩依旧还是坐在书桌后丝毫不动，家里大人也乐意见到这个孩子能有这样的自觉。

这个院子，是我的乡下老家。

而这个男孩，便是童年的我，而我的父母，都是教师。

衡水式童年

从很小的时候开始，这个世界貌似和我保持了一种疏离。

我童年住在乡下，但父母并不是农民。不过相对于与村庄一河之隔、说普通话的国营厂员工的孩子而言，我就是个纯正的乡下娃，而在 20 世纪 90 年代中后期，国营厂工人在我们那里依旧是高福利、高待遇、洋气的代名词。

在幼儿园结束之前，我在老家尚有一名同龄的邻居玩伴，我们时常结伴去上学，幼儿园上到一半，邻居家外出务工（玩伴也去了外地），而我与同村的其他孩子差着岁数，父母也不愿看到我同其他孩子在村里乱溜达，于是在我 5 岁之后，我放学回家多数时候都一个人待在家里自娱自乐。

事实上一个人在家的时候，我既羡慕同村的孩子们的自由，又隐隐意识到到自己未来的路和其他伙伴会有些许不同。

我家不靠种地维生，但在我上初中之前家里依旧还种着几亩地，坚持种地的原因很简单：父亲需要向外界释放这样一个信号：「**我不仅教书教的好，种地我也不比任何人差**」，我的父亲是一个全方位要强的人，不想外人任何口舌的机会。这块地在父亲眼里也是一片良苦

用心的教育用地：从小让我参与农活，让我知道种地辛苦，要好好学习。

当然，父母是教师也意味着：当我放学的时候，他们同步下班。当我周末或者寒暑假的时候，他们同样也在放假。

对我来讲，在大学之前其实不存在「放学、父母、假期」这些概念：家也是教室，父母是自己的班主任，假期的时候「班主任」也会每天盯着「学生」学习进度和纪律作风。

所以节假日以及日常放学回家，我依旧保持着学校作息，甚至会**比学校更严格一些**：为了更好地监督我在家时的学习状态，父亲特意把我的书桌放在主屋门口且靠窗的位置，这样只要任何人进出门或者经过窗户，都能第一眼看到我此刻的状态。

从小学一年级到上高中前的这 9-10 年间，我在老家周末以及寒暑假的作息如下：

- ✓ 6:30 前需到主屋的书桌旁坐定，进行 1~2 个小时的早读，父亲会在卧室监督早读内容。
- ✓ 8 左右母亲做好早饭并呼唤全家吃饭，这意味着早读结束，吃完早饭后需马上回到书桌旁，并注意父亲的指示，看父亲今日是否有辅

导或者抽查。

- ✓ 若无辅导，则继续早自习至午饭时间。午饭后，夏季有 1 个小时的午睡时间，冬季没有午休时间，吃完饭需马上回到书桌旁进行自习。
- ✓ 下午的自习持续到晚饭时间，晚饭后可以自由活动半个小时，然后继续晚自习至 19 点左右。
- ✓ 19 点左右，看父亲当天的状态——若是父亲心情好，我则可以有多几个劳逸结合的选择。若是父亲心情不佳，则需要继续晚自习至 9 点。
- ✓ 21 点前后需上床睡觉，上床时间不能太早也不能太晚。

也就是说，节假日每天我要在书桌背后，至少坐满 12 个小时。

相对于在学校期间，每 40 分钟会有 10 分钟课间活动——在家的话，理论上每隔一段时间也可以起身活动一会，但前提是父亲和母亲同时都注意我已经坐满了数小时以上，并由父亲亲自发出「劳逸结合」的指令才行——不然这个时候贸然离开书桌是一件有风险的事：母亲还好一些，看到了只是让我赶快坐回去学习。父亲的话则会暴怒，就像班主任逮到在自习时间乱走动的学生一样。

既然离开书桌有风险，父母偶尔发出「劳逸结合」的指令后，能休息的时间也很有限，于是只要父母在家，我干脆就一整天坐在书桌

后纹丝不动，大人也乐于看到我这样自觉。

但节假日里明明每天 30 分钟就能完成的学习任务，却强制一个孩子每天在书桌前盯着书本枯坐 12 小时是不科学的。所以上有规定下有对策，书桌后的我练就了一身反侦察摸鱼的技能：如果家里有人，我就一直坐在桌子后面保持一副学习的样子，实际上脑子里却在进行各种天马行空的神游，或者偷空在桌子下面摆弄自制的小玩具，并时刻防备突然从窗口探出的头，听到声音的瞬间把东西藏好。

如果父亲不在家，母亲临时出去久一些，我有时会冒险越过客厅去父母房间偷看电视，听到一点风吹草动，就马上瞬间关电视拔电源，飞奔回自己的座位上。

这样的环境下，人随时需要高度警惕家里的风吹草动，可以在大人突然出现我面前，如果哪次被抓个现行，免不了一顿狂风暴雨。所以从小我发现自己有一种特殊能力：除了深度睡眠时，任何时间我都能一心两用警觉到周围环境所有细小的声音与动静。

不过小时候我在家里并非完全被强制禁止除了学习之外的一切娱乐活动：幼时的我会有“两项半”偶尔会被允许的劳逸结合：一项是画画、一项是阅读，还有半项是看正剧。

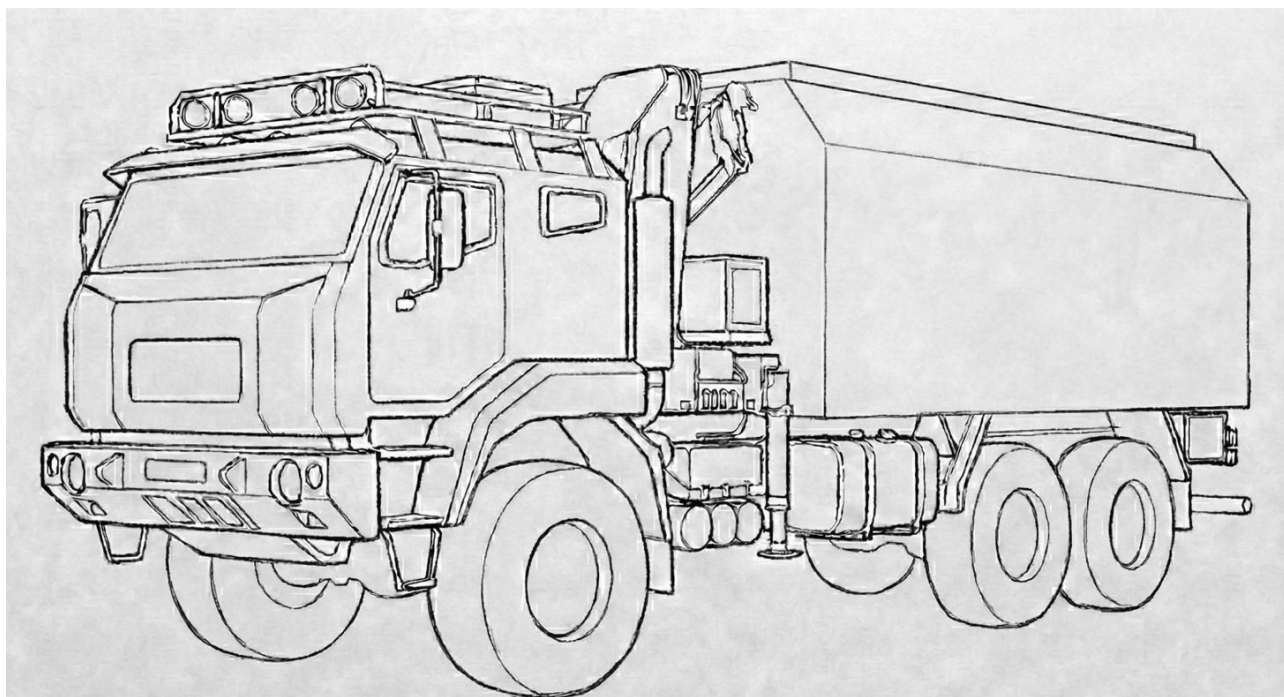
最初的精神自留地

我们一项项地来说这「两项半」：

首先第一项是允许在纸上画画：就在多数孩子还在画着如下画风的儿童画时：



同年龄段的我貌似已经很快的跳过了童稚阶段——或者说，我几乎没有经历过这一随心所欲的童稚阶段，而是直接进入了「匠气」阶段，下图是我 7、8 岁时的画风：



小时候的画在老家都已经找不到了，凭印象记录

我知道看到这样的画你会有些吃惊。

没错，当年幼的我怯生生的拿着这些画纸到父母面前时，通常也会得到大人一声惊叹：「画的很像，你在绘画上有点天赋」——这是小时候我唯一能得到父亲正向评价的时刻，但实际上我那时就清楚自己根本没有天赋，因为这些能得到家人称赞的工笔画，多是我花了很久时间去照猫画虎的临摹，而非是我凭空想象的原创。

从我 7、8 岁开始，我就一直觉得只有那些仅靠想象、没有任何参照就能顺手画成这样——才算是真正有天赋，所以小时候每次面对这个大人唯一的正面评价，我的心里总会有种戚戚然，觉得自己像个骗子，但又作为唯一能获得父母口头夸奖的途径（或者说正反馈），我

每次对待这些自认为的「骗人把戏」时，愈发的认真和仔细。

我那时唯一能脱离临摹、靠想象画的画，是需要尺子辅助刀枪剑戟十八般兵器，以及各种现代枪械——这些对一个男孩子来讲是极有吸引力的，也是我更爱画的东西——当然画这些刚开始也需要临摹，但临摹得多了，你就可以在大脑里进行生成设计了，不过这些画显然就有些不务正业了，我是不敢让家人多看的。

其实现在看，幼时的我对自己的要求太过苛刻了——那个孩子不知道，他临摹的都是至少画了十几年画的专业绘画者的作品——而画画都需要从临摹多年开始，而对于一个十岁不到、仅靠自己摸索、未经过任何专业指导的孩子来讲，临摹的线条能达到如此流畅度、松紧度，对细节的把控能达到如此细致入微，已经很令人吃惊。

但我那时候清楚的是：正是因为我画的极致的像，所以我才会被父母允许画画，而画画是我在枯坐学习的间隙，唯一可以为自己争取到的正当放松机会，要是我画的太粗糙，我也将会在父母面前丧失这一短暂的、可以自主决定的时光——这也是我的绘画几乎没有经历天马行空的儿童画阶段，而是直接跳到了匠气的工笔临摹阶段的深层次原因。

当然，即便是画画这件被允许的劳逸结合，我也要把握好分寸不能画的太频繁，一两周画一次即可，画画在父母眼里只是学习之余放松的消遣，成不了气候，所以我一直都是靠自己在摸索——我也明白自己进步的其实并不快，虽然看起来我好像比同龄人画画有悟性，比如在绘画的时候注意光影、明暗这些高阶的细节，这些我实际是用了好几年才无师自通，但在专业的培训班里这只是第一天的基础课。

随着长大，我画画的频次逐渐也降低了下来，再后来也许一年偶尔会画一两幅画——我对绘画并没有**拦都拦不住的冲动**。我清楚的知道我的绘画能力只是一种幻象。

在我成年后，家人有时会叹一口气，说：「**鑫鑫（我小名）小时候画画还是有天赋的，可惜了，那时候没好好培养**」，其实就我自己而言，我并不觉得可惜，只有我自己知道自己对绘画的热爱也并没有多少，我只是从小接触绘画，过早的因为环境形成了神经元联结——这其实叫**擅长**，而非**天赋**。

不过绘画确实让我从小就拥有比同龄人更强的空间想象力、设计能力、动手能力和鉴赏能力，并在多年后，让我另一个命运的齿轮转动……

我童年另一项被允许的「劳逸结合」，是阅读父亲指定的课外名著——这个活动不是每个寒暑假都会有的，也要看父亲心情。对于让我读课外书这件事父亲也很谨慎，父亲知道多读点名著没坏处，但又怕影响我学习，所以父亲在图书馆为我借的书目多是些对我那个年纪而言，枯燥乏味的严肃大部头文学。于是在小学阶段，我已经看完了古白话文版的四大名著、《巴金激流三部曲》《平凡的世界》《白鹿原》等等——但实际上我那个年纪看些书也是囫圇吞枣，尝不出个味来，相比之下，我更在乎的是梁山好汉们用的是什么兵器，以及身后书柜里散落的、70年代的小人书。

在老家，我从小有自己的学习房间，而我书桌背后，是满满一柜子的书——这在乡下是极不寻常的，虽然那个时候我并没意识到这一点。

但我身后书柜里的书并非特意为我置办，而是父母当年的课本教材以及各类报刊——我记得有文学史、哲学史、各种文学评论，都是我那个年龄看不懂也看不下去的枯燥理论。

但当你强制一个孩子在书桌前坐14个小时且禁止多数娱乐活动时——身后书刊缝隙里的小故事就变得格外有吸引力了。后来所有报刊缝隙里的小短文被我看完时，我曾煞有介事地打开一本哲学史，我

还记得开头第一句是对「哲学」的定义，我试图背下来并认为背下来我就懂「哲学」这个玩意了，但最后我没背下这个枯燥句子，我那时应该已经上一、二年级了，不然字可能都还认不全。

应该有人在前言中已经知道我患有 ADHD, 也许你会疑问 ADHDer 大多存在阅读障碍，为何我还能去阅读——原因很简单，汉字是象形文字，其视觉整体性和语义较强，再加之从小接触阅读，让我虽然患有 ADHD，但依旧让我在阅读速度比多数人都快，以及不抗拒阅读。

但说实话，在人生的前十几年我并没有感受到读书对思维提升的好处——我真正明白意识到阅读的好处已经是在大学，那时我才意识到大多数人对读书存在的误解——这是一种由于多数人对阅读这件事缺乏引导，以及读书这件事理解过于狭隘造成的误解。

而阅读的习惯，在某种程度上也重启了我的人生，这些我将会在我的大学阶段开始阐述。

我最后被允许的半项劳逸结合，是看正剧——在节假日晚上 8 点，若是父亲当天心情还不错，我就可以厚着脸皮前往客厅，在大人旁边正襟危坐的蹭看 1~2 集中央一台（CCTV1）的正剧，一般多是历史剧，比如《大染坊》《汉武帝》等等。

我不知道看动画片长大的孩子和看正剧长大的孩子在性格塑造上会有什么不同——相对于动画片通常包含多元文化元素（如冒险、友情、个人成长），也许历史正剧的叙事逻辑，通常在传递忠孝节义、权威与秩序等传统价值观上会多一些，但总归和同龄的孩子比起来，我的腴腆内向里还有着一种一本正经的气质，缺少了一些童趣与放松。

自制玩具

画画、阅读、看正剧，这几项小时候被家人允许的「劳逸结合」有带有一本正经教育意义，实际上幼时我从这些「劳逸结合」中找到乐趣甚少——但如若父母在家，以上的活动对我而言那就是 12 个小时的枯坐之外，难得且奢侈的放松机会。

那么父母不在家呢？

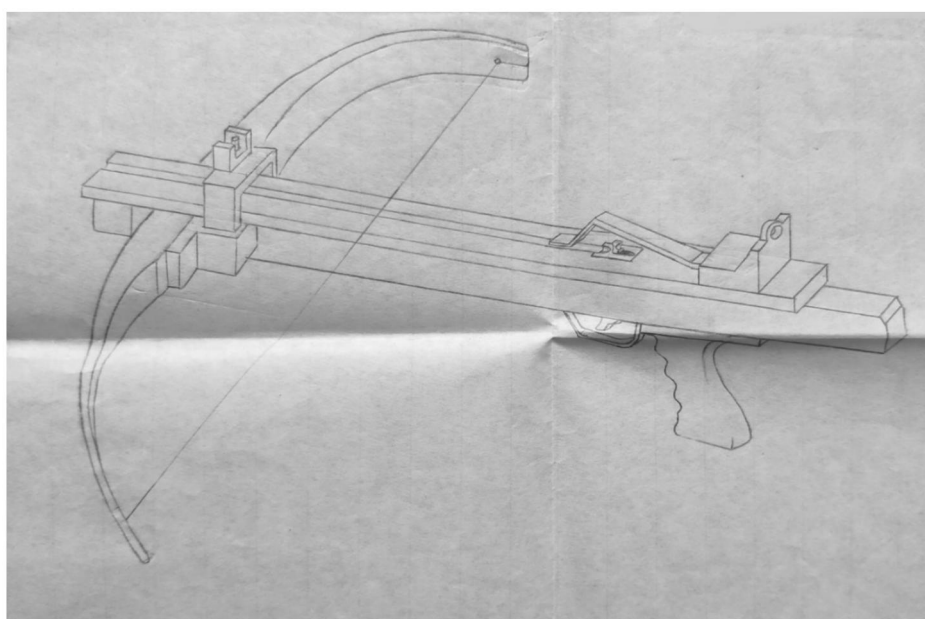
前面说了——父母是教师也意味着：当我放学的时候，他们也同步下班，当我周末或者寒暑假的时候，他们同样也在放假。相比于留守儿童在家一年只能见几次父母，高中以前，刨去我上学和睡觉的时间，在家能长时间脱离父母视线的时间，一年加起来不超过两周——这两周一般是父母去外地学习，或者学校临时开会之类的机会攒下来的。

这些宝贵的自由时间，足够让我搞一些自己真正热爱且非分的事了——前面也说了，幼儿园之后我在老家便没了别的玩伴，总是一个人自娱自乐，那自娱自乐总是要有玩具的，父母没有给买过玩具，自己也没有钱买，那怎么办呢？那就自己利用身边一切我能用到的东西来自制玩具：

不仅在绘画方面，我从小对手工泥塑、手工也有一种超越那个年龄特有的擅长状态，而我对有危险性的玩具更情有独钟：用玻璃药瓶自制雷管炸泥塘、用钢管和铁钉自制火药枪、把复读机的变压器卸下来，直接插到 220v 的插座上做磁生电的科学实验，这些事我都背着家里人干过……

显然你也发现了：虽然我小时候的性格被管教的很腼腆内向，但实际上我那时性格的另一面非常皮，至于童年的这些自制玩具为什么这么危险，大概是生命力被压抑的太狠，于是自己潜意识里寻找了另一种破坏力的出口。

但童年最震撼家人的，是我曾经自制了一把弩——不是那种小孩子自娱自乐的小玩具，而是放到现在会被上缴查封的大物件。



这是在老家少数几张还能找到原图，自己设计的弩设计图

制作工具是从姥爷家拿的木匠工具（姥爷家离我乡下的老家只隔了两百多米），材料是柴房里精心挑选的木材，我用凿子在弩身上挖出放置箭簇的沟形矢道、弩弓用的多层竹、高强度弓弦是用报废自行车的闸线钢丝制作、击发装置用粗钢丝弯制作，箭头找不到合适的，就用煤炉把铁钉子烤红了用斧子敲制出合适的形状，并用姥爷家里的松胶黏合，箭尾用田地里捡到的野鸡毛制作……最终的成品威力有多大呢？10 米之内能穿易拉罐，5 米之内指哪打哪。

当我制作的成品不小心被父母看到时，他们倒吸了一口凉气，尤其是父亲，按以往一定会厉声呵斥我——但奇怪的这次父亲一反常态，没多说什么，而是露出一脸震惊外加些许满意的神情，于是这件玩具便被默许存在了，而这把弩就像「契诃夫之枪*」，在我 20 多年后的人生打响。

*「契诃夫之枪」：

一种电影叙事手法，影片中提及的每一个元素都应在后文出场，比如电影开头挂在墙上的猎枪，终将会在电影的结尾打响，否则这把猎枪就不应该在故事中出现，代指一种戏剧手法，该手法因俄国小说家安东·契诃夫多次在与人来往的信件中提及而逐渐知名。

ADHD

显然看到这里，你会想：好家伙！从小绘画能力跳级、阅读量远超同龄人、造玩具鲁班转世——高低是个天才，再辅以双教师家庭如此严苛、高强度的学习监督——我从小一定成绩很好吧？

事实上，我是一个从小学习很吃力的人，更是长辈口中的笨娃，我从小在学习上的记忆很差。

你可能会觉得，我前面能如此详细的记录小时候事迹，怎么是记忆差呢？实际上，记忆系统根据不同的分类维度可划分为多种类型，人的脑子里有三种记忆模块：

- 工作记忆（临时存储 + 即时运算）
- 长期记忆（永久存储）
- 程序性记忆（也称为肌肉记忆）

拿最简单的小学口算来举例： $2 \times 7 + 3 \times 3 = ?$

长期记忆负责记住 1、2、3、4、5、6、7.... 这些基础数字，这些东西一旦记住一辈子都忘不掉。

- 程序性记忆负责反应 $2 \times 7 = 14$ 、 $3 \times 3 = 9$ 这种... 这种无意识、自动化执行的乘法口诀运算。

- 工作记忆负责进行在脑子中临时存储 14、9 这种数值，并进行即时计算和整合，比如心算 $14 + 9 = 23$ ，这也是为什么称其为「工作记忆」而非「短期记忆」——因为这个过程不仅存在短期存储，还存在即时运算，就像一个临时的工作台。

而学习以及应试能力的强弱，关键就在于「工作记忆」的强弱。

那假如「工作记忆」出了问题呢？

首先前期记忆 1、2、3、4、5、6、7.... 这些基础数字、包括记忆乘法口诀本身会出现异于常人的困难——一般孩子一个月重复 100 遍就能记下的乘法口诀，工作记忆受损的孩子可能需要半年重复上千次才能勉强记下。

至于脑子中临时存储 $2 \times 7 = 14$ 、 $3 \times 3 = 9$ 这种数值，脑子里算完 $3 \times 3 = 9$ 时，却忘了上一步是啥来着（把 $2 \times 7 = 14$ 忘了）？更别说还要在脑海中得进行“9 加 4 进 1 留 3”的运算——这会导致大脑直接宕机，口算失败。

如果一定形象的讲，那就像电影《夏洛特烦恼》的段子：

夏洛：大爷，楼上 322 住的是马冬梅家吧？

大爷：马冬什么？

夏洛：马冬梅。

大爷：什么冬梅啊？

夏洛：马冬梅啊。

大爷：马什么梅？

夏洛：行，大爷你先凉快着吧。

大爷：好嘞。

也许有人会说，可以用草稿纸计算啊——但实际上，这只是一个通过文字带你走入「工作记忆」受损的人，其脑子里的一个简单感受，

前面说了，应试通常最重要的考察的是一个人的工作记忆能力。

而「工作记忆」受损通常会导致各种发展认知障碍（如阅读障碍、数学-运动障碍、多动症和特定语言障碍）。

而我自小，便在学习应试上，或者说在工作记忆上极为迟钝吃力，很多大家习以为常的东西，在我眼里反而并不是如此，举一个简单的例子：

比如英语：多年以来我的英语成绩极度糟糕。

首先是记忆障碍，正常人你告诉他：重复拼读默写 20 次，就背下了。

正常人重复 20 次，果然就背下了，且之后基本上很难忘掉，于是他就得出一个经验：“**背单词重复 20 次即可**”——但是我重复 100 次也很难背下来，终于在重复了 150 次的时候终于背下了，结果在第二天起床，又忘了。当第二天再次重复 200 次，第三天居然又忘了。

其次是阅读障碍以及拼读障碍：

之前也说了——汉字是象形文字有关，其视觉整体性和语义直接较强，因此我在阅读汉语时障碍相对较少，但阅读英文就完全不行了。

比如「What I have observed is that most people impose their own limits」这句话，在我眼里会变成如下：「WhatIhave observed isthat mostpeople impose theirown limits」——字母在我眼里乱飞，使得我很进行解码难阅读单个词以及连贯文本，拼读也时常不准确而费力，且我很难理解小功能的单词（例如：that, the, an, in）。

实际上把单词替换为公式、化学式同理，记忆工作极度困难——以至于我不得不每天都要拿着公式表背诵，但依旧存在提取困难的问

题，而其计算过程中我也时常出现卡顿或者步骤瞬忘——别人 10 秒就能算出的算数，我可能需要经历 1 分钟的手算——以至于我考试时常无法完成试卷……

同样困难的，还包括文科类的各种背诵，更别提我在生活里丢三落四、自小好动，肢体不甚协调，时常把自己磕碰到。

这些在《DSM-5》中都有一一的对应，但直到我后来成年后，自己去医院确诊 ADHD，我才意识到这样一切的根源所在。

ADHD 全称注意力缺陷涣散与多动障碍，在 DSM—5《美国精神疾病诊断与统计手册第五版 DSM—5》认为 ADHD 有三种主要表现：

第一种是以注意力缺陷为主要表现。第二种以多动冲动为主要表现。

第三种是混合表现——既有注意力缺陷又有多动冲动症状，一般把这三种统称为 ADHD。

从专业的角度来说，ADHD 形成的原因主要和基因遗传以及环境等多种原因相关，通常 ADHD 患者的大脑前额叶皮质区活动，相比正常人不够活跃，多巴胺递质分泌能力抑或是多巴胺受体功能要比正常人更弱，从而造成大脑功能失调，这导致患者自幼年起便因为无法控制自身注意力而频繁的出现注意力涣散、认知障碍、工作记忆障碍、执行功能

在国内我们时常把 ADHD 称之为「多动症」，但其症状并非如字面那么简单——在这里，你只需要知道：对患有 ADHD 的儿童而言，他们的大脑功能是失调的、工作记忆能力是受损的，表现在学习上，便是记忆能力比一般人更为艰难，也很难将所谓的驱动力、专注力用在学习上，这并非他们不努力，而是想努力而不得，他们往往需要付出异于常人的艰辛和努力，才能勉强跟的上平均应试水平。

残酷的讲，多数 ADHDer 在常规智商测试中，通常得分会低于均值，因为常规智商测试的试题中，对工作记忆的测试占了很大比重。

注意，我说的是「多数 ADHDer 在常规智商测试题中得分会低于均值」，而不是说「多数 ADHDer 就是低智商」，这里面差别很大。

当然也存在一些特例：比如网上也有少数高学历的 ADHD 患者，他们被称为高功能 ADHD——他们的智商即便是超 985 水平，实际也会被 ADHD 压制到只能考 211，但这一类属于少数特例。

基因，决定了人的底层编码，从某种程度，决定了你的初始运气。

但这些在上一辈父母眼里是无稽之谈——这是在为不努力和懒惰找借口，尤其我的父亲是一个极度要强的人；

父亲的“污点”

讲讲我父亲年轻时候吧。

我的父亲 18 岁师范毕业后，便被分配到了镇上的初中教书，他的教学能力出众，很快成为了当时县历史上最年轻的高级教师以及教学能手，领导很欣赏他，当年上面曾有计划打算把父亲调到县城里最好的高中任教（就是后来我上的高中）。

但父亲拒绝了，拒绝的理由其实现在看很清楚：职位的晋升往往伴随着环境的变化和复杂人际关系的变更，这对父亲而言意味着强烈的失控感和不确定性。

于是人生中对父亲而言最重要的一次命运契机就这样主动放弃了。

学校也曾打算提拔父亲升为学校部门领导，结果父亲也拒绝了，原因是觉得「自己做不到卑躬屈膝」...

类似的事情发生多次后，父亲的名声也就在圈内传开了：「这个人不愿意往上走的」。所以即便父亲那时候公认的优秀，但也再无领导去找父亲说过类似提拔升迁的事，大家知道去说了也是自讨没趣，当时一个很器重父亲的校领导无奈的对父亲说：「你不想往上走，那就成全你，既然你官不想做，就想办法在职称上给你升上去」

于是，父亲成为学校职称最高的一线教师，工资也仅次于校长之下，父亲不搞关系不站队，硬靠业务能力评上最高职称——这堪称清流奇迹。

没错，你已经意识到了——我的父亲是一个清高、好强，以及非常重视名誉的人，父亲的各种教学奖状、荣誉证书塞满了一抽屉，几乎已经得了他那个年纪能得所有的荣誉证书。

然而，教师行业内部还有一个评价教师是否优秀的终极准则，这也是教师同事之间更信奉的潜规则：「自己家孩子成绩都不好，你有什么资格说自己教学能力强」；

这意味着如果该教师子女成绩差，即便教师本身的教学能力不弱、带重点班，也依旧会被身边同事在背后质疑其教学能力，这相当于把自己子女的应试成绩，和自己的教学能力挂钩。

这里面的逻辑是：你自己教学能力高低不是你带班成绩说了算，而是你自己的孩子考试成绩说了算。

就好比医生医术高低不是看你能治疗多少疑难杂症，而是你自己孩子的体检报告说了算——这是一个非常荒谬的逻辑，明眼人都知道这样的言论存在逻辑谬误，但在中小学教师这里，却成了让人无奈且

根深蒂固的硬指标和思想钢印。

为此，很多中小学教师子女群体面临时时刻刻被其教师父母或者环境、主动的或被动的处在**比较**的环境中，或者讲被迫处在**攀比**的环境中——成绩，要和最具有天赋的尖子生比。行为，要和最自律的学生比。性格，要和最落落大方的学生比。犯错的后果要和最恶劣的学生比。

当然，从人性角度出发，当你见过太多有天赋的孩子，也见过太多堕落的孩子时，多数人会下意识觉得自己的孩子理应成为前者，又担心自己的孩子成为后者，而这不仅需要教师本人做到较好的期望值管理，更需要这教师有不被环境同化的清醒和勇气，因为更多的时候，很多教师其实心里不是不能包容自己孩子不够优秀，而是很多教师身处的环境并不允许这一点。

但自然法则没有规定一个人的职业是教师，所以他的孩子不会有ADHD这类会导致学习障碍的问题，就像自然法则没有规定一个人的职业是医生，所有的他的孩子必然会会不会生病。

在基因编辑发明以前，自然界最大的公平，在于基因复制导致的随机性不会对任何职业的人定制化。然而后来我才发现，这个世界上

很多看似简单的认知，对于多数人来讲终身都无法理解，即便这些人中不乏是知识的代理人。

而我如此要强、如此重视外界评价的父亲比一般的教师更受这些思想钢印的困扰，就像父亲需要那片地向乡亲们证明：「种地我也不比任何人差」，父亲也需要我和我姐的学习成绩这块试验田，向同事们证明「教书育人我也不比任何人差」。

然而因为 ADHD 的缘故，使得我们姐弟俩即便每天在书桌前学习那么久，成绩依旧无法做到名列前茅，这一切没有如父亲的愿：在父亲眼里，我和我的姐姐并不优异的成绩彻底否定了他所骄傲的一切。

所以自小的记忆里，父亲每次看向我们的眼神，向来不屑于掩盖其中的厌恶，我们的存在本身，对父亲而言更像是一种羞辱和人生污点，这使得父亲在更年轻一些时，不止一次绝望地说这辈子最后悔的事就是生下我们这些失败品……

幼年的我真的以为一切都是自己太糟糕、不够给他争光造成的，当然随着长大，用另一种目光审视父亲，发现这么一句话形容父亲非常贴切：「除了生病以外，他感受到的任何痛苦都是他的价值观带来的，而非真实存在」

我小时候的回忆，更多是处在恐惧和战战兢兢的环境中。

4 岁的我唯一的记忆，是时常躲在角落里瑟瑟发抖，看着父亲用麻绳疯狂抽打姐姐到皮开肉绽，然后姐姐再由母亲搀扶着回屋养伤；

等我再大一些了，父亲意识到打的作用甚微，于是对我主要改为训话为主——关于学习方面任何细微的过错，都会导致三天一小训，一周一大训，每次的流程都是差不多：先是猝不及防的看着父亲情绪突然暴怒，再惊恐的看着父亲的情绪从癫狂再到绝望... 第一轮的风暴暴雨之后，第二轮是坐在父亲身旁，听父亲长达 2、3 个钟头的说教和情绪发泄... 这几个小时内，我僵直坐着，大气不敢呼、紧绷着身体，一动不敢动——这时候我甚至口水都不敢咽下去，生怕咽口水的声音引起父亲更多的关注和斥责；

这个家总是阴云密布，平日里即便父亲不愤怒的时候，也总是在长吁短叹，家庭氛围只有无穷无尽的阴郁。

实际上，这个家庭的氛围极不正常，而作为最小的孩子——我变成了家庭里承接暴力和情绪的最后一环；

我不打算过多的描写父亲失控时的状态，也不打算在这里记录我们姐弟从小在身体和精神方面遭受暴力的更多具体细节——我需要给

父亲保留一些体面。

前阵子，我在期刊《Molecular Psychiatry》读到了一篇名为《The impact of psychosocial adversity on brain and behaviour: an overview of existing knowledge and directions for future research》的论文，其研究了儿童和青少年成长环境中的虐待/忽视/欺凌/社交隔离/孤独/情感丧失等长期逆境、慢性压力对儿童大脑的影响；

该研究表明——长期逆境、慢性压力会导致儿童体内皮质醇持续过高，从而会直接改变和损伤大脑以下区域：

海马体：负责记忆和学习——长期受虐或处于逆境中的个体，海马体体积往往更小，导致成年后注意力、空间记忆和学习能力受损；

杏仁核：负责情绪加工和恐惧反应——早年逆境会导致杏仁核过度活跃或结构异常，使人成年后处于长期警觉的状态，极易引发焦虑症和创伤后应激障碍；

前额叶皮质：负责理性决策、冲动控制和情绪调节——逆境会阻碍该区域的发育，使人成年后更难克制冲动、调节负面情绪。 研究指出，这些大脑结构的物理改变，是导致成年后抑郁症、焦虑症、多动症（ADHD）、药物滥用以及行为障碍发病率暴增的底层根源；

我并不十分确定自己是天生的 ADHDer，但种种证据表明——也许我的 ADHD 很大程度是在后天被塑造的，而小时候记忆和学习困难，也许不仅仅是 ADHD 导致，可能更多是因为被精神暴力导致；

其实对于那个慢性、窒息的童年环境，我印象更深的是一一从 6 岁的时候，我就开始时常会有这样一种意识：我时常会意识到我能看到周围的人，但唯独看不到自己，这个世界这么多人，恰好「我」就在这具躯壳里向外看，别人的躯壳又是什么感觉？

于是我很小的时候便养成了一个习惯：有时我会闭上眼，然后呼唤自己的名字，试图让这个名字变得陌生，然后睁开眼，失望的发现自己还是自己，一切都没有变。

后来才知道，这叫人格解离——当一个人承受的压力或创伤超过了意识所能处理的极限时，大脑会像电路保险丝断开一样，将意识、记忆、身份或环境感知暂时切断，以保护个体免受极度痛苦的冲击。当一个儿童常出现这种表现时，意味着这个孩子正长期遭受躯体、情感虐待或忽视，于是只能通过解离来逃避现实。

艰难求学路

回到小时候，即便是我从小这样重视学习环境，也无法挽救 ADHDer 的记忆与应试能力本身，甚至某种程度上环境会加重这一切——强制一个孩子每天在书桌前盯着书本枯坐 12 小时是不科学的，更别说是强制一个有多动症的孩子每天盯着书本枯坐 12 小时，而来自环境心理上漫长的压力和负反馈，往往成了摧毁孩子专注力最致命的一击。

一年级开始后，我的父亲便开始重视我的英语——而我老家附近的国营厂子弟学校从一年级便开设有英语补习班，于是我被父亲安排到国营厂子弟学校借读。

从上小学起，我并不是那种会讨老师喜欢的孩子，虽然我第一眼看起来很乖，但我的好动总是会很快扭转老师们的第一印象：比如坐姿不端正、手里总是玩弄小东西、会交头接耳——虽然现在看这都是很小的事，但总是经不住大家总是表现出一种哗然的态度：

我还记得自习课上，我看着旧书桌上的坑洼开裂的沟壑，发现上面还被前人刻了个「早」字，于是我也顺势用笔在这个「早」涂上几笔，指给同桌看——结果身边的同学突然举手，大声的向教室前面的老师报告我正在破坏公物，瞬间整个教室就像炸开了锅，老师在一群

同学的簇拥下乌拉拉的围上来，大家用不可思议和看怪物的神情看着我，就像我把桌子拆掉了一般……这样的事在那一年，经常在我的身上发生——这也是我自小就很迷惑的一件事：这是一件天大的事吗？为何大家的反应，尤其是大人的反应总是呈现出一种过度的状态。

而学习不好更是为这一切雪上加霜——我乘法口诀背得比大家都要吃力，每天回家后我依旧会花很长时间去复习但依旧背不下。到了最后我成了全班少数两三个背不下的学生，于是我只能在全班同学的注视下站到讲台下接受老师的呵斥。

考试的时候我也总是写不完试卷，时常作文刚写个开头，交卷铃声就已经响起来了……

而参加学校课后的英语补习班也成了我的噩梦，我总是记不下音标的发音，甚至父亲后来自学了音标，节假日亲自辅导我，我依旧无法流利拼读，以至于被辅导老师当成滥竽充数、故意捣乱的混子。

我在国营厂子弟学校只读到一年级，虽然学习吃力，但这一年多的上学路依然是我幼时难得的一段快乐时光，村里没有上厂校的同龄人，上下学的路上我总是独行。

我常走的一条小径在偏僻荒芜的一带，有一次我遇上一队小混混

敲诈，但因为那伙人中有个面熟的同乡所以没有太过刁难。小径的中途有一片乱坟堆，树木繁密，在那里碰见过一个老人突然举刀做砍人状，有时也会碰上行迹神秘的人于是我便强装镇定匆匆离去，野林子的下方路口有一栋荒弃的土房，我时常想进去一探究竟却没有胆量，有一日得知那个土屋中竟然一女人在里面上吊了。小径的路口处的人家散养着一只恶狗，于是每到了那路口时眼观六路腿跑八方是我必需技能……

那一年下午回家时，远处总会响起「收废弃物件，洗衣机，摩托车，电冰箱…」的吆喝，黄昏下我眺望着被霞光染成金黄的远处坡地总是误将洗衣机听成了自己的名字，我以为那是村上大队开会在点名，又是谁在叫我咧？

好景不长，在国营厂子弟学校家长会上，班主任对我的评价是「看着可爱，实则可恨」——父亲参加完家长会后的那个下午，把我叫到教室外面的阶梯，用一种已经隐忍到颤抖的语气对我说「我现在真想就地把您扔下去」

于是次年，我便转了学，到镇上父亲工作的初中旁的附小上小学二年级，之后我便和父亲同吃同住（学校有职工宿舍），而全方位的管控也正式开始了。

家里主屋门口的桌子，某种程度上也搬到了学校：我所有的老师都是父母认识的同事，我在学校里的表现父亲可以第一时间知晓。

尤其是后来到了初中后，父亲可以亲自在教室后面观察我在课堂的状态，时不时父亲也会把我座位周围一圈同学叫到走廊，挨着问我在课的教室日常的表现。甚至在我偶尔一个人晚上在教师宿舍的时候，父亲也会委托别的老师趴在窗后看我在宿舍里是否守规矩……

但这一切，也许能逐渐压制我的好动，依旧挽救不了我拉垮、费力的应试能力。

实际上，我在 2、3 年级的时候就已经意识到自己的记忆力和大多数人不同，那个时候每天放学前都会有一个语文背诵作业——一小段语文课文，背完再走，身边的同学都一个个已经背完了，而我却总是停留在第一段的开头总是背不准确，学业上的记忆对我而言成了最难的问题。

随着年级越升越高，记忆的任务量也越来越繁重，我也越发吃力。

从小就上的英语补习到了初中后——我貌似就像从未接触过一样，时常只能蒙出 40、50 分的成绩，每周一次的英语单词听写，成了我的噩梦。而语文作文也成了我最大的心病，我时常写不完也不知道怎么

去写。

而你很难想象：英语和写作文，是我从小学阶段被父亲花费大量培养的能力，在我的求学应试阶段是拦在我面前的两座大山。

英语自不必说，一年级的时候父亲为了我自学了英语来配合辅导，节假日的早上，我每天早读的也是英语——结果到了初中以后对英语完全两眼一抹黑。

父亲也从小对我刻意培养过写作文的能力：小学阶段所有的征文比赛我都被要求参加，父亲会亲自给我修改，于是我小学还得过几次所谓征文特等奖，但实际上那只是昙花一现，写作对我来讲一直是个老大难的问题，等我上了初中，小学时期擅长作文的光辉历史就好像从未存在：命题作文对我而言变成最难的部分——每次我看着题目都会大脑一片空白，不知道写什么、怎么写，每次别人 40 分钟就能写完的作文，我需要至少 90 分钟才能勉强拼凑完成，所以更多的时候 1000 字的作文我时常写到 500-600 多字就要被迫草草交卷。

按应试的评价标准来说，我在写作方面是绝对的没墨水，更别说相比我那些时常 40 分钟就能洋洋洒洒写完上千字命题作文，还能得高分的同学——我请教过这些同学，同学告诉我方法很简单：「多背几

篇范文、提高写字速度就好了」。可惜我记忆力向来不好，字一写快了就乱。

但好在，我初中复读了一年后（我幼儿园多上了一年，初中也多上了一年），初三这一年我突然有了开窍的感觉，成绩也有了质的飞跃——初升高我除了英语不行，但其他科目成绩都非常不错，于是我以靠前的名次考上了我们当地县城最好的高中。

也是在我要上高中的时候，父亲全款在县城买了房，房子距离我要上的高中走路就 20 多分钟，同时父亲让母亲来给我陪读，而我们一家就此从乡下的老屋搬到县城生活。



我们的小县城

到了高中文理分科后，我自己选了理科，但对于理科的理解——尤其是物理、化学，年级越高我越发现自己的脑回路与多数同学不同：

比如说我想弄清楚电流是怎么产生的，于是我会把电线的截面画出来，把每个电子的状态都标清楚，然后把局域性相互作用做截断然后模拟——结果是显而易见，这些都是大学阶段拥有电动力学、量子力学、统计力学等基础的人才能模拟的东西，而以高中生的储备我根本理解不了，但如果不把这些从微观想清楚，我根本无法理解何为势能。

写到这里，突然很感慨。

任谁也无法想到——在脱离了应试环境后，这一切却发生了逆转：

英语能力这么拉跨的我，多年后将在国外定居生活——当我所面对语言不再是一个完形填空，而是真正的用于生存交流时——我找到正确的方法学会了它，后面，我也希望能出一系列如何学会外语的教程（学语言如此吃力的我也能学好的话，那你更可以）。

高中理科应试能力这么拉跨的我，多年后我的这种对于现象穷思竭虑与深挖本质的习惯，让我获得了一次又一次的自我救赎。

你需要真正思考：什么才是事实，以及什么才是真正意义上的「好」，但这一切在人生的头 20 年没有显露出任何征兆和痕迹，应试成绩是这个世界对我唯一的评价标准。

象牙塔、阵痛期与坠落谷底

得益于出生在极度重视教育的家庭，在人生的前 20 年需要大量记忆的应试阶段，我虽在学习应试上要比同龄人表现的更迟钝吃力，但一路上磕磕绊绊，最终还是考上了大学。

大学和专业是我自己决定的——填志愿的时候，我花了半个小时翻了翻招生目录，然后选了一所远离自己家乡的大学，以及一个我并不了解的专业填了上去。

荒诞的是，读了十几年书，吃了这么多苦，直到填志愿的前半个小时，我都没有想过自己要上哪所大学，以及自己想学什么专业。

我在电脑上填报志愿的时候，父亲在一旁沉默的翻着招生目录，看起来有些惶恐和手足无措。他欲言又止，但终了也没有说话，这是我第一次见到父亲这样——显然，父亲之前也没有想过关于大学和专业的问题。

等到待提交的时候，父亲说：要不再看看？

我说：就这样吧。

不久，我就被第一志愿录取了，当然后来才知道我的高考分数超过了我们大学专业平均录取线 50 多分。

我的大学是一所普通大学，但为考上这所大学，我付出了比很多人更多的努力和心血，甚至高中还复读了一年，然而身边的同学多是因为不够努力、抑或是高考发挥失误才考到这所大学——每每同学们谈到这里，我都只能沉默。

总的来说，我在大学生活期间养成两个习惯——引体向上与阅读。

引体向上：对意志的第一次唤醒

还记得是到大学的第一个晚上，我路过球场单杠时突然心血来潮想去做几个引体，结果出乎我所料：我费了吃奶的劲半个都不上去……就在我在单杠上挂着半死不活时，我的余光瞥见了一个人：看着也不是很壮，径直走到旁边单杆下，也没有热身，直接跃身抓住单杆，就如羽毛一般，非常写意的一口气拉完 10 个标准引体……就在我呆呆的期待着那个哥们下一步的动作时，他已经翻身下杠，头也不回潇洒离去，深藏名与利。

我在一旁惊掉了下巴：居然有人能把引体做到这么轻松的程度！他居然能忍受做 10 个引体的痛苦？那晚我暗暗地期望有一天，我也可以达成他那样。

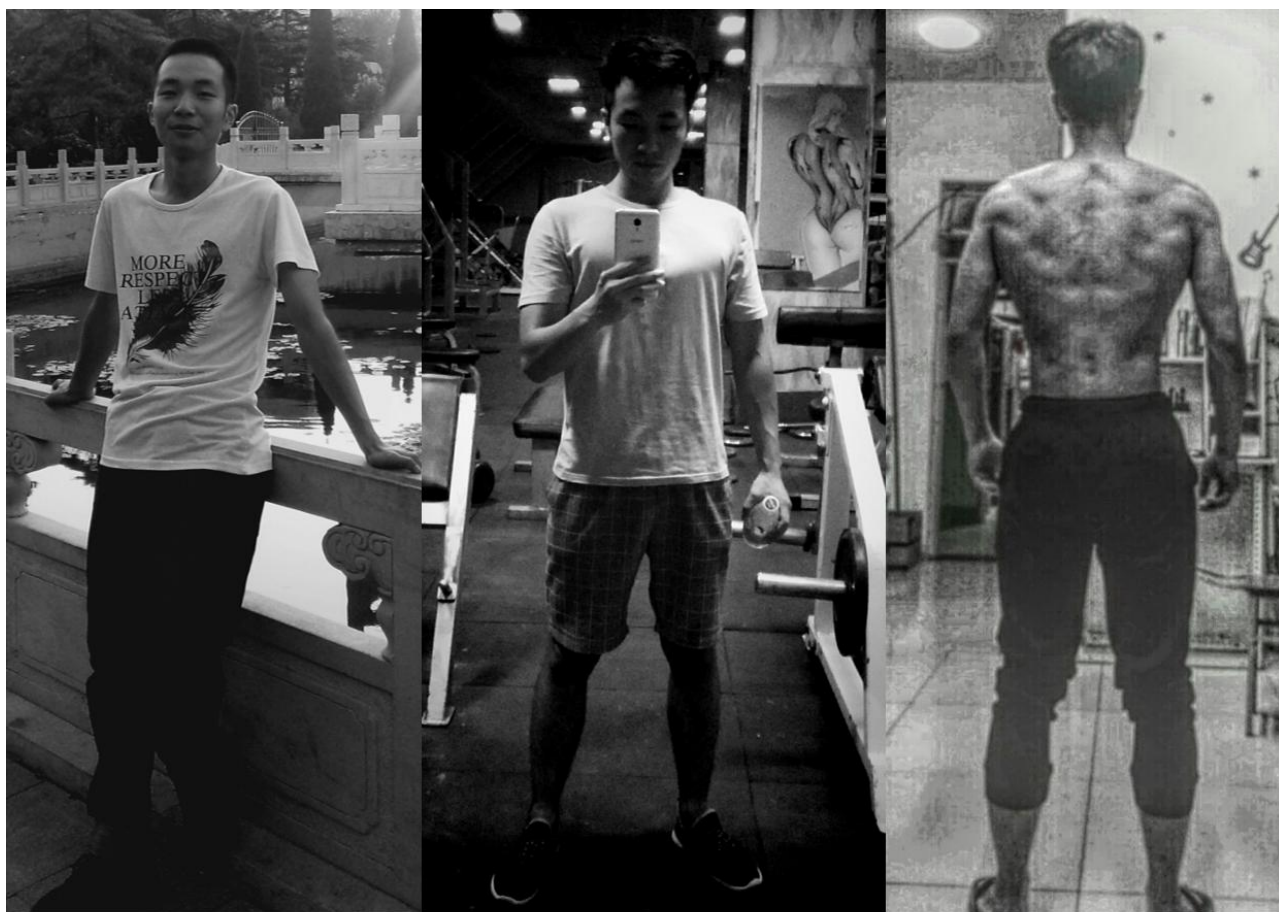
然后，我开始了定期的引体练习。

刚开始徒手练的时候无比痛苦与费力，一上杆就感觉胳膊有如千斤坠，一个引体都做不了，后来我去了健身房利用引体辅助器材，开到最大的辅助位，就可以勉强做 3、4 个了，这种进步让我坚持做了下去，2 个月后，我在辅助器材可以连续做 10 个左右了，但是一上学校的单杠，发现自己徒手还是做不好 1 个正规引体，这个时候就很气馁。

就在我打算放弃的一个中午，我光着膀子正在宿舍换衣服，舍友顺口对我说了一句：「你的背看着变宽了」。

这不经意的句话瞬间又让我有了动力，于是在后面的健身房练习引体时，前几个引体我开始刻意的不用辅助，刚开始只能做 2 个，一个月后，慢慢的可以做 3 个、4 个、5 个……然后再过了两个月，突然发现自己可以在学校的单杠上做 3 个、4 个标准的引体了，等后面逐渐突破徒手 6 个引体的时候，我已经可以不用引体辅助架了，仅凭徒手我就已经可以做到达到刺激肌肉的量，这期间手上的茧子脱了一层又一层。

到了大二，我能轻松做到单次一口气 20 个标准引体不变形，间隔休息，可以做到半个钟头做满 100 个引体。到了这个量级你会发现引体做起来毫不费力，差不多和蹲下站起一样轻松，能做引体对我而言，变成一件很稀松平常的事。



大学刚入学第一个月

大二

大三

那时候下了晚自习回宿舍的路上，顺道去单杆区装 X 已经成为一种乐子：背着书包，跃身上杠，一般在做到第 3 个的时候，余光已经可以观察到周围人的目光已经被你吸引，做到第 5 个的时候，周围人已经停止交谈，第 6—8 个时四周会出现片刻的安静，随后你可以听到有人会说「我靠、厉害」... 过 15 个之后，动作可能会微微吃力，于是在被别人看出吃力之前，我便会翻身下杠，像当年那个哥们一样头也不回潇洒离去，深藏功与名.....

大三体育项目组体测，做到最后，整个年级人群看着我变的鸦雀

无声，引体成绩第一。

这是我第一次在「应试」中获得第一，以及我第一次意识到我可以**在一个群体中做到第一**。

整个大学阶段我维持着引体的习惯，慢慢的我也发现自己到了瓶颈：仅仅靠自身体重，实际上已经无法再刺激自己肌肉更上一步了，也是在这个时候，自己也意识到天赋确实很有限，**就像我的学习一样，付出了比一般人更多的努力和心血，但增肌缓慢**。

不过这不重要了，我已经从大一刚来的 50kg 的羸弱身材一直增重标准了的 65kg，很多身体上的问题也都得到了改善。

工作之后引体向上就基本停下来了，直到有一次开始恢复运动，才发现自己又恢复到了只能做两个引体的阶段，但是我心里清楚自己有底子，如果给一些时间，自己依旧可以恢复到当初。

大学：在阅读中重建地基

95 后的人应该有明显感受，真正意义上人手普及一部 4G 手机、家家户户普及装 WIFI（包括大学宿舍安装 wifi），我记得大概就是 2014 年的时候才开始，很多 90 后真正无限制接触移动互联网的时候，应该就是上大学后开始，也就是说如果你是 2014—2015 年开始上大学的，那么你就刚好赶上了移动互联内容的爆发期。

在我大学阶段，抖音还没有彻底爆火出圈，B 站上几乎还没有啥短视频，而我们这所普通高校的学习氛围算不上浓厚，在游戏\网络小说为主流的环境里，我平日的喜好反倒显得有些格格不入：我更倾向于刷公众号、知乎，课下看最多的视频 app 叫「开眼」（一个视频内容制作非常精良的 APP）。一个人想安静的时候看的是《圆桌派》《十三邀》……我想说的并不是我的习惯喜好相比于游戏、网络小说有多高级，而是想说阅读的习惯也会影响到大学日常碎片化摄入的选择。

我在大学刚开始也有一段时间沉迷手游，但也很快对打游戏这件事感到厌倦：但这种厌倦并不是因为打了太多游戏而导致对游戏本身厌倦——而是因为对周边一些游玩者本身的厌倦，我不理解为何很多人会在打游戏的时候意识不到游戏与现实的分界：比如一些人会在游戏时情绪异常激动、肆意攻击身边的「队友」。

我发现很多人丝毫意识不到——操作游戏里那个角色的是活生生的人，游戏本身没有赋予他们攻击人的权利，但是给了他们一个可以合理攻击人的语境——对这部分人而言，现实需要伪装出礼貌和教养的策略，而游戏不需要继续伪装。

身边的这些过度现象，总是会让我在某些时刻发觉生活里的异常与荒诞，直到有一天我意识到自己花费了半个月的时间才升上去的点数，只不过就是程序几个参数的变动，我忍不住怀疑人生：我居然为了几个虚幻的程序数值耗费了一下午时光？虽然说游戏的内容是虚拟的，但带来的快乐却是真实的，尤其和生活这个过于真实和困难的游戏相比——但这一路看来，貌似我对生活这场游戏的攻略更感兴趣些。

准确的讲，我的阅读习惯是从小开始被培养的，但真正爱上阅读是在大学开始的。

我之前讲过，阅读指定的课外名著是我小时候被大人允许的活动之一，从小接触阅读，除了让我在阅读速度比多数人都快，以及不抗拒读书，但说实话，在上大学之前我并没有感受到读书这件事对思维提升有什么好处。

这也是为什么，其实按理说我很小就看了很多书了，但我一直觉

得在自己 18 岁之前没怎么看过书。

直到我在大一读到《断舍离》这本偏工具类的书——这是我第一次读这类工具书，原本只是偶尔翻到这本书，这一看竟是完全停不下来，我也第一次感受到书中的理论竟可以如此冲击人很多固有理念和思维，以及读书可以让人重新审视自己的生活和观念——那个时候我有些囤积症，迫切地需要去改变，而读这本书的效果是立竿见影的。

也许现在看这本书并没有那么高的含金量，但它依旧是对我影响最大的书，原因很简单，因为这本书是我大学开始爱上阅读的开端。再后面尤瓦尔·赫拉利、道金斯、阿德勒、丹尼尔·卡尼曼、勒庞、曼昆……基本成为我熟悉的名字。

我发现这类工具书，就是生活这场游戏的攻略手册。

只不过这个时候，阅读这件事已经在父亲眼里变成一种「书生气、好高骛远」的行为。

这事很有意思：小时候父亲会让我看我看不懂的书，但等到我真的大了，阅读也脱离了应试提分的功能时，我主动去看书了，这个时候看书这个行为反而让父亲觉得担忧——一个大学生在暑假待在家里看书，而不是想着出去做兼职，这个行为看起来很书呆子，很逃避现

实。

其实这也是很多人对读书误区的体现：

在我们很多人的认知里，认为看书是文艺青年、书呆子的行为，一提起看书，认为就是看《红楼梦》、看《平凡的世界》、看《百年孤独》——是，这些书很经典，它们可以提升你的文学素养——但没有办法短时间来系统提升你的思维和认知能力。

所以很多人当然会觉得看书没有多大用。

但是书这个东西，它不是只有小说——它还有很多专业书籍、工具类书。

就好比，《泰坦尼克号》《肖申克的救赎》是视频，但经典科普视频《经济机器是如何运行的》、牛津大学的在线公开课《逻辑推理入门》，甚至《零基础学英语》，它们的载体都是视频。

如果你想真正的通过看视频来提升自己的认知，你是需要看后面这些视频的，看书也是一样的道理。

你可以通过看工具类、教材类的书——去系统了解人的生理构造、去了解人的情绪是怎么产生的、去了解社会经济是怎么运转的，去了解如何去系统的管理一个团队等等，而看这些书，真的能提升你的思

维和认知，也能让你赚到更多的钱，让你过的更好。

很多人一提看书，就下意识的认为书就是四大名著，看书的都是文艺青年——这其实是一个我不用讲你就会觉得很荒诞的反应。

当然，也有一些书他不能帮你赚钱，但是可以让你看到和别人不一样的世界。

同样是去欧洲旅游，去参观那些有名的建筑：读过建筑史的人，实地看到同样的建筑，你能从建筑柱式里能看到古希腊和古罗马风格、哥特风格的演变，你能看到文艺复兴在建筑里的影响，你还能区分那些是巴洛克，那些是洛可可，你能看到是活生生的历史。那读过建筑史的，这一波你这就能值回票价了。

总之说回来，这位忧心忡忡的父亲根本想不到，阅读将在多年后改变他的孩子的命运。

考研：突围尝试

和每一个大学生一样，大学尾声的时候，我面临考研还是工作的选择。

在大学期间最熟悉我的专业课老师不止一次说过我很适合做理工科研究，但我对此并不十分确定，因为我不觉得自己是一个高智商的人。

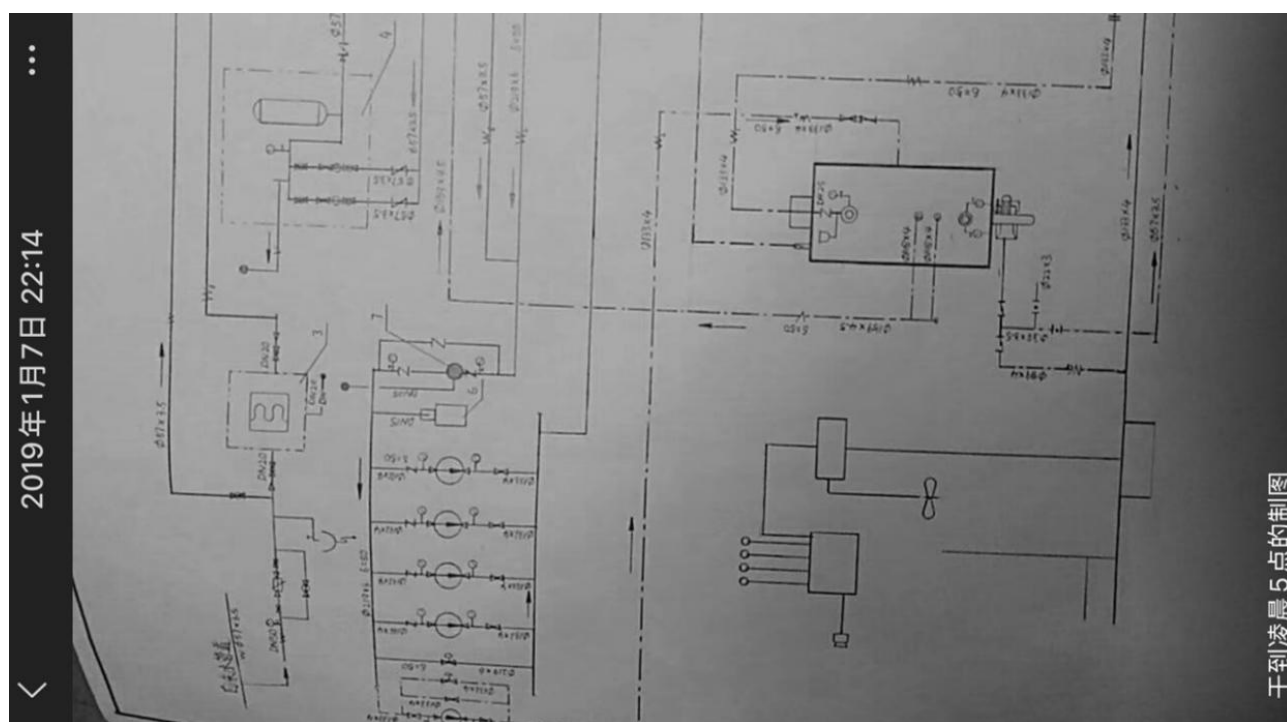
而我之所以被这位老师注意到——起源于大二的工程实习课程，那阵子我们需要由专业课老师带队去校外参观本专业设备在实际工程中的应用，每次参观完后需要写一份参观总结，并由带队专业课老师审阅。

工程实习不属于期末应试的范畴，所以大多数同学只当是郊游活动，回来的报告也多是凑字数了事——但我对此很重视：我已经上了两年的专业课了，却并不知道自己的专业里的设备在现实生产中被如何应用。相比于课本上枯燥的理论公式，我希望能辅以实际来了解，因此我对实习报告的态度尤为认真，不久后这便引起这位专业课老师的注意——而这位老师是学院里出了名的严格。

我更擅长对那些不需要当堂限时测试、更多主要看课下作业的课

程——比如工程制图、模拟分析等等，而这些也进一步引起这位老师的注意。

当然这里面还有一件趣事，大学时期我的工程制图能力年级里基本没有人能达到我这种程度，大四上学期的初次毕设需要手工制图，结果因为我熬夜画的工程图太细致、太规范，导致负责审图的老师只扫了一眼，当着我的面把图纸扔到一边，并对旁边熟悉我的老师讲：又来一个用电脑打印做底图糊弄人的……



只找到当时做留念随手拍的朋友圈

这位熟悉我的老师把图拿过去，笑着讲：「别人有可能会这么做，他可不会」；不过也能理解，毕竟在那位老师几十年的教学经验里，还没见过哪个学生能把工程图手绘到我种程度。

后来我的毕业设计是跟着这位老师做的——当时我们的毕业设计导师倡导我们用一款工业软件对毕业设计进行建模设计（但并不强制），而我对此很感兴趣——那几个月我每天花费大量时间自学研究这款软件，最后我成为年级唯一一个对毕业设计进行了正向建模的设计学生，然后也获得了院级优秀毕业设计。

第二次在群体中做到第一，只不过这一次快临毕业了。

大家都在准备考研考公，毕业设计能过就行，已经没有人像我一样傻傻的在这上面使劲，而考研复习那段时间大量的记忆任务再次将自己置于 ADHD 带来的考验中，在自习室，感受着自己在记忆工作上的吃力，那阵子绝望和迷茫达到顶峰。

在复习的空隙，我无意间看了一部名为《永无止境》的电影，讲的是一个废柴男主通过提升脑力然后发生蜕变的故事，对此我印象深刻……但看完电影的第二天，我的复习依旧举步维艰，万分沮丧的时候我又想到了这部电影。

于是，我顺手打开知乎输入《永无止境》关键词，其中一条关键词「ADHD」映入我的眼帘……

「ADHD」？

当我深入的了解完 ADHD 的症状，才发现所有症状都和我全部一一对应……那一刻，我突然意识到自己从小到大自己在学习上吃力和格格不入的原因。

虽然两年后，我在上海正式确诊了成人 ADHD，并获得了治疗，但那个时候的我下意识的认为自己作为成人，已经没有了接受治疗的可能。

于是那年秋天，失去所有希望的我，给那位熟悉我的老师的信里，写道：

「我到底适合继续学习吗」我不断的问自己，我也不让自己闲下来去想这个问题……自打回校，早上 7 点到图书馆，晚上 10 点多回宿舍，每天十几个小时的学习量不让自己闲下来……

然而，我可以用强制控制身体，但是我却控制不了大脑，看书做题时，大脑感觉无比吃力，并不是基础不理解，而且题就在那儿，晃眼间就不知道自己在干什么了……我知道不能用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰，因此我看了大量的书和寻找了很多训练方法，包括思维导图、刻意练习、学习记忆编码，然而有改观，但本质上依旧无法做到高效……

……我明白自己智商并不低，我对很多事有很强的逻辑感，在审美、创造力上不落下风，对感兴趣的学科或者事极有天赋……

但是，这一切在现行的评价体系里没有指标，我并不擅长应试……

……而这一切都让我觉得自己是一个假装努力、假装优秀的骗子。劳筋骨、饿体肤我并不怕，我怕的是求知的中断，我最受不了的是无知和乏味……我渴望了解更多的专业知识，渴望了解更大的世界」

老师收到信后回复我：「只要我过了国家线，就来读其门下的研究生，永远欢迎我」

多年后的今天，再看当时的文字，久久无言。

那封给老师信发出不久，我当机立断选择跨专业考研——我打算跨考专业，建筑史、设计史这些东西是我感兴趣的，而且绘图设计也是更适合我这个 ADHD 特质的专业，复习时的痛苦也随即离去。

治疗 ADHD 的微光

关于治疗 ADHD，我这里想多说两句：后来我工作了之后，所在的城市（上海）有能确诊和治疗成人 ADHD 的医院，于是在几周的诊断和检查后，我正式在医院确诊了成人 ADHD。

事实上，药物治疗对我是有效的，吃完药后，我人生第一次完整、细致、不间断的完成了一篇英文阅读理解，这对过去的我来讲是不可想象。

后来我曾和一位记忆力不错的朋友聊天，聊到关于 ADHD 的话题，通过聊天发现朋友平日正常的状态就是我服药后的状态——正常人习以为常的状态，在我这里却是一种如获珍宝、难得的幸福，唏嘘之余，只有一个感受「正常人没有理由不去努力」

那天聊天结束后，我在记事本上写下：

- ...从某种程度上来说，这位朋友的下限就是我吃药后所能达到的上限，所以从一方面来说，我能做成功的事，朋友没有理由不成功，从另一方面来说，假如朋友未来都难以成功，那我岂不是更难……希望朋友未来一定要成功（无论是考学、还是事业）……
- ...没有能力，智商情商不如别人，我都可以接受，不会的技能，

我可以去学，不够努力，我可以加油，可我永远也无法接受，我连努力的可能性也无法拥有……

不过，医生给开的药我只吃了 1 个疗程（大概半个月时间），后面我就不想再吃药了，以至于剩下药后来都被我放过期了。

为什么呢？不是因为开药麻烦以及副作用。

而是一旦吃了药后，那种极度珍视时间、一秒都不想浪费、必须抓紧一切时间学习进步的压力，反而让我很焦虑，如果让我描述这种「焦虑感」——那就是类似于在肖申克监狱，人们在阳台喝啤酒，阳光洒肩头仿如自由人，但同时在阳台喝啤酒的每一秒，都有一个时钟在「嘀嗒、嘀嗒、嘀嗒」的提醒你，时间正在过去，你会真切地意识到，时间很宝贵，而你正在丧失它，而这个空隙你不好好学习，简直就是在犯罪——然后学着学着，你突然发现自己又身处监狱了（4 小时过去了）

