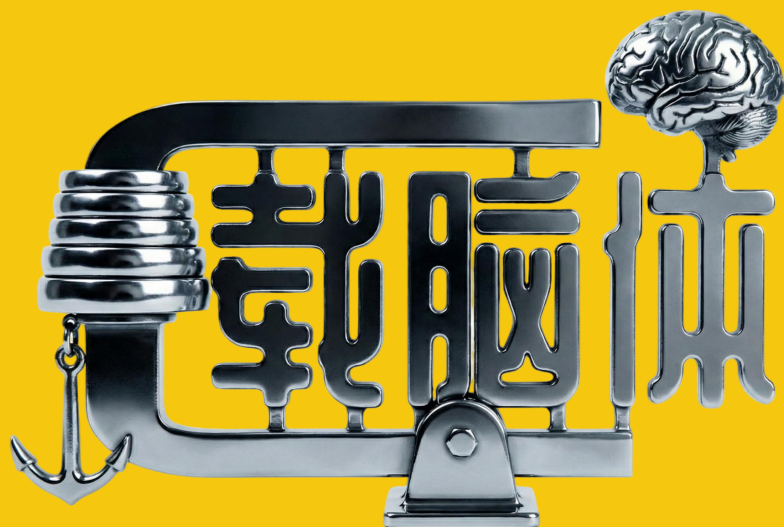


Non-Linear Leap

人生越狱指南

《载脑体的救赎》



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

《载脑体的救赎》现已正式更名为《人生越狱指南》

最终完整版已正式上架微信读书，搜索《人生越狱指南》即可搜到



阅读说明：

过去我曾将本书的初始版本免费开源至我的个人网站，每个人都可免费阅读到正版，因此或许您可以在网上找到部分免费资源（但都为初始版本，而非最终版本，最终版本为微信读书版本）；

本书正式上架微信读书后，按照出版合同规定，可保留 30% 免费阅读内容；因此这是保留前 30% 内容的文档；如果阅读过程中想参与交流、评论、并表示支持，我更推荐前往微信读书阅读完整版；

直达链接：[电脑端点击-进入本书微信阅读](#)

直达链接：[手机端点击-进入本书微信阅读](#)

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	18
衡水式童年	20
最初的精神自留地	24
自制玩具	31
ADHD	34
父亲的“污点”	41
艰难求学路	48
象牙塔、阵痛期与坠落谷底	56
引体向上：对意志的第一次唤醒	58
大学：在阅读中重建地基	62
考研：突围尝试	67
治疗 ADHD 的微光	72
偶遇	79
参加工作	81
人格障碍	84
天崩开局：不似传销，胜似传销	90
冗余与自救	100
不是谁都能当好「师傅」	109
失恋	118
大低谷	122
迷茫中奔跑：考编、蛰伏与试错	131
被搁置的「创业计划」	131
前任的求助	错误！未定义书签。
我是生存狂	错误！未定义书签。
契诃夫之枪	错误！未定义书签。

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

相信自己直觉与刻意练习	错误！未定义书签。
如何避免和远离心理变态和极端人士	错误！未定义书签。
人与人的潜意识博弈：媚上者必欺下	错误！未定义书签。
不让自己受伤害	错误！未定义书签。
第三部分 原生家庭越狱：思维钢印与家庭教育	错误！未定义书签。
养育的第一性原则	错误！未定义书签。
回看教师父亲	错误！未定义书签。
应该感谢自救的自己，而非苦难	错误！未定义书签。
回看父亲：吊在藤蔓上的人	错误！未定义书签。
为人父母：请先了解和评估自己	错误！未定义书签。
育人的权责与能力边界	错误！未定义书签。
儿子的采访：无论如何要好好吃饭	错误！未定义书签。
第四部分 情关越狱：如何遇到良人	错误！未定义书签。
真爱的重要性	错误！未定义书签。
放下男女对立	错误！未定义书签。
爱人之前先爱自己	错误！未定义书签。
摆正观念	错误！未定义书签。
自身建设	错误！未定义书签。
对「体面」祛魅	错误！未定义书签。
了解人性	错误！未定义书签。
慕强机制	错误！未定义书签。
「体面」	错误！未定义书签。
「祛魅」	错误！未定义书签。
爱而不得？	错误！未定义书签。
一路人：比「三观一致」更好的判断法则	错误！未定义书签。
筛选：信号基站	错误！未定义书签。
高效渠道	错误！未定义书签。
初步接触	错误！未定义书签。
低谷演习	错误！未定义书签。
好关系的信号	错误！未定义书签。
上岸第一剑，先护意中人	错误！未定义书签。

