

轮回的哀思

续本达

August 9, 2013

Abstract

大学毕业整整四年了，这其中我一直在日本，一个我曾经需要的连语言都不通的陌生的世界。我曾经期待在这里开始一段与从前完全相反的生活。

然而四年之后，我确实经历了过去所难以想象的事情。可是它们只是一段田野中的小路，我很欢乐地很享受地在美丽的风景中跑了一圈之后，猛然发现自己又回到了一条宽阔得空旷的大路上。

我终于意识到，我还在原地。

又似乎我和很多人在旅行着，我痛快地说笑，痛快地打闹。只是我走走停停，人们却是熙熙攘攘地从我身边经过，给我一个微笑，便匆匆地奔向远方了。待奔跑的旅者的背影消失在天际——

我终于意识到，我还在原地。

又如我误打误撞进入了一个宝藏，高兴得忘乎所以，忘了自己从哪里来要到哪里去。当我把它当作我生活的背景而注意不到它的存在时，它就渐渐地消失了。

原来，我错了。

原来，我还在原地。

那么我所看到的，到底是什么呢？如果那都是活生生的世界，我所走过的便是轮回吗？如果回答是肯定的，这个是一个局部的轮回还是全局的呢？

或许，我今后还会多次回到这里。

既然现在有这种赤条条来去无牵挂的机会，就让我严肃地思考一下吧。

Contents

1 引言	4
1.1 2009 年	4
1.2 2010 年	5
1.3 2011 年园子	7
1.4 2011 年东北	9
1.5 2011 年仙台	9
1.6 2012 年	10
2 主旋律	11
3 精力	13
4 集中	14
5 性能量	14
6 瘾	15
7 率性	15
8 自立	16
9 自学	18
10 术业	19
11 男人的兴趣	20
12 好坏	21
13 人渣	22
14 责任	23
15 拖沓症	23
16 附加价值	24
17 女神	26
18 女人	26

19 星座	27
20 被抛弃	28
21 给予	28
22 被动	29
23 孤独	29
24 理性	30
25 知行如一	31
26 失去	32
27 结语	33

1 引言

在这之前，我很久没有思考了，或者说，很久没有严肃地生活了。我感觉好陌生，若不是如此把活动都暂时停止，如此自闭一下，如此面壁一下，恐怕很难让我完全进入一种长时间的自我反省了。刚毕业的时候我觉得我不应该再动不动就凝眉扼腕了：世界应该是一处欢乐的地方，没事作沉思状是最无聊的。

故而除了 2010 年上半年，我一直处于一种嘻哈的状态。什么都像做游戏一样，只讲轻松愉快的话题，多搞不走脑子的活动。这让我重新发现，一个人，要生存下去，其实很简单，要快乐地生活，其实也很简单。不光我自己，我周围的人也一样。而且我与他人也很容易互相影响一起进入这种无良的欢乐态，而这一欢乐是大家都喜欢的。我忽而想起，其实我在初三之前，也是如此欢乐的。

然而在一个又一个游戏中，一个又一个喜剧中，我慢慢地以为这就是生活的全部了。我开始懒得去想长远的规划，懒得去思考人生的意义，甚至懒得再去问宇宙的本源。我的所谓事业演变成我能一直欢乐下去的手段了：在实验物理界，我不再问为什么不再问意义，只是什么好玩便玩什么罢了。

于是我变得很随便也很健忘，说话不走大脑，说过的话也很少记得，记起来也是面目不全。仿佛是“变老”了一样。故而我无法记起这四年都干了些什么，我还在原地，仿佛除了变老其它什么都没有变一样——我想我肯定是太健忘了。我不想让过去就如此悄无声息地流逝——就像我不想让当下毫无激情地滑走一样——所以我翻开本子，翻开信件，翻开聊天记录，重新寻找这四年到底发生了什么。

这四年我到底都干了些什么？

由春节本来就比元旦晚一个月，开学又再晚一个月，日本的学期又再比中国晚一个月，故而这里的纪年基本上都是从三月左右开始的。

1.1 2009 年

我被教育到生活的深度和广度远比我所理解的大得多，我开始认识到从前的局限于形而上的理想主义思考只是这个世界很小的一部分。如果我没有一个普通的正常的生活，恐怕连这一很小的部分也会失去意义。所谓伟大和高远，不能是空中楼阁，如果没有根基它会无比脆弱，特别是在阴暗面前，也特别是在女人面前。

我开始了一项很艰巨的任务：做与自己直觉相反的事情。我开始半夜挑灯看书，开始参与学生节以及毕联的各种筹备和组织，开始不再为自己作为物理系的学生却每天思考计算机而自鄙并且开始在中关村兼职，开始主动去购买非生活必需品比如淘宝上二手的 Thinkpad X41 Tablet，开始练习还价，开始像精神病患一样跟每个跟我对视了的路人打招呼，开始练习直率地向人提出要求而避免拐弯抹角，开始练习坦诚地拒绝而避免暧昧与拖延，开

始复习被丢在背影里多年的东北式的调侃。来到日本后，开始很投入地做饭避免在彼时想学业，开始主动联系朋友组局疯玩强制自己无良欢乐，开始复习小时候的体现存在感的身体接触比如握手弹指打闹，开始向着宏观可预测（靠谱）微观不可预测（有趣）的人格努力。这些让我十分不安，经常弄得自己直冒虚汗。但坚持下来后，这让我从一个极端来到了另一个极端。我的生活空间，也同时被这些个极端们张开了。

筹备旅行，主题是“放逐自己，寻找野性，体验孤独”，没去成，不过后来的意大利和日本之行起到了同样的作用。

经济完全独立，开始自己理财，加上自己做饭，有一种“生活就在我手中”的隐喻。在日本看到了后现代的技术，特别是实验室中的计算机们，正值我不再强迫自己远离电脑，导致我眼界大开品位大增。

家庭的阴影依旧没有散去，回家乡，与母亲大吵，代表我虽然经济独立了，感情却依旧在依赖着她。

当然应该还有很多不爽的事，我却无法清晰地记起了，大概是这些不爽激发了我的某些基因，从而被上面讲的新极端们代替了罢。唯一记得是这年生日时的大哭，因为想到自己已经 23 岁，却几乎没有社会能力，学业又一无所成，无法表达自己的情感同时又怀疑自己是否拥有人性，在家事上与自己的父母都难以沟通。最具讽刺的是，在那前几天挚友电话中跟我讲话时不禁哭了我还在一边宽慰他一边想，男人得悲恸到什么程度才会哭成这样呢。

这一年的主题是，出离学术，探索人与人之间的关爱。我猛地发现当我不学术的时候，又回到了久未谋面的精力充沛的状态。这是一个暗示：我的学业，本不应是我精力的黑洞，是我自己把自己拖垮的。

1.2 2010 年

经过了一年，在拜读了一系列关于男人本身的材料之后 [11][13][9][8][7][2]，在聊天中突然觉得应该把这些思想记下来，否则它们会随岁月飘散。我闭关花了整整一星期时间，写成了《男孩，必须死去》[14]，这其实正是 Man Transformation[8] 的主题。完成之后，我果然对自己明晰了很多，敢于直率讨论曾经令自己难以启齿的问题。这篇文的最大意义在于，它最终融入了我的血液：刚写完时，我每次去读，鼻子都是酸的，而在两年后，我已经从中感觉不到任何特别的震撼。

它开了一个先例，从那之后，我开始或者在饥渴乐园上论时事和回忆，或者写信讨论，就各种对个人很敏感的话题生出了很多文字。慢慢地我觉得自己坦荡了许多，这超越了文字本身的古怪所带来的负面影响。这验证了 Joe Zychik 的观点 [13]，越是私人的问题越普遍存在于世。同时也验证了，把这种普遍的问题在一个安全的环境中讲出来之后，它便已经不再是问题了。经过这个过程，我卸掉了 many 心理包袱，得以培养出一种恬然的心境，也结识了很多优秀的后辈。有一点比较奇怪，小时候喜欢跟着比较我大的伙伴，现在则喜欢与比我小的朋友合作，等一下，难道我喜欢的是 20 岁？

暑假回国，依旧没有足够的强大的情感处理好家事。随后的旅行，给我的生活带来了巨大的转折。我也开始很自然琢磨着给故友们发些小礼物——我的人性慢慢地浮现了。

随后，我一下子意识到我的生活中一系列美的存在，虽然它们一直存在，但在我看来仿佛都是从天上掉下来的一样。甚至我经常早上醒来却无法相信自己的生命居然演化到这种状态。类似的经历只有在刚上大学时：从中学的梦境中醒来不敢相信自己正躺在某大学里。这些美的存在来得太快，导致我慢慢地进入一种惶恐，这种惶恐甚至激起了我对这一切本身基础的怀疑：我是否已不再纯粹，我是否已经变坏，我是否已经堕落？它甚至一直延续到现在。

我的力量在我的阴影中，那么我是不够好，还是不够坏呢？或者一无是处：该好的时候没好，该坏的时候没坏？

它的直接表现是让我精力枯竭，变得“一直很累”“缺乏感情动力”。这一话题将在后面得到尽量客观的集中讨论 (Sections 3, 13, 12)，此时只能说“原来，我错了”。

在一次长达 10 小时的讨论之后，我开始假装觉得这些可以画一个句号了，什么好与坏之类的可以扔到一边了。因此在元旦的总结里，我提到人类自我实现的三个维度，情感、精神和理性，分别对应于幸福、自由和成功。我说我要开始大大方方地以世俗的姿态追求一次成功了。

学术上的我比较糟糕，虽然各种任务都在不断地完成着，但仅仅是完成任务而已，失去了全局的眼光和抽象的考量。一方面，训练着自己不要去问太多的为什么，不要去扯太多飘渺的大背景——我认定这是无聊的，距离生活太远，努力把自己跟“意义”剥离开；另一方面，我在潜意识中又不甘心就这样地堕落下去，因此总在找一些潜在的方法论一类的东西。因此我的计算机能力便又在处理实验数据中如鱼得水了，我本应有的对粒子物理总体把握以及与其它学科的关联，被处理数据中的各种奇技淫巧所代替。我甚至还一度觉得我大学里浪费的青春玩的技术原来都是为这一阶段准备的。