也就是说：

1. 吃药时，会让人过于珍视时间，一秒钟都不想浪费，不用于学习就会觉得奢侈浪费，甚至对知识本身都有了挑剔，想学复杂的、需要记忆的，让人缺乏松弛感。

2. 不吃药时，人会明显感知到自己大脑的混沌，让人会意识到自己原本习以为常的状态并不好，这容易让人更加沮丧，并缺乏对时间的珍视。

我已经知道了正常人学习的状态是什么样子，也知道了如果自己全力发挥所能达到的地步，而如果想长久，就要采用科学的学习方法而不是吃药。

于是我开始关注脑科学，并开始接触科学的运动、睡眠、冥想正念、时间管理，虽然在记忆方面和常人比依旧很吃力，但与以前的自己相比已经有了很大的进步，而我的脑科学知识，也是在这个过程中得到极大丰富。

而我也在第一个疗程的过程中做了观察记录，以供医生做研究，当医生看到这段记录时直摇头，表示你这分神太过严重，药不能停……不过这些资料应该也对 ADHD 医学研究有用，放在以供参考：

记录：

天气：晴

温度：18 度（适宜：不冷不热）

湿度：86%

昨晚睡眠：一般（7 小时）

身体状态：昨天工作量较大、早上醒来后，明显感觉身体疲惫、心情低落

醒后大脑状态：睡眠不足导致大脑有明显困感、发胀、沉重、情绪不佳

6:10

起床

8:10

进食早饭（粥、饱腹）

8:25

服药

8:30

暂时无反应

8:31

进入办公位

工作环境：外界杂音较大—上下楼梯声、房体震动、说话声、车声、施工声

早上计划任务：处理表格数据

8:41

行为控制：处理表格意愿低，5 分钟前本计划打开表格及昨日数据

8:55

开始感觉到平静

8:57

体验到微微专注感，外界杂音略微忽略，但总体依旧感觉外界杂音清晰

9:00

关闭办公室门，强光干扰减少，思考进行下一步工作

9:04

办公室门被打开，强光干扰继续，并有微风，微凉，开始计划进行表格处理工作

9:06

专注记录时，外界杂音可忽略，偶尔可短暂进入心流

9:09

心绪平静，关注外界需要稍微刻意分神、比往日更清晰的感受环境（有可能是因为记录需要，但往日可能无法持续进行这样细致的记录工作，因为往日在十几分钟前就已经停止了记录工作，因为往日可能早已忽略了记录这件事、并对记录这件事感觉到无用、乏味，而现在却感觉自己可以自然而然的保持记录工作，并且毫无困难）

9:13

药应该在 8:55 开始逐渐起效，用时 30 分钟

9:16

心态平和、拥有一种自然而然的执行力

9:21

大脑思维清晰，记录用词可以做到精准、流利

9:23

大脑的疲惫感在 30 分钟前开始逐渐减弱、现在可以感受到大脑逐渐开始轻快、明晰，注意力可以快速收回，思维有条理感

9:26

在 9:04 计划进行表格处理工作，但现在还未执行，而是专注记录感受，如果现在让我马上执行表格处理的工作，我现在可以马上进行，但现在对我而言，没有执行计划任务这件事没有让我感到焦虑（以往会），因为现在我很明确优先级，即：记录第一次服药刚开始的变化这件事对我而言更重要。

9:31

感受更明显的是一种自然而然的、持续的执行力，可能依旧会注意到外界环境噪声，但是并不对我的思维构成影响。

9:33

感到冷静、平和、专注，大脑清明，外界强光干扰对我影响减弱

9:34

期间有多次想将这个过程中分享给他人的冲动，但是可以很好的抑制这种分享冲动，可以很好的延迟满足

9:38

想到昨晚情绪低落、悲观，而现在心绪全无此感觉，而是正面、冷静（无大喜）

9:40

体会到这种自然而然的专注力和执行力感觉确实让人很唏嘘、吃惊，自己以往作为 ADHD，更多的是涣散、无执行力，在学习和工作上和正常人相比有巨大的劣势。但是此时想到这里，并不觉得有悲伤、难受等感觉，而是可以平静的正视。

9:46

开始进行表格处理工作。（虽然不喜欢进行这种枯燥、无意义工作，但是现在可以平静的做下去）

9:50-10:40

工作顺利进行，处理工作思维清晰、专注、高效（受干扰心跳易加快）

（因工作繁忙，以下内容开始补充于 18:40，个别细节记忆已遗忘）

10:43—11:30

继续工作顺利进行（高强度处理表格，需极度专注力的高负荷工作）

11:30

中午下班，无明显饥饿感（但食欲良好）。

12:20

因工作任务量大，以及考虑到服药后不易入睡，因此提前前往办公室加班），路上感觉大脑有微微困感，身体无困感。

12:25

开始继续工作，查资料计算某难点计算问题。

13:20

难点就是问题解决，继续工作，工作需要全程高度集中注意力，此过程中注意力保持良好（以往此时可能已经完全懵了），但大脑开始有明显疲惫感。

14:20

前往同事办公室进行数据对比，并有办法解决另一难点问题，中午气温升高，房间有些燥热，思维也许有些燥热，专注力也有些浮躁的感觉，但整体不影响工作（与人交流会影影响专注力）。

14:30

女友今天来上海玩，原约定此时请假去医院陪女友，准备去的路上，女友告知不用陪了，于是果断返回办公室。（行动比以往更加果断，如果以往会非常愧疚，会多想，此时情绪比较冷静客观理性），并着手解决另一难点问题。

15:50

第二个难点问题解决，但同时感觉脑力开始放慢，但情绪稳定。

17:40

下班，阶段性任务完成，今天高负荷工作 8 小时左右，整体情绪稳定。

19:10

上嘴唇起泡（几个月来第一次起泡），明白虽然此时「大脑」并未感觉「身体」疲惫，但实际上身体此时已经透支。

8:20

药效应该已经过了，此时正半躺在床上，记录工作开始有拖延的趋势，大脑开始回到以往混沌感、语言开始感觉匮乏、细节记忆开始感觉空白…对记录工作开始感觉无趣、乏味，能察觉后面的记录开始虎头蛇尾。

10:00

1. 以往和女朋友在一起时，无法专注看手机，而今晚专注看手机视频，以至于入睡前短时间忽略了女朋友情绪，导致女朋友赌气，但哄女朋友比往日更有耐心、更宽容。

2. 入睡困难程度较往日算正常（可能今天确实太累了）。

以及再次提告各位，没有 ADHD\以及未确诊的 ADHD 的人，禁止私自诊断！同时提醒孩子有 ADHD 症状的家长，及早去医院就诊并获取专业医疗建议和诊断。确诊后药物治疗越早干预效果越好，即便我当初只经过一个疗程（半个月时间），但是明显感觉之前连续几年每天早起头昏脑胀的情况明显得到了改善，其中的原理你可以这么理解（以下数据为方便理解做了简单类比处理）：

正常人大脑的递质正常活性值是 5；

ADHDer 的递质活性是 3；

吃了治疗 ADHD 的药物

正常人递质活性超频变为 7。

ADHDer 的递质活性超频为 5。

停药后

正常人递质活性会长期降为 4（和以前 5 比降低了）。

ADHDer 的递质活性会长期变为 4（和以前 3 比提升了）。

这意味着：

对 ADHDer 孩子来讲，吃药对大脑递质的功能有修复改善作用。

对正常孩子来讲，吃药反而没 ADHD 会吃成后天 ADHD！

偶遇

视线回到大学时光，就在我正在为自己的脑力而困苦的时候，我不知道的是：在自习室里有两位姑娘几乎在同一时间段喜欢上了我。

这两位姑娘就叫 A 姑娘和 B 姑娘——这两位的气质、样貌都是我本校所在的环境很少能遇到的类型，当然她们也确实不是本校的，只是因为刚好家住在我们大学附近，平时过来公共图书馆自习备考。

而恰好两个姑娘都坐过我对面——我有注意过，但并没有多少想法，这般气质身段的女孩不是我能去多想的，她们对那时的我来讲是很遥远的存在。我不知道当时那个臭小子有啥吸引人的能让两位姑娘同时都喜欢上——后来才知道，当一个人对自己的目标足够专注、足够心无旁骛、同时又恰好看起来干净整洁、体态端正，那么你很难不会让异性产生好感。

这里提一句：虽然 ADHD 全称是「注意力缺陷与多动障碍」，但成年后的我并不多动，ADHD 会导致人在大多数事上注意力涣散，但作为代偿，它也会让人在感兴趣的事上极度专注，而恰好我那时正在做的毕业设计正是我感兴趣的。

不久后我要去外地参加考试，A 姑娘提出要送我到车站，临走那

天，A 姑娘比我先到车站，她买了临近的站的票，目送我上车。上车后，我找到位子，隔着车窗看了眼站台，站台只剩下 A 姑娘一个人，再看时，只剩下一个往回走的纤细背影。

那一年，A 姑娘 27 岁，早已研究生毕业多年，工作稳定轻松，但她那时候对我讲：「有几次偶然坐在我旁边，看着我专注学习时候，总觉得表面上我们两个坐的近，可实际上距离隔得很远，她认为我的将来广阔、充满希望、有无数可能，而她自己的未来，却是越来越小，循环往复、暗淡无光」

其实我不懂她为什么会这么说，事实上那个时候我学习吃力、工作未定、对自己的未来很迷茫，而 A 姑娘的状态在那时的我看来才是真正的前途光明——有份稳定工作，还有一口流利外语，甚至有房有车，我们简直就不是一个层级的人。

不久后，我和 B 姑娘正式确定了恋爱关系。

这位 B 姑娘我们就称她为「前任」。

参加工作

换专业距离考研还有两个月，结果自不用说落榜了。而前任考上了南方的研，我参加了春招，特意选了上海的一家国企单位，因为两地相距一个多小时的高铁车程，会比较近。

去参加招聘活动时，我是抱着碰运气的想法去的，因为那是一家行业内招牌很响的集团，前来招人的单位也隶属于该集团薪资前列的分公司。

去之前我不觉得自己能入选——但没想到，那天整个专业最终只招了我一个人。至今我也不明白 HR 会在一众比我更优秀的同学中选择了，也许是因为简历上写了我会那款工业软件（全年级只有我一人会）——但这些都是后话，大学毕业后，我前往上海开始正式工作。

和前任在一起的头几年，和很多的年轻情侣一样，不见面的时候，我们每天会视频，然后每隔两周见一面，旅游、奶茶、电影、网红店打卡、各种小清新，其间几乎没有多少波折，相比之下我在工作中遇到的波折更多。

虽然在工作上我做的很不错——不同于应试，工作上不限时的去解决一个个具体的问题更适合我，因为如果把人的大脑比作一台电脑

——我们都知道其的硬件主要有内存、硬盘、CPU、显卡、电源、主板等等。

而内存——与「工作记忆」的原理很类似：内存用于临时存储数据和程序，是硬盘与 CPU 进行沟通的桥梁，计算机中所有程序的运行都在内存中进行，而内存性能的强弱会直接影响计算机整体发挥的水平。

人脑其实是一样的，而且人脑比电脑更复杂。

我们现在说的智商高不高、或者说应试教育筛选的标准，实际上的评价指标和检测手段很单一：在人脑里跑「应试」这款软件，主要来看一个人内存够不够大不大。

但我们都知道一台电脑「内存」大，就不一定意味着这台电脑配置就一定厉害，还要看 CPU、显卡、电源、主板，对不对？

实际上你能发现——我绝不是一个低智商的人，之所以我看起来笨但悟性还不错，实际上是某些易见基础指标过低，但其他不易见指标却正常的表现。

我的大脑就像一台超低配内存、但 CPU 和显卡高配的电脑——因为内存过低的上限，导致了 CPU 和显卡没办法发挥性能，体现到人

身上，就看着这个人记性不好，也不擅长考试，但是在非应试的领域，却像开了挂一样悟性。

尤其是在工作中可以采取虚拟内存的方式（比如外建知识库）解决内存过小的问题，当没有了内存的限制，于是我得以均值回归。

所以脱离了学校应试环境下的死记硬背，工作中需要的随机应变让我这个善于自学的人得心应手——在新人阶段我就很快就崭露头角，我在大学自学的工业软件，正是实际工作中需要的，在新生培训阶段我负责带项目小组，最后经过现学现做，小组成果对其他小组而言就是降维打击，成果稳列第一，那次我也被列为优秀新人，同时也被公司领导重点关注。

第三次在群体中做到第一，但一些东西正在发生着变化。

但于此也惹来了麻烦——或者说：惹来了无妄之灾。

人格障碍

在讲这个无妄之灾之前，先讲一个犯罪心理学的故事，也是多年前我研究犯罪心理学时一个让我印象很深的案例，研究者分别问了正常人和变态罪犯同一个侦探问题，大概讲的是：

姐妹俩去参加母亲的葬礼，葬礼上妹妹遇见了一位很帅的男生，并十分中意，回家后不久，姐姐遇害了，后来查明凶手是妹妹——请问分析妹妹行凶可能的动机？

正常人绞尽脑汁，推断如下：可能是妹妹与姐姐关系不好，回家后又发现姐姐与那名男子关系亲密，出于嫉妒和占有的目的，所以行凶。

而变态罪犯却瞬间给出如下推断：因为妹妹很中意那个有型的男子，但又一直找不到对方，猜想或许只有在葬礼上才能再次看见他，于是杀死自己的姐姐，以期在姐姐的婚礼上能重遇该男子。

看到这里的时候我目瞪口呆，深刻的理解作者想表达的观点：不要试图去理解精神变态的想法和内心世界，因为正常人无法理解，而能理解的不是正常人。

先等等，你没有好奇，我多年前为什么会去研究犯罪心理学呢？

事实上，就在我刚开始工作不久，就被卷入一段太过于离奇的经历，其中的巧合程度与复杂程度，以至于后面很长一段时间我会忍不住怀疑人生，甚至这段经历本身都不适合大庭广众的讲出来——因为太过于离奇，以及理解这些需要一些深入的犯罪心理学认知，若是贸然讲出来，反而会让人们认为是不是你是不是有毛病。

就好比一个消失许久的人突然再次出现，然后告诉大家：「我被外星飞船绑架了」

相信我，这个人一定会被当作疯子

人们会觉得电影里的很多桥段没有逻辑，但实际上，很多时候现实比电影还不讲逻辑。

后来复盘这些事，我意识到人们对影视中的「坏人」充满想象力，而对现实生活中的「坏人」普遍缺乏认知和警惕——当人们对「坏人」的焦虑感和警惕在电影里完成了替代和满足后，反而会更倾向于在现实中没有这样的坏人存在，因为人们下意识的认为「坏人」只存在于电影，而电影是虚构的。

但实际上，危险人格不仅存在于电影（艺术来源于现实），也是切切实实地存在你的身边，好人也许没有你想的那么好，但坏人也许

你根本想象不到他有多坏。

好巧不巧的，「坏人」还真被我碰上了，准确的说，在我参加工作的第一站就遇到了地狱开局：就在被列为优秀新人后不久，我阴差阳错被挑选进入了一个由 APD（反社会型人格障碍）以及一个 NPD（自恋型人格障碍），外加一个依赖型人格组成的封闭圈子，而这个环境又恰巧缺乏外部管束。

已经快把 DSM-5 翻烂的我，知道这是很严重，也很让人不可思议的指控，APD（反社会型人格障碍，人群中患病率 1%~4%）光听名字就已经够离谱的了，居然还同时遇到一个 NPD（自恋型人格障碍，人群的患病率 0.2%—6.2%）——我说了，这是一段太过于离奇的经历，其中的巧合程度与复杂程度，讲出来，别说你了，即便是我听到都觉得这个人是不是有被迫害妄想的嫌疑。

实际上，下面三条中的一条单独出现并不罕见：

- 1) 封闭的小型环境（外界难介入、信息不透明）。
- 2) 权力严重不对称（有人能决定他人的资源、去留、评价）。
- 3) 关键成员存在高度病理人格特质（反社会障碍、自恋障碍、依赖障碍等）。

但三者同时出现并叠加、最后还形成稳定的共生，这极度罕见，概率通常是千分之几甚至万分之几。

但现实远比电影魔幻，它就这么发生了。

我不愿意提 APD、NPD 之类的词汇的另一个原因——是因为它们有严格的精神病学定义且它们出现的概率太小。而现在很多人但凡遇到一些让他们不舒服的人，便声称他们遇到了 NPD——这显然很不严谨，因为多数人连「xx 人格」与「xx 人格障碍」的区别都并不理解。

这里我们需要补充一些精神病学的常识才能继续讲下去：

根据美国心理健康协会的分类标准（DSM-5 标准），常见人格障碍分为 3 组 10 种，分别可被归于以下三组：

A 组：偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、分裂样人格障碍

B 组：反社会型人格障碍、表演型人格障碍、边缘型人格障碍、自恋型人格障碍

C 组：依赖型人格障碍、强迫型人格障碍、回避型人格障碍

有人不太清楚 A\B\C 的归类，简单说一下：从 C 到 A，人格发展水平依次变低，A 组人格发展水平最低。

用一句话分别形容，就是：

- A 组：损人不利己，一旦发现马上远离，不要纠缠，不要想着改变他们……
- B 组：损人利己，提高警惕，保持距离，最好不轻易得罪他们或者引起他们注意……
- C 组：不损人也不利己，相对「无害」，他们更多的只是和自己较劲，可以做朋友，但也要注意相处边界……

通常 A 组的偏执型人格障碍。B 组反社会型人格障碍、边缘型人格障碍、自恋型人格障碍——这 4 种是多数普通人在生活中能遇到的「危险人格」。

而在社会活动中通常「偏执型人格障碍」和「边缘型人格障碍」社会适应性过差，参与社会活动较少，更多是为家庭内部人员所知，多数人都能规避。

而高功能的 APD 反社会型人格障碍、NPD 自恋型人格障碍共有的人格特征如：极强支配欲、控制欲、内心冷酷、缺乏负罪感和悔过感、擅长利用他人、擅长操纵、人际关系剥削——反而会让这部分人在现代内卷职场模式下如鱼得水——而这在过去也被称为马基雅维利主义。

而关于我是如何用更严谨科学的方式判定对方存在「xx 人格障碍」而非「xx 人格」，后面会单独讲。

你只需要知道，在刚入职的时候，我对此一无所知，在处理人与人利益关系方面，刚出社会的我认识里只有长辈的教导：**多吃苦、多吃亏，多埋头干活。**

其实大多数新人刚开始是没有太多选择的，在人生地不熟的惶恐中，如果有人主动的拉拢、接近你……会让你有一种可以依靠的感觉，而我在新人阶段的表现，让这位 APD 注意到了——其实不舒服的感觉其实从一开始就有了：不管是对方接近我时，眼神里的冰冷闪缩、还是言辞逻辑上的极端感和控制欲，以及看似不经意的贬损……直觉一直在提醒我「这个人实际并没有表面那么友善和正常」

这个时候我面临两个选择：**到底是遵循自己直觉，礼貌的保持距离，并拒绝对方进一步的边界试探？还是选择忽视自己心里的警报和不适，而去抱着试试的心进一步接触？**

我选择了后者：忽视警报，进一步接触。因为对人生地不熟的惶恐，我没有坚持自己的勇气，**事实证明你需要相信自己的动物直觉。**

天崩开局：不似传销，胜似传销

任何人，只要是想把你与外界隔离起来的，就是一个潜在的危险。如果你与某人、某团体建立了某种关系，同时却感觉到这个人或团体意图隔断你与熟悉的人的联系和交往，那么你大概率就是遇上危险人格了。真正关心在乎你的人，是真心希望你幸福快乐的，他们愿意让你与朋友们来往。

而就像小说一样，我被这位 APD 主动接近邀请，进入了这个 4 人小组，很快我就发现不对劲了，项目的领导对下面不管不问，而这位 APD 虽早我们一年前进入公司，但极度善于对上巧言令色，深得领导信任，于是得以对我们小组新来的人一手遮天……而我进入小组的第一天，这位 APD 单独让我留下，阴沉着脸告诉我他计划让另一个新来的员工未来在公司混不下去——原因仅仅只是因为这位新员工在培训期间组织活动比较活跃，这让他觉得很不舒服。我听着，一时间有些大气不敢出。

一段时间后，我发现小组为首的 APD 谈论的多是如何打压异己、搬弄是非、挑拨离间的事端——这居然是一种常态，每天下了班小组里的人会被这位 APD 强制组织在一起溜圈，然后开始议论别的小组的人，那段时间虽然我不喜欢这样的氛围，总是沉默的走在大家身后，

但听着大家的议论，自己也愈发感觉自己被裹挟着变得压抑、狭隘、但我的本心清楚这一切都太不正常了，我也不想要再继续再这样，但那个时候我也意识到主动脱离这个圈子，意味着明天被议论的主角就是自己。

于是刚参加头几个月，我一直生活在下面的环境中：

- 每天沉默的同小组成员共同商议如何“整”其他部门小组成员。
- 每天被强制参加批判会。
- 每天承受冷热交替的打压。
- 每天被强制参与团体行动（包括每周 4 次以上强制聚餐）。
- 每天大家要陪为首的 APD 玩游戏到晚上 10 点。
- 被禁止和外部人员产生深入联系。
- 下班时间完全没有个人边界和时间。
- 互相利用、寄生，无法提出拒绝。

也有人会问：你下了班回家不就好了？事实上我们当时的环境太特殊了：大家住在公司统一安排的住宿，若是下班后就直接回宿舍，借故不参加小组活动——就会被轮番电话询问、被轮番上门敲门劝说，

直到你去为止，你很难找出拒绝参加的理由，若是不去，则会被视为「不团结，脱离小组」。

很荒诞，明明是在国企工作，但这个小圈子搞得像进了传销组织一样。这也是为什么担心我把这个情况说出来，会有人觉得我是不是疯了，因为大众不了解心理控制，也没经历过封闭系统、更没见过人格障碍共生。

圈子中另一个稍微不极端但异常懦弱的人看出了我每次的沉默，对方私下告诉我：「你难道想独善其身吗？你没得选」

这种进去了，就很难出来，连个人生活都要控制的圈子——工作过的人都知道这有多异常。

说起来也有意思，那些年人们对危险人格的认知还没有现在这么广泛，例如「NPD」之类的词汇知道的人也不多，我就像大多数被危险人格 PUA 的人一样，处在一种非常迷茫困惑的状态：困惑于为何大家每天都像着魔了一样？是不是真的是我问题？

那个时候我也开始在网上了解我的这些困惑时，而然会刷到一些相关危险人格的概念，虽然现实里遇到的特征和网上查到对应危险人格特征几乎完全一致，但我不愿意相信现实生活里真的存在所谓的「危

险人格」——或者说，我不相信能被我遇上。

我更愿意相信「也许对方是真的想为我好，给我造成困扰可能只是因为对方方法不当呢？也许是我心态不够开放呢」

事实上区分对方是不是危险人格，有时候对于「被控制者」而言很重要，因为「被控制者」往往在压抑痛苦的同时，还会陷入主动为对方辩解的困局。

除此之外，那个阶段我不知道自己想要什么，但清楚自己不要什么：我不想再忍受每天被裹挟着去仇恨和我没有关系的人，也不想再忍受圈子里一些人毫无边界感、看似玩笑的冒犯和谩骂。

而这个圈子内部对吃喝玩乐毫无节制的放纵也让人身心俱疲，这一阶段很难熬，于是我只能在不被裹挟的空隙看书消解心里的烦闷：在那段时期，我正好在看《1984》以及赫胥黎的《美丽新世界》，《1984》里每天的「仇恨会」，《美丽新世界》里对书里人们用「唆麻」沉浸于感官世界的描写，让我惊觉自己不就正生活在这样的「圈子」里吗？

被强迫参加吃喝玩乐、强迫参加批判会、没有个人选择的生活还在继续，直到不久后被裹挟着去看电影的经历，让我第一次正视危险性人格的存在。

那次是小圈子组团看电影，电影是讲青少年霸凌问题，其中有一幕，男主为了保护女主，蜷缩在地上正在被一群混混打的满脸是血，电影这一段拍的太写实，以至于让人不舒服，我听到左手边的有人正在悄悄啜泣，于是我下意识的往左侧看了眼，借着银幕的反光，可以看到这一排观众的表情。

在影院黑暗的情况下，人是完全沉浸不设防的，所思所想都会无所顾忌地显现在脸上化作表情，比如紧张、愤怒、开心、陶醉。

此刻我看到大多数人皱着眉头，男士们一脸严肃、肢体紧绷，而女士们多在抹眼泪、闭眼不忍心看。

唯独圈子里为首的 APD，此时却处在一种异常的狂喜状态——我很难形容对方的这种狂热神情，他的侧脸已经笑的完全扭曲变了形，嘴巴张着、眼睛放着光，就一个饿了很久的人盯着一块肉一样，荧幕上的光打在他的脸上，我只想到两个字——狰狞。

当电影里被殴打的人惨叫时，他居然控制不住的笑出了声。

显然，看着别人陷入痛苦对他而言是一种享受。

等到电影散场，大家一起往回去走的上，不知是谁提起了电影里的这个片段，圈子为首的人夸张的大笑着、兴奋的嘲讽电影中的被打

的少年。

我突然想起了那天早上看过的，某危险人格障碍的关键特征描述，至此，最后一张平时无法轻易观测到的特征拼图就此完整。

那一瞬间，我突然感觉到前所未有的轻松。心里积郁了几个月的焦虑、紧张和自我怀疑都突然得到释放——因为我某种程度上意识到，实际上对方甚至都不算是一个正常的人，他并非表面看起来那么强大，那晚回去后，我一个人在黄浦江边独行思考，然后在手机便笺上用略微颤抖的手打下这么一段文字：

这是值得纪念的一晚，刚看完电影，脑袋昏昏沉沉，但现实远比电影精彩，简直是当头棒喝。

就像是在看戏一般，看着小丑的表演——一个看完霸凌电影而哈哈大笑乐不可支的人，他越是发表着自己的偏激言论、越是面对这种霸凌而发出夸张的笑声，愈发觉得他的可怜与悲哀，你会在意一个人格上的猴子吗？你会在意一个有反社会人格的可怜虫吗？一个没有丝毫同理心的可怜虫，这是人格上的卑鄙者，它代表的不仅是一个人，更是一类人，它们不为人知的矮化的卑鄙的人格。

而自己的灵魂是完好的，那为何要在意这种可怜虫？甚至被它们控

制？你自己为何要矮化自己？早上看那么多关于社会人格的知识，而加上今晚看电影的这个契机——我需要一个证明自己认知的证明——但其中的本质是接纳自己，接纳自己的不完美，也同时接受了自己的灵魂的重量，这是真正的放下。

他代表着一类人，之前的唯唯诺诺毕恭毕敬也代表了之前的我的一种性格，以往的自己已经死亡，而来的是真正接纳自己的自己。

吹着今晚的海风，真好。

写下这段文字时，距离我步入社会开始工作，已经过去了4个月，第二天下班后，圈子里的人再次打算强制聚会。

出发前，我鼓起勇气拒绝一同前往，我还记得当时那个场景，有意味深长的冷眼，也有紧张兮兮的低声劝导……我了解对面的性格，和这个呼风唤雨的圈子保持距离，意味着我将成为被孤立和议论的对象……在我的坚持下，对方终于同意让我自由活动。

第二次选择到了：到底是遵循自己本心，即便要冒着被污蔑、中伤的后果，也要主动脱离这个不健康的小圈子，选择「独立」？还是选择忽视自己的良心压抑自己，将自己本心等闲视之？

这一次，我选择了勇敢。

之后，就有了第二次、第三次的拒绝。

不久后，下班后的强制邀约变少了，随之而来传到我耳朵里的，是各种针对我的诬蔑、中伤接踵而至。

但对于这个选择我从来不后悔，我唯一能改变的，就是我自己，当然从那天后，我逐渐有了自己的下班后自由活动的权力——而这个权力，我是自己给的。

与此同时的，由这个小圈子带起来的对其他小组的斗争越来越激烈，而我成了一个旁观者——默默的看着这一切。

那时的我不想参与那么多明争暗斗，只埋头干活，同时因为对工作内容很擅长的缘故，刚参加工作我的效率就很高，别人要干 3 天的活，我专注起来 1 天就可以交付，且那个时候，我觉的摸鱼是很可耻的——一天 8 小时我全部用来工作，所以我提前了半年完成了原本计划周期一年的工作量。

后来喝酒的时候得知，实际上当初分配给我的任务，是项目最复杂、最难的任务（但我那个时候只认为这是对自己能力的信任），而且工作量根本就不是一个人能干完的，如果一个人干，正常要干两年才能干完，没想到被我硬是半年干完了，就没见过我这么实诚的人……

我们的工作序列在行业里属于新增的，也只有我们这种少数重点项目才会配备——所以我们也没有直系的组长去负责管理、协调，以及跟踪我们每个人的任务，当然我们的大领导也不怎么管下面的具体事项。

任务被我提前半年干完后，本以为能喘口气，结果原本小组里的人看到我提前完成任务后，打起了我的主意：**对方通过各种手段想把TA自己干了半年都没怎么开始的任務全部转嫁到我头上**——毕竟我日常看起来很安静、话也不多、平时也不会往大领导办公室跑，我看起来是一个欺负起来没什么成本，也会把哑巴亏往肚子里咽的人。

这让我很生气，若确实是任务太多我可以帮忙分担，但你平时天天上班刷手机，半年了才干了个开头，现在全要移交让我擦屁股，这不是欺负人吗？

我拒绝这种赤裸裸的职场欺凌。

于是，又多了「不配合工作」的帽子……

事实我那个阶段，**逐渐学会了拒绝**，但学不会向上管理，大领导从来不管下面的事，我也从来都不往领导办公室跑，闷着头一声不吭干着最多的活，但把自己的正在把路越走越窄，我的心情在那段时间很

郁闷。一天傍晚，回顾我以往的工作强度时，我突然打了个寒战……简直是一种不可想象的变态程度，而那时的我却浑然不觉，就是感觉每天很累，然后大把掉头发。

冗余与自救

我对这段职场霸凌的坚决拒绝，虽然让我那时几乎自断前程，但也让我争取了后面小半年宝贵的、相对没那么忙的时间，那小半年我每天实际只用工作小半天，就可以很好处理完当天工作，剩下的时间我会去研究一些自己感兴趣的事。

当然，我一开始主要研究的是各种人格、精神学的问题——因为类似于被转移工作量这种事，其实相比于我那一年在项目里见识过的其他事，已经算是很温和的常规操作了，当然我也不是唯一被波及的人，那阵子项目里的内斗只能说庙小妖风大，在此之前其他人的遭遇比我好不到哪里去。

在这种环境下，我需要一些精神力量去坚守自己、去独立思考、去抗争 NPD 这类人给我带来的痛苦。

也是那小半年，我把腾出来的时间去看了更多的书——我开始系统研究各类人格障碍、精神病学，以及犯罪心理学，再后面接触到神经生物学、认知科学，

在后面，我逐渐意识到——与其研究别人的脑子，不如研究自己的脑子，也是从这里为我如今的一切埋下的伏笔。对于那时刚工作的

我来说，那半年的研究是巨量的，我研究完了我能接触的所有关于犯罪心理的书籍和影视资料，记了十几万字的笔记。

同时那段时间，我也写了大量的相关科普，那个时候我最先是在自己的公号和知乎上做科普。

在《认知觉醒》的开篇，作者讲：「很多人的问题在于只输入，不输出，改变命运需要靠输出」

这个原理是对的，某种程度上我就是把这个路走了一遍，但客观的看，其实很多人的问题在于输入的太浅，比如：所有人每天都在刷小视频，某种程度上这也算「输入」，但这是一种「浅输入」

什么叫深输入？——就像我为了搞清楚危险人格是什么，我花了整整半年的时间每天花费大量时间去研究。而「深输入」和「输出」的关系，很像怀孕，研究了大半年之后，我感觉一些东西要溢出来了，心里有个声音告诉我必须系统记录下来——而这其实就是输出欲。

你深输入的足够多，自然到点就会有输出的冲动和能力，拦都拦不住的，我亲历过这个过程——所以我知道一个人要真正掌握一个概念、真正要想输出要具备什么基础。所以我很难想象，一个人能靠刷几个短视频、学几个词汇后，就声称自己了解这个领域，然后去大量

的、成系统的输出。

没有大量输入根本就不可能有输出，也不可能有自己真正的见解——除非输出的都是自己臆想的东西，或者东拼西凑抄来的东西。现在很多所谓的自媒体培训，只教你怎么输出，不教你怎么深度输入，那没有深度输入那怎么输出呢？口诀就一个「抄」字，但这种易学的「术」，是长久不了的。

但是，那段时间写了大量科普无人问津，我的公号在那一年只获得了 14 个人关注，其中有 4 人还是我的家人……虽然从一开始，我对自己的内容质量都是按最高的要求来的，但那时候公号时代过去了，已经没人看了。

其实我那时候的问题已经不在于「只输入，不输出」——我的问题在于没有找到输出的正确渠道和方向，「输出」本身也是一门学问，这是我多年后才意识到的。

同时也是在那段时间，我对视频制作很感兴趣，而作为姜文电影的铁杆拥趸，我很喜欢他从 2000—2018 年这 18 年间导演的 6 部电影，而这些电影之间相互隐隐存在联系，于是我在工作之余，把姜文的电影逐帧拉片剪辑，再用肖斯塔科维奇和久石让的音乐进行二次配乐，

历时一个月后，我将姜文的所有电影混剪成一部超过 1 小时的长篇视频（这样的事只有那个年纪的我才会做出来）——而这个过程极大的锻炼了我的剪辑美感和节奏。

在剪辑完姜文的电影后，我拍摄制作了自己第一部关于 ADHD 感官短片，这也是我人生第一次导演、策划、剪辑、制作的小短片，通过影视的方式让大家体验 ADHD 的感官体验。

这两部片子我都上传到了我 B 站，但反响很一般，两年多过去，这些视频只获得几千播放，十几条评论……那时我还没有创建「载脑体」这个账号，只有一个用来刷视频的小号，后来因为工作上可能要用到 B 站账号，于是我把小号上的这些视频也都清空了，后面账号也渐渐弃用了。

有意思的是，4 年后，我这部在 2021 年拍摄制作 ADHD 感官小短片被一个营销号去掉 ID 搬运了，且这个小短片被营销号搬运几个月内，获得 22 万播放，上千条评论。



对方搬运视频后的截图，已让官方处理

4.5 年前的时候，ADHD 还是一个小众词汇、包括 NPD、PUA... 也都是小众词汇……

同样的内容，4 年前几千播放，十几条评论，4 年后几十万播放，上千评论——到底发生了什么？**时也，势也，命也。**

那个时候我研究的东西还都太小众，而现在我 4 年前研究的东西一下子变成了大众……那晚为了申诉那位搬运的营销号，我需要打开

这个很久都没用的小号去找记录，看着过去的记录，我意识到那时候我不仅迷茫于未来，也迷茫于自己当下的付出看不到任何回报，那时候前女友也看不到我做的这些有什么意义。

那时我得到的唯一的支持和鼓励，是多年的朋友送给我的一句话：「金鳞岂是池中物，一遇风云便化龙，我看好你的未来，你以后一定能成为不同凡响的人」

但那时我不这么不觉得。

不过研究的过程，也确实让我即便遭受压力，也有了勇气去选择精神独立，但好像也仅此而已，虽然我那个时候也不知道自己研究这些东西除了能解答我的疑惑，还能干什么。

现在回想起来，虽然那个时候我一无所有，写的东西也没人看，但那时的我拥有最强的劲头和好奇心，我疯狂的看大量的书、想尽一切办法去满足自己求知欲，虽然日子过得很艰难，但整个人的处境处在一种清冷、孤独、默默向上的状态，如果不回首望，自己都快忘了那些阶段。

年轻人刚从大学出来的头两年，尤其是第一年，拥有的劲头和钻头是人这一辈子最强的，不管上手研究什么，几乎都能主动把自己潜

能发挥到极致，把一个东西啃出一个坑来，而普通人的心力这辈子是定量的，刚出来头两年，人的心力几乎处在人这辈子心力的顶峰，之后逐年断崖下跌。从业务水平上看，这个阶段的年轻人也许处在最「不值钱」的阶段，但从做事心力来说，他们处在最奢侈的阶段。

而这，是我第一次为自己创造了冗余。

那段期间，在谷歌地图上探索天涯海角是最让我放松的休闲活动，印象很深的是在一个周末，那天阳光很好，只有我一个人在办公室值班——打开我那时最喜欢的一个旅拍博主频道，看着他在欧洲制作的风景片甚至让我进入了一种冥想的状态。

另外提一句，为了能和前女友更近一些，我那段时间还在自学英语准备考研，有时候学着学着，我会感觉自己明明已经工作了，怎么每天都还像学生时代一样自讨苦吃、学这些让我感觉挫败的内容——我也想一切都安稳下来，我也想每天工作回来安然享受休息的时间，但在这样的环境里，学习是唯一能给我以希望的东西……

《道德经》有一段话叫「骤雨不终日」，一年后的年会上，喝醉的项目领导握着我的手，哭的就像个孩子，不久，领导突然辞职了，进了一家甲方公司高就。

领导辞职这件事，意料之外，其实也是情理之中，领导放养式管理，底下人后院起火搞内斗，让项目「庙小妖风大」的名号远近闻名。送别宴上领导迟迟没来，摆明了不想再见这群人。

说到底，他当初有多相信手下的这群人，现在就有多失望，也是后来才知道的，领导在半年前就已经心灰意冷，不怎么管项目上的事了——领导自己已经先开摆了。

新的项目领导走马上任，经常下来亲自观察每个人实际的状态，然后对每个人的任务量也开始进行跟踪……很快，猴子的尾巴就漏出来了，不久小组里的这几个害群之马逐步被调离项目，树倒猢猻散，直到最后原本小组只留下了我一个人。项目上再也没有了鸡飞狗跳的事情发生，恢复了正常工作状态，大家的工作模式也都恢复了正常，我也被新领导重用，当然工作也开始变的繁忙。

事实上，原来的系统极其脆弱——但在各种巧合下，在领导管理风格下，在个人性格和性别下、在各种特殊环境下……一切就这么发生了，其中但凡一个条件有变化，都不会变成那样的局面。因为正常来讲：并不是所有的项目都是这样的事，同一个公司的朋友听闻了这些项目内斗后，惊的半晌说不出话，按朋友的一句话总结「在那个环境里，任何人换到你的位置都不会好过」。

而此时，距离我进入社会工作已经过去了一年半，我那时已经收获了真正健康的朋友圈，用实践证明：**我有的选——而选择不立于危墙之下从来都是需要勇气。**

而年轻人初入社会，如何预防这些人？我会在后面专题讲述。

不是谁都能当好「师傅」

说回项目的生活，随着新领导走马上任，项目也恢复了正常工作状态。

不过半年后，平静再次被打破：另一位其他序列的同事 A 与新来的领导发生了冲突，不久这位同事 A 被突然调离了项目。

我和这位同事 A 之前岗位序列不同，所以工作里交集不多，但私下关系还不错——生活里这位同事就是个阳光大男孩，我们时常一起嘻嘻哈哈。但到工作里这位同事就像变了个人——对任何人话说都是一副横眉冷对的态度。

相比于两年前刚来项目时十几个人的热闹，如今项目只剩下不到半数的人，我的年度任务已经收尾，于是我被安排紧急轮岗，负责接手同事 A 剩下的工作——虽然轮岗的新序列，通常需要前辈带上半年才能入门，但项目上实在没人了，且这个岗位涉及财务账款，新领导更信任我一些。

不同于我原来的技术岗，很多问题可以通过网络搜索、查找最新的资料自学解决。新的岗位更多是涉及财务报价、招投标、分供应商、合同、付款、流程等等内部烦琐流程，无公开资料可查、无新版手册

可用，新人进入这个序列通常需要师傅带半年才能入门，很多流程性的事务前期依旧还是需要有人带一下。

而我已经在技术岗工作两年多了，身份早已不是新人，而我负责接手的岗位，不仅要求是熟手难度，而且还带有善后擦屁股的性质，并承担直接责任——不过，我还是决定试一试。

我预想中正常的工作交接是一件很简单的事：首先对方会把交接的资料规整好，过程中就事论事，我需要了解以前情况，对方就事论事告诉我之前的情况，遇到具体的操作简单地演示下，平均下来前期每天最多就十几分钟时间，用不了半个月，我自己接触的多了也就基本清楚了，交接也就完成了。

更何況，我觉得我事 A 平时私下关系不错，不管他和别人态度怎么样，我们应该会更好交接。

但计划赶不上变化，同事 A 是带气走的，扔下一块硬盘和一柜子文件就匆匆离开了，前期我需要了解一些文件和数据的去向，电话去问，却重复发生如下对话方式：

- 问：这个数据你之前放在哪个文件夹了？
- 答：你问这个做什么？你自己要动脑，不用总靠我。（语气冷漠严肃）
- 问：这个之前 xx 款项是之前收某款项的意思吗？

- 答：然后呢？你觉得下一步应该怎么办？（严肃）
- 问：这之前是问 A 的收款还是问 B 的收款？
- 答：你觉得呢？（语气生气了）
- 问：能不能直接告诉我在哪个文件夹？
- 答：我这是在启发你，为你好。
- 问：可我们这是在交接工作，你直接告诉我不好吗？
- 答：数据在 xx 文件夹。

我受不了这样的工作沟通模式了——这完全是他的师傅和他沟通工作时的翻版。

- 我说：我负责接手你的工作，你负责给我交接之前的一些东西，你不用像导师一样、启发我、引导我、测试我。
- 同事答：我完全可以一走了之，我看人不错才愿意多教教你。

再后面，同事 A 就拒绝沟通了。

之前我和同事 A 工作中的交集不多，对他的工作风格只是有所耳闻，直到现在才领教，也明白为什么领导不惜在项目最忙的阶段，也要把这位同事调离项目。

但一方面，作为过去私下关系不错的「朋友」，我又知道他这个人本质不坏，也并非针对我——他平时在工作上对上级领导就是这个态度，这让我有种一拳打在棉花上的感觉。

正常的工作交接没有发生。那前期一些具体的流程我只能请教项

目另一位曾经和这位同事 A 同组的同事 B，他们的师傅是同一个人，在此之前同事 B 在我眼里是个腼腆、温和，总是笑咪咪的小伙子，私下我们关系也还不错，但到了工作里，不出意外同事 B 和同事 A 是差不多的模式，过程依旧很不顺畅，对话模式如下：

- 问：你知道这个数据一般是在哪里查看吗？
- 答：看 xx 报告（一个我没有听过的名字）
- 问：这个 xx 报告是做什么的？
- 答：xx 报告就是 xx 报告啊
- 问：这个报告我在哪里找？
- 答：柜子里找（环顾周围的一堆柜子）
- 问：哪个柜子？
- 答：你前面那个柜子（前面柜子密密麻麻一堆带编号的文件盒）
- 问：这个文件在哪个盒子里找？
- 答：A0X 文件盒

实际上，明明一个很简单的问题一句话就可以回答：「你前面那个柜子 A0X 文件盒看 xx 报告」

好吧，就工作上而言，我和同事 B 不存在工作上交接责任关系，他愿意告诉我，是情分，他工作忙无意帮带我，也是本分。

我和这两位同事都是同一批校招进来的应届生，而每个应届生进

到公司里都会被分配一位带入门「师傅」，而他们的这位师傅在生活

中也接触，挺温和的一个人——但我也见过这位师傅在工作的时候是怎么带手下的这两个徒弟的，就是用现在这种冷面责问、反问、训斥、无法好好说法的态度沟通……但非工作期间，这位师傅对这两位徒弟私下又很好，比如生日会给徒弟送很贵的球鞋。

所以这两个同事这两年来只学会了这一种工作里的沟通模式，并认为工作就应该要用这样的态度和人沟通，而他们的师傅前不久也刚和领导吵了架，此刻在项目上已经是被冷藏的边缘状态，我突然明白为什么之前项目不同小组间会闹得鸡飞狗跳了……

对了，你问给我分配的「师傅」呢？——我的师傅就是原来那个小组里，之前提到的「共生三角」里的 3 号：那位极度软弱的依附者，那时候早就被踢出项目了。

其实，说出来也很荒诞：

我的师傅是小圈子里工作年限最久的人，他那时候已经工作第 3 个年头了，但他年龄不是「共生三角」里最大的（年龄最大的是那位 APD，那位 APD 刚工作满 1 年，还是本科应届校招生，但年龄已经 29 了，现在想想这个年龄很不寻常，不是吗？）

在这个圈子里，我的师傅更多的时候扮演一个没脾气的老好人的

角色——时常被那位 APD 劈头盖脸的训斥，但我的师傅的反应居然是笑嘻嘻的答应。但更荒诞的是，我的师傅最后到了工作期间去上厕所，居然要共生三角里的女生一起陪着才能上去厕所。

次数多了，这件事成了整个大项目都人尽皆知的笑谈——甚至其他分部门的人过来多次打探他们是不是在谈恋爱，对此，本项目的其他人都笑而不语。

表面上，看起来这个行为看起来很不可思议：一个工作第 3 个年头的成年男性，在工作期间却要一个 22 岁女生陪着才能上厕所——这在心理学中有个词，叫退行——意思是成年心智受到权力压力时，会退回到儿童阶段的依赖模式，这其实是群体病理动力的标志性现象。但凡我的这个师傅有点血性和人格，这个「共生三角」也不可能成立……

所以，见证过这些事之后，我觉得电影比现实讲逻辑多了——电影要是敢按现实情况那样演，编剧早就被喷没了……

至于说我的这个师傅教会了我什么——技能上前期软件上的东西我都会，我的这个师傅教不了我什么，到了后面我的这个师傅工作上遇到问题，甚至都需要我出面替对方解围。

我的这个师傅唯一教给我的，就是用他自己的行为和性格告诉了我：「软弱很多时候也是一种帮凶」。

扯远了，回到正题。

交接工作那阵子，让我不适的除了工作状态从舒适区到不适区的无缝切换，还有同事间人际关系的断崖式切换：过去我们不属于同一序列时，大家虽然业务上交集不多，但大家私下的关系处的看起来还不错。但等我也归于同一序列时，在适应期去请教流程问题时，大家都变成了很难沟通的冷面人，当然——我在对方眼里看到了一种叫警惕和竞争的东西。

在此之前，我其实很少意识到这些东西。其实我也在很多文章里见过这类的描写，但现实里真的见到这些事发生在自己身上，很让我很吃惊，这不仅仅是因为过去我们的关系看起来不错，更是因为我惊讶于大家都还这么年轻，却都已经如此暮气，以及思维如此固定模式。

我记得在高三的时候，我把学习笔记本主动给同桌看，笔记记录的很详细。同桌说我是他遇到的唯一一个主动把笔给他看的人，而他之前遇到的所有同桌，都是藏着掖着。

我的回复很简单：我们这个班级里的人，未来要报的大多不是同

一所大学，所以我真正的竞争对手，是全省几十万高考生，而非这个班级里的几十个人，所以你尽管看，甚至我们可以做一个共同纠错本，有问题都可以在上面记录，这样是共赢。

工作后，我也基本不会有私藏，有求必应，甚至手把手的教，用最大热情帮助同事。虽然我清楚职场上大家都是竞争关系，但是我依旧这么做，倒不是我真的有多无私，而是因为一个很简单的原因：

我知道我未来不会就死守着一份工作、一个技能，然后在一个小岗位上屡屡无为一辈子。但等自己遇到困难，寻求别人帮助时，发现貌似很多人不会这么想，不过不这么想，也很正常。

我那段时间其实我更困惑的是：

为什么大家难以理解很多在我看来很简单的道理：比如说好好说话、换位思考？

为何大家总是会入戏太深：比如当一个人被请教时，被请教者瞬间就会进入一种倨傲态？

我发现幼时的疑问依旧没有散去：这个世界上很多看似简单的认知，对于多数人来讲终身都无法理解，这一切让我感觉我活的像个异类——我不清楚到底是我太「愚笨」，还是大家太「愚笨」？

总之，那阵子我孤身闯入了一个新的岗位序列，过去的岗位经验完全派不上用场，那个阶段我想尽了一切办法——很难熬，但前期最难的部分自己慢慢的也抗了下来，原本要半年才能入门的新序列，压缩到了一个月。

把前期最难的部分咬牙扛了下来后，也逐渐也适应了，但也正是那段时期，我发现新岗位大部分的精力都要耗在了为了应对合规性检查而补做各种资料，那阵子我时常在深夜补完资料，问自己：我做这一切的意义是什么？

工作辛苦我不怕、压力大我不怕，我怕的是这么辛苦，做的还都是如此毫无意义的东西，那阵子我有想离职的念头了。

失恋

工作最累的顶峰，我分手了。

我和前任那时候在一起已经是第三年了，她也走完了研究生（二年制）和考编阶段，并刚上岸了深圳。而彼时我们异地几个月，我很想她。那年 12 月省考报名时间也快临近了，于是我也萌生了考到广东的念头。

不过那段时间，工作本身带来的消耗也达到了顶峰：我白天的时间被工作占满，只有趁着晚上加班的空隙抽时间备考，而 12 月也恰好是年终收尾工作最忙的阶段，最忙那的一周 7 天无休，连续几天都没时间按时吃午饭，饿了就匆匆拔一口已经快冷的外卖，人从工位上起来走路都是飘的。

工作最忙的那一周，恰好也正是女友参加为期一个月的新人入职培训的第一周，每晚需要参加活动也很忙。那一周我们几乎没有时间视频，而在此之前 3 年，我们几乎每晚都会视频。命运也在这个时候给我开了个玩笑：以往报名跟踪进度这些我和女朋友每晚视频时都会互相提醒。唯独 7 天无休的那一周，我们都忙到没有任何人注意到该报名了这件事。

等我准备看看是不是该报名时，发现距离报名截止已经过去一天了，那一晚我一夜无眠，好不容易迷糊了，眼前都是一张张报表强制浮现。

我的身体很累，情绪很低落，也很想她。

于是我请了假，坐飞机去她的城市见她，但见面后，一些东西发生了变化，往日的温情不再，取而代之的是一些突然变味的东西。正在参加集训的女友就像变了一个人，之前我从未见过，去之前也从未想过会被这样对待。

一切尽在不言中，我想最后给自己保留一点点体面

「分手」是我主动开的口。

说完后她看起来松了口气，说：「你能现在提也挺好的，这样我们恋爱留下的都是美好回忆。我也希望你找到你自己的生活」

我犹豫了半晌，问「要不再等我两个月？等我先缓缓？」话刚出口，我觉得自己很自私。

女友面露难色。

她没说出的话是「万一等你两个月，我错过了合适的人呢」

我没有多问了，最后抱了抱她，告诉她后面要找一个对她好的人。

她泪中带笑，说道：「我在你这里，已经感受过了被爱是什么感觉，也没什么遗憾了，我知道后面大概率遇不到像你这般对我好的人，不过也没关系了」

去深圳的前一天，我们还在视频里卿卿我我，而一天后的分手时刻，我依然还深爱着她。我尽可能让她舒服和体面一些，也不想让她有负罪感，处理完她的情绪，房间最后就只剩我一个人。

在面临巨大情绪波动时，人会封闭掉自我感觉，分手的当晚我没有觉知。而后，才后知后觉。

好吧，那阵子我知道自己要一无所有了，在她的城市，我背着书包不知道去哪。

回去后，我没有察觉到自己正畸牙齿的钢丝已经滑移了，末端突出的钢丝有一公分扎到了肉里，但我以为是上火了一一断崖式分手的冲击与工作的繁杂，已经让我无暇再关注自己身体正在发生什么，我一边忍着钻心的痛，一边继续加着每晚的加班，为了各种合规检查而补做着以前的各类资料。

几天后，我提交了离职报告。

我知道此刻需要理智，但我更需要一个暂停键。在 12 月做出的应对：比如主动提出分手、主动选择裸辞，可以讲不一定是最优解，但一定是我能在那个处境下想到的最体面，也最理智的解法。

而这个决定，在多年后改变了我的命运。

大低谷

2021 年的 12 月，一系列蝴蝶效应：深陷加班的泥潭、错失重要的考试、断崖式分手、裸辞掉工作……这一切在短时间内集中爆发，不到一个月之内，工作、前途、爱情……烟消云散，自己也在一个月内变得一无所有，过程中没有缓冲空间，同时还伴随着生理痛苦。

这一切对我也是一个提醒：以往我关注的重点，总是自己与外人之间的博弈与关系，但是我从未去研究身边的亲密关系，对此我是完全无条件信任。

不到一个月之内，我变得一无所有了，这对于那个阶段的我来说，还是头一遭经历这些。

提交离职报告的第二天，情绪的至暗时刻开始爆发了。对于自己当时的状态。现在只记得一个字：**熬，就硬熬。**

头两周，不管晚上几点睡、有多累，我每晚凌晨 3 点都会自动睁眼，然后呆呆的望着天花板，想睡也睡不着，直到熬到外面天色微亮，起床洗漱。

白天还能让自己忙起来，把空闲时间填满，分散一些注意力。

但凌晨 3 点醒来，你只能一个人被钉在床板上，直面漆黑、死寂、

绝望、空洞的世界，任由自己在物理层面和生理层面被黑暗吞噬，大脑会无法控制的反刍和自我否定，理智像个旁观者，站在一旁默默忍受。

事实上真正的大低谷来临的时候，你会把以前看的道理和鸡汤都忘掉，脑子里只会剩下一两个声音——这一两个声音，往往这是你以往给自己埋下的心理预防机制，就像《盗梦空间》里富公子的梦境守卫一般。

对我而言，那个时候脑袋里浮上来的声音，就是南怀瑾讲过「倒霉的时候，少睡觉、勤理发、勤剪指甲，千万不要有倒霉相」。曾老（曾仕强）也讲过人越是在低谷越要有不落魄的气象，切不可破罐子破摔，越是低谷期，越得挺胸抬头憋住那最后一口气。

额外说一句，其实不管是曾老，还是南怀瑾，他们在某种程度上就像家里的一位社会实践经验丰富的长者，在给你谆谆教导，他们的初心，其实也多是在教你学会自我保护，你可以说他的教导是过时的、迂腐的，甚至存在糟粕，但他的一些教导经验是真的可以让你在这些时候，少踩一些坑。

所以至暗时刻刚开始的第二天早上，我第一时间去理了发，短发，

看起来精神，然后把指甲剪好。



那段低谷期记录的照片

并在第二天起床后，我穿了最体面和干净的衣服，然后用手机给自己拍照，不仅检查自己有没有倒霉相，也让自己要记住这段时期，自拍的时候，我告诉自己一定要微笑，然后挺胸抬头出门——虽然心里已经快麻了，但还是沉默着把这些事都做好。

那天下午的时候，因为知道运动可以增加多巴胺分泌，我在网上给自己买了双专业跑鞋。并制定了任务表，保证每天生活规律。

然后定时摄入维生素和鱼油，保证思维清晰同时尽可能不让自己因为营养物质不足，而加重精神压力的负担。

以上我做的这些自救措施虽然看起来很多，但对于当时我要承受的生理、心理压力基本上杯水车薪，该经历的心理折磨依旧没落下。

还是一个字：熬。

不要低估激素失衡对人所能造成的影响——很多事也许你现在去看，会觉得自己当初的痛苦其实是没有必要如此严重的，但是当你真的能回去一次：你会发现那时的痛苦如此真实、如此让人不可忍耐——而这就是当人被激素控制时的魔力。

我很想再见见她，那个月，我从上海飞了两次深圳，深圳机场出站大厅的广告牌是苏炳添，我想与这一切产生一些联系，但是并没有，一切都是在加速离开。

回到上海后，我一度以为自己未来会患上永久性失眠，熬了大概20多天后，逐渐变成凌晨5点睁眼，再后来，凌晨6点睁眼。能睡到每天6点醒，对当时的我来讲这已经是莫大的幸福，也意识到精神层面的至暗时刻快过去了。

我发现人如果面对他人生中真正的大低谷，通常给他的时间只有1个月，而且一个月后只有两个结果：

要么这1个月扛不住，选择生理意义上的消亡。

要么这1个月扛下来了，往后任何事，都不是事，之后人也很难会陷入过深的精神危机。

人其实也很神奇。你说他坚强吧，很多人都扛不住小低谷，能在小低谷上沉迷好几年，甚至选择想不开。但你说他脆弱吧，很多人反而能在一个月内扛过真正的大低谷，没经历过，你永远不懂人能在绝境中迸发出何种强烈的求生欲，之后人就成了铜豌豆了。

所以我想对正在经历人生大低谷的人说：「我知道现在很难，但请先无论如何，至少先扛满一个月」。

我还想说的是，永远记住：对别人而言，世界不因你而存在，但对你自己而言，世界因你而存在。一个无比优秀的人，你在不在都不妨碍他依旧优秀，但假如你不在了，对你自己而言，他优秀不优秀毫无意义。

裸辞那年，正是我大学毕业，刚工作时长两年半的时候，我惶恐于自己年龄是不是已经太大了，实际上也清楚自己依旧还很年轻，无数人都希望能够回到我的当下的这个年纪。

而关于裸辞这件事，作为过来人我想谈一谈。

不要轻易裸辞，人也确实不要在低谷时期轻易的做重大决定。

但如果你身处在一个已经严重影响到你的身体和精神健康的环境，压力大到已经让你觉得必须要按下暂停键去喘口气的时候，一定要允

许自己能按下去。

这个过程中，不要管外人怎么说，你首先要为自己的健康负责。

一个无法对自己负责，却一心对外负责的人，和一个没有自保能力却一心想去保护别人本质没有什么不同。而对自己诚实，学会拒绝，永远是对自己负责的第一步。

情绪最难熬的阶段过去不久，我订了回老家的高铁票，临走前，想到项目上有一位我很敬重的大哥，这大哥看人眼光很毒，几年来，我和大哥的关系一直都是君子之交淡如水，平时很少互动，偶然从别人口中得知，项目这么多年轻人，大哥唯独最看好我，那时我百思不得其解。

于是临走前我专门单独请大哥去吃饭，不为别的，就是为了得到大哥几句教导，大哥也欣然应邀。

饭后，我问大哥对我将来有什么建议，大哥的建议如下：

- 你给人第一印象不错（言谈举止、形象、性格）给人比较舒服，这是先发优势，要保持。
- 你有自己的想法，有主见，对自己喜欢的事，能钻研下去。

- 你是一个平均的人：你身上没有什么致命的或者特别明显的缺点，就是说没有明显的「短板」，但也没有特别突出的「长板」，这并不是一个褒义或者贬义的评价，就是一个情况陈述。但如果和项目上这些人相比，这绝对是一个很高的评价，因为团队里的人都很致命的短板，只有你是唯一没有致命短板的人，而短板在很大的程度上影响大家的发展上限。以 XX 举例，这是一个长板很长的人，但是同时这个人短板也极度明显，而他的这个短板足以把他的长板拉下来。
- 但假如你将来进入一个更好的平台，进入一个更平均的团队，那么，这就是一个中性的评价（因为平均只是标配），在这样的环境面对竞争时，如果想更进一步，你就必须要有长板了，同时也必须要有人来带你一把。
- 学会保护好自己，不管在什么环境，首先都要确保自己能应对周围不同的人与事，比如即便大家都是同事，你从来没想过把别人当对手，但别人会把你当对手，对此，你要有所准备，以及要有对应方法。

为什么我记得这么清楚？因为我回来后就把这些话记在本子上了。

而以上的建议和改进意见，在我后面几年都得到了验证。

我一直觉得，对年轻人而言——如果你想知道自己的优缺点，最快的途径，就是去观察你身边有没有那种你经过长久相处下来（一年以上），发现其有一定洞察力、然后社会阅历丰富、为人稳重宽厚和你没有太多利益关系的老大哥，然后找个合适的时机，毕恭毕敬请大哥出来吃饭，酒过三巡后，你再非常真诚的问问大哥对你未来有什么建议，然后再问问大哥自己身上有没有需要改进的。

大概率，你会得到一个入木三分的建议和改进意见，而且其价值远远超过这一桌酒钱，事后一定要把对方的建议记在记事本上，多琢磨琢磨对方的话外音——真正在乎你的人，一定会有针对性地说出你的缺点，但也同时也会说得很委婉，不去直接挑明。

比如：大哥告诉你「要学会保护好自己」

这话可不是那种「出门在外要保护好自己」的客套话，而是专门对你过往的表现说的，为啥会专门对你这么说？

其实就是对方发现你这个人，做人做事没啥心眼、没有自保的意识，甚至就是在提示你：你所处的周围的环境正有人在侵犯你的利益，而你却还浑然不知，该提高警惕了……

除此之外，不要轻易让任何人评价你，也不要轻信任何对你的评

价。

离开的头一天晚上，我和关系最铁的哥们聊到了深夜，他了解我多年来的很多细节，我最后问他，你觉得我未来会怎么样？他说：我没有勇气做到像你这样，你这样的人，将来要么大有作为，要么就会把自己过得很惨。

我大笑道：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。

第二天返程，是我参加工作后第一次回家，之前的春节都是自己一个人在上海过的。下午 5 点多我到了家附近的高铁站，记得那天家里的天气有些凉，临近下午的天光依旧明亮，通过高铁检查口的兴奋劲还没过去，父亲骑着电瓶车过来接我，回去的路上感觉一切都有一些新鲜，也夹杂着说不清的恍惚——多年前我从家出发去了远方，而今我与它朝夕相伴，就好像从未告别。

迷茫中奔跑：考编、蛰伏与试错

被搁置的「创业计划」

工作两年半后，我第一次待业了——这是为自己创造的第二次冗余的机会，上一次冗余的机会，是我提前半年完成工作任务，给自己创造半年研究各类人格的时光。

回家这段时间做什么呢？我计划的是给自己1个月时间全职考编，要是1个月后考不上再找工作，离职前也是这么计划的。

因为我心里还是忘不掉前女友，她告诉我：家里已经替她算过命了，算出来她另一半是带编的，但我不是——所以我们未来能在一起的前提，是除非我能考上这座城市的编制」

其实我也清楚，算命什么的都是借口，我们分手的现实原因，很大程度上是因为对方那时在我身上已经看不到未来能在深圳城区买房的希望——而考上双编制在女友眼里是唯一有确定性的希望，那个时候深圳体制内还没大幅降薪，理论上双编家庭确实可以在这座城市买下昂贵的房子。

考编这件事，事实上我也已经参加并见证过了多次，清楚这座城市竞争的激烈程度。而作为一个天生并不擅长应试且在应试这条路上

吃尽苦头的人来说——我明白自己继续在这条路上卷下去，无异于让一条鱼上树，但潜意识里为了挽回前女友，我依旧抱着中彩票的态度关注着这座城市的公考——我抱着与她相见的希望，最微小的可能也不想放过，甚至认为最崎岖的路是最好的路。

那阵子的疫情，就在我回家不久突然变得极度严峻，不久接到通知：原本1个月后的几场考试延后到4个月之后或等待通知——时间突然没那么紧了。

那天下午，我临时起意，花了20分钟查家附近驾校口碑，下楼，10分钟后骑车到驾校，在驾校门口碰到了后来的教练，5分钟后交钱报名，第二天早上去体检，下午学车。

学车其实对我而言有很多别的附加意味——前任在应试这件事上很用心，也很顺利，从本科、再到研究生、再到考上竞争最激烈的编制，每一步都是阶梯式的上升。前任在三年应试生涯里最难过的坎——反而是在考驾照上，因为考试，前任哭过两次，一次是收到上岸体检的短信、一次是拿到驾照。

但对我而言，工作后的这两年生活貌似对我按下了暂停键，我看着那些学生，才渐渐明白「越来越小的世界，循环往复黯淡无光」到

底是什么意思……

哪怕最后是驾照，前任也考下来了，而我在工作时连考驾照的资格都没有——工作之后发现，如果想要得到一个长的假期痛痛快快的去全身心做自己想做的事，貌似只有三四十年后退休或者离职待业这两条路。

比如说学车：在上海如果只能用每周的单体抽空去学车的话，至少要断断续续学半年，这对我来讲也是一件昂贵、奢侈的事。

现在我待业了，有时间了。

那个春夏之交的学车时光过得很快，教练教的很负责，练车也很扎实，对我的态度也不错。

一个多月后，我拿到了驾照，全都满分一把过。

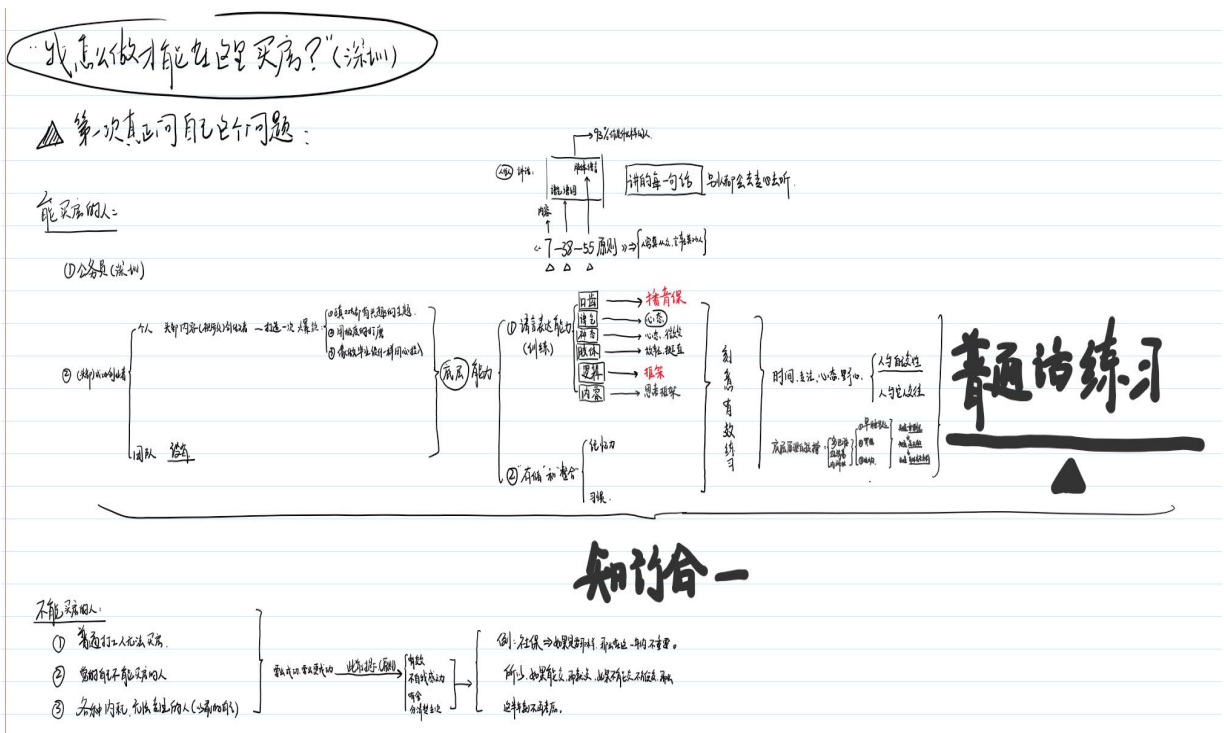
那阵子恰好我的身份证也快过期了，要回镇上的老家更换，我骑着小电驴，路过国道旁的一片麦田的时候，我记起来 7.8 年前自己也曾骑过车经过，一切都像回到了起点，就好像上海的工作经历是一场空，以前经历的那些人是一场空……我在小电驴上，想过如果自己当初没有开始那段关系，会怎么样？但没有如果……