上岸第一剑 错误！未定义书签。

恋爱脑 错误！未定义书签。

关于婚后 错误！未定义书签。

结语 螺蛳壳里做道场 错误！未定义书签。

后记 1 错误！未定义书签。

后记 2 错误！未定义书签。

后记 3 错误！未定义书签。

后记 4 错误！未定义书签。

媒介 133

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。

我自小便患有 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地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

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。

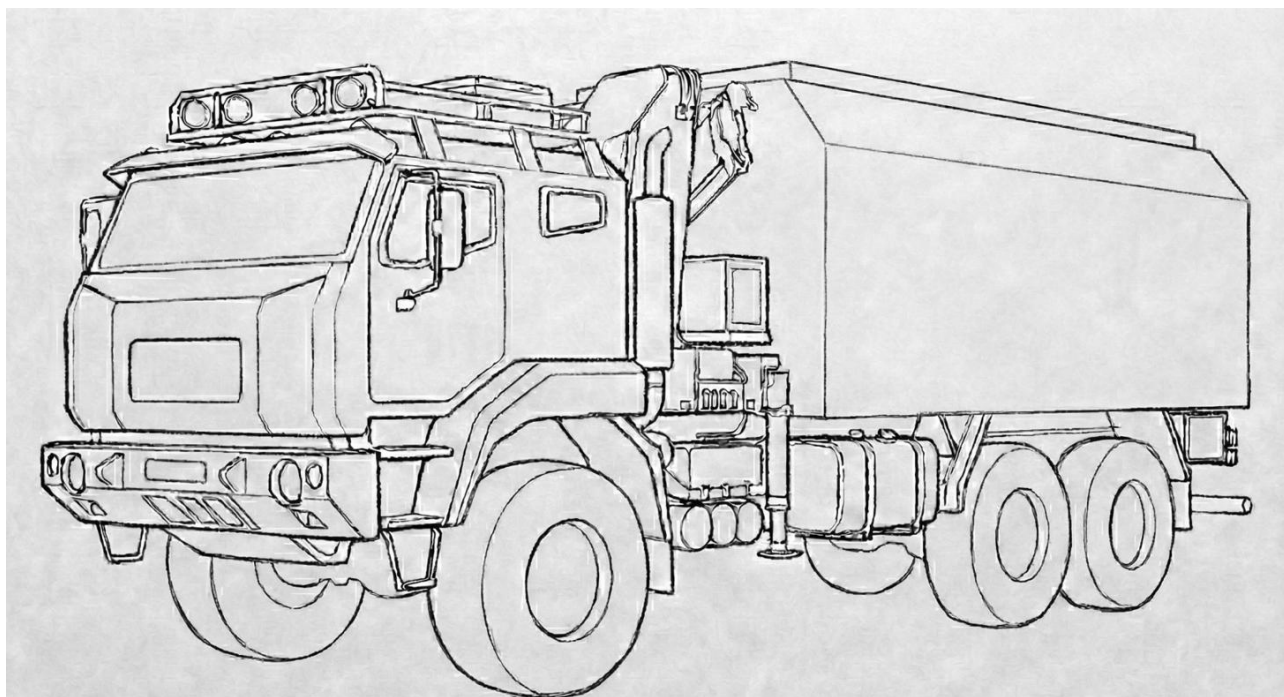
最初的精神自留地

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，多是我花了很长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后，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？

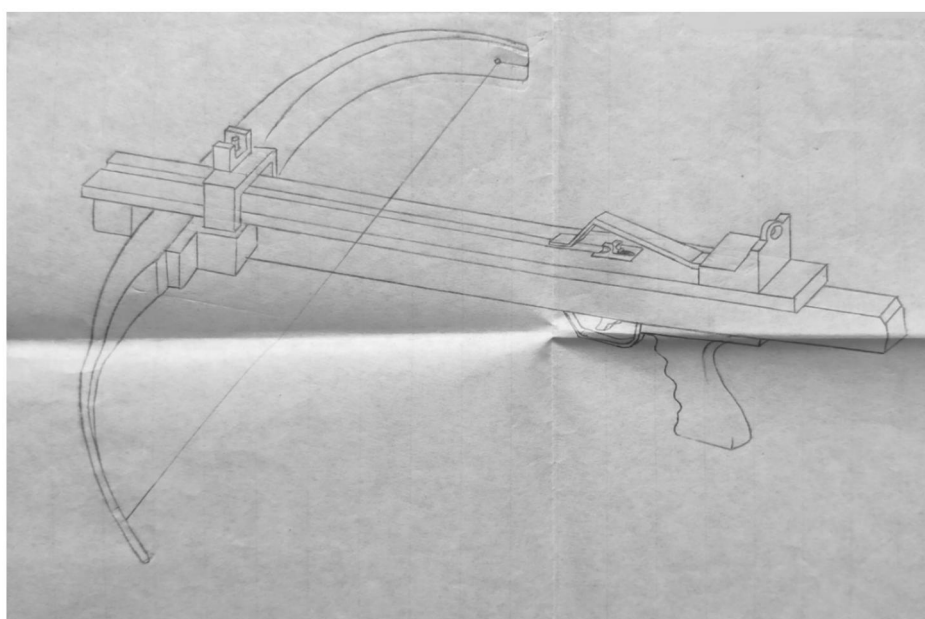
前面说了——父母是教师也意味着：当我放学的时候，他们也同步下班，当我周末或者寒暑假的时候，他们同样也在放假。相比于留守儿童在家一年只能见几次父母，高中以前，刨去我上学和睡觉的时间，在家能长时间脱离父母视线的时间，一年加起来不超过两周——这两周一般是父母去外地学习，或者学校临时开会之类的机会攒下来的。