我陷入了技术细节之中，学术上并没有方向，每天每周每个月下来回头一看，收获的往往只是又一种统计方法或者编程技巧。而我的最终目标——分析新数据采集系统的波形——则被我做了整整一年，最后因为太理想化而且效率不足而被已有的简单粗暴的算法所代替。在这技术层面的探索过程中，我发现了 Gentoo Prefix，随之一发不可收，它让我大开眼界，对计算机的理解水平整整上了一个档次。

另一个问题是我想法与现实之间的脱离，翻看那时候的记录，我讲的大多数是今天把某任务搞定结果搞不定，或者明天 6 点起结果睡到中午，又或者这周要先奋斗再去玩，结果一周都去玩了。日复一日周而复始。彼时我已经失去了严肃思考的能力，失去了严格管理自己状态的能力，也无法洞察生活中暗藏的危机。而当我觉察到“这样下去我会废掉”的时候，来自女人的安慰则让我把自己的问题扔在一边，直接回到欢乐状态，直至麻痹，导致我的想像与现实完全脱离。

这看似很奇怪，为什么我对自己的认知、要求和目标会受到女人如此大的影响？这值得反思 (Section 女神17)。有时在短期内我把自己拉回到奋斗的状态，但是伴随着的是冷酷。这引出一个沉重的问题：我的奋斗态与我的欢乐态真的就无法调和吗？

换言之，我可以不在与人的交往中忘乎所以，不在向着目标前进道路上冰冷如铁吗？(Section 24)

换言之：

我的生命，有多少是属于女人，有多少是属于亲人朋友与世界，有多少是属于我自己？它们的区分，真的那么分明吗？我想要一个什么样的人生？

春节跟母亲大吵，根本原因不仅在于我对她感情上的依赖，而且还增加的了一点——我还无法引导婆媳关系。

1.3 2011 年园子

这一年我几乎完全是在胡扯。

恐怕有很多事情，是我终生的遗憾。

当我的生命走向尽头，上帝问我还有什么事要办的时候，我回答会是请允许我回到彼时把它们都弥补上。

311 东日本大地震算是这一年的真正开端。是的，它不过是一场地震而已，只是震得有点微大而已。虽然在仙台很多人被夺走了生命，虽然直到现在来到海边依旧能看到瓦砾和废墟，但毕竟我与我圈子中的人毫发未损。虽然福岛第一原子力发电站发生了严重的核泄漏，虽然我在它的 100 公里以内，但我没有受到任何高剂量的辐射。虽然我与一部分朋友分离，虽然我在离开时陷入了恐慌，但我回国呆了整整 100 多天。为什么我整个人都因此垮掉了？我的精神为什么就这么脆弱？

在那之中，我所暴露出来的，是“软弱与固执”。软弱在于，面对剧变的环境，我在不断退缩，躲避着与人的沟通，不断渴望他人的同情和理解却不敢以正当的独立的方式去表达。固执在于，我抱定一个刻板的公式，机器一般地生搬硬套，削足适履，装出一副了然于胸的样子掩饰自己的软弱。我在魂不守舍地任凭思维混乱游走，行为上却在低级重复躲在自以为熟悉的角落。

在 311 回国之后，我曾经试着捋顺一下生活的过往，可是逃难回忆录都只是停留在流水帐的层次，所以彼时我也无法明白自己为何就进入了那一种恐慌、混乱和飘乎的状态。

这本应该我一生中最快乐最幸福的一段时光，抛去任何学业的压力，大块的完全属于自己的时间，亲情友情爱情都在身边，物质生活毫无问题，又适值母校的百年校庆。想玩，想学，想工作，想文体，想社工，想组局，想出游，都任凭我自由安排。我不但没有享受这段被神恩赐一般的时光，反

而把它度过得如同噩梦一般。作为一个人，要恶劣到何种程度才能做出这种事？

我一直在接受着所有人的安慰和帮助，从当天晚上乐园里齐刷刷的 bless xbd, 到催我快走为我判断时局为我刷票，再到飞抵北京时庞大的亲友团（外带三名黑衣男子的欢乐直播）；从抵足的容身之所，到一反君子之交淡若水态“你总算回来了”的强势拥抱，再到附带着密码的银行卡。从我说想找点事儿干第二天便被争取来的实习机会，到我说想赚点零花钱便被直接预支四位数的工资。这些拿出任何一件来，都足以让我在想要自寻短见时停下来重建希望。

我同时还承载着美好的期待，不论是一段无忧无虑的甜蜜生活，还是作为师兄可以提供的关于“术”与“业”的思考、讨论和指导，还是新建的一支可以倚仗的队伍，还是从几何与粒子物理的讨论中得到一个新的视角，甚至最朴实的一个可以带来新知、活力与快乐的存在。

然而我什么都没有做到，我带回来的是沉重与阴暗，我在不断地向周遭索取。每天自己在焦虑与疲惫之间纠缠，甚至怀着恶意去忖度他人，我身边发生一个又一个的悲剧——我无法让自己相信自己在其中未起到负作用的悲剧们啊。

我在把自己当成一个受害者，希望在园子得到治愈。可是我究竟要治愈什么？从地震到回国，我到底哪里受到了伤害，哪里受到了惊吓？完全是我自己的内心在萎缩。我在到处有意识无意识地寻找着物质上和精神上的庇护，可以到底失去了什么才需要庇护呢？恐怕我自己都不知道，这种怅然若失的感觉让我变得狂躁，变得自私并且不计后果。惧怕抛弃的心理障碍此时发展到了极限，似乎他人总要马上放下手边的事情来安慰我才能平静，否则就觉得被拒绝被抛弃。

我总是急匆匆地，却不知道自己在干什么。我信誓旦旦地讲可以看数学系物理系两场学生节，还有丰富的校庆活动。但是最具讽刺的是每场学生节我都只看了一小时就慌忙跑去赶火车，校庆都已经开始两天了我还在郑州出差。速速赶回学校，却什么也没干，在系里的时间，总共不到 20 分钟。

跟阿小从郑州回北京的路上，想想我一个寻根重源的人，在母校百年校庆之时，离开了我最在乎的人们所在的地方，跑出来连续掐了 48 小时的网线，不禁痛苦得窒息。想透透气，我走到车箱端部看看远山。一个坐在地上的姑娘，大功率手机循环播放着《终于你做了别人的小三》，面无表情地望着窗外。在那悲催的歌词和她应景的姿势的感染下，我再也忍不住了，无声间泪流如注。我捂着脸对阿小说，为啥我总是带你干这么坑人的事情呢……

当然在阴沉的大背景下，也有许多欢乐的瞬间，只是回忆起来的时候已经模糊了。

1.4 2011 年东北

在园子里，总感觉我力量被耗散在什么地方无论如何也凝聚不起来。于是我就逃避地想，是不是这不是我的世界，是不是我应该回日本了——是了，我非但不从自己找原因，还把责任都往客观环境里推。

然而就在我马上要订机票的时候遭到了来自母亲的强大压力：能拖一个月是一个月好不好。我无法忍受这种混日子的说法，便给自己找了一个不回去的借口：学车。北京学车的都已经排满了，我即在故友的帮忙下在东北报了驾校。于是也就顺理成章地回了去。

是的，突然回了去，逃离了在我眼中纷杂混乱的园子，逃离了各方的责任和期待，突然回了去。

然而这丝毫没有改变，也不可能改变我的颓唐。理论上讲，我住在朋友家，每天除了学车就是写毕业论文。但实际上，我回一趟故土，内心太乱，谁也没有见，慢慢地陷入了自闭。再加上历史遗留问题，又为我平填了几分心理压力。

所以不仅车没学好，论文也是二十多天没动一笔，而且北京的事情又一直萦绕于心。我的状态愈发糟糕，内心进一步阴暗。开始暴躁地显露出原始的占有欲和控制欲。

1.5 2011 年仙台

六月底，我回到了仙台，继续学业。可是我却无论如何也回不到震前的精神状态了。不仅做事畏首畏尾，连与人交流都让我感到很不自然很慌乱。从前的朋友中有很多人因为核危机依旧在国内，我的状态又无法与新朋友有效沟通甚至心中带着一种看不惯和藐视，再加上要埋头赶论文，我依旧处于一种孤立的状态。再加上国内的变故，以及实验室的众人除了我都在出差忙着双 β 衰变实验，我的圈子急骤缩小，生活空间愈发萎缩。

仙台的现实赤裸裸地告诉我，不是世界变了，是我变了，变弱了退行了。是一场地震让我退行了吗？把我打回原形了吗？

这个问题让我非常困扰：我的原形到底是什么，如果是震前那种风生水起的感觉，那我为何如此脆弱？如果是震后这种阴暗猥琐，那么之前的很有力状态，是我装出来的吗？那么我所谓的振作起来，就是重新再装么？那么我要装一辈子么？

它最终直指我的人生观，到底什么是真实的自己，到底我应该给出自己“确确实实”的阴暗猥琐，还是去装？这样装我不累么，难道今后就是会这样周期性地回到原形么？那么我的生命到底是要干什么的呢，就是出来装一圈么？

于是我存在的根基也被动摇了，我变得更加迷茫，也就不断地把自己的负面情绪流露给周围最近的人。生活的目标也都模糊了，甚至被我再次投射到一个虚幻的形象之上。我完全忘了自己的未来在哪里，完全不知道自己要

干什么，这样的迷茫给关心我的人带来的，尽是失望。

这种我对自身存在意义的怀疑加上我与社会隔离，慢慢地把我带入抑郁。随后我的寓所地震检修，窗户被罩住。我整天呆在家里，见不到阳光，生物周期混乱，变得更加抑郁，甚至开始萌生轻生念头。

恰逢东北大学学生支援课的震后问卷调查，分析出我有对 311 的阴影，建议我进行心理咨询。

这念头我是熟悉的，我一下子清醒地认识到这样下去我会对自己或者周围施加不可逆的物理伤害。因此强迫自己做了三件事：

1. 转移注意力，参加日语能力试验
2. 加入 Gentoo 社区，成为开发者
3. 参加社会活动，结交新人

直到 2012 的元旦，我才意识到，我众多的无力，在于我的精力都被各种琐事和自我斗争浪费掉了。我要重新振作，就要做一个体力无限的男人，一个精力无限的男人。

我已经不小了，却还是一个愣头小子，却还在如是漂泊不定。我生活没有一个主线，一直在完成着支线任务。对未来也缺乏思考，思考什么呢？我自己刚从抑郁中走出来——这仿佛是我自甘安逸的一个借口一样。我虽然恢复了一些，但这是装了吗？彼时我依旧不知道答案