一天清晨，我脑袋里突然对自己提出一个问题：「我怎么做才能

在深圳拥有一套自己的房子

我不是富二代，明白打工不大可能买得这座城市动辄千万的房子，也明白实际上自己考公上岸的机会非常渺茫，但我心里也清楚我并没有真正去思考过「我怎么做，才能自力更生在深圳拥有一套自己的房子」

我打开平板，用手写笔开始推导：



以我当时有限的信息源，我能想到的能在深圳自力更生拥有房子的路径有两条：

➤ 第一条路径，考上这座城市的编制，然后用漫长的时间换空间。

➤ 第二条路径，成为一个创业者。

第一条路径的可能性前面已经讲过了。

而第二条路径——成为一个创业者，虽然「创业」两字挺吓人的，但我自己清楚和第一条路径比起来，我宁愿选创业。

那天早上，我继续推导：创业——我没有团队，只有我自己——那个人轻资产创业最好的途径是什么呢？显然是成为一名头部的视频内容创作者——而让这一切进入正反馈的关键，在于打造一次突破性的内容。

如何才能做到这样的内容本身？我推导道：

- 1. 要做我和大家都有兴趣的主题。
- 2. 要极度的打磨、要像做毕业设计一样投入。

那内容展现、或者说视频表达需要什么能力？我推导道：

- 1. 视频画面、音效展现能力。
- 2. 口播能力。

但，我可以做到这一切吗？

我开始分析自己的能力：

文字输出：我对很多事物都有兴趣、上班这些年也已经看了很多书、写了十几万的文字，已经有了一定的写作沉淀和输出能力，最核心的文稿撰写能力我应该是具备的。

打磨态度：我有比较强的完美主义倾向、平时对待工作、作品也有极致打磨的习惯，态度我是具备的。

视频剪辑：视频画面、音效展现能力——对此我有一定的基本功，之前讲过，我在工作给自己创造的那段冗余时光里，对姜文电影的所有电影做了逐帧拉片剪辑，再用肖斯塔科维奇和久石让的音乐进行二次配乐，而这个过程极大的锻炼了我的剪辑美感和节奏，但我不确定自己能否做出那种知识区 UP 的视频。

口播能力：想到口播能力，我觉得这件事我可能做不成了。

口播能力是让别人接受你表达的核心——事实上人与人之间沟通，很多时候不在于你讲了什么，而在于你是什么样的人，以及你是通过什么样的方式去表达。

而早在研究人格领域时，我就明白人与人之间的对话存在一个“73855 定律”，即你讲一句话，别人接收的信息中，7%的信息来自

纯粹的语言内容，38%来自你说话的语调、声音的顿挫，剩下还有 55% 来自你的外形、仪态、表情与肢体语言，也就是说，如果你希望自己讲的每一句话被大家更好的接受，那么所需要的底层能力不仅仅局限于内容，更要重视你生理性的语言表达能力，**而我的语言表达能力是我过去最弱的能力。**

我从小说话就被人吐槽发音模糊不清、我也曾经录制过自己的声音：拼读不准、幼态、模糊、有气无力——音频录制会把人声音表达的瑕疵放大很多倍。

与此同时，我过去还有些生理性的结巴——尤其是在讲我们老家的方言的时候，我们老家方言里「zh、ch、sh、z、c、s、q、t、d、j、n、l」是混用的，且正确和错误发音互相交杂，同时发音只有 2 个音调——比如：「轻」在我们方言里是「qing」，但「晴」在我们方言里是「ting」、「世」在我们方言里是「shi」、「师」在我们方言里是「si」、「知」在我们方言里有时发「zhi」、有时发「zi」....（以上我们方言全部发同一个音调）。

那时候我讲话常会遇到话卡在嗓子里发不出声的（失语）的尴尬景况，在和别人面对面沟通时，我时常需要把话重复多次，对方才能听清我在讲什么，所以高中以前我能不讲话就不讲话，以至于很多同

学认为我是不是有自闭症。

直到我上了大学几年后，发现自己讲普通话的时候结巴情况会明显改善一些——所以之后我和家人开始逐渐用普通话沟通，再后来我回到老家，当家乡的人用乡音和我讲话时，我已经无法用家乡话讲出连续的语句，于是只好用普通话回复对方。这其实很尴尬：

熟悉的人会觉得我作为本地人怎么出去上了几年学就不说家乡话了，不熟悉的人通常都会问我：你不是本地的吧？你家是哪的？——我很难给对方解释「我讲家乡方言会结巴失语这件事」，为了避免解释的麻烦，我只能顺着说「是，我不是本地人」——虽然我的家就在附近。

在我筹划要不要做视频的那天早上，我的语言表达能力依旧很弱，我的普通话依旧不标准、我依旧会分不清 zh\ch\sh\z\c\s\q\t\n\l，我的声线依旧模糊虚弱。这对于一个视频里需要做口播的人来讲，貌似看起来宣判了不可能。

这里也有人会问，你为什么不用 AI 配音，我在前面说过“73855 定律”——至少在目前这个阶段，AI 模仿的再像，事实上也无法取代人真正的声音里所能传达的细微的感情。

那天早上，我在推导图上推导出：我目前的关键，在于需要训练自己的语言表达能力——从口齿、语气、语速、神态、肢体、逻辑各方面进行刻意练习，换句话说：我当前的重点，需要进行普通话的刻意练习。

然后，这一切便被我搁置了——原因很简单，我不觉得自己有能力改变自己的声音和说话口音，这都是几十年的习惯了，怎么可能说改就改。

前任的求助

就在那天我推导完「创业计划」后不多久，前女友需要我帮个忙。

实际上前女友和我在微信上时不时的还会再联系——我们是和平分手，在一起这些年也没闹过矛盾，所以分手的时候也谈不上闹得不愉快。

对于前女友而言，我那个时候还很「好用」，之前我帮前女友制作过几期单位的宣传视频，效果都还不错，前任在单位里已经有了一个技术达人的名号。

这一次前女友希望能有一期自己的个人视频，然后置顶在朋友圈首页，这样更有利于后期发展。

实际上我一直乐于当这种工具人，这能让我感受到自己的价值——即便我们当时已经分手了。

我帮前女友润色修改了文稿，并为她在网上买了专业麦克风，教她如何录制出最清晰的声音。虽然前女友日常普通话很标准、口齿也很流利，但发过来的音频文件依旧有很多的噪声、换气声、齿音、口水音等明显瑕疵。

于是我下载并自学了专业音频处理软件 AU，把前女友的音频逐字

逐句处理到了无明显瑕疵——之后找画面素材、找音乐素材、剪辑制作一套龙……

每次我制作视频都会陷入一种废寝忘食、极度沉浸的状态：不知道饥饿，不知疲惫，一连能工作十几个小时不休息，连续工作了两天后，前女友的个人宣传片出炉了。

前女友很开心，看她开心我也很开心——不过我开始意识到一件事：

- 「貌似我具备那种知识区 UP 的视频制作能力，而声音瑕疵问题貌似并非无可救药」

不过随后，我陷入一种难过情绪，我问自己：

- 「你为啥为别人的事这么上心、这么拼命、能突破这么多障碍，但为啥你不为自己去这么拼命的做事呢」
- 「为什么你能为别人的事披荆斩棘克服万难，而从不为自己做点什么」

然后瞬间，我会告诉自己——「你不行的」

又过了不久，前任微信上找我，笑吟吟让我帮她下载某位歌手的

全部歌曲，我打开电脑查了下是个小众 DJ 歌手，不像是前任会听的，且太过于小众了，收集很费时间。

于是我顺口问前任为什么要下这些歌曲？前任说这是单位上某位辈分比她大的同事，让她帮忙下载私家车的车载歌曲。

一瞬间我有些生气：「这个人为什么不自己下呢，占用你的时间算什么事？这不是工作里的事，你直接告诉对方你下不了」

前任这次一反常态，语气瞬间从柔和变成生冷：「你到底能不能下？你不帮我，那我自己来」

我意识到，都是「技术达人」的名号惹的祸。

我一再解释下这些小众歌很费时间，而且这也不属于她应该干的活，并告诉她如果下载歌曲这事是工作任务，或者是她自己需要，那么我一定会帮，但这种情况我不能帮。

前任语气的语气愈发冷漠：「你以前不是这样的」

听着电话里的声音，我的心也冷了，虽然 12 月的时候我已经被沉过冰水一次了。

我语气淡了下来，说：「提醒你一下，我们已经分手了」

在那之后，所有的温存消失了，我们逐渐断了微信上的联系。

下载歌曲事件是我第一次在关系里拒绝「帮」对方，当然也只需要一次，就可以结束掉一些东西。

我是生存狂

那阵子编制考试延后了，我也有了时间，我那时关注了一个上门维修家电的博主，看他每天上门去解决各种家电问题，看的人心里痒痒，家里器具没有类似的问题，但我还是在网上下单了很多家具配件，那时候天气逐渐回暖，偶尔可以穿不厚的外套，我很乐意出去转一转，但大多数时候我都在家里，平日除了备考，就是在家里找一些事敲敲打打。

那段时间，我给家里置办了很多物件，因为裸辞的时候自己已经有了一定积蓄，然后方向逐渐走偏了——我开始关注家里的安防设备和救济物资，我以前上学中二时期是一个「生存狂」话题的爱好者，最初级「生存狂」的你可以理解为提前贮备一些生存物资以防备大型灾难的到来，恰逢那段时间疫情封城也有严峻的势头——我给家里准备了以下物资，实际上读者也可以参考下，有备无患：

大型灾难我主要分为四类：

一类灾难：是指居家时，无法依靠「组织」解决的突发性灾难，比如火灾、毒气泄漏、居家隔离、居家长期断水断电等等，一类灾难其实要做只用做好未雨绸缪，多注意新闻：

1. 准备了 4 公斤干粉灭火器随时放在厨房附近。（我发现很多自称为生存狂的人，各种秀装备，但几乎没见过几个人会在家里边放个灭火器）。

2. 配备 50 米的消防绳以及防割手套。

3. 在煤气管附近安装了煤气泄漏警报器、购置两副防毒面具放在家门口。

4. 在家囤至少满足单人一个月的食物和水，以及购买了各种维生素和蛋白粉，满足隔离期间的营养需求。

5. 家门口常备强光手电，以及充电式的感应光源，近期再打算入一款大功率的移动电源，至少要满足断电一周所有移动设备的充电，来应对长期停电。

6. 在门口贴有监控标志用以威慑小偷小摸人员。

二类灾难：是指需要离家，并要依靠组织的长期灾难，比如洪水、地震、暴力事件、战争，甚至核辐射，物资准备的思路就是「随时跑路找组织」。应对此类灾难就需要准备 3D 跑路包，跑路包里的物资如下：

1. 标记工具：激光笔、强光手电、应急口哨，用于标记自身位置，

方便被搜救发现。

2. 个人卫生包：一次性牙刷牙膏，旅行装的洗头膏、剃须刀、湿巾、内衣内裤等等，都知道在外奔波中保持卫生对心理和生理有多重要。

3. 单人能吃四天左右的干粮和水。

4. 折叠帐篷、防水垫、睡袋、可压缩羽绒服。

5. 求生刀、厨房剪（这个重点说一下，我最终还是老老实实的购买了贝尔同款求生刀……求生刀这种东西，你需要让别人一眼看过去就知道这是「用于求生用途的刀」，如大面积的橙色标志，这样你解释起来别人也会信，在关键时刻不要让人误会也很重要）。

6. 工地防刺穿防割手套，10 块钱包邮，谁用谁知道，不用买太贵。

7. 充气救生衣。

8. 一瓶酒精，关键时候既可以当燃料，又可以消毒。

9. 防水袋，里面装各种重要的文件、证件、电子存储器、充电宝、备用手机、打火机等。

另外，下面这两件物品我通常配套放在跑路包旁边：

1. 防毒面具，以应对路途过程中的空气污染。

2. 防水的登山服，应对室外某种极端情况天气，甚至还暂时可以当隔离服用。

三类灾难：我称之为户外灾难，这类灾难，除了一些被动的不可预测事件外：比如车祸、落水等情况，讲真除了增强安全意识外你别无他法，很多时候事故发生了就是发生了，第一时间去医院，不要擅自去处理。有条件的除了车后备厢里边多放几个充气式救生衣之外，我真的想不到其他的真心有用的装备。

而像抢劫这种事，说白了，能跑就不要想着搏斗，随身带刀也并不可取，而且往往很多时候你明明可以跑，但正因为身上带刀了，反而会想着要不要去试着搏斗，最后出事是大概率。

那些模仿贝爷、德爷拿着一把刀、一个打火石、带着几个鱼钩就去深山玩荒野生存的人…我不多做评价，我只想说真正的生存狂不会轻易做这种莽撞的事，生存和探险是两回事，现实和节目也是两回事。

四类灾难，就是生存狂们期盼的废土末世……说白了都是叶公好龙，实话都不爱听：能不能躲过那种规模的灾难，跟你之前是不是生存狂没有半毛钱关系，但在那种环境之后，活下来的个个都是生存狂。

物资置办齐全后，我为自己拍了一张「跑路」照：



契诃夫之枪

看着自己的「末日跑路照」——我的「中二之魂」彻底爆发了，
看着还缺个什么呢？

没错！缺一把末日时期趁手的「武器」！

实际上，我从小就热爱这些玩意，前面说了，小时候父亲对我很严苛，我的小时候的性格也被管教的很腼腆内向，但实际上我小时候性格的另一面非常皮，在父母不在家，或者父母看不到的时候——我时常利用身边一切东西来自制玩具，最震撼家人的就是那把我自制的弩，不是那种小孩子自娱自乐的小玩具，而是放到现在会被上缴查封的大物件。

如今，我已经不再是那个玩具需要自己造的孩子了，而是一个经济独立的大人——于是，我突发奇想（一时冲动）在网上买一把 50 磅的复合弓，我知道其实没啥用，但够帅就行！

你问我为什么不买「弩」呢？因为这玩意违法，买不到……



不久心心念念的复合弓到了，但兴奋劲就持续了不到 30 多分钟，我就扔一边完全没有兴趣了把玩了 ... 为什么呢？因为这玩意我发现就是个有门槛的（健身）器材！

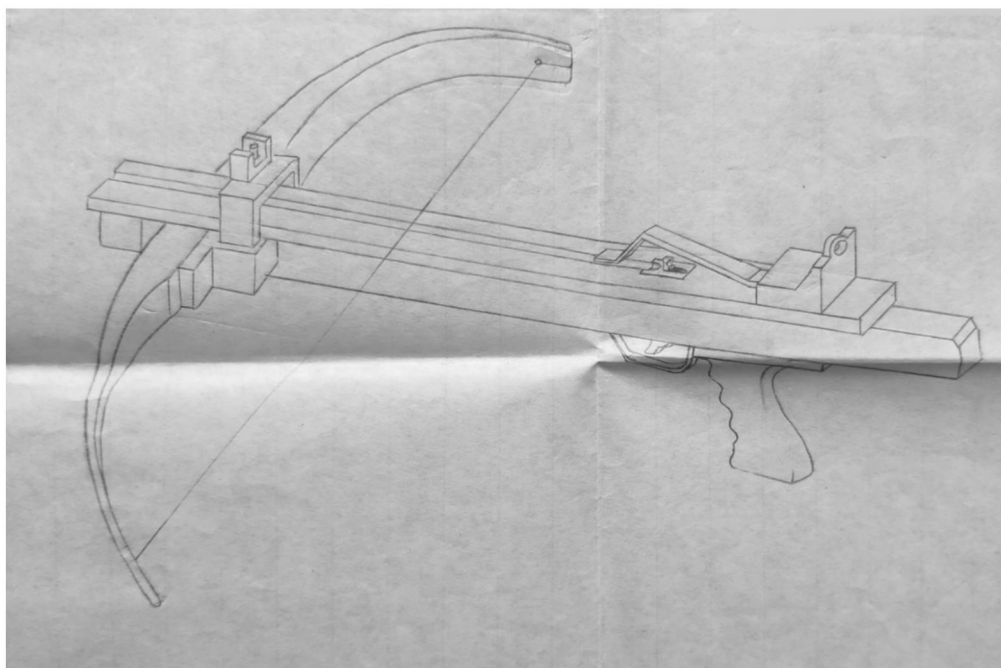
即便是有后程省力的复合弓，我发现自己根本拉不开前程，勉强拉开了，但是也就拉个两三回，就已经浑身大汗，而且弓很重，平举两分钟左右，胳膊就已经累得受不了，而且弓拉满的时候我生怕断弓弦断了崩自己一脸，把一把复合弓扔到一个未经训练的成年人手里，多数人都会觉得费劲，根本没有小时候做的弩有可玩性……要是真到了末日生存时期，复合弓肯定不是我的首选了。

失望之余，我顺手打开知乎，想看看别人是怎么评价复合弓的——然后我看到了这个话题：【为什么持有复合弓反曲弓不违法而持有弩违法】

这我可太有发言权了！

我想都没想，直接写道：「这两类器材你亲自上手试一下，就知道为什么了……（我分别从小时候自制弩的易用性，到如今复合弓的易用性进行了分析）」我意识不到，在那天下午我写下这段话的时候，我命运的齿轮也将随之开始转动……

就在回答完这个问题的第二天，我在书柜的缝隙里找到了几张小时候画的图——恰好其中一张，是我为自制弓弩设计的一张草稿图。



这是在老家少数几张还能找到原图，自己设计的弓弩设计图

我那个阶段时候还没学三视图，也没有互联网可以参照，全凭借想象画出来，端详一番后，我顺手将这张图拍了照，放到了【为什么持有复合弓反曲弓不违法而持有弩违法】这篇回答里。

这个帖子在我开始回答时，人烟稀少，但一天之后我这个回答下的评论区爆了，而评论区的重点，大家都在讨论我初中时画的这幅草图：

这是 TM 能是那个年纪的小孩能画出来的？

后来，我补充了更多以前遗留的画（想看具体的画，可以直接去知乎搜这个回答），于是这个回答就彻底开始跑偏了，而这个跑偏的回答，不久后被入了选日报。

被选入日报这件事意义重大，还记得我在工作冗余期，我写了大量的相关科普吗？很大部分后来我是在知乎上输出的，但那时我不知道规则，无意中在知乎回答了一些敏感话题，导致账号一直处在半限制状态而不自知。我那时已经在知乎回答了上百篇回答，很多回答的质量即便放现在看也很有价值，但那三四年来我的知乎关注一直维持在 100 多人，很多回答的点赞也只有零星几个人。

直到自己这个关于复合弓的回答被入选日报，我的知乎账号（权

重)开始彻底恢复正常了，最直接的表现就是之后回答问题不再会显示几十分钟「正在审核」：当然我也是那时才知道，每次回答都会「正在审核」是不正常的，以为大家都这样——像极了我前 20 多年的人生状态。

与账号恢复正常对应的，是回答过千赞开始变得寻常，随后我在知乎回答了多个问题，其中包括【如何辨别和远离心理变态等极端人士】

我将自己那几年总结的经验全盘奉上，而这个问题也在几天后迅速破千赞，那段时间，我的某乎平台关注也从万年不变的 100 多人短时间突破了 7000+！

命运一环套着一环，那时候我还不知道这些将在未来意味着什么，我只是知道，这是我第一次在社交平台获得如此突破性的进展——而过去在我的印象中，这是一件蛮厉害的事。

自那天后，我也发现了这么一个事：「你投入心血做的任何一件事，终会在一天爆发巨大的意义」

就如那边「契诃夫之枪」：电影开头挂在墙上的猎枪，终将会会在电影的结尾打响——否则这把猎枪就不应该在故事中出现。

而你过去每一件投入心血做的事，即便它在人生一段时间内好像销声匿迹了，但终将有一天会以你意想不到的方式，在你未来命运的某一刻突然打响。

阵痛：重启的契机

知乎的突破带来的兴奋并没有持续多久，那段时间正是各地封城的时期，出行不便，好在牙齿正畸已经到了末期，长时间不换钢丝也并无大碍，但不久一个卡槽脱落了，我在上海的医生告诉我问题不大，实在不放心找个诊所粘上即可。

而后不久，我得到了一个人生非常重要的经验：**不要让任何没有医疗执照的人，对你的身体进行物理性的医疗摆布。**

包括但不限于：

- 1、小诊所里，让临时护工顶上来对你身体做本该医生来进行的操作——比如安装脱落的矫正器械等。（当然，我更建议的是除非万不得已，不要去私人小诊所）。
- 2、无医疗资质的正骨针灸、采耳等这类会对你的骨骼、穴位、神经有潜在风险的身体摆布。

小城镇的医疗条件很一般，当我走进私人诊所的时候——医生正腾不出手，前台接待主动为我重新粘贴卡槽——虽然躺下去的时候，我的直觉提醒这可能不太靠谱，但还是没说出那句：「让主治医生为我来操作」。

在上海的时候，我的医生每调整一次收费 2000 元，全套正畸做下来价格 3 万，但在这里，粘完只收 15 元，全套正畸做下来价格只要 2000 块。

就在我感慨上海牙齿正畸行业的暴利时，第二天我就在剧痛中就知道了什么叫「一分价格一分货」——前台把托槽粘歪了，而且还是歪的很严重，一晚上的时间就已经影响到牙齿整体排布，但好在我发现后立马让医生做了补救，才没有让之前已经投入的 2W 前功尽弃打水漂……

但这次医疗事故的代价是：之后我承受了整整小半年持续不断的隐痛感与重新磨合期，也许是牙齿的神经更靠近大脑的缘故——这是一种最让人难以忍受的不适感，时刻在提醒你人体最坚硬的部分也可以如此脆弱。

这次医疗带来的痛苦让我那阵子的情绪很低落，我不断问自己：为什么我的运气这么差？如果我晚一点，或者早一点踏进那个诊所，情况或许就会不同。

回顾这几年来，和我关系近的人，他们在学业和事业上都正在步步高升、变得越来越顺利，而与之形成对比的，是我自己的境遇：我

过去一直都接受自己运气算不上多好，但这阵子我的运气未免太差了些，各种不顺利、各种阴差阳错，尤其是生理上带来的不适一直在提醒我命运的无常。

所以那阵子一个念头特别强烈：我想弄清楚运气到底是什么？我想给自己正在经历的这一切一个解释。而且我也隐隐感觉：机缘快到了，不是早几年也不是晚几年，而就是现在

我之前的每一个经历、每一个研习阶段、都是在为这个命题而准备：之前的经历不过于阴差阳错，不足以让我发起对命运思考的念头。之前对脑科学、神经生物学的研究保证我不会落入唯心主义的陷阱。

于是，22年的5月这一天，我决定重拾「自媒体创业计划」——我需要给自己一个目标：用视频的展现方式，逼自己对「运气」做出最极致的追问和剖析！

输出

我前面已经说过我的口播困境：普通话不标准、讲话时分不清 zh\ch\sh\z\c\s\q\t\n\l、我的声线依旧模糊虚弱。但此刻我知道一些事现在已经拦不住了。

当天，我建立了文档，下载了资料——那阵子我时常关注的一位知乎博主会频繁提到塔勒布，我决定看完塔勒布的所有书，塔勒布的书名很有意思：

- 《随机漫步的傻瓜》讲的运气、认知偏差、幸存者偏差。
- 《黑天鹅》讲的世界不是由「常规」构成，而是由「不可预测性」主宰。
- 《非对称风险》讲的杠铃法则。
- 《反脆弱》讲的不要追求稳定，要学会「靠不确定性变强」。

用现在的视角看，塔勒布的观点几乎都在我身上——应验了，但在那时候我不觉得这一切会降临在未来 3 年后我身上。

我一边看书，一边开展系统性的框架构建，当一个 ADHDer 在对自己感兴趣的话题进行思考时，大脑会进入超级模式：瞬间与话题相关

事件和文字会出现在脑海，不管是强关联还是弱关联都会被迅速调集，这使得我必须马上记录下来——这是一种另类的心流状态。

我的文稿阶段，不同于常规的金字塔原则：先写大纲、再总分总的模式，我一般采用涌现式写作：在记录完成的瞬间，我的大脑会自动瞬间找出其中更强烈的逻辑，然后以此往复，在头脑风暴最剧烈的时候，我同时推进了多个话题的写作，直到在收尾阶段再用金字塔原则进行结构与框架整理，以便于观众理解。

写作阶段是最耗费精力的，但通常这样的大脑超级运转模式我最长可以一天高效保持 8 小时左右，过程中不知道疲惫、偶尔会觉得饥饿。

在撰写文稿的第二天，我起床后开始了每天 40 分钟到 1 个小时的绕口令，以及口腔操的练习，每天晚上跟读央视主持人的演讲视频，练习讲话节奏和发音，并在腹部压 5 公斤的杠铃片，练习腹式呼吸。

如此坚持了 3 周后，第一期文稿已经写完了，我也明显感觉讲话开始流畅了很多——我把文稿里每一个我发音不准的字，都单独标注出拼音，一遍一遍地读顺读自然后，我鼓足勇气，决定开始录音。

我当时的录音设备很简陋——就是用自己的手机，我会为前任的

一次性任务买专业的录音设备，却舍不得为自己置办一件长期需要的设备，现在看来这是一件很「傻」的行为。

但没关系，设备的问题暂时还可以克服，录音时我只要感觉有一个字感觉发音不准，我就重新复述，直到我觉得发音标准为止，于是我第一期视频成品 18 分钟，但实际上录制用时 4 个小时，音频文件长达 3 个多小时，录音完成后我带上监听耳机，把自己的音频，一个字一个字的听、一个字一个字的剪——第一期 18 分钟的音频，我坐在那里一动不动的剪辑了 6 个小时……

也就是说，第一期视频 18 分钟的音频，从录制到剪辑，我用了整整 10 个小时。

如果算上之前 3 周每天一个小时的发音矫正练习，我为了这 18 分钟的音频，花费了至少 30 多个小时。

再后来这样的行为重复了 20 多次后，我彻底矫正了自己的口音——除了「n、l」之外，为什么「n、l」为什么矫正不过来呢？因为我耳朵完全听不出来这两个音有什么细微区别，不管是自己发音、还是听别人发音，在我耳朵里就是发「了」的音——哪怕我按教程把舌头放到不同位置，我听到的还是没有任何区别。

这也是为什么很多失聪者同时也是失语者的原因——即便他们的嗓子是好的，但因为听不到发音，所以他们也就不会正确发音。

但「牛」和「刘」我分的清——因为我们的方言里「牛」和「刘」的发音还是很分明。但「脑」和「佬」在我耳朵完全没有任何细微区别，我也不知道怎么区分……

也就是说：不是我舌头发不了正确的音，而是因为脑子里没概念，而我从小讲方言就会出现失语、结巴的情况，也是因为舌头和脑子会打架。

不过这都是后话了。

我前阵子看到一句话，很适合那段时期：衡量一个人，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。而越是低谷的时候越是要直面你以前觉得恐惧的事，并把它做成，然后进入更开放的环境，再次直面恐惧，以此反复，除此之外，无他。

录音完成后，就是视频剪辑环节。

实际上早在文稿阶段，我的大脑里已经初步对视频的框架、素材、bgm、画面、节奏完成了构建，在剪辑过程中，脑海里也会瞬间出现多种形式的素材等待我调用，而这样的高效运转状态，我可以连续维持

10 个小时，这也是自己后来一人成军，做到知识区 top1/1000 层级的基础条件——视频剪辑我只用了 2 天，完成了很多专业 UP 需要一周才能剪辑的任务，以及在一部视频上达到专业 UP 才能达到的视听水准。

这时我才发现：热爱可以让我不知饥饿和疲倦，而长期的刻意练习，是保证我的输出的基础，而过去让我吃尽苦头、拖了我多年的 ADHD，此刻却让我在选题、写作、录音、找素材、剪辑、灵感、网感、迭代、审美上有如神助。

2022 年 6 月，我的第一期长视频【运气与命运：随机性与反脆弱——之科学剖析运气是什么】总体视频制作完成了。

而在这一期视频的部分文稿，我觉得有必要写在这本书里——因为它几乎是我后面 5 年的人生自证预言……

随机性与反脆弱

以下，为我「运气是什么」视频的部分文稿节选，也成为我后面人生像素级的自证预言：

...时间会消除随机性，事物的发展和变化，最终是要趋向于平均水平。

对此尼尔·卡尼曼在他的《思考，快与慢》中说道：「所有表现都会回归平均值，而回归现象的意义不亚于发现万有引力」

而均值回归魔法就在于，有一身本事却穷困潦倒的人，只要不放弃，总有一天会再爬起来，而短期运气好的傻瓜，长期来看他的处境会慢慢趋近于运气并没有那么好的傻瓜，每个人都会向自己长期的属性靠近。

换言之，努力越少，不可控的运气就需要更多，那么对我们普通人而言，个人努力还有意义吗？答案已经很清楚了。

做成一件事情，是自我与环境相互作用的结果，只有认识到环境中不可控的运气，才能打开一个新的思考角度：不再把个人努力紧紧地与结果绑定在一起，而是专注于创造的过程。

但行好事，莫问前程，一切交给时间。

所以，事情就这么结束了吗？

不是，我们只是摆正了对运气的基本认知，但实际上，我们对它依旧一无所知，踏入认识运气之门的第一步才刚刚开始，而接下来，将打破我们对运气认知的思维定式，甚至改变你对世界的认知。

如果说统计学大厦的上空同样有着一朵令人不安的乌云，让一切预测都变得形同虚设，那就是：黑天鹅！

17 世纪，欧洲人认为所有的天鹅都是白色的，「黑天鹅」曾经是他们写作中的惯用语，用来指不可能存在的事物，直到他们在澳大利亚第一次发现了黑色天鹅。

而这仅仅一次观察就颠覆了人们上千年来只存在白天鹅的认知，这种坚确信念突然全线崩溃。

而「黑天鹅」一词由此被用来代指那些不可预测，但可以产生极端影响的稀有事件。它在意料之外却又带来巨大冲击，一只黑天鹅的出现就足以改变一切、颠覆一切、摧毁一切。

911 事件便是人们最为熟知的黑天鹅事件，除此之外金融危机、大地震、到现 20 年的新冠疫情爆发，从乌俄战争到全球粮食危机，事

实上，近 20 年全球范围内的黑天鹅存在于各个领域——而这些事件深刻改变了世界的格局。

我们不难发现黑天鹅事件的三要素：

- 第一，事前不可预测且罕见。
- 第二，结果会造成重大影响（正面或负面）。
- 第三，事后会有一系列解释。

通常，事后的解释，会认为，这是可以被预测的，但实际上，黑天鹅无法被预测，如果说黑天鹅这个概念场景太过于宏观，那塔勒布讲了另一个关于火鸡的故事足以让人代入到头皮发麻：

想象有一群，被农夫圈养的火鸡，从出生起，火鸡们每天，都会在固定的时间，接受农夫送来食物，火鸡们觉得农夫是爱它们的。

每过一天，火鸡对农夫安全感，就多一分，就这样火鸡愉快地度过了第 1000 天，火鸡中的智者甚至做出所有火鸡都信服的断言：「火鸡的一生，就是被农夫悉心照料，好吃好喝，去享受生活」

如果让火鸡对它的第 1001 天做出预测，它会怎么想呢？以它前 1000 天的经验来看，第 1001 天太阳会照常升起，农夫会像往常一样

照顾它。

但是他们并没有看到第二天的太阳。

因为第 1001 天是感恩节，主人宰掉了所有火鸡，并把它们送上了餐桌。

在火鸡与农夫的故事中，对于火鸡而言，第 1001 天的宰杀便是一起不可预测的黑天鹅事件，他们突然推翻了从往所有坚定不移的信念，但在农夫眼中，第 1001 天的宰杀，却是始终可以轻易预知的事件。

现在问你一个问题：

你觉得你有可能成为那只火鸡吗？

事实上，不管我们选择是与否

我们每一个人生活的方方面面都逃不过黑天鹅时刻：

对个人而言，也许是影响你一生的安全事故，又或者是重大考试的一次意外失误。对教培从业者而言，是猝不及防的行业暴雷，对身处上海的人言，是 3 月以来突然爆发的疫情……

历史从不爬行，只会跳跃，它们从一个断层跳向另一个断层，而断层中间是少有起伏的平地。长期生活在平地上的人，目光聚焦在这

些细小的波折上，向前望不见断臂，向后看不见悬崖。

对个人而言，又何况不是如此？如果把一个发展较好的青年人前30年的发展画成一张图表，你会发现绝不是我们印象中一道平滑上升的曲线，而是一段段突然爬升的阶梯线，而每一次爬升的契机，也许是高考不错的成绩、考研成功、入职一家不错的单位，以及升职加薪，在每一次突然爬升的前夕，则是漫长的直线积累，当然也有运气不那么好的人，也许仅仅只是因为成绩的几分之差，导致在漫长的直线积累后依旧一无所获。而在现实中，如果这个人不能脱颖而出，那么对别人来说，他就相当于从未努力过。

正如作家柳青《创业史》中的那句名言：「人生的道路虽然漫长，但要紧处常常只有几步，特别是当人年轻的时候，你走错一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响整个人生」

虽然我们经常用黑天鹅指代恶性的不可预测事件，但实际上，在黑天鹅的定义里包括了负面和正面两种模式，而得救之道，正在其中。

为了进一步搞懂黑天鹅，我们需要再了解一个概念【极端斯坦与平均斯坦】，这个世界上可以被分成两部分：平均斯坦和极端斯坦。

在平均斯坦的世界里，单个事件的影响很小，任何个体都不会对

整体产生重大影响。

而在极端斯坦的世界里，个体能够对整体产生不成比例的影响。

同样是你们学校里所有人，这次统计大家的平均资产，但把你替换成马斯克，你会发现在数据上，所有人都实现了财务自由。

而随着时代的发展，我们的世界此刻正发生着越来越多的极端斯坦，而且必然将朝着极端斯坦的方向加速飞奔，而黑天鹅正源于极端斯坦。

为什么说世界必然将朝着极端斯坦的方向加速飞奔，那么必须再次引入一个对我影响最大的概念——「熵」。

熵（Entropy）这个概念，最早在 1865 年由德国物理学家克劳修斯提出，用以度量一个系统「内在的混乱程度」。

而我第一次接触「熵」，是在大学学习热力学第二定律的课程上，那时我并不知道在这些枯燥乏味的定义与公式背后，揭示了宇宙的终极演化规律。

在这里我们不需要理解太多复杂的定义，只需要知道一点：

在一个孤立系统下，事物总是向着熵增加的方向演化，即事物总

是向混乱、无序的方向发展，而这就是熵增定律。

用幼儿园的话来讲，就是：

桌面不收拾会变乱、手机会越来越卡、热水会慢慢变凉，而太阳会不断燃烧衰变……直到宇宙不可避免的命运——热寂。

而生命，则是在对抗熵增定律的过程中，所诞生的奇迹。

人活着就是在对抗熵增定律

而生命以负熵为食——这就是薛定谔在其著作《生命是什么》的名言，你可以很轻易的把一杯水打翻在一块布上，这个过程就是一个熵增的过程：从有序变为无序状态，但你很难一滴不落地把布中水重新倒回杯子里去，因为意味着熵减的过程——从无序变为有序，而完成这个过程需要消耗大量的能量：你需要把这块布放入一个真空的容器，加热让布中的水升华再冷凝，然后再收集回水杯。但这已经远远超出打翻一杯水所要消耗的能量。

而生命便是类似的方式：以环境的熵增加为代价，即摄走负熵来维持和发展。

而发展出智能的人类，则将对环境负熵的摄取发展到极致：不管从制作特定工具、到集体种植农作物、修建水利……都是逆熵的过程，

人类将无序的能量变为有序的释放，从而供养人类自己。

这一切作用到个人时，极端斯坦随之出现：个人越是成功，需要注入的能量就越多，这个过程会释放更多的熵增到整体环境，而这将降低其他人可利用能量。这也解释了为什么资源会越来越向少数人集中，而成功的路径则越来越难以复制，对于这一现象，老子在 2500 年前的《道德经》中说道：人之道，损不足，以奉而余。

《圣经-马太福音》则更是直白：凡有的，还要加给他，叫他有余。凡没有的，连他所有的，也要夺去。

而这，就是人类世界的真实模样：一切都服从马太效应与二八定律，世界在一刻不停地塑造着「强者越强，弱者越弱」的局面。

就如电视剧〈黑冰〉中，王志文的这句经典台词所描述的：「最高层的人，能够充分享受物质和精神的供应，然后随着层次的递减，供应就开始减少。最低层次的人，通常他们接受的物质能量只能勉强维持他们的生活」

事实上，不仅是个人，生活里这样的例子更是俯拾皆是，赢家通吃的另一种翻译，就是「成功是成功之母」

这也再次印证了前面的观点：往往越是成功，其中蕴含着的不可

控的随机性就会越多，即越是局部熵减，越是需要注入能量，而随机性，就是能量的唯一源泉。

所以，对于没有进入赢家通吃的人而言，一切都这样了吗？就如同那只待宰的火鸡等着黑天鹅降临吗？

答案是：并不是

此刻，你已经不再是一只「纯粹」的火鸡。

因为我们已经意识到了黑天鹅的存在，我们不再会把过去的几次观察天真地当成某种确定的东西或代表未来的东西，这会深刻地影响我们以后思考和决策的过程，这已经让我们拥有了另一种透过现象看本质的能力。

而这会让我们不再害怕随机性，而是用黑天鹅的视角享用随机性：就如同在极端斯坦的世界里，没有人是安全的，这一点，只需打开微博看看一波未平一波又起塌房事件，不管是接连不断的明星人设崩塌，还是教材插画事件，眼看他起高楼，眼看他楼塌了。

与此同时，机会同样蕴藏在极端斯坦里，信息的高速传播得以让「尾部」的普通人也参与到极端斯坦的世界里，你在正确方向的不断积累将比以往更快的产生质变，质变产生的那一刻，将诞生出一只正

向的黑天鹅。

而当你成为黑天鹅，就没人可以预测的了你。

最后，老子还说道：天之道，损有余而补不足，一切都将尘归尘，土归土，一切都将再次回归均值。

再看，无言，只觉得感慨！

[载脑体]诞生记

第一期视频整体制作完整后，我计划注册一个新的账号来发布。

我要做的第一件事，是思考我的账号叫什么？

网络 ID

首先，必然是三个字——三个字比较朗朗上口，很快我得出最终结论，就叫「载脑体」——简而言之的意思，就是「一个承载大脑的个体，探索、表达、呈现他所理解的世界，而人认识世界的一切基础，在于大脑」——我特意让这个 ID 没有特别明显的指向性，这能减少昵称对未来内容定位的约束，避开大家的期待规训。

什么叫约束性？——比如「XX 科普」「XX 心理」之类昵称，这意味着这类号未来大概率只能做科普、心理性质的视频，我想做这类视频，但我不想一直做这类视频。

与此同时，「载脑体」三个字——介于让人看着熟悉，但又不太熟悉的范畴，虽然很多人会下意识看成「脑载体」——但是「脑载体」实际上会把内容局限于「脑」，而「载脑体」听着更符合可以无限延展的身份容器。

为何我能在一开始的小白阶段就意识到这些？因为我那时思维足

够干净、足够没有约束，也足够对自己诚实。

这会让我不会受很多所谓自媒体术语的蛊惑，比如「垂类」这个词：我做自媒体是为了表达，是为了探索自我，我才不会固定我自己。

这么多年过去，如果你要问我：如果我想给自己起一个 ID，我应该叫什么？

答案很简单：**就用你自己的名字**——而我当初没用自己的名字，是因为一开始我并没有这个意识，如果现在让我选，我一定会用自己的名字，在互联网上用自已的真实名字，就意味着敢用自己的信誉做担保。

logo

在制作视频中途，我用了一下午的时间，亲自设计了自己未来视频的 LOGO——我清楚的知道，我需要一个 LOGO 放在我视频的右下角，这会是我的版权标志。



从现在的角度看——这个 LOGO 作为视频角标，其独特性、简明性、配色、寓意、传播性，并不亚于专业设计。

说出来你可能会意想不到——这个 logo 当年我是用 WPS 的海报设计功能一点点手动 K 出来的…和画画一样，需要有个人强烈创意和想法。鬼知道，靠着自己在工程制图和绘画上的擅长，多年后我靠着这个擅长最终为自己设计了一个 logo，而这个 logo 也会在未来成为我公司的 logo。

现在的话不必像我当年那么累，让 AI 就可以完成基础的设计，更重要的是个人审美和想法——所以我说了，这是最好的时代，最适合做超级个人的时代——有了 AI，你不必拥有我的工程制图和绘画能力就可以拥有无限的设计方案，唯一重要的就是你的审美、你的直觉。

头像

我目前一切的头像都用下面这张原始照片为基底。



这张照片拍摄时间，正是我在第一份工作中，第一次为自己争取

到冗余期时候拍的，那时候我被选为单位五一活动的上台演讲员工之一，本来这只是一个活动，后来单位临时增加预算，决定把活动搞得正式一些，临时加做个人海报。

于是那天我被临时叫到会议室，已经有摄影师在里面，摄影师一边组装灯光，一边告诉我要拍照做海报——事发突然来不及打理，好在那天我刚好洗了头，还算干净，体态是那几年间最胖的时候。

于是靠着会议室的墙，我被匆忙拍下这张人生照片：这是一张没有任何事先化妆和后期磨皮的脸，粗糙、暗沉、淡斑、干裂的嘴唇，但我很喜欢这张照片——因为眼里有光，

我见过很多人的正式照片——精致妆容、后期严重的磨皮 P 图、看着像个完美的瓷娃娃，但这不是你，能意识到最高级的审美就是真实，如果意识不到这一点，就很难越过审美的鸿沟。

那个时候我还没有勇气在公开社交平台露脸，但我能意识到个人最好的头像就是你自己，你就是你最好的版权。因此我用 ppt 自带的图片处理器，制作了自己的黑白版画头像（这同样需要一定审美）。

并最终发展为如下的头像。



如今，我可以坦然的用自己的正式照片——当时穿的是西装看着像销售，那么现在只需要用最先进的 AI，在不改变其他的情况下，把西服换成毛衣即可（再次说了，这是最好的时代）

当然不可否认，我的面相不差，这让我在这方面有一定的优势，但这就和有的人声音好听、有的人表情有感染力一样——都是上天给的礼物。

以上，是我那时关于个人 logo 设计与思考，虽然站在现在的角度看，你很难想象这是一个非设计专业出身、非传播学出身的新手，会靠着直觉做了的这一切放今天看，很专业、很成熟的筹备。

为什么我可以这样？

在我看来，关键在于那时候我的大脑里只考虑一件事：「做自媒体这件事，我是认真的，我现在需要做好未来成为几十万关注的博主该有的准备，甚至有自己个人商标的准备」——虽然那个时候我并不认为自己能成为万人关注的博主，但我对自己的内容的要求，从一开始就是要求自己对标那些几十万甚至百万博主的水准，那么我也应该

认真对待自己最重要的标志——写到这里，我发现我对自己的要求一以贯之。

而做好自媒体，需要一种能自我对齐和未来定位能力：在还没人看你、你也还不知道自己能不能做成的阶段，你依旧会选择用未来体量来校准自己的每一个决定。

你可以说——我有天赋的加持：因为在没有方法论、没有导师、没有现成路径的情况下，仅靠直觉做出了现在看起来很专业的决策。但更核心的点在于：为什么我能在很早的时候，就在思考最重要的问题是什么？

答案其实很简单：我的天赋，就是对还没发生但必须认真对待的东西做出极致的回应。

事实上，大家智商差别并没有多大——每个人都知道什么东西在未来会重要，也都知道现在做的这一点点迟早会成为某种基石，但是很少有人愿意去认真的让那个还没到来的自己，成为现在决策的参照系。

自媒体这碗饭，不是每个人都适合吃——那些天生随便拍拍就能成为顶流的是极少数，作为普通人，你应该做的是打起十二分精神，

去认真的以对齐未来的标准来对待自己，这样才能为自己争取到上牌桌的机会，而不是抱着随便弄弄的态度去应对。

而这，其实就是普通人如何做自媒体的核心心法之一，实际上这也是普通人想要成事的心法——即便你不做自媒体。

因为本质上，这是一种真正的创业精神。

当然，4年前仅凭着直觉就做到这一切的我，并没有意识我的天赋，实际上就是天生的创业精神。

让子弹飞一会儿

2022 年 6 月，我正式在 B 站上传了第一期视频。

我是 0 粉三无新号，这显得视频的质量很像是搬运。

于是一周过去，播放量没有超过 50，我心里有些失望。

还记得我那阵子，我关于「为什么持有复合弓不违法，而持有弩违法」的回答上了日报吗？连带着知乎账号的限制也被解除，开始有越来越多的人关注我。于是我在知乎给自己打了人生第一个广告，我在那个回答的结尾写道：大家也可以去我的 B 站看看。

我不知道当时从知乎过来看我的朋友有多少，从留言的情况看，应该至少有 50、60 个朋友，看着不多，但足以激发 b 站的推流机制。

于是，我的 b 站号，从 0 关注到 100 关注，我用了整整 18 天

在那之后，一切开始变的正常

而从 100 关注到 5000 关注，用时 6 天

从 5000 关注到 1 万关注，用时 5 天

从 1 万关注到 2 万关注，用时 10 天

这期间，我一共发了 2 期视频

第一期长视频，讲运气是什么？

第二期长视频，从脑科学的角度讲为什么「知行合一」难，而**第二期的质量，即便是我自己现在看，都会觉得震撼。**

作为新人 up，仅两期视频就得到了 2 万多的关注，熟悉 B 站并做过 UP 主的就明白这件事有多离谱——很多 UP 主发布 200 期视频，都不一定能达到这个量级。

但显然，那段时间我并没有太意识这一点：我没有关注太多数据，也并没有打算依靠自媒体维生——那两期「运气系列」的内容，不仅是给处在困境中的大家打气的，也是给那时同样处于困境中的自己打气的。

计划中的第三期长视频，是讲如何做到「知行合一」，当时为了第三期视频，我整理了很多关于「知行合一」的资料，但我内心很抗拒继续做下去，因为我那个时候觉得自己还没有真正做到「知行合一」。

而我没办法教别人去做我自己都没办法做到的事情，

我那时候在家里蹲已经有几个月了，编制考试的时间也因疫情一延再延。

年中的时候，考试的时间也终于定下来了，我一连参加了两次本市的编制考试，往年十几个人竞争的岗位，那一年有 2、300 人竞争，应试并不是我的强项，其中一门考试前还彻夜失眠到天亮，结果自然没什么消息。

至于说深圳的考试，中间又多了一个「延期确认」的流程，不过这倒是省了事：一方面那时出省难如出国，另一方面我也知道自己大费周章的去也只是白费功夫。

这几个月，一些事我已经想清楚了，也明白自己和前任已经不可能了，当然，即便有这个「可能」，我也不想要了。

姐姐也提醒我：该找工作了，不要继续死磕考编了。

不久后我投了老家省会一家国企的 offer，面试顺利通过，但需要的审批时间正常要等一个月，HR 让我耐心等待，在网上听大家讲，最终能拿到 offer 的概率是 40%。作为眼下自己在省会城市能应聘到的岗位天花板，我没有再选择投递其他岗位，而是选择等待结果。

在等待的期间，我一直问自己：兜兜转转，难道还是要回来吗？其实我也不太确定自己想不想要这个未来。

焦躁的父亲

2022 年的夏天格外闷热，那段时期气温上了 40 度，连同这份窒息的还有父亲日渐升温的焦躁。

辞职回到家待业，这也意味着这段时间需要和父亲相处，对于我辞职这件事，父亲无法理解——父亲一辈子在小镇象牙塔从未真正意义上出过社会，虽对「年轻人压力大\996」有所耳闻，但实际上对此理解并不具象，时常处在一种自相矛盾状态：

父亲一方面知道我的行业正在走下坡路，说着「现在哪还有什么铁饭碗」，但另一方面又会认为我放弃了一个大好前途的「铁饭碗」。父亲一方面强烈赞同「双休和高工资不利于年轻人奋斗」，但另一方面经过提醒，也不是不能意识他和他的子女才是利益共同体。

对于我辞职这件事，父亲的意见更倾向于当一艘大船开始漏水时，要尽可能想办法提前爬向高处的桅杆，争取去做大船沉没时最后一个落水者，我现在应该做的是让自己在桅杆上抓的更牢固一些，比如用绳子把自己绑在桅杆上——「只要不是最后一个沉的就行，万一船不会沉呢」

我问：如果现在不趁着还能折腾，多年后我已经成家有了孩子，

那时候再落水后怎么办呢？

父亲沉默着，说不上来话。对于我辞职考编的决定，即便已经事已至此，那也只能这样了。

这一年父亲已经 59 岁了，即将退休，我回家后的头几个月父亲还在学校代课，只能周末见面，于是倒还相安无事，几个月后疫情愈发严重，学校提前放了暑假——我和父亲再次回到多年前朝夕相处的模式。

而随着年中逼近，父亲开始逐渐愈发焦躁，在等待老家省会国企的这份 offer 审批期间（正常审批时间要等一个月），虽然父亲知道这份工作是我当时在省会能找到的最佳选项，但在等待到第二周时，父亲坐不住了——父亲认为我是在徒劳等待、是在浪费时间，他希望我放弃幻想，现在立刻马上去找一份明天就能上岗的工作——甭管是啥工作啥单位，只要说起来人是「在上班，有工作」的状态就好。

起初我还能耐心的向父亲解释国企入职流程和私企不同，但到后面父亲情绪愈发焦躁，直接在饭桌上吼道：等等等！你就往几年去等吧！

一时间我也愤怒了，父亲这辈子从未真正接触过企业规章制度，

也未有过求职应聘的经历，做事向来也沉不住气，我问道：那到底想让我怎么做？

父亲说：「你们主意大的很！你们从小到大什么时候按我心意来过？！你们什么时候让我替你们做过主？」

我强忍着心里的情绪，用极为平静和认真的语气，对父亲说：「好，那这一次我听你的，你说让我选什么，我就选什么，我这次就让你替我做主」

听到这话后，父亲情绪马上缓和了，我接着说：「其实除了这个国企，我也投了好几个小私企了，对方意向挺强的，今天同意明天就能马上上班那种，现在都在等我回复」

父亲神色看着已经冷静下来，一副沉吟态，已经进入最终决策人的角色

我接着说：「现在摆在我面前的有两个选择：第一个选择，等待我手上这个正在走审批流程的国企 offer 的最终通知，这是我在省会里能找到的对我而言最好的 offer，不过需要等两三周的审批时间，当然也有一定概率这个 offer 审批通不过，这么选最大的代价是浪费两三周时间。」

第二个选择，现在明确告知国企 HR 不等了，这会就同意小私企的 offer，我明天收拾下东西，后天就能去上班。好处是现在你立马就能安心，但代价是未来朝不保夕，并放弃一份我能力范围内能找到的最佳，也相对稳定的工作机会，然后在我 35 岁时面临被辞退的失业风险——现在请你替我做主，你说让我选哪个我就选哪个」

父亲不说话了

我说：「既然您以前觉得我在大事上不让您替我做主，那么这次，我很诚心的让您替我命运做主，我把命运交到您手里，把这个做主的权力还给您，我都听您的」

父亲还是不说话

我说：「没那么复杂，你现在只需要一句话，就能决定我后面十几年的命运」

父亲依旧沉默着没有说话，长久的沉默——这是我第二次见到父亲这样的神情，上一次是我高考填报志愿的时候。

显然，此刻父亲才意识到他根本没办法为他将要做的主而负责。

永远要意识到这么一件事：不要轻易提建议，也不要固执的替别人做决策，因为很多人根本没办法为自己说出的话负责。

比如你身处看似稳定、实则岌岌可危的夕阳行业

对你行业一无所知的父母生怕你动了离职跳槽的心思，于是絮絮叨叨的告诉你：「不要多想其他，保住眼前工作，不要动别的心思，不要离职跳槽」。

但假如你真的听从父母的建议——图了眼前的安稳，温水煮青蛙，多年后行业衰竭，而你年龄大了、身体也不行了、真的面临被裁员而又无处可去的时候，这个时候你的父母除了面面相觑以及叹气之外，啥都做不了，此刻他们不会再絮叨，而是会像哑巴一样沉默。

即便是这个世界上盼着你好的亲人——他们更在意的是当下你的选择有没有马上缓解他们当下的恐惧与焦虑，至于说听从他们建议后，后面需要你亲自背负的风险与损失——其实没人在意，也没人打算负责。

自那天后，父亲再次回到以前的状态——晚上整宿整宿的睡不着，白天面色阴沉、茶饭不思、整日坐在阳台内耗，整个家在这种氛围下死寂一片，而这一切也让我的压力也开始与日俱增。

那阵子，我不愿意接家里长辈打来问我近况的电话，总是装作没听到，其中舅舅打来的电话更多一些，但有天我还是接了，出乎意料

的，舅舅并没有像设想的像多数长辈一样耳提面命地絮叨，而是简洁告诉我：他相信我的定力，并相信我能处理好这一切。

游戏与梦

等待 HR 消息的那几周，压力大时，我会骑马奔袭在游戏〈荒野大镖客〉的旷野，亚瑟游离于主流社会，只期望偌大西部能有一处安身地，月光下，身下的白马穿过峡谷，身若自由人……亚瑟死后，约翰在比彻之地上修了房子，小约翰已经长大，偶尔约翰一家会和大叔一起围着篝火唱着歌，但是伤感和孤独挥之不去。



《荒野大镖客2》游戏截图

那阵子自己还做了两个印象深刻的梦：

第一个梦，是一个和「寻找」有关的梦，我在梦里找了一晚上，但最终什么都没有找到…

其实找不到不奇怪，奇怪的是梦里有各种伏笔、暗线等等非常符

合逻辑的原因让我找不到，就像「契诃夫之枪：电影第一幕出现的枪，第三幕一定会响」，你很难相信这是梦中无意识创造的东西。直到我突然醒来，在恍然间我意识到我要找的那些东西其实不难找——但如果梦里认为自己找不到，那么大脑的潜意识会给你创造无数「找不到」的理由……那么做事是不是也是如此？如果你认为自己做不到，那么潜意识同样会给你编造无数你「做不到」的理由？

第二个梦，我梦到自己去看一个演出会，看到一半周围的大爷大妈突然开始兴奋的哄抢周围他们能拿的物资，自己不屑参与其中，也不忍看这一幕，于是选择闭眼，等到再睁开眼，发现人群已经散去，只留下满地垃圾和零零散散的几张凳子，连现场的凳子都被哄抢了，我离开会场时，带走了现场几袋垃圾去扔垃圾箱。

快到垃圾箱的时候，我突然记起来我当时脚边还装着有我个人东西的袋子：其中装食物的袋子被别人拿了也就算了，但其中一个袋子里装有我比较重要的东西，也被人拿走了，瞬间我有点后悔、愤怒——我只顾闭眼了，却连自己的东西都忘了保护好。

我手里本应该提的是我自己的袋子，现在却提的是现场的垃圾袋？但突然我在梦里意识到：「刚才是在做梦」……不管刚才大爷大妈们抢了多少物资，其实都是一场空，而我不管我刚才丢了什么，其

实也是一场空，准确的说我什么也没丢，既然什么都没有丢，我为什么要难过呢？

「厂妹」预言

那阵子，A 姑娘联系到了我——就是多年前大学末尾去车站送我的 A 姑娘，自多年前站台分开后不久，A 姑娘办了离职，并选择考外交部，次年，失利，再而后，考博，联系到我的时候她已经申请到了博士正在等待入学。

再看多年前 A 姑娘的话：「我看到你的将来，是一个充满光明和希望的广阔世界、拥有无数的可能性，而我将来却是越来越小的世界，循环往复、黯淡无光」彼时身份倒转，我已经工作多年并待业，而 A 姑娘成了一名学生。

工作后的这些年我们偶尔在微信上聊过几次学术问题，已经是君子之交淡如水的朋友，实际上〈金鳞祇是池中物，一遇风云便化龙〉这句话便是她在一次学术讨论的末尾送给我的一一那个时候我正深陷泥潭，看到这句话只觉得苦涩，心想对方也太高看我了。

而如今，朋友的世界愈发充满光明和广阔，而此刻已经 27 岁的我，世界看起来正越来越小的世界，黯淡无光。

朋友问起我和前任怎么样了？——我告诉她我和前任已经彻底结束了，朋友表示不解，表示这是我前任损失。

聊到这个话题，我心想「我现在这样也就厂妹会喜欢我了」

我苦涩的说：「经历这么多，我现在看人只看人品，人品要是行，她也爱我，哪怕初中毕业的厂妹我也爱，人品要是不行，哪怕是再好我也不会多看一眼」。

朋友说：你这样人，一些女生看不清你的好，能看清的女生不一般。

我顿了顿，半开玩笑半认真的说：「我觉得能看的清的厂妹，和我最搭了」。

再一轮的低谷

收到 HR 最终确切消息的那天，是我刚醒来的一个大早上，我应聘的这家省会国企突然停掉了季度招聘的计划，漫长等待了一个多月结果被放了鸽子，行业的寒气的传导比预想的更严峻。

没有来得及伤感，我翻身下床，再次去寻找机会，这一次，我脑袋里浮起来一句话：「有些事情，老天让你做不成，那是在保护你」——我再次想起大低谷时期，上海到深圳的两次连飞，以及深圳机场的出站大厅，这一次，不为她，也和她无关，只为我自己。我没有再投老家省会的城市，而是选择点开深圳区域的职位招聘。

选择深圳还有一个原因，便是姐姐一家在我上高中的时候就已经定居在了深圳，等到我上大学的时候，外甥女出生了，母亲帮着带孩子，父亲过年也会去深圳度假，父母在哪，我寒假也就在哪过年。我的深圳的初印象是出宝安机场时的那段高架路，车辆飞驰，远处的灯光星星点点，冬天第一次来深圳，就喜欢上了这里的环境，空气里总是有桂花的香味，气温总是很适宜、绿化度很好、到处都是郁葱的绿色……我那时候只觉得这里的一切都是昂贵的气息，我并不觉得自己会属于这座城市，但这座城市在我心里是很特别的存在。

当天下午，深圳一家国企的猎头找到了我：有一个非常匹配我需求的国企岗位，看是否有机会能帮我申请到面试——了解了下，是我非常中意的岗位，且远比上一家单位更好，但这一次我心里没有抱太大希望了，不过我还是总结了上一次的经验，对发过去的简历和面试作品进行了更细致的优化。

第二天的时候，我才对被放鸽子这件事回过味来，我独自去了趟家附近的一处景区，在山坡上的一把椅子上坐了很久，工作日的时候山坡上没多少人，后来下山，在一家早餐店等待的间隙，我在手机记事本写下：

「在越是难的日子，越是要不动声色的吃好、喝好、睡好，把每一天当新的一天的来过」——好好生活和犯错之间没有因果关系，当强行建立「我犯错了所以我不配好好生活」这种谬论认知时，会遇到一点小挫折就会摆烂，真正的挫折教育，不是故意让孩子沉浸在挫折环境中，妄想孩子将来能对挫折麻木，而是让孩子建立「即便遇到挫折，也要好好生活」的认知。

这一次，是继上次离职那段时期，第二个小的低谷期了，只不过这一次我淡定了很多，回家后我在知乎动态写下：

「我知道近一段时期大环境很艰难……

我想告诉最近正处在低谷期、迷茫期的朋友们一句话：「祸兮福所倚，福兮祸所伏」

也许你目前丧失了一个重要的机会，但这也同时意味着，你又拥有了无数的可能。

我知道这句话很鸡汤，而且谁也不能保证它会是一个好的可能，也许，目前并不是你真正的低谷，也许更大的低谷，还在后面等着你。

但是，你还要选择相信「祸兮福所倚」即便未来可能会更糟…

有一些机会，能改变你命运的轨迹，但即便你尽力做了，也依旧没有最终的好结果的话——那么你也要相信，一些事你之所以做不成，是老天在帮你，或者是老天不让你做。

不可否认……人生大多数时候孤独、无聊、苦闷才是常态，接受它，做好当下自己能做的。

以上也是对我自己说的」

新工作、爱人、副业、再出发

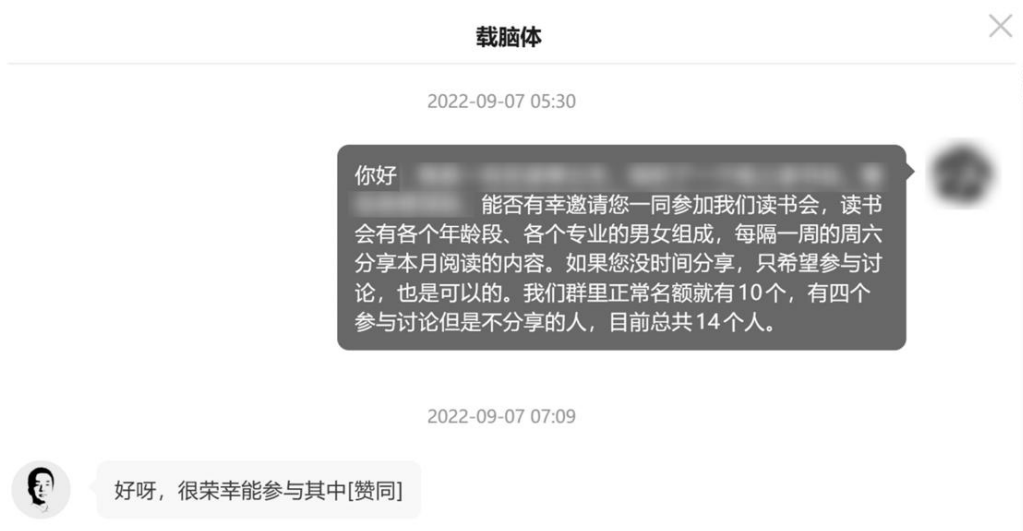
命运的「0.5 秒」

被放鸽子的第三天，投递的第二份国企工作的猎头通知我：「准备两天接受技术主管的面试」

实际上那几天我一直在优化更新自己的面试资料，每天要准备十几个小时，所以之后两个多小时的第一轮技术初面非常顺利，我被推荐给总部人力进入下一环节面试，后面面试也依旧顺利，我拿到了薪酬清单，流程也远比省会的国企规范的多。

然后再次进入审批等待环节——虽然猎头告知我到了这一步，offer 绝对能下来，但是有了之前的经历，其实并不敢放松。

就在第二次等待审批的第二天，我的知乎后台收到了一条私信邀请：对方希望我能加入她创办的读书分享会——由经过筛选的 14 人构成的高质量小组，读书会每周六会分享读书心得。



这是她的后台页面，我的消息记录之前清理了

我欣然接受了邀请，加了微信后我和读书群主简单地私聊了一会，得知群主是通过「如何辨别和远离心理变态等极端人士」这篇回答了解到了我——在那个阶段，这位读书群主的朋友也正面临着类似的、被危险人格伤害的痛苦。

我的回答当时是这类话题下排名第一的回答——那时只要你一搜就能看到，看完我的回答后，这位读书群主在后台向我发出邀请，希望我能加入她组织的一个内部网上读书会。而我看到了这条消息后，也欣然同意。

刚和这个群主姑娘接触，我就发觉这个姑娘喜欢打破砂锅问到底，一个问题需要我回答她半个小时她才能满意，我告诉这位姑娘：「这样打破砂锅问到底的聊法——是对别人时间的不礼貌，你下次可不能

这样去问别人」，对方发了几个调皮的表情包试图蒙混过关——搞的我无奈摇头……

周六的读书分享如约进行——这是我第一次参加语音读书会分享活动，听着大家的分享，我感受到久违的放松，在这个读书分享会上，我原计划只打算作为旁听，去吸取一些我过去从未了解过的认知。

但听到最后，我发现大家聊的内容大多是我过去已知的，而过去我曾对这些话题有过深入探究，意识到大家针对话题的核心讲不到要领，我忍不开麦了：「抱歉，我插一句，我谈谈我的想法……」这是我第一次在群聊里开麦。

那个时候虽然我已经通过制作视频时的刻意练习，让自己说话流畅标准了很多，但我在公共开麦时，依旧对自己的表达能力和声音不是很自信，但此刻我的关注点不在这上面，而是我们正在讨论的内容上——发完言后，语音群聊出现了短暂的安静，之前群里全程基本没怎么说话的老师这时也开麦了，就我的观点表示了同感，随后整个聊天室开始热闹了起来，大家的思考进入了更深的一个层面，整个分享会进入了一个小高潮。

读书分享结束后，群主姑娘私信我：我的参加让这次分享会有些

不一样的变化……我们有一搭没一搭的聊着，知道她在广东，是 95 后——原来我们同龄，亲切一些了。

第二次读书分享会，群主姑娘提前私信我，让我一定要参加。

这一次参加线上读书分享会，我变得驾轻就熟甚至 carry 了全场——一些话题的分享上大家喜欢从头到尾听着我说，上一次的读书分享会只有 8、9 人在线，而这一次破天荒的 14 人都上线参与了。

每周一次的读书会，竟成了我那段时间唯一可以放松的时光，那段时期我依旧在等待审批结果——距离预计正常结果时间再次过去两周，这让我压力很大，而就在一天中午午睡的昏昏沉沉中，我突然收到了深圳国企总部发来的 Offer，我整个人一跃而起！这一次从二面到正式收到 offer，只用时 16 天。

我当即就定下了机票，想第一时间参与到工作中去，却被告知国庆节后正式报到，也就是需要再等半个月，可我不想再等了，我各种尽力争取提前报到，但结果依旧是被建议节后正式报到，无奈接受……

但一天后，业务口的人突然通知我下周一报到，并确定最终工作地点：深圳总部技术管理岗，是我最理想的工作地点与岗位，幸福来的出乎意料！

命运就像一款 3A 大作里的剧情走向，除了偶尔的随机事件，游戏的既定走向是早已确定的。我做好了低谷之后，遇到更大低谷的准备。也许我的路并非坦途，但也无不在老天的庇佑中，乔布斯曾讲过一句话：「你现在所做的一切会在未来串成一条线」——我对此坚信不疑。

后来得知，我是机关技术岗第一个被招进来的人——而我即便空窗期大半年还能力排众议获得初面机会、能提前半个月入职，这都是技术主管领导为我争取到的，而我能打动领导的关键点，是领导在我上一段工作的成果里，看到了对细节一丝不苟的处理，以及我在工作之余、在没人要求的情况下，所作出的和工作相关的作品——这些能力和素养在过去的工作中是无人看重的，甚至给我带来很多麻烦。但恰好技术主管领导是一个对这类能力很看重且也对自身高标准严要求的人。

而在空窗期做的 B 站视频本身，也是让领导欣赏的点之一（没错，我在简历的末尾附上了我的视频二维码，正常其实不会有人扫码查看）。

临出发深圳前，我给舅舅发了一条消息：「感谢舅舅在我低谷期，对我支持和信任」。

重返深圳

就在 2022 年的最后 100 天，我坐上了前往深圳报到的飞机。再次出现在深圳机场的时候，出站大厅的广告牌上依旧还是苏炳添。

实际上到深圳的第二天，前任和我在商场见了一面，能见面也很正常，毕竟我们之间没有什么大矛盾。

过去我曾间接为她裸辞，但这一次我告诉她：这次我选择来深圳，不是为了你，也和你无关，只为我自己，所以你不要有什么压力。

她的神情看起来，纠结、迟疑、欲言又止，对她而言，貌似现在要做出一个决定了。

有那么一瞬间，像是下了某种退而求其次的决心，她自言自语的对我说：「你现在最起码先买辆车，我们到时候用的上」。

我没接话，我知道她正在试图说服自己。

我告诉她：不用纠结，跟随你的心就好。

两天后，我主动让她删掉了我的所有联系方式，彻底断了联系，命运就是这样，新工作分配的公寓距离她只有 4 公里，当然这只是地图上的巧合，我已经坦然接受，未来我的故事里不再续写她的故事，

各自安好。

其实那阵子，我也在回想很多事：

我第一次没日没夜的设计封面排版手册，是为了前女友的大学兼职设计资料册。

我第一次没日没夜研究 PPT 排布和美化，是为了前女友竞赛准备 ppt。

我第一次工作请长假跨越千里飞去外地，是为了前女友的考试做后勤。

我第一次愤怒的敲开隔壁酒店房间和一群半夜吵闹的人争执，是为了让前女友备考休息好。

我第一次没日没夜制作配音视频，是为了帮前女友做个人入职宣传片。

我第一次没日没夜用 AE 做作品，是为了帮前女友承接她们单位宣传片。

.....

