

作品信息

书名：7 天治愈拖延症

作者：丁小云

最后更新时间：2013 年 03 月 19 日

豆瓣阅读链接：<http://read.douban.com/ebook/393187/>

本文档由豆瓣 Kindle 服务递送给用户哆里哆嗦 (4147353)，用户已于 2013 年 04 月 05 日确认递送文档仅供其专属 Kindle 使用。

导言

丁小云曾是全球最重度拖延症研究室里的一只小白鼠，因为饱受拖延症之苦，丁小云开始全面深入地研究拖延症，并用两年多时间完成了这本拖延症自我治愈手册。

7 天治愈拖延症

丁小云

丁小云曾是全球最重度拖延症研究室里的一只小白鼠，因为饱受拖延症之苦，丁小云开始全面深入地研究拖延症，并用两年多时间完成了这本拖延症自我治愈手册。

为什么全球拖延症患者数以十亿计？如何治愈童年阴影型拖延症？如何治愈社交恐惧型拖延症？什么样的时间管理方法最管用？如何治愈上网成瘾型拖延症？彻底治愈拖延症的宇宙秘法是什么？阅读这本《7 天治愈拖延症》，你就能找到这些问题的答案。

前言 如何获得过理想生活的能力

看过一本书，书里说一个人年老时得了前列腺癌，治疗时医生往他的阴茎口里插各种金属或塑料的仪器……

想象一下这一画面，我相信很多男性拖延症患者都会因此有一种时不我待的感觉。那感觉就像李白在《襄阳歌》中所写的那样：“龟头剥落生莓苔，泪亦不能为之堕，心亦不能为之哀。”对于男人来说，还有比这更悲的诗句吗？我不信你能找到。

开个玩笑啊，如果你通读过李白的《襄阳歌》，你就会知道我断章取义了。

而对于女性拖延症患者来说，当她们在年华老去时回忆从前，会有一种弹指间青春逝去的感觉。那感觉就像黄哲伦在《蝴蝶君》中所写的那样：“当你糊涂的时候，时间会过得飞快。”

在这颗星球上，有数以十亿计的拖延症患者，

他们在青春逝去之后，他们在感慨时不我待之余，生活会告诉他们：世界上最苦涩的水果是“当初如果”……

我之所以写这本书，是因为我曾经是全球最重度拖延症研究室里的一只小白鼠，那时拖延症险些毁掉我的生活，毁掉我的一切。

像很多人一样，在我很年轻的时候，为了治愈拖延症，我曾经看过一些相关的成功励志类书籍。但很快我就发现，那些程式化的成功励志学教条绝无可能治愈我的拖延症。

为什么会这样呢？后来随着我对拖延症的研究的不断深入，我发现拖延症就像是一种有生命的病毒，它能不停繁殖，还能不断进化，例如某些类型的拖延症的根源病灶隐藏在我们的基因里，有些则隐藏在我们的潜意识里。而成功励志学是一种没有生命的人造鸡血，它刻板机械，僵化空洞，根本不是拖延症的对手。

作为群体，直至灭绝那一天，人类都将永远饱受拖延症之苦。但作为个体，你却有可能治愈拖延

症。

你可以通过阅读这本《7 天治愈拖延症》，全面深刻地了解拖延症，弄清楚你的拖延症的根源病灶在哪里，进而对症下药。

另外通过阅读这本书，你可以掌握一种融合了相关心理学、艺术、文学、科学、哲学等领域知识的混合理论，一种融合了科学理性和生命美学的混合理论，它将帮助你彻底治愈拖延症，并帮助你获得过理想生活的能力。

第 1 天 为什么全球拖延症患者数以十亿计

无知者是最不自由的，因为他要面对的是一个完全黑暗的世界。

——黑格尔

在这颗星球上，每个人都会有拖延心理，这是再正常不过的一件事了。而拖延症患者则数以十亿计，当然，这其中绝大多数人的拖延症远未达到心理疾病的程度。他们之所以会患上拖延症，可能只是因为人类的某些动物本能在作祟。

而从另一个角度来看，一个人想要真正治愈拖延症，他同样需要借助于动物本能的力量。

弗洛伊德认为人类的动物本能是“有机体生命中固有的一种恢复事物早先状态的冲动”，他说这种状态是“生物体在外界干扰力的逼迫下早已不得不抛弃的东西”。也就是说，“本能是有机体的一种弹性表现，或者说，是有机体生命所固有

的惰性的表现”。

而爱默生则说：“我们出自本能的行动总是最好的行动。即使是最慎重的考虑和最密切的注意，也不可能像你本能的目光那样使你更贴近你所面临的问题的本质。”

方力钧显然更认同爱默生的观点，他说每当遇到重要选择的时候，他有一个非常简单的做法：“回到动物本能直觉上”。

在我看来，人类的动物本能是一种黑暗的力量，它就像是一把双刃剑。人类的某些动物本能会让我们变得惰性十足，使得我们因此成为拖延症患者。但动物本能同样也是勇气和创造力之源，是人类主动去做所谓的大事最真实、最强有力的源动力。例如很多伟大人物正是在动物性本能的驱动之下，做成了在某种程度上改变了这个世界的大事。