春节后体检，查出亚健康状态，以及职业病征兆。我喜欢在此时哀叹一声：一个 311 让我的身心都衰老了十年。

1.6 2012 年

虽然人生中基本的问题仍在，但我在这一年尝试了一种新的生活方式后，几乎完全抹除了 311 的阴影。

我的经历验证了一个断言：人的幸福感，完全取决于他的社会交往和社会关系。一切其它的幸福因素，都是通过社会关系起作用的。

当然这并没有乍一看那么华丽，因为幸福感不是人生的全部。

事情其实很简单：我把学业放在了一边，不拒绝任何娱乐活动，并且自己出面组织各种娱乐活动。

在这个过程中，我结识了很多朋友，各种各样的性格，各种各样的人生，让我大开眼界。那么在如此多种可能下，我曾经认作很神圣很天经地义的东西，当且仅当我主动地清醒地选择了的时候，才能真正与我的生命相得益彰。我的选择，不应是源于无知。

是的，我本是一个独行的人。事后证明，这对我来说是一种伟大的尝试，它使我的生活空间一下子展开。那些我曾经以为遥不可及的感觉都一下子

进入我的世界，产生了我各种各样的“人生第一次”。我瞪大了眼睛，不停地惊呼：原来如此。

这一年，我超越了自己，虽然契机很具讽刺性：我怕自己再陷入孤癖与抑郁而要求自己开放地与生活中的每一个人建立理解。

它的代价也是显而易见的：学术的荒芜。我只记得一直都很欢乐，却不记得自己的成果。我有过很不错的灵感，确没有用汗水去浇灌。这确实另人担心来着。

社会化了自己之后，我不知不觉地找到了感情动力，我开始发现自己可以发自内心地关心他人，可以清楚地体验到自己喜欢什么厌恶什么。为人处事中，少了从前机械的印随，多了自己的个性——我也因此更加坦荡，甚至很坦荡地做一些阴暗的事情。生活中那些没有一定之规的事，我开始可以倾听自己的直觉来判断。

这令我得以最终理解了那些待人接物的基本常识——那些仿佛大家都明白只有我在锁着眉头不理解“为什么”的常识。我开始有了“我就是个正常的人类”的自信。这一自信对我来说异常宝贵，它使我得以非常率真地坚持自己方式而不去怀疑我是否是个疯子。奋发的精英，那无外是这样或那样的变态而已，只是变态变得很有生产力而已，而我一旦变态过，就不觉得它有多稀奇了。而那一种完全来自于人性的快乐，那一种真正理解了人类普遍的趣味和审美之后深深地感觉自己跟大家是那么得相近的体验，才是我一直渴望的，从幼年便开始渴望的。如果大家要硬把它定义为“平庸”，那么是的，我一直在渴望一种平庸。

但是我忽视了这个世界中潜藏的危机，我已经习惯了。在我眼中，我还在略带纠结地欢乐地探索的时候，变故一下子就来了，让我措手不及。仿佛是这些我觉得对自己很重要的尝试起的负作用似的。

那个呆立在原地的我，不禁要问：我所尝试的，哪些是要坚持下去的，哪些是要摒弃的？

2 主旋律

我的圈子，特别是我周围的一群玩基础科学的人，生活的主旋律大概有三种：

1. 在一个形而上的高远理想的指导下，非常充实地工作，学习，生活。保持精神的高贵，关注人类的文明，追问宇宙的本源。在一个永恒的价值指引下，来克服实际生活中的困难，来获得审美的体验。

大多数我周围的人，至少在刚上学的时候，是抱定这样的追求的。

2. 随着时间的推移和阅历的加深，一部分人“长大了”“成熟了”，认定“神圣”等同于虚无，等同于幼稚，甚至等同于无聊。生活的主旋律被两种不同流派取代：

- (2a) 同样非常充实地工作，学习和生活，但是其目标指向了现实，指向了物质财富和社会地位。眼前的困难是为了今后的丰盈，奋斗以获得社会的认同和尊敬。一种先苦后甜的模式。
- (2b) 随意地工作，学习和生活。既然没有一个永恒的价值，那么就没有一个生活的准则；既然没有一个生活的准则，那么什么样的生活都可以。既然没有一个可以让自己动心的目标，那么随便玩玩支线任务打打小怪兽就好。既然生活的理想只不过是理想的生活，那么眼前当下就应该在进行着理想的生活。

很多朋友从 1 走向了 2a，他们将在五年十年之内成为这个社会的新生势力，乃至主宰者，拥有丰富的资源、强大的话语权和深远的影响力。当谈起曾经的 1 时，大家会感慨，唉，小时候嘛，不懂事，完全把自己关在象牙塔里，且不知最真实的世界才是我们施展才华的舞台。青春苦短，时不我待。

我从 1 走向了 2b，到处瞧到处看，五年十年之后走了一大圈回来，说，唉，我当时太懒了。那么此时，我是不是太懒了呢？是不是对未来缺少严肃的规划呢？我不确定，但是我知道我还无法进入 2a 的状态。为什么，是所谓的“自由意志”吗？有那么一点意思却说不清。我只是觉得，有很多东西不是必须拥有的嘛，不仅不是必须拥有，即使拥有了也不会那么高兴。它们对我唯一的吸引力在于，我想体验一下拥有它们是一种什么感觉，仅此而已。于是这一点点好奇心，无法给我足够的动力去达成。谈到 1 时，我会想，唉，那时候太理想化了，太不关注自己了，心力都投在抽象的目标上，难怪自己不快乐。

当曾经共同在 1 中的灵魂的伙伴，走向 2a 和 2b 两种道路上，如何？可以相互理解，却未必能相互认同。或许我们在远方还能殊途同归？

2b 青年，其实是一种无为？2b 青年加一点勤奋是不是就是 2a 青年了？2b 青年加一份理想是不是就回到了 1 呢？

我又是如何成为了 2b 青年呢？我要在这种 2b 的状态下持续多久呢？

问题马上就归结到，我从哪里来，我为什么活着，我到哪里去，我在何时离去？人生的意义是什么，人生真的有意义吗，人生真的没有准则吗？为人类文明进程吗，为自由吗，为自由与幸福与成功的叠加态吗？

我们往往卡在了这些问题上：唉，算了，人类从会思考以来就在想它们，到现在也想不通，恐怕永远也想不通了吧。不过我们未必要一个“想通”的状态，问题被清晰无歧义地问出来的同时，就已经饱含着它的指导意义了。

自底向上来看，可以获得新的视角。一种 2b 的无为状态，其实是一种修养生息。人生是一系列的短跑，一会我们在 1 上跑，一会在 2a 上跑，在它们之间 2b 一下。于是问题转化为，一个 2b 青年，要有怎样的体力，怎样的精力，怎样的兴趣，怎样的时间来开始新一轮短跑呢？

其实为什么活着，怎么样活着，也可以这样构造性地回答的。生命最佳的存在状态，姑且叫自我实现吧，因为“成功”，“自由”和“幸福”都被我

当作“自我实现”的一部分了。不纠结于用辞，关于自我实现，有一个安娜卡列尼娜原理，即：自我实现的人生都是想似的，悲摧的人生则五花八门。它的解释是，一个自我实现的人生，是人性的各方面都达到完美的状态，因此最伟大最迷人的生命都是殊途同归，十分相近。而在这自我实现的任何一个方面把握不好，人生都是悲剧的。

因此我们需要如同探索世界一般探索自己，从明确地发现自己身上的悲剧，不犯已知的错误开始，不断自我完善，最终人类自己的非理性部分就不再犯错误的可能，就会最终收敛到同一的自我实现。

这里起决定性作用的是人类自己的非理性的，更确切地说是超越理性的，超验的源动力——姑且称之为生命的活力吧。

故而，人生的问题还是可以讨论的，只是在理性的层面，我们无法言其正，只能说其反。

3 精力

超越理性的原动力，就是所谓的“主观能动性”之外的人类天然的生命活力。如果非要把这个抽象的东西具体化，它大概以精力，体力，时间和兴趣等等形式体现。

其实精力本身也很抽象，它应该至少包括注意力。在这里我只好说“语言好无力”而再次用一个抽象的东西代替这些模糊的概念：能量 [10]。能量，即我们做事的潜力，“做功”的能力。

生命乍一看是时间组成的，我们都有个几十年便结束了。所谓的事业，所谓的奋斗，都是我们投入着时间来换取任何想要的东西。

但时间不是决定性的，高质量的时间才是。我们同样无法讲什么是高质量，但可以讲低质量。比如说坐在教室里睡了一节课就是低质量的：课听不好，觉也睡不好。比如说出去玩还背着电脑远程工作就是低质量的，依旧是啥也干不好。比如说强迫自己无聊地重复劳动，就是低质量的。再比如早晨起不来床，赖在被窝里玩手机，就是低质量的。能量，就可以定义为一个人创造高质量时间的潜力。

能量不是均一平铺出来的，最具创造力最高效最快乐的方式，是集中输出一部分能量，休息，再集中输出的循环。休息就是一个重整和恢复能量的过程，“充电”的过程，它至少与输出同等重要。因此魄力，不仅体现在面对困难坚持不懈，更体现在当自己依旧神采奕奕时能够果断按照自然的规律休息。

故而生命中有价值的部分，是由能量来衡量的。如果要死抠字面，可以说，时间不是生命的关键，与它对耦的能量才是。

4 集中

集中注意力来做事是人们的共识。但是在教育中，我从小受到一些假想的小说式的材料的毒害，克意地集中注意力。比如牛顿如何在思考中把自己的手表当成鸡蛋放在锅里煮，比如陈景润如何在思考中撞到电线杆说“对不起”，比如马克思在图书馆看书时脚不老实把地面蹬出两道沟，比如毛泽东批示奏折过于专注连“红烧肉”三个字都不会说了。这让我产生一种在思考时克意无视其它事情的倾向，仿佛我不这么做就没有在思考一样。

潜意识中克意假装专注的后果是我真的忘记时间，真的忘记休息和吃饭，真的变得生活不能自理。其实这些都是没必要的，思考是思考，生活是生活。能思考又能生活才是最美的。拙劣地模仿是可憎的，何况是去模仿职业写手们以及粉丝们编造的神话。

5 性能量

生物从单细胞形态开始，一直只有两个主题：生存和繁衍。两者在物种高度是相辅相成的，但在个体高度是相互竞争的。最极端的例子莫过于为繁衍献出生命，譬如螳螂蜘蛛。人类也不利外，不仅要无时无刻保持发情状态，还要无时无刻地制造生殖细胞，更不用提母亲为分娩所承担的生命风险。

对男人来说，发情是一种强大的心理和激素过程，强大到超越理智，即使不交配也要消耗大量的资源和能量。因此有多么强悍的生命就有多么强悍的性冲动。

这便可以理解，为何血气方刚的年轻人更容易创造惊世奇作——那正是他性欲最旺盛的时候——他浑身散发着力量，或者说“邪恶”的力量。

然而并不是所有人都能年轻有为。“无为”大概有两种模式。一种是把精力都以性的方式耗散，滥交，嫖娼，强迫症式的手淫——虽然这些人的社会地位迥异，有的叫稳拿有的叫卢瑟。另一种是禁欲，性压抑，它的破坏性更大，性能量不仅没有得到利用反而被用作斗争的对象，在自己与自己的斗争中受到双倍伤害。

由于这股能量实在是太强大了——不但可以创造，而且可以摧毁——很多人，特别是老年人，对它有深深的恐惧。为了社会的稳定，很多文化中发展出了对性的扭曲解释，并用以压抑青年——这往往导致禁欲。我们既要懂得社会稳定的重要性，又要了解自己由性欲驱动的能量和潜力。

I have a dick, and I want to use it.[12]

Stand as if your dick penetrates the world.