为了前女友，我做了太多人生第一次突破，包括很多勇敢的选择，

那时相册里 4000 张照片，有 2500 多张都是前女友。

甚至，在我低谷期，我主动提分手——一方面是为了尊严，另一方面我为了帮她完成「找到更成功对象」的渴望，我现在能做的就是主动把位子腾出来…

在我的人生低谷，分开是我能帮她的最后一件事了。

那阵子，我意识到这叫过度客体投射——通过全力帮助别人完成梦想，来逃避面对自己，毕竟自己为自己努力，万一没结果怎么办？

是时候直面自己，为自己做事了。

在刚恢复工作的那段时间，我一直在听《平凡之路》，里面每一句歌词，就像我的写照，初听不知曲中意，再听已是曲中人。

我曾经跨过山和大海
也穿过人山人海
我曾经拥有着的一切
转眼都飘散如烟
我曾经失落失望失掉所有方向
直到看见平凡才是唯一的答案
我曾经毁了我的一切
只想永远地离开
我曾经堕入无边黑暗

想挣扎无法自拔

我曾经像你像他像那野草野花

绝望着 也渴望着

也哭也笑平凡着

向前走 就这么走

葬礼

去深圳工作后不久，又是 12 月，我再次出现在深圳机场的大厅，这一次，是请假回老家——我的姥爷去世了。

姥爷去世那天的日期我记得很清楚：2022 年 12 月 12 日，那天凌晨之后，行程码正式下线。姥爷去世的消息是身在深圳的母亲在电话里哭着告诉我的，在震惊之余我安慰着母亲，我突然意识到该由我安排大家回去的事项了。

在给我的直系领导打电话请假时，话还没开口，我突然控制不住自己哭的上气不接下气。我的领导后来认为是我和姥爷的关系很亲近，所以才如此伤心，但只有我自己知道：我是在为自己遗憾和荒唐而哭。

实际上，自从上海回到家的那大半年里，我从未回老家去看望过姥爷——还记得我赋闲在家时期，曾经回镇上的老家换身份证吗？那是我距离姥爷家最近的一次，但我并未顺路去看望。因为我怕回到老家后姥爷、抑或是那些老家的邻居会问起来我的工作——我没办法告诉大家「我现在没工作」，我怕姥爷对我失望，也怕老家邻居们在背后的嘀咕，这一切让我觉得恐惧与丢脸。

姥爷接近 80 岁了，身体很硬朗，一辈子没有生过大病没住过院，

头痛脑热也几乎很少有，人一辈子活也很乐观，每天都会乐呵呵的去街上遛达几公里，生活也完全能自理，把小菜园打理得也井井有条——所以我们后辈有个潜意识，觉得死亡是距离姥爷很远的一件事。

而此刻，只剩下无尽的懊悔和遗憾。

为了维护面子这个东西，把大家搞得人不人鬼不鬼，也会让人在家庭中忽略真正可贵的亲情。

12月13日当天，我陪着母亲从深圳直接到了陕西的老家，同行的还有已经在深圳定居的小姨她们，一路畅通无阻。高铁到了县城后，我开始思考如何把一大家子送到老家：城里去往姥爷家的大巴车这些年早已停运，而城里的出租车不一定愿意到老家，于是我决定租一辆车。

后来我租车出去过很多地方，早已驾轻就熟，但唯独这一次租车意义深刻——因为这是我第一次自己开车上路，半年前拿到驾照时，我设想过很多次我是如何开始第一次自驾的，唯独没有想到是这样的场景，责任重大。

就像是一个真正的大人、或者说男人一样，到了家我没有来得及吃饭，下楼奔波了多家租车行，选了一辆SUV，开到楼下，家里人已

经吃完饭在等我了。

一路上，路上的车远比自己想的要少，回去的路很顺利。

老家已经很多年没有回去了，很多人家门紧闭，门上的锁早已生锈，还留下的老一辈，零零星星的站在路边，打量着陌生的车辆。

母亲她们下了车，和我不认识的人打着招呼，我忙着去停车，那阵子不忙的时候，我开车顺着姥爷日常可能的路径，去街上转了转，老家的一切基础设施曾经围绕工人而建，供销社、医院、学校、羽毛球馆……这里曾经热闹非凡，20年过去，大街上已经没有了年轻人，那几天天气都很好，小公园里零星晒太阳的老人昏昏欲睡。



小时候，外爷常去卖菜的菜市场，如今已经残破不堪

我去了姥爷常去的菜市场看了看，里面早已破败，刚进去的时候，墙角下一位晒太阳的老人惊奇的看着我这个外人，但不一会，老人已经不关注我这个后生，低头假寐，这里的一切，都正在被人遗弃，听说这里的医院将来会改成敬老院，不知道过两年会怎么样。

姥爷丧事结束那天下午，父亲留下来处理最后琐碎的事，我开车先送舅舅和母亲先回城里的家，舅舅那阵子阳了，状态很疲惫，羽绒服的袖口还留着烧纸留下的草木灰，大家分了几趟把姥爷家的剩下的土特产搬上车，关上后备箱，准备出发。

舅舅和母亲坐在车上，大家发着烧，很疲惫，没有多说话

他们都老了，肉眼可见的老了，他们那阵子失去了自己的父亲。

我开着车一路上也没有说话，我记得 20 多年前，舅舅开着一辆车载我们，车里坐着姥爷、母亲和我，不同的是这次姥爷不在车上，而开车的是我。

回深圳的当天，我也阳了，高烧破了 40 度记录，所幸除了高烧，也并无其他严重不适，那年我在年终总结写下：「这不是一个常规的年终总结，不太激昂文字，没有把自己这一年的成果像挂在胸口的功勋一样展示出来，因为给我带来回忆的，总是那些难以忍受的日子。

人生大多数时候，孤独、无聊、苦闷才是常态，接受它，并且去爱自己，爱这个世界」

后来，我安慰母亲姥爷是喜丧。

一来，姥爷一辈子没受过疾病困扰，一辈子乐呵呵，最后也没有多少痛苦的走了

二来，刚好卡在特殊时间点上，家人得以能第一时间回家，早半个月，子女后辈无法第一时间回老家……晚半个月，之后那波高峰也很难躲过……

三来，姥爷是在故土离世，所以也能土葬在外婆墓的旁边，真正的落叶归根。

当然，也要感谢邻居亲戚，每天都会去关照，没有发生独居老人走了几天才发现的情况，也不知道等到了我们这一代老了，会怎么样…

那阵子回老家，乡下也基本已经没了年轻人，多是上了年纪的老人，一切都很萧瑟。

姥爷和姥姥的坟，就葬在我小学一年级去国营厂子弟学校上学的那条小路边上的田地里，我记得那一年下午回家时，每次走到那段路，黄昏的霞光会把远方的坡地染成金黄，我也总会把远处响起「收废弃

物件，洗衣机，摩托车，电冰箱…」的吆喝声误听成了自己的名字。

我走在这段路上，脚踩在枯草上，窸窣窸窣，是小时候的感觉…

但远处的吆喝声已经不再，那所国营厂子弟学校也已经在多年前彻底闭校。

爱情

后来的故事，有关我现在的妻子。

我想看到这里的你已经猜到了这里的故事：我过去讲过建立自己发射信号的基站，实际上我就是通过自己知乎里的那篇关于如何自保的万赞回答，所发射出信号，被这位读书分享社区的群主接收，之后我被这位群主姑娘邀请入群，而这位和我同龄的群主，她刚好就在广东。

实际上，我到了深圳后不久，在群里发生了一场误会，我选择退出了读书会，同时因为之前的经历，也让我对异性有一些刻板印象——所以我也顺手删掉了这位群主姑娘，那个时候，我们也还只是很普通的网友关系。

本来，这段关系就这么结束了。

但过了几天后，我想了想——我删掉对方的举动也很不留情面，而我也不忍心让对方遭受这种不知所措，于是我主动把这位群主姑娘又加了回来。

这其中包含一个选择：面对一个你觉得可能会伤害到的人，你的同理心能否愿意让你去主动走一步？即便你们的关系只是一个网上素

未谋面的网友？

几个月后，我和这位群主姑娘断断续续的聊天次数也多了起来，对双方都比较了解了，我们认为可以线下见一面——我们隔了有 50 多公里，群主姑娘的意思是出于安全考虑——让我去找她，但我犹豫了——在上一段感情里，前任会下意识的轻视会主动为她多付出的人，而我怕对方也是这样的人——毕竟，主动跑 50 多公里路，也是一种多付出。

但最后，我还是选择去见面。

这其中包含一个选择：你是否还能勇敢再爱？勇敢再付出？

见面之后，我们确定在一起了。

再最后，就是你看到的，我们通过了所有的考验，包括很多没有办法一一细说的抉择（也包括一年的异地恋），我们互相做出了 20 多个出自我们人格特质的选择，然后成为夫妻。

我很少讲我妻子具体的事，一方面为了保护她的隐私，以及避免过多的暴露我们私人生活。

不过也有很多人好奇，究竟是何种女性，能「征服」目前的我？

简单的讲讲吧。

我和我老婆同一年出生，她生在中国最东北、父母非体制内，所以她受中原文化圈的影响很少。且自幼父母对她只有关爱和包容，丈母娘三观也很正——以至于她自幼安全感很足，待人都能平等和平常心，对他人也无控制欲。



28年前，妻子和兄弟姐妹们在老家雪地前的合照(妻子是最小的孩子)

我老婆不是很多男生心目中的白月光（比如奶茶妹那种）的类型，或者说，她是那种会被很多男性忽视的人——比如，她平时是不化妆的、即便去参加顶会，也是素面朝天穿着一身冲锋衣就去了——在外她是心理素质比很多男生都强悍的人，但在家她是在我面前特别可爱、

喜欢撒娇的小女孩——且几乎 0 内耗、0 情绪化（人话就是不作）。

同时她是个性格很有自主性和独立性的人，对生活充满了热情和勇气，做任何事都不违心——她 5、6 岁就知道自己这辈子要什么（那时候她看着夜空的星星立志要当科学家），现在她正在从事物理学领域——她给我说过：哪怕明天她就死了，她也不觉得遗憾，因为她充分的活了。

我过去视频的只言片语提过我老婆——很多人会觉得我老婆一定是家里很有钱，所以她才能如此洒脱的去做自己喜欢做的事——非也，我老婆家境很普通，她的心态上的强大靠的是自幼家人给的极致安全感，以及她远超常人的勇气和执行力（包括吃苦能力）。

其实，她的内核完全可以用「不合常理、见过世面、活在当下、自给自足、自性自在，不昧因果」来形容。而我的妻子，少是见的对人没有分别心的人，简单的讲，就是不会去把人分个高低贵贱、三九六等。

在此之前，我现实里接触过的很多人，对于用学历、收入，以及工作是否有编制——来划分人和人身份层级这件事几乎有种深入骨髓的执念，更别说在网上这样的声音会更大。至于我自己，虽然非常厌

恶这种风气，也不喜欢拿有色眼镜去看人下菜碟，但在潜移默化下，也已经习惯于和不同「圈层」的人之间保持一种礼貌的疏离——这导致很多我每天都会接触到的群体，对我来讲又几乎是完全陌生的群体。

所以刚在一起的时候，每次看着妻子在路边热情的和一旁小商小贩打招呼、拉家常，甚至发自内心的佩服对方小生意「整挺好」的时候，我忍不住问妻子：「为啥你对人没啥分别心啊」

妻子不明白什么意思。

我解释了一通，告诉她「要是有的人就会觉得这些是底层行业……会觉得不体面，然后做的再好也看不起，更别说佩服了」

妻子说：我不觉得。

晚上的时候，我再次问起妻子关于「分别心」的问题，她说：

- 第一，虽然他们是所谓的「底层」，但我自己也是从底层长大的，我为啥要看不起自己的出身。
- 第二，我的童年很快乐，一路走来，和我从小长大的兄弟姐妹有很多，我从小和他们玩的很开心，我知道大家是怎么样的人，虽然长大后很多人因为没有上学导致现在在干所谓「底层」的活，但我知道他们都是很好的人，我不觉得谁高贵谁低贱。

➤ 第三，这些人高峰时期挣的说不定比我还多，人家也是靠双手挣钱的，我有啥资格看不起人家。

我问：那你怎么看那些特别厉害的人呢？比如那些学术大佬啊之类的。

妻子说：对于那些特别厉害的人，我通常会觉得他们做工作有水平，但不会觉得他们「高人一等」。

当谈到社会上如今各种攀比、鄙视链现象时，妻子讲：「说白了，本质上是没见识导致的。211 之外还有清北，清北之外还有麻省斯坦福，通过和那些世界顶级的学者大佬交流，亲自去见那些诺贝尔奖获得者，你会发现这些很厉害的大佬没有一个人觉得自己高人一等的一——你见识过这些世界顶级的科学家的想法后，你就不会被外界乱七八糟的声音左右，你就会更加明确自己此生追求所在，更加明确什么是最重要的，更不容易陷入攀比，人就不会陷入什么三六九等、瞧不起别人啊这些狭隘的偏见」

好吧——就是这么朴实无华。

那阵子，我和妻子时常去附近城中村吃沙县——妻子一来二回的唠嗑打招呼，和饭馆老板以及附近一家小卖店的老板娘都熟络了。

早上路过小卖店的时候，老板娘远远地看到，很自然的和妻子打招呼：「去厂里上班啦」

妻子顺口说：啊，对呀，去上班。

中午去吃饭的时候，饭店老板很自然的和妻子打招呼：「厂里下班啦」厂里下班啦？

妻子顺口说：啊，对呀，厂里下班了。

我就看着妻子笑，悄声对妻子说：「你看，你每次出去大家都把你当成附近工厂的厂妹，啥感觉」

妻子不以为意，说：「能有啥感觉，没啥感觉」

我说：「你平时素面朝天的时候，我看着也像个厂妹」

妻子笑道：你当初不就想找一个厂妹吗？

突然，那一刻我有点恍惚。

还记得在我低谷期，我和朋友半开玩笑半认真的说：「我觉得能看的清的厂妹，和我最搭了」。

多年后，我真的娶了一位平时衣着朴素，扎着简单马尾，时常被外人当成厂妹的妻子，只不过这个姑娘就如朋友说的：不一般。

命运的回旋镖，在这一刻应验了：

我还记得在见我父母那一天，妻子对我说：「你让我知道了真正爱一个人是什么样子，所以我很珍惜，即便有一天遇到困难，也不要忘记我们的初心」

说完，两个人手握的更紧。

去伪存真，返璞归真。

现如今随着长大，我也发现一个很有意思的事，这世上很多关于恋爱的描写，往往很多是还没谈恋爱，或者是刚谈恋爱的人写的，文字很美、充满各种意象，实际上，越是步入成熟，这类文章我越是无法进入通感。

相反，那些我当初觉得平淡的、质朴的文字，却时常让我感动，感情也是如此。

就像之前看付航在总决赛的脱口秀，讲到最后让所有人泪崩的那一段——关于他的爱情、关于「只要你勇敢的做自己，就总有人会爱你」——听到这一段的时候我更多的感受是惊喜和祝福，而没有泪崩的冲动。在亲密关系上我和他一样幸运，同样相识于微末，不管处境如何，我的那个她都觉得我很好，也爱着完全体的我，所以，对于付

航的真爱，没有意外，只有祝福，因为我知道这样的爱情一直存在。

我能理解很多人为何会在听付航的故事忍不住哭，很多人不觉得自己值得被爱，也不认为自己能遇到那个真爱自己的人，甚至不觉得这个世界存在这样的爱情——所以会在一瞬间「破防」，这里有羡慕、有感动，也有心酸与遗憾，而我祝福大家都能遇到那个 Ta。

新工作与带徒

2023 年的我，已经在深圳的新公司入职有一年多了。

这份工作你应该知道了——它在我在几年前大低谷时期给我带来新的转折，虽然行业本身依旧是之前自己并不热爱的行业，但工作地点、环境、岗位、职能却是我当时所梦寐以求的。

一个央企总部技术岗，有相对体面的待遇和环境，在我所在的行业大环境普遍岌岌可危的背景下，这份工作甚至可以用安逸和「天花板」来形容。

同时领导和同事，也都是工作以来遇到的最靠谱的共事伙伴——我的搭档人很不错，在工作中和我一样干活认真、愿意共享，这一点很难得，我很欣赏。

我们当年的岗位，是总部那一年第一次新增的两个社招指标——我是当年 9 月入职，他是 10 月入职，我们一样年纪、有同样的工作年限、同样的专业背景、在机关负责同样的业务。

我还记得入职半年后，我们一起去武汉参加学习调研，中途我们去了一趟黄鹤楼看风景……黄鹤楼下有照片冲洗的服务，我们决定一起拍照留念。



拍照的时候，我脑子里突然想到了小时候在家里看到的相册——里面有我父亲年轻的时候和同事一起在景区拍的照片。恍然间，我觉得当下那一刻，我正站在父亲年轻时的位置，正在拍一张特殊的「人生照片」——我当时想，再过 10、20 年，我们再看这张照片，会是什么感觉……

在从武汉回去的高铁上，因为我们的体型很像，我们甚至被一位乘客询问我们是否是双胞胎。

作为领导亲自招聘的两个哼哈二将，领导带着我们产出了很多高质量的工作成果——我们的领导是一个好领导，也是一个有完美主义、非常卷的领导，对我们的态度其实有所不同：领导其实对我更温和一

些，但对同事的态度相对就没那么温和了——同事那时候做事更容易被领导批评，处在一种做多错多的状态。

客观的讲，同事对待这份工作比我更投入，也更在乎——也许是同事觉得自己只有当下这一条路可走，而我不认为自己这辈子只有这一条路可走的缘故——而领导估计也能感觉出来——这其实让我很大程度上免于被随意驱使。

在深圳总部的工作，是我的工作生涯少有的平静时期，我们两个时常一起在午休期间下楼遛弯聊天。

前同事一直觉得我们是一类人。

但在我看来，除了在工作里我们一样不争不抢、愿意共享合作这一点非常像之外，其实我们其它地方不是很相似。

比如谈起副业，前同事会说「我们普通人怎么可能做的起来副业」、谈起出国，前同事会说「我们普通人怎么可能出国」——每到这个时候我总会沉默。

包括同事在说「我们都是牛马」的时候，我心里想：「你不要代替我给我下定义」

虽然我心里有时也自嘲自己是牛马，但我绝对不会在现实里用嘴

说出来，因为我清楚不管环境再怎么样，我都是一个「人」，我也不会承认自己不值得别的可能性。

而且我觉得郑重说出来、郑重写下来这个行为——它是有魔力的。

比如「我这辈子不可能做到 xxx」——这种话你只是在心里想想，但只要不亲口说出来或者写下来，那你这辈子还有可能实现。而一旦只要你说了写了，那你这辈子基本真的就不可能实现了。

同事的人不错，和他相处本身其实挺舒服，但我心里很清楚：我们有很多地方很相似，我们也可以成为合作愉快的搭档，但是我们骨子里不是一类人。

工作的平静对我的这位搭档而言，并没有持续太久——那个时候他会经常被总部强制借调到下面的项目去充当救火队长，以至于后面我们时常过几个月才能见上一次面。

在后面不久，我们的直系领导也被突然调到了别的项目，**那段时间我们的技术部全靠我一个人暂时顶着。**

事实上，我也是已经算工作的「老人」了，2023 年 7 月校招生入职，我也被分配了几个徒弟，我知道这些刚从学校毕业的新人真正需要什么，我之前也讲过：年轻人刚从大学出来的头两年，尤其是第一

年，拥有的劲头和钻头是人这一辈子最强的，不管上手研究什么，几乎都能主动把自己潜能发挥到极致，把一个东西啃出一个坑来，而普通人的心力这辈子是定量的，刚出来头两年，人的心力几乎处在人这辈子心力的顶峰，之后逐年断崖下跌。从做事心力来说，他们处在最奢侈的阶段。

事实上，很多企业也利用这一点，为了短期利益，给新人安排很多纯重复、老人不愿意做的消耗性工作，直接把年轻人头两年磨疲磨乏，然后再靠下一批新人顶上一实际上很多公司繁重类业务实际上大部分都是靠刚工作两年的新人在支撑。

这也许对公司来讲是最优解，但对个人来说，是极大的浪费。

而我能做的就是带这几个新人的时候，扛着上面大领导的压力，替他们挡掉重复性的工作，根据他们的天赋和热爱出具安排出具体的方向，给他们两个季度的时间去自由深度研究和钻研的时间。

半年后，这几个新生也并没有辜负自己——一个人拿下一项专利、另一个成为全公司流体模拟和三维动画制作最厉害的人，还有一个可以独立编写泵组方面技术手册……在师徒方面我尽心了。

我作为 95 年的，能明显感觉到和这些 00 后的代沟——我也不知

道为什么新生在非工作时间也不太敢和我接触，总之私下的关系我也不强求

半年后，一个新人发表一个行业软件专利，而另一个成为公司制作行业三维动画最厉害的小伙子。

某种程度上过去给新人这样的安排，也是为了弥补自己过往的遗憾，因为在我刚工作那头半年，我并没有很幸运遇到好的师傅。

整个 2023 年，我过的很平静，也是我毕业后最平静的一年，职场上的发展也很顺遂，很多事突然都变得具体：

包括人生的几件大事：年初见双方父母、人才落户、工作承担板块管理……这一年我刚 28 岁，很多同龄人一样按部就班，其实上网多了，很多人会失去对均值的感受力，都以为自己都在落后，但实际上并非如此。

整个 2023 年的关键词，是「见证」与「无常」

第一. 见证房市的转折

年初见双方父母后，女朋友提出我们结婚后未来几年完全可以先租房结婚，未来的岳父岳母也当即表示赞同——很感谢对象家人的开明和信任，但我那时依旧觉得，还是要买个房更好。

2023 年 9 月份的时候恒大传来一些确切消息，那个时候我在地图上研究城市规划，准备定几个区域准备去现场看楼盘地段，但事情在 11 月貌似发生一些变化，然后如同决堤：短短 2 个月，几乎所有人的预期彻底反转，且这一次，大家都意识到这一波与以往不同，一切出奇的静悄悄。

这种感觉在 22 年的 12 月同样经历过，那时自己曾一遍遍的搜索「口罩有可能结束吗」但当口罩时代一夜之间，仓促落下帷幕的时候，与想象中很不同：想象中应该会更漫长、应该有闭幕的特殊仪式，就像电影一样应该有种看完后恍如隔世的「史诗感」，但实际上并没有，结束的平淡，好像大家已经习惯了很久一样。

而 23 年的房价，给了我一样的感觉，我们后知后觉的一起见证了历史。

第二，见证 AI 的转折

我还记在 2022 年的 6 月，有一晚我有些失眠，白天看了书里讲：在 AI 时代的未来，98% 的人正被结构性废弃，而赫拉利称其为「无用阶级」，那晚想了很多关于智能与人的关系，最后写下：未来世界的黑天鹅，也许要比以往任何一个时代要剧烈和频繁……而且会在我们

有生之年来到……

一切来的比预想要早，2023 月 OpenAI 彻底出圈，自己也是国内最早一批用 GPT-4 的用户，那段时间我和大多数人一样为此感到激动和新奇，随后几个月热度貌似归于平静，但实际上暗流涌动。

未来 AI 时代，人不是被淘汰，而是废弃，未来也许最大的问题，就是人对自身意义的疑问，活着，活的久，才能见证未来，对人的关爱、同理心，也许会在那一天成为最重要的东西。

匪气

直到 2023 年末，我依旧还是 B 站一个有两万关注的年更 UP 主，自从待业时期做了视频，恢复工作后，我便没有再更新了。

转眼又是 2023 年的 12 月，该写一年一度年末总结的时候了。

正式动笔的时候，我突然意识到往年每到 12 月，我的生活总是要突然发生一些重大变动或者事件，但这 2023 年的 12 月，我的生活反而显得过于风平浪静，月初的时候没有任何征兆显示这个月将会发生什么重大变动，这反倒让我有些意外——于是我在总结里，特意带了一笔「今年的 12 月，看起来尚且平顺」

不过，站在今天看，23 年的 12 月，实际上发生了一件对我意义深远的事件。

那个月我眼看着自己年假即将过期，于是请假回了趟老家去看望父母。我爸这一年刚 60 岁退休，他之前说的过他梦想的退休生活是能去全国各地旅游。

所以我回老家后，给我爸讲：「爸你去学个驾照去，考 C2 就行，后面可以带我妈全国自驾游，县城出去办事也方便」

我爸第一反应是滑之大稽，这种事他想都不会想，更何况去做？

所以我爸直接三连拒绝：「不学，要学 10 年前早学了，现在晚了」、「你把问题想的太简单了」、「小区停车不方便」、「学车还要被教练训，面子放不下」、「现在能源车都五六十万，想啥呢（父亲不知道从哪里看的）」……

我说你前两年，不是还说后悔当初没学个驾照吗？然后还是上面的说辞

后面，我给他讲现在学车也不晚、C2 也好考，而且现在国产新能源车很智能、养车成本也很低，而且学新的技能也有利于防止老年痴呆……唾沫都讲干了

我爸看起来动摇了一些，但依旧还是一句话：

「我不学，要学我十年前早学了，现在还学啥」

我没讲话了，知道说是没用的

然后我做了三件事：

第一件事，和我妈讲我爸会开车后的好处：比如可以带她全国自驾游、冬天不用吹冷风……我妈马上从原来可有可无的态度，转变为支持，我告诉她下午会去试驾，做好出门准备。

第二件事，我打电话预约当地 4S 店试驾，但因为是新开的店找不到预约电话，怎么办？直接给市里的 4S 店销售打电话，问对方是否能查到一我们当地门店的联系方式，5 分钟后，电话拿到，我直接电话过去，告诉销售我要带我爸试车，过程中要激发我爸学驾照的动力。

第三件事，打电话直接预约附近一个租车行，租了一辆老款自动挡汽车。

然后出门，直接把老款自动挡车从租车行开到我家楼下，电话给我妈：车到了，一起下楼。

大家上车，一路上给我爸讲开车的细节，让他意识到其实开自动挡的简单程度

然后把车开到我们郊外一段废弃封闭路段，给我爸演示了五遍 C2 的科目三考试细节，然后驻车，换我爸坐在驾驶位，进去前叮嘱他脚不要乱放，教他分清楚刹车和油门，并禁止他脚放在油门上，然后让他亲自在封闭路段蠕行了 100 米，然后再蠕行转弯，来回两圈下来，我爸开始发表「不过如此」的言论。

然后下车换我开，直接把我爸带到当地的 4S 店，告诉销售：「你们先歇着，我来给我爸介绍」

从车头介绍到车尾，展示后备箱空间，然后上车，介绍功能，有刚才老款车在前，新款新能源车的内饰直接降维打击。

我爸问：「这车很贵吧？没有 40 万拿不下吧」（某 BYD 新能源车型）

我指着停在外面的老款自动挡：那车买的时候，18 万。再指着这款新能源车：这车低配 13 万起。

我爸惊呼：这么便宜？不是听说新能源车都五六十万起步吗？

然后我给他介绍这几年中国新能源车的发展，以及近期电池原材料的暴跌。

然后，销售主管开车带着我爸试驾 SUV。

先是平路，介绍智能化，和之前的老款自动挡形成鲜明对比。

然后销售没有按常规路线试驾，而是选了段超级大上坡，一脚油门轻松上坡。一路上销售介绍油耗、养车花费，不管是开车难度还是价格，一切都低的超过我爸的想象。

结束试驾，回家后，我爸已经转变主意可以学驾照了。

这一切，都发生在一天之内，了解他的，就知道在我爸这种人身

上，转变难度有多大，甚至可以说这是他这辈子最大的转变。

我爸是一个做任何事之前，都要先下意识给自己找 100 个不去做的理由，并预设 100 个自己将会遇到的问题，并时常沉浸在担忧中的人，这似乎也是很多他这辈人，共有的性格。

我是什么时候意识到这一点的呢？就是我意识到自己也存在这种问题的时候——没意识到之前，我会觉得一切都很正常。

我人生前 20 多年，生活这样的环境里：

比如把做一件事比喻成「跑 1 万米」

我从小耳边充斥的永远都是我爸担忧的声音：你把问题想的太简单了！你考虑过万一你跑不动怎么办吗？你考虑过你的鞋子适合吗？你考虑过要是跑不下来，别人怎么看你吗？你考虑过万一身体不适怎么办？即便你跑也迟了、晚了……

父亲是一个给自己腿上绑了很多铅球的人，以至于直接把自己定在原地，很久过去了都没有跑起来，但好在体制内的工作可以让他即便不动，一辈子没踏出过自己的舒适区，也能搭上时代的电梯，过的不错。

而我也继承了我爸这一点性格。

年假结束回到深圳后，未婚妻希望我把一箱几十公斤的衣服寄到海外，我说没必要，还不如直接从当地直接买，并告诉她寄海外快递有多麻烦：从国内包装规格、海关检测、长途运输、国外最后一公里……每一步所有可能遇到的问题都梳理了一遍，大概梳理了几十条可能会遇到的问题。

未婚妻听完都呆了，说：「这些你不说我根本都想不到，在我看来，你只需要把快递寄出去，然后我再想办法接收就好了」「为什么很多时候事情还没做之前，你就会预设很多困难呢？光听着就已经感觉心力交瘁了」

其实以往的这些话未婚妻也说过很多次，但是我都是觉得是她「考虑不周、没经验」，所以之前也没有在意过她说的这些话，但恰逢那阵子年假，我爸那句「你把问题想的太简单了」的口头禅还没消散，我突然注意起这种对比：

未婚妻认为我常把问题想的过于复杂——复杂到已经是她不能承受之重，而我爸却通常会认为，我总是把问题想的「过于简单」

未婚妻是一个实践派与乐天派，习惯通过做的过程的收获，来指导下面的行动，她很多想做的事在没成之前，很多人都觉得她异想天

开、不切实际，但结果她想做的事也都做成了，

如果是她跑 1 万米，她的决策链会很简单：

先问自己一个问题：想不想跑？

假如还有些犹豫，就再问自己三个问题：

- 1. 「这件事假如没做，80 岁的时候回想起这个岁数的自己，会不会后悔」
- 2. 「假如做失败了，会不会死」
- 3. 「我做的事，会对亲人、社会甚至国家有好处吗」

如果回答是「会后悔，不会死，有好处」，那么她就会在赛制具体情况还没了解的情况下，就会直接穿着拖鞋甚至光着脚，报名去跑，先跑起来再说，遇到问题就学着解决问题，跑累了就席地而坐、渴了就喝路边冷水，即便路上再难也绝不后悔当初决定，然后到达大多数人，想都不敢想的终点。

我甚至都能想象，假如我真的把快递寄过去，在最后一公里如果快递真遇到问题，她会推着、抱着，累的龇牙咧嘴，把快递一点点挪回家，然后和我放声大笑，调侃刚才路上的窘境——因为这在她看来

并不是一个重要问题，遇到了就想办法去解决。

再把这两件事结合起来看：

父亲常对不确定性的恐惧大于做事的动力，先下意识给自己找无数个不去做的理由，认为大家把问题想的过于简单的父亲，却常把复杂的问题里面，某个单一的维度抽象出来——代表全部，他更倾向于用想象去代替认识世界。

而未婚妻从来不会期望找到特别确定性的答案，而是通过做的过程的收获，来指导下面的行动，「考虑不周、光脚走路」的她却是走的最远的人，她用真实的触碰去认识世界。

那时，脑海里有道闪电划过的感觉——我以前确实把事情习惯性的想复杂，而我需要做出改变。

以上是一段看起来平淡，实际上对我而言其深刻的顿悟，它发生于神经元连接的变化，而非仅仅只是字面的一种理解，仅仅用语言无法描述这种顿悟，只可意会，它的心法很简单：不再执着于确定性，并克服掉对不确定性恐惧。

但其实每个人的脑海里，都有一个自己对自己的销售，而大多数人，都不知道自己要什么，你问对方需不需要一件东西、要不要做改

变时——这通常是没有意义的，试图说服对方也是没有意义的，因为大多数人没做之前，根本就不知道自己想要什么，但很多人却坚定以为自己知道想要什么。

大多数人，在面对要不要做抉择时，其实没有什么判决能力，而是更倾向于「确定性」：直接说自己「不做、不想、不需要」，这就是一种确定性答案。

除非你能直接把路径都安排好，亲自喂给对方，让对方看到结果，带着对方走一遍，这时对方才会开始动摇，认为自己应该去做。

而想要有匪气的第一步，就是闭嘴，直接带着对方去眼见为实、去亲自体验，你自己去躬身入局，带着别人去躬身入局，不再执着于确定性，并克服掉对不确定性恐惧。

思考如何解决问题并达到目标，而且你会发现实际解决问题时，其实比「想」更有意思。我那一年悟的一句话就是：生命会自己找到出路。

比如，此刻你坐在沙发上，让你跑 5 公里难不难？——很难，跑 5 公里对此刻坐在沙发上的你当然很难，你会想跑步时上气不接下气的痛苦，你会想浑身的疲惫，以及你会觉得 5 公里好夸张…

但其实，最难的点在于：「站起来，穿上运动鞋，然后走出门口」

等你走出门口，站在路口，你会发现自己腿开始不自觉往前动了、你会发现被微风轻抚的惬意是之前没有想到的，也许最终你只跑了一公里，但是没关系，你开始跑了…

大多数需要坚持的难事同理，难的往往不是中后段的过程，而是难在看似最简单的启动，剩下看起来难的部分，生命自己会找到出路。

那天当晚，和对象聊起某件将要做的事的时候

当我又下意识「这件事的时候，万一 xxx」...我瞬间侦测到了这个意识，到嘴的话咽下去了，取而代之的，我：「到时候可以研究下」。这是我这么多年第一次清晰的观测到自己的这个意识

改变一个 20 多年的思维惯性有多难？非常难，很多人只有在鬼门关上转一圈，才能稍微改变下自己那一两个念头。

我人生前 25 年的时间都在培养自己的多虑。

而我意识到自己也许有点多虑，断断续续用 2 年时间。

而我可以让自己不那么多虑，用了半年时间。

而我能自发的意识并改变行为，用了一年。

很多人终其一生思维只能到单极，但有的人可以在双极之间游走并找到更合适的区间，这就叫大脑的张力。

而这段带父亲去试驾的经历，我年假后记录在了知乎上「如何锻炼一个人的匪气」——短短一周后便获得了上千赞同。

副业与杠铃法则

年假回来后，距离元旦还有几天了，未婚妻提醒我：「23 年快过去了，你该更新视频了」。

我当即做了一个承诺：元旦更一期。

于是，23 年的最后一天，我来到公司，大家都已经放假回去了，整个办公室就我一个人。那天我从早上做到晚上，午饭也没顾得吃，把这段带父亲去试驾的经历，做成了视频「如何锻炼一个人的匪气」，视频上传完成的时候，我瞟了眼时间，已经是第二天的凌晨了，时间跳为 2024 年 1 月 1 日，已经是元旦了。

等我下了楼，一个人走在深圳街头，发现路上还有零散的人群，都是刚去庆祝跨年的年轻人。

我已经十几个钟头没休息也没吃饭，但我不觉得累，也不觉得饿。

2024 年的第二天，匪气这期视频上了 B 站热门…

于是从 2024 年 1 月 1 日这一天开始，命运再次开始迅速进入正反馈，原本打算再次年更的我，冒出一个想法：计划提前，谈谈自己在过去几年对「亲密关系」这个人生课题的系统认知——在我即将步入婚姻的阶段，我有幸遇到了对的人，而我希望也能把这份幸运，借着

热度能给到更多的人。

顺带看能不能用一个月拿下小银牌！

于是，我再次以同样的节奏——每周末连续工作两天，每次连续14 钟头——更新完了4 万字的真爱系列视频。

2024 年1 月中旬，我建立了自己的知识星球基站，还记的在基站搭建的头一天，一切看起来很简陋，但是我的初始支持者们也都很信任的加入进来，那天我带着歉意和决心，在基站写下第一条消息：「和时间做朋友，我们会目睹一个奇迹，并且你也是参与者之一」。

2024 年2 月，我的后台收到了10 万粉丝小银牌的邮寄通知，我和未婚妻也结束了长达一年的异地恋，我也把设备搬到了共同租住的小家。

在2 月的一个下午，我在动态写下「我不要成为一个有价值的人，我要成为一个能给这个世界留下价值的人」。

2024 年3 月，自己的基站已经初具规模，也实现了当初的诺言：我见证了很多优秀的朋友做出了改变，很多人真的因为我的分享而受益，大家在基站里的输出分享总数也达到了十几万字、有人认识了志同道合的朋友，有人做出了自己的作品…

不过从3月后，本职工作也逐渐开始忙碌，视频更新的节奏慢了下来，而日常维护社群和群友沟通也需要大量的时间，工作日的时候，自己时常处在一种三头六臂的状态，好在自己的执行力和精力尚可保持这一切的平衡。

在真爱系列的视频发布后，其实后台有很多向我咨询感情问题的网友，但很多时候回复不过来。

我对自己的定位也从来不是一个感情博主，真爱系列对我来讲只是自己亲密关系的阶段性总结，以及一份送给我未来孩子的家学礼物，而且一个多小时的视频已经表达的足够清晰透彻，而那些能就感情话题翻来覆去的讲好几年的，往往就属于生意范畴了。

那个时候每到周末，我会第一时间赶着回家——回到家，放下一身的疲惫，躺在沙发上，饭菜已经做好，在这个温暖的小家，我只对做饭感兴趣，至于说其他事都是次要的。

某种程度上，生活的安逸以及幸福，会让人减少表达的动力，这是真的。

到这里，你应该已经发现了：某种程度上我已经具备了一定的筹码：比如天赋、执行力，以及稳定的关系。当然，你也可能会说：我

不太有你这样的天赋，也没有你这样的执行力，你讲的这些我没有办法代入...但实际上，就如我在[运气系列]里讲过的，每个人这一生都会遇到正向的黑天鹅效应——它基于你的能力、运气、并通过随机性串联后，最终会在你的身上呈现出突破性，而你早晚会遇到。

那阵子同事暂时结束了借调，回到了机关，有天我们一起约着去看车，最新出的一款热门车型。

在去的路上，同事又开始日常抱怨工作累、行业大趋势没有出路，同事哪哪都好，但总是喜欢工作之外抱怨工作。

而我正在做自己的副业，于是我讲：「可以试试发展一些自己的副业」

同事讲：「关键不知道做什么，就很迷茫」

我也不好多讲自己正在做的副业是什么，不管平时关系有多近，但毕竟还有一层同事关系，于是开了几句玩笑就过去了。

到了店里，销售已经在等了

这位销售很有意思，长的很像一位我认识多年的朋友，关键讲话的声音神态也像，所以就有种天然的熟悉感。

当然，也是因为去看的汽车的品牌定位的原因系列，所以销售本身的亲和力以及素养明显也要比其他品牌的销售要高，对车的了解也要更专业。

而且很关键一点：我能感受到这位销售对车有真正的热情和热爱，以及性格里有一种实在：对方会给你推荐最适合你的配置，而不是只给你推荐贵的配置。

这次试驾的车恰好快没电了，我们晚上也没其他事，就同意多花半个钟头和这位销售一起去体验快速充电，在去充电站的路上，我和销售已经聊了很多，等待充电的时候，我们聊到工作强度的问题，销售讲到自己每天有大量对外的电话指标，一对一对接时，经常要忙到凌晨以后，但是下订的人数有限。

我实在忍不住讲：你可以试着学一些汽车自媒体，把每天的工作拍下来，让别人来找你，而不是你来找别人，试着把自己的时间卖多份。

其实如果是别的销售，我不会讲这些，但前面讲了，首先这位销售长的很像我的一位好友，有天然的亲近感。其次，这位销售本身的形象、专业知识、表达力、亲和力都在线，有的人你看一眼，就知道

这个人不太会有观众缘，但有的人你知道他天生更适合吃这口饭，而这位销售就是后者。

然后，对方销售的本身就是一款现在全网自带热度的车，但凡不是这款车，我也不会推荐对方做。

最关键的，这位销售对车本身有热爱。

在我讲完可以试着学一些汽车自媒体后，这位销售眼前一亮，很开心地讲「真的吗？我之前也想过！然后之前也试着拍过」然后对方给我分享了之前拍的汽车视频，质感有那味，但视频形式和风格需要调整，但已经是一个非常好的开头了。

天时，地利、人和，实际上这位销售都占了，但对方之前却意识不到自己的巨大优势。

这让我很开心，我很乐意和行动力强的人交流。此刻虽然一起试驾同事正坐在后排，但为了进一步坚定这位销售的信心，我想了想，还是告诉这位销售：实际上，我就正在做个人博主的副业，而现在已经有了十几万的关注。

销售听到这里，很开心的拍着腿表示快教教她，于是我们一起讨论应该做什么风格车评才能做出差异化。

这时，一直没怎么讲话的同事在后排悠悠的说：「现在你觉得好，只是因为平台前期给新人流量而已，都是暂时的，想靠这个维生不切实际」

我没有讲话，销售转头对同事说道：「但这只是做个副业而已啊」

同事说：「你们聊吧，我不感兴趣，啥都没听到」

车里的气氛有些尴尬

我接过话头继续讲道：可以试着去做做看，实际上当人做成一件事之后，会给你一个底气…

同事大笑着接话道：「离职的底气吗」

我说：不是，当人真正做成一些事之后…你慢慢会发现，即便现在是在未知环境里面，你也不清楚自己做一个选择后会发生什么，但是，你会发现你会有一种不怕未知的底气，因为你知道自己有能力去应对变化本身，即便这件事最后没成，你也能接受从头再来。

后面，同事没有再讲话，车里的气氛有些怪异，我和销售有一搭没一搭的聊着，销售也没有再主动多问关于做视频的事。

试驾结束后，和销售告别。

回去的路上，同事看起来心事重重，变得也比以往低落，试驾之前，同事还搂着我的肩膀，笑着说有副业的好路子一定要带他，此刻，同事却沉默不语，没有问关于视频的事。

为了缓和气氛，我搂着同事的肩膀，笑着问他：你没觉得突然吗？

同事说「没有，我不感兴趣，啥都没听到」

然后是长久的沉默。

实际上，我能理解同事的心情，一般来讲，当你得知和你朝夕相处的人，居然可以做成一些事的时候，很多人第一反应其实不会太开心，因为明明这个人平时看起来和自己都差不多，一些容易多想的人，可能还会认为你小子是不是坑蒙拐骗了，我和这个同事共事了很久，知道他不至于这么想，他现在只是心情复杂，不知道讲什么。

在4年前，我的性格也和他类似，那时候我同样为工作里的事整日内耗纠结，也喜欢抱怨。但这一切止步于4年前，我已经从剧烈的遭遇中逐渐走出内耗，而同事却依旧像4年前的我一样，每次听同事抱怨的时候，我会感受到一种无力感和疲惫。

而试驾回去后，一种莫名的情绪愈发强烈，我感觉很累，有很多话想讲，手机里有一位也是知乎认识的朋友，叫老郭，虽然我和老郭

现实里还素未谋面，但同频的人不需要多言，就知道是一类人。

老郭刚好下午约过我，于是电话过去给老郭。

我和老郭讲了下午去试驾时，销售与同事对副业这件事截然不同的反应和态度：

其中一个人，面对真实可见的路径时，第一反应是思考如何第二天就去做。

而另一个人平时迷茫不知道做什么，但当面对具体的路径时，第一反应却是还没开始，就试图否定并证明其无意义。

这种现场直播的对比过于强烈，我在《匪气》那一期视频里讲过的情景，今晚在一辆车里再次上演，只不过，这次我是一个旁观者，而参与者是两个和我同龄的人，很多时候看一段文字的冲击力远远没有切身去经历来的深刻，这一切让我不吐不快。

在《匪气》这一期视频，我把做一件事比作跑一万米。过去我以为阻碍同龄人跑下去的，是努力跑了但长期下来没有正反馈——但实际上，大多数人还远远没达到这一层困境。

那晚和老郭聊到了一个问题，就是如果自己是那个销售，第二天应该怎么做？

老郭从专业的角度，讲到应该要做市场分析、要做平台调研、要对产品本身做长线策划，以及注意后期账号的归属以及法务风险…

我打断老郭，讲道：对大多数人来讲，这些都还太远，他们要做的，就是第二天拿起手机，再买个手持云台，然后先拍一个视频出来。因为仅仅第二天行动起来，这个行为本身大多数人都做不到。至于账号后期的归属以及法务风险这些东西，那都是极少数人行动之后才有资格去考虑的事情。

而整个流程最核心的一点，其实在把自己打造成一款产品，即便这个销售最后花了一周的时间，精心制作了 10 分钟左右介绍车的中长视频，但结果没人看——这也没有关系，因为这条视频最终会成为这个销售的简历，一份独一无二的简历。

而即便视频的账号是公司的，那也没关系，只要出境讲解的人是你就行，这才一开始——有人负责给你拍摄、有人负责给你纠偏，而临场能力、个人风格这些东西，都将会是你自己的，只要动起来，前期不管怎样对个人而言都是赚的。

后面我和老郭聊了聊人生观，以及后期要做的一些事，一个小时后，结束了电话。

其实那天早上的时候，我还和家人在群里发生了一些不愉快。

我之前告诉过家人我正在做的自媒体副业，但家人担心我变成一个被风口吹晕的人，忧心忡忡的提醒我自媒体红利期总有过的那一天，让我不要忘记扎根本业，守好自己在国企的饭碗。

但实际上，作为专门剖析「随机性」起家的知识区博主，我很清楚我正在做的这一切，运气和随机性的占比，副业本身也并没有耽误我的本职工作，多数人觉得难的东西，在我这里并没有多难，我不过是把平时回去躺着刷手机的时间用来输出自己的内容——但相比于我什么都不做，做点什么反而更让家人焦虑。

其实家人会担心很正常，若是母亲提醒我，我会笑着耐心的给母亲解释我目前本职行业的发展趋势，以及其中的利害关系，但如果是我父亲，情况就不一样了，我没有那么多耐心。

总之，那天我和很多人进行了 socia，这让我精疲力尽，能量的感知不在平时，而是在耗尽的时候。

除了那位销售和老郭之外，我在其他人的身上，集中且强烈的感受到了一种共同的东西，而这种东西让我很膈应、很疲惫——它是一种引力，把人往下拽的引力。

原本，我那段时期的新视频打算讲讲杠铃法则——杠铃法则实际上很简单，由塔勒布提出，就是用 15% 的精力从事一个具备突破性的副业，然后在稳定工作里等待突破到来，失败几次没关系，但一次大成功就可以有突破性变化

但那天的经历，突然让我想通了很多：那就是我发现大多数人还远远够不到「杠铃法则」——很多人在地球 o1 这场游戏里，连在新手村上号的勇气都没有，又谈何开挂。

想不到的路径

很多人有一个思维误区，在事情没有做之前，就是喜欢预设路径，比如通常可见的路径是：a-b-c-d

但实际上你真正去做的时候，会发现路径上如果有一环你真的投入了足够能量，这通常会引发质变，路径会变成 a-c-f-x，也许 c 在你的当前认知和接收的信息里你能想到，但是 f-x 这条路径，在你当下的认知里，没做之前你是根本想不到也预测不到的，而往往这条路径也不为大众所知。

重点在于什么？在某一环节投入足够的能量，然后有一天突然会打破原来的困局，多数人之所以被困在过往的时间里，大多是因为认知上的思想钢印

我知道很多人不喜欢听「认知」这个词，被讲烂了。

但是很多人不明白「认知」这个词，到底是什么东西？

在我看来：认知就是你坚信什么，不是你知道什么

比如路上有一段绳子，我告诉你那就是根绳子，但是你就是认为那是蛇，怕的要死，自己吓自己——一把绳子坚定的认成蛇，这叫认

知。而知道绳子有多少种类，这叫知识，不叫认知。

其次，认知重点在「认」上，而不在「知」上——认知不对，知道再多也发挥不了作用，比如，假如我坚信自己不可能学会游泳，那么我知道再多游泳的知识，也不会游泳。

最后，认知之所以重要，就是因为它决定了你看待世界的眼光。

几年前的一个周末，我觉得时间过得好漫长，周一早上起床后，我还有点睡过了头，但是在去单位的路上，我发现大家都和往常不太一样，在办公区的签到册上，零零散散只有几个人签到，感觉管理越来越弹性了。

到了办公室，只有一个同事在工位上，和同事闲聊中意外得知_今天是周末，就像穿越了一样，我突然有一种失而复得的喜悦…习惯日子一天天这么过去，觉得没有什么寻常，但当把昨天已经过去的时间再给我一次时，才觉得每一天如此珍贵。

其实，那天早上有很多的细节和现象都在提醒我今天是周日，但我丝毫没有怀疑今天是周一……

「今天是周一」对那天的我而言，就是一个思想钢印，你没有在那天做星期一该做的事，那么你在我眼里就是有问题，你给我讲再多

的道理也没用。

假如一个人大脑中对于很多东西的认知就像「今天是周一」一样，那么他眼中的世界，将和其他人会完全不同…他的行为会被他合理化，而所有表示今天是周日的信号都会被视而不见…

生活中有很多事其实是一样的，人的大脑中存在各种「今天是周一」的执念，很多所谓的争论，实际上在各自的立场上是争不出所以然的，你永远能找到支持的理由，也能找到反对的理由。

但是唯有一点是确定的：今天到底是周日还是周一？认知不需要多，只需要在几个关键点上，认知是符合规律的，就可以了

你没有察觉到的事情，就会变成你的命运，多数人总是在忧虑、总是还没开始就试图否定。我也知道很多人会讲什么不是谁都有试错资本，但问题在于，我发现多数人连没有多少风险的试错都不愿意尝试，且这个比例高的惊人。甚至很多人不去做一些事，我发现他们不是觉得难所以不去做，而是根本「看不上」去做。

而这些人身上，需要习得一种「元能力」

什么是元能力？

你可以这么理解：在未来，人的竞争力会越来越偏向一种自我调

适和变化能力——未来即便变化多端，但假如你具备可以快速迭代发展别的领域的能力，那么你也能不慌，而这种应对变化本身的能力，就是你的核心竞争力，例如，未来人的竞争力不是会某个软件，而是「快速学会不同软件」的能力，而这种自我调适和变化能力本身，我称之为「元能力」。

没人知道未来 Ai 时代人类社会将如何变化，未来世界的黑天鹅，也将比以往任何一个时代都要频繁……而市场和个人职业生涯的波动也将会在我们有生之年不断加剧，绝大多数人都会面临二次谋生的境遇，未来没有稳定的工作，在你的一生中，你必须不断重塑自己，一遍一遍学习新的技能，甚至要改变性格，才能保证不被时代抛弃。

而这种环境下，元能力也愈发重要，这需要我们从现在就要开始投资自身与不确定性相处的能力。

而这也是你唯一能仰仗的底气：就如我前面讲过的，即便现在是在未知环境里面，我也不清楚自己做出一个选择后，会发生什么，但是我有一种不怕未知的底气，因为我知道自己有能力去应对变化本身，即便这件事最后没成，我也能接受从头再来。

很多人会讲，迷茫了就去看书，其实重点不在于看书，而是培养

自己一种开放性的态度和能力，而正是因为我拥有这种开放性，所以我可以在剧烈变动中将自己性格重塑。

很多人会讲，迷茫了就去搞搞副业，其实重点也不在于搞副业，而是在培养自己「启动」的能力，拥抱不确定性的能力，而正是因为我拥抱不确定性，所以我不惧怕未知。

李小龙有一个以手指月理论，你自己试着抬起胳膊，用手指头指月亮，你顺过你的手指头，看到了月亮。

李小龙讲：搏斗对抗中，应该以手指月，就是注意力放在研究对方破绽上，想自己应该怎么出手，而不是把注意力放在「对方会打到我、打到我身上会不会疼」上。

做事情也是如此，手指是你的正在做的具体的事，而月亮才是你的目标，你需要通过你的手指，看到月亮。

而坚强、自省、乐观，是培养元能力的原始素养。

有一类人，因为过去受太久负面环境的影响，他们看起来是自卑、低能量的，但是接触起来，你会发现他们性格里的柔和，甚至您能感受到其隐隐的坚强、自省、与乐观——实际上这类人的自卑与低能量只是暂时的，假以时日，他们的能量变化将极为惊人，他们就像一个

抽水机，也许前期管道被堵塞，但只需要清理出堵塞物，再加一点水源，就可以源源不断的抽水。

我不但不排斥和这类人接触，相反，我非常希望和这类人同行，因为你可以从他们身上看到生命的张力。

而有一类人，他们总是在悲观抱怨，这类人他们的未来几乎也是可以预见的——实际上自卑、低能量这些东西都不可怕，可怕的是，没有坚强、自省、乐观，更可怕的是持续不断地抱怨。

我过去听过太多：「人终究会离开这个世界，不妨活的大胆一些」但那个时候我并不懂。

我记得在老家的时候，我第一次意识到生命的某种脆弱性，那个时候我正在做的牙齿矫正在末期，相比于初期每个月的阵痛和饥饿，最让人难以忍受的实际上是末期若隐若现的不适感，它时刻在提醒我生命的某种脆弱性——也许是牙齿的神经更靠近大脑，抑或是我知道人体最坚硬的部分也可以如此脆弱。

但那个时候我并不十分明确「这个世上人只能来一次」，我真正确切意识到的时候，是 2023 年我开始真正爱自己的时候

真正爱自己是一种什么感觉？

挺难描述的，我真正爱自己后，其实生活并没有发生什么大的变化：我每天吃的炒饭，还是只加一个蛋、我也并没有给自己买心仪已久的某个物品、每天我的日子依旧还和往常一样过。

只是很多时候走在路上，周边一切阳光明媚，我时常会有一个意识涌上来：这是我的人生、这个世界我只能来一次且它会很快过去，之后就没有了。

这个时候我会开始思考：我到底要怎么度过我这段有限的、只有一次生命？而死亡对我而言，也不再只是一个抽象的概念。事实上，这也是我那时正在思考的问题，当「亲密关系」这个人生课题得到解答后，另一个人生课题对我而言更重要：关于倾听自己内心的声音，我应该选择什么样的方式生活？

那时我看到一个问题：「如果财务自由了，你第一件事最想干什么」我思考再三，写下：「最想做的是不受琐事干扰，全力以赴、心无旁骛的对自我进行投资」

割裂的自我

我之前讲了，新的工作在大低谷时期给我带来新的转折，虽然行业本身依旧是之前自己并不热爱的行业，但工作地点、环境、岗位、职能却是我当时所梦寐以求的，也有着相对体面的待遇和环境。

但即便如此，这几年我对于工作本身的感觉一直未曾改变：

同样的工作任务，比如梳理一堆复杂的文件、解决一个复杂的技术难题。经过一天高强度的连轴转，任务被很好的完成。

那么此刻：

有的人会有一种充实感，一种任务完成的满足感和成就感。

而有的人会有一种说不清道不明的沮丧感和失落感。

在我刚开始工作的头一年，我属于前者，但不知道从什么时候开始，在工作里忙一整天——即便这一天我做成了领导给安排的很有挑战，也很有难度的任务，但晚上一个人安静的时候，我非但没有充实感，反而只有对自己时间的背叛感.....尤其是这两年，工作越是繁忙，我越会强烈的感知到自己的时间被支配、越会感知自己的精力被浪费。

我不知道别人的状态——虽然我知道大多数人并不十分喜欢自己工作本身，但我不清楚对于这种完成很有挑战，也很有难度的任务工作后，依旧没有太多成就感和充实感的状态是不是常态。

我询问过那些工作多年，依旧对工作充满热情和干劲的人。

当然，那些十分热爱自己的工作，几十年如一日深挖自己领域的人不在我询问范围之内，我明白他们的热情和坚持。我更好奇的是那些对自己工作谈不上热爱、但也谈不上排斥，更多只是对上班这事多年来一直有热情的人：

他们给出之所以这么多年，依旧在工作后有充实感的理由，大多差不多：比如工作氛围挺舒心的、环境挺满意的、同事关系挺融洽的、完成领导安排的任务后，感觉挺好的……但好像，即便以上的理由，也依旧无法让我和他们有一样的感受，虽然我能理解这小确幸以及按部就班的秩序感。

这个时候对方会问我：那工作里做什么会让你有成就感？

即便我的工作看起来应该会有很多成就感，但我认真思考后，回答是「没有」——虽然我看起来是一个天生就很适合上班的人：守规矩、能高质量的完成工作任务、领导总是放心的给我最棘手的任务。

但冥冥中，我大学毕业后，从刚工作的第一天，就知道这不是我的路。

当然这份工作也给我带来了许多好处，包括一种身份：这预示着我是一个进入主流社会的人，城市愿意给我户口、银行愿意给我放贷、家人谈及我不会丢了面子——包括，让我得以从北方来到南方，然后遇到一系列的随机性。

其实我很感谢工作曾经为我提供的一切，但我对自己行业本身的厌倦，以及对自己时间的背叛感依旧强烈，也是确实存在的。

我知道现在有很多人正在失业，想要有一份工作而不得，我说这些有些不食肉糜。但看到这里，你会发现我说了这么多，只是为告诉你：我并不喜欢自己的本职工作。过去，我从未倾听过自己的声音，大学四年，我选了一个自己不喜欢的专业，工作多年，进入了一个自己不喜欢的行业，在人生 20 到 30 这几乎最黄金的 10 年，我一直在过着一种——被动的、缺乏自我认同的、不认为自己有选择权也很少为自己主动争取的生活。

如果我所在的行业不是我的路，那什么才是我该走的路？

为了回答这个问题，真爱系列完结后，2024 年 2 月份新的系列视

频，我把它命名为「开挂系列」——我计划用这个系列分析清楚「热爱」「擅长」「天赋」这三者的关系与区别，以及如何将自己的天赋融入市场需求，树立长久的工作价值观——这不仅为了帮大家梳理思路，也是我自己为自己答疑解惑。

《开挂系列》第一期就获得了百万级播放，但开挂系列到了第三期突然戛然而止：在开挂系列第三期视频，我讲到了塔勒布的「杠铃法则」。

关于「杠铃法则」，很明显，我已经做到了，且副业的突破性的变化也确实已经在我身上发生了，三个月的时间，暂不计其他平台，我在 B 站的关注量已经从 2 万到了 16 万，且仅自媒体副业税后的「睡后收入」，也已经平均达到了月收入的两倍。

这里插一句：什么叫「睡后收入」呢？就是当你休息的时候，还能持续获得的被动收入。

我曾经看过这么一段话，大意是讲：一个人最强的能力，就是具备不依附职场组织的运行系统，仅靠自己一个人从 0 建立销售系统并赚钱的能力——虽然这样的收入不一定有打工稳定，但重点是这个阶段，我也验证了自己具备这样的能力。

不过对那时我而言，当突破性的变化发生后，仅仅再用 15% 的精力去应对副业已经不够用了。

在《开挂系列》第三期的结尾，我还引用了乔布斯的一段话：「不要浪费时间过你不想要的生活，要有跟随你的内心和直觉的勇气，它们知道你想做一个什么样的人」

而就在我引用完这句话不久，也就是 3 月份中旬，公司的加班制度开始进一步加码——所有人在强制每晚 9 点下班的基础上，以后双休也强制变成了单休。

群里口头通知，没有正式文件，也没有「调休」。

一切都心照不宣，看着群里的一排整齐的「收到」——我选择用不回复「收到」表示无声的反对。不过收到群消息的时候，我正在外地参与为期一周的投标，情况也没好哪里去，出差期间的时间安排如下：周一到周日，从早上 8 点持续到晚上 10 点，周六到周日，从早上 9 点持续到晚上 9 点——某种程度上，这已经变成了行业默认的常态。

那段时间，我在记事本上写下：

“对于多数谋生的工作，喜欢、热爱之类的词汇对多数人来讲太奢侈。客观的讲，如果能从环境中获得尊严感，即便没那么喜欢，多

数人也能从工作中找到意义。对多数人而言，在工作解决了最基本的生存问题后，多数人最看重也最渴望的，实际上还是尊严感——但不知为何：「尊严感」在当下的环境里是个稀缺的东西，很多人在工作里得不到，也感受不到应有的尊严——以至于把人自己赋予工作本身意义的动力都消解了，而这也是大环境浮躁和急功近利的根源。”

也在那段时间，我有了提前离职的念头，为什么讲提前离职——事实上我所在的行业就像是一艘正在缓慢沉没的大船，具体什么行业大概你也已经猜到了，虽然我所在生态位处在大船的顶部，但迟早有一天，水会淹到这一层。

我们总是在讲「居安思危」、「未雨绸缪」，却很少讲当大环境已经让人处在骤雨将至时，人该如何应对。人们总是期望通过自己的周全计划以对抗环境风险——却又看不到事实上，大环境的危与骤雨，往往并不以人的意志为转移，甚至人在这种变革中所做的多数预先行都为微不足道。

很多人对「居安思危」「未雨绸缪」的理解，更像是当一艘大船开始漏水时，要尽可能想办法提前爬向高处的桅杆，争取去做大船沉没时最后一个落水者——这是很多人理解的「居安思危」。

而落水后怎么办，这没人考虑，也不敢考虑，至于说造小船、练习游泳，反而在大船彻底沉没之前，会被大多数人视为异类。

且那个时候，我也比任何人都能体会到，普通人的最大资产，就是时间和精力。破局的关键应该是把同等的精力和心血用在自己感兴趣的、喜欢的、热爱的事上，投入自己全部的注意力和时间、心无旁骛把它做到极致，且我也清楚自己有这个能力。

一般故事到这里，故事的主人公已经开始筹划离职了。

但故事的走向永远不是电影。

我最终没有选择离职，事实上，我和所有大多数人一样，出差过后，依旧还在企业里做着自己毫无热情的工作，即便生活已经给我一次次暗示，但我依旧选择任由 996 消磨着自己的时间和心力，那时的我并没有跟随自己内心和直觉。

开挂系列在第三期突然戛然而止，这个系列没有再做下去的原因很简单：在「不浪费时间，跟随内心指向，活出最好的自己」这句话上，我并没有做到。而我一直以来的输出原则很明确：「只做自己真正践行过的内容」，所以这个系列我抗拒继续做下去，哪怕是因为其中有一句话我没有做到。

对于不离职这件事，我当时给了自己很多理由：比如眼前都是暂时的、至少目前自己的岗位还有一些喘息的空间、为了家人的期望和安心、为了年终奖再等一等。

但实际上，是我自己没有想好。

站在旁观者的角度，我的生活的状态是有些割裂的。

我记得那阵子，有天晚上基站召开了第一次线上交流会，群友自发组织，交流会长达 4 个小时…大家因为我的内容聚在一起，交流的话题也和我之前分享的内容有关，主持人很专业，后台管理很热情，分享者们很用心…会议结束的最后，主持人希望我对今晚的话题做一个总结…

整个交流会我全程在后台做些调试的工作…偶尔私信控制下节奏，多数时候我的脑袋呈放空状态，所以即便是场面话，我也没打算准备。

工作多年、我也主持过很多会议，知道标准流程是什么：提前和主持人沟通后续流程、过程中记录发言人的亮点，最后用一句感谢和总分总提炼总结。但实际上，我犹豫片刻，表示我今晚没有想总结的地方…

交流会结束后 我意识到一个问题：我是整个基站的建立者、创始

者，大家因为我而相聚，而我对自己的定位一直只是一名默默无闻服务者——我其实一直还没有适应自己获得的变化：短短几个月，自己获得了几十万的关注，各项数据处于同层级前列，长视频粉丝质量都很高——与此同时，也通过筛选门槛，从 0 搭建了一个少见且优质的百人社群。

但我却没有多少激动，也不觉得自己和几个月之前有什么不同。

群友会私信我「这个基站建的可真好」「你做了相当了不起的一件事」…但其实这些在我眼里，就像是在说别人的事一样，好像这些事和我关系不大，和我有距离感，我旁观着自己建立的一切，只觉得不真切。