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，使得我很难进行解码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——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、执行功能障碍……

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」...

类似的事情发生过多多次后，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「我现在真想就地把你扔下去」

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，一年级的時候父亲为了我自學了英语来配合辅导，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。

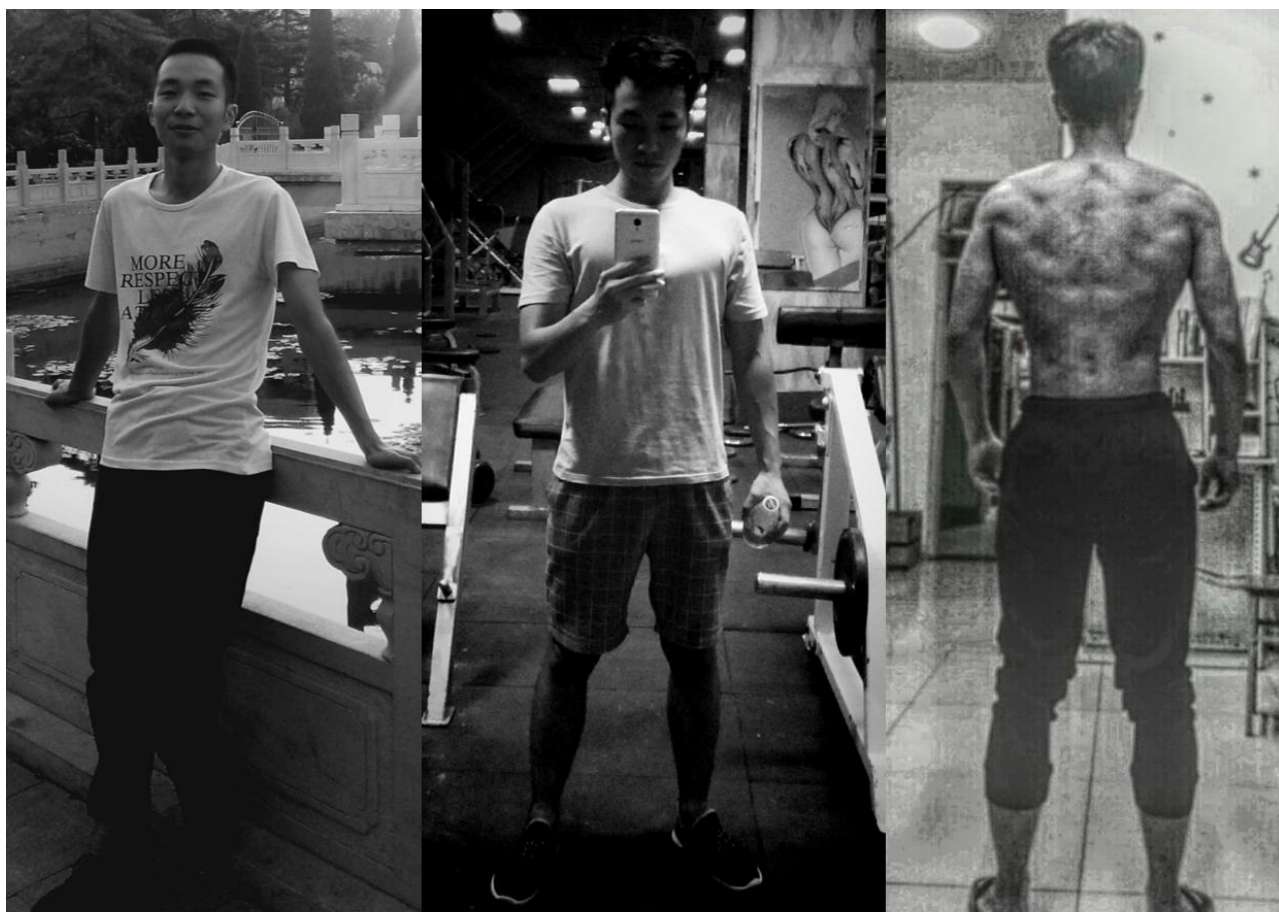
然后，我开始了定期的引体练习。

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。

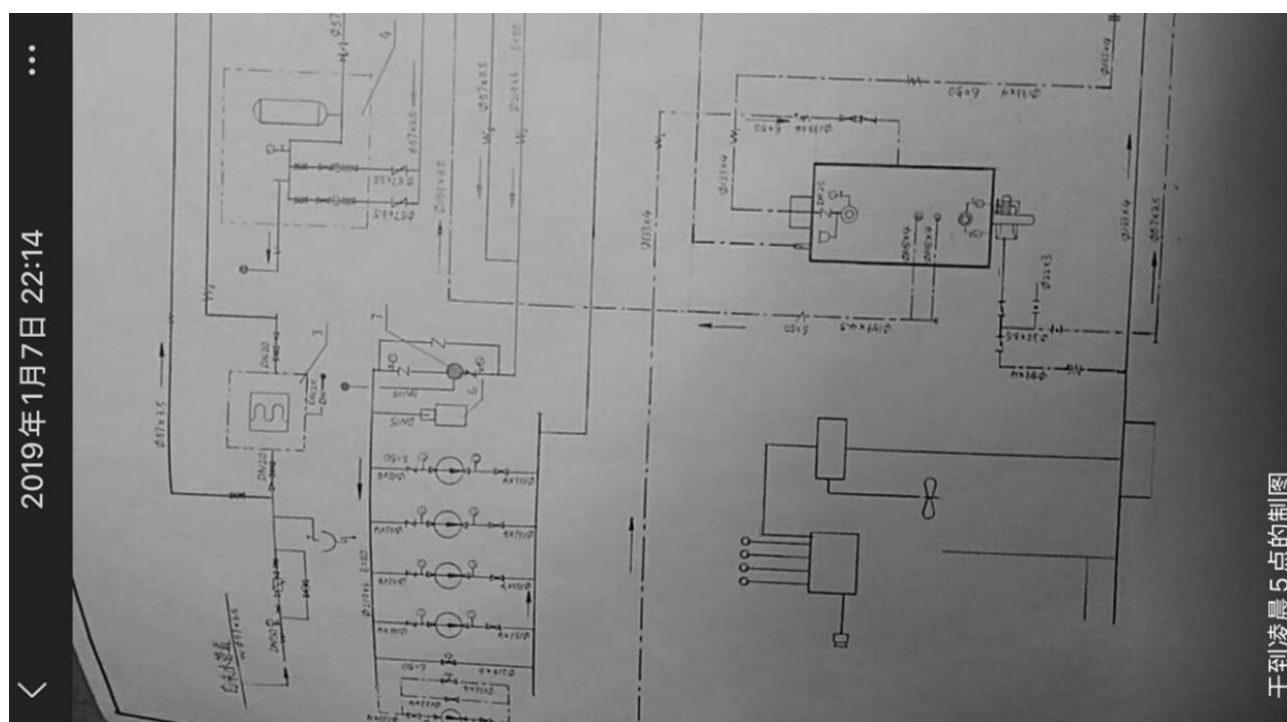
而我之所以被这位老师注意到——起源于大二的工程实习课程，那阵子我们需要由专业课老师带队去校外参观本专业设备在实际工程中的应用，每次参观完后需要写一份参观总结，并由带队专业课老师审阅。

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惑、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。