6 癮

就能量的认知，马上会有一个推论：癮。我曾经有过一个对癮的认识：强迫性的用于逃避现实的行为 [14]。那么什么样活动可以达到强迫性的效果？是那种可以给人以虚幻的或者短暂的快乐的活动。什么样的活动可以逃避现实？是那些可以有效消耗能量的活动。当时有四个例子：手淫，A 片，计算机网络/操作系统技术，电子游戏。

大家最熟悉的场面是，我们癮过了之后，往往是“倒头便睡”。因为能量已经耗尽，已经不可能再去关注所要逃避的事情了。

由着这样的共性，我们还可以发现很多非常消耗能量的东西，或多或少都带有癮的成分：老好人，吸毒，醉酒，暗恋，滥情/性，阴险狡诈的队友，折腾的女人，迎合读者趣味的小说和连续剧，仇恨……

不仅如此，很多本来无害的活动，当我们潜意识里想要在上面浪费能量用以逃避的时候，都会达到癮的效果，比如购物，比如暴饮暴食。

人为何会有高下，为何同龄之人会良莠不齐，这直接取决于他已走过的生命中，有多少能量花在了癮上。

癮更强大地摧毁人自尊的表现形式，在于它可以自我循环地独立存在。譬如一个酒鬼与小王子的对话 [6]：

- 你为什么喝多了呢？
- 因为我心情不好。
- 你为什么心情不好呢？
- 因为我为自己感到羞耻。
- 你为什么会羞耻呢？
- 因为我喝多了。

既然什么都会成为癮，那什么才不是呢？那些不是为了逃避现实的，真正需要的，知行如一的行为，即不是。

这便引出一个问题：什么是人的“真正需要”？

7 率性

这个词来自中庸，“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”。这句看似排比并列的话，其实核心就是“率性”，前面是下定义，后面是找方法。

张扬自己的人性，最朴素，最天然，甚至最本源的人性，就是“道”，就是生活的准则。

我们真正需要的，就在自己的人性之中。我们从防范瘾而节约出来的能量，在人性的自然驱动下，去做知行如一的事。这样的人生，就会最终收敛到同一的自我实现。

在前面 (Section 2)，有一个问题，即一个 2b 青年成为 2a 青年或 1 青年为什么这么困难？这是懒惰的惯性吗？

这其实是次要的，最重要的是，在精英之路上，总有一些没人性的变态成分，这是人前进的很大障碍。要克服这些困难，往往要引入对未来的期待和计划，而这一期待往往包含一些阴暗的欲望。

这看似是不率性的，不自然的，虚伪做作的，而 2b 青年需要做“他自己”，不愿被“异化”为非人。

“做我自己”是被众多探索成功之路的灵魂所鄙视的，认定这是一种懒惰且唯唯诺诺的软弱性格的集中体现。奋斗的人，往往要把自己的标签自己的条条框框通通无视，向着一个目标，坚定地行进，神挡杀神，佛挡杀佛。在这条路上，有些人真的成功了，有些人则魔化了——内心变得阴暗和扭曲，甚至精神分裂。

2b 青年成功过，但是在成功的过程中险些精神分裂，所谓成者为王败者为寇，这些太微妙了，都只在一念之间。他知道其中的危险，因此读懂自己之前，不愿贸然奋进。

那么这两种情况到底有什么区别？是不是我们要在人性本身的指导下，“暂时”地没人性一下，才能进入一种新的状态，才能寻找到一个新的自我呢？

8 自立

我是想借“自立”来讲 *bootstrap*。它来自于计算机领域，比如编译器的 *bootstrap*。以下是一位聪明的小朋友与大师的对话：

- C 语言是如何变成机器指令的呢？
- 通过编译器。
- C 编译器如何产生的呢？
- 用 C 语言书写。
- 那么这个用 C 语言写的 C 编译器也是用 C 编译器编译出来的吗？
- 是的。
- 那这个世界上最初的 C 编译器是怎么产生的？
- 用汇编语言。

- 为什么不一直用汇编语言？
- 这跟任何 C 程序一样，用 C 更简单。人类的智力范围内，越是用简单的东西，越能创造出更多的功能。

从历史的角度，编译器就是在这样一直 bootstrap. 从最初的一个功能简陋的编译器为基础，通过用它自己的语言来不断添加新功能，并把一个新的“自己”编译出来。这是循环的前进。

人类的生命不是组合拼装出来，而是从生命之初开始一点一点 bootstrap 而来。这便是进化。生命是高度精密的，也是高度脆弱的。死亡不可逆，因为从一堆枯骨 bootstrap 成一个人，需要亿万年。公司也是如此，平时资金链是平衡的，在一定强度的资金周转之下努力使自己进入更高的强度。但它的资金运转一旦断裂，某一部分的资金空洞超过一定阈值，公司就破产了，资金链归零。要想再恢复破产前的公司就要从头再来。仔细想来，在科学研究中，盲目追求可复现性是一个误区。可复现性固然重要，但绝对的可复现性并不存在。且不说人类本身依赖于进化史，工业革命之后，机器也是由机器造出来的，也是依赖工业的发展史的。只要这个可复现性允许人的交流，就足够了。

人生是多姿多彩的，并且各种状态之间是不连通的。所谓“做我自己”的问题就在于，这是让自己停留在一个特定的状态之中，生命就失去了它应有的灵动和无限的可能。而“做我自己”的好处，就是它不需要任何额外的能量来维持，是一个纯粹的永恒的稳定的状态。

人的自我提高，是需要从一个“做我自己”跳跃到另一个“做我自己”的稳态中。至于如何完成跳跃，聪明的小朋友已经知道：自立。

这个过程，最重要的一点是，跳跃不能太远，因为自立是消耗能量的，它不可能维持太久，我们要保证在自己能量耗尽之前就自立到一个稳态上。在这个新的稳态“做我自己”的同时修整自己，充电以备下一轮自立。而自立的过程，自立的具体方式，可以多种多样，正如编译器 bootstrap 一样，可以借助各种手段，甚至临时借用自己的人品、道德与正义。这其实就像量子隧穿一样，为了超越势垒，进入能量更低的稳态，需要在不确定原理的允许下临时借用一点能量爬上去。而它的关键在于，在自立之前，就要明确地懂得它结束于何处。否则，我们会沉迷于临时的阴暗、罪恶或者血腥的手段中骑虎难下，进退两难，无法自拔，走火入魔。

日本思想界在反思二战的军国主义时，有这样一个认识：战争是用来解决冲突的，在准备战争的时候，最需要知道的，不是它如何开始，而是它如何结束。这一观点适用于我们的奋斗，当我们下决心改变自己开始奋斗时，最需要知道的，不是何如开始，而是如何结束。

社会也是这样的，要从一个体系进入另一个体系，总需要一个过渡的过程，这个过渡，是需要一位天才的领袖的，是需要善意的谎言的，是需要众人一起努力的，是消耗社会资源和所有人能量的。因此一个改革，如果一直

都在被推进，一个新产业，如果一直都在被扶持，最终变得理所应当的时候，它便成了这个社会的危机。这些不自然的因素积累得太多，社会无法进入下一个稳态，最终会是毁灭性的退行，温和一些的比如经济危机，严重一些的比如政变和战争。

于是我 311 的地震后遗症也就可以理解了。我当时在一个自立的过程中，突发的事件吸走了我的能量，导致我无法继续维持自立。无法进入新的稳态的我，就退行到过去的自我之中，所谓被“打回原形”。当时我没有仔细想这一点，而是在本身能量低靡的条件下，强迫自己去装出震前的状态，于是显得特别愚蠢笨拙和虚伪，这便是我彼时的痛苦根源。

9 自学

我到现在为此的知识体系与技能，几乎都是自学的，从小学到近乎博士毕业。这咋听起来似乎很拉风，但它包含着一个很悲哀的事实，我难以面对面地接受他人的教导，一切都得用我自己的方式理解之后才能被我接受。这导致我一个局限，直到最近才被我自己意识到的局限，我对书有着莫名的崇拜，却无法与人，甚至就是那本书的作者高效地交流。

在大学之前，老师传授的知识，大都只是事实，而我们只要记住这些事实就差不多了。而当我在问它们之间的联系时，便无法被回答。上了大学，这种情况也并未得到太大的改观，不知是老师不理解我的问题，还是我不理解老师的回答，我们总有什么地方存在偏差。于是最经常发生的场景是，老师沉浸在他的想法中，我沉浸在我的想法中，我们平行地把语言抛向对方，穿透对方，在对方的身后悄然落地，旋即消失。最后说着说着，自己似乎明白了什么，就以“让我再想想”草草收场。

毕业时，我很遗憾地发现，上了一回大学，似乎课上什么都没学到，除了与两三位朋友关于哲学与科学哲学的讨论之外，都是我自学的。在当时，它更多地被我用来表达我对教学体系的蔑视，以及对“我被教与我想学的东西之间貌合神离”的愤怒。这也是我完全没有动力去写作业的原因吧？抑或，我在大学里“官方”的时间——上课、作业、考试——都被浪费了？时隔多年，回头再看，我不禁会问，是不是我自己的固执和保守，导致了这种浪费？