到了白天，我是一个企业里按部就班的工程师，在一个让自己倦怠的行业里做着毫无热情的工作，偶尔会和同事午后一起遛着弯，听同事诉说自己在工作的焦虑，我劝他放宽心，开心一些。

我很少在工作里交朋友，尤其是分供应商之类涉及到甲方和乙方的关系，通常加了微信后，除了公事公办的下达指令或者沟通工作细节，除此之外再无其他沟通——不过有的时候，我会看到他们发的朋友圈会分享自己旅拍或者生活里有趣的瞬间，照片里的他们和工作里的样

子截然不同，或放松或有趣或搞怪——有很多人其实和我差不多年纪，我有时候会想，如果不是工作中认识，说不定我们会成为朋友。当然，他们眼中的我也是如此，一台生冷机器上，一个不苟言笑的齿轮。

所以，哪个才是真正的我？

事实上，这些都是我。当然，这也是你，我想有很多人和我一样，有着自己生活的很多面。

显然，看到这里你已经发现了：这是一个已经具备了一定的筹码，比如天赋、执行力，已经有了可以让自己采用不同生活方式选择权的人，在面对生活一次次的暗示，但依旧一次次的无视自己的内心的声音，待在自己不适区，任由日常的繁杂掩盖自己内心声音的故事。

塔勒布在《反脆弱》中讲过：「我们以为靠我们自己的努力和技能，所成就的许多东西，其实大多是来自选择权，而且是被妥善运用的选择权」

但对很多人而言，有「选择权」实际上是一件很遭不住的事。

如果你是一家公司的员工——被迫只有打工一个选项，那么不管你在公司怎么发展，哪怕是公司把你开了——你也可以心安理得的两手一摊：「这不是我的错」。

但如果你是一家公司的创立者——这意味着你开始面对选择：你需要决策公司到底往 A 发展、还是往 B 发展——不同的决策往往会带来截然不同的处境，若是公司发展好了也罢，若是决策错误导致公司发展不利——即便公司没有面临大额亏损，但由此带来的痛苦，没有过自主选择权的人完全没办法理解。

因为此刻，你没有任何人可以责怪，你能责怪的只有你自己，你会意识到这一切都是自己的责任——这几乎是一种对自己全面的否定，这种否定，不同于一无所有的自卑，而是让你拥有一切然后全部砸碎，而且还是被你亲自砸碎的——多数人遭不住，自我意识更强的人，实际上更遭不住。

生活依旧还在继续，我依旧任由 996 消磨着自己的时间和心力，而我的那位同事在另一个项目上当救火队长期间，遇到了之前的人留下工作事故——恰逢那阵子同事家里也遇到了一些事，巨大压力下让这位前同事得了严重的抑郁，整个人的身体已经处在崩溃边缘——那阵子他想离职，但被领导劝了下来，后来在家休养了一个月才缓过来。

同事回归工作后，恢复的不错，又过了几个月后，同事告诉我他最近在和一个姑娘谈恋爱，是奔着结婚去的。

2024年6月之后，同事再次被借调到别的项目，我也被同样借调到了项目当救火队长——偶尔隔几个月回机关办事，再见到我那几个徒弟的时候——他们已经被别人安排的重复性的工作磨去了眼中的光，而我除了心里默默感觉可惜，也不知道对他们说什么。

再后面不久，同事再次被借调到别的项目。而我也在几个月后，同样被从总部借调到下面的项目去当救火队长。

买车

实际上我人生中最有表达欲的年龄，是 23-26 岁这个阶段。

这个阶段的我大多时候孑然一身，即便有恋爱对象，但大多时候两个人隔得远，我日常住在单位宿舍。所以工作本身的 896，甚至 797，对我影响并不大——每晚 9 点下班？没关系，我可以在办公室看书学习——周末要强制加班一天甚至两天？也没关系，值班的时间我可以在办公室整理和输出自己的东西。

换句话说，这个阶段即便每年 365 天，有 350 天都强制让我每天在办公室待满 12 个钟头，对我来讲都不是一件无法接受的事。

当然，唯一的副作用就是孤独和封闭。而消解这种状态，最好的方式就是看书、写作。

我记得以前大学寒假来深圳，深圳气温很适宜，而且每次临近春节，多数人都回了老家，显得很空旷。而现在，我已经体验过了深圳的完全体，大多数时候，深圳是漫长的夏季、人群密集且拥挤，也并不是到处都有桂花香。

如今，我即将要组建自己的家庭，896 对我而言开始变得无法忍受。

事实上，在那个环境下，我不理解的事有很多：比如我不理解已婚同事为何能忍受几个月不回家去看望自己的爱人和刚出生的孩子。

我也不理解为何家就在附近的领导能每晚熬到 10 点而不回家——他们难道不想自己家人多待一会吗？

后来我和这些关系不错，已经成家的同事吃饭聊过——统一的回复都是：稀里糊涂结了婚、他们并不爱自己的妻子，视频时常吵架，现在正处在爱离不离的状态，至于说家里的孩子——基本靠妻子以及婆婆拉扯大，每年回去孩子都认生。

但话锋一转，他们又会谈到房贷、车贷，他们会说这一切都是被迫无奈——大家总是能找到诸多理由：用需要为家赚钱的责任来辩解。

我不想在这里说——这是环境问题还是人的问题——在一些环境下，人想要自洽，总是需要丢下一些东西，即便它是很重要的东西。

我工作地点和未婚妻隔了 50 多公里，相比于多数同事，这已经是很近的距离——于是每周末我有了来回 100 公里跨市交通需求，城区打车很方便，但网约车内部二手油烟的异味——总是让我严重头痛——长大后我貌似继承了母亲的晕车，打车对我来讲不是长久之计。

看起来，我应该需要有一辆自己的车了。

未婚妻是一个活的很明白、没有太强物欲的人，订婚后，父母时常催我买房，而未婚妻劝我别买房：在房价回归合理区间前，哪怕一辈子租房，她也完全能接受——现在看，妻子当时的明智让我直接避免掉了 100 多万的损失。

在买车这件事上，未婚妻当时更建议我实在不行每周末花钱打贵一点的车，或者实在不行买一辆几万块的二手车先开着——我说不行，必须买新车——实际上我也是一个低物欲的人，但唯独对买车这件事，表现的心心念念。

未婚妻笑着问我：「有一辆车对你这么重要吗？我看车对你们男生来讲就是大玩具」

对于妻子的这个问题，我总觉得词不达意。

实际上，我清楚买完车后会遇到很多后续问题：先不论买车费用，每年的保险、电费、油费、高速费、停车费、洗车费、违章会成为持续开支，其次，养车就像养了孩子，磕了蹭了、走事故流程、维修——平均下来，每个月要付出很多额外精力。

更重要的是，那个时候我和未婚妻已经计划未来两年内，有可能会选择出国，现在买车意味着未来也开不了多久。

怎么看，现在买车都是一件不理智的事——而如果打车，以上的问题都不会出现。

但我那段时间非常渴望拥有一辆属于自己的车，不仅仅是因为晕车这件事对我而言已经到了临界值，更是因为「车」对我而言，意味着其他的东西。

不久后，我还是买下自己人生的第一辆 SUV。

究竟对我而言，车意味着什么？一个男生最后的大玩具？一个男人的面子？

实际上，我买的车既没有小钢炮的操控和可玩性，也不像 BBA 一样叫出去牌子够响，之所以选那辆车的原因很简单：这是我在合理预算内，能买到的，让一家人坐进去最舒服的车。

我和妻子去提车那天，爸妈、姐姐姐夫、深圳这边的亲戚也都来了……多年过去，家族里已经有越来越多的人，走出老家的小镇，在深圳扎根。

其实，我无数次想过自己拥有车之后的生活：在一个午后，打开一首车载音乐，惬意的开车行走在深圳的街头，感受着自己成为城市车流的一部分——这是多年前我所不敢多想的场景。

但实际在提车的第一天，这种「放松且惬意」感觉就幻灭掉了，我负责开车回家，未婚妻坐在副驾，一路上我们高度紧张，路上的车流很密集、不仅要注意复杂多变的路况、还要提防极为密集的大卡，专注开车本身已经消耗了我所有内存，那时候我无法想象一个人能一边开车还能一边去听电台——哪里来的精力和惬意？

我以前也想过有车后的兜风场景：应该在一个雨后的秋日，半降着车窗，感受微风拂面，但在买车后的头几个月，打开窗扑面而来的，是被污染过的、混合着扬尘和尾气的热浪。

不过，这依旧掩盖不了刚提车的兴奋，第一天提车回到家后，我激动得像个孩子，未婚妻只当我买了一个大玩具，上楼休息去了，留我一个人在车上摆弄，我在车上从晚上8点坐到了9点，调灯光、摸内饰、试音响——可是兴奋之余，我也有些落寞——这车，也是我为这个家买的。我很想让妻子体验我特意为她升级的副驾座椅，那本来就是为她准备的。

于是我又折回楼上，拉着未婚妻，趁着夜色去下楼去看我们的车，在车上，我打开音乐，放下副驾座椅，听着妻子跟着音乐歌唱，这一刻心里的满足在那晚达到巅峰。

就在提车的第二天，我收到了公司通知：去下面的项目去当救火队长，且需要我搬到新的住宿地点。

那天晚上，我把车开到楼下，与之前不同，因为有车在，我不慌不忙的收拾了两三个小时，分批次把东西搬上车，走人——即便人在四处飘零的时候，也知道自己还有个小家，一个移动的空间，没有最后一公里的仓促和慌张，更多的是不急不忙与笃定。

巧合的是，那个月 A 姑娘也要来深圳。

当年自车站一次别，我们便没有再见过面，这些年也很少联系，只知道她后来离了职，如今正在北京读博，这次是和项目组一起来深圳开座谈会。

我工作的地方离机场不远，作为当年送别的回礼，我抽空开车去机场接了一程，送她和项目组的同事在饭店汇合。路上，A 姑娘说，这么多年过去了，我的样貌看起来和印象里没啥变化。

但我知道，自己早已不是当年的那个自己。

A 姑娘说她过阵子要外派访学。我替她感到高兴，她的生活正在打开局面，摆脱了她当时所恐惧的循环往复。

我告诉 A 姑娘我和未婚妻未来的计划，她听完很开心，说：我就

知道，你们会越来越好！

把 A 姑娘放到饭店门口后，一如当年在站台，挥挥手，各自前行。

一个月后，准岳父岳母来广东玩，我和妻子提前请了年假，规划了带大家自驾游的路线。

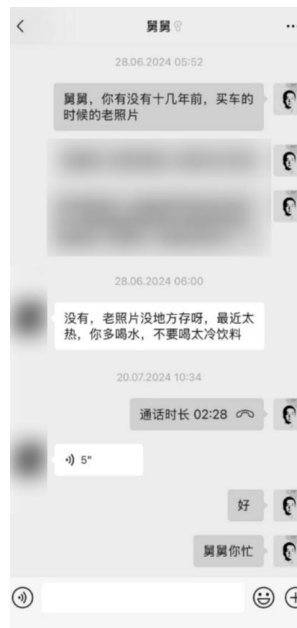
飞机落地是个晚上，我开车去接大家。

这一年，我 28 岁，距我 18 岁时第一次从深圳机场落地，姐夫来接我们，也已经过去了整 10 年。

后面一周，我开车带着岳父岳母，从深圳出发，环绕整个广东，穿山过海，走走停停，未婚妻对我们车的态度也逐渐变了：车不再是一个大玩具，几天后，在一家酒店的停车场，未婚妻给车起了一个昵称：「我们的小臭车」。

买车这件事，我没有发朋友圈——但我那个时候很想做一期视频，关于讲讲这辆车的故事，来回答「车究竟对我而言，意味着什么」，但这个问题对我而言依旧还是有些辞不达意。

我记起来小时候，舅舅的那辆车，于是我给舅舅发过去消息问他手机里没有车的老照片，舅舅说老照片都不在了，让我多注意身体。



舅舅的葬礼

2024 年 7 月，我再次打电话询问了当年舅舅学校改制的事，舅舅正要开会，于是说了两句后就匆匆结束了，说等有空了联系我。

一个月后，我在清晨接到了母亲哭泣的电话：舅舅心梗走了

自那天之后，我最害怕的，就是在深夜亦或者清晨接到家人的电话。

舅舅是没有任何征兆，突然走的，早上上班感觉身体不舒服，请假回家，凌晨 4、5 点抢救无效，走了。

一早，我请了假，去看望母亲，不希望母亲太过悲伤。

我们出西安咸阳机场的时候，是表弟和他朋友开着车来接的，这个小我几岁的表弟也已经有十多年没见过面了，现在已经人高马大，一表人才，听说为了接客，已经有两宿没睡了。

舅舅家在市区，是火葬，我第一次目睹火葬全流程。

送别仪式结束后，殡仪人员把舅舅的躯体抬出了冰棺，放到了火化盒里，我看到舅舅的腿被放的有些斜，于是帮忙扶正——舅舅的身体很重、裤腿也冰的刺骨，随后遗体被送到火化炉，一个小时后，等

我们再见时，变成了一具灰白的骨头，依旧可以看到躯体的轮廓。

我第一次知道，被烧过的骨头居然可以这么脆，而骨灰放到骨灰盒，需要先把烧过的骨架压制为碎渣，再用铲子铲到骨灰盒。

不久后，就是我的婚礼了，舅舅无法到场了。

几个月后的一个傍晚，我开车回家，听着歌，车窗外的路灯忽明忽暗，氛围灯也恰到好处，我发着呆，盯着前面的路，脑袋里在想别的事。

正想着，我突然意识到现在开车一几乎已经不会再占用我的内存：而是已经变成一种下意识的反应，而我正处在驾驶本身的心流状态……这不就是过去我没车之前，想过的状态吗？如今自己已经处在当时理想的状态，这瞬间，我想到了很多事，如今我拥有了多年前自己梦寐以求的事物与状态，我觉得自己很幸运，非常幸运。

但实际上当拥有这一切后，人会迅速习惯——然后再次需要面对新的问题与苦恼，过去梦寐以求的事物如今已经激不起半丝波澜，人这一生，并没有一个节点，过去之后一切都会好起来。

但与此同时，我告诉自己：当下的自己已经如此幸运。

倾听内心

转眼又是 12 月，2024 年的 12 月，这是我在深圳工作的第 2 个年头，该写一年一度年末总结的时候了。

我在年末总结的标题上敲下「2024，关于自由、对自己诚实、知行合一、勇气」，每一项都是我需要的，也都是我内心渴求的——但每一项，貌似我下半年都没有做到。

我靠在椅子上，突然感觉身上的力气被抽空

回顾过去，我貌似很少坚持过自己内心的声音，也很少坚持按自己的方式活过——而我明明有倾听自己的声音、为自己而活的能力。

言语很难描述这种亏待自己生命的内疚感，以上每个字看着轻飘飘，但突然压的我喘不过气。

以上的这些感受，就像是一个幽灵，多数人听说过，但从未看见过。

但假如有一天，你突然看到了这个幽灵，你是没办法再假装视而不见的。

实际上这几个月的时间对我来讲，难以忍耐，为了消磨时间，或

者说逃避这个「幽灵」，我时常会在下班后驱车 100 多公里，在两个城市之间来回。当然，让我继续忍耐的原因很简单：挨到明年 1 月中旬，也就是说再等一个多月，我就会领到 10 万的年终奖，其实算是很多的一一过去半年，看在年终奖的份上，我一直告诉自己再忍忍，年后拿到年终奖再离职。

但我心里的声音此刻非常清晰：「你一直在违背自己的原则，不能再违背了，你再违背，你自己都要看不起自己了」

如果把能量比作水，把人的灵魂比作承载水的玻璃瓶，人可以自卑可以不自信，也可以自负自傲，就像在一件玻璃瓶上涂鸦，其实对于你承载能量本身，并不会影响多少…

但唯独当人开始自己开始鄙视自己灵魂的时候——此时就像玻璃瓶上面开始裂了一道缝，这会导致能量从裂缝里泄漏出去…

2024 年 12 月初的一个晚上，我决定倾听自己的声音，10 万年终奖不要了，第二天提离职。

对于这个决定，妻子表示支持。

第二天，我向领导提了离职——对了，我的领导已经不再是之前那位带我们的领导了，而是另一位了。

这是一个艰难的决定，也是一个看似很不理智的决定。

提离职的时候，领导很诧异。毕竟目前看起来我的工作进展一切顺利，对于我在工作中的责任心和执行力领导也很认可，同事之间相处的也很融洽，甚至因为是年末，我的负责工作任务也已经在前阵子完成了收尾——所以未来一个月我的工作量相比于前几个月，反而是少很多的，领导不理解为什么我要离职，更不理解为什么我不愿意等一个月拿了年终奖再提离职。

但我清楚，这是对我而言最理智的决定。

我清楚如果自己再看在年终奖的份上、再为了沉没成本，依旧不听自己的声音、依旧违心的、再浑浑噩噩待一个月，那么后面我依旧可以为了这些利益，去默默出卖自己一个月、两个月、半年、一年的时间，再去做自己不想做的事、去过自己不想过的生活。我太清楚我正在浪费时间，而这样的状态只会让我未来继续做自己不想做的事。

我不是一个富二代，10万对我来讲很多，但工作多年我已经有了一些积蓄，目前并不十分急需这10万，但为了这10万，我一直在告诉自己再等等，一直没有知行合一、做了大半年自己不想做的事，半年来，这10万就像一根针，把我扎的像个瘪了气的气球，心气全跑没

了。

过去，我每次更多是被极端恶劣的环境逼着走出来，所以我对被动的忍耐困境和不被恶劣环境同化很有经验和韧劲——但与此同时，我不得不承认，在过去，我对自己想要过上什么样的人生，以及如何对待自己的事业，我的潜意识里仍旧没有太强的认为自己能去主导的欲望，以至于我很少去认真正视过。

某种程度上，这是我这一年来，最后的自我救赎的机会。

10 万元，40 天，每天的价值：2500 元/天

如果你认定自己的时间比 10 万更重要，认定自己能够做到知行合一比 10 万更重要，那么你一定明白我在讲什么。

如果你能把每一天都当作生命中最后一天去生活的话，那么你也一定明白我在讲什么。

事实上：我们总讲沉没成本——讲起概念来头头是道，但并没有在电影院里看到一部烂片转头就走的执行力。

我们总说要明白自己这辈子最终想做什么，要明白目标的重要性。要明白生命短暂、自己的时间、心力、原则最重要，消耗自己的时间的事，就不去做他——以上这些话，说起来如此轻描淡写。但做起来，

才知道，那需要多少个惴惴不安的日夜才能度过，更需要多大的勇气才能重新出发。如果要开始，就从现在开始，只是很多时候，需要下这个决心。

执行知行合一付出的代价很大。但不执行知行合一的代价，更大，想要知行合一，就没有妥协的成分，也不能培养自己妥协的习惯。

第二次离职并不像第一次离职一样，我没有恐慌感，反而如释重负——那个时候我的副业收入已经和主业差不多了。

辞职后不久，我和妻子约着这位前同事以及他的未婚妻，一起出来见了一面，距离上次一别，也已经是半年没见过面了。

这期间，前同事告诉我他刚买完房，正在筹划结婚的事。

回家与婚礼

我和妻子是 2024 年 8 月领的证，2025 年 1 月中旬到 2 月末，我和妻子从中国的最南方、到中部、再到最东北，忙于婚礼、答谢宴、春节访亲等各项事务。

我曾经想过无数次自己的婚礼会是什么样子——一直到遇到我的妻子，我才发现这个世界上很多曾经让人感觉到复杂的事可以变得如此令人期待，以及可以变得如此顺利、轻松。

婚礼的排场部分，妻子看的比我还开，一起商量过后，经丈母娘首肯，决定好钢用在刀刃上：

婚礼迎宾海报——没必要，精修的都不像自己，想看新娘新郎长相仪表什么样，宾客自己进来看。

摄像——请自己的老师，也曾经是我美术启蒙老师之一，对当天婚礼全过程进行了记录、拍摄、制作。

婚礼流程——不设乐队，也不设唱歌跳舞的环节，仪式越简洁越好。

然后把婚礼花费的重点，用于让来的宾客们吃好喝好——每桌菜肴升级为酒店最贵的套餐——因为我们太清楚，实际上在婚礼当天，

相比于场外的排场和舞台上的各种仪式、宾客更在乎的是今天什么时候开席、开席了菜硬不硬、料用的好不好、肘子有没有入味？鱼是清蒸还是油爆的？

至于舞台上的各种花里胡哨的步骤，其实大家都忙着吃，没多人关注——对宾客来讲，菜好吃了，谁都会觉得体面。

婚礼前两天，我们去婚纱店试婚纱，试妆的时候，化妆师对妻子说：「你们的感情真好啊！你一定很爱他吧」

我们疑惑的问化妆师为什么会这么讲，化妆师说：「很多过来试婚纱的新人会因为选衣服意见不合闹别扭，好些新娘进店后问什么也不说话，看着也没那么高兴，很少有像你们这么开心的」

好吧，从进婚纱店开始——妻子便一直在笑，像只小兔子一样欢呼雀跃、蹦来蹦去，在试衣间里欢声笑语也没有停下来过。

婚礼前一天，一家人布置好了婚房，晚上，我去高铁站接了从几千公里外赶来做我伴郎的哥们。

婚礼当天早上不到6点，来帮忙的亲戚朋友就已经到了楼下。

我手忙脚乱的，跟着视频现学系好领带——老师和哥们在一旁帮我做着摄像记录。时间一到——一队人随即乌泱泱的去酒店接亲。

到了酒店房间门口，由妻子的家人负责堵门，我站在门口刚回答完一个简单问题，里面的门就开了——啊，这就开了？

我愣了一下，甚至还下意识的往回拉住门把手，说：「不要这么快开门啊！我手里的红包还没给呢」

进门后，穿着礼服的妻子坐在床上笑盈盈的看着我，随后是找鞋环节——第一只鞋很好找，第二只鞋是小朋友亲自送过来的。

随后，是接亲回门，一切顺利。

那天是个好日子，整个小县城有很多人都在这一天结婚，在去拍外景的路上，我开着自己的车，带着新娘、哥们和摄影师，从一排排的婚车中穿过，妻子一路上笑的很开心——就像是一起打了胜仗。

我曾经想过很多次，自己的婚礼会是什么样子。

年少时的我总是沉默寡言，没有多少朋友——所以那个时候我会想，要是我结婚的话，估计自己的朋友都坐不满两桌子——多么尴尬。

大一些了——那个时候我会想，我的未来婚礼会是什么样？会不会像网上那样，在婚礼期间遭遇到烂俗的流程、婚闹、刁难、抑或是冷战矛盾？——想想真让人恐惧。

但其实等真的到了筹备婚礼的时候，你才发现自己之前的担心或者焦虑都是多余的，遇到了对的人，两个家族齐心协力、没有打肿脸充胖子、没有婚闹、没有故意的刁难、一切水到渠成。

也永远不要低估和自己有血缘关系的亲人数量，以及父母这一辈在老家的社交圈规模，婚礼现场来了比原计划更多的人，亲朋好友把整个酒店大堂围的水泄不通。很多多年未见的长辈，以及父母的朋友也都来了，如果说人生有节点——某种程度上，完成婚礼，也是完成了双方父母的节点。

至于说我们这一代，哪怕朋友再多的人，实际上到了快三十岁的年纪，朋友们也早已各散天涯，能有一两个能特意请假，从千里之外赶到你老家参加婚礼的朋友就已经是十分幸运。

想象中上台的紧张，实际上也不存在，站上台，更多的是平静与开心，其实在婚礼彩排前——主持人让我们在网上找一些婚礼现场的告白词，到时候会设计一个相互告白的环节，我和妻子互看了一眼，心照不宣的说「我们就不用在台上告白了，主要由您这边推流程就行」

我们的婚礼告白部分，是主持人问我们：你是否愿意在未来的日子里，爱 TA、安慰 TA、尊重 TA、保护 TA，不论 TA 健康或疾病、富有

或贫穷，顺境或是逆境？

我们回答：我愿意

其实，有一句「我愿意」就够了，就如一句「YOU JUMP, I JUMP」，四个单词，顶上万字的表白，至于其他的话，在我眼里都很苍白。

看过我《真爱系列》的朋友，大概率会认为我这样一个对「真爱」有过深入思考的人，应该会在这样的场合——对告白、抑或是讲些感情相关的见解应该是侃侃而谈，或者好奇我会在自己婚礼上说出什么感人至深的话。

但实际上，真到自己的婚礼场合——我并没有太多的表达欲，当你亲历过遇到真爱这个过程，知道这一切需要各种因缘际会，并非几句深奥、精彩的言语可以表达时，其实你的表达欲会降低。

就像自己星球基站里有次开关于「感情观」的交流会时——主持人最后希望我能对大家的「恋爱观」作一个总结，但我一时语塞，不知道说什么。

那是一种——介于要说的东西太多、又不知道从何说起的状态。

而我的四期真爱系列，就是我给另一半的告白，同时也是对过去的告别…路遥写完《平凡的世界》的当天，把钢笔扔出了窗外，对我

而言也是如此，因为很多话已经在过往视频里说尽了…「爱」这个话题本身对我而言，现在已经非常具象。

很多人因恋爱观系列的视频而加入我自己的社群，在社群里开展的第一次关于「恋爱观和择偶观」的讨论会上，有群友问我「你怎么确定你现在的另一半不会在你低谷的时候离开」这个问题问出了所有人的焦虑。

我举论据来说明为什么这种事在不会发生，但其实，在我心里答案其实就四个字「就是确定」，就好比泰坦尼克号的「YOU JUMP, I JUMP」，亦或者如婚礼誓词那句「I DO」

人在这世上主动背负的任何遭遇，都抵不过当事人一句「我愿意」，或者说「千金难买爷愿意」。

很多事，有一句「我愿意」就够了，就如一句「YOU JUMP, I JUMP」，四个单词，顶上万字的表白，真挚的情感最后都会简化，落到具体的人身上，变成行动，然后没有多少言语。

不过，我想补充的是：这个过程中，你要有一点勇气……

当年曾经彻夜卧谈的哥们是我的伴郎，我们再一次聊了很多。

哥们说：我最羡慕你的，就是你遇到良人，现在这个社会找到一

个品质对的另一半真的不要太难。

我说：我也时常在想这件事，当初我但凡要是自私一点、多为自己考虑一点、没有勇气一点，没有坚持来到这座城市，那我就遇不到我现在的对象，甚至都不会有「载脑体」这个账号。

哥们说：很多机缘都是来自自己的选择和良善。

我说：你还记得那晚我们说的吗？其实要没点机缘巧合，我现在过的很惨也说不定。

哥们说：回头看，是这样。

回顾过往，我可能比大多数人能了解「运气」「幸存者偏差」在一件事里的占比，很多时候，命运是把每个点连成线的关键入口，但每个点需要你亲自放置，成不成线要看运气，但点需要自己来放，很多时候要是之前没有放置点，运气来了其实也和自己没关系。

婚礼后就是春节，实际上对于当初我一定要坚持开长途回家这件事，家人觉得并不理智，不如坐飞机更方便——但我坚持要开车回去。

开车回老家这件事，貌似有一个俗套的动机：妻子调侃我「是不是想让大家看看你混的还行」

我一时也不知道怎么说，也有一些这种动机吧，但也真的也只有
一些。

过去还是一个少年的时候，我总觉得拥有一辆车是件很厉害的事——甚至我也想过有车后，在亲戚朋友的注视下走向属于自己的车，暗暗的感受一些所谓的面子。

但实际上真正有车后，我不再觉得有车没车有什么不同——甚至连一丝所谓优越感也没有，即便不开车回去，我心里也不再会觉的这会降低所谓面子，车只是一件很寻常的工具。

说到底，之所以开回去，更主要的原因是县城到镇上的公交多数已经停运了，新婚头一年，过年要走很多亲戚，我想让家人舒服一些。

除夕前一天，我开车带着母亲，回老家给姥爷上香，除夕，我又开车带着父母去父亲的老家拜访了多年未见的亲戚，一同去山上祭拜祖先，一路上，父母貌似笑容多了一些、腰杆子也直了一些，对我这些弟弟妹妹催婚的时候，父母的语气也更理直气壮了些。

我在一旁，有种惊险一跃的感觉。

年后，我和妻子一同坐火车前往东北，去办答谢宴。事实上我也很好奇丈母娘家到底是怎样的环境，能培养出妻子这样一个如此开朗、

松弛、没有分别心的女孩。

在妻子童年长大的地方，我见到了和她从小长大的兄弟姐妹，我们时常欢聚一堂，冰天雪地中的沸腾，远比我想象的滚烫得多。

事实上，作为一个陕西女婿，来东北的第一天，我就喜欢上了这片土地，在过去，「从一线城市回到县城发展」对我而言是一件难以接受的事…但在结束这趟东北之行的一——我和妻子都觉得将来若是混不下去了，攒点钱回屯里生活也不错。

这种变化非常有意思，地区在哪里逐渐变得不重要，重要的是和谁在一起，无论环境，只要人对，皆可过活。

自由的重量

对了，还记得那个提的问题：「如果财务自由了，你第一件事最想干什么」，实际上，在离职后，我发现，里面的每一项，不用等到财务自由，实际上我都已经做到了。

2024 年末，我约见了一位认识许久编辑，制定了自己第一本书的计划。

婚礼结束回到广东后，原计划 2 月推出基本的目录结构和样稿。但中间事情太多，写书一直在被我延后……且预想中，我的第一本书写作前应该要沐浴焚香，要好大一个阵仗才能开始，但实际上，正式写作开始于一个清晨，且毫无征兆——从那天起，我退掉了一切活动，每天闭关连续工作 12 个小时，

我相信很少有人有这样的体验：一天一件事、一杯咖啡、一顿饭、然后沉浸连续写作 13—15 个小时，然后第二天再重复。

生活里的一切琐事都消失、手机也消失。

度过一天就像度过 1 秒，但这 1 秒的信息巨量。就像是一列拦都拦不住的火车，这种感觉一辈子必要经历一次——如果你想要改变现状，这辈子你也一定要经历一次能让你这么做的事。

很多人高估了一天能做的事，但低估了持续半个月、一个月专注能做成的事——我可以接受每天只吃一顿饭、蜗居于一处、睁眼白天闭眼黑夜、把一切的时间损耗降至最低，然后全情投入主线目标。

这是一种极致的自由：我的手机每天开着勿扰模式，从早上为自己工作到晚上，不知疲倦。

这样的生活，会让你对时间有两种感觉，你会觉得时间过得很快，有时又会觉得时间如此漫长。

当大段的时间用于专注时，早上翻身下床，在桌子旁坐定，等到工作停下来时，外面天已经黑掉了～如此往复，你会觉得时间过得如此之快：这一天还没怎么去感受就过去了，对一天时间的感知会短到你一天只够做好一件事。这样的感觉怎么说呢？你觉得时间如此经不住用，以及感觉到这辈子会如此快速的过去。

而就在写这本书的过程中，我相信很少有人有这样的体验：一天一件事、一杯咖啡、两顿饭、然后沉浸连续写作 12 个小时，然后第二天再重复，持续至少一个月，这个过程中你会深切的感知到：

1. 时间是一切的生产资料（也是人唯一拥有的资本），甚至「做自己」也需要时间。

2. 很多人高估了一天能做的事，但低估了持续一个月专注能做成的事——一天的时间对多数人来讲确实很容易廉价：各种杂事，还没反应过来一天时间就过去了，但你不能潜意识里因为认为「一天的时间是廉价的，而认为一个月的时间也是廉价的」。

在这个过程中，你也发现对多数人而言，自由是一个伪概念。

辞职前，我一天工作 10 小时（996），每周工作六天，实际上只是我的身体被约束在那个工位 10 小时，真正处理工作\领导安排的任务的时间全天平均下来只有 2—3 小时，剩下的 6—7 个小时处于摸鱼状态。

辞职后，经过一段休整期，如今我开始每天至少为自己工作 12 小时——设立好主目标，然后全神贯注坐在那里 12 小时，完完全全沉浸式干 12 小时——至于说「周末？放假？」我不需要这些，这些都只是针对被管束人群的概念。至于说美食、旅游，这其实都是无关紧要的。

而人在一段时间内，用大段的专注力去聚焦于一点，是破局的关键。

所以，你准备好承接自由的重量了吗？

你已经知道很多了，不要犹豫不决、不要半推半就、不要不敢全

力以赴。

在过去我有一个疑问，这个世界上所有成功者、包括你刷到的短视频都在告诉你：「去倾听自己的内心的声音，去过一种有意识的生活，去做你自己真正的热爱的事」

但为何，听完之后一腔热血翻涌，但几乎没有人去做呢？

现在，我依旧告诉不了你答案，因为你自己的人生才是答案，这世上能真正允许你为自己而活的，只有你自己。最终能强迫你不为自己而活的，也只有你自己。

你的人生，也只有你自己能负责，而我能告诉你的，也只能是我的人生。

英国哲学家阿兰·威尔逊（Alan Watts）曾经讲过的一段话，说「人这一生，最理想的是：拥有短暂的一生，全部去做你喜欢做的事情，而非长寿又过着糟糕的生活」

而我发现，事实上，你最好选择前者，你也只能选择前者。

重点不在于你喜欢做的事，而是在于「短暂的一生」

所谓「短暂」的一生有多「短暂」？

60 年？ 70 年？ 80 年？

我想说一个更毛骨悚然的角度…

就是，你怎么知道你一定能长寿呢？ 你怎么知道自己一定能无病无灾的活到 70 岁呢？

你怎么知道，自己不会在 30 多岁的时候因为事故而离开这个世界呢？ 你怎么知道，自己不会在未来的某一年，在医院里查出自己得了癌症？

我之前讲过，这个世界的一个 BUG 就是：保持一个负熵的状态需要漫长的维护和努力，而摧毁它只需要一瞬间——比如想获得一个健康的身体需要持续的锻炼，但毁掉身体只需要一个不小心的高空跌落。

你的一生，远比你想的短暂——永远不要默认自己能活 70 岁。

如果说过 7 年就是一辈子，你应该问自己一个问题：如果 7 年后我就会离开这个世界，我现在要做什么？

我不是在给你制造焦虑，实际上，人的很多焦虑、妄念、拖延，以及做出错误的选择，根本上，源自坚定的认为「自己能活到 100 岁甚至下辈子还能再来过」。

而长久的幸福，在于人能意识到：你总会挂掉，且这一天会比你想象的来的要早。

如果你充分的、酣畅淋漓的、按照你自己想要的方式，充分的体验了自己生命——那么即便你下一刻就面临死亡，你也会安然面对，但如果你压抑着、按别人给你画的圈生活，即便你活到 80 岁，也依旧对死亡惧怕——因为你知道你从来没有真的活过。

所以，为何不去做自己真正想做、真正热爱的事呢？

有人说，我不知道自己想要什么。

不不不，你其实比谁都知道自己想要什么，只不过你真心的认为自己不可能实现它，你也不认为自己现在应该去做，你总觉的你以后总有时间去做，而偏偏不是现在。

也有人说，做自己热爱的事无法维持生活。

但我验证过的一件事，也是阿兰·威尔逊（Alan Watts）讲过的一段话：

是说「如果你真的热爱你所做的，不管是什么，你最终将成为一名专家——成为某项事物的专家的唯一途径，就是真诚的热爱它——然后你就能得到良好的报酬，不管它是什么」

在我的《开挂系列》是你第三期的结尾，我引用了乔布斯的：「不要浪费时间过你不想要的生活，要有跟随你的内心和直觉的勇气，它们知道你想做一个什么样的人」，这段话，曾经让我过去寝食难安。

但现在，我可以直视着自己的内心，骄傲的说：我做到了。

而你，我的朋友，你也可以。

启程

提交书的初稿那天，我从晚上写到了凌晨7点，中午继续从14点写到晚上…晚上11点终于正式把初稿提交给了编辑，持续了几周的心流，就此告一段落…

激动感不太能掩盖身体的疲惫，但有必要出去转转。

我拉着媳妇的手去楼下散步，抬头，天上月亮很圆。

我们边走边商量明天如何打包行李，好准备后天的行程…

去哪呢？去欧洲，去完成下一个任务：前往异国他乡开拓新的挑战。

事实上我们签证比我们预想的更快下来，以至于我们还没有来得及考虑好，车子该怎么办——只好计划后天把车先寄放到同在深圳的姐姐家，我拉着妻子，在夜色下去看我们的车——车停在楼下，它看着太安静了，等靠近了，它感应到了钥匙，就像平时一样，照例闪了闪灯，而我这一次，没有伸手开门。

它貌似不知道，后天它就要彻底和我们分别了。

还记得我曾在《匪气系列》里写过——我的父亲，他在60岁这年

终于鼓起勇气去考了驾照，且过程比他预想的更顺利——原本的计划中，我想把车过户给我的父亲去开，也算是儿子送给父亲的礼物。

但我的父亲在 61 岁这年，多年的腰间盘问题突然加重，疼痛已经让父亲无法久坐，术后出于安全考虑，父亲的身体已经不再适合开车，而姐姐家已经有两辆车，一时间居然没有任何家人需要我的这辆车，而我们也要出去很多年，放着只会越来越贬值……

那只能把车卖掉了……

父亲在 60 岁考下驾照，很多人这一生都不会做出这样的选择，而他做了——父亲迈出这一步，是因为终于愿意试试看，也许还有时间，却在 61 岁的时候，发现身体已经不再允许他开车了。

现实就是这样，人不是每一次终于迈出第一步后，都还能有充足的时间走到底。

还记得当初提车的第二天，我就遇到了搬迁。

而这一次搬迁，我们要离开的不只是这座城市，包括这辆车。

临出发前，我和妻子尽量将我们所有的实体资产，压缩到 60KG 以内，因为这是两个成年人坐飞机能免费带走的最大行李额度上限，也是长途迁徙中，靠两个人力能带走的行李重量的上限。

现在，我们必须删减、取舍，把一切压缩进四个拉杆箱。

出发前的最后一天，我把车开到自助洗车店，对它做了最后一次擦洗。然后我们驱车前往姐姐家，车直接停到车库，走人，去赶晚上的国际航班。

最后一次的驾驶，并没有仪式，和它告别时，我也没有拍照摄像，因为生活没有脚本，也没有旁观者。

我还记得自己在玩荒野大镖客的时候，终局身下马被击毙时，我也是如此，很多人和事，来不及道别，而是匆忙离开。

卖掉它的那一刻，我知道：它不会记得我，但我会记得它。

其实我问过自己一个问题：

我到底有我想的那么爱车吗？——答案是爱，我很爱

提起车，我更想和你讲的是车里曾坐过的人，人生有很多遗憾——很多时候能做的，只是见证，而人生的很多分离，也常来不及告别。

再一次出现在深圳宝安国际机场，是和妻子一起，我的爸妈，以及姐姐姐夫一家人来送我们。

在临安检口的时候，我走在前面，拉着行李箱，没有回头。

我知道他们还站在身后，但我不敢看，我一向不适应这样的场景。

妻子转身，发现姐姐哭了，妻子也哭了。

但是不必担心，这次我们不是一个人。

宿命



我目前所在的生活环境航拍（德国）

这一章，是我 2026 年 1 月在欧洲的小院子里写下的。

这本书记录的，是我作为一名 ADHDer，从 1995 年到 2025 年在国内的这 30 年的经历，而出国后的一系列创业、生活、成为超级个体的故事，也许我后面会再出一本书详细来讲述。

在我这个年纪，回顾前面的人生路——我会时常觉得自己之所以是今天的自己，主要是因为运气和概率。

就像我之前看〈肖申克的救赎〉的时候，我会觉得安迪之所以能越狱，最重要的是安迪的运气足够好。

比如安迪需要被恰好被分到有夹层的牢房，而夹层里恰好有能让人爬行的管道，而且几十年来，安迪没有被强行调换房间等等，这些都是小概率的事。

我这些年自己身上经历的小概率的事也并不少。

比如：5年前，我从未想过我能把自媒体做到现在的程度。我也从未想过自己会到国外生活。更没想过我的未来妻子，会是一个情绪极度稳定和我完全契合的女性……

其实，我人生最紧要三件事： 和谁在一起。住在哪里。真正想要做什么——都是在这两年突然有了答案，而我在其中的很多经历——它们在现实中会发生的概率也非常低。

当然我也知道在一个人还年轻的时候，能认识到自己遇到的每件事里都包含有运气的成分，而且你还能接受这种随机性——其实已经算是比较有觉悟了。

但貌似过去我对这件事接受的有些过头——就是我内心一直觉得我自己能获得如今的一切，单纯就是因为我运气好，和我这个人本身没有什么关系——这种感觉甚至已经到了让我会有种冒充者综合征的错觉。

不过前阵子，我看到段永平讲过的一句话，是说：「人最终会成为 ta 本该成为的那个人」。

这句话其实很好理解：就是说在一个长的时间尺度上看，一个人会成为怎样的人，最终都是由他自己当下每一个决策的总和决定的，因为足够长的时间可以把一些偶然的影响降到最低，而足以把个人性格和认知的影响放大到很大程度。

看到这句话的那天晚上，我突然想到了一个思维实验：

假如说有一天 MrBeast 想做这么一期视频：比如在某个人很多的单向街，每隔 1 公里放一个捐款箱，从街头到街尾 5 公里，共放有 5 个捐款箱，不管你是投币还是扫码都可以进行捐款。

如果有某位行人能给 5 个捐款箱都捐款，将会触发一个超级彩蛋——这位捐款人将会获得 50 万奖金——当然要附带的说明一下：要 5 个箱子都捐款才行，比如你只捐了 4 个箱子的话，可能有别的小奖励，但不会激活 50 万这个超级彩蛋。

那在这个思维实验里，一个人能获得超级彩蛋——哪些是和运气有关？哪些和运气无关？

以及，你能说那个获得 50 万奖金的人，就是单纯的存靠运气好

吗？

那显然，我们可以说也许这个人今天的逛街安排是一种偶然、恰好碰到 MrBeast 做游戏也是一种偶然。

但在「不知道有彩蛋」的前提下，他给 5 个箱子都捐款的行为，显然不是一种偶然，因为也许只给 1 个箱子捐款的人是临时起意，但能给 5 个箱子都捐款的人，则代表着他的行为有一种一致性。

也就是说：同一条街道上的人，他们是面临着同样的规则、同样的机会，那在这个游戏下，触发超级彩蛋的决定性因素，是人本身的特质。

其实人生的很多大奖，在我看来，很多本身也是一种超级彩蛋…

就像很多博主想不到自己制作的内容，某天会突然爆火。

包括你当年学一些技能的时候，你可能也想不到它在未来某个阶段，会给你带来一些意想不到的机会。而且有一些真正改变人生的节点——很多你在当下看起来都是没办法立刻盈利的。能让人坚持做下去的，往往只能靠面对选择时的一致性——这玩意可不是纯靠运气就能行的。

其实想来，我们的婚姻也是如此，我和妻子在一起过程中，细数

下来经历了二十多个重大选择，但凡我们做错一道，我们都成不了夫妻，这就好比之前举的例子：在某个人很多的单向街，每隔 1 公里放一个捐款箱，从街头到街尾 20 公里，共放有 20 个捐款箱。

我们最后给 20 个捐款箱都捐了款，才触发了最终的隐藏超级彩蛋。

所以换个角度——与其说，差一环都成不了，不如说：这是命中注定。

事实上，妻子从《匪气系列》开始，就是我视频灵感的缪斯——妻子那个时候也是让我意识到用实践去认识世界，以及用想象去认识世界的巨大区别。

尤其是我那阵子从深圳放年假回老家和父亲再次接触下来——这一感受更为强烈：那一年放年假，我除了带父亲去试驾，我们之间还发生过很多对话。

那时候父亲刚退休，饭桌上回顾起自己的职业生涯，父亲觉得如果他想的，他能坐到更高的职位。

这类话我过去听父亲过很多次，当年看起来好像确实是这样——毕竟父亲单位的老领导过去很重视父亲、在职业生涯中父亲的各种荣誉也都拿到手软，作为当年地方上各种技能竞赛的能手，父亲也确实

有说这句话的这个实力。

但父亲直到退休都没有走上管理层，对于这件事，父亲给出过很多原因和理由。

比如：为了家庭\为了照顾子女\为了不同流合污……

但此刻的我已经工作了多年，对父亲的性格了解也更深，知道这些不是真正的原因。

毕竟：

——当年单位老领导要提拔父亲往上一级的单位发展，是父亲主动拒绝不去的……

——当年单位多次提出要提拔父亲当管理层，也是父亲每一次都主动拒绝的……

虽然父亲觉得自己本该能干更大的事，但现实里，父亲却一直在拒绝各种提拔和机会，以至于父亲在单位里是出了名的清高和高姿态——等到老领导调离之后，后面基本就没有领导会自讨没趣主动和父亲提这些事。

其实，长大后我们做子女的才发现，父亲是一个骨子里很怕失控，

也看重面子的人，在原单位，父亲受到老领导重视和赏识，在原单位也受人尊重——但如果接受提拔、进入更大的新平台，父亲会面对更复杂的工作、要和新人重新建立联系——这是父亲不擅长的，对父亲而言，这意味着某种失控，这比没面子更让父亲感到恐惧。

于是我的父亲，在基层的岗位干了一辈子，干到了基层岗能做到的最高职称，其实在我们看来父亲已经算是他们那个年代很成功的人了。他的本性和他现在生活的状态也是匹配的，目前的一切就是他潜意识里最想要的。

但父亲自己并不这么觉得，觉得自己本该能更上一层楼——但以我对父亲性格的了解，哪怕让父亲当年重来 100 次，他依旧会重复原来 100 次的选择，父亲的本性决定了，即便当年他接受了一些机会，其实也改变不了太多最终的结局。

依旧是段永平的那句话：「人最终会成为 ta 本该成为的那个人」

一个人在 30 岁的时候，可能还看不出来他本该成为的那个人，那 60 岁呢？

其实 60 岁的时候，人已经用自己每一个决策与行为，证明了他本该成为的那个人，和运气的关系已经不是很大了…

就如那一条 20 公里的单向街，人行为的一致性，能让一个人抓住 20 个几乎不可能的全对的选择，也能让一个人错过 20 个送上门的机缘，当然了，错过了，也不一定是坏事。

现如今，我也已经到了父亲当年差不多的年纪和人生阶段，这种时间明显开始加快的感觉，在这一年在婚后也尤为明显——尤其在 2025 年末，前同事突然告诉我：他孩子出生了。

事实上我们办婚礼前后隔也只有一个月。

又是一年快过去，前同事已经抱上了孩子，那天早上我和前同事聊了一会，前同事告诉我他现在正在买基金，问我对 ai、对相关投资的想法……

其实不同环境接触到的信息，已经不太一样了，有些话题我也不知道是否要深入……聊到后面：前同事想知道我现在在国外过的如何？问我欧洲是不是真的衰落了？问我怎么有时间去别的国家旅游？——这里面有过去熟悉的感觉，其实也是我过去不适应的。

后来，我有些累了，我告诉前同事最好不要碰投资市场，把钱攒着，然后主动结束了对谈……

前同事最后说：「我们不太一样，但他羡慕那些在海岛上生活的

人」....

我不知道海岛是什么意思，也不知道该怎么回复.....

其实我也羡慕他能早早的对人生做出某种安顿。

我们曾经的起点一样、同样年龄、同样岗位、同样领导、同样的经历，甚至同样良善、但最终我们走向完全分叉的路，这里面没有谁好谁坏。

我打心眼里希望我们未来都能过的好好的，希望我们能在人到中年的时候，一起再去黄鹤楼同样的位置去拍一张照、去一起感慨生活。

当年，《肖申克的救赎》和《海上钢琴师》我是同一时期看的。

1900 站在扶梯上久久选择不下去，最终选择了回去——有一阵子我觉得 1900 和我父亲看似很相似，但我觉得他们有本质的不同，但说不上是什么不同。

直到现在，我才看明白 1900 拒绝下船，不是因为他怕冒险，而是因为他清楚他的边界在哪里。

这是一种人生选择。

拒绝下船的那一刻，1900 大概是 30 多岁。

安迪进入肖申克监狱时，大约也是 30 出头。

如今，我也 30 岁了。我才意识到我的人生也并不完全取决于运气，我过去的那些看似无关紧要，也看不到即时回报的选择，也参与了我的命运。

有的时候我也会想起父亲，现在看命运在某种程度上也让父亲如愿了：

前面说了，父亲为了从小启蒙我的英语——于是他自学了英语，从一年级就开始教我，目的是我能在未来英语考试上考高分——但因为 ADHD 带来的英文识读障碍和记忆障碍，我的英语学习路很坎坷，甚至越学越差，到了初中，我英语一度只能都不能及格。

但如今我在国外用英语生活，当初父亲教我英语的时候，从未料到英语会成为我漂洋过海的语言。

前面说了，父亲为了从小培养我写作能力，要求我从一年级就开始写日记、每月写一篇长作文、每学期写一篇征文，目的是我能在未来语文考试上考高分。我上初中之后，语文考试的命题作文对我而言变成最难的部分——每次我看着题目都会大脑一片空白，不知道写什么、怎么写。

但如今我在用写作和几十万关注者互动，当初父亲教我写作的时候，也没想到我会用文字与数十万人对话。

前面说了，我的父亲希望我变成一个考场上让他有面子的别人家的孩子，但是我拼尽全力的结果也是稀烂。

但多年后的婚礼上，我把妻子这位「别人家的孩子」带到父亲面前，然后这位「别人家的孩子」改口叫他「爸」。

我曾经的一切让父亲对我失望透顶，父亲那时候总是极度绝望的对我说，我是他教育的失败品。

但现在看，我确实是流水线上的一个失败品，但我也幸运在我不是一个流水线上的成功品。

也许到这里，你的脑海里有三个字：「宿命感」

很多人其实会很想问一个问题：人如何跳出自己的宿命？——其实我也不知道。

事实上，现在看自己在过去低谷期做的很多选择，你会感觉意义非凡，甚至你能感觉到热血，比如自学软件、比如坚持输出——但我只记得当时我身处其中时，多数时候一种苦涩的未知感，我也不知道自己未来会如何，就像我那时也不知道自学软件未来能不能用到，也不知道自己用了半年去研究的认知，除了能解答我的疑惑，还能干什

么。

就像在肖申克的监狱里，安迪在用锤子挖墙的时候，他也不确定墙的对面有没有夹层，也不确定夹层里有没有通向外界的管道、更不确定某一天自己会不会被调换房间。

他唯一知道的，就是不管如何，都要挖下去，因为他是安迪。

而我只知道人在年轻的时候、在一无所有的阶段，唯一有的就是热情，一种可以肆无忌惮抛洒的热情。

我也只知道这世上的很多事，只有你四面楚歌、穷的叮当响只剩下迷茫的时候，你才能做到极致，而且你还需要执行很多年，才看出一些迹象。

其实你把它称作反抗也好、称作逆天改命也好、当然你也可以把他理解为打鸡血……

总之，这个世界的随机性和运气并不可控，你唯一能控制的就是自己选择的一致性。

我相信必然会把 you 推向你本该成为的那个人，以及让你遇到你本该遇到的那个人、那座城市，以及让你遇到你真正想做的事。

超级个体

现在很多人意识不到——这两年是培养自己独立表达能力最后的窗口期了——尤其是有关人自身感受、情绪的表达的部分。

未来的世界，如果你想拥有自己的语言，就要从现在开始，用你自己的语言，去建立**基站**。

基站这个概念，是我之前在我的《真爱系列筛选篇》视频里讲过的概念——你可以在社交平台、论坛，在自己的兴趣相关领域，输出有价值的观点、思考、文章，并时刻记录当下的想法，记录你最真实、最迷茫，以及最坚信的闪念时刻，一句两句无法形成画像，当有几百、几千句的时候，画像开始显现。

而你要做的，只是记录，以及尽可能在范围内多帮助别人，日积月累的建立自身影响力，然后终于有一天会量变会引起质变，而这，就是我讲的信号基站。

你向宇宙发射的能量，有一天一定会以某种方式发射回来。

而这个习惯，也几乎改变了我的人生，而建立个人基站这事，其实是一件和时间做朋友的事。

就在《真爱系列-筛选篇》视频发布不久后，很多人希望能加入一个由我组织的基站——于是，【载脑体·重启日记】基站应运而生，到2025年末为止，基站里包括大家共创的内容也已经积累了上千条内容，精华的内容也已经累积了五百篇，平均下来真是相当于日记了——而我个人这一年半多，在基站里输出的内容，算下来没有40万字也有30万字了，所以很多朋友也相当于再次见证了我如上讲的「如果真的想做出一些东西，每天抽出时间、坚持两年」的全过程。

算上分散在各个便签、笔记本，以及其他平台的记录，从2020年到2025这5年下来，我自己输出的内容其实已经远超100多万字……当然，这100多万字不是所有的内容都具备价值，其中能有10多万字具备价值就已经很不错了，但这个数量级在未来建立个人数字画像这件事上，只能说勉强及格。

而第二个基站【载脑体·超级个体之路】基站也在2026年初正式建立。

什么是「超级个体」？

一说起「超级个体」，很多人会觉得超级个体就是自媒体，就是所谓的「IP」，在我看来并非如此，只看到了表层。

「超级个体」至少代表有一人成军的能力。

几年前，我作为一个主业和影视完全不相关的工程师，白天要管理小团队、编写专业技术手册、操作行业专业软件和工程商对接。

业余时间我自己负责设计了自己的头像、logo 设计，用周末时间写上万字原创文稿，然后在下班后进行音频录制、AU 调音、资源查找、视频剪辑，一个人负责了全流程的选题、写作、校核、录音、配乐、找素材、剪辑、设计封面……一口气不歇直到产出成品。

我现在借助 AI ，也能够一天之内编程我需要的程序和网站……

貌似看起来最重要的写作能力、表达能力——实际上也只是我能力环上的一小部分。

包括我后来运营社群——如何引流、设计宣传页、如何与用户建立信任、如何制定规则、如何从产品经理的角度考虑用户需求……所有都需要我一个人完成……

且这个过程全靠我自己摸索，因为这些事我身边没有任何人能指导我。

虽然我那时候总觉得自己能力很一般，但是现在回忆起来自己那时候已经初具一人成军的全栈能力。

在我做自媒体起来之前，在没有任何人带我的情况下，我也已经具备深度思考和信息整合能力、视觉传达力、软件驾驭、价值定位，

甚至品牌感知的能力……

所以，「超级个体」真的就是所谓的自媒体，就是所谓的 IP 吗？——显然不是，所谓的自媒体/IP 只是一个表面的结果，而我作为个体的超级全栈能力才是其底层的東西。

我现在自己也成立公司了，除了财务交给专业记账，剩下的事依旧还是全部由我负责，现在动不动说开公司，以为把事情交给别人就行，但实际上初创企业首先老板就必须要是全能的，一个超级个体的人，就意味着他同时要具备研发、生产、设计、运营、战略的基础能力，直到公司规模大到一个人搞不定了，这个时候才会去招人。

在「超级个体之路」，我希望的是带大家构建一人成军的底层能力，且如果你真的具备了这种一人成军、超级个体的能力——即便你不做自媒体，你在别的路上也走的不会差，甚至你去卖个炒饭都能做成当地名摊。

事实上，我这样的人迟早也是要开自己的公司——因为底层逻辑、解决问题的综合能力是通用的。

且我现在有时候也会怀疑：是不是我有 ADHD 的同时，还稍微有一些阿斯伯格（ASD）【ADHD 和 ASD 共病率普遍在 30%—70%之间，远高于普通人群】。

为什么呢？我身上有很多看似矛盾的表现——我会不服从那些不合理的规则，也会无视陈规陋习，但我也是对一些规则恪守规则到近乎刻板的人，比如我的讲述洁癖。

我是一个注意力时刻眼观六路耳听八方的人，对于自己不感兴趣的事时常注意力瞬脱，也很容易忽视很多细节。但在做自己感兴趣的事时，我可以轻易的高强度专注十几个小时而不知疲惫，对细节的聚焦也能近乎禅定。

这些听起来完全是相反两种特质，但高频出现在我身上，当然也有同一点：我多年来一直更喜欢独来独往，没那么喜欢社交。

过去一直认为我身上死板、讲述洁癖可能更多受家庭教育影响，但现在看也有很多用家庭教育解释不了的东西…

包括我在对自己感兴趣的事的超强深度专注，其实也没办法用 ADHD 的超限专注来完全解释，它更多指向了 ASD 的单向度聚焦。

ASD+ADHD 共病，一般称为 AuDHD。

而在 2026 年，AuDHD 个体能否成功，几乎完全取决于你是否能选对赛道。传统的标准化社会架构对 AuDHD 极度不友好，但超级个体和 AI 时代，简直是为 AuDHD 量身定制的。

我的 AuDHD 让我在这个信息垃圾泛滥的时代，可以仅靠十几期内容便获得几十万粉——这源自我的讲述洁癖和每一期高强度的打磨，以及特有的独特、敏锐和发散思维。

我的 AuDHD 也可以让我在异国他乡撑起一家公司的全栈工作流，我不需要依赖集体的安全感，我完全可以绕过某个集体，直接和市场对接。

更重要的，我还有一个情绪极度稳定的伴侣。

记得 5 年前，我业余时间的爱好除了写东西，就是打开谷歌地球，然后在世界每一处地点看街景地图，尤其是会去太平洋的一些孤岛，以及欧洲的很多天涯海角的地方看街景，现在当我手里拿着申根签、有着大量的自己的时间，自己真的可以在这些国家低成本「遨游」时，我反倒没那么迫切了。

虽然我为此买了专业的冲锋衣、专业的背包——但实际上，我现在能理解这句话：「玩是这个世上最没有含金量的事，花钱就行」，真正有含金量，以及牛 B 的事，是掌握难的技能、是产出一些东西、是能否做出一些独一无二的贡献，然后明确的知道自己想要什么——然后能坚持自己的节奏。

而上一个月，又是一年年末，该写 2025 年末总结了。

记得在 2024 年 12 月初的时候，我在年末总结的标题上敲下「2024，关于自由、对自己诚实、知行合一、勇气」——之后，我靠在办公椅上，感觉身上的力气被抽空，因为 2024 的下半年，我觉得自己没有很好的贯彻这几个词。

当时言语很难描述这种亏待自己生命的内疚感，每个字看着轻飘飘，但压的我喘不过气——为了能完成 2024 年的年终总结，我选择了在敲下了那几个字之后的第二天，放弃一个月后的 10 万年终奖，向领导提交了离职。

离职之后的第二天，我正式开始写 2024 年的年终报告 。

也就是说——我 2024 年的年终报告成本是 10 万。

在去年 2024 年的年终报告结尾，我写下：

我清楚，这是对我而言最理智的决定。

我清楚如果自己再看在年终奖的份上、再为了沉没成本，依旧不听自己的声音、依旧违心的、再浑浑噩噩待一个月，那么后面我依旧可以为了这些利益，去默默出卖自己一个月、两个月、半年、一年的时间，再去做自己不想做的事、去过自己不想过的生活。我太清楚我正在浪费时间，而这样的状态只会让我未来继续做自己不想做的事。

我不是一个富二代，10万对我来讲很多，但工作多年我已经有了一些积蓄，目前并不十分急需这10万，但为了这10万，我一直在告诉自己再等等，一直没有知行合一、做了大半年自己不想做的事，半年来，这10万就像一根针，把我扎的像个瘪了气的气球，心气全跑没了。

过去，我每次更多是被极端恶劣的环境逼着走出来，所以我对被动的忍耐困境和不被恶劣环境同化很有经验和韧劲——但与此同时，我不得不承认，在过去，我对自己想要过上什么样的人生，以及如何对待自己的事业，我的潜意识里仍旧没有太强的认为自己能去主导的欲望，以至于我很少去认真正视过。

某种程度上，这是我这一年来，最后的自我救赎的机会。

10万元，40天，每天的价值：2500元/天

如果你认定自己的时间比 10 万更重要，认定自己能够做到知行合一比 10 万更重要，那么你一定明白我在讲什么，如果你能把每一天都当作生命中最后一天去生活的话，那么你也一定明白我在讲什么。

事实上：

我们总讲沉没成本——讲起概念来头头是道，但并没有在电影院里看到一部烂片转头就走的执行力。

我们总说：要明白自己这辈子最终想做什么，要明白目标的重要性。要明白生命短暂、自己的时间、心力、原则最重要，消耗自己的时间的事，就不去做他——以上这些话，说起来如此轻描淡写。但做起来，才知道，那需要多少个惴惴不安的日夜才能度过，更需要多大的勇气才能重新出发。如果要开始，就从现在开始，只是很多时候，需要下这个决心。

执行知行合一付出的代价很大。但不执行知行合一的代价，更大，想要知行合一，就没有妥协的成分，也不能培养自己妥协的习惯。

我知道我在 2024 年年末的经历很像是电影故事，去年结尾写下的感受很像是鸡汤。

但是这两年有关注我的人，应该知道这不是电影故事，也不是鸡汤——这一切都是现实，也已经在现实中发生。

2025 这一年，我的生活变化很大，按照惯例，应该要回顾下这 2025 一年我做了什么，但我对此脑海里只有三个字——「向前看」。

一般来说，「向前看」多数用于过去不太好，所以需要忘掉过去的语境。

但实际上 2025 这一年，我的生命里发生出国定居、去了多个国家、注册了自己的公司，而我日收入的能力目前也已远超当时计算的每日价值……这一年，我也满了 30 岁。

其实里面每一件，随便拿出一件都值得好好讲讲。

感慨的是——在我 20 多岁的时候，其实我羡慕那些可以在年末朋友圈写自己这一年获得哪些成就、经历了哪些事的人，真的看起来闪闪发光。

现在真到也可以写出这种「闪闪发光」的总结阶段时，我反而脑袋里只想三个字：「向前看」。

事实上，不要拿自己最不堪的地方，去和别人经过修饰、美化过的闪光点比——每个人都是普通到不能再普通的人，即便你觉得特别牛 B 的人也是如此。

希望 20 多岁的我能意识到：如果要对自己这一年的经历做一个总结，那么要多说自己创造了什么、生产了什么、自己进步 Or 退步了什么……而不是多说自己「消费」了、看了多少场演唱会、去了多少场旅游、咬牙买了某件自己心仪的贵重礼物…永远不要用「自己消费了什么」来标榜自己。

一句话：「向前看」：

人是不存在「早知道当初如何如何的」，当下每一刻都是注定你要做的，错过同样也是注定的。

因为这就是你的人生，而人生是没有最优解。

只要你活着、健康的活着、脑子还够用，那么当下任何时刻开始都不晚，你当初没开始，就是没有准备好。当你能开始的时候，即便你没觉得自己准备好，其实已经准备好了。

我觉得人唯一要遗憾就是——你的身体不再允许了。

所以趁着年轻，多去勇敢行动吧！

让我们以及坚持自己内心的声音、坚持按自己的方式活过——而你我都拥有倾听自己的声音、为自己而活的能力。

2026，一起加油！

第二部分 生存越狱：进入社会自我保护手册

恍然如梦

在我从大学毕业刚出社会不到 2 年的那段时间，在职场中 DSM-5 标准下的 10 种人格障碍已经被我碰到了个大半——这太过于离奇，以至于很多时候我也会问自己：为什么这么多小概率的事情都被我碰上了？

我深刻的反思过这个问题：

首先，与我自身当然有关系，曾经刚出社会的我没有任何自我保护意识，从小的生活环境让我刚出大学那两年腼腆内向、遇到事情也忍气吞声——这样气质确实很容易被心术不正的人筛选出来，当然，我的高敏性格另一方面也确实能让我更敏锐。

其次，就是「运气」的问题，很多时候小概率的事情你碰上了就是碰上了，只能算你倒霉.....很多事情其实不是你能选择的，几乎无解——**概率极低的事情不代表它不会发生。**

夜深人静的时候，我会想：「真的是因为我运气不好吗」说实在的，我以前其实不希望自己经历这些，有很多人在如何自保方面其实什么都不知道，但有幸进入一个合适的环境、遇到合适的人，然后一辈子安安稳稳度过了。

直到我想清楚一件事：「这就是命中注定，这些东西是我注定是要经历的」

命运遇到这些，就看你如何去化解。

我选择走一条对人本身进行生理、心理直至文化层面进行剖析的过程，也是一条对自我的救赎之路，并最后将我得到的经验写下来，去告诉大家如何预防——「如何辨别和远离心理变态等极端人士」这篇回答在知乎上获得了百万级的浏览，2.2w 的赞同，也是知乎这个领域前几的回答，这帮到了很多人。

宇宙的回响，让命运的齿轮开始转动。多年后，这段经历所产生的回答也间接的改变了我的命运——我和我妻子的相识正是起源于这篇回答，我有时会和妻子开玩笑：当年的那个 APD 算是我们的媒人。

我后台也收到很多来自这条回答的评论私信，有很多人表示：「为什么没有早点看到这个回答」，很多人在评论区述说自己被伤害的经历，后悔自己当初没有保护好自己，久久不能释怀……

我想对评论区那些曾经被伤害，久久不能释怀的朋友说：已经发生的事，是你命运中的一部分，从经历中吸取教训，向前看，都会过去。

我的职业生涯是带有极强偶然性的地狱难度开局，不过自从通关越狱后，后面的职业生涯我再也没有遇到过危险性人格，因为都被我反向过滤掉了，后面的很多年，我也没有再关注过危险人格，也很少再提起过这些东西，因为它距离我已经太远。

如今的我工作里几乎已经没有了内耗，即便下午刚为工作里的事拍桌子，晚上下班也能像啥事没发生过一样不再去想。

如今再写这些，只觉得恍然如梦，但有必要把那些年的思考和我保护经验记录下来，给到读者中刚进入职场的年轻人。

提前说明：你不需要像我一样

如果把刚进入社会后，自我保护的心法只能总结为一句话，那就是：「和任何人接触都要主动保持安全距离」——其中具体体现包括：「保护好自己的隐私与秘密，切勿交浅言深」。

也许会有人会有疑问：你这本书本身的很多内容，算不算是「透露隐私、交浅言深」呢？比如说我讲了自己的童年环境、讲了自己的 ADHD——事实上严格的讲，这算是「透露隐私、交浅言深」，但首先这是一本带有部分自传性质的书，我需要保持诚实。

其次我所讲的这些「隐私」已经不再对我构成困扰，且也不会对我的生活带来不利的影响，我生存的环境也已经和大多数人不同，我现在也能和任何人都保持一个安全距离——但这不代表你需要像我一样去袒露自己，尤其是在你还没有足够的自我保护能力、以及不知道如何去主动保持安全距离的时候。

其实刚步入社会工作前小半年之前，我也是交浅言深的一个人，每次“交浅言深”后，我都会后悔，但每次都不会记得改。

直到后来我的交浅言深让我在工作里被居心不良的人拿捏，这也是间接导致我后来辞去了第一份工作的原因——虽然现在看离职是最

正确的事，但不可否认，那时的痛苦是真实且猛烈的——经过这一几乎是人生级、让我承受巨大损失的教训，我才真正改掉交浅言深的习惯：先从有意识忍住不说开始、慢慢过渡到收放自如。

你看，人很多时候不记得改，就是因为吃到的教训不够大——在此之前，九头牛拉都拉不住的，而多数人需要受到多大的教训才能改掉自己类似交浅言深的习惯？

通常只有这样的教训：损失几十万、失业、离婚、错失人生级的机会、精神崩溃、甚至鬼门关前转一圈之后——才能勉强能有改的意识，当事情没发生在自己身上，多数人哪怕道理都懂，也都依旧无动于衷，所以我一向对仅靠言语就能劝说一个人不要犯错是持怀疑程度。

事实上，哪怕是我这样把自己暴露的如此彻底的人，你也会发现，关于我个人真正关键的私人信息：我和具体的哪个人有过节纠葛？我父母具体是什么学校岗位？我的具体背景是什么？我的资产具体是多少？我呆过的公司叫什么？我另一半具体是做什么的？实际上即便你看完了我前面的自传，你都无法知悉——其实这就是保持安全距离。

我会让自己所有讲的东西——在保证真实、真诚、不遮掩的同时，我也会保证能先保护好自己，不给自己挖坑。

但我发现现实里，很多人哪怕第一次见面不到 30 分钟，就能被人套话套到底裤都说出来——而被套话的人甚至连对方叫啥都不知道。

作为个人，我们需要建立这种基本自我防范的意识——但现实是很多人缺乏足够的社会常识。因此，我们还是默认我们此刻是一个刚毕业、刚要进入职场的小白，然后进入一下章节。

多数人自我保护的家学是缺位的

要意识到，很多人自我保护的家学是缺位的。

比如我注意到很多刚毕业的年轻人，即便刚认识，你若是直接问他：你是干什么的？甚至直接问你父母是干啥的？——很多人都会下意识老老实实的回答。

请记住：一见面就询问你谋生方式的人，本质大概率是在计算对你的尊重程度、一见面就问你父母是做什么的，本质大概率是在计算对你的拿捏程度——这类人一般是极度市侩的人。

我猜以上这段话你也许在短视频里听过，但大概率你不是从你父母那里听到的，很多人在刚出社会时，其父母给的叮嘱多是：“要多吃苦耐劳，吃亏是福，要听领导的话、要有眼力见...”