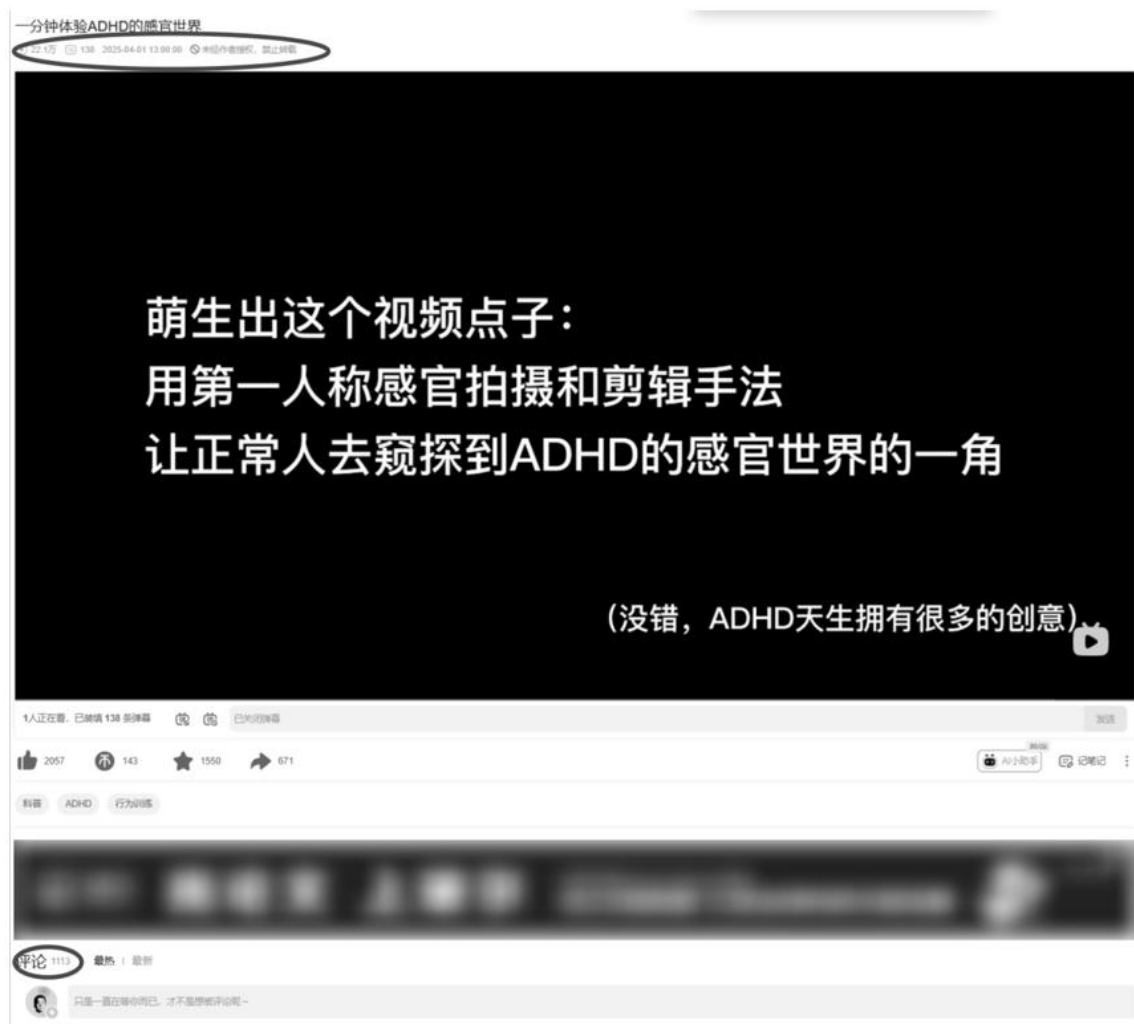
同时也是在那段时间，我对视频制作很感兴趣，而作为姜文电影的铁杆拥趸，我很喜欢他从 2000—2018 年这 18 年间导演的 6 部电影，而这些电影之间相互隐隐存在联系，于是我在工作之余，把姜文的电影逐帧拉片剪辑，再用肖斯塔科维奇和久石让的音乐进行二次配乐，

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。

更何况，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，自己也在一个月之内变得一无所有，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。

.....

《载脑体的救赎》现已正式更名为《人生越狱指南》

最终完整版已正式上架微信读书，搜索《人生越狱指南》即可搜到



阅读说明：

过去我曾将本书的初始版本免费开源至我的个人网站，每个人都可免费阅读到正版，因此或许您可以在网上找到部分免费资源（但都为初始版本，而非最终版本，最终版本为微信读书版本）；

本书正式上架微信读书后，按照出版合同规定，可保留 30% 免费阅读内容；因此这是保留前 30% 内容的文档；如果阅读过程中想参与交流、评论、并表示支持，我更推荐前往微信读书阅读完整版；

直达链接：[电脑端点击-进入本书微信阅读](#)

直达链接：[手机端点击-进入本书微信阅读](#)

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微信读书、或者我的 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），请访问我的独立网站 www.zainaoti.com 或知识星球，您也可以在那里找到适合你的事物。



bilibili

Bilibili

(ID: 载脑体)



抖音

抖音

(ID: 载脑体)



知识星球

(ID: 载脑体)



知乎

律之侠

(知乎)



微博

(ID: 载脑体)



小宇宙

(ID: 载脑体)