在博士期间，我更是在这样一种尴尬的境地中：一方面我广泛地涉列很多技术，把他山之石不断地用在现有的框架中，另一方面，我却很难向其他的同学那样直接传承已有的工具与手段，尤其是在计算机的周围。这是否只是我对计算机的苛刻审美标准导致我对大部分现有工具无法接受？这是否是我的精神洁癖？那简直是一定的，因为当我放下我的精神洁癖去上课时，半懂不懂，不懂装懂，装模作样地完全模仿老师套作业的解答时，慢慢地我也确实懂了些什么。这些佯装与模仿，正是我一直以来没有掌握的学习方式：自立 (Section 8)。我如履薄冰地走进来，再走过去，多走几遍，便可以

被一位已成之人诱导进入一个“学成”的稳态了。我没有必要凡事都从最基本的构造起来。越是前沿的地方，越需要有这样的知识碎片，因为在这里，除了唯象的规律还没有体系可言。

不仅仅是这些。我是不是有一种习惯，无法面对自己某一方面低于他人时，便找来各种“他山之石”来逃避顺便乎悠人？这或许正是症结，我的好胜心达到一种会蒙蔽自己双眼的程度。一件事或者一个领域，要么做到融汇贯通逍遥自在，要么找来一个观点表明它不值得我关注。如是，我便无法非常坦然地以一个入门者的身份去向他人讨教。因此金融交易就被我解释成全世界一起打网游；凝聚态物理就被我说成只是算而已。这是我的心理障碍，甚至人格障碍。在科学，特别是物理学的道路上，在我已经深入到如此程度，在我已经达到如此前沿的地方，观点与理论都还只是模糊地存在于人的头脑中。不通过讨论，乃至人传人式的学习，就无法理解与被理解，也就无法对整个社区的认识发展有所贡献。

向他人学习就是一个理解的过程。理解他人与被理解，是人的根本，不仅是在学术领域。我的人格障碍让我形成了强大的自学能力，但这自学能力也加强甚至合法化了我的人格障碍。时而有朋友或者后辈讲从我这里学到了很多，但每每此时我却悲哀地想“为什么我自己就不能这样迅速地学到什么呢？”

是的，我应当反过来像他们学习这种直接向他人学习的能力。

```
To follow the path:  
look to the master,  
follow the master,  
walk with the master,  
see through the master,  
become the master.
```

10 术业

我一度把自己花在自由软件界的精力看作是不务正业。这一看法被我从加入 Gentoo 之后获得的灵感和启发所改变。

在这一年多的时间，我领悟到在一个松散的群体中，一个大家没有任何压力自发形成的群体中，人与人是如何在互相尊重的基础上合作的；我深刻地验证了做一件事，一定要首先自己对它感兴趣，同时要让他人听到之后也感兴趣，这是对一个项目非常重要的评价标准，这也便是与学业界类似的同行评价 (Peer Review)；我领悟了一个体系，不管是理论的还是实践的，一旦被大家使用起来，就有很大的惯性，很难改变，而且只有保持原样才是最节省精力的最高效的；我明白了在一个已有的体系上加入一项新的设计，引入一个新的概念，是非常伟大也是非常困难的，它需要刻苦的工作和不懈的努力；我理解了把一个观点形成一篇论文是多么卓有成效的行为；我懂得

了要珍惜自己的精力，更要珍惜别人的精力，人与人之间的沟通远没有想像得那么简单，要有效地沟通，就要认真地对待所有人。

它不仅帮我理解了学术界组织形式，更是提示给我许多生活中的潜规则背后所暗藏的原因。因此它越来越像一个“正业”了，我越来越接受一个作为自由软件者的自我了。

11 男人的兴趣

男人的聊天，话题主要集中在四个方面：政治（经济，金钱），体育（竞争），装备（技术，科学），女人（性）[12]。其中力量、权位和财富是它们背后暗藏的驱动。

力量，大概有三种形式 [9]：暴力，智力与魅力。一些看似超然甚至出世的，比如形而上的，哲学的思辨，属于对智力的追求。暴力在现代社会，除了非常情况，基本上无法施展。这也是暴力的电子游戏和电影受到男性喜爱的原因：这个世界没有他释放暴力基因的地方，那就只好投射到虚拟世界。魅力很微妙很抽象，作为群居动物，个体的魅力通常是他在一个平等群体中地位的决定性因素，甚至它可以使低等级的个体对高等级的个体产生重大影响。

男人的力量在另一个维度的体现，是他的冒险精神。他需要冒各种各样的险，小到被拒绝，大到死亡——这其实是生命的主旋律。这一特征，在物种上的优势在于，生命的发展，由不断的自立组成 (Section 8)，每一次自立都不是渐变的，都需要在某个地方跳跃，都需要或多或少地冒险。

权位，便是人在一个群体中的地位，以及对他人的影响力。这个影响力可以是来自于魅力自发的，也可以是来自于政治约定的。在一个有等级的圈子，正如现在社会的公共关系中，政治约定对权位起到了决定性作用。由于这个概念来自于人群，它使得不同的职业中取得权位难易度不同，从易到难的排列，大约是：玩人的，玩钱的，玩技术的，玩科学的。文史哲属于不同的维度，在此不作深究。当然可以称得上大成之人，是不被这里的分类所限制的，恐怕他可以同时玩各种东西。

人是群居的动物，社会等级在群居的灵长类中比较常见。不过随着社会的进步，现在强调的更多是人人平等，在西方文明社会尤是。这便给人带来了一种迷茫：我们潜意识中本能地寻找自己在一个群体中的地位，而理性却在强调着平等。这是导致现代人类比较疏远人情淡漠的原因。人类学家观察过动物园中猴子的群体，它们被圈在一个有限的空间内，被饲养员和游客喂食，因而不必要也没有条件形成一个等级结构。猴子们只要各自去讨好人类便可生存下去。最终猴子呈现出焦虑的状态，它们之间的沟通越来越少。每次有食物到来，它们都一窝疯地围上来，各自低头剥着果子，回避同伴的目光，吃完之后各自散开，互相保持最大的距离。我们不知道以什么样的社会地位来与他人交流时，便产生了社会恐惧，愈发孤癖。现代社会中特别是

大都市中，大家通过玩手机来回避自己身边的人们，用虚拟的联系回避现实世界的沟通，恐怕亦与此深有渊源。争夺一个群体中的领袖地位，本是男人的天性。即使是低层的男人，也会关注等级的沿革，这都是写在基因中的天性。被“文明”所束缚的男人，就会变得焦虑，萌生社会恐惧。

财富，便是对人有用之物。在这里可以与马克思主义中的使用价值相比拟。有的财富是自己使用的，还有的财富是本人创造供别人使用的。供别人使用，便出现了价值，出现了钱。这也是狭义的财富。故而一个人拥有的钱的多少，无非是他对别人，乃至全社会有多少贡献的一个度量。所以一个人拥有的钱，是全社会对他的贡献的承认的一种度量，那么信用等价于钱就很好理解了。一个贪官或一个奸商，通过手段取得了金钱，且没有对社会做出相应的贡献的话，就等同于捏造信用，也就等同于欺骗全社会。社会的总生产力一定，有人骗取了钱，就肯定有人被骗，不论多么不明显：比如贪官，骗的就是所有平民。之所谓讲拜金主义是本末倒置，是因为它相当于一个人不通过自我提高来取得威望，而是通过对别人讲“求求你，尊敬一下我吧。”来取得承认。反过来讲，做一件事赢得了周围人的尊敬，就等同于获得了金钱。因而钱是一个指标，至多是一个比较忠实的指标，它永远不应是我们的第一目标。

12 好坏

好与坏有多重含义，我们只讨论其中一方面。

- 所谓好：遵守社会的道德，遵循大家的平均预期，远离禁忌，做不让人惊讶的事情
- 所谓坏：不受成规的束缚，冒险去尝试，探索不确定的领域，不惜失败、被拒绝甚至被惩罚

如此定义出来的话，恐怕高下立判。不过细细想来，我们日常评价一个人好与坏，确实有很多时候指的就是这层意思。

因此做一个好人，是非常容易的，一切的规矩都在那里，照着做就是了，并不需要创造什么不需要改变什么。相反，做一个坏人，则要投入大量的精力，时时处处寻找新的模式和新的可能。好人，往往是死气沉沉的；坏人，往往是活泼灵动的。

坏，往往包含着一丝邪恶，而这种邪恶恰恰是灵感与力量的来源。我们又需要额外的注意力来监视，保证这丝邪恶处于可控的状态而不是反被它控制。

人的精力是有限的，做好人的好处就是节省精力。所以默认情况下我们应该以好人的模式，只有在自己最关心的地方才适合开启坏人的模式。同样，一个深刻的推论是，如果一个人处处都是好人，那么他一定在一个阴暗的角落以不为人知的方式消耗着自己的能量。

13 人渣

这个社会似乎很痛恨花心的男人，同时似乎它其中最有力影响力的领袖又是最花心的。有一种很矛盾的心理：当显赫一时的官员落马被暴出有多少多少情妇时，即使主流的声音是一片谴责，作为一个普通男人，听到这个消息的第一反应是肃然起敬，瞬间感受到这个男人的强大，即使是谴责其中包含的也更多是嫉妒。

如果要把这一社会现象归结于男权，认为这是父系社会的产物，就要引出一个问题：人类是如何从母系社会过渡到父系社会的？生物如蚂蚁和蜂是一个雌性为王群居，蜘蛛和螳螂甚至是雄性个体在交配中直接被吃掉。而灵长类的狒狒和猩猩则是以雄性为主导，根据社会等级被分配与雌性的交配权。那么是否狒狒与猩猩的群体也是从雌性主体演化来的呢？我胡乱讲一个假说，在生存环境极其恶劣的时候，种群的组织是以雌性为主导的，为了繁衍雄性需要献出生命。而在生存环境允许雄性长寿的情况下，他们的暴力和在两性中的角色就使得雄性慢慢成为主导。

于人类，孕育后代是由女性承担，男性则担任保护和收集资源的角色。父系社会，大概以男人在生存与繁殖的基本需求之外有富余的体力与精力为基础形成的。按进化心理学的观点，男女在繁殖上的分工导致策略的不同[3]。