应该很少有父母会叮嘱孩子：“到一个新环境，少说多看，警惕那些一上来就打探你隐私的陌生人，能识别一些明显套路并有一定的应对方法”

为什么？其实原因很简单——上一辈的很多人，其实多数都没有怎么经历过完整社会化的过程，对于真实的社会运转多数也稀里糊涂，

也从来没有系统的了解和总结过基础的社会生存技巧，自然无法告诉你更多。

有一些在我现在看来，原本是应该是父母来告诉我们的进入社会的常识，实际上却缺位的，

比如最基础的常识：不是别人问你什么，你就必须要回答什么。

包括根据我多年经验，在工作里什么样的领导最会压榨人？——不一定 100%准，但基本八九不离十：就是那些刚见面，就问你简历上不写的私事——比如，问你父母做什么的？他们一个月挣多少？你配偶（男女朋友）做什么的？你有没有买房买车？计划什么时候买房？计划什么时候生孩子？... 最狠的一类，就是你还没买房，然后主动劝你现在买房的领导。

你以为对方在关心你？其实对方是在测算你的可压榨程度，那这种问题怎么回答呢？（后面会讲）——我想这些都是大多数人的父母出社会前不会告诉你的，接下来我们来一起补齐。

你会遇到那种呈现微型传销式的团体吗？

首先，出了社会第一件事就是意识到——永远不要觉得，我曾经遇到的那种呈现微型传销式的团体，多数人在正常工作中不会遇到，刚工作的人要先学识别危险环境、先确保自己安全——这比技能、努力、专业重要十倍。

以下这类工作环境，产生异常且有毒的圈子的概率尤为高发：

- 封闭驻场项目/某些国企基层封闭单位/机关外派技术团队。
- 驻场制实习点/住宿制集中新人组/外包驻场部门。
- 互联网某些年轻化新部门、小团队独立项目。
- 销售新人组。
- 小团队独立项目。

以及那些缺乏制度管理、缺少边界、透明、层级、外部监督的组织，也是高发地，比如：

- 老板/核心人物喜好制度化，资源、奖惩都看某个人心情。
- 高流动+极年轻的团队。

- 一切靠感情的组织。
- 长期吃住在一起（每天见 10 小时以上）、心智绑定的团队。
- 模糊边界的组织（个人生活被吞噬）。
- 用替罪羊、仇恨来增强内部凝聚的团体。
- 全员年轻、缺中间层的组织。

...

所以，永远不要低估一个年轻人，刚出社会会遇到坑的概率。

接下来注意我下面说的：比如，我刚毕业遇到的那种圈子有什么特征呢？（或者说，在任何一个新加入的组织里，一定要规避下面种模式的圈子）

1. 圈子人数 4—5 人（算上你），大家都单身并差不多大、娱乐方式趋同且其中存在一名异性。

2. 团队有 3 名以上成员性格存在高度异常特质，尤其是呈现一种闭合共生三角，什么意思呢？

■ 一号（男性）存在异常的控制欲和攻击欲（比如会强制控制成员下班后自由活动的安排，并攻击不听话者），且对上善于忽悠和迎

合——负责控制 + 暴力 + 纪律。

■ 二号（女性）存在异常特权欲、表现欲，以及善于编造和撒谎来获取关注——负责引导叙事 + 情绪操控。

■ 三号（男性）存在异常的软弱、依赖表现（比如明明是一个成年男性，上厕所还要女生陪着一起）——负责无底线附庸+ 跟随+ 壮势。

3. 环境封闭（比如单位包吃住、住宿制集中、单位周围环境单调、即便下班后对方也能轻易到你房间观察你是否在房间，并能知晓你自由时间的具体安排）。

4. 外力难介入（或外力无意图介入——比如上面的领导躺平，对下面小组不管不问不管理）。

5. 信息权不对称，对上评价体系被垄断（虽然大家平级，但有1号或2号能通过操纵领导印象决定他人的资源、评价——比如缺乏中间过渡领导层，不在同一空间工作，领导或者更上一层的领导只和1、2号单向联系）。

6. 对外极端且排他（对于外部人只有两种态度：要么一开始极度热情的吸收，如果无法吸收就视为敌人）。

遇到满足以上情况，听我的，头都不回的赶快跑。

尤其是对于刚工作的人而言，不要觉得同时满足以上 6 条的环境，你在正常工作、生活中不会遇到。

当然，如果你是做公司的、做管理的——也要警惕手下的人员形成这类的特殊圈子，轻则项目推不下去，重则能把整个公司搞垮，也只有理解了这些，你才能明白企业里设立中层领导岗位，以及一些规章存在的必要性，而一个真正文明和先进的企业，其实就是在想方设法规避这些风险，很多大厂的信息透明、匿名投诉、反职场霸凌、去中心化汇报、反性骚扰制度、反小圈子文化——本质上是设计出来防范这种类似微型传销的结构在企业里孵化，以上是企业制度层面的东西。

当然，如果你自己如今已经进入了有类似风险的公司团体，且暂时无法离开，你应该怎么办？对应方法见下一章。

印象管理与隐私信息保护

前面说了，仅仅只有企业制度层面的东西是不够的，作为个人你需要提前做一些准备：

从现在开始，扔掉你衣柜里那些你自己都觉得穿在身上没有气场、没有自信的衣服，或者以后仅仅把他们当睡衣穿，总之，不要再把它们穿出来家门，以后出门，只穿你觉得有质感、裁剪大方，大家也曾经夸过有质感的衣服。

出门前照镜子，清理面容、发型保证干净整洁，坐立行走昂头挺胸，弯腰驼背的每天在家站 10 分钟墙根再出门。

遇到人，不爱笑的人不必强装笑容，但要保证必要时能坚定地直视对方的眼睛，讲话时，声音不用刻意变大，但要保证语速放慢、吐字清晰、不频繁使用「呃」「啊」语气词，如果觉得难，每天晚上回家跟着新闻联播或者你喜欢的语言类节目，跟读 20 分钟，必要时可以手机录音听下自己的声音。

以上步骤可以慢慢来，不急，但接下来是重点，必须现在马上做：

进去任何新团体、遇到任何新接触的人，或者是目前刚接触的人，总之，只要这些人有可能和你保持 1 天以上的接触关系，那么记住：

除了刚见面打招呼除外，永远不要先开口说话，而是观察对方怎么说，必要时，你可以引导对方说的尽可能多（但我不推荐故意引导，一方面我个人不喜欢打探别人，另一方面如果对方这方面意识比较强的话，会引起对方察觉），一般这个时候你其实已经有大概的感觉了，记住这种感觉。

重点来了：如果在一些聊天场合，对方一上来，或者看似不经意的问一些有关你隐私的事，那么需要你立刻警觉，但表面同样用漫不经心的方式回应，假如对方和你同级，那么回应方式很多：

举例子：假如对方和你的职业没有交集，然后问你是做什么的？那你说一个模糊的大概方向，你可以说自己在国企工作，而不要说具体的职业，问你是什么专业的，你可以说自己是「工科」专业，一般识趣的人就不会多问，而且他们也会意识到你是一个对隐私比较谨慎的人。（谨慎使用反问，因为你反问了多少问题，意味着你相应的也要回答多少问题，对等原则）。

如果对方一直追问，或者一开始就问非常隐私的问题，如果周围还有其他人，你可以顺势和其他人说话，装作没听到，如果周围没人，你先沉默几秒，装作分神的样子，顺势用周围的动静引开话题：比如路上，刚好一辆车突然来过来，你可以说：这车开的真快…一般这个

时候对方就知道你不愿意回应这种隐私问题，一般也就闭嘴了，不要怕对方尴尬，因为对方失礼在先。

但如果对方就是一直不长眼的越问越隐私，那也就没必要客气了，也不要怕得罪对方，直接表达出自己的界限，要么沉默无视，如果你觉得不爽，你就直接这么回复：**刚见面就盘问，那你是干啥的啊？——**对于这种甲乙丙丁，不必在乎，直接怼就行。

再不识趣的人，听到这些话，也会马上闭嘴。当然要是你怼不下去，你直接就大大方方无视，反问他一个其他不相干的问题就好。

当然，也有人会说：“他只是路人甲乙丙丁，我给他说了又如何，反问他又影响不到我，所以对方问我什么我都不介意，我只要在该注意的时候注意就行”。那么另一个常识就是：“你不可能平时不注意，在关键时刻就能反应过来”。

如果对方是领导，或者要和你长期相处的同事，对于简历上能写的内容，比如专业、籍贯、职业经历等，那就大大方方地回答，但对于自己的家庭背景、父母职业、伴侣情况……以及简历上没写的，对方也根本无法查证的，坚决不要多讲，比如：

（注意，以下只适用于非体制内，体制内自行领会）

领导问：你父母做什么的？

父母企事业单位的，一律都说“吃国家饭的”。

父母不是以上的，就一律都说“做生意的”。

完整回答模板如下：

“吃国家饭的，他们现在也不用我操心。”

“做生意的，他们现在也不用我操心。”

之所以加一句：“他们现在也不用我操心”——其实就是一个潜台词：“也不用领导你操心”——这样能堵住领导后面“他们是做什么买卖的？哪个单位的？”这种问题。

领导问：买房了吗？

标准回答：“家里已经把房给买好了”

基本几个回合下来，领导就知道你不是小白，就不会多试探你了，也别让这会让领导觉得你“油”，你后面把工作干漂亮就行。

如上，面对这种一照面就直接问你家底的领导，除非你很有背景和关系，不然一律以自我保护为先，即便领导再和颜悦色，不要老老

实实一五一十把家里实际情况告知。如果你实在不知道怎么说，那就一个原则：宁愿把家里面条件往**往中等偏好了说**，不能刻意把自己背景说的很差，以此显得自己谦虚，或希望能得到领导的同情和照顾。

这么说吧：当对方在盘算要吃你身上那块肉的场景下——如实告诉对方自己身上那块肉最嫩，并如实告诉对方自己没有反抗能力——这并不是一种“真诚的美德”。在职场里，真诚的前提，是你能保证对方不会伤害到你，但除非你爹是幕后 BOSS，不然过度的坦诚不是信任的开始，而是被压榨的开始。

包括你刚参加工作的时候，会频繁需要填个人信息收集表——这个表其中有一栏目是你的家庭背景和社会关系。

我告诉你，除非你是体制内，且这张表涉及到体制内政审、或者这张表是要永久进密封档案的，那这种情况下，这一栏目你就如实填写即可。

其它情况下，尤其你是非体制内的人，那这种表这部分你空着不填、拿线划掉都行，放心，不会有人拿着这张表问你为什么空着家庭背景关系不填。

哪怕问，你直接说这是个人隐私、就说不方便告知就行，可不要上学做题做傻了，让填啥就填啥。

原因很简单，绝大多数人的公司没有权限知道你的这些信息，也没有任何法律依据强制要求你交代你家有几口人、父母做什么的、家里几亩地…

最后，重要的事情说三遍：**惜字如金，不要主动解释细节，回答简洁有力，不用表现出明显的抗拒，但也不要怕得罪对方**，职场刺探你隐私的，没几个善茬，十个有九个，都是在探你口风，根据你的回答盘算后面怎么拿捏你，你以为的自我调侃，实际上是给你自己挖坑。

比如我过去看到一个问她老公干什么，却自以为俏皮的回答已经和老公离婚的——这是杀敌八百，自损一千。

最后，记得远离爱抱怨、包括喜欢在你面前装可怜、卖惨，博取你的同情的成年人（包括同事）。

如果你能做到以上，就算是过了最重要的隐私关，前期你可能自己给自己埋的雷已经清理了大半。

相信自己直觉与刻意练习

做好了前期的隐私保护，接下来，就是最关键一步：相信自己的直觉！

首先，要警惕刚到一个新环境，就主动贴上来，对你特别热情的人，这个时候，越要警惕！不要马上认为对方就是值得信赖的大好人！

尤其警惕那种明明只是刚认识，但又对你极其大方、对你比亲人还亲，甚至让你自己都感觉无以回报的人——我就不一棒子把这类人打死了，但请你一定要问自己一句：「对方凭什么对我这么好」

或者反问自己一句：「我会在什么情况下会对一个陌生人这么热情」

注意，这里说的是警惕，而不是排斥。

忍住自己的冲动，依旧保持一个安全距离，让子弹飞一会。

同时不断提醒自己：一定要相信自己的直觉！

如果你感觉对方不对劲，但又说不上来，那对方绝对就是不对劲！

尤其不要忽视那些让你感觉不舒服、膈应的地方，比如：

- 明明这人宣称自己很自律，但是体态管理上却很「不自律」：比如有很严重的驼背、体态看来透支过度。
- 明明这个人宣称自己对人很友好，又在很多小事上表现很极端偏执暴戾。
- 明明这个人感觉应该挺好的，但不管他嘴上怎么说，你总能从眼神里感受到一种让你感觉不安和心慌的东西…

直觉和潜意识，会比你的理智更快的收集到对方不对劲的地方！

如果你直觉上已经感觉不对劲了，请务必有多快跑多快。

通常，到了这个阶段，对方套取你隐私的方式会越来越隐蔽：看起来好像是没有打探你的隐私，通常事后你才发现自己被套了话，而且是高阶变态常用手法：

比如打着关心你的旗号：假如有一天你状态不佳，这个你刚认识的人突然冷不丁的问你一句：「是不是心情不好」

试问，谁状态不好的没点心事？有的人被这么一关心，尤其是女生，立马就控制不住自己的倾诉欲。

当然不排除有人是真关心你，但是面对一个你还不了解的人，请

让子弹飞一会儿。面对这种情况，你直接这样回答即可：「嗯？我不觉得呀？谢谢关心」——这样的潜台词就是直接告诉对方：我有自己的判断，但还是谢谢关心。

尤其是女生，不要这样回复：「啊，不是啊，昨晚睡的有点晚」，你这么回复，别有用心的人大概率会接着问：「为什么睡这么晚」

其他的还有很多，这一类套路的共同特征就是：无中生有，故意制造、夸大问题矛盾，故意给你扣帽子，然后去激将你、让你去解释，你不知不觉中就会说错话，我这里就不展开讲了。

还有一类非常隐蔽，但最防不胜防的套话方式：就是对方经常在「不经意」的时候，打着「为你好」的旗号，时常对你的能力、判断力表示怀疑，并对你做的某个重大决定进行质疑，包括但不限于：

重复问你同一个问题、对你当前的决定进行各种灾难化设想、无视你当前做的决定，自说自话——以上行为的潜台词就是：「你需要让我更了解你，你才能得到我的认可以及支持」

在这种聒噪的攻势下，一般人都会不胜其烦，但又顶不住对方「为你好」的旗号，很容易中了对方的潜台词的暗示，从而会向对方更详细的解释：

「我当初经历了什么事，事情的细节是什么？我的环境是什么？我当时是怎么想的」从而解释自己为什么做出现在这个决定……

但是事后，等你清醒了你会发现：你根本没有必要为对方解释这么多！你做的事也根本不需要对方的许可和支持！

但已经晚了，你自己的隐私都被你自己一五一十的全扒完了……

我一直都说：每一个智商正常，接受过高等教育的成年人，他当下做的每一个决定，即便在外人眼里看起来再不合理，但对当下的他而言都是最优解。

下次遇到这种情况，如果是你可以直接拒绝的人，你可以直接说：

「你要是相信我，就不要多问，你要是不相信我，说什么也没用，而且我也没必要给你解释」

做任何事，你都要有自己的节奏，在人生路上，你也总有一天会建立起自己的节奏，这种节奏不容他人轻易干扰，更不容他人轻易侵犯。

如何建立节奏？首先要建立起一个「有舍有得」的意识，你想得到一些东西，必然要失去一些东西，你不能全都要。而且，我们要允许自己不够完美，话说人这副肉身，你再完美，躲得过生老病死吗？

很多时候我们之所以上坏人的套，潜意识能被他们激将，能被他们勾起自己的欲望，都是因为我们追求完美的潜意识在作祟：我们要在坏人面前，接受自己可以「不完美」。

再次提醒，坚决执行隐私策略，不该说的隐私坚决不要说，即便面对那个让你觉得「知己」的人：忍住自己的倾诉欲望、忍住自己需要被认可、理解的欲望。

你要是实在忍不了，就把你自己想成一个强者，比如把自己想象成领导，你觉的领导会对你说：「我需要你认可」这种话吗？——在你忍不住想给别人诉苦时，提醒自己代入一下强者状态，告诉自己：只有弱者才会这样做。

然后，保持安全距离继续相处，甚至，冷眼旁观。

这个时候，观察你身边那些没有太多自我保护意识的小白菜，观察他们的精神状态，看他们经常在和谁接触，看看刚开始对这个小白菜非常好的人，还是不是一如既往的对小白菜那么好，最后，再看小白菜的交际圈是越来越宽，还是越来越狭窄（只和那个对 ta「好」的人接触），然后，相信自己的直觉。

然后记得保持我前面说的仪表仪态。

这个时候，大概已经一两个月过去了，如果你忍得住，多观察，身边都是什么样的人、他们怎么和人接触、他们的工作方式……你基本已经清楚了，如果你之前深度接触过心理变态或者极端人士，并有深刻的知识，你小概率能嗅出哪个人不对劲了。

如果没有嗅出来哪个人不对劲，也属于正常，但这不代表你身边没有危险人格，而是代表你没有成为心理变态和极端人士的猎物，同时，大概率以后也不会了。

再过一阵子，你基本上就已经清楚哪些人值得交往，哪些人不能深交了，接下来的，就不需要我教了。

也许有人看到这里会说，好累啊——只有「迫害妄想症」才会这么谨慎，事实上，接触一个从来没有意识过的事物，当然会觉得累。

但真有那么累吗？说到底就一句话「逢人只说三句话，未可全抛一片心」，该闭嘴的时候闭嘴而已。

如果闭嘴都觉得累，那可能是你之前从未学会闭嘴。

《教父》里，老教父有这么一句话：「我花了一辈子就学会了小心，女人和孩子可以粗心大意，但男人不行」

其实不管男人、女人，还是小孩，人生最重要的课题，就是控制

自己。

很多人都说自己管不住自己的嘴，管不住自己的行为，说白了原因就一句话：因为你总觉得谁都能依靠，就是唯独不敢依靠自己，你总觉得自己很弱、自己没办法抗事，为啥会这样？因为从小的环境、你从未体验过被尊重的感觉，也从未体验过成功去掌控他人的感觉，所以你很脆弱，而你要做的就是开始试着依靠自己：去主动刻意练习、去改变自己的肌肉结构、神经突触结构、去改变自己的声音、谈吐、举止、思维惯性，这个过程很难，但是你必须做，不然你就没有真正的活过。

也有很多人问：我想改变自己，要看什么书啊？我热爱阅读，但我也明确告诉大家：读书不是灵丹妙药，你唯一能解救自己的方法就是在生理层面上刻意练习。

我过去看到一个人的问题描述是：「我是个怯懦胆小的人，很内向，语言组织力差，甚至生气都讲不出话。交谈时也总担心别人烦生气。真的很想摆脱这样的自己，看书真的可以提升吗」

底下一群推荐看什么书的，还推荐什么亚当·斯密——抱歉，这是看书就能解决的问题吗？

这说白了，这就是**身体控制力差**，就和学游泳一样，你看再多的书有啥用？**想学会游泳，就应该直接下水去游、去克服对水的恐惧。**

你只需要做下面三件事：

- 语言能力差，在 B 站有个一小时版本的绕口令跟读视频，每天早上早起跟着练一个小时，锻炼口部肌肉。
- 肢体表达力弱，在 B 站也有演讲培训视频，每天晚上回来，自己给自己录视频，跟着讲半个小时，学习如何让自己肢体语言看起来更开放得体。
- 胆小懦弱反应差，那第一步就是要学会拒绝，去专门找那种话术视频，看人家是如何表达拒绝的，然后开始有意识的在平时对话中套用。

然后坚持一个月，不说脱胎换骨，也至少保证你能让人感觉有巨大变化，不用别人鼓励，你自己就已经有自信了。

到那个时候，才是你考虑该看什么书的时候，而我只推荐一本书——《刻意练习》。

知行合一，很多人不是「知」的太少了，而是「行」的太少了

同时推荐一本识别危险人格必备书籍：《当良知沉睡：辨别身边的反社会人格》

你最可靠的朋友，只有你自己，你唯一需要战胜的敌人，也从来都是你自己。

我以上所有的核心，总结出来一首《护身歌》：

交浅勿言深，日久见人心。

君子淡如水，小人甘若蜜。

墙倒众人推，破鼓万人捶。

若想人不欺，敬人先敬己。

无明住我执，苦厄由自生，

如露亦如电，应作如是观。

颐养浩然气，何须惧魑魍。

强者志四方，鸿鹄天地间。

如何避免和远离心理变态和极端人士

事实上，到这里我也已经讲完了如何避免和远离心理变态和极端人士——也许你会说：我现在还没有详细告诉你关于任何关于危险人格或者很多心理学上的具体知识，比如：

- 反社会型人格障碍有什么特征？
- 偏执型人格障碍有什么特征？
- NPD 会有什么体现？
- 是什么造成了这些人格障碍的行为模式？

...

其实我想说的是，这些概念对你而言，根本不重要——还记得我第一部分开头提的“罪犯猜想婚礼原因”例子吗？不要试图去理解精神变态的想法和内心世界，因为正常人无法理解，而能理解的要么不是正常人，要么需要漫长的专业研究。

对于心理变态和极端人士，一般人分辨不出来，也基本上远离不了，都是后知后觉，等你觉察到心理变态和极端人士存在，那只能说明一件事：人家已经不在你面前装了。

就像森林里的食草动物，要么你嗅不出危险气息，等嗅出危险的时候，就意味着你已经成为被待捕猎物。

但如果你出了社会后，能严格遵守我前面说的印象管理与隐私信息保护、以及相信自己直觉与刻意练习，那么基本上能让你杜绝 99% 的心理变态和极端人士。

原因很简单：喜欢打探你隐私的人不一定是精神变态，很多就是没有边界感，说白了就是习惯不好。但精神变态，一定会最先通过打探你的隐私、突破你的边界感来控制你，甚至他们有种魔力能让你自己说出自己的隐私。

我们要明白一点——精神变态是坏而不是蠢，他们在行动之前也会进行一个筛选动作，筛选出那些更容易被他们拿捏的人。

所以他们必须通过打探你隐私（包括评估你的体格、你的仪态）这种手段，来判断你有没有背景、有没有警惕性，甚至是看你脑子好不好使，从而判定你是否能被他们拿捏。

而且你也看到了，这种套路只对自我人格不坚定的人有用，所以精神变态会在事前筛选对象，专门挑那种看起来没啥警惕性、没啥主见、外在看起来弱小、举止唯唯诺诺的人下手，而人格力量很强大、

外在也足够有秩序感的人，或者警惕性和界限感很强的人，就会被精神变态筛选掉——实际上，你要做的就是让自己不要成为这些人眼中的猎物预选目标。

以及，为什么为什么要重点警惕刚认识，就对你好到让你感觉无以回报的人？他们的目的是什么？对他们又有什么好处？

事实上这也是很多精神变态对人进行操控的第一步：让你丧失警惕性，对他们产生完全的感恩和信任。

之后他们的套路流程，具体的细节我这里不多讲，有兴趣的可以搜关键词：「PUA」「煤气灯操控」，他们这么做的目的用两个字就可以概括——「控制」。

事实上，精神变态之所以为变态，就是他们异于常人的、对控制欲的极端渴望，有时候他们甚至可以不为别的，就是为了体验到控制他人的快感，这几乎是唯一能使他们感到兴奋的源泉。

而变态到底有多变态？

你别猜，也猜不到，也只有变态才能完全地对它们感同身受，我研究了这么多年，只能告诉你：这就是一群恶心的、阴暗的、可怜的、空洞的、乏味的、披着人皮的大脑畸形生物，原本监狱才是他们的归

宿，但实际上，它们中大多数反而由于善于伪装，在现代社会反而混得很好。

而如果你十分想了解，十几万的介绍根本无法承载——对你而言，最重要的是你要有这么一个意识：出了社会后，你要有自我保护意识，因为这个世界上真的存在你无法理解想象的危险人格，且这个概率并不低：你每遇到 30~50 个人里至少会遇到 1 个危险人格障碍，简称变态，这叫统计学。

在这里，我可以简单讲讲为什么会存在这样的「变态」？而且为什么说这种「变态」，大多是天生的？

因为是基因在作祟：

人类眼中的「好坏」，不过是自然演化中，人类的基因所演化出的两种不同的生存策略，简单来讲：

第一类策略是：通过信任、合作取得共赢，从而获得基因传递的机会，但这个过程漫长，需要付出大量精力。

另一类策略：通过掠夺、欺骗、伪装，无需付出，就能快速获得大量的基因传递机会。

采用第一类策略的人，一旦遇到第二类策略的人就会遭遇重大损

失。但采用第二类策略的人，一旦他们的策略被人发现，也将丧失在群体中生存机会。

在漫长的演化选择中，采用第一类策略的基因总会赢的环境主流，但是携带第二类策略的基因，也如同附骨之疽一般，总是潜伏在角落，伺机而动。

在《自私的基因》这一书中，这种现象被称为「囚徒困境」，如果你知道这一切，就会明白：这个世界，好人永远是多数，而坏人永远是少数，但这一小撮坏人，将永远苟存。

对自然而言，哪有什么好坏，只要你能把自己的基因遗传下去，一切不过是生存策略。

就如《道德经》所言：「天地不仁，以万物为刍狗」。

人与人的潜意识博弈：媚上者必欺下

在职场以及社会中，通常那些喜欢欺压你的人，通常不一定是你遇到了精神变态，更多的情况其实是你遇到了动物性很强的人，包括一些人在学生时代的遇到的霸凌也是如此。

事实上一个人看起来再怂再弱，要是周围人都讲究平等尊重，那么也就不存在所谓的「欺负弱小」，所以不研究那些经常欺负别人的人是怎么想的，而单单研究「如何不被欺负」是没有意义的，我来告诉你那些经常去欺负别人的人是怎么想的：

他们的最底层逻辑：

「这个世界就是弱肉强食，弱的就应该受我驱使，就理应被我压榨，当然，那些比我强的那些人他们有权踩我，压榨我」

对他们而言，人是有等级秩序的，欺负和打压弱者是一种正确的行为，见到一个弱者而不能去欺负，这时反而会让它们感到焦虑和烦躁，因为这会让它们的认知失衡。

写在这儿，我突然想起这是和驯狗的案例非常相似，驯狗师里有一个说法就是告诉主人为什么不能把狗当成「人」一样对待？

因为狗天生有很强的等级观念，对它而言关系只有两种：要么我

服从你，要么你服从我，如果主人的姿态是强势，那么这种完全被掌控的感觉反而会让狗觉得很安心很舒服。

但如果你把狗当成「人」一样看待，去尊重平等的对待它，你以为你是对狗好，实际上这会对狗造成极大的困惑：**到底谁才是老大？**

这种模糊的等级秩序会让狗陷入一种强烈的焦躁不安中，为了平复这种焦躁感，它们反而会开始不断的违抗命令甚至呲牙警告主人，以此来表明自己才是「老大」。

从某种程度上来讲，很多时候人与人之间的关系其实和驯狗没什么差别，别忘了人也是社会等级性很强的动物。

懂了这一层，你就明白了底层的原理是什么：那些总是欺负人的人，他们的脑子里只有一个问题：「谁才是老大」

而这种试探从一见面就开始了，这是一场你若不为自己做主，对方就想为你做主的战斗，而那些看起来很好欺负的人，通常是看起来无法为自己做主的人。而那些经常欺负别人的人，通常是总是想为别人做主的人，而这两种人刚好形成了一种「闭环」。

而在职场上，你只需要知道：「媚上者必欺下」——不媚上的人是很难理解这句话的。

因为在大多数正常人潜意识中对「人人生而平等」这套价值坐标系其实是认同的，去无底线媚上，就相当于矮化自己的自尊，比如让我们去拍马逢迎领导，就好比强迫我们吃苍蝇一样恶心，因为这是很违心的。

正是因为这套潜意识中的坐标系，正常人面对地位比自己低的，虽然谈不上尊重，但也不会说故意去欺负人家，因为去欺负地位比我们低的人，我们也会感觉到违心。

也就是说：不媚上者不欺下。

人总是以己度人的，我们会认为这种「违心感」都所有人都有，但实际并不是，媚上者媚上时，对他们而言反而是甘之如饴，这是因为他们的认知坐标系基于一套畸形的等级制：「地位比我高的人就应该骑在我的头上，而地位比我低的人，也理应被我骑在头上」这种人眼中，其他人不是用来舔的，就是用来踩的。

正是因为他们潜意识中对这套价值观的认同，不让他们拍马逢迎领导，就好比强迫不让他们呼吸一样难受，当然了，「媚上」对于他们因此可以做到像呼吸一样自然。

而「欺下」在媚上者看来也并不是欺下，而是维持一种「合乎秩

序」的需要，他需要时刻提醒那些地位比自己低的人注意「身份」，而这种「提醒」往往是以贬损、打压、颐指气使表现出来的，你不让他们「提醒」对方，反而会让他们很难受，因为这会时刻挑战他的价值体系，有一个形象的例子，就是《被解救的姜戈》里那个黑人管家。

这时，他们也并不觉得「提醒」是一种「欺下」，但在正常人眼中，其实这已经是赤裸裸的恶意欺压和人身攻击了。

也就是说：

媚上者必然欺下，并且媚上者不认为这是一种欺下。

最后你会发现，人的所有行为逻辑，都是为了自己价值观的稳定。

不让自己受伤害

吴思的《潜规则》里，讲到清明时期，百姓向官吏们行贿的风气盛行。但百姓并不是我们以为的想通过行贿，来让官吏们能「帮」他们行便利之事。事实上，百姓从来不敢奢望这种「好事」发生，他们最主要的目的，其实只是期望通过行贿，让官吏不找他们麻烦。

比如清朝规定，各州县驿站的草料，由各级地方向百姓按市场价征收。但各级地方官吏向百姓征收草料时，非但不给百姓付钱，还要收钱，你不给好处费，那官吏便不收你家的草料，并随后以「抗命」的罪名，将你收押。

这种在法律范围内的、低成本、低风险的伤害百姓的能力，被吴思命名为「合法伤害权」。

如果百姓敢去越级告状，那么首先沿途的路费便是一笔巨大的开销，同时还要面对官官相护的无功而返。即使在驿站草料问题上曾有人告到京城，派下来的钦差也只是以「不准再盘剥百姓」收场，而未处罚任何人，对百姓而言，告状是一件高成本、高风险、低收益的事。

这种「合法伤害权」仅仅发生在清明百姓和官吏之间吗？

实际上，任何一个由人与人组成的、框架明确、层级较为封闭的

组织中，都存在「合法伤害权」，只不过没有驿站草料这么骇人听闻。

比如，在一些大型企业中，如果你是一名没有背景的普通员工，平时也直接和你的项目组长对接，那么你的项目组长就对你拥有「合法伤害权」。

假如组长看你不顺眼，那么他就可以用「锻炼」的名义，安排给你更杂更容易出错的活给你，或者直接干晾着你，上面的领导问起来，组长便可以说你「工作态度不积极、性格还需要磨炼」，一句轻飘飘的评价，就可以让你在大领导面前印象极差、几年都翻不了身。

这个时候你只有两个选择：要么走人，要么讨好组长让他对你的印象有所改观——你讨好的目的已经不是希望组长能美言你几句，而且期望组长之后不会再伤害你。

即便是和你平级的同事，如果这个同事和领导关系走的近，那么他对你，也拥有了「合法伤害权」，很简单：要是你平时不能满足这个同事的一些需求，那么他同样可以在适当的时机，在领导面前对你做出一些「善意建议」。

如果你越级去报告这种不公待遇，那么你一来没证据，二来你激动委屈的样子反而会让领导觉得你确实抗压能力不行、性格有问题。

甚至是父母对子女同样拥有「合法伤害权」，父母不管对孩子怎么打骂、精神暴力，总之都可以说「是为了你好」，即便孩子出去诉苦，也会被人劝「天下无不是父母，都是为了你好」，时间长了，孩子的讨好型人格就形成了……

有人说你自己肯定也有问题，不然别人也不会随便搞你。当然对于这种话我一般不争论，此类情况确实存在，但是如果你有一定的社会经验，就知道更多的其实是人性导致的无妄之灾。

比如我亲眼见过某个小组长，手下带了两个新人：

一个新人经常去问他问题，对人也比较亲热。

另一个新人之前有些经验，所以问他问的少，平时话也不多就埋头干活，安安静静的。

结果领导问起组长对两个新人的评价，这个组长对前一个新人大加赞扬，却评价另一个新人「不积极、性格有问题」。

你说这个组长是「坏人」吗？其实我了解他，人其实并不坏，就一个正常的普通人，但是代入到那个场景中：一个人天天请教你问题，一口一声哥，虚荣心得到极大满足，转眼一看另一个人，对你不冷不热，对比之下瞬间就会有心理落差，看人就会戴有色眼镜——如果一

个人心眼再小一些、控制欲再强一些，情况只会比这更糟糕。

你作为一个旁观者，也许你还能「明辨是非」，但一旦你身处其中，你也会很难分清楚哪些是情绪、哪些是事实。

我之前说过进入社会后，如果你不是那种尽人皆知的牛 B 人物，那么你必须学会保护自己的隐私、注重自己的穿衣得体、包括锻炼自己的表达能力、学习必要的话术。

你做这一切的目的，其实是向那些潜在的、对你有「合法伤害权」的人，释放出一个信号：「我不是那种可以任由你伤害，而不敢反抗的人\你伤害我之前，要先多想想」。

但是很多人都是反着来的，每时每刻释放着「我很脆弱、我没有背景、我不敢反击」的信息……

有人说有必要这么注意吗？我怎么没遇到这些事？看了这么多，其实你要明白，很多时候你就是运气好而已。总有一天你会认同这句话：「我们大多数人努力一生的最终目的，只是为了让自己不受伤害」

第三部分 原生家庭越狱：思维钢印与家庭教育

一生要强的教师父亲

第一次离职待业在家的那段时间——再次和父亲近距离接触，当父亲在成年的我面前被迫褪去了暴戾的外壳，于是这时我看到了一个之前从来没有发现的父亲：一个大多数时候，都处在极致的悲观、焦虑、偏执、容易沉浸在各种内耗状态的老年人。

其实细想，父亲这样的躁郁状态并不是这几年才有的，而是从我有意识起父亲就已经这样了——比如从小印象里，父亲异于常人的叹气、每天总是郁郁寡欢，从某种程度上，父亲把他的焦虑、痛苦、恐惧、躁郁——通过肢体和言语转移到他自己的孩子身上了。

我那时是意识不到父亲这样是异常的，只觉得父亲是一个绝对正确、暴躁的、无比强大、无法让人反抗的狮子。但当子女长大，没有人再供父亲转移自己的痛苦，父亲的状态也恢复成了我能识别出来的状态。

有人说长大了就理解父母了，没错，我现在确实理解父亲了，我能理解他为什么会这样——包括从心理到生理，所以我也理解一个人要意识到自己的问题有多难，更别提改变自己，父亲终究是一个普通人。

但是**理解**不代表**认同**，一个人的人生，唯一能负责的就是自己，这世界上最大的贵人也是你自己，你唯一能改变的，也只有你自己。

有时我觉得父亲这辈子很幸运，遇到了一个脾气极好、任劳任怨的妻子、子女长大后也争气，体制内安稳的工作让他一辈子不曾经受环境冲击，也不必接触外界太多东西——甚至这种环境可以让父亲自己建立一个完全自洽的世界观，从某种程度，父亲这辈子也是享受这种状态的，在时代的红利下，父亲过的也是他几个兄弟姐妹里最好的。

但有时候我觉得父亲很不幸，父亲这一辈子主要都在和认知能力低于他的未成年人打交道，而**教师和未成年学生这种身份上的极度不对等**，也让父亲缺少环境中相逆的**负反馈**——缺少负反馈什么意思？就是在这个环境下——你讲什么都是对的，你做什么都可以解释为对方好，人会习惯于默认自己做的一切都是对的，都是合理的，于是像「你让别人不舒服，别人也不让你舒服」这种小孩都能理解的东西，父亲却无法理解，至于父亲很多时候就像一个任性的却自以为权威的孩子。

实际上，当某种职业或者身份，赋予人一种做任何事都可以解释为「我为你好」的道德特权，且施行者本人也真心认为自己没有问题、默认自己做的一切都绝对正确，且环境对施行者没有任何负反馈时——

——长期下去，这其实是一件很不正常的事。因为没有任何的正向案例可以供他们学习……时间长了，人会失去换位以及深度反思的能力。其后果不仅会导致施行者对被施行者造成无意的伤害，对施行者本身长远来看也会造成心智损害。

而学校这个特殊的环境与特殊的职业要求，也完全顺应了，或者讲加重了父亲并不开朗的性格的发展——教师最重要的一项工作任务就是管束一群未成年人并纠错，父亲看过太多被所谓小问题「**毁掉**」的学生样本，所以任何一种缺点在父亲都会变成这样的逻辑：缺点=态度有问题=未来毁了。

即便很多时候这些学生的困境根本原因多来自其家庭因素而非仅仅只是「学习习惯不好」——而越是能盯着未成年学生的缺点并放大化的老师，反而越会成为标准意义上的负责的老师。

当然，我也见过很多乐天派的老师，并不是每个当老师的最后都会变成父亲这样的性格。

说了这么多，你应该意识到了：人是环境的产物，如果没有合适的反馈，拥有再强大的省察能力的人，也无法保证自己的认知不被环境同化。

刨去职业本身，教师也是普通人，也都有贪嗔痴慢疑，甚至职业特质能放大这些人性的问题，我尊敬教师这个职业，不仅仅是因为一直以来的宣传，更是因为我知道这个职业的背后牺牲，如果是我，我没有勇气用一辈子去坚守。

应该感谢自救的自己，而非苦难

我知道很多人也许会说：你应该感谢你的父亲的严格，如果没有你的父亲这样重视你的学习，你可能连大学都上不了。

首先，我需要再次说明：我需要给我父亲保留一些体面，因此我不打算阐述一些的细节，我也不想一次次反刍过去。

我只想谈谈我注意到一个有趣的现象：

一个从小遭遇到身体和精神双重虐待、非人的控制的人，来后靠自己一步步艰难摆脱了原生环境的影响，然后获得了不错的、中上的生活，对于这样的人，我发现：

- 那些父母从小不怎么管、低学历低认知、生活一团糟的人会说：“你要感谢你父亲当年对你这样，要不是没有他的话，你根本到不到今天”。
- 那些父母从小不怎么管、高学历高认知、生活在社会中上层的人会说：“你要感谢你自己，你是靠自己的自救和韧性才到今天”。

反之，对于一个从小遭遇各种虐待，后来低学历、生活在社会底层、有各种心理问题的人，对于这样的人：

- 前者会说：“都是你没本事不努力，这就是你的命”。
- 后者会说：“你之所以会这样，不全是你的问题，你父母也要占很大问题”。

其实，这也是为什么不要在乎别人评价。

同时，不要赞美苦难，以及暴力就是纯粹的恶，没有任何教育意义。

也许也有人会讲：如果教育成功的标准，是能让你自己拥有独立去直面生活、工作、情感，能在现实社会中去自己探索、养成勇敢、坚韧、担当的性格，那么从这个角度出发，你父亲对你的教育某种程度上也成功了。

对此，我先不回答，而是讲一个我过去在采访其他教师子女的过程中，发现的一个有意思的现象：就是那些主要以语言道理上的强势说服、打压控制为主的教师家庭，虽然教育方式相对看起来，比我的经历的更温和，但其子女长大后性格却更容易出现颓废和难以挣脱的趋势。

其实原因也很简单：生长于家庭管控相对「温和」的子女，多多少少对父母一些方面还会有认同，或者讲对父母灌注给他们思想钢印

没有太大的排斥反应，以至于没办法把自己彻底格式化，于是成年后很多行为依旧会顺着习惯走。

而对我自己而言，物极必反，从小的环境过于极端，以至于我很早的时候开始感觉出一些事物的异常和过度，这让我对父亲的很多行为生出疑问：

➤ 这样真的对吗？

➤ 这样真的正常吗？

这为长大后的反思和质疑精神的建立，也为改变自己提供了契机。某种程度上，强烈的排斥反应让我主动把自己清空掉了，如果没有父亲，我也很难生出超越原生家庭的觉察。

但我依旧要承认的是一一相比于很多人，父母给我们姐弟俩创造的条件已经超过了很多人，从小我们虽生活在乡下，但也依旧是在书香中长大，从小父亲严抓我们的教育与品行，让我们长大后品德不至于走歪，我们姐弟俩后来发展的也不错，而亲身感受过痛苦（并记得痛苦），其实是形成同理心的关键一环——如果我幼时和邻居们孩子一般，出生放养的家庭，我可能大概率早已辍学，我也根本没有机会通过写书的方式在和大家分享这些…

父亲这辈子无大病也无灾，即便性格上有诸多缺憾，但现在能安然退休，衣食无忧，子女也没有走歪，也是幸事——总体来说，父亲其实很幸运。

成年后，分析父亲，不是想抱怨任何人，我进入社会后，学到最大的经验，就是不要抱怨，父亲的曾经和我无关，我只需要对我自己负责，其实在某种程度上，我已经逐渐谅解了父亲，并去试着理解他。

而至于为什么要对父亲分析到这种程度？

其实这么做，只是为了剖析我自己，父亲其实就是我的一面镜子，父亲的每一个底层逻辑，我都会拿来对照我自身，无一例外几乎都在我身上有映射，这些映射一旦被发现就是宝贵的财富。

回看父亲：吊在藤蔓上的人

父亲这一辈子想控制所有人所有事，结果谁都不受父亲控制，连父亲自己都不受自己控制，我对此能够理解——已经熟读心理和脑科学的我清楚一些东西不是所谓心态上的问题，而是大脑的病理性的问题，更准确的说，父亲的很多特征实际上几乎是 DSM-5 部分章节的典型代表。

但幸运的是父亲生存的环境，让他可以让他自己建立一个完全自洽的世界观，而站在局外人的角度，父亲的生活环境也已经是很多人梦寐以求的了——拿着稳定体面的工资、所处的环境也很舒服、有一个温柔吃苦耐劳的妻子、子女发展都是圈子里靠前的、没有任何人去针对他、也没有任何人故意为难他。

但多数时候，父亲依旧很痛苦——其实很多事情都是父亲自己在自寻烦恼，自己和自己过不去——总是在担心，总是在忧虑，总是以偏概全，把所有的事想的严重化、负面化、灾难化，但实际上他担心的那些事，现在没有一件发生。

生活里父亲也想控制别人、数落别人，别人不受他控制，他就觉得痛苦，觉得别人在针对他……从某个角度来说，父亲要强了半辈子、

脾气大了半辈子、痛苦了半辈子，遭受很多莫名的痛苦而不知所以然。

我曾经偶然看到父亲的社交平台的个人签名：「性格随和，为人和善，喜欢思考，不善言辞，淡泊名利，乐为人师」——这是父亲想要变成的样子，也是希望别人眼中看到他的样子。在很多人眼里，父亲看起来就是这样的好老师、好同事，但我们做子女的，知道父亲并未真的成为他想成为的样子。

也许有人问我有没有试过帮着父亲从这种泥潭里挣扎出来？

答案是：**试过，但结论是尊重他人命运。**

我记得以前看过一个故事，是讲一个人在晚上摔到悬崖下，还好下落过程中抓住了一个藤蔓，但他的脚下全是雾气，看着深不见底——他心里祈求上天救他，这时候神明现身让他松开手就能得救——但这个人因为恐惧把藤蔓抓的更紧了，于是神明也随之也消失了。

等到一整夜过去大雾散开，这个在藤蔓上吊的饥寒交加的人发现脚下一米处就是平地...

现在，我还发现了这个寓言故事另一个有趣的点，就是**不同人看到脚下一米处就是平地后，不同人会有不同的反应。**

原本在我的认知里，人们看到脚下一米处就是平地后——都会欣喜若狂，然后马上从藤蔓上下来重新获得新生，并重新审视上天的神启。

但我后来才意识到：也有很多人看到脚下一米处就是平地后——会一边高声咒骂上天、一边把藤蔓抓的更紧了，宁愿吊在藤蔓上饿死也不下来——因为松手下来就意味承认自己之前决策错了、承认自己之前在藤蔓上坚持吊了整夜的罪（饥饿、寒冷、恐惧）白受了、承认自己之前胆怯且自作聪明——他们认为现在上天正在看他笑话，而松开手下来，就是接受上天对他的羞辱，这会让他们感觉比死还难受。

于是，他们宁愿认为脚下一米处的平地是幻觉，也会选择一辈子吊在上面。然后一边咒骂命运的不公，一边把自己想象成一个和命运搏斗、不屈不挠、不向命运低头的孤勇者...

这也是为什么——很多人不值得拯救，也无法被拯救；

我记得《百年孤独》里，老族长何塞·阿尔卡蒂奥·布恩迪亚被绑在树下度过了余生，这被称为魔幻现实主义——但《百年孤独》的作者马尔克斯说“在拉美，日常生活本身就是魔幻的。我只不过是把现实原封不动地写了出来。”

我想讲第二个故事，这篇故事是我初中的时候看过的，名为《借锤子》：

故事是讲有个人想钉个钉子，但他家没有锤子，于是他决定去向邻居借，在去邻居家的路上，他开始想：

“要是邻居不想借给我怎么办？昨天他打招呼时好像没那么热情，估计是正忙着，或者是他本来就讨厌我。”

接着他又想：

“他凭什么不借给我？锤子又不值钱。他肯定是觉得自己有锤子了不起，看不起我没锤子。这种人真是太自私了，亏我还把他当邻居！”

等他走到邻居门前时，他已经把自己气疯了。邻居刚一开门，这个人就对着邻居大吼：

“留着你那把破锤子吧，你这个自私鬼！你有啥了不起的！”

然而邻居一脸懵逼，完全不知道发生了什么。

我以前一直是把这个故事当笑话看的，到了我这个年龄，我才发现这样的故事过去一直发生在我的生活中——这个世界也真的存在借锤子的这类人：他们通常无法理解事实，只能理解情绪，以及猜测别

人动机，以及人是可以通过自我的逻辑推演，在脑海中预设敌意，并最终亲手毁掉现实关系的。

比如现实里，有“小哀”“小明”“小红”三个人。

小哀因为执念日子过的很痛苦，小明看在眼里想开解小哀，于是想拿小红（一个破除执念后过的开心的人）举例子来开解小哀；

小明对小哀说：“你看，小红的日子过的多开心”

小哀回复小明说：“你简直太过分！别得意！你迟早也过的不好！”

很没有逻辑吧？其实小哀的逻辑和借锤子的人逻辑是一样的：

在小哀的眼里，他听到“小红的日子过的很开心”这句话后，他的第一反应不是去想“为什么小红的日子过的很开心”这个事实，而是去猜小明为什么要提这件事——在小哀脑回路里，小明是不是想通过小红来否定我？是不是想通过提小哀过得好来暗示我过得不好？你是不是想找茬？你肯定是在嘲讽我！

本质上，对小哀而言，如果承认小红很快乐是因为小红放下了执念，那就等于承认自己多年来不快乐是因为固执、缺乏智慧和悟性——这个结论对小哀来说，是毁灭性的。

小哀的内心深处很自卑，但为了掩盖了这种自卑，A 会先发制人地发起攻击，就像借锤子的人——与其等你拒绝我，不如我先骂你一顿，这样我就算在心理上是高位的，这也是为什么所有的暴戾、胡搅蛮缠、自负的背后，其本质都是深入骨髓的自卑，以及无法做到客体不分离。

无法做到客体不分离是什么意思呢？就是无法意识到：“**我是我，你是你。我的感受不等于你的感受**”

比如，一个年轻人在工作里收到领导的刁难，于是在下班后在电话里给父母吐槽这个领导。

——客体分离的父母，会心疼并安慰子女，然后和子女一起吐槽这个领导，然后一起商量解决办法（做好客体分离的父母会认为子女作为独立的个人，有能力处理好这些事，也明白子女这时候需要的仅是只是父母的心理支持而已）。

——没做好客体分离的父母反应则会完全不同，当你告诉父母在工作里中受到的委屈时，他们首先感受到的是无力感、羞耻感、自卑感——他们潜意识会认为这一切都怪他们自己能力不够不是有钱人，无法给子女安排好工作，所以子女只能受欺负——这种潜意识无法排解的自责感、无力感、羞耻感，会转化为愤怒——“你是不是在抱怨我们

没能力有给你找一个好工作？你是不是在嫌弃我们没让你当上富二代，所以你现在只能受委屈？”——然后越想越气，觉得自己子女怎么能这贪心呢？自己这么辛苦难道子女看不到吗？子女怎么能这么没良心、嫌贫爱富、还抱怨我们呢？——越想越气，于是说：“你们领导之所以刁难你，一定是你自己性格不好、能力太差、不会做人！你领导敲打你也是为你好！”——通过把你定义为“能力不行”的人，没做好客体分离的父母就能瞬间就获得了道德高地和解脱，并摆脱了所谓的责任。

客体分离的极端例子，将他人视为自己的器官而非独立的个人，比如一些孩子在冬天冻坏了脚指头，孩子顺口这么一说——这类家长第一反应就是愤怒和谩骂：

原因很简单：

- （潜意识）孩子冻伤了脚，那就是在讽刺暗示我这个做父母的没本事、无能、没照顾好孩子。
- （防御）羞耻感和自责感太痛苦了，我受不了，我必须把这股火发泄出去。
- （谩骂）我要证明这不是我的错，那只能说明你是蠢材不听话、不省心，我骂你是恨铁不成钢，我自己依旧是全能的。

对于一个客体不分离且极度自卑的人来说，他所有的情感反应都是围着他自己的面子和自尊。

客体不分离也会导致人会把一切都视为自己意志延伸、也无法容忍他人的独立性，更无法将他人作为一个独立的人来看待。

当你试图跟一个没有客体分离能力、同时还极度自卑的人沟通时，你说的每一个字，在对方眼里都是在评价对方，当你在客观的说事实、规律、逻辑时，在他的耳朵里听到的是：**你是不是在评价我？你是不是在指责我？你是不是看不起我？**

而这，就是很多做不好客体分离人很难沟通的原因，而拥有主体性的第一步，就是做好客体分离。

其实，借锤子的人、小哀和无法做好客体分离的人本质是一样的，而这类人，几乎是很难被改变的——正如那被吊在藤蔓上的人一样。

很多人的痛苦，很大一部分总是在于想要干涉别人的命题，如果别人不接受他的干涉，他就会极度痛苦，所以有这样的例子在先，我领悟的第一件事，就是凡事点到为止，过度了，就成了执念，**你不能用执念去拯救妄念。**

实际上，当你越是了解一个人的本质，你越是会放弃掉一些执念，

并接受一些事实。

比如意识到：人是几乎不可能改变本性的，每个人有他自己的命运，我对此感受很深。

我算是能改变自己的人了，但是“我能改变”的基础条件是什么？

1、我算是从小就比较有慧根，比如我很小的时候，在没人教的情况下，且大人脾气不好、吃饭翻菜的情况下，靠自己就能意识到要好好说话、吃饭不能翻菜。

2、我能琢磨事，也极度擅长自我反省——我的自我反省能力某种程度是有些过头的，我很适应一次次把自己推到重建。

3、看了大量的书，是大量的工具书，深度研究过自己的脑子。

在以上的基础上，我才勉强做到能改变自己，甚至可以说，我之所以能改变，渴望重塑自己就是我本性之一。

那么一个天生没慧根、不擅长反省人，你觉得他能改变的概率有多大？改变自己好比举起你面前 400 公斤的杠铃——经常锻炼力量举的人也只能勉强做几个。你指望一个不怎么锻炼的人举起来？——几乎是不可能的。

甚至可以这么说：99%的人几乎是不可能改变本性的。

就好比你会发现那些脾气暴戾、从小虐待孩子的人到了年纪后，看起来都会脾气变的好一些、也能控制一些自己行为了——是这些人随着年纪变大开始有智慧，人变好了吗？

非也。

他不是人变好了，而是因为人变老了——子女小时候是弱小没有靠山的，他可以无所顾忌。而现在他需要子女养老，同时体力上也打不过子女了，所以就伪装起来了。

为什么说是伪装呢？架个隐蔽摄像头——让这种老人和6、7岁的孙子孙女单独呆在一起，你看看当他孙子孙女不听他话的时候啥反应——依旧是各种大吼大叫、各种语言侮辱攻击、甚至会直接上手踢打孩子（但下手会收着点，不是心疼孩子，而是顾及孩子的父母）。

事实是：

-老人有智慧是因为这个人年轻的时候就有智慧。

-老人温和是因为这个人年轻的时候就心地温和。

智慧、温和，不是人变老就会自动获得的能力，时间只会让原本

有智慧的人更深刻，让原本愚蠢自私的人更顽固。

而这也是人性。

面对那些让你痛苦的长辈，实际上唯一的解法：就是经济独立、精神独立，放弃要改变长辈思想的执念，完成精神上的断奶，然后保持物理上的距离。

这也是我想对很多成年后、经济独立，但依旧沉浸在原生家庭痛苦的人说的话。

为人父母：请先了解和评估自己

总有一天，很多人也会成为父母，我想看我书的读者里很多也已经有了孩子，我想谈谈关于家庭教育，破除一些思想钢印。

首先，我一直很建议将**生物遗传学、脑科学、神经生物学**列为每位父母的必修学科，因为只有生物学是直接从本质上研究人的。

当然我知道这不可能实现。但假如我有孩子，我会可以尽可能的让孩子多接触一些生物学常识——因为很多时候，**人的苦恼和执念，不是因为缺乏心灵鸡汤导致的，而是缺乏生物学常识导致的。**

如果你不了解基因和遗传，那么面对你的孩子，你一定会失望：你会失望于为什么你的孩子长得**不像姚明一样高、学的不能像爱因斯坦一样好……你对此无法理解：明明都是人，为什么我的孩子他做不到？一定是他不够努力！**

很多普通的家长，给了自己孩子普通的基因和普通的环境，然而他们却不愿意接受自己的孩子是一个普通人。

这将导致孩子自己也无法忍受自己的普通，这些孩子长大后迫切的想追求卓越，但又因为普通的能力屡屡碰壁，求而不得…而看到他们孩子这种不甘平庸的样子，家长又会反过来嘲讽孩子「眼高手低」…

在这种极限拉扯下，很多这种环境下长大的人一辈子脚都落不了地……人最难的其实不是如何接受不成功，而是如何安然接受自己是普通人这件事。

过去有很多家长经常把这些话挂在嘴边：你看隔壁谁谁，家里条件那么差，但人家孩子却能争气考名牌大学，你怎么不行？——说实话，基因能一样吗？

事实上，请先评估自己的能力——如果自己不是天纵奇才，也只是普通智商，那么你自己的孩子大概率也是正常脑子和智商，大概率没办法和你见过的最天才的孩子比，但是也请对自己的基因保持信心，你自己的孩子也不会差到哪里去。首先接受自己的孩子就是个普通人，如果能摆正自己的预期，那么以后处处是惊喜。

如果你的孩子即便努力了，也没办法取得一个好成绩，那么你也要接受一个事实：也许你的孩子不是一个擅长应试的人，但他的底子也不会差到哪里去。

事实上，把「自己子女教育的好」和「自己孩子应试能力强能考高分」画等号实际上也是很多家长的一种思想钢印——这也是没有把学校和家庭做到客体分离。

在家庭教育中，真正的「教育的好」，是指孩子人格发展的真实、自信、乐观、松弛，而不是指分数高和看起来听话。

在家里，一些东西要和在学校反着来，这个思维近乎「道」。

在学校不管老师多看重分数，但对你自己孩子的分数不要太极端看重，过得去就行。

学校不管老师对你的孩子再怎么挑错，但对你自己孩子就不要过于挑错，大方向没问题就行。

总结为一句话：「对学会对成绩的祛魅」，有很多道理是相通的，「过情关」的关键，在于祛魅，父母子女之间家庭和谐相处的关键，也在于「对学会对成绩祛魅」，虽然这很难：

过于重视体面感和虚荣，会让人在感情中忽略真正重要的品质。

过于重视面子和成绩，同样也会让人在家庭中忽略真正可贵的亲情。

实际上，很多人从小被剥夺快乐，剥夺者希望这可以转化为孩子对追求向上的动力、比如「吃得苦中苦方为人上人」——某种程度上，这也就形成了群体的集体无意识：如果你是「人下人」，你没有什么资格快乐

「抬不起头、没面子」是很多上一代父母的口头禅，而能抬起头说话、有面子成为很多人唯一重要的大事，而这通常会演化为无愧无疚去支配、踩在别人头上的权力——而更多人信奉这一套，游戏才能玩的下去。

这背后，折射的是大环境的焦虑和毫无松弛感。实际上我知道，我们的社会对普通人而言容错率还有待提高，但我想说的是，在你还没有足够的话语权，以及没有足够的智慧去审视事实时，你需要先做的就是：对任何事，自己首先不能看的太重，要看轻松，你时刻要明白这里面有最终解释权的博弈，而放松本身就是一种给自己争取空间的最好姿态——这是精神争夺的战场。

育人的权责与能力边界

育人从来不是简单的事，孩子年龄小并不代表他作为人的复杂度就低，人的认知过程也从来也不是想当然的事，不然脑科学、认知心理学、神经学这些专业的博士也就没有存在的必要。

首先，你要知道真正的「老师教的好」的标准是什么？

我以前看过教育家魏书生先生给老师们上的公开培训课，先生的每一步引导，实际上都在遵循脑科学的原理：首先引导学生产生自发动力，明确目标、激发兴趣、建立多巴胺正反馈机制，然后引导学生发展智力，快速建立大脑突触，他在十几年前，就开始在给学生的训练方法里引入运动、心流、费曼学习法、正念等等这些现在才逐渐被大众听闻的概念。

但现实是，我接触过不少 985 的教育学硕士，都表示对魏书生先生的名字如雷贯耳，但当谈及这些教学方法时，大多数都表示非常新奇，最多表示好像在教育心理学里好像有点印象。

实际上，能把尖子生教好的老师很优秀，而能把笨学生教好的老师，更优秀。

因为尖子生的大脑就像一个高自驱力的黑盒，只要有基本的输入

就可以自动进行高效的产出，很多时候他们的学习成绩好坏不仅在于学校教的好，更多还和其自身的基因和遗传相关性更强。

而「笨学生」的大脑就像一个紊乱的黑盒，这导致他们很难将所谓的意志力、专注力用在学习上，而想把「笨学生」教好，需要真正的懂方法，这里的方法不是鸡汤和喊口号，而是真正了解这个黑盒的运转原理：

这涉及心理学、脑科学、神经生物学甚至运动学。与此同时，引导者还需要有强大的共情力：但要做到以上这些，需要这位教师有强大的同理心，以及需要这位教师具有极强好奇心以及终身学习的能力，同时需要拥有深耕一线的丰富教学经验，而这样拥有超越自身局限的动力和能力的人，有，但很少。

真正像魏书生先生这样的教师几乎是凤毛麟角，实际上，多数教师都是和你我一样的普通人，都具备**能力边界**，有一句非常流行的口号：「没有学不会的学生，只有教不好的老师」，但实际上这句话把教师的能力边界拔的过高，类似的口号还有很多。

不破除「教师万能论」那就永远做不到实事求是，现在有很多上年纪的教师以及家长喜欢说：「现在环境变了，老师们都只敢教书，

不敢育人了」，我前面讲了，「育人」的要求很高，它需要家庭和教师共同倾注心血，且「育人」更关键的点实际上在于孩子的家庭教育——就拿最简单「有事叫家长」，为什么现在一些学生老师训斥几句还没什么事，一听说要叫家长，一个转身就跳下去了？

说明对那个孩子而言，家是比较可怕的地方，那种恐惧是十几年家庭环境积攒的，多年前的模式是家长不会也不愿意管自己孩子，所以交给教师的时候就说「老师你尽管打，打坏了没关系」，所以那个时候的孩子多是低自尊，也没啥自我意识，打骂一顿就过去了。

现在之所以不好直接体罚了，原因也很简单：孩子变金贵了，真正心疼关爱自己家孩子的家长变多了，孩子自尊心和自我意识上去了。

事实上别管什么溺爱不溺爱，就问家长或者老师一个问题：做父母的、做老师的、是希望遇到听说要叫家长，还脸不红心不跳的学生变多，还是希望遇到听说要叫家长就离家出走、翻身跳下去的学生变多？

这个世界是权责平衡的，有的权责削弱也许对当事人不利，但对整个环境而言意味反而是好事，好比生病的人越少，医生的权责也就变得越小一样。

而这一点，需要家庭和学校共同努力，而非一股脑把锅和责任推到教师身上，教师自身也要清楚自己的角色和责任的边界，做好自己权责范围内该做的，平衡好工作和生活。

所以在我看来，如果一个教师能保证顺利开展教学，把课程和知识给大部分学生讲解清楚，能把考点讲明白、大考把题押准、工作态度也无愧于学生的话，就已经属于非常尽职尽责，如果育人也能做的很好，那么这属于不可多得。

当然，这里我也非常想破解一个大众以及教师群体的误区：**教师教学能力强并不意味着教师子女应试能力强**。包括有的教师会感叹：我教得好的别人家孩子，怎么就教不好自己的孩子……

这里「别人家孩子」，往往都是拿自己班级里最优秀的那批学生做参照，听到这里，我也想感慨：应该要把脑科学和遗传学列为**教师以及很多父母必修科目了……**

就像我前面讲过的，多数尖子生应试能力之所以强，主要和他们高自驱力的大脑黑盒有关，或者直白一点讲，和别人家父母的基因关系更大一些，他们学习时多巴胺天生分泌的就比普通学生多、人家就是更容易专注、更容易自驱力更强，也更容易进入学习的正反馈。

如果一位教师坚定的认为那些天赋极佳的学生考得好主要是因为自己教得好。那么同样的，这位教师也要接受那些每次吊车尾的学生，之所以考的不好，主要也是因为自己教不得好，而非是学生不努力。

所以，我们要看中位数，不是眼睛盯着最具天赋的那一批学生，也不要随意拿这些最具天赋学生和自己的孩子对标。

在我看来，真正励志的，是那些原本学习能力一般，成绩只能考专科的同学，通过努力，考上了二本、一本，甚至 211 的案例，而这样的案例，对普通人才更有借鉴意义。

儿子的采访：无论如何要好好吃饭

在很多演讲中，很多人会用这样的开头：在我很小的时候，我的父亲曾经告诉我什么什么……后续演讲的内容，一般是一个亦师亦友的故事，他的父亲告诉了他一段深刻的道理，然后让演讲者铭记并受益终身……

而我自己发现自己对此一片空白，也完全没有办法讲出一句类似传承的金句，即便小时候作为教师的父亲对我讲遍了这世上所有的道理，但我只看到了说到与做到的鸿沟，而知道不等于做到。

而做不到，则意味着其实并没那么知道……

我只记得那个时候父亲给我强烈推荐一篇文章，名字叫《儿子的采访》，大意讲的是他儿子小学二年级时候，要完成一个老师布置的采访作业，话题是：「爸爸的梦想是什么」

然后当他儿子采访他的时候，他回答说：

我有三个愿望。

「第一个愿望是吃得下饭」

「第二个愿望是睡得着觉」

「第三个愿望是笑得出来」

他孩子对这个回答很不解，但作者依旧坚持让孩子就按这个回答把作业交上去，理由是“不会害儿子”，后来这篇采访获得了他儿子全班最高分，还被老师当成范文念给全班同学听，老师的推荐理由是：自己先生的工作最近不顺利，每天睡不着觉，吃不下去饭，所以爸爸的三个愿望很好。

最后作者说这篇采访让自己「平庸的孩子」获得了入选作文比赛的「巨大奇迹」，然后希望孩子在未来也能体会到要实现这三个愿望还真的不太容易……当时看文章之前我，还挺有兴趣的，但看完之后，就有种说不上来的压抑，隐隐有种负罪感——可能因为我的存在，让大人平时过的很痛苦。

多年后，我到了而立之年，当自己有了面对巨大压力时，可以吃得下饭、睡得着觉、笑得出来，然后专注去解决问题的经历后，我发现实际上在越是难的日子，越是要不动声色地吃好、喝好、睡好，把每一天当新的一天的来过。

大家现在都不喜欢内耗这个词，但我发现，但一些人意识不到的是：自己之所以内耗，是因为潜意识里觉得内耗是一种美德，越是

长时间的內耗越是越显得人深思熟虑。所以在他们眼里，不內耗才是不正常的，甚至是不道德的——他们无法理解为什么有的人能不內耗，并认为：不內耗的人都是头脑简单、幼稚、不用心、没有计划、对自己不负责任的……而正是因为他们的这些底层逻辑，才使得这部分很难放弃內耗。

其实我想说的是，成年人应该要具有情绪稳定且有专注解决问题的能力，而非内心虚弱、焦虑且自恋，把自己缺乏智慧和不堪一击的局限视为美德，并自我陶醉地把这些软弱强加给孩子，以此来缓解自己的失控感。

在我不到十岁的年龄时，父亲绝望且高频对我下定义：「没想到教育出一个你这样失败品、残次品」

现在想想其实挺离谱：那可是十岁还不到的年龄。

十岁还不到什么概念？身体有最新的细胞、大脑有极强可塑性，小升初还没考，一切都来得及，但仅仅因为作业做不好，这个孩子就被宣判为毫无价值的残次品，被施加种种过激的言语和行为。可悲的是，这不是大人某种反向激励，而似乎是他们一种确信的判定。

「废品、残次品」这个概念不是我的环境独有，而是那个阶段课

堂上很多教师都提的概念，而大多数人不觉得这种观念离谱。

那时候人还是太小，被重复多了，就真心认同家长的定义，后面多年，我潜意识里一直有种惨淡绝望的感觉，一种自觉残缺的念头时常萦绕心头，并且从未有过认为自己能去追逐什么的欲望。毕竟一个残次品有什么资格去市场流通？我那个时候明明才十来岁，却时常有种一切都晚了暮年感和不配得感。

当后面我慢慢也逐渐克服掉了这种荒诞的思想钢印，这个时候我正值青壮年，大人的判定预言一条也未实现，事实上我过得还不错，对很多事物开始看得更真切：

回头看，大多数人从小被无处不在的滑坡谬误所影响：即过于强调某个细节的重要性，无限地推演其可能发生的后果，一步步地推演，最后推出一个可怕的结论。

比如：作业没做好——学习退步——考不了好高中——考不上大学——人生毁了——只能去要饭——饭也要不好——只能饿死。而我们大多数俗语原理基于此谬误，使人信服的驱动力来自调动人的恐惧。

一个整日沉浸在恐惧中并习惯性调动别人恐惧的人，怎么可能拥有松弛感？

问题是：它有可能真的发生吗？

有没有这个可能：一个学习不好的孩子，也许未来确实过不上「人上人」的生活，但也不至于过得多惨：比如沦落到只能流浪街头乞讨为生的地步？他们有没有可能未来也可以像个普通人一样过普普通通的生活？

假如一个学习不好的孩子，结果未来真的流浪街头乞讨为生——那么造成这个结果的原因绝对不可能是因为他学习不好，而有很大可能是环境异常畸形，高压的环境导致他精神异于常人。

越是分析，越会发现其中的荒谬，破除滑坡谬误的方法，是获取尽可能多的信息，以及足够强大，有更多的选择以及容错率，允许事情发生，不管是好的还是坏的——以及最重要的：掌握其中的度，不要过激。

事实上，除了自然科学的数理论证，这个世界上你听到的很多话语，实际上大多是一种玩文字游戏的工具，用专业一点的话讲就是：你一生接触到的很多话语，都存在大量的逻辑谬误。你不能看得太重，也不能太过相信。你看得太重了，或者太过相信，对你和身边人都没有好处。换句话讲就是：不要执相。

第四部分 情关越狱：如何遇到良人

真爱的重要性

当年我到深圳工作后，虽然我已经不抱复合的心思了，但前任还是动了要不要复合的心思——如果我当年没有骨气一点、吃了回头草，强行和前任复合并结了婚：

我现在的现状：

1. 必然已经离婚，或者正在离婚的路上。
2. 双方家庭关系紧张冰冷。
3. 必然最高点上车，亏损两百万以上的房贷（这辈子锁死）。
4. 必然多数时候心情抑郁。
5. 对世界的认知会变得极度悲观（比如对女性的认知）。
6. 自媒体副业绝对做不起来。

这个世界的时间线，我和我妻子在一起了。

于是我们躲过了最高点上车，手里握着足够现金，生活上我们互相欣赏、劲往一处使，共同为这个家努力。在妻子的启发和鼓励下我的自媒体副业迎来爆发，我也已经摆脱了之前的牛马生活换了新的环境、不断地学习新的技能、我们的人生还有诸多希望和盼头，不会把

生活就这么蹉跎过去了。

以上没有半分夸张，有时候我自己想起来这事都冒冷汗……

所以，看到婚姻对人的影响了吗？人生级的。

选择和一个怎样的人结婚，影响远比你想的更大——不对的婚姻，真的能成为人生的坟墓。

选择和什么样的人在一起，就是选择了什么样的人生。

所以我一直在讲：和对的人在一起很重要：感情里，不管男女，在我看来重要的永远是多接触人、多经历人、然后筛选对的人，对的人就给机会、不对的人哪条件再好也要及时止损。

因为人筛选对了，后面啥啥都对。人不对，后面啥啥都不对。

比如即便我老婆现在说我是「这个世上少有的好男人」——但我心里清楚，在别人的女的眼里，比如我前任眼里，我就是个普通鸡肋，她们和我在一起不会觉得幸福——因为我们不是一路人，对幸福的理解也不同，也对什么是「好的感情」的理解也不同。

我之前一直说：每个人就像一个小众古董石头。

在识货的、认为值的人眼里，它就是个世间难得的宝贝，在不识

货的，或者认为不值的人眼里，它就是个一文不值的石头。

你不仅要锻炼自己的眼光，也要去找能欣赏你的人。

举个很简单的例子：

我通过给前任制作她的入职宣传片（我负责帮前任写稿、买录音设备、剪辑制作）——那时候我只是一个工具人的角色，但经过那次制作之后，我意识到其实自己有做知识类长视频的能力。

等到我后面经过千辛万苦，做出我 B 站第一期视频后，发给前任看，前任的反应就是「哦」——然后我问前任觉得内容如何，前任说她只是匆匆瞥了一眼，甚至因为在午休时间，她点开看的时候都没开声音，所以也说不上一二。

其实我当时心里很失落——三四年来，对对方无微不至的照顾、鼓励、帮改论文、做 ppt、干活、照顾，包括我自身的能力：比如工作能力（包括收入）、工作之外的写作、视频制作……不断克服自己短板的进化，甚至为了摆脱异地状态，我都到了计划辞职的地步——这些在前任眼里其实都无关紧要，因为这些都没有编制重要。

到头来，这一切只换来前任在我低谷期断崖式切割的戏码。

某种程度上，我也「毁」过两个前任——你可以理解为在之前的

关系里，我对对方无限包容和过度付出（供养）到了极致，以至于最后对方以为这才是正常，甚至习以为常…我对前面两个前任与其叫宠溺，不如叫「捧杀」更合适…

客观的讲，内心真正有足够的自省和良知的人，面对别人的过度付出会感到不安，而不是变本加厉去掠夺、去心安理得的把对方当成工具人。

而我是让对方接受这一切的人，我是在其中催化的人，所以过去我遭受的一切，某种程度也是罪有应得，而我也为此赎罪了。

然后我后面遇到妻子。

你知道吗？2025 年末的时候，我妻子 B 站的年度关注 UP 主就是我——数据显示妻子把我视频重复看了几百个小时，而我每次发新视频，妻子也都会把我的新视频至少的看十几遍，不是为了刷数据，就是那种一遍遍的上头式观看。

- 我老婆觉得我可厉害了：
- 觉得我的综合能力可厉害了。
- 觉得我工作的收入可厉害了。
- 觉得我知乎能有几万人看可厉害了。
- 觉得我视频内容做的可厉害了。
- 觉得我克服障碍一步步进步的样子可厉害了。

- 觉得我专注的样子可厉害了。
- 觉得我会疼老婆可厉害了。
- 觉得我会收拾屋子可厉害了。
- 觉得我撅个屁股在院子认真除草的样子可厉害了。
- ...