由于女人是育儿的主体，她知道这个孩子是不是她的，而男人需要通过女人来确认他养育的孩子是自己的，这便有一个被欺骗的风险。因此花心的男人有更大的概率产生后代，不花心的男人容易被配偶欺骗养了别人的孩子导致自己的基因无法延续。女人则需要一个稳定的男人来提供资源和保护，才能完成子女的培育。面对不专一的女人，男人培育别人子女的风险更大，因此提供的资源就相对减少。这使得专一的女人有更高的繁殖成功率。

在现代社会，人类的生产力进一步发展，即使没有男人提供资源和保护，女人也可以养育后代，这会促进社会再次向母系转型。但它仅仅出现在工业革命之后，人类依旧保留着千万年进化来的繁殖策略。

在这样的策略支配下，男人会自发地以多个女人为交配的目标，这便是“人渣”的根本动力。同时，男人的这一策略是被女人鼓励的——这便是“交配印随”(mate copying)机制，也就是女人会倾向于喜欢被众多女人喜欢的男人。有一项研究，让接受测试的男性和女性面对异性的照片进行打分，这些照片被分为三类：独自的、被同性环绕的、被异性环绕的[4]。结果表明，女性倾向于认为被女性环绕的男性更有吸引力，相反，男性倾向于认为被男性环绕的女性没有吸引力。

因此，男人有着天然的拥有多个女人的欲望，甚至以此为生命的动力之一，而且越强大的男人这一欲望越强烈。作为男人，应该理解自己这一特征，不能克意地去压抑，否则只会徒耗能量，令自己陷入莫名的焦虑和迷惑。

同时，这一结论并不是全部。我们处于文明的时代，生存与繁衍不是生活的全部。更高质量的生活，要求我们更多地重视心理与精神。一个稳定的

家庭，一个满足的配偶，心理健全子女，同样是人性中自然的渴望。
这就要求我们理解自己的欲望的同时，理解自己的责任。

14 责任

责任，就是人抛开眼前的利益或享乐，以长远的群体共同的利益来指导自己行为的认知。这正是人类理性的集中体现，是人类区别于禽兽的根本特征。

一个人成年的过程，几乎等同于认清自己责任的过程。比如取得了他人的期待与支持开始一个项目，我们就有完成它的责任。

同样，作为男人，把一个女人邀请进自己的生活，就有给她一个她从未有过的幸福生活的责任，就有保护她的资源不被其他女人威胁的责任。

人渣，往往由“始乱终弃”来标识，这是没有责任感的集中体现。一个男人有多少女人，并不是问题的关键，关键是他能承担其中的责任。以此我们可以理解，一个强大的官员或商人——总之社会资源的极大占有者——包养了很多情妇，大家依旧可以其乐融融和谐相处，恐怕是他尽到了作为男人的责任：他的情妇们获得了非凡的生活、丰富的资源和各方面的满足。这是要有多么变态的资源、精力和体力才能维持的状态啊！

至少以现在的眼光，一个普通人是无法达到这样的状态的，人们之所以痛恨这种现象，是因如此的状态往往暗示着其它方面的罪恶——正是这其它方面的罪恶使得“强大的男人”获得了如此的资源、精力和体力。

作为一个普通男人，能量有限，甚至一个女人都会使他枯竭的时候，就需要以理性来掌握自己的行为，这便提供了现代一夫一妻制的基础。

既然问题的核心是责任，那么没有责任附加的活动就是应该鼓励的，而且是有益于心理健康的。正如 David Daita 的观点：男人需要从他周围的女人获得创造力和灵感（实际上男人的大部分的创作灵感就是来自于女人），同时做为一个文明社会的男人要保持坦诚与对配偶的忠贞 [5]。

15 拖沓症

在自立 (Section 8)，人渣与责任的认识的基础之上，我们可以转向另一个看似不相干的话题：拖沓症。

拖沓症的原因有多种，诸如完美主义，惧怕成功，惧怕失败。在这里我们把话题集中在一点：虎头蛇尾，逃避责任，丧失兴趣。

我们先给“项目”做一个定义：任何无法在一次完成的事情 [1]。

这一拖沓模式，大概是如下循环：非常有活力地开始一个项目，但是过了一段时间新鲜感消失之后，仍然没有结束，于是思维旁顾游走，兴趣转向别处，通过做一个新项目来逃避旧项目。最终每一件事都半途而废，一事无成。

这其实与人渣的模式非常地类似：飘乎不定，全凭新鲜感。

于是克服的方法就是强调自己的责任，要求完成一切自己开始过的项目。但是责任本身是非常消耗人的能量的。况且面对任何一个另人振奋的灵感，我们都应该珍惜，都应该试一试，这又势必积累过多的责任。这样的矛盾如何调和？过多的责任是思想的包袱，会使人长期处于压抑状态，失去创造力。因此朴素的“事情无法完成是因为不够努力”并不适用。

我们应该倾听自己的兴趣，如果说开始一个项目的新鲜感是真实的自我的话，那么项目进展到中期的那种无聊感也是真实的自我。很多时候一件事真的变得无聊，只是我们欲罢不能而已。当我们强迫自己去完成一件不喜欢的事情时，潜意识就会与理性对抗，导致我们陷入拖沓。

所以解决拖沓问题的关键在于，如何区别一个项目中自己喜欢的部分和自己不喜欢的部分，如何只做喜欢的部分同时又能把项目完成。这需要前面的自立视角。

一个项目开始之前和它完成之后，都是稳态：意即不需要我们投入能量亦能稳定存在。项目从开始到它完成，是我们的自立过程，要求我们投入大量的精力。因而我们必须珍惜自己的能量，在项目开始之前就搞清楚它何时结束，而且结束得越早越好，消耗的能量越少越好。实际的操作，就是把项目分成独立的子问题，所谓独立，就是任意子问题都可以被关注或者被忽略而不影响其它的子问题。我们短期内爆发一下迅速解决一个子问题——它本身有着它独立的意义——然后再决定是否关注接下来的子问题。此时如果生活中有更迫切更振奋的事情出现，我们完全可以脱离手上的项目把注意力转过去，同时又能保证旧项目处在一个稳态中——即使不是终极目标（或许任何事情都无法做到极致，因而终极目标永远无法达到吧）。

小时候听过一句话，“事是死的，人是活的”，估计说的就是这个意思。

自制力固然重要，更重要的是我们珍惜自己的自制力不滥用。通过把自立的增量控制到最小以保证每次自立过程的单一性 (atomic) 来把自己从长期的责任中解放出来。单一性 (atomic) 思想来自于数据库技术，它要求数据库本身在任何时候都处于自洽的状态，所有的改动都是一个单一性的整体操作：要么有，要么没有。这是“任何时候都可用”与“不断更新”的最佳平衡。

16 附加价值

一箭双雕是非常吸引人的，它不仅节省精力，而且给我们带来审美的愉悦。而且，把一件不得不做的很无趣的事与一件有趣的事连在一起，便可以欢乐地做完无趣的事。

这一策略其实植根于小学，不得不说我接受的教育是非常无趣的，特别是作业，动不动就是书上的生字、词语或者例句抄 10 遍，书上的练习一到练习七重新做一遍，全班统一抄老师设计的笔记。要能把这些无聊的东西

完成，需要相当大的自制力和忍耐力。到了中学，铺天盖地的卷子，重复的练习加深印象，同样是一种自虐的学习模式。也正是这样的教育使得“寒窗苦读”的概念深植于心，仿佛学习就一定是痛苦的，不痛苦就肯定没有成效一样。

而我当时为了既能完成这些自虐式的作业，又不至于太痛苦，就发明了各种小游戏，比如生字不一行一行写，而是像弹球一样写，或者按象棋中马的步法来写。卷子也是一张一张地做，但是构造一个依赖于时间和准确率的评价函数来反映自己的注意力集中程度和状态。得益于此，我可以快乐地上学，不是快乐于教育形式本身，只是快乐于自己发明的小游戏们。

这一小时对抗无趣的策略被我带入了成年，它对我产生了两种毒害。一是我不能判断一件事是否真的有趣的理性，不具备选择项目的品位，我潜意识里还在错误地以为任何无趣的东西只要我想做就能做得很好很快乐。事虽如此，无趣的东西需要我投入更多的自制力，更多的精力和——往往因为拖沓——更多的时间。久而久之把自己搞得很苦闷。二是任何一件生活中的直截了当的小事，我都会不断地寻找它的附件价值，这让原本简单的小事被我复杂化之后无限放大。比如去买菜时，我会想，是否应该顺便游泳呢，是否可以顺便领包裹呢，是否可以顺便买车票呢。如果回答都是否定的，我就会对“单纯”去一趟市场买一次菜感到焦虑，因此就会强迫性地找一件事情一起做，比如边走路边打电话。再比如我想找一个乐器玩玩，找来找去最终选了架子鼓，其理由是无比荒诞的：因为玩架子鼓时可以锻炼身体。我已经强迫症式地把两种不相干的事情生硬联系起来，实际上耗费的精力更多，我本可以雷厉地买了菜，坐在桌前悠然地打电话，我本可以单纯学习节奏，同时每天花一点时间健身。

类似地在高中，为了避免自己做太多的题，我开始看大量的闲书。为了保证延续性，我必须保证闲书本身对课内的考试分数有益。因此不管看什么书，我优先考虑的，不是自己是否对它本身感兴趣，而是它可以给自己的课内理解有多大好处。这样的习惯同样被我带入了大学，我无法带着一本书跟着老师学习，总是要再找一本看似很厉害的书，以更高的标准要求自己，绕了一大圈之后，目标不过是更自然地拿到考试的分数而已。至于我是否真的对这门学问有兴趣，则被放在了第二位。这样无原则无节制的，近乎消磨时间地使用课外书，直接导致了我精力枯竭。我做事拐弯抹角瞻前顾后，失去了糙快猛的能力，让我在事业上变成了一个水一样的男人。

选择一件自己真正喜欢的事，并且心无旁骛地去训练，如此简单直接的道理，对我来说，竟然需要刻意学习！可见要克服自己儿时探索出的行之有效的习惯，是多么困难。前面的因为自学 (Section 9) 而在成年后因心理障碍无法接受大师和专家的指导，亦是如出一辙的悲剧。

对附加价值的执念，更大的危害形式，是当它与女人联系在一起，形成女神情结。

17 女神

我一直被自己的一种心理现象所困扰，直到最近才明白这应该是大多数男人共性：女神情结。它集中体现在无论我走到什么地方，不论在什么样的圈子里，不论教育程度高低，不论共处时间长短，不论是共事还是娱乐，我都会不自觉在这一有限的范围内定位一个我觉得最吸引我的女性，随后无论做什么事情都仿佛是在这位女神面前表现一般。从性意识萌发的幼儿园到此时此地的二十多年间，无一例外。

在这种心理的驱使下，几乎我做的每件事情，都或多或少地被加上了女神的附加价值。随着我的成熟，我对女人的兴趣愈发深入，这一附加价值也日渐强大，甚至有时达到了覆盖了其它兴趣的程度。一件原本我不应该做的事情，一个原本我不应该涉足的滥摊子，因为与女神有直接的间接的甚至纯粹自己假想的联系，都会被我不计后果不假思索地染指。但是很多时候因为欠考虑欠过滤，事情本身是非常无趣或者超出我能力范围的困难，进而做此事的目的只剩下女神：附加价值变成了唯一的价值。因为做事的动机带有极大的空想成分，这是非常消耗自己能量的行为。

这样的行为，不仅造成附加价值式的危害，而且会助长暗恋的心境。什么是暗恋？不仅仅是不说破的爱恋，任何双方精力、体力、时间和耐心不对等的爱恋关系都带有暗恋的成分。这一暗恋的心境是一种献祭。我曾经以为献祭源于卑微的自我形象：我必须把自己的生命依附于一个至高至大至强的形象之上才有存在的意义 [14]。但当我克服了这种心态之后，竟然还会有类似暗恋的献祭行为存在，其根源恐怕就在此了罢。

时时处处都不自觉地寻找一个女神恐怕是难以避免了，而把女神与附加价值剥离开来是我唯一可以努力达到的。

另外一个问题是，我在遇到失败挫折的时候，总会去不自觉地向女性寻求安慰和开导。在得到了安慰之后，仿佛失败都无所谓了一样。我因此被蒙蔽了双眼，找不到真实的失败原因，下次还可能在同样的地方失败。这不仅源于女神作为被我搞败了的事情本身的附加价值的存在，还源于我在幼时学习基本生存本领时对母亲的依赖。女性的安慰就这样慢慢变成了我逃避挫败感的办法。而女人生来不是干这种事情的，这一安慰的前提是我懂得总结教训懂得自己该干什么，甚至这安慰本身与我的成败完全没有关系，只是她一种情绪的表达。一旦我开始依赖这一安慰，女人最终会倍感无聊，我进而被触发被抛弃感——一个恶性循环。

在 311 之后，我就处在这一恶性循环之中。

18 女人

曾经看过一个精神病人与医生的对话录，那个精神病人是患有女性恐惧症的男性。对话录的大意是说，男人的 Y 染色体是残缺不全的，所以是劣

等物种。女人的直觉和各种敏锐的感官远远胜过男人。理性和逻辑不是男人的强项，而是男人没有其它的生存手段退而求其次发展出来的，女人平时只是不需要运用理性，想要运用时不会比男人差。女人最终将会单性生殖，并把男人群体灭绝。

记得当时大家的评论是，除了最后一句有争议之外，其它的无疑都是对的。

精神病人思维广，但往往是偏激的，虽然偏激的往往是深刻的。不过有一点是绝对正确的，就是男人与女人不论在生理上还是心理上都有很大的不同。

比起男人需要一步一步推理，女人的思维是非常活跃的跳动的振荡的。在只会逻辑的男人面前，女人简直是在一直进行着量子运算。故而男人可以轻易被女人蒙骗而浑然不觉（所以在 DNA 亲子鉴定出现之前，一个男人单凭观察永远都无法确信他养的孩子是不是自己的）。故而女人的行为与思想永远无法被男人理解，他们所能做的，仅仅是倒退数十步，远远望去，依靠他的逻辑来建立一个粗略的近似模型。男人的各种关于情绪的认识都是通过总结规律学习出来的，而女人则生来就具有这样能力，看起来超验的能力。

在男权社会里，男人有一种掌握世界的幻觉，仿佛逻辑是万能的一般。在这种心态下，女人也被男人投射成一个不切实际的虚幻形象。

其中一个最突出的例子，就是“冰清玉洁的女子”，那种不涉世事什么也不懂无比纯洁的女子。可是我们在构造出这种形象的时候，从来没问“那她每天都干什么呢？”“她到底是人还是布娃娃？”这种形象在小说里尤其常见，跟武林高手同样深入人心。我现在还无法理解为什么男人会普遍向往这种形象，包括我自己。

这一“冰清玉洁”“超凡脱俗”的虚幻追求直接导致处女情结，我同样还无法理解处女情结的社会根源和进化根源，但它又确实广泛存在，包括在我的内心世界里。

男性的这一普遍审美又促进了各种装纯，譬如传说中的“绿茶婊”，这是无害又欢乐的。但是男人应该同时清楚那个看似纯洁的小姑娘其实比他更深刻地理解这个世界。

19 星座

星座是一个很扯的东西，从前我以为这是智商太低的人才会相信的，而且它的断言们都是没有可证伪性的，只是对人的暗示。

后来我以为占星术的存在只是为了迎合女性混沌的心理，去暧昧地回答那些本来就没有标准答案的问题。

但是有一个现象却着实把我惊到了：我比较关注的朋友的生日确实都集中在两个区域，而且在同一个模四同余类中（占星术把它们归在同一个象）。

我倒还没检验它的统计显著性。

我最近突然有一个领悟，星座理论是给人们一个用自己生日随机抽签的方法，把人员平均分配。这可以让资源得到有效配给，各取所需，和谐共处。比如有些女人在决定今天赴谁约的时候通过邀请人的星座来决定，世界上的男人与女人数量是差不多的，把星座理论做好，再让所有的女人都看星座出行，所有的人可真的就平均分配了！我刚刚明白了它的伟大！这就是古老的并且玄幻的单双号规则啊！我大帝都想要缓解拥堵就要学习这里的思想啊！

作为男人，要学习占星师是如何把一个生硬的单双号思想包装得如此华丽如此迷人的。

20 被抛弃

女神情结很多时候伴随的是被抛弃感。我记忆最深刻的是小学一年级，人生第一次体验到“凄凉”感。就是靠着墙望着落日的余辉，听着远处渺茫的欢笑声，一瞬间一股“热闹不属于我”之感涌上心头。

从前我集中剖析过自己这种害怕被抛弃的不安全感的来源 [14]，大概是由幼年的时候经常遭到大人的拒绝导致的。而那种拒绝其实看起来没什么，只是大人没有时间没有兴致陪一个幼童玩而已。但是每次出现了“不理你了”的情景之时，与童年一样的无力感就会出现。

如今我虽然认识到了这一点，虽然可以有意地把心理阴影与真实世界剥离开，但恐怕是要经过多次练习才能形成新的条件反射的神经回路。

21 给予

David Daita 有一个很深远的观点：男人生命的主题有两个，给予和死亡 [5]。它们两者之间又是紧密联系的，在每一次死亡时的给予是最伟大的。伟大在于这个过程象征着男人的意义。

像蜘蛛与螳螂，为了繁殖，为了让雌性能够获得更多的营养来孕育生命，必须献出自己的生命被吃掉。高级动物没有如此极端的交配方式，但是这一主题却是永恒地存在于雄性动物之中：繁殖就要有死亡的觉悟，要有不惜拿出生命来捍卫自己家庭的觉悟。

“爱”本身就是给予，给予世界新知与秩序，给予女人资源与保护乃至自己的基因，给予子女培育。男人奋斗的目标最终都会归结于给予，没有了给予的目标，男人的生命便失去了方向。

正是因为种群中这样角色，男人会很自然地发展出一种“好人”的行为模式。无论什么的时候都乐于助人，为人忙前忙后，任劳任怨，不求回报。但这是一个悖论：由于人的能量有限，无差别无原则地给予，最终导致的，是自己丧失给予的能力，亦即丧失爱的能力。因而要真正地给予，必须

先懂得如何“自私”，如何提升给予的品位，做出清醒的选择，让自己的能量倾注在最有价值的地方，给予自己最珍视的人或事业。

而一旦我只想着自私地索取的时候，例如 311 之后在园子里的时光，我便失去了爱的能力，失去了男人的属性。

22 被动

我从母亲那里获得了一种非常错误的想法，也许母亲有这种想法是自然的，只是我小时候太把它当回事了，以致于现在的行为中还有它的影子。

这个错误的想法就是，我要完全专注于自己的事业，当事业达到一定的高度之后，在一个见证奇迹的时刻，我越过了一个阈值产生了相变，变成了人见人爱倾倒一片称霸一方的万人迷，在一个恰当的时候，我只要在我的众“粉丝”中选择一个我最喜欢的，成家立业然后全世界为此欢呼雀跃 [14]。

这简直就是一个神话！

其中一个原则性的错误是，这是一位女性的观点。

A man could never choose a woman. He could only give her the chance to choose him.

虽然我早已认识到这一原则性的错误，但是我还有很多残留的错误倾向。

其一，我养成了一种装傻的习惯，永远都是在“观察”，永远都是在被动接受。这让我在感情上非常自私——虽然总体来说我并不是自私的人——爱便是给予，那么我失去了爱的习惯。

其二，这让我切实际地追求一种人类所无法达到的状态。这成为我顾左右而言他，或者逃避机会，或者不给力的理由：让我认为如果谁还不喜欢我，那我就必须退后，埋头苦干，加倍努力。这完全是把一个沟通与交流的问题无限放大，成为一个奋斗的压力和包袱。同时也把一个沟通与交流，变成了事业的附加价值。无论从哪一点来说，它所导致的，都是悔恨、无助与迷茫。

其三，即使这个神话真的实现了，这两个人之间的关系肯定是不平等的，只能貌合神离。

分析起来容易，可能我要真的除去这一先入为主的观点的影响，并不是一蹴而就的。

23 孤独

孤独与死亡是紧密相关的，互相暗示的。正如我们只有拥抱死亡才能不惧怕死亡，我们只有拥抱孤独才能不惧怕孤独。

因为我的成长历程中，心理上有很多被抛弃的象征，我非常惧怕孤独，甚至惧怕程度高于死亡。很小的时候我就发现，我最害怕的不是死亡，而是无聊和冷清。

迄今为止，约略有四次，我因为无法承受孤独而萌生轻生之念：初一、初三、大三、311 震后。我了解其中的可怕，所以一直尽可能地回避，一般的办法是当自己不得不独处时，通过做一件非常耗精力或体力的事情来转移自己的孤独体验。没错，这就是前面所讲的瘾 (Section 6)。对孤独的恐惧导致我很多瘾屡戒不掉。如果从未直面孤独，悦纳孤独，这些瘾也就会永远存在。