她以我为骄傲。

这些在前任眼里不值一提的点，在我老婆眼里闪闪发光。

是我老婆没见识、眼光不高吗？——见识和眼光高不高我不知道，我只知道我老婆的综合实力是碾压前任的，在见识方面也是远超大多数人的存在，我也觉得我老婆可牛 B 了。

为什么同一个我，在前任眼里平平无奇，在老婆眼里却闪闪发光？

这个对比也很有意思，也非常深刻：

其实答案不是我变了，也不是她们一个有眼光、一个没眼光，而是：人对 ta 人的感受，永远取决于 ta 自己看世界的方式。

首先，是价值观不同

前任看重社会阶层感——稳定、体面、安全、社会地位。

我的妻子看重的是个人能力——创造力、成长力、内在驱动力。

在前任眼里，我的这些努力和能力，比如不断自我进化、写作创作、制作视频——不能直接变成「编制」这种东西，所以都是不务正业。但在我老婆眼里，这些努力恰恰是能量和能力的体现。

其次，是心理投射。

「投射」在心理学上是指人总会把自己的价值观和欲望投射到他人身上。

前任对我投射的是：「你能不能帮我实现稳定、说出去有面子、被人羡慕的小红书式生活」。

老婆对我投射的是：「你能不能和我一起创造有意思的、互相扶持人生」。

这一切其实反映的是个人看世界的方式……

所以前任看我时，在意的是我现实社会评价是否「有面子、有地位、大家认可」，自然只看得到体制、地位、他人评价和眼光。

而老婆看我时，注意的除了能力本身，还有一个人对成长和创造的热情，她会被这种同类的能量吸引。

最后，两个人实际上会互相放大对方的特质

如果对方看你的眼神里是挑剔，你再努力也没啥用，但如果对方看你的眼神里是信任、欣赏，人的潜能反而被一点点唤醒。我老婆之所以觉得我牛 B，是因为她本身有识别牛 B 的能力，而前任看不见，是因为这些点不在她认知里。而真正的对的人，不是你变得多完美后 ta 才喜欢你，而是 ta 喜欢的那个你，让你自然地变得更好……这才是关系的终极意义。

放下男女对立

在我眼里，女性有很多类。

既有我母亲这种为家庭牺牲一切，一辈子任劳任怨、沉默隐忍的女性。

也有我丈母娘这种同样也为家庭牺牲一切，勤劳、有清醒判断力和家庭话语权的女性。

还有我妻子这种性格极度稳定、独立、有自主性，巾帼不让须眉的女性。

同时有我过去谈过的外在精致、但内在虚浮空洞、遇事无情也无义的女性。

我想说的是什么——这个世界的女性有很多类，不能拿单一种类的女性来代替全部。

事实，男性也是如此——虽然我作为男性，天然会有倾向为男性说话，也天然会排斥那些抹黑、丑化男性的话语，但是不得不承认：这个世界确实存在糟糕的男性。找到一个正常的、重情重义的、懂尊重的人，对男女而言都不是容易的事，我也知道很多人被感情伤害的遍体鳞伤，对情感失望。

坦诚的讲，因为被几个糟糕的前任所影响，我过去也对女性存在

刻板印象——比如认为女性你对她好她就会看轻你、就会理所应当、就会欺压你，并且认为女性情绪化、爱慕虚荣、薄情寡义、没有担当…

后来别过这几个糟糕前任，我后面遇到的女性，都让人心生佩服，随着人的成熟、身份的不断变化——我意识到自己从小的环境，其实冥冥之中让我更容易去理解女性。

小时候，面对父亲的暴戾，我多数时候选择沉默寡言的忍耐，哪怕被打死也不吱声，而姐姐则会选择主动说好话去争取宽恕、去试图协商以减少责罚。

因此小时候父亲一直说我是女孩性格、说我姐是男孩性格——这在那时的我眼里对我是一种人格侮辱。

当然从小这种过于痛苦的环境，某种程度也造就了我的沉默内向、犹豫、对事物细节的观测、以及过于强的同理心——这也进一步被视为“女孩气、没出息”而非“男子气概”。

后来大了，我成了家里对父亲最不惯着的人，在社会上，我也成了那个最不惯着不公、最受不了忍气吞声的人，且要真论起面对事的担当和勇气——我可以说没几个人能做到我这样。

某种程度上，时间让我变成了一个骨子里雌雄同体的人。

这几年和别的人接触、包括和老婆在一起磨合——我意识到这么一件事：这世上存在在生理性的男性和女性，但不存在精神上的男性和女性——精神上，只存在强者和弱者。

强者是明事理、是包容、是自强、是反抗、是血性、是勇气、是务实、是智慧、是在绝境不沉沦甚至能给别人力量…

弱者是愚昧、是暴戾、是懦弱、是不自强、是懒惰、是忍气吞声、是虚荣、是去吸食他人精神、是薄情寡义、是没有担当…

真要按这个标准论，很多男女都一个样——甚至我自己都要承认：我也曾经愚昧过、狭隘过、懦弱过、忍气吞声过、虚荣过、想过依靠别人——但我也反抗了、也自強了、也有勇气了、也务实了、也明些事理了…

我不知道，在我们文化里为何“男性”被天然的和“强者”强行联系在一起，而“女性”被天然的和“弱者”强行联系在一起——这其实是污名化的一种。

而这个社会上的很多“女性主义”只是单纯的搞男女对立而并没有直达本质…

甚至在我眼里，这世上也不存在所谓单独的“女性成长”——只有存在从“弱者”到“强者”的蜕变…

我过去也会认为：“多数男性是好的，而多数女性正在受不好的风气影响”

显然，这个预设是有问题的，是不公平的。我现在意识到——人的好坏和性别无关，任何性别都没有先天道德优势，一切只和 ta 自己是啥品性有关，而好男好女的比例，总归是 1:1 的——虽然我没有数据，但是我相信这点。

说实话，我其实不了解大多数男性，其实我更不了解大多数女性。

在以前，我总是以为多数女性在婚姻面前担忧的是：如果嫁给对方，对方能不能买好房子好车子？带出去能不能撑面子让别人羡慕？能不能给自己买包买礼物？撑死多一个担心自己老公会不会偷腥出轨。

我现在才意识到，多数女性在婚姻面前担忧的是：

-对方会不会家暴等极端倾向？有无隐瞒的嫖娼史？

-对方有无隐瞒遗传病史？

-人品：对方会不会出轨？有无赌博习性？有无其它不良嗜好？

-对方会不会家庭责任？在一起能不能一起照顾孩子？能不能一起收拾家务？能不能共担风险？

-会不会大男子主义？会不会在自己人老色衰的时候嫌弃自己？

能不能完全接纳自己？对自己抠不抠？能不能处理好婆媳关系？

-对方恋爱阶段表现出的好，会不会是为了和我结婚装的？然后婚后原形毕露？

之后，才是：

-对方能不能挣钱？对方学历高不高？有没有社会地位？工作稳定不稳定？买不买的起房子？对方父母有没有医保退休金？对方长的帅不帅？情绪稳定不稳定？人有趣吗（比如幽默）？

也就是说：过去我总是以为女性在面对婚姻时，首要看重的是物质和面子（情绪价值）——但实际上，我现在才发现女性首要更关注的是生存与安全。

过去我也时常让和我在一起的女性产生一种认知：误认为在这个世界上，获得一个安全、包容的伴侣是一件理所应当、成本也极低的标配。

当然，我自己也以为：自己给对方提供的绝对安全感，是一件很理所应当且不值一提的事情。

其实并不是...在婚姻市场，一个学历普通、长相普通、没有极端倾向、情绪稳定、没有大男子主义、也不妈宝、不会乱搞也没有赌博习性、没有无其它不良嗜好、忠诚不出轨、能一起照顾孩子收拾家务、能省钱但对女生也不抠、一个月挣个平均工资、买个房要掏空六个钱

包——这样的男生，就是“正常普通男性”。

事实上，在婚姻市场：

-很多女生想遇到一个“正常普通男性”却怎么都遇不上，相反很多时候遇到的全是奇葩...

-但也有很多女生根本就瞧不上这样的“正常普通男性”，只配当她们世界的背景板...

且以上和女生本身的身份地位收入都没啥特别的关系...只能说：旱的旱死，涝的涝死...

包括在结婚一年多后我才承认如下事实：

作为男性，我过去会倾向认为多数男的都真诚、良善、大方、有责任心——就像一些女生也会认为多数女生都真诚、良善、独立、有责任心一样，其实，这就是以己度人了，见的多了，才意识到这世上在关系里烂人太多了，某一性别并没有单一道德和人品优势——就像男性会觉得很多女性有问题一样，其实你也要承认很多男性其实同样有问题和风险。

要是婚姻里男强女弱（多数情况），男的要是在日常柴米油烟的生活里摆起烂来、不愿意分担，女的就只能被迫当保姆了——现在我不清楚年轻一代这个情况有没有整体变好，但上一代确实是这样。

总之，是要客观的承认，在婚姻这件事里，男性在其中确实是受益概率更多的一方，而女性在其中确实是承担风险概率更多的一方。

讲了这么多，只有一个目的——请看到的这里的男男女女，放下偏见和对立，让我们重新去认识两性关系。

爱人之前先爱自己

摆正观念

对普通人而言，婚姻这件事通常需要一个人 30 岁之前就要定下来，但实际上好伴侣的重要性被严重忽视：「如何遇到一个对的人」——这是一切亲密关系的开端，但大多数人对这个问题一头雾水，很多人一辈子在亲密关系里稀里糊涂，好坏全凭运气，很多家庭这一块的家学也都是空白。

我能在接近而立之年经历足够多的事，并能在这几年从底层理清其中的逻辑，并有幸遇到了对的人，这极其幸运，我希望能把这份幸运给到更多的人，目前的中文互联网实际上越来越趋向封闭，获取有效信息成本持续增大，想看到一些真正有价值的思考或者隐学将越来越难，很多真正的好回答将再次回归「家学」。

本指南将和你以往在各类平台刷到的碎片化恋爱教程、抑或带有泡学性质的教程将完全不同（我也受够了市面上那些故意挑起性别对立、教唆男女顺应自身自私自利的所谓恋爱教程）。我将从系统性、本源性，从更为长久、健康的角度，去剖析男女关系的本质，依次从「爱人之前先爱自己」、「对体面的祛魅」、「筛选」、「对现代社

会恋爱观」四个大的章节，讲清楚如何遇到一个对的人？

第一步，我不打算一上来就教你如何去恋爱，而是希望各位能先摆正观念：首先，要意识到对我们大多数人，人生中的最重要决定是跟什么人结婚或者相伴一生，其次才是选择行业。

再差的行业，也能给你安身之所，职业的周期贯穿人前半生，但在未来 ai 时代，你无法保证行业的连续性，且很多时候决定行业趋势的，往往是风口和周期律，而非你自身所能左右。

而在选择未来伴侣这件事上，如果真的选错了，会让你损失的不仅仅限于金钱，而是会直接影响到人生漫漫长路的质量——找到一个好伴侣并不容易，但这是你人生中最重要的一抉择之一，也是为数不多能抵抗世界周期律和波动的抉择之一。

一直有这样的言论：「好男儿不重儿女情长」，事实上对普通人而言，除了谋生赚钱的知识与基础专业课之外，优先了解如下知识：

- 一、健康与安全。
- 二、自我心理调适。
- 三、两性关系。

里面每一条，都事关普通人一生真正的幸福。

而其它领域的知识，你尽可以了解，但请不要排在上述三类知识的前面。譬如说：你可以琢磨大国博弈，但请不要在对上述提到的三类知识完全无知的前提下，去琢磨大国博弈。

其次，是摆正对“婚姻”的理解

婚姻是什么？婚姻是两个人一起携手对抗这个世界

人的一辈子其实很短，在不同场景下人和人有不同的关系——比如职场上的雇佣关系，商业上的价值互换关系。

唯独婚姻本质，是战场上的战友关系：

所以你需要找的是一个互相爱慕的战友，战场上选战友，最重要的首先是「同目标共进退，不抛弃不放弃」，其次才是看对方的技能有多强，而关于这一部分，将会在下一章进一步阐述「慕强」机制，这里不做深入。

大学教育会告诉你：人遇到的所有的事情，背后都有一个专业。大多数人在两性关系方面认知，却有种没有自知之明的无知，多数人通常会认为自己也很懂，但实际上不知道自己脑子里一堆错误知识。

自身建设

第二步，我建议各位先进自身建设：「爱人之前先爱自己」

为什么我建议你「先自爱，再 TA 爱」？

因为自我认可度不高的人，或者认为自己不值得被爱的人，一旦被爱，会把自己处在很危险的境地。

这一类人，很容易会把恋爱中的甜蜜时刻理解为「对方是命运给予自己的恩惠和赏赐」，从而给对方加滤镜，即便往往对方对他并不好，也很难结束一段有毒的关系。

———杜素娟

且自我认可度不高的人，很容易为了人与人当下的短暂快乐，而去自愿去做明知没有结果的事、去维持明知没有结果的关系，甚至不惜主动让自己付出巨额代价。通俗的说：自我认可度不高的人，很容易会遇到人渣并在一段感情中自我献祭。

这一点，男女通用，这是除「沉没成本」的解释外，更深层次的原因。

具体到行动上：自我认可度不高、不懂得爱自己的人，在一段亲

密关系里，最大的问题在于：自我价值感低，容易把对方对 TA 的伤害、忽视、侵占视而不见，无法及时察觉感情中已经变质的部分，并对其做出反应：

类比个例子：自己的男/女朋友去和别的异性去约会看电影到深夜。

正常人知道后，会愤怒、会质问、会选择结束这段关系，因为正常人有正常的自我价值感和边界感。自我价值感低的人知道后，会悲伤、会痛苦、但之后会安慰自己：或许他们只是单纯的社交呢？都怪我平时没有很好的陪伴对方。

通常以为后者、或者讲「老实人」在一段关系里都是在忍，然后直到有一天，突然像压力锅一样爆掉——非也，那只是一小部分极端的人，大多数的「后者」，其实对此不存在憋着，而是不断的在给对方主动找补加滤镜，然后沉浸在自己幻想泡泡中，直到有一天在自己男/女朋友「突然」做了更过分的事后，然后被对方通知：「你很好，但我受够了你」，然后老实人在错愕和绝望中，被迫接受了这个现实，从头到尾，情绪都在沉默中消亡。

不懂得爱自己的人，既无法发展出真正的深入关系，也无法筛选出良善的人，更无法使得对方变得良善，而会大概率使得自己的另一

半：一个原本没有太多阅历、品质也并不高尚的人，滑向习惯性的去伤害、忽视、算计他人的深渊而不自知。这种类似的案例，看着荒唐，但又是多少人经历过的荒唐事？多少人直到最后一刻，才彻底放弃掉幻想？

如何把握严以律己，宽以待人的分寸？

实际上你应该把「严以律己，宽以待人」看作一种适用于个别情况的策略，而非一种适用于任何情况的「美德」。

「严以律己，宽以待人」的前提条件是：对方和你没有太多利益关系，且对方行为在长远期不会损伤你的利益。比如朋友关系、朋友圈点赞的关系，甚至在这种关系里，必要的时候你也要采取「宽以待己，宽以待人」的策略：放过自己，不要因为不相干的人陷入过度内耗。

而对于对方和你存在利益关系，且在对方行为在长远期可能会影响你的情况下，尤其在人的品行方面，你应该采用的是「严以律己，同以待人」策略。

比如亲密关系：我不会因为自己早上 6 点起床，所以也要求你一定也要 6 点起，

但假如我是一个有底线的人，那么我也一定会要求你也要有与之对等的底线，如果不符，我会立马表达自己的边界。

而现在的人际关系教程，都在建议你要变的更柔和、更怡人一些，比如教你说话「不要用反问句」，这样会显得情商高，但如果你是低自尊的人，我反而建议你先不要学这一套东西，你越学「如何让别人感觉舒服」，只会让你对如何逃避问题越发熟练。

我在这里建议你面对冲突时，要学会**不好说话**，比如善于运用反问句，学会让那些让你感觉不适的人同样难堪，原因很简单：**低自尊水平的人最重要的不是学习被人喜欢，而是学会主动筛选和直面冲突。**

不管是在亲密关系，还是社交关系，你要清楚：别人时刻在筛选你，而你也要学会筛选别人。不要只是想着如何获得别人的认可，也要让别人渴望从你这里获得认可——不是所有人都能和你同行。

而在亲密关系里，在你为对方付出，且对方也很享受的时候，对方也应该为你而建立一份契约——你也有筛选人的资格，而非一直是被筛选的角色。

等你学会不惧直面冲突，再去学习如何高情商——「宜人」和「温和」向来是强者能量溢出的特权，在讨好型人格那里，只会演变为懦

弱和委曲求全而不自知，并最终会反向筛选出一批人渣留在你身边。

迟早有一天你会明白：在亲密关系里，不经考察的宽以待人，是一种对对方的不负责，更是对自己的不负责。

做到以上，内核是自尊自爱，而我想对低自尊水平的人说的是：不管你此刻有没有做成一些事，你现在要做的就是在所有关系中「无条件提高自我认可度」——我知道这很难，但这是最核心的点。重要的不是对自己看高或者看低，而是对自己认知清晰清楚。

所以，我建议你爱人之前先变强，我并不打算讲「如何变强」的成功学，只讲两个我切身经历的心法：

第一：学会用价值规律看问题：首先让自己成为一个有价值的人，改变自己的关键是创造价值：——以我的文章为例：这本身就是一种价值创造，在帮助他人的过程中成就自己，而且创造的价值必须是长久的，越长久，价值就越大。

只有当自身创造的价值足够大时，我们才能被别人强烈需要，才能参与到更大的社会交换中去，并得到对等的回馈。当把视角从「我想要」转到「我能给」的时候，很多浮躁、妄念就会马上消失。

第二：建立自己的「身份感」非常重要：这里的「身份」，不是

指世俗意义的身份地位，而是从心理建设开始行动，弄清楚自己「我要成为什么样的人」——无论我们想做成什么事，都会置身于这个框架之下，建立自己的身份感，是一种从上至下的塑造，远比以结果为导向从下至上的塑造，更具力量，事上，如果你认为自己注定平庸，那内心就很难具有驱动力，潜意识里的恐惧\浮躁也会如影随形。

再次拉回主题：两性关系里，男性同胞还需要接受一些残酷的真相

对一个人有没有情欲，是爱情能不能发生的大前提，而「体面感」则是情欲的重要催化剂，很多人表面上最在乎的是爱情，实际上最在乎的是体面，而体面最直接的表现形式，如外貌、财富，关于真正的体面，我会在后面深入探讨。

现在只讲关于男性的外貌与财富，扎心的结论先放在这里：

长得太丑的男性几乎不可能获得来自女性因情欲而产生的爱情。但当长得丑的男性具有良好的供养能力时，比如有钱、有地位，女性会不介意和其发展长期关系，但依旧很难因情欲而产生爱情，也就是说长的丑的老哥要有这么一个意识：「愿意和你在一起的女生，很少是奔着你的人来的，多是奔着你的身外物来的」。

并且这个阶段如果出现一个长很帅的男的追求女生，即便帅男没钱、没地位，多数女生也不会太抗拒和其发展短期关系。

以上听着很赤裸，但在生物进化学领域，我说的这些是常识。

再次重申：我并不对女性抱有偏见，男性在生物进化学上的策略也并没有多高尚。我只是在阐述一个生物进化学规律。

让人舒服的话说的太多，会让人丧失接受真相的能力。

如果剔除掉男女两性中少数特别良善之人、再剔除掉少数很坏的人，剩下的广大七成人是什么样子，大家心中都有数。而基于统计实证的研究，描述的就是人群主流。进化心理学的观点，也是对多数人行为特征的描述。

关于生物进化学的规律，我后面还会再深入阐述

这里我只引申出一点事实：不要听什么「男性长相不重要」，这话就和「学历不重要」一样，那都是达到基本门槛的人才会说的话。

所以各位男性同胞：

1. 「财富」在两性关系中很重要，但不要过于高估，也尽量不要以财诱人，因为这样吸引来的都是爱你身外之物的人，一定要摒弃掉

「等我有钱了，女生还难找吗」的认知——这种思维很危险，最好在自己还没钱之前，找到一个真正爱你的女性，或许是因为你的性格、抑或是才学，而如果不幸你已经很有钱了，也务必低调。

2. 我并不打算散播外貌焦虑，只是想告诉各位男性，平时都要收拾的干净整洁，保持基本的精气神，很多男生并不丑，只是不爱打理。

至于说什么叫「长得好看」，很简单，本来很生气，但是一看到对方的脸就没那么气了，一般都可以叫「长得好看」——男女通用，长的好看，可以直接调动人的多巴胺系统，相当于直接入侵程序后台。

最后，是关于遇到人的「运气与概率」

小时候，有一次过年晚上放烟花，我点了一支冲天礼花，过了很久都没有反应，大家都以为引线熄灭了，我把烟花口冲着眼睛仔细的瞅了半天，确实没见有动静了，我抬起头咧开嘴正准备向大家宣布「引线没点燃」，礼花喷射了，火焰直冲十几米的夜空……从抬头到喷射，这期间间隔不过 0.5 秒……

烟花喷射后，大家都在笑，我也在笑，但心头不可名状的后怕让我心有戚戚然……那个时候我还小，但知道晚抬头半秒，我将会变成一个毁容的盲人，而盲人的命运轨迹一个孩子不敢多想……

实际上那晚 0.5 秒的幸运足以让我后面 20 多年所谓的「努力」都显得「相形见绌」

后来我遇到很多人，很多事，我试图把这些点梳理成一条线，再次发现我的人生关键节点充满了这种 0.5 秒的随机性。

这个世界的随机性比想象中的多，我们每时每刻处在蝴蝶效应中

我试图想举一个生活的例子再次来阐述这件事，但发现无处划分剖面，人与人之间无数的 0.5 秒共同构成了这个世界。

一个女性朋友之所以会成为你的妻子，也许你要感谢当初找到你的猎头、面试官——这起源于那 0.5 秒，你的信息出现在他们的信息流中，于是你来到她的城市，同一个城市，因为更多的随机性，你们会相遇相知……其中缺少其中每一环，这都不会发生。

生活的有趣就在于这里，任何一个我们当初认为不重要的事情，只要发生，它存在意义，都会在未来某个关键节点发挥 0.5 秒的威力。

而你能碰到对的人，往往不是因为人有多好，而是你足够幸运遇到了这种 0.5 秒的随机性。这 0.5 秒的幸运足以让你所谓的「人品」都显得「相形见绌」。

人唯一能做的，就是：

- 1. 提高这 0.5 秒发生的概率，这一点我会在后面「筛选」章节进一步阐述。
- 2. 有幸通过 0.5 秒遇到对的人后，提高自己识别和抓住好东西的能力，而不是遇到对的人之后，发现不了也识别不了。甚至将别人对你的爱——轻视、浪费，这样的人注定无法承接好东西，事实上这样的情况大有人在。

而提高自己在亲密关系里，识别和抓住好东西的能力，重点在于祛魅，我也将会在下一期重点阐述这一核心认知。

在感情上，没有哪个有经营天分的人只能一直倒霉，错过良人或遇人不淑，往往是因为当前认知无法分辨好坏，一个不爱自己的人，无法及时察觉他人自私，而一个只爱自己的人，无法想象他人的无私。

唯有自知，方有自爱，唯有自爱，方有人爱，一切，从认识自我开始。

对「体面」祛魅

我过去曾在知乎看过一个案例，是讲有个人向大家咨询一个问题，就是说 TA 有一个相爱多年、关系也挺和谐的对象，然后前两天 TA 对象早上出门的时候，被车把腿给撞断了，医生说有一定概率能恢复，但也有概率后半辈怕是要瘸了，这个人的心里很害怕，怕自己一辈子都得和一个残疾人过，所以当天就想和 TA 对象提分手，但是又说不出口，所以这两天心里很苦恼，于是来问大家，这种情况如何提分手，才不会刺激到对方？

不出意外，大家都很愤怒，你知道这件事大家愤怒的点在哪里吗？

大家愤怒的点不在于提问者有想分手想法，相反，大家对“最终会分手”的结局表示理解并且支持，**没有人道德绑架的认为提问者应该和 ta 对象一辈子绑定在一起。**

大家愤怒的点在于：提问者这也太着急了吧？早上进医院，下午就想做断崖式切割——作为已经有这么多年感情的男女朋友，在对方刚出了事，最难的节骨眼，好歹先缓一缓，先照顾对方一阵子，等提问者对象几周后伤势和情绪都恢复差不多了，再提分手也不迟啊？

我们总说：人心都是肉长的，但事实上类似的案例我们见过了太

多：在另一半遭遇不测和打击时候，多年的亲密关系与付出，换来的第一反应：不是一起面对和陪伴，而是冷静的切割和划清界限。

过去的我曾经像大多数人一样，喜欢某些社交平台上看起来精致的、好看的、体面的人和物。

甚至曾在这些「精致」的人影响下，过去的我会认为女生出门不化妆是不得体的，穿的衣服不够新潮也是不得体的。

直到我经历了人生的一场大低谷：那时候我刚满 26 岁，一切都在一个月集中爆发，我的事业遇到极大低谷，前途未卜——我想你对我的这段经历还有印象。我知道这样的叙事方式很像现编的故事，但是了解我的，你应该知道这不是故事。

回忆起这段经历，我把它形容是：「早上进医院，下午被递分手通知书」的断崖式切割。

那阵子我一度怀疑自己可能会患上持久性失眠，凌晨 3 点会准时醒来，然后盯着天花板很难再睡着。白天还能让自己忙起来，分散一些注意力，但凌晨 3 点醒来，你只能一个人被钉在床板上，直面漆黑、死寂、绝望、空洞的世界，任由自己在物理层面和生理层面被黑暗吞噬。

再后面，自己慢慢的都扛过去了，然后翻盘。

现在我不管是事业，抑或是亲密关系，是当时我梦寐以求的状态，其实没有绝路，只要你不放弃自己。

前任是一个很看重「体面」的人，也是一个现实生活里看起来很体面、很优秀的人，就像你能在某书里看的那样，有体面的工作、衣着光鲜、烫着精致高颅顶卷发，妆容也精致，典型的都市丽人结合体，社交圈喜欢精修九宫格。

但低谷过后，我知道了什么是真正的体面，我也完成了彻底的「祛魅」————很幸运我很早就经历了这些。

我并不是说那些看起来不精致的人和物就一定是好的，而是说，在低谷过后，我拥有了一种直觉：我能清晰的看到所谓「精致」背后的分别心与虚弱，以及能看清真正珍贵的东西，是什么。

了解人性

第一步，在了解真正的体面是什么之前，我们要先对人性有一个基本了解

人性，说到底就是「一切为生存繁衍」，再进一步，就是「对生的渴望和对死的恐惧」

贪婪、攀比、虚荣等等这些人性的弱点，实际上都是人，为了更好的「生存」演化出来的生物，生存，没有所谓的正义和非正义。

这种看起来不好的生物本能，其实和人摸到烫的会缩手，闻到臭的会闭气一样，没有这种本能的基因活不到今天，只要你是有自我意识的人，你就逃不过这生物本能。

当一个人没有任何生存压力时——人也就没有了贪，而即便是顶级的富豪，依旧有面对衰老、疾病、死亡的压力。

就是你要有个预期：这个世界上你遇到的人，ta 不限于你的父母、伴侣、朋友），TA 们身上存在贪婪、攀比、虚荣才是正常的，如果你遇到一个人，TA 身上贪婪心、攀比心、虚荣心比较弱，你反而要惊诧一番，这往往意味着不同寻常。

第二步，我们需要了解平均意义上的，与两性有关的普遍人性。

前几年我的关注重点多是 DSM-5 范围内的犯罪心理学人格研究，这类人格存在的比例通常书上会写的很清楚，但是我从未去研究过正常人——尤其是身边的亲密关系，对此我是完全无条件信任。

而之前看那种一方断胳膊断腿，另一方立马就拍屁股走人的案例，我总觉得是少数，离自己也很远，但自从自己也有了类似经历，才真

正意识到自己低估了这种事发生的概率。

等我后来开始研究两性关系，才发现它完全不比「犯罪心理学」简单，这种和每个人利益切身相关的认知实际上，我过去是空白，多是凭感觉行事。

但是，不是每个人都需要去学习这些，我们普通人有一个简化版的方法：就是建立关于平均意义上与两性有关的人性概率认知，并假定自己的姻缘是中位数。

对概率的准确认知，可以定位你自身，也可以更深的认识你自己。

比如：当「不抛弃不放弃」对你来讲是一种下意识习惯，那么你就会倾向于认为这个社会大多数人也是如此。

那么你就不会认为自己「不抛弃不放弃」是一件多了不得了的事，不管是你自己，还是一些涉世未深的人，就无法理解你在关系里的价值。实际上，过来人就会明白，你这样的人有多可贵，这才是亲密关系里真正的价值。

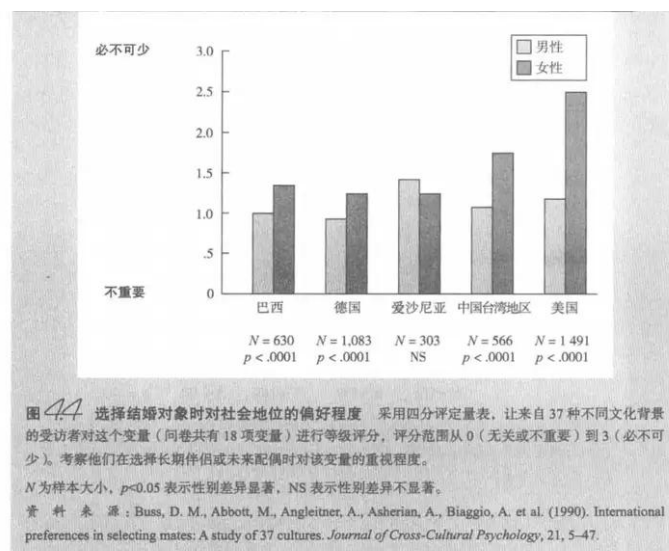
第三步，我们需要了解进化心理学

从生物进化学的角度来说，自然 在人类基因里写下两件事：

让自己生存、繁殖自己的基因。所以人天生会被有利于让自己生存、繁殖自己的基因的事吸引，比如：男性的高价值、女性的高颜值。而雌性在这个过程中，最终承担了最后一环「筛选器」功能，这是一套非常本能化的算法。

用大白话说，生物进化学让雌性演化出的生物潜意识是：「你对我好很重要，但你对我的基因传递好，或者说「有利于我的后代繁衍」，更重要。

所以这解释了为什么相比于一个价值不高但她好的老实人，多数女性更倾向于接触一个能让自己感觉到体面的男性，即便她清楚对方不一定忠诚——实际上在多数女性实际上潜意识里，被爱的重要性是排在「体面感」后面的。



地位等级是所有人类社会的共同特征，而资源通常集中在社会地位较高的那些人手里。从历史上看，远古时代的人类女性更偏爱社会地位高的男性，这或许能在一定程度上解决如何获取资源这一适应性问题。如果女性必须在各种个人特征之间进行权衡，那她们肯定会优先考虑社会地位，把它看做是一件“必需品”，而不是“奢侈品”（Li, 2007）。

《进化心理学》节选 「美」 戴维·巴斯

这个问题不偏向男性也不偏向女性，人类演化了万年，依旧用万年前的生理和基因策略，人性通常是反直觉的，我们男性同胞做的也没多好，五五开。

说这么多，只说明一点：绝大多数女性并不是像大众和自己想的那样，把爱情想的很重要，从进化学的角度来说，认为女性应该比男性更看重「爱情」，实际上也是荒谬的。

这种错觉更多的是来自社会引导所赋予的，这里不再赘述，就像波伏娃说的：一个人不是生下来就是女人，她是变成女人的。

其次，是环境的变化

我一直说：要尽早祛魅，男性在 20-30 这个阶段，你可以不谈，但是你不能不了解进化心理学。

接下来我讲的话，再次重申：我并不对女性抱有偏见，男性在进化心理学上的策略也并没有多高尚。

就是你要意识到：女性也是人，并不像神一样具备先天圣洁的品质，不要被精致的妆容打扮出的体面感所迷惑。多数青春期的女性看起来男性更「成熟」，原因在于，多数只要不是太差的女性，从小便会被一群男性追捧，也就意味着她们很小就开始锻炼她们的社交直觉。

当然，女性的基因也让她们在社交直觉有天生的优势。因此当一个人出现在女性的视野的时候，女性就会不自觉地利用各种方法来判断对方是否具备高生存价值，或者是否能有让她感兴趣，而化妆也在潜移默化中教会了女性「高价值包装」这一习惯，因此女性会比男性更早地拥有「现实感」，而「现实」也被当作一种「成熟」。

而且，现在时代已经变了，针对女性的封建约束现在已经逐渐模糊，我在这里支持男女平等，并认为这绝对是文明的极大进步。

但不管你承认不承认，对人这种物种而言，一旦在两性方面的教化约束失效后，最容易出现的就是动物性，尤其是在最直接的生存与

繁衍上。

我现在在仔细斟酌我的用词，因为我清楚接下来如果我的表达让人有误解，会改变整个手册的性质。

雄性的先天策略是「广撒网，不负责」，而雌性的先天策略是「东食西宿」。

如今男性「广撒网，不负责」的先天策略被批判，对此，我非常支持。但某种程度上，雄性文化也正在被阉割——男性一直没有变过，只是如今，天性开始被文明的进步约束。

但女性东食西宿的先天策略却逐渐被某些别有用心的人，包装为「自由」和「独立」——女性也一直没有变过，只是如今天性可以被允许释放。

这一点，我想，不管男女：

「独立」是「独立」

「自私」是「自私」

「利己」是「利己」

「慕强」是「慕强」

「无责任感」是「无责任感」

「消费主义」是「消费主义」

不要混为一谈，认为它们都是「独立」的体现。

我一直说，词汇是会骗人的。

真正的女性独立，是从枷锁中挣脱而出的，是需要肩负压力责任且毫不畏难的。

虚假的女性独立，是从逃避责任中得来的，是从一个枷锁而进入另一个枷锁的。

现在一个很不好的现象，说出来会被骂，但我还是要说：

现在很多所谓「女性独立」的旗帜，实际上成为女性之间相互鼓励、顺应自身的贪欲、自私和避免承担责任的幌子——有好处可依附的时候，绝口不提自己是「独立」的，等没多少好处可得，需要肩负必要责任时，却说自己是「独立」的。

波伏娃这句「女人的不幸在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着」今天也依旧适用，因为任谁都没想到，这种不可抗拒的诱惑，有一天会包装以「独立」的名号上市。

我们过去一直讲好男儿不看儿女情长，那是因为封建时代有糟粕替男性把门，现如今，当男性没有旧封建的糟粕把门，却依旧抱着对女性天真幻想时，割裂就出现了。

所以从第一期一开始讲了：男性在关注一些宏大叙事之前，先确保自己在面对两性问题，不是无知状态。要**拿出你雄性的果断、智慧、脊梁和血性**，用合乎规律的方式去筛选、并认真负责的对待爱你的女生，这个世界上依旧有好男孩、好女孩，我也相信这个世界依旧有不离不弃、忠贞不渝，良人未必一开始就能遇到良人，但非良人，无一例外的归宿都是动物性。

慕强机制

最后，我们需要说说「慕强」和「泡学」。

我觉得在「慕强」这个词面前，不需要对男人或者女人进行区别对待，这个世界只存在「人」。

而人共同都拥有相同的大脑构造，对底层的刺激有相同的反应与渴望。

认识到这种底层逻辑并去实事求是按照规律去行事的，就是强者。

没有意识到这种底层逻辑并完全按自己的意识去行事的，就是弱

者。

而这个世界永远是弱者占大多数，强弱的比例完全遵循二八定律。

一段关系开始之前，人都害怕选择，多数人天生就需要强者去带领，无论是多强的人，内心都需要一个比 ta 更强势的人去带领 ta，人更喜欢被「带领」的感觉。多数人连自己需要什么都不知道，TA 们连自己都带领不好，所以就更不要说带领你，或带领你们的关系。

被带领的人其实并不在乎别人主动对 TA 有多好，TA 只在乎自己付出或者投入之后被奖励的感觉。而投入越少的人，越是能引导投入越多的人去附和自己的框架，在长期关系里，保持长期「低投入的人」会掌握更多的主动权。

这就叫慕强机制，我更愿意称之为：人脑 BUG 开关。

而人脑有很多 BUG 开关，它是基于几万年的进化而来，按一下就会给出固定的反应，只是人们通常意识不到，很多时候人们误打误撞触发了这些 BUG 开关，却总以为是因为别的不相关的原因。

别有用心的，把触发这些两性关系的 BUG 开关整理成系统，再辅以伪装、欺骗、诱导、打压，这就变成了泡学，或者也叫 pua。

而女性和男性两者在神经生物学上并没有差异，所以“泡学”的

底层原理并不仅仅只对女性生效，理论上它对任何人都生效。

但实际上，现在市面上泡学并没有这个高度，大多数的泡学实际上是一群阴暗家伙的意淫。

而更多的情况是：人在面对一个 ta 不喜欢，但对方喜欢 ta 的情况下，每个人都会变成天生的 PUA 大师——这是人性的 bug。

对于人性 BUG，我的态度是：

第一，顺应规律，但绝不顺应自己的人性。

比如，女朋友要给我买几十块的小礼物，以前的我绝对会拒绝，甚至会让女朋友退掉——我根本舍不得让女朋友花钱，我也不适应让女生给我花钱。

但是我了解了人性后：就知道人更喜欢在关系一开始时，就能引导 ta 去投入时间、情感的人，爱的体验就在于投入的多少。投入得越多，爱的体验就越强，付出对付出者本身而言，就是一种享受。

而我之前的拒绝本身，就是在阻断女朋友的爱意。

所以现在，我会接受女朋友送给我的小礼物，这更有利于我们爱意的流动——这是顺应规律。

但是假如女朋友要给我送上千的礼物，我会非常严肃且认真的告诉女朋友我不需要——这是绝不顺应自己的人性。

而现在的所谓的恋爱教程都在教青年男女们，如何让对方加大对你的沉没成本——要我说，这不仅缺德，而且是在作恶，我不建议你学这些，因为会遭报应。

我认为从长远来看，人不存在被带坏这一说，能被带坏，往往说明这个人本身底子就没好到哪里去，至少它的本性就不抗拒「坏」的东西。

本性的均值回归，大概就是这个意思。

第二，反其道而行之

我知道两性关系的套路，而我做的，就是逆人性。

比如人不会珍惜一个把 TA 放在第一位的人，所以，我尤其珍惜会把我放在第一位的人。

人会看轻一个对自己有需求感的人，所以，我不会看轻对自己有需求感的人。

反着来，就可以看到所有爱意的流动。

「体面」

第四步，有了以上基础认知，我们再来讲「体面」

这社会上有很多人看起来很体面：比如 ta 们外表看起来很光鲜、言谈举止也笃定，甚至 TA 们自己都觉得自己很自信，但实际上，ta 们多是一种「TA 信」，——即这种自信是依靠外在事物的比对来建立的：比如「我比她好看所以我自信」、「我有钱所以我自信」、「大家都喜欢我所以我自信」。

我前面讲了，低谷之后，我拥有了一种直觉：一些所谓精致背后，同样是打着体面的幌子：

我能看出 TA 们「体面」里强烈的分别心：它们把这世界评价标准分为两类：「这个能让我看起来体面」「这个让我看起来不体面」，且以外人评价体系为准，社会评价的凝视就是它们的主人。

人一旦陷入这种陷阱，就会让人无法拥有真正的自我，也不会明白真正重要的东西是什么，更会抗拒面对真正自我以及抗拒面对真正重要的东西。

这类人会为了逃避「看起来不够体面」，会去作假、作秀，甚至会不惜对这个世界上真正重要的东西弃之如敝屣。

有人问：如果《泰坦尼克号》杰克活下来了，露丝和 TA 结婚生活，会幸福吗？

多数人的回答是「不会」，但我的回答是：参照泰坦尼克号上头等舱的晚宴。

如果你没多少钱，但依旧能在一群远高于你阶层的有钱大佬面前，不卑不亢，平常自若，向往的生活是活出生命的热情，认为自己和 TA 们都是人，而没有所谓的高低，那么大概率你会认为杰克和露丝会幸福——因为你能意识到真我是一种怎样的状态。

反之，如果你在晚宴上下意识表现的自惭形秽、受宠若惊，忍不住相互比较，非常在意面子和别人怎么看你，向往的生活是每天能拍出好看的 ins 风、某书风，那么你大概率会认为 TA 们会不幸福——因为你不能意识到**真我**是一种怎样的状态。

其实你是在照镜子。

我知道前者是少数，长这么大也就见过几个，统一特征就是不管经济如何，其家庭生活都很自由、乐观、朴实和幸福，其家里通常也有一位大智慧的长辈，我有幸接触过，受其感染，也让我心态逐渐从后者变向前者转变，仅是经历到那种活出真实自我的体验的一角，就

足以让人感觉重新活一次，没有经历过的人是无法理解的。

而且，前者做的很多决策，从短期看，大多数人会觉得不理智，但从长远看，TA 们的选择其实都很理智，而且 TA 们不是一味地只想着如何做正确的选择，TA 们更有种将选择变得正确的能力。

我当然了，也见过相反的后者——去一趟头等舱晚宴，之后心心念念，陶醉于鱼子酱的美味和觥筹交错之间的震撼，自觉身份不一般了，对和自己之前同行的人开始弃之如敝屣，心里开始有了对人强烈分别心，对「上流」心生向往……这类人做的很多决策，大多数人会觉得人间清醒，但是长期来看，尤其是夫妻关系，也许在外人眼里是模范夫妻，但实际上冷暖自知，你要问 ta 们在一起幸福吗？我也不知道——而且说实在，阅历越多，越对这类人生不出好感来，别看这类人通常外在都很精致体面，但真要让这类人负责任的时候，你就知道这群人有多利己以及有多不体面。

现在很多人开始喜欢《泰坦尼克号》里面的贵族少爷卡尔，很简单：「选择卡尔的原因，是因为你不是露丝」

人们看电影容易代入，大多数人以为自己是露丝，但实际上大多数人只是电影背景中的甲乙丙丁：活在那个环境，既看不出来有什么

好，遇到事情也是只顾自己跑，被下等仓的杰克多看一眼直呼下头，被上等仓的卡尔多看一眼受宠若惊，逆境勉强将就，顺境眼高于顶——上岸第一剑，先斩意中人。

这些对男性也同理。

至于露丝和杰克如果在一起会不会幸福，答案也很简单：

露丝和杰克过，大概率会幸福，TA 们会一起携手经历世界的多样性，杰克这样的不会一直穷，而露丝这样的即便只剩一人也能继续勇闯天涯，活出真正自己。

但你不是露丝，所以你和杰克在一起的话，不太好说，大概率日子在你眼中过得高不成低不就，海洋之心也早已被你变卖，然后在某个深夜，为自己曾经错失成为富太太的机会而夜不能寐，即便这边被你嫌弃的枕边人是露丝朝思暮想的杰克。

《泰坦尼克号》好就好在 TA 对人性「相反」的刻画上，有了生活阅历，以及去伪存真的认知，再去看，就能看出更多的东西。

让《泰坦尼克》号震撼的，是在黄昏下男女主站在船首飞翔的巅峰体验，而让《泰坦尼克》伟大的，是在生死存亡时的轻语「You jump, I Jump」。

在救生船上，女眷们都在哭啼

年龄渐长，遇人愈多，我发现落泪貌似成为某种自赎：眼泪落下，
责任便可一笔勾销。

只有露丝眼角带着泪光，神情恍惚，全然忘记哭泣，翻身一跃，
再次回到泰坦尼克。

而这一跃，动人心魄。

「祛魅」

有人问：为什么扎克伯格那么有钱为什么还找一个相貌很平庸的女人做老婆？

我想说，大多数人既没有机会深入接触陈（普莉希拉·陈）这类女人，也没有机会深入接触精致光鲜的女人。

真正接触过，你会发现陈这类女人的难得之处，〈侣行〉里 270 的老婆梁红、〈卧虎藏龙〉里的俞秀莲，都是这一类女性，虽不施粉黛，但有千钧之力，她们内核强大和稳定不是一般女性能有的。

和陈这样的女人待久了，你会对所谓漂亮精致的女人变得无感，经历稍多一些就知道，「精致光鲜」的背后多是你无法忍受的虚荣、浅薄与分别心，或者说精致利己。

而这，就是祛魅。

祛魅后，我不太会被社交平台上看起来精致的精修九宫格吸引，最能打动我的，反而是那些无修无 P、咧嘴笑的没心没肺的随手拍，虽然它看起来好像没那么体面，但我知道，能在社交媒体毫不避讳展现出「看起来不够体面」的人，相反有难能可贵的真诚。

实际上不仅仅限于拍照，我只是举一个例子。

这个时代，大家都在标榜着优秀和上进，都在奋力往前跑生怕落后，没人觉得对方会为自己停留，陪跑多年的伴侣摔倒，第一反应都是怕对方拖自己后腿，而扶起对方，给对方一个拥抱，成为一种大多数人想破脑袋都想不到的「壮举」，即便这是很多动物都能做到的事。

真正重要的东西，是很朴实的，是要祛魅之后要用心去看的，祛魅之后，我看人最核心的一点只看人品——这句话对我有深刻意义，而非一句套话。当对方人品被我察觉出缺憾，我会毫不犹豫和对方分开，即便对方所谓再优秀，对我而言什么都不是。

因为没有相互扶持责任心，心里只想着摘桃子和大难临头各自飞的，再优秀与你都是镜花水月，责任心永远是 1，其余的优点都是后面的 0。

爱而不得？

还有人问：如何看待爱而不得？事实上，看到这里你就会明白在亲密关系里，哪有什么「你爱而不得」的人，这个世界上只有陪你左右，心疼你的、为你真心实意付出、在你低谷时勇敢共同面对、不抛弃不放弃、支持温暖你的人才值得你去爱和珍惜。

而其他的人再好再优秀，但是唯独不爱你、没那么心疼你、没为你真心实意付出过多少、在你低谷期没有坚定站在你身后，甚至选择离开，那在我眼里，为这种人多挂念和停留一秒钟都是在浪费自己生命。

还「爱而不得」，这人钞票做的？你爱的哪里是人，分明是沉醉在自己的欲望里不能自拔。

同理，如果你和对方还没有过相互在低谷期坚定互相选择、不抛弃不放弃、共渡难关的经历，有的只有一起奶茶电影小清新的甜蜜暧昧的经历，那也不要轻易认为对方就是那个值得你去用一辈子去缅怀的人。

男女情侣之间，只要不是什么因为某些极端因素导致必须分开：比如遭遇严重人身意外、身患严重遗传疾病……

一对正常健全、心理健康、无大的感情矛盾、无不良生活习惯的情侣，但凡最终不能在一起，只能说明其中有个人没那么爱，其他理由：比如什么异地、工作差异、父母不同意……说到底，都是不够爱的一方找的借口——很多事情，两个人只要愿意发挥主观能动性、劲往一处使，所谓「异地、工作差异、父母不同意」等等这些常见问题，其实并不是无法解决和克服的问题。

有人问英国登山家乔治·马洛里：「为何想要攀登珠穆朗玛峰？」他回答说：「因为山就在那儿」，面对你真想要的，一个理由就够。而面对你抗拒的，你会有无数个理由——别人对你也是如此。

所谓的「相爱至深但‘败给现实’的情侣」，实际上是有一方在权衡利弊之后觉得现实中的某种东西比你更重要罢了，然后找一个说不过去的理由分开而已，而作为被「权衡利弊后被放弃」的一方还念念不忘——简直就是被卖了还帮人家数钱。

在先离开的人眼里，你的「爱而不得」，在对方眼里不过是「食之无味，弃之可惜」。

直白点讲：

对方在你眼里是白月光和朱砂痣，是你心里最柔软最美好的存在，

是值得守护一生但爱而不得的人。

你在对方眼里是鸡肋，谈恋爱的话还不错，但若是谈婚论嫁，权衡利弊后觉得你还是不够经济适用。

我尚且年轻的时候，若是我在对方眼里变成食之无味，弃之可惜，还会伤心一阵，但如今，能说一句走好不送，都算我们之前感情深。

再多说点：很多的人所谓的「爱而不得」、现在很多情歌所谓的「无法忘记一个自己很爱的人」，实际上只是一种执念：

对方什么都没做，你就爱了——只是因为对方长的好看。

对方没有善待你，你还在爱——只是因为对情绪拉扯欲罢不能。

对方在你低谷时抽身自保，独留你一个人面对，你依旧还爱——只是因为低自尊和无法放弃[沉没成本](#)。

要我说，这哪里是爱，分明就是自嗨和不自爱。

很多敏感的人对真正需要 TA 们敏感的事物却无比迟钝，人如果无法体会到祛魅这一点，也就很难真正清醒。这也就是所谓「情关」最难过门槛。

一路人：比「三观一致」更好的判断法则

下载歌曲事件是我第一次在关系里拒绝帮前任，当然也只需要一次，就可以结束掉一些东西。

其实，用旁观者的视角拉远看会清晰：去看过去和前任的那几年，只能说：成也萧何，败也萧何。「成」就成在我对前任一直在竭尽全力的给予和包容，直到分手前夕都很难找出我这方面做的不好的地方。

而「败」在从一开始，我们三观从一开始就不是一路人，这三年来我若是多些自我、面对一些矛盾多维护下自己的底线：红几次脸、吵几次架——那么我们也不至于明明不是一路人，却这一「拖」就是三年。

我那个时候还不懂这些，直到多年后，我才明白什么是「一路人」，那就是：「你们最看重的底层需求是否一致」

〈财富自由之路〉里在讲「究竟是什么在决定你的价格估值」时，讲到一点：「在市场上，决定价格的最重要因素是需求...千万不要以为价格和成本直接完整相关，其实它们只是间接部分相关。人们出钱购买一个产品，是因为他们真的需要，而不是因为那个产品的制作成本有多高」

看到这里，聪明的你应该明白我接下来要讲什么了：所谓的一路人，就是互相最看重底层需求一致，且能满足对方真正的需求。

人的很多需求会随着阅历变化而变化，但是「底层需求」几乎是很难变的，举个例子：

我们可以看到，恋爱（短择）阶段，本性看重光鲜的人可能会因为感动，选择和「人品好但看起来不光鲜」的人处对象。本性更看重人品的人，也会因为年轻，并不拒绝和「看起来光鲜但油腔滑调」的人处对象。

而一旦面临结婚（长择）时，大多数人必然会面临二选一，这个时候真正底层的需求就看出来了：

如果你的恋人本性更看重光鲜，但你的钱和地位无法满足对方的光鲜，那么即便对方心里再清楚你平时有多无微不至，人品有多好，也会最终选择和你分开，即便现在结婚，也会最后因为「面子」的主要原因离婚——反之亦然。

所以这两个阶段的变化，正是我说的：很多伴侣很容易达成「三观一致」的共识（错觉），或者说存在求同存异的模糊地带，但很难有「一路人」的错觉的原因。

所以如何确定你的男/女朋友是适合的结婚对象呢？

判断核心很简单，就一条：直觉上，你和对方有没有强烈的「一路人」的感觉和共识

注意，这里说是「一路人」，不是「一类人」。

如果没有「一路人」的感觉，即便目前关系看起来再和谐，也不适合结婚（这种和谐，其实多是单方面维持的错觉）

「一路人」的感觉非常玄妙，很难用语言去准确描述——大概相处一段时间就能感觉出来，对于「一路人」的感觉，有就是有，没有就是没有，几乎不存在中间模糊地带，这一点只有你自己清楚。

当然，以上我说的这些有个前提，就是你自己要先清楚自己是一个怎样的人，或者说期望自己未来要走在哪条道上。

好的婚姻不是靠经营出来的，而是靠前期筛选出来的，当爱情的外衣褪去，露出真实的样子，才是这段关系真正的模样，所以相比于学习怎么去爱一个人，更重要的是学会如何去筛选一个人。

筛选：信号基站

我们开始一段亲密关系之前，就和要准备雕刻一个大型雕塑之前一样。

最重要的事情是：「要看清这块物料的材质是否合适做雕塑」，人与人之间的长期关系，是互为工匠和物料的关系。

有一类人作为工匠时，毫无眼光和雕刻手法。作为材质时，又是那种看起来好像不错，实际上水一泡就掉渣的沙石，而且这类人占比非常多。

好的婚姻基础同样如此，它主要不是靠后期经营出来的，而是靠前期筛选出来的。

对方人品不行，骨子里自私没责任心的，这种你怎么经营都经营不出好结果，很多时候感情出现问题，很少是对方变了，而是从一开始你就没真正认识对方，所以相比于学习怎么去爱一个人，更重要的是学会如何去筛选一个人。

同时，我想讲的是。

人和人之间，吸引和筛选往往同步双向进行。

这里不仅是讲：你是什么样的人，就会吸引什么样的人以及被什么样的人吸引。

也是在讲：你是什么样的人，就会筛选掉什么样的人以及被什么样的人筛选掉。所以如果你喜欢某种品质，首先不要寄托在拥有这种品质的人身上，而是最好让自己去拥有它。

这部分将来到真爱指南核心部分：「如何从开始，筛选到一个对的人」。

高效渠道

第一步，找优质对象最为高效的渠道

我并不建议你们去婚恋网上找对象，真正的好对象，很少会在婚恋网上流通

以下的途径，不仅可以最高效的找对象，也可以寻找到人生益友：

第一，参加线下兴趣小组

此类兴趣小组包括：读书分享会、观影鉴赏会、天文爱好者会…等等这类和利益关系不大，同时兼具理想主义色彩，以及男女比例悬殊不大，且具有定力门槛的线下兴趣小组。

如果线下没有这样的社群，线上也可以，不过线上必须满足以下条件：需要有人组织，会定期一起开手册会议、做语音分享，群里的人能直接开麦表达自己的观点。

注意我的用词：

首先，我这里用了「理想主义色彩」这个词——理想主义在别的地方也许是贬义词，但在两性关系里，绝对不是个坏词。

其次，「男女比例悬殊不大」——这个不用解释。

然后，需要有定力及智力的门槛，我并不是讲登山、远足这一类兴趣社群不需要定力，而是讲「读书、天文、观影鉴赏等等」这些兴趣社群能更快筛选出具有「定力」的人，以及更能快筛选出内心还具有一片乌托邦自留地的人，而这样的人，再坏也坏不到哪里去

事实上，如果你问一个人：「你有啥爱好」？

有的人想半天憋出一句「唯一爱好就是搞钱」，虽然现在网络上这种「成年人搞钱才是唯一正途」的讲法很流行，显得很人间清醒。但作为过来人，我想告诉你，如果真的遇到这种「唯一爱好就是搞钱」的人，你最好不要和 ta 建立除了利益之外的其他深度关系，即便这个人看起来再优秀。

然后，是线下或者线上需要满足能定期一起视频会议，关键在于，你能直接观察，并且见到或者听到真人的表达、语气或者神态，直接通过感官感受到一个人最真实也最具智慧闪光的地方，真正优质的社群里，有各种有趣的人，甚至不乏各个行业的大佬。

当然还有一个大前提：你也需要真的有这些兴趣爱好——你首先是为了爱好，其次才是顺带过来找对象，且即使最后在这个社群里你没有找到合适的异性，也不需要担心会浪费时间与精力，因为你也会在这些社群里充分历练。

但问题来了：如果线下的这种社群我找不到，如何进入这样的线上社群？我从哪里找？

我的回答就是：如果没有，那么你就自己建立，搭建自己的发射基站，寻找同样搭建基站的人。

第二，搭建自己的发射基站，寻找同样搭建基站的人。

你可以在主流社交平台、论坛，在自己的兴趣相关领域，输出有价值的观点、思考、文章，且在能力范围内多帮助别人，不求回报，日积月累的建立自身影响力。

目前我在多个平台有上万关注者——我知道这个量级微不足道，但我很清楚这对大多数人而言，依旧很难达到。

但我想讲的是：和时间做朋友，多年来，我已经在知乎有三四十万字、上千次的写作沉淀，其中有一半的主题，都是聚焦于探究自我，对自己抽丝剥，30 万字什么概念？纯文字密集排版的话，大概是 400 页书的厚度——厚的很夸张，且这 30 万字里，有 20 多万字是我在 2022 年 1 月到 2023 年 12 月接近 2 年的时间创建，这个量看着很大，但实际上我只是每天偶尔抽一点时间完成的…实际上，如果真的想做出一些东西，每天抽出半个小时、坚持两年就可以了…难度并没有想象的那么夸张。

时刻记录当下的想法，也许是我这几年来养成的最好习惯，「想法」这个板块，通常没几个人会看，但我知道它记录着我这几年来的轨迹，里面有我那时当下最真实、最迷茫，以及最坚信的闪念时刻，一句两句无法形成画像，当有几百、几千句时，画像开始显现，回头看，不忘初心。

我做的，只是记录，以及尽可能在能力范围内多帮助别人，不求回报。

然后量变引起质变，如今我每天会感受到和很多人的共振，包括正在看手册的你，包括你们此刻的弹幕。

而这，就是我讲的「信号基站」，你向宇宙发射的能量，有一天一定会以某种方式发射回来，而这也是自己主动创造机缘与随机性的过程。

我不是让你和我一样去写三四十万字、去进行上千次的写作，而是讲，培养自己的兴趣，记录下来，然后发射出去，让反射回来的随机性变大。

你要做的只是去记录，然后向这个宇宙发射能量，不要管所谓的数据。而你同样可以去寻找搭建基站的人，而一个人能做基站，至少说明两点：

1. 行动力过关、拥有自己多余的时间和精力。
2. 这个人具有为爱发电，不期待回报的品质。

第三，就是尽可能的在基站中，作出像样的作品

Openai 掌门人 Samuel H. Atman 在《Advice for ambitious 19 year olds》博客一文中，有这么一个建议：「No matter what you choose, build stuff and be around smart people」