在 2012 年的社会化之后，我才真正理解与人的联系本身就可以带来多么大幸福感和自信。也正是在这一认知的基础上，我才有勇气直面孤独。而这反过来又是自信的最终来源：这个世界是友好的，我可以与世间万物建立联系，无论发生什么即使只剩下我一个人，我也依旧能生存下去，哪怕我走向死亡，我也依旧能永恒地“生存”下去。

孤独的心境，会让自己更加深刻地认识自己。抛去外在影响，抛去与人交往时的亢奋。只有在孤独的之时，才能真诚地与自己对话。如是，想必我不会再惧怕，不会再刻意避免独处了。

故君子必慎其独也。人前人后，表里如一，做人做事的原则贯彻于始终，自身的存在就是自己的生存动力，想必这应是我人生的目标吧。

又一个悖论：只有拥抱孤独，欣赏孤独，享受孤独，才能真正地建立起与人纯粹的感情联系。所谓的纯粹，是说它不带有任何附加条件，不混杂任何恐惧，不是作为逃避孤独的手段的，纯真的理解与共鸣。

24 理性

三年前我几乎完全消解了自己的理性，把它定义为用来掩示自己内心深处不安全感的机械机制 [14]。消解了理性之后，我变得快乐起来，但是学业上变得很水很随意。

我苦恼的一个问题一直没有得到解决：我的快乐与奋斗似乎是互斥的。

我要完成一件事情的时候，似乎总要绷起脸来，严肃起来，不苟言笑起来，与人疏远起来，把自己弄得很苦大仇深。相反我与人交流的时候，就总是陷入一种亢奋的，忘乎所以的状态，忘了自己想要完成的事情。就好像我的理性必定导致痛苦，我的快乐必定导致混乱似的。

难道我就不能欢乐地奋斗吗？

难道我的理性与我的人性是不兼容的吗？

先看第一个问题：为什么理性会带来痛苦。

我们讨论过 (Section 8)，做每一件事都是一个自立的过程，它需要我们集中投入精力把自己从一个稳态改变到另一个稳态，仿佛是一个循环前进的过程。既然知道了它的成本，就一定要慎重选择要做的事情，一定是排除了干扰后自己真心喜欢的事情 (Section 16)，一定是责任极小化的事情 (Section 14, 15)，任何一点没有满足，我们都可能在中途丧失兴趣或精力或耐力或注意力。而在这种情况下，往往因为责任的要求，因为规则或道

德的要求，我们必须把它完成，此时便要动用理性来强迫自己做一件痛苦的事情。

久而久之，我就不知不觉地把理性与苦行联系在了一起。

再看第二个问题：为什么欢乐带来混乱。

这是因为在与他人交往中，特别是娱乐中，我的动机不纯，夹杂着附加要求，最具代表性的是被用来逃避自己的孤独 (Section 23)，再加上在这样的快乐的互动中我害怕被抛弃 (Section 20)，因而在这个过程中失去自我，以他人中心，甚至是取悦他人 [14]，好像是小孩子在说“求求你再陪我玩一会吧，我把我的糖块都送给你”。看不到自己在这个过程中发挥的不替代的积极的作用，就会变得迷茫躁动失去冷静的头脑了。

在头脑处于这种燥热的状态时，我无法听懂对方的微言大意，也无法严谨的思考。这是沟通的障碍，也是我迷信书籍，无法向人学习 (Section 9) 的诱因。

久而久之，这种饥渴形成了定势，导致我每次在欢乐地与人交往的时候都处于忘乎所以的状态。

忘乎所以的状态，其实与醉酒很像，带有借与人共处故意消耗自己能量的潜意识。没错，它成为了一种瘾 (Section 6)，事实上被我用来燃烧自己的精力来逃避现实。

理性本没有错，欢乐也本没有错，它们都来自我最真实的人性。只是我没有把握好，把它们与自己的心理阴影或者坏习惯连接了起来。而它们两者又是缺一不可的，我需要一个欢乐的奋斗状态。

理性不是用来强迫自己进入痛苦的，不是用来消灭感情的，而是用长远的抽象的审美和需求指导自己当下的行为的。

呼唤理性的回归。

25 知行如一

越来越感到知行如一是一种多么伟大又多么无法达到的状态。在一生中，有多少事情是想到了却没有精力没有毅力去完成的？最糟糕的是，想法不去实现，助长了拖沓症和鸵鸟心态：哥只不过还没有做，一旦做了便手到病除。于是哥便一直生活在这样的幻想中，直到他真的去尝试。如果他一生都没有尝试，他就一生都在这样的幻想中，无法把握住现实无法找到真正可行的方法。

我的思想与行动到底差了多远，我到底能完成多少我计划完成的事？这可以通过统计来回答。

以 6 月份为例，我要求自己每天 7 点之前起床，10 点之前就寝。而实际的情况呢？

在 32 天中，仅有 5 天是按照我的预想坐息的 (Figure 1)。这其实是我生活的一个象征：我想做的事，只有 15.6% 被我完成了，剩下的 84.4% 都是

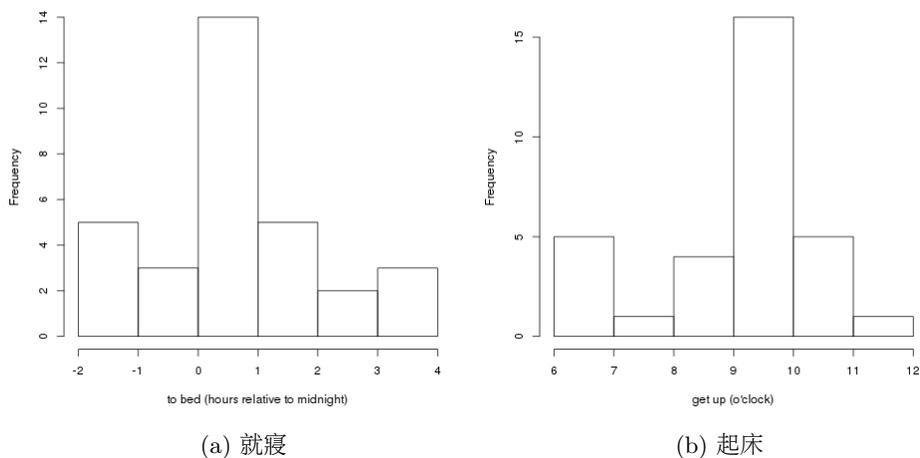


Figure 1: 坐息时间分布

虚幻的。要么是计划太不切实际，要么是自制力差，不论如何都是一种很乱很自我损耗的状态。

26 失去

我过多地纠结于失去，小到一个人，大到一个人，总是在想“当初”怎样怎样“现在”竟然这样这样。所谓的“哀思”中哀的成分即是源于此。

幼年时丢了一副手套，作为一个调皮捣蛋的小男孩，居然会每次想起来手套会独自在冰天雪地里或者被人丢在垃圾堆里，都会无比悲痛，努力去擦几滴眼泪。这慢慢演化为害怕失去：当我得到的时候，很开心很充实的时候，会去走神设想我失去眼前美好事物的样子——就好像林黛玉的那套既然热闹总会散去那还不如一直冷清下去的理论。

然而仔细想来，失去恐怕是自始至终地贯穿于生命的。不是吗？我们每一瞬间都在失去生命的组成部分——时间，比起这个，还有什么样的失去会更令人痛苦和遗憾呢？

既然失去本身就是生命的大背景，我们就要如同死亡与孤独一样去直面它，理解它，悦纳它。当初是当初，现在是现在。连是因果律联系导致了时间，还是时间导致了因果律我们尚不清楚，那么曾经的存在为何一定要永恒存在呢？

如是便可假装释然一小下吗？

27 结语

我的成长是很慢的，在生活的大部分方面，我的心理年龄远远落后于真实年龄。现在我所尝试的很多东西，还都是一般青春期少年所做的——我的青春期滞后至少十年。且问我在十几岁的时候在干什么？在发展理性，在自学，在自制甚至在压抑——在智力方面，这又是超前的。出来混总是要还的？超前啊滞后啊，最终都殊途同归了吗？我的迄今为止的人生，似乎是十几岁的时候办了二十几岁的事，二十几岁的时候办了十几岁的事，颠三倒四的。因而此时，在成家立业的年龄，我依旧处于生活不能自理的窘态。

我一直没有彻底悦纳这一事实，我一直在内心深处害怕自己成为一个变态或疯子。不是吗？与大多数小伙伴不同，不就是“变态”的字面本意吗？所以我把自己的思考都写出来，十分想听到列位朋友甚至陌生人的反馈，特别是反对意见。有些被大家认为很自然的约定我就是不能理解，或许是因为我天生缺乏直觉才在后天发展出了理性，也或许“自然的约定”根本就不应该去问为什么问了就是在钻牛角尖。理性无法评判其自身，只能由直觉或者另一个理性来评判。

对于“哀思”，我希望它是哀而不伤的，希望它们落到笔下明确表达出来便不再是悲哀的，希望这些思考能够让我更加率真和坦荡地面对未来的生活。

References

- [1] David Allen. *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books, 2002.
- [2] Robert Bly. *Iron John: A Book About Men*. Addison-Wesley, 1990.
- [3] David Buss. *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. Pearson, 2011.
- [4] David M. Buss Cindy M. Meston. *Why Women Have Sex*. St. Martin's Griffin, 2010.
- [5] David Daita. *The Way of The Superior Man*. Sounds True, 2004.
- [6] Antoine de Saint-Exupery. *Le Petit Prince*. Gallimard, 1943.
- [7] David DeAngelo. *Become mr. right*, 2007.
- [8] David DeAngelo. *Man transformation*, 2007.
- [9] Robert Greene. *The Art of Seduction*. E-Book, 2004.

- [10] Tony Schwartz James E. Loehr. *The Power of Full Engagement*. Free Press, 2005.
- [11] Neil Strauss. *The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists*. E-Book, 2005.
- [12] Carlos Xuma. *Bad Boy Formula*. E-Book, 2009.
- [13] Joe Zychik. *The Most Personal Addiction*. E-Book, 2007.
- [14] 续本达. *男孩，必须死去*. Public Domain, 2010.