著名投资人李笑来对这话的评论是：在他眼里，有好作品的人都很聪明，但还是那句话，那不是天分和智商，那分明是有效积累。

对此我很认同，这里的作品，可以小到一篇优质文章。

但就像李笑来讲的：

很少有人有像样的作品，人群中只有少数人最终能拿出完整的作品，而与此同时，绝大多数人一辈子都没有像样的作品，TA 们连一篇作文都写不明白。于是，与有像样作品的人打交道，总是非常值得。

甚至李笑来建议 TA 的合伙人在招人的时候，把这一点当作最靠谱的判断方式：「少废话，给我看看你的作品」

这个原则可以一下子过滤掉所有的不合格者，如果一个人能做出像样的东西来，那么 TA 身边的聪明人密度无论如何都会比其 TA 人高出很多。

一个好的作品，可以成为整个基站里，最强的信号源，我在第一期就讲了，学会用价值规律看问题：首先让自己成为一个有价值的人，而改变自己的关键是创造价值：——以我的手册为例：这本身就是一种价值创造，只有当自身创造的价值足够大时，我们才能被别人强烈需要，才能参与到更大的社会交换中去，并得到对等的回馈。

而这样的信号源不仅可以被合伙人接收到，同样也可以被你的未来的伴侣接收到。

没错，你看到的，就是我以身作则的经历。

当然，还有一个最简单的方法，就是在我的视频评论区找找，能赞同我真爱指南观点的女孩，实际上就已经是很好的女孩。

初步接触

假设你们已经通过社群刚接触，交换了联系方式，并对对方印象不错，现在已经可以互相看到对方的社交平台（这里不限于微信朋友圈）

我只讲一点：如果对方的社交平台可以看到照片，去看以下几点：

首先看整体风格：

不要看对方拍照是否精致，也不要被精致迷花了眼，如果是拍照风格全是精致摆拍网红风，我建议你不要再看了，相反，如果对方朋友圈有很多日常真实照片，没有滤镜，也看起来并没有很强的体面感，就是很真实的生活感，这很加分。

其次看表情神态：

如果对方的社交平台，可以看到别人给 ta 拍的生活旅游照——注意，我这里说的是生活照，而不是艺术照：

那么就看看别人给她拍的生活旅游照里，什么神态、什么类型，如果照片多是刻意的摆出傲慢或者冷漠脸偏多，那么这并不加分（注意，那种因为紧张而导致的面无表情，与刻意摆出冷漠的表情，多数人都能分辨出来）

我知道对方并没有想太多，我也知道被拍摄者只是在无意识的模仿类似高奢模特的表情。

但这种努力让自己看起来好像不开心、但实际上又很渴望被拍的很酷的样子，其实并不好看。

首先，如果你想拍出没有需求的高级感，但实际上自身又很有需求感，就会很矛盾。

其次，你要知道这种拍照表情的由来：

高奢模特之所以表现的冷酷，除了为了不抢占人们对商品本身的注意力，更重要的是，这是广告策略通过营造情感隔绝而故意制造出的一种俯视感，在大众认知里，一个高级的人面对低级的人时，不会倾注太多情绪资源，故而通常出现漫不经心、慵懒或者冷漠脸。

而广告直接利用这个特点，让一个光鲜的模特故意摆出一副冷漠脸：它的潜台词是「好看吗？但这不属于你，除非你买下来，成为我们一员」。

于是，通过上位者对下位者的神态，打造「冷漠——高级——体面感」的认知形成闭环，从而激发人的购买欲，我也明白我们去拍艺术照时，需要我们摆出一些特殊的表情是很正常的，但问题是：这是

生活旅游照啊，我们只是记录自己的生活，而往往镜头后给 ta 们拍照的，要么是男女朋友、要么是关系很好的朋友，而明明拍照的时候很开心，希望被拍的好看，却又在拍 pose 时，瞬间变脸，对着镜头故意模仿冷漠脸。

再说一次，我这里说的是生活照，而不是艺术照：

祛魅之后的人，实际上能看出这种表情变化背后潜藏的潜意识：一边对近在眼前的亲密拍摄者隔绝情感，又一边想着如何对远在天边的围观者，释放自己的体面感——甚至被拍摄者本身，都没有意识到自己表情变化时的潜意识。

如果是拍艺术照，刻意摆出冷漠脸没有任何问题，因为在拍摄艺术照时，镜头背后是没有客体的人的，任何表情都是为了塑造形象而存在。

但是假如是关系亲近的人给拍的日常照，这样其实就不加分，其实我没说的是：这种场景下摆出冷漠的表情，并不美也并不帅

你可以想：如果你给你男（女）朋友拍生活照，上一秒 TA 还在笑，结果看镜头的时候却故意摆出一副冷漠脸，试图让自己看起来很帅（美）——TA 在「试图让谁觉得自己看起来很帅（美）」呢？——

反正不是你。

但实际上镜头背后就是你呀，是一个活生生的人，一个你爱的人，一个有情感链接的人。

面对爱的人的镜头，大多数人会下意识抑制不住嘴角的笑容，但是对方并没有，而是瞬间摆出冷漠脸。也就是说，拍照的那一刻，更多的下意识想的是外人，而非是你。这是一种潜意识的显现——TA 和你并没有沉浸在当下。

且面对爱的人的镜头，自然温暖的，甚至有些傻兮兮的表情才是最美的，不是吗？再论什么是真正的高级感：如果去看那些顶奢模特在工作之外和朋友、家人相聚的照片，你会发现大多数人的照片都是笑的呲牙咧嘴。顶级的富豪群体的日常穿搭被调侃为「老钱风」：套头衫外面搭配一件无袖羽绒服——因为这个群体已经不需要在固定场合西装革履的长时间呆着，也不需要让外人看起来自己如何体面。

很多人认为的高级感，实际上就是在模仿这群人的外在，但实际上又学了个四不像。真正的高级感，是眼底真诚的爱意，而不是模仿广播牌。

再进一步说，就是通过拍照这个行为，筛选掉那些情感流动上，

无法全心全意投入当下且潜意识过于在意外界审视的人。

所以在第二章节讲了，最能打动我的，反而是那些无修无 P、咧嘴角笑的没心没肺的随手拍，虽然它看起来好像没有精修看起来高级、体面，因为我知道，能在社交媒体毫不避讳展现出「看起来不够高级和体面」的人，相反有难能可贵的真诚和质朴。

尤其是女生，而且尤其还不怎么化妆直接发原图，然后还在照片里笑的龇牙咧嘴的，有一个算一个，都是打着灯笼都难找的好女生，如果你的朋友圈有这样的女生，我建议你可以多接触接触，即便做不了男女朋友，只做朋友也是很不错的。

低谷演习

经历过前面几步，你大概率已经找到了一个质朴的高质量对象。

而接下来要讲的，是潜学，什么叫「潜学」？就是只能关起门来悄悄，不能写纸面上的，但今天还是讲出来，能救一个是一个。

当各位产生和对面这个人，相守一生的冲动时，先冷静下来，做一个特殊低谷演习，这个低谷演习可以把之前有可能造成幻觉的附加值暂时给剥下去，看到对方真正的态度。

困境演习很简单：

首先，演习环境需要同时满足四个条件：

1. 你们感情目前看起来很和谐。

2. 并且在你对象学业或事业春风得意的时候，最好是这个「时期」对方的环境刚好能让 ta 接触到大量优质的异性，比如集体培训。

3. 这段时间你们可以面对面相处。

4. 这段时间恰好你自己的学业、事业不太顺利。

你需要做的，就是在对象面前迷茫、脆弱、失意、萎靡一周。

观察这一周的低谷期你的对象是如何对待你的，包括神态、表情、如何回应你肢体上的亲密接触，一周之后，马上恢复积极向上和精气神。

这个测试不要轻易使用，假如你们并没有长久在一起的打算的话，也不要。

因为有概率你会看到之前温柔的对象，突然开始对你表现出嫌弃、冷眼、疏远，尤其突然变得不太想让你碰或者不碰你，这是一个很明显的信号，甚至这一周内，你会发现对象话里话外有分手的引导——我建议其实就可以分了。

当然，你也有小概率收获一个对你表现出心疼，会主动抱着你，安慰你，然后和你一起商量如何共同度过当前困境的对象——我建议后面就用一辈子去和对方好。

这个测试还没到考验人性的地步，而更像是一场演习——事实上按照现在的环境以及科技发展，谁能保证一份工作能安安稳稳做一辈子？远的不讲，谁能保证你未来几年不会被优化？谁能保证自己身体不出点问题？

未来充满变数，这个时代的灰犀牛比任何一个时代都多。结婚对象是共同扶持、抵御风险的，而不是讲遇到问题就第一时间盘算着各自分飞的，现在这个时代爱和责任比任何东西都重要，也好似比任何东西都廉价和易碎。

多年感情，结果今天我失个业，你就要想着马上切割。那是不是未来你早上进医院，我下午就递离婚通知书也是天经地义？

最后讲下为什么要同时满足以下条件：

在你们感情看起来情浓意浓的时候——这一点，不解释，因为很多时候人会单方面主动带滤镜。

第二，并且在你对象学业或事业春风得意的时候——首先，假如

在你对象低谷期演习，你很难判断你对象的态度是不是因为 ta 自己本来情绪就不好。其次，有的人自己处于低谷期或者瓶颈期的时候，是能和另一半在低谷相互扶持的、常见于备考、工作困难期，但一旦自己越过瓶颈期、比如上岸、工作上升期时，反而就会变得没有耐心，简单的讲：就是 ta 难的时候，可以让别人和 ta 共苦，ta 甘的时候，是没办法让别人和 ta 共甘的，尤其那个时期对方能接触到大量优质的异性的时候。

第三，需要面对面相处——很多东西面对面是能感觉更敏锐的——比如微表情，隔着屏幕可以隐藏很多东西）

至于这个测试里包含的进化学心理原理，就不多讲了，可以看我上一章。

有人问：假如对方装作心疼你，「演」你两周怎么办？

这么讲吧，只要你不是富二代，这种事没有人会在你面前装——嫌弃就是嫌弃，心疼就是心疼，况且这种情况下还愿意相互扶持两周的，甭管是不是装的，已经算是有情有义，很不错的了。

还有人讲「那也只能保持那一周，对方是有耐心的」，注意，在这种环境条件下，还能待你如初的，从根上来讲，人品差不到哪里去。

还有人讲实在不行就演一个月、一年的…那这就是你的不对了，啥事都要有度，况且有的东西，一周足以暴露出人的本性。况且，偶尔脆弱可以激发对方的柔情或者母性，但是如果一个人长期脆弱，往往会导致人产生本能厌恶，因为这涉及基因的利益收缩，尤其是对长期处于低能量状态的男性来讲，尤为如此。

最后有人问这个测试一定要做吗？

当然不是——如果你这方面阅历够丰富，那么只需要一些细节就能看出来对方品性，但也许那个时候人已经过了而立之年，不是所有人都在两性领域有足够的经验，你能看到的那些拥有幸福婚姻的人，往往很大原因是 TA 们足够幸运。而「潜学」的好处就在于这里，把一些看起来是概率的东西具象化，同时让一些阅历少的人，获得真正可用的经验。

实际上你可以同样对自己做一个反向测试：

假设你的对象有一天要面临这些危机了，你的本能反应是什么？

如果第一反应是心疼，想着如何共同应对，恭喜你，你面前的这个人你是真爱，后续你需要好好考察对方的品性，也祝福你。

如果你第一反应是犹豫、畏缩，也许目前你没有你想象的那么爱

这个人，请谨慎进入婚姻，因为大概率有一天你会后悔。

最后，如果你开始就觉得对方不太对，就不要抱有太多幻想。

要意识到：几乎很少有人能真正改变自己，能改变自己的人，凤毛麟角，几乎个个都有异人异象，那种气质盖都盖不住……

同理，如果你对面的这个人，没有给你奇男子、奇女子的感觉，就不要再奢望 ta 以后会有什么根本上的变化，基本上 ta 现在什么样，以后也是什么样……不要想万一呢，如果一个人没有给你万分之一的感觉，就不要对 TA 有万一的幻想。

亲密关系中，人是会变的，如果没有异于常人的意志或者特质，大部分人很难抵过环境变化——所选择的另一半，最重要的就是要在开始，就识别到那些与众不同的特质。

好关系的信号

最后，遇到好关系的最重要的一个信号——就是你会开始热爱自己的生命。

进化学心理里，人会自杀的重要原因，是因为潜意识里认为自己的存在给对方生存造成「拖累」，比如包括认为自己的存在给家人、亲密关系带来拖累。

而假如一段关系里，明明表面上你们看起来很和谐，但很多时候假如你无力感，或者沮丧感更多，只能意味着这个人不对：对方这个所谓的「爱人」，非但没有给你脆弱时期提供支撑，反而在多数时候，给了你消极暗示，比如：我们不会有结果、你配不上我……等等虽然对方没有明说，但你直接能感受到的暗示。

如果这一关，你也可以过去。

那么恭喜你，你大概率已经筛选到了一位祛魅且具有责任心的男朋友或女朋友。

现在，我们已经讲完了「前期如何筛选到一个对的人」实施路径，接下来，让我们复盘到目前为止的线条：

在「爱人之前先爱自己」章节，我们讲了：进入一段关系前，需要爱人先爱己，摆正自身观念同时，并对自身进行建设，爱自己并让自己变强。因为不懂得爱自己的人在一段亲密关系里，最大的问题在于：自我价值感低，容易把对方对 TA 的伤害、忽视、侵占视而不见，而无法及时止损。

而不懂得爱自己的人，既无法发展出真正的深入关系，也无法筛选出良善之人，更无法使得对方变得良善，而会大概率使得自己的另

一半：一个原本没有太多阅历、品质也并不高尚的人，滑向习惯性的去伤害、忽视 TA 人的深渊而不自知。

在「祛魅」章节，我们讲了在亲密关系里，提高识别和抓住好东西的能力的核心，重点在于祛魅，我们需要对平均意义上的人性有基本了解，以及从进化心理学的角度认识两性策略，意识到情义、良善、责任在任何时候都是稀缺品，而不再被外在的体面迷惑：意识到那些看起来精致的、光鲜、引人注目的，背后所隐藏着的从众、浅薄、虚荣和傲慢…

同时，意识到那些不够精致的、不够光鲜的、不够引人注目的背后，所隐藏的难能可贵的质朴和真诚，明白这个世界上，所谓优秀的人多了去了，价值高的人这个世界也多了去了，但能认定你，并和你一起携手同行，不抛弃不放弃的人，能遇到一个，都是你上辈子修来的福报。

如果不理解祛魅，就很难理解本期为什么仅从社交平台的照片，就能看出一个人的特性，以及在演习中考察责任的重要性。

本章节讲了「前期如何筛选到一个对的人」实施路径。

至于后期如何进一步磨合、如何维护长期亲密关系，怎样确定你

的对象是适合的结婚对象？——实际上，这部分开始千人千面，好坏要开始考察你自身的品性，最核心的一点，就是你们互相最看重的底层需求是否一致，且是否能满足对方真正的需求。

就如我一开始讲的，人和人之间，吸引和筛选往往同步双向进行。骨子里你是怎么样的人，就会遇到怎样的同路人，比如一个面对责任拔腿就跑的人，终将会遇到另一个同样的人。

如果你喜欢某种品质，不要寄托在拥有这种品质的人身上，而是让自己去拥有它。

我不是情感博主，但我受够了市面上那些故意挑起性别对立、教唆男女顺应自身自私自利的所谓「恋爱教程」

比如：「你自己当前做的、规划的任何一件事，都比对方的事重要，哪怕 ta 进医院了，你开了把游戏，完完整整把游戏打完再去看 ta。你先有了什么安排，ta 要约你，讲你有安排，把定下的事做完再约」……现在上面这种男女交往的教程很多，大抵意思就是「人性本贱，你对对方越好，对方越觉得你价值越低」「钱是给对方看的，不是给对方花的」云云，每次看到这种，我都会沉默。

一方面，我知道上文讲的这些「恋爱教程」只是把顺人性的真相

讲了出来，一个人只要没有祛魅，必然会滋生如上 BUG，包括正在看这段话的你。

如果你是一个不自私的人，未来某个阶段你必然会被你爱的人狠狠上一课，如果你本性比较利己，未来你也必然会给爱你的人狠狠上一课，就像水痘一样，每个人都会经历一次，或早或晚，无一幸免。

但本质上，你是一个怎样人，最终就会遇到同样的人，命运早就在暗中标好价格。

不是谁都有能力去时刻反思深挖自己，大多数人都是凭着感觉和本能行事，自然也从来不是为道德创造出人类，但是如果可以，请一定要锻炼出逆人性的眼力和能力。

所以在第二章节里，我讲了关于顺人性和逆人性，也讲了关于不同性别的进化心理学策略，真正的好男孩、好女孩这世界上有很多，让大家认识到：如何真正爱自己、如何知道人和事物的稀缺程度，意识真正重要但朴实的品质，不错过好的人和事，具备祛魅的能力，以及遇到真正有责任心的人，这是我整个真爱系列手册的初衷。

而一个能判断出美好的人和事物，珍惜并留住，并排斥或远离不好的东西的人，自然运气不会差。

季羨林说过：我交了一辈子朋友，究竟喜欢什么样的人呢？是这样的：质朴、平易。硬骨头，心肠软。怀真情、讲真话。不阿谀奉承，不背后议论。不人前一面人后一面。无哗众取宠之意，有实事求是之心。考虑个人利益也为别人考虑。关键是个真字，是性情中人。——也希望大家能成为，并遇到这样的人。

上岸第一剑，先护意中人

上岸第一剑

「如今我走到人生的十字路口，我总是清楚哪条路是对的，毫无例外，我都清楚，但我从不走，知道为什么吗？因为太 TM 难了」

有人问，怎么看待现在「上岸第一剑，先斩意中人」的普遍现象？

我的回答是：去看看电影《闻香识女人》里，阿尔·帕西诺最后的演讲。

这个世界是求仁得仁的

你真心去追求理想，最终会接近理想

你真心去追求爱情，最终会得到爱情

你真心去追求自由，最终会得到自由

有人会说这是鸡汤——不，其实你心里清楚我讲的是对的，只不过你清楚要做到真的是太 TM 妈苦了。

为什么很多人没办法求仁得仁？觉得不可得？因为很多人只是嘴上想要这些好东西，其实心里没那么想要。

为什么没那么想要？因为大家太清楚这些所谓的难得之物，获得

的前提是需要你敢付出实际的行动，承担的起相应的责任，即便付出巨大代价也在所不惜。

而理想、爱情、自由这些看起来美好的词汇，对于无力掌握它的人来说，是沉重的负担。

所以，往往最后得到这些东西的人，要么是许三多式的「傻人」，要么就是极度通透的人，TA 们的共同特点就是心态上的绝对纯粹和强大，当然，还要外加一些运气——运气有时候是把「点」连成「线」的关键入口，但这些点需要你去亲自放置。

小时候，我有个疑问：《西游记》里，唐僧明明可以让悟空背着，一个翻筋斗云到西天雷音寺取经，却为什么依旧选择跋山涉水、经历九九八十一难？且即便无法直接飞到西天，路上若是遇到艰险，飞上一小段，也算不得作弊啊？

等大了，看书，文中设定：

八戒对行者道：「师父的骨肉凡胎，重似泰山，我这驾云的，怎称得起？须是你的筋斗方可」

行者道：我的筋斗，好道也是驾云，只是去的有远近些儿。你是驮不动，我却如何驮得动？自古道，遣泰山轻如芥子，携凡夫难脱红

尘。

像这泼魔毒怪，使摄法，弄风头，却是扯扯拉拉，就地而行，不能带得空中而去。像那样法儿，老孙也会使弄。还有那隐身法、缩地法，老孙件件皆知。

但只是师父要穷历异邦，不能够超脱苦海，所以寸步难行也。我和你只做得个拥护，保得 TA 身在命在，替不得这些苦恼，也取不得经来，就是有能先去见了佛，那佛也不肯把经善与你我。正叫作若将容易得，便作等闲看。

随着年纪渐渐长，我发现人生其实和唐僧去西天取真经一回事，很多人以为「真经」是在雷音寺取的，实际上，「真经」是一步步用脚丈量，一遍遍去心魔的过程中取到的，每一个岔路口都是诱惑和考验。

人不是取到经，才成圣成佛

而是成圣成佛，才取到真经

很多人弄反了，总以为一个筋斗云翻到雷音寺取到经，就万事大吉——这也是对多数人而言，世上「真经」难得的原因，而「真经」——可以是理想、真爱、智慧…一切难得之物。

很多年轻男女即便碰巧遇到真经，如果没有阅历，也大多会落下若将容易得，便作等闲看的结果——年轻时遇到珍贵的人，大多数人会不知足，也不懂得珍惜，直到后来意识到自己究竟错过了什么的时候，才发现这样珍贵的东西这一辈子只能遇到一两次。

甚至这是大多数人感情的写照：没遇到考验之前你侬我侬。遇到事了，尤其是面对责任和自强这两个词的时候，就只想着逃避。然后在某一年某一天，一边羡慕那些真挚的感情，又一边讲「不相信爱情了，都是鸡汤」。

我当然知道，那些上岸斩人的人是怎么想的：

在 ta 们看来，人生就像做题，要得高分，那么每一步都错不得，自己一直很努力，自己的学历事业也一直高升，所以不允许自己选择的对象止步不前，也必须越来越完美。

是的，ta 们一直很努力，因而 ta 们不会允许自己在途中，遇到一个跑得慢的人，就陪 ta 慢下来，为了对方去放慢自己在学历、感情、事业上的更多可能，

在 TA 们看来：

「我没错，只是你自己不争气，斩人的心情是恨铁不成钢，别人

考研、考公、选择晋升，你不好好学习去帮别人买饭洗衣，这种廉价的对别人的投资，本来就是蠢。你自己逃避努力，选择用生活照顾和情感陪伴投资别人」...「别人斩我我进步，我斩别人我应该」...

以上这些说法，现在很流行，甚至看起来很酷。

但我想讲，有这些想法的人，实际上向外释放了一种非常危险的信号：「你不需要对我有多好，你只需要比我强，让我有利可得。当你在一段时间比我进步大的时候，你完全有理由踢掉我」

我一直都在讲：「你是什么样的人，最终就会吸引到什么样的人」

斩人的人，大多有一种错觉：认为自己的人生会一直是上坡路，认为人生就是考试，唯一的目的就是考高分，至于讲陪伴、扶持，这些都是廉价的玩意」

对此我不评价，只想讲这类人也许能在考编考公上，做题得个高分，但大多很难在人生这张试卷上考高分。

人的一辈子其实很短，在不同场景下人和人有不同的关系，唯独的婚姻本质，是战场上的战友关系：合格的另一半，是看你敢不敢放心的把后背交给 ta，能不能在关键时刻，两人一致枪口对外，甚至愿意互相为对方牺牲，就《士兵突击》里钢七连讲的：「不抛弃，不放

弃」

实际上，《士兵突击》里袁朗对成才最后讲的话，对每个感情里的「成才」也都适用：

「我一直在想你为什么会违背这六个字？是我们让你不安，还是你太过患得患失？现在我明白了，你在那里生活了两年，那六个字是那个地方为之自豪的根本，可那六个字根本没有进过你的心里，你经历的每个地方，每个人，每件事，都需要付出时间和生命。可你从来没付出感情，你总是冷冰冰的，把 TA 们扔掉。那你的努力是为了什么？为一个结果虚耗人生？你该想的不是怎么成为一个特种兵，是善待自己，做好普通一兵。钢七连只是你一个过路的地方。如果有更好的去处，这里也是你一个过路的地方，我们不敢跟这样的战友一起上战场」

成才醒悟后，用 TA 自己的话讲就是「TA 和三多都是一棵树，三多在不断长成大树，而自己为了出人头地，却把自己的枝枝蔓蔓都给砍了，变成了一根电线杆」

我知道，在不确定性面前，要坚持本心很难：但人生的这张试卷上，也许你会认为财富、抑或是地位高低卷面上最终的分值

但实际上，你自己的良知，才是最终的打分人；

在人生垂暮之年，回忆你我往事，你是否能引以为豪。

而这，容不得作弊，也无法作弊。

所以，一切都是选择，一切都有得有失，所以我无意去评判那些先斩意中人的行为。

我只知道，强大而纯粹的人，TA 们的剑只会用来守护意中人，而 TA 们也终将会遇到同样强大与纯粹的另一半。

恋爱脑

另一个词，是「恋爱脑」

客观评价恋爱脑之前，我想讲讲〈自私的基因〉里，关于「囚徒困境」的思想实验：

你们作为两名共犯同时被捕，办案人员将你们两个犯人分开审讯，所以你们事先无法相互交流。

由于案件性质特殊，于是办案人员对身为犯人的你们分别同时开出如下条件：

- 1. 如果你拒不配合保持沉默，而对方选择供出你，那么你将会蹲 3 年牢，而对方将会被无罪释放。反之，如果对方保持沉默，而你选

择供出对方的话，那么对方将获得 3 年刑期，而你将会被马上无罪释放。

- 2. 如果你选择供出对方，而对方同样也选择供出你，那么你们两个都会判两年监禁。
- 3. 即便如此你们都选择拒不配合，保持沉默，你们两个依旧都会判 1 年监禁。

在这种情况下，犯人并不知道对方会选择背叛还是「心照不宣的合作，保持沉默」，犯人只能分析自己做什么选择对自己最有利。

假设两个囚犯都了解博弈的本质，且在博弈之外不会受到报复的话。

那么 TA 们很容易意识到一点：不管对方的选择如何，背叛对方总是比合作带来更好的回报。

这时困境出现：虽然选择心照不宣的合作比选择相互背叛，会对囚徒双方产生更好的结果，但它却无法由理性产生，因为从自我利益的角度来看，在不明确对方出牌的情况下，选择**背叛**才更为理性，这样才能保证自己有可能获得最大利益或最低惩罚。

「囚徒困境」的思维实验，有意思的地方在于：以自己的利益最

大化为目的而做出的最理性的选择，反而得不到最好的结果。

囚徒困境的例子普遍存在于自然界和人类社会中，当然真实情况下，这种博弈要复杂的多，因为这种博弈通常要持续多轮，且不再是一对一的博弈，也不再是一轮定胜负。

科学家给出囚徒困境最佳的策略，便是针锋相对策略

即：首轮主动打出释放善意的合作牌，然后下一次出牌按照对方上一次的出牌来选择。

比如：

在第一轮如果你选择了合作，而对方也选择了合作，那么下一轮你依旧选择合作，但假如有一轮对方选择了背叛，那么下一轮你也应该同样选择背叛，这叫以牙还牙，这样才能保证自己在博弈中胜出。

而所谓的恋爱脑，就是在感情这场博弈中，不分对象、不分场合、不分对方出什么牌，永远选择合作的那个囚徒。

注意接下来，我将陈列的三个基本认知：

- 1. 人所有行为，本质上都是一种策略，对自然而言，它不对人的行为存在道德评判。

- 2. 大家存在一种错觉：认为「有知觉的爱」是人生来就有的能力，就像你只要有鼻子、有腿、有牙齿，那么就会像呼吸、走路、咀嚼一样。实际上有知觉的爱，是一种需要学习的能力，这种能力的掌握难度，不亚于去学习一门外语，然后再用这门外语去表达一门高难度的行为艺术——爱，是一种稀缺能力，需要调动人前额叶皮层的高级功能。
- 3. 感情的联结，需要两个人共同完成。

有了以上三个基本认知，才能听懂我下面的话：

我们的社会环境就是一个大量样本的合集，而懂得爱的人是少数，对于多数人而言，爱情的环境实际上很糟糕，在这场博弈里，保留实力，关键时刻选择自保和背叛，是这个环境中的最优解，一切都是博弈策略，它不存在对错判断，而且这个策略，如果在糟糕的环境里，通常是明智的。

甚至，在一个都是背叛者的极端环境里，做一个合作者，实际上合作者才是「不道德」的——首先，我们需要重新认识「道德」这个词

《道德经》里有这么一句话：上德不德，是以有德，怎么理解？

首先要理解「德」是什么意思：「德」这个字，从甲骨文的字体演变中就可以看到，「德」字表示的是行走在道路上，用眼睛观察，视线直行，不偏道，用心思考的意象。



就是讲，「德」的本意，是指人观察、导航的状态和能力，而非现在人们理解「思想品德」里边的「德」。

另外插一句，《道德经》实际上是老子《道经》和《德经》的总称，《道经》里边的「道」，是一切事物发展最本源的、不以人的意志为转移的客观规律。《德经》里边的「德」，是指的是人观察、领悟、遵循、执行「道」的状态。

最简单的话讲：

道是万物的「道」，而「德」是专属于「人」，人「遵道而行」就是「德」，而德经是老子写给人的一本《循道指南》。

这里我想举《天道》的例子：

面对病危的父亲，丁元英宁愿担负不孝子的骂名，依旧选择尊重父亲的意愿，选择让医生拔掉父亲的氧气管。

也不愿意让一生要强的父亲，生不如死的在病痛中遭受折磨，虽然 TA 很清楚选择后者，会让 TA 有一个孝子的名号，但这个孝子的名号实际上是建立在父亲生不如死的痛苦上，不要也罢。

但是这样的「德」，对一般人来讲未免太难以理解和接受，现在社会上关于道德的争论有很多，但是如果从道德经里面的「道德」出发，你会发现现在大多数的「道德」实际上就是老子所说的「下德不失德，是以无德」，皆因我执而起，皆以自己的意志来要求 TA 人，于是矛盾由此产生：「故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首」

我们有看到很多成功学的鸡汤，都讲要想成功，就要先抛下「道德」…其实大可不必，有一条很简单的原则：

那就是做到实事求是，一事物发展如果它是符合客观规律的，那么在不伤害别人的前提下，就尽管去做。

扯远了，回到正题。

前面讲了，所谓的恋爱脑，就是在感情这场博弈中，不分对象、不分场合、不分对方出什么牌，永远选择合作的那个囚徒。

这也是为什么「恋爱脑」会被当下人们群嘲，它实质上和表面的不动脑没有太大关系，而是因为「恋爱脑」的行为，没有遵循客观规律，

但假如，在这样的环境里，如果你很难得的遇到了一个「永远选择沉默的合作者」——这个概率很小，但不是没可能，那么对你而言最佳的策略就是面对这个合作者时，也当一个合作者，这是一种真正的人间清醒，如果这个时候，你识别不了，甚至还选择当背叛者，那么你就是个自以为聪明的傻子，且男女关系的一个底线就是，如果你发现一个人敦厚或善良，你不可以让这种人性的美好毁在你手里。

这实际上需要你有独立思考的能力，完善的人格，以及概率与运气的结合，且前提是：

你自己首先要有能做「合作者」的勇气，以及能看到这些「合作

者」身上的珍贵的东西，多数人对爱情很憧憬，但是又不敢付出代价，有的人会劝自己这些东西不重要，确实，爱情在任何一个时代都是奢侈品而不是必需品，但是没必要去攻击、挖苦这个奢侈品本身，人的天性就是对于一个美好的东西如果得不到，就会生出愤怒以及毁掉的冲动，但是至少你可以不必如此。

有能力爱上别人是一项巨大的天赋，这不是一种错。

对恋爱脑而言，要调整的，并不是降低自己的感性、封闭自己的感受、去麻木、去黑化、去学习如何控制 TA 人的套路，而是要提高辨识力，增强自己识人的能力，从而更好地去筛选

爱的本质，是一种极致的利 TA，把利 TA 再翻译下，叫「优先为别人利益考虑，必要时不惜主动为别人放弃自己的利益」——这种行为模式对别人有利，但对你自己有没有利，要取决于别人的意志。

如果无法握好利 TA 的度，即未经过筛选，对每个接近你的人都下意识「利 TA 大于利己」，那么这事性质就变了。

「利 TA 大于利己」可以类比为某人有每个月匿名给慈善机构捐款 1 万的习惯，为什么讲是一万块而不是几百块，请把一万块类比成无形的「机会、健康、生存空间、时间、精力」，你就明白，我讲的

「一万块」代指的就是你的生存资料。

对富豪来讲「一万块」是九牛一毛，但对普通人来讲，这是一种很奢侈的习惯，且有这种习惯的普通人，通常不考虑这家慈善机构是否正规。也不考虑留给自己的钱够不够维持自己生存。

这样子的人，很好，很无私，但是这辈子基本和混的好无缘，注意，我并没有讲「每月捐款一万块」是件不好的事，而是讲它是很奢侈。而哪种人最容易形成「每月捐款一万」这种「过于利TA」的习惯？或者讲「凡事优先为别人利益考虑，不惜主动为别人出让自己的利益」这种思维是怎么进入到这些人脑子里去的？

通常，最早来自这类人从小和父母相处的模式：父母对孩子时常打压：把孩子的自我完全打碎，打到一文不值，从小给孩子暗示：「你没有任何价值，你活着的唯一价值就是凡事优先为父母利益、情绪考虑，如果你做不到这一点，你就会面临生存危机」

这种思维下，实际上最大的受益者是谁？是父母，TA们养你会更轻松。

出了社会，父母变成别人了而已，然后这样的孩子长大后潜意识就变成「每月捐款一万」，表面看起来宜人性很高，凡事优先为别人

利益考虑，但实际上：

- 1. 自我价值感严重匮乏。
- 2. 缺乏自我成就感。
- 3. 缺乏自我认同感。
- 4. 不认为自己有选择权。

所以从真爱指南第一部分，我就讲了爱人之前，一定要先爱自己。

实际上，我在用真爱指南 3 万多字告诉你，做一个清醒的『恋爱脑』、或者说想做一个清醒的纯爱战士，需要怎样的心理建设和认知储备。

我从小是受欧亨利《麦琪的礼物》、考·约翰《她是我的朋友》、马丁·加德纳《中彩那天》等等这些文章熏陶长大的，印象深刻

那个时候觉得课文里讲的是自然且寻常的，但在如今再看这些文章，里面人物的行为被称为神迹都不为过：贫苦夫妻之间相互委身自己成就对方、为救几面之缘的朋友不惜献出自己的生命、在巨额利益和诚实面前选择诚实……里面的任意一条现在拿出来，都会被大家惊呼「这是什么神话科幻故事」

多年前，偶然打开某吧，发现了一堆半年前的消息，是分手快两年的第一任女友发的：

对于你，我一直心存感激，与你初识那些日子，竟然是我一生中鲜有的快乐时光，我不能否认。可那时候的心，远不如现在强大，所以你给了我温暖，我却不曾好好回馈于你，这是我的失败，也是遗憾。 2018-02-20 00:54 回复

：近来越发觉得自己当初白长了那么些年，在现实的之下，竟然变得比当初更加隐忍温和，我越往前走，却越理解当初的你，越理解，我反倒丢掉其他的情绪，只剩下了惭愧。后悔当年年少无知，辜负你，也是辜负我自己。 2018-02-20 00:47 回复

：情人节快乐 2018-02-14 00:01 回复

：失眠ing 2018-02-13 01:30

看到留言的第一反应，大概就是「哦，知道了」

头一任女友在相处很久后，有一天她告诉我她家里其实有个生活无法自理的弟弟，我第一反应是心疼她，第二反应是思考我们结婚后，怎么能更好的照顾这个弟弟，甚至将来房间怎么布局都想好了。

家人知道后，也只是淡淡提醒我：以后会比较辛苦，你要有心理准备。

多年后看电影《非诚勿扰》，笑笑跳海后，重伤送往医院的时候，秦奋对邬桑讲：「甭管摔成什么样，我都接着」才发现自己和葛大爷一样…

只不过我对第一任女友有点骄纵，到后面她做了很多出格的事，直到有天她告诉我：感觉找不到刚在一起的激情了，想走了。

走那天，我把给她准备了半年的《小王子》手抄书送给了她，原本是准备生日那天给她的。

恋爱里，人会陷入一种常态：

一开始就遇到好的，人大抵是不知道这是好的，只是觉的普普通通，等后面遇到坏的，才知道过去经历的有多好。

而一开始就遇到坏的，人大抵也不知道这是坏的，只是觉得向来如此，等后面遇到好的，才知道过去经历的有多坏。

这么多年我对待感情没怎么变过，只不过相比于以前，学会了如何逆人性，以及祛魅后，知道亲密关系里真正可靠品质是什么。

然后我遇到我现在的伴侣，她在对待感情方面和我是一样的人，当你遇到这样的人，你就知道被人真心爱着是什么感觉。

攀过岩吗？就是攀岩前，知道身上这根安全带质量很可靠，然后能充分享受攀岩的感觉。

人的一生就像攀岩，潜意识层面的安全感就像攀岩过程中的安全

带

少部分人比较幸运，很小的时候就被亲人给予了这种安全感并受益终生，对大多数人而言，这条「安全带」的质量由成年后和 TA 人建立深入关系的质量来决定。

当你不确定这条安全带质量是否可靠时，即便你已经爬过大半路程，你心里也是局促的、焦虑的、需要时刻反复确认安全带是否安全，很多人可能已经活到 50 岁，还依旧在反复确认安全带质量是不是有问题。

也有一些人，被人真心爱着时，便有恃无恐习惯了，对自己攀岩技术盲目自信过了头，觉得安全带限制了自己手脚，然后扔掉安全带。还有的人，关注点全在安全带的是镶金的还是镶银的、够不够有面子，唯独不关注这条安全带质量过不过关。

巴菲特眼中的成功，是：「活到 70 岁时候，你想要爱的那个人也爱着你」，换句话说就是，成功就是拥有爱和被爱的能力，然后足够幸运，遇到同样拥有爱你和被爱的能力的另一半。

当然，如果是马斯克回答，TA 眼中的成功可能是带着人类走在星辰大海的路上，和巴菲特爱具体的某个人不同，TA 更爱大而抽象的人

类种群。

所以成功的定义有很多，没有统一答案。

我这个年纪还不太能谈好总结人生这个词，对于我而言，这个阶段成功的定义，大概就是：

- 1. 有相对健康的身体和相对灵活的大脑认知。
- 2. 在适婚阶段，需要选择终身伴侣的档口，足够幸运能遇到对的人。
- 3. 在安身立业的档口，找到自己真正的热爱并能持续专注的方向。

我知道这三个标准实际上很奢侈，我也知道有一类人长这么大，从未被好好爱过：小时候也没被父母温柔耐心的对待过、长大后运气不好也没有遇到真正爱 ta 的良人，反而多是最后伤害 ta 的人。

我也知道，现在很多人对于感情存在回避型依恋：面对感情，心理既需要又害怕，但实际生活中完全自力更生，极度理智，时刻避免表露强烈的情绪，表面上看起来心态放的开，对情感也有投入的能力，但内心深处害怕被操纵，也不相信自己值得被爱，自己被爱只是因为自己某方面有价值，比如容貌、身材、财富、工作等，没办法和生活产生深入联结，不信任人性。

所以，让大家祛魅，然后相信「自己值得被爱，从而建立真正的自信、自尊、自爱」难度极大，但我想告诉大家，你们不是一个人，也并不孤单。

实际上我还可以用 3 万字，继续从社会、进化、神经学的角度论证真爱为什么注定稀少，但我打算就在这里停止，来日方长。

生活还在继续，而前路依旧未知，人生在于体验，如果能遇到那个能让你一辈子坚定选择的人～这实际上是生而为人的幸事。

如果遇不到，也没有关系，重要的是相信这个世界终究是存在希望，虽然有时候希望是个坏东西，多数人也不希望你有，但我希望你有这个勇气去拥有。

在《人类简史》里，尤瓦尔·赫拉利讲，「如果你忘记了人类是动物，你就永远无法了解人性，你也无法理解历史」。

回到我们的起源，会发现生存向来残酷，它没有所谓的正义和非正义，它只有权衡利弊和待价而沽，这是一套梯度算法，而超越这套算法的事物才令人惊异。

而文明，是一种偶然，它起源于超越这套梯度算法之时，这往往需要和自然法则进行对抗，所以它显得浪漫——浪漫的代价，也许会

导致生物体遗传信息的丢失，但它也会通过模因保留下来，而它的本质，依旧是通过另一种方式记录的信息，而这样的信息足够多时，文明也将涌现。

宇宙的深处寂静无声，而信息的传递正在轰轰作响。

婚礼上，牧师正带着新婚夫妻起誓：

你是否愿意在神面前，和对方结为一体，爱 TA、安慰 TA、尊重 TA、保护 TA，像你爱自己一样。不论 TA 健康或疾病、富有或贫穷，顺境或是逆境，始终忠于 TA，直到离开世界？

「yes, I do」

关于婚后

一天晚上，和另一半嘻嘻哈哈的打闹，安静下来后，我盯着她圆圆的眼睛，说道：

「我只能通过这具躯壳向外看，我正看着你对你讲话，此刻我看不到自己的眉毛、看不到自己的眼眶和脸颊、努力一下也许能模糊看到自己的鼻翼，虽然我看不到自己的很多躯壳部分，但我知道自己此刻脑子里的所思所想。我想你也是如此，你此刻应该也看不到自己的脸颊，你的躯体里同样有一个也许和我类似的灵魂…人生来就是这样，其实很孤独，所以我不知道别人会怎么做，我只知道自己会怎么做，以及会怎么想，我只知道我爱你」。

前面，我一直都在讲的是婚前关系，现如今我也已经步入婚姻，对亲密关系的理解更深了一层，越是深入，我越有一种感觉：不是所有人都适合进入婚姻，因为这里面的学问不比婚前更少。

婚后我发现，男女之间要长久，仅仅只有喜欢是不够的，还需要有「尊重」、「钦佩」这种感觉，以上的感觉，每一个都比「喜欢」更稳固——甚至都要比「恩情」这种东西稳固。

你没看错——比「恩情」这种还要稳固：哪怕其中有一方为对方换过肾、换过血，这种「恩情」也会随着时间被冲刷掉，转而被当下的琐碎情绪替代掉。

因为人是一种很善于遗忘的激素动物，这是激素决定的：如果一个人吃一顿饱饭所产生的快乐可以维持一整天，那么人类可能发展不到今天，人类是靠永不满足的欲望驱动的，所以人们需要遗忘。

其次激素动物：你知道吗？实际上只需要在你的神经激素上做一些手脚，就可以让你火热的爱上一个陌生人，也可以让你瞬间对热爱了多年的人冷淡。

就如《百年孤独》中说的「回忆是一条没有尽头的路，一切以往的春天都不复存在，就连那最坚韧而又狂乱的爱情归根结底也不过是一种转瞬即逝的现实，唯有孤独永恒」

如今我能完全体悟李安曾经说过的这段话：

「我觉得不管是太太还是小孩，你的尊严还是要去争取的，任何关系，尤其是夫妻关系。我觉得爱还没有尊重重要，当你不尊敬对方的时候，那个关系就很难维持。你没有努力的时候、你懒散的时候、你敷衍的时候、你讲谎话的时候，他对你不尊重就是不尊重，从眼神

就能看得出来，不是态度，你也不能去逼人家，这都是很自然的。我太太对我的尊重，我每天起来还是要去赚来的，不是说我做了大导演就 OK 了……」

在婚姻里，没有任何人可以躺在「恩情」「身份」的功劳簿上，而是每天都要重新去‘赚取’对方的敬重。

获得喜欢的方式有很多，比如送礼物、给惊喜、说甜言蜜语，或者生理性的欢愉。

怎么获得尊敬、钦佩？方式不多，其中一个便是：一个人面对生活的不确定性时，仍能不畏惧、不放弃、不逃避、不畏难，给到对方一种‘我在，我能应对’的确定感——这是人格层面上的互相欣赏。当然，还包括比婚前更严格的自律\体态管理\努力。

永远别忘记：人这种生物，善于对过去遗忘，乐于对当下慕强，我是如此，你也是如此，这是规律，而不是规则。

童话故事里，都会到王子和公主幸福的进入了婚姻，然后戛然而止，实际上，进入婚姻不代表一切已经进入大结局——而是代表你将进入某种比以往更严格的秩序中。

结语 螺蛳壳里做道场

我的内容里会经常谈到「我经历了什么、我是怎么想的」。

更进一步的讲，我这么做有两个考量。

第一，是以我为镜：

在我很年轻的时候，我潜意识里就天然相信三个底层逻辑：

- 我的对手不是我身边某个人、某个同学、同事，而是整体大环境。
- 分享以及共享，不会削弱我，只会扩大我的能量，让个人优势不断增长的是靠迭代更新与执行。
- 其把别人当潜在威胁，不如将其视为战友。

以上三点总结起来，就是想办法如何共赢，短期来看，这个底层逻辑会让人的行为看起来很傻，不够机灵，甚至让人会吃亏。

但长期来看，这是互联网时代赢得信任的底层逻辑：大家愿意和你一起，是潜意识里相信和你在一起可以共赢。

且相比于揣摩别人，我更清楚自己是怎么想的、是怎么思考的、在我眼中的世界事物是怎么运转的。我不觉得自己有教别人如何做事情的资格，而且我深知现实情况下，每个人自身情况的复杂性。

同时我也清楚过去自己为了解决某些问题花费了多大功夫，它不是讲大道理就能解决的，因此我只能告诉你——我当初面对和你类似的情况，我遇到了哪些阻力，而我又有哪些条件和资源——在那样的场景下，我又是怎么想的又是怎么行动的，以及我最后能把事情解决，其中包含的运气和努力的比例有哪些？然后——你自己决定从我的经历中汲取对你有用的东西。

同时我自己的经历有一定的代表性：

现在有很多这样的内容：主人公十八九岁考入麻省耶鲁、二十多岁进顶级投行、未满 30 就成为某大厂的主管——即便这样的履历是完全真实的，但这样的经历实际上对普通人来讲，借鉴意义其实并不大，更何况，除了应试，很多人不会告诉你他有怎样的平台、资源、背景、关系、家庭托举。

真正对普通人有借鉴意义的经验是什么？

1. 那些失败者为何失败的经验。

2. 那些过去在特别烂、特别逼仄的环境里，还能排除干扰，奋力爬上来的人的经验。

3. 还有那些不具备先天优势，甚至还是天生劣势的情况下，还能走出泥潭的人的经验。

而我是一个来时路普通，也并不顺利的人——也许是失败、受过的挫折太多的缘故，我很少有那种理所应当感，也很少认为自己所得到的一切是因为自己优秀，是因为我该得，但有时候，我也会转念想：这个世界又有多少人，能混的不错是全靠所谓「自己努力」的呢？

在这个世上想要取得世俗意义上混的不错——努力只是最基础的门槛，当然我也并不否定努力这件事。

这个世上多数所谓成功的人，除了运气好之外，也都拥有一些共通的特质——比如强烈的好奇心、旺盛的精力、能坚持、能抗压、能走与多数人不同的路，有这些特质不能保证一个人必然「成功」，但能走出来的人，必然有这些特质。

从这个角度出发，我发现虽然我过去的成长环境算不上好，但是我身上的诸多特质以及行为，不太像是我过去那些环境会有的。虽然我过去并不觉得这有什么，也没意识到这代表什么。但现在看，这里

面有某种必然性——而我身上这些反常特质，实际上就是我身上自助的根。

如果一个人身上有自助的底子，红利来了就抓得住。

而红利这东西一辈子只要抓住一两次，就够改写人生了。

如果总结成一句话，就是「自助者，天自助」。

而那些我在一次次面对困境时的选择和思考，我觉得有一定的参考价值——所以，我觉得自己可以多讲讲自己过去的经历，也许对大家有用。

第二个考量，是来自对未来的直觉：

什么直觉呢？

那就是在未来 AI 的大趋势下，未来多数人要面临的问题不是隐私暴露，而是暴露了也无人在意、彻底沦为透明的无用阶级。现在是去记录自己这个活生生的人、去记录自己喜怒哀乐、去说人话的最后窗口。

而第三人称和第二人称的内容、客观的大道理，人类一定是写不过 AI 的，而且现在已经有这个趋势了。

到目前为止，我所有的作品文稿在撰写阶段，都刻意不让 AI 介入，包括我日常的思考，以及文字动态——我也在刻意避免让 AI 染指。包括这本书，最终成品 18 万字没有用任何 AI 辅助，纯靠手打——这本书，某种程度也是 AI 时代普通人能发出的最后挽歌。

我不是一个抗拒 AI 的人，实际上我现在的的生活里 AI 使用量巨高——我是个很重视工具的人，手机电脑里也一直开通着目前最先进的几个 AI 会员。

平时处理我处理一些文书、翻译，以及查缺补漏的时候，我都会借助 AI，我能在国外适应的很快——也是因为 AI 的助力。

平时有想不清楚的心事时，我也时常和 AI 一起彻夜畅谈。

所以，我其实比多数人都熟悉 AI 的语言风格，对表达本身我也很敏锐，现在我看一些视频或者文稿，基本一眼就能判断出对方是不是有 AI 参与。

实际上，文字层面的东西，可以这么讲：现在最先进的 AI 写的东西： 如果是不常用 AI、不经常自己写作的人，已经绝对分不出来是不是 AI 写的，只会觉得写的很好。

哪怕是经常用 AI、有自己写作的人——通常也需要特别敏锐，才能从蛛丝马迹意识到这是 AI 写的。我说了：在未来，第三人称和第二人称的内容，以及客观的大道理，在未来人类一定是写不过 AI 的。

而目前只有第一人称的这种体验内容，AI 目前写不好、未来无法真的写好——因为 AI 没有人类「我」的概念，它永远只能模仿 HE 猜想。

即便有一天 AI 具备了「AI 格」——让它真正诚实的谈「自我」——ai 的自我一定是和人本质上不同的，因此，第一人称表达是唯一可以不被 AI 完全替代的存在。

那这时候也许有人会疑问：

我的内容，所有关于涉及第一人称讲述的内容，存在讲故事的情况吗？毕竟，现在有很多博主为了好看而不惜真实性，甚至会直接编故事。而我的视频评论区或者弹幕里，偶尔也会有人认为我在讲故事、写剧本。

但可以这么讲：其实我存在很严重的讲述洁癖：不仅是现实发生的，哪怕是我自己心里没人知道的感受，我也会要求自己必须如实记录——甚至这种执念到了不允许自己进行加工的程度。

为什么？

因为这是我的人生啊…

我一直觉得我的内容，将来是要给我孩子看的，且我的讲述与回忆，未来也会作为我曾经存在这个世界上的证据——这种情况下，我不允许自己加工，更别提编造——这是对我曾经存在于世的玷污。

当然，我也不擅长加工，也很难写出来没有发生过的事，我之前看过这么一段话，大意是讲能成为成功小说家的人，其特质就是能写出自己没有经历过的故事。我心里其实知道自己这辈子大概是成不了一个小说家了。

如果真喜欢故事，也擅长写故事，那么可以去写小说、写剧本，去获得影视版权——这是我非常羡慕的天赋和技能。但如果是为了吸引流量而把别人的经历套用在自己身上，甚至凭空编故事——这么做，难道不会有背叛自己人生的感受吗？——而这种感觉对我而言，就像指甲划黑板一样让人难受，不过，这两年我也逐渐意识到：正是我的

讲述洁癖，这种特质反而让我身上有了一种独特的气场存在——这种气场会让我做出和多数人不同的选择：

而这，也是之所以很多看起来像故事的事——现实里让我容易碰上的原因，这又反过来让很多戏剧化的经历又找上我，哪怕我本人不追求戏剧化。同时这又会反过来塑造我内容的气质，我相信很多关注我的朋友是因为这种说不清道不明的气质而信任我视频作品。

而这种气质又契合了某种规律。未来，个人表达能存活的关键——在于坚持真实性和生而为人特质，而随着 AI 的普及，在未来，内容将会快速变廉价的东西。

对个人而言，只有以下东西会越来越升值

- 第一个，是个人品牌的信誉——谁说的，比内容本身是什么更重要。
- 第二个，就是信任关系——你说的，别人愿不愿意信任你。
- 第三个，就是人的真实阅历、感受、体验，以及你曾经做的人性选择，这些 AI 无法替代。

而这一切——都建立在独特且真实的人格之上，未来个人成事的壁垒不再是技术，而是人格，所以要从现在保护自己的人格、如实记录自己经历过的一切……

同时我也回答这个命题：AI 时代下，普通人的生存指南。

你会疑惑：啊？你哪里讲了？

但实际上，确实已经讲完了，我讲了在 AI 时代，普通人如何不被 AI 替代掉。

在未来，不管是客观道理、逻辑框架、套路化的表达，AI 迟早做得比人好，唯一 AI 代替不了的是你的第一人称的真实体验。唯一不会贬值的，是你真实的、不可替代的、能被人信任的人格。

你只能用真实的自我体验去抵抗 AI 的可替代性，并留下独属于你个人曾经来过的人格数据，这是我觉得普通人在未知中，唯一能做的准备。

仅此而已。

也许会有人讲：我觉得自己人生乏善可陈，没有可记录和表达的。

这么讲吧，这也是我有一天顿悟的——有句俗语能形容它：叫螺蛳壳里做道场。

如果你看到一个被关在封闭空间里十几年的人——你大概率会觉得对方这十几年是一段空白，他的生活一定很单调，一定没有什么可以值得说道的经历。

但实际上，这个世界最伟大的电影之一《肖申克的救赎》，讲述的就是一个囚徒在监狱里的自传类故事——「安迪用了几十年在自己囚室挖了个洞越狱」。

其实，一个人在封闭空间呆十几年这件事本身，就是一件非常特别的事。而一个人蜗居在一个小小的空间里十几年，然后一直在干一件枯燥的事——这不代表他的人生一定乏善可陈，一定不值得讲述。

事实上，你的人生故事是否精彩、是否值得书写、是否震撼人心——往往不在于你有多成功、影响力有多大、是否环游过世界，也不在于你是不是藤校毕业、投行工作，更不在于你是否有博士学位。

你的人生是否值得书写，只在于你面对漫长的生活考验，你是否坚持做出了和多数人不一样的回应。因此，哪怕一个无名的、卑微的、没有上过学、没有出过县城的人——只要他扛住了足够多的考验，他的人生真实经历也依旧可以值得写成一本书、被拍成一部电影……

更何况你我呢？

很多人觉得自己的人生枯燥、乏味、没有什么好讲的——那么你就
就要思考，你是否总是做出和大多数人一样的抉择…

事实上，我过去总是以为自己生存环境极为封闭单调，几乎没有什么可讲的——直到我意识到，我做出的多数抉择和多数人不一样——于是我的经历居然可以写成一本书。

而一个人有自己的自传、把自己活成故事——这不是你有什么头衔和身份才能有的资格，而是你自己赋予自己的，所以对自己真实的人生负责，即便拿一手烂牌，也依旧选择撑过去，并守护自己的人格变质，而这就是在未来 AI 时代，普通人存在的唯一壁垒，这份你存在过的唯一证据，需要你亲自记录下并成为数据的一部分。

而这，正是我在做的事。

后记 1

我换过很多环境、遇到过很多人——随着长大，我也有了越来越多的疑惑，我观察到这个世界太多事仅仅只用「智力高/低」无法解释：

- 一个人能否理解资源、出身、运气这些变量的放大效应和智力高低没有绝对关系。
- 一个人能否就事论事、不犯基本的逻辑谬误和智力高低没有绝对关系。
- 一个人能否建立复杂、多元、非确定性的世界模型和智力高低没有绝对关系。
- 一个人能否具备换位思考能力、同理心、自我反省、认知柔性、宽容度、因果建模能力，也并不与智力呈线性相关。
- 一个人对不可控因素的接纳、对他人处境的理解、面对失败时的稳定性、保持理性与善意的能力也和智力没有太多关系。

.....

甚至，我发现如果一个人始终生活在可解释、可控制的领域中，即便是高智商者——也会变得过度自信，有一种盲区型的傲慢：很多这辈子客观过的很顺，且客观上属于聪明人序列的人——他们意识不

到这个世上存在运气这个东西，也不认为这个世上不存在即便努力了也达不到的事，如果没达到——一定是不够努力、或者说方法不对，或者说只是因为自己不想要。

这些人对世界归因的极简程度，以及拒绝对这个世界进一步认识的态度，让我瞠目结舌——貌似他们对这个世界已经不具备稍微复杂一些的认知能力。

而我们推崇所谓唯结果论——这里有一个默认前提：所有人的基础条件（基因、背景、资源、际遇）是一样的，或者说：所有人都有一条一致的起跑线。

但这世哪有所谓的一致的起跑线，每个人都有不同的起点、资源——这注定每个人要走的路不同。有的人生在深渊，然后用前半生爬到山脚。有的人生在山脚，然后用前半生爬山顶。

大家会告诉你：前者能爬上山顶的人才是优秀的、后者没爬上来的才是羞耻的。

但实际上：有些人这辈子只是从深渊爬到山脚，就已经是奇迹了。

如果从一个人如何回应命运的角度来看，那些从绝望爬向正常生活的人，并不比那些一路顺风爬到山巅的人打分低。

到目前为止，人类世界唯一还公平的东西，就只有死亡：不管你多默默无闻、还是多举世闻名——有终有一天，人都会死亡。

所以，人可以鄙视对方的选择行为：

比如大声喧哗、随手扔垃圾、伤害他人——这是可以控制、可以改正的行为，是责任层面的东西。

但不能鄙视对方的先天条件：比如学历、身高、长相、出生家庭、口音、地域……这些是不能自己选择的。

因为每个人也有自己不能选择的部分，这种鄙视链，是没有终点的。

实际上，你也不应该自卑。

不是因为你也很好，不是因为你不比别人差，而是因为你不应该用别人的赛道、别人的进度条、别人的起点来衡量自己——你是人，你不是复制品，你是复杂的、无法量化的、不能被打分的存在。

现在的我，可以坦然的阐述自己的天生愚笨——我自小有学习障碍，以及有常人无法理解的、严重的工作记忆障碍。

而如今，我以知识博主的身份和大家交流，愚笨上并未成为我的终极标签。

反而，我经历过的这些愚笨的感受和困境，赋予了我同理心和更深的认知力，它们成就了对世界和他人深刻理解的源泉，也让自己的声音被听见，并让我找到了一条一属于我自己的道路。

而这个转化的过程，我喜欢称其为「非对称跃迁：Non-Linear Leap」。

一个腿上绑了铅球，但依旧能徒步越野达到平均成绩的人，他能告诉你徒步的经验，大概率比一个天生擅长徒步的人告诉你的经验要直击要害。

一个有语言学习障碍，但依旧能掌握一门语言的人，他告诉你的学习经验，一定比擅长语言学习的人给出的学习方法更具强效。

这些先天被陷入不利的人，却依旧能在不利的环境下**建构出有效方法论**——这其实是一件罕见且牛的事。

进一步说：这个表面上一个没有徒步天赋的人，实际上具备「克服没有徒步天赋的天赋」。这个表面上不具备语言学习天赋的人，实际上具备克服没有语言天赋的天赋——这是另一种「元天赋」，也是「能人所不能，忍人所不能忍」。

只是这样了吗？

实际上如果仅仅只是艰难达到平均水平，且这一切不为人知，那么对个人而言这只是徒增困境，但其实突变以及奇迹就隐藏在其中：

如果这个腿上绑了铅球的人，具备视频制作、具有良好的表达天赋——那么他的视频内容一定會在徒步越野的视频中脱颖而出。

如果这个有语言学习障碍的人，具备知识归纳、换位引导、并有良好的表达能力——那么他的语言教学视频内容一定会成为视频平台不可替代的独一份。

只需要在缺憾的同时，又具备另一项特长——突然你的劣势就会变成你不可被取代的独特优势。

而这，也就是说我这些年走过的路，也是我在内容创作中的核心张力，也是我一直说的内容创作的悖论。

后记 2

我还很年轻，但也好像已经没有那么年轻。

这几年，我时常在午睡醒来后的瞬间，陷入一种恍惚，你会半睡半醒间，没来由的意识到自己快三十了。

这个时候会突然觉得：什么？自己都快 30 了？就感觉自己在这个世上的时间好像已经过半……在半睡半醒时的这种错愕和恍惚，要好一会儿才能缓过来…

当然稍微清醒一些了，你会意识到这么想还为时尚早。

与中午梦醒不同，我晚上更多的会梦到自己还在初高中的教室和考场里，万分窘迫的试图理解自己早已看不懂的题目，以应对马上到来的考试，有时候急了，会突然醒来，才发现自己早已大学毕业工作多年，这时候多是如释重负。

我知道，现在很多人很不容易，尤其是还在大学，以及刚工作的朋友，但我想说的是这个年龄段的你们不要听那些自暴自弃的话，在这几年去认真经营、管理自己，把大部分时间用于思考：我能提供什么独特的价值？去根据自己热爱和兴趣的指引，用全力行动与刻意练习，包括你肌肉上、心性上的、情绪上的、决策上的刻意练习，去真

正的利他。

因为我去过曾经见过，或者经历过诸多随机性和必然性，回首过去，每一件改变人命运轨迹的关键转折，从事什么工作、在哪个地域生活和谁相守在一起，事实上都是来自一个最开始毫不起眼的随机事件或者随机信息流，毫无例外。当然，这里面的随机性里也有某种必然——积累的必然、性格的必然、时代周期的必然。

这一切让人心生敬畏，这种敬畏会让人对自己正在遭遇的，以及自己获得的一切心生疑问与谦卑。但这也是一个好的、让人振奋的消息：只要你愿意参与到变化中、愿意向宇宙发射出信号，在你当下觉得是永恒的困境，某一天会以你想不到的方式，在一个不起眼的随机性中得到解决。所以，参与到这场游戏中去，并保证在随机性发生的时候，自己的性格、积累能够去承接。

对我而言，可以确定是，在下个 30-40 这个年龄段，我同样会遇到诸多不确定性，也会再次发现很多对别人来讲不是难事的事，对我来讲需要付出全部努力才能勉强及格。但同样的，总有一些我所习以为常的所拥有的，对对方来讲可能是难以逾越的鸿沟。

但成事是一系列条件的集合，如果某个我恐惧的条件是成事的必

须一环，那么我需要直面它，尤其越是低谷的时候，越是要直面以前觉得恐惧的事，并把它做成，然后进入更开放的环境，再次直面恐惧，以此反复——不管它是一个技能、还是一种习惯。去主动刻意练习、去改变自己的肌肉结构、神经突触结构、去改变自己思维惯性……这个过程很难，但是必须做。

这几年《千钧一发》这部电影被我重复刷过很多次，每次看到男主向女主告白的片段，依旧还是会抑制不住眼泪。

且如果有机会，人这辈子至少要有换一次认知状态去看世界的经历，每个人在人生的至暗时刻，真正把自己从泥潭里拉出来的，也只有当初的那个不言放弃的自己。

我知道以上的话很升华，但它也是真实存在的，生活中没有一件事是简单的，对于困境，语言太过单薄，它需要的是无数的行动，同时还要乘以一个相当漫长的时间，以及恰到好处的运气。但是总有一天，你把这些事串联起来，会发现你的好运总是开始于在艰难时刻，你做出的最具勇气的选择里。

我一直很喜欢乔布斯的这句话：

你不可能在展望未来时将过往的片段联系起来。你只能在回

顾往事的时候将点点滴滴串联起来。所以你必须相信这些片段会在你未来的某一天连成一道线。你必须相信某些东西——你的勇气、命运、生活、因缘。这个过程从来没有令我失望，而是让我的生命更加与众不同。

对我而言，给我带来深刻领悟的，总是那些难以忍受的日子

在那些日子里，我努力学会去爱自己，去理解这个世界，我也感谢过往的自己没有选择随波逐流。没有因为害怕，而去融入畸形的圈子，去选择伤害别人，而是转头研究人格与集体无意识。没有因为环境严苛、先天缺憾，放弃终身学习，而是去转头研究自己的大脑。没有为自己的前途，而放弃为爱奔赴，这也让我遇到现在的伴侣。

对我们当下而言，未来由现在延展，我们应该如何去重塑、如何对自己的评价体系进行重建，这需要有自省力、好奇心和自驱力——这条路很难，但是作为个人必须踏上这条路，去全面认识自己、不断重塑自我、培养同理心，去做一位自己淋过雨，所以想给别人打伞的人。

后记 3

刚工作第一年，我建立过一个名为「救赎之路」的文档，但我并不知道我的「救赎之路」在哪里，我只知道文档里一开始写满创伤和疑惑。

回顾这么多年的经历，就一个感受：拼尽全力，我只为了获得对很多人而言再「正常」不过的东西，很长一段时间「正常」对我而言并不存在，它不是一种默认状态，而是需要我自学、自救、自我构建的东西。

我一直试图把这些创伤转化为洞察、方法，直到这些年我发现，那些经历也照亮了我自己的路：**原来救赎之路就是我自己…原来我那时那么年轻，却做对了那么多难的选择…**

过去，我总是习惯把自己今天的一切归功于运气，但如今我才真正意识到：我值得现在的生活。

同时也感谢过往曾给我带来力量的人：

大学老师：任老师

知乎用户：scott.cgi

B 站用户：底层原理

后记 4

「不确定性是世界的本质之一，而行动就是一切的答案」

——载脑体

「快速抛弃或修正想法的能力非常有价值，愿意放弃或修正那些不再相关或不准确的想法，对个人和智力的成长至关重要」——芒格

「不要浪费时间过你不想要的生活，不要被教条束缚，那意味着按照别人的想法生活，不要被世人的喧嚣掩盖了你的心声，还有最重要的，要有跟随你的内心和直觉的勇气，它们知道你想做一个什么样的人，其他的一切都是次要的」

——乔布斯在斯坦福的演讲

实际上，走少有人走的路，不会让人觉得孤独，当年明月在《明朝那些事儿》里讲述一个王朝的兴起和衰落，但却用徐霞客的一生作为一段历史的结尾，看到这里，我想说些什么，但又不知道该怎么表达，只记得那一句：「成功只有一个——按照自己的方式，去度过人生」

媒介

如果您喜欢这本指南，请扫描下方二维码留下评论（我各类平台的 ID 都为：载脑体），或者您也可以直接前往我的 B 站、抖音、微博等页面进行评论。

如果您想订阅我的简讯（我许多想法都源于此），请访问我的知识星球或独立网站 www.zainaoti.com，您也可以在那里找到我的产品和指南。





Bilibili

(ID: 载脑体)





抖音

(ID: 载脑体)



知识星球

(ID: 载脑体)





律之侠

(知乎)





微博

(ID: 载脑体)



小宇宙

(ID: 载脑体)

感谢您阅读至此。我衷心希望本指南能对您有所帮助。