如果你能深刻了解人类的动物本能，你就会知道哪些动物本能会让你成为一个拖延症患者。

如果你在深刻了解人类的动物本能的基础上，

进一步掌握了关于如何运用动物本能这种黑暗力量的方法论，这不仅能让你自然而然地治愈拖延症，而且你同样有可能因此而做成那种在某种程度上改变这个世界的大事哦。

我们都是“摩登原始人”

有一天我和朋友吃完饭后，看着一片狼藉的餐桌上满是肉被啃光的骨头，我心想：这颗地球上绝大多数人类其实都是碎尸者和食尸者呢……

开个玩笑啊。贪吃是人类的动物本能，它因此也被基督徒认为是人类的原罪之一。在 21 世纪的今天，无数穷人都长得肥头大耳，挺着胖肚子，身材就像奥迪 A6 似的，他们中的一些人因此而自得。而很多富人则恰好相反，他们瘦削得就像重体力劳动者似的。为什么会这样？我不认为那些瘦削的富人都是特虔诚的基督徒，他们之所以能克制自己贪吃的欲望，多半是因为他们对于人类的动物本能有着相对更深刻的认识，这也是他们中的一些人原本不是富二代但却让自己的孩子成为了富二代的最重要原因之一。

曾看过一本名为《欲望之源》的书，作者是美国作家特里·伯纳姆和杰伊·费伦。在这本书里

记录了动物世界里的这样一个有趣现象：每年交配季节到来之前，海象都会努力增肥，其中雄性海象会增加 900 多公斤的脂肪。然后，它们会做出一个令人目瞪口呆的专心致志的举动：海象们会连续三个月啥也不吃，专心求爱寻欢，每天不停地交配、交配再交配。在这一期间，它们的体重会减轻三分之一，其中雄性海象更是会减掉一吨多重的脂肪。

随后《欲望之源》的两位作者这样写道：“海象以脂肪的形式把多余的能量储存在身上，以迎接交配季节的到来。但不幸的是，人类也是这样进行储存的。如果您是男人，低头看看您的腰，抓一把您肚子上的肉。您要是女士，就请瞧瞧您的大腿和臀部。您看到了什么？”

也许你会问，这跟拖延症又有什么关系呢？你可以回想一下，当你意识到你应该开始去做某些事时，你忽然有了拖延的想法，然后你开始拖延了，当你拖延时你一般都会做什么？你会不会一屁股坐在沙发上一动都不想动？

欧洲医学专家通过研究发现“沙发猛于烟”：人类 9% 的慢性病与吸烟有关，而与久坐静止的生活方式有关的慢性病达到 10%。

现在的问题是，为什么我们如此喜欢坐在沙发上一动不动？这就得从原始人如何生存开始讲起了。众所周知，原始人基本上每天都要冒着生命危险到处狩猎觅食，而且原始人也没有可以用来储存食物的冰箱，也没有可以随时买到食物的超市，所以原始人一旦搞到了很多食物，他们会怎么办？答案就是努力把食物全吃进自己的肚子里，转化成热量储存在自己的身体里。有的吃的时候就猛吃，多储存一些热量；另外没事儿时尽量少动，尽量避免无谓地消耗热量。对于原始人来说，这是最佳生存策略。因为一旦遭遇对于他们来说如家常便饭般的饥荒，他们就能通过这种生存策略尽可能长久地活下去。

对于原始人来说，多吃少动是一种很明智的生存策略。但对于绝大多数现代人来说，这却是一种很愚蠢的生存策略。因为现在无数现代人家里都

有塞满食物的冰箱，而且到处都是随时可以买到食物的超市。所以如果一个现代人每天多吃少动，他就有可能成为一个肥胖者。而肥胖会大大提高患病或早亡的概率，这已经是一个众所周知的医学常识。

既然多吃少动对于现代人来说是一种非常愚蠢的生存策略，那为什么无数现代人还会如此生活呢？这是因为基因设置在作祟。据科学家研究，人类的基因进化极其缓慢，现代人的基因和二十万年前的原始人的基因几乎毫无差别。也就是说，我们虽然生活在现代社会，但我们其实是一群“摩登原始人”，原始人的生存本能和基因设置依旧在深刻影响着我们的思维和行为模式。

简而言之，现代人的动物本能和二十万年前的原始人的动物本能基本上是一样一样的。

王小波在《黄金时代》中曾这样写道：“照我的看法，每个人的本性都是好吃懒做，好色贪淫，假如你克勤克俭，守身如玉，这就犯了矫饰之罪，比好吃懒做好色贪淫更可恶。”

我曾经把这段话作为我好吃懒做、好色贪淫的“理论依据”。直到后来，当我看了一些进化心理学方面的图书之后。我渐渐意识到如果一个人想要活得快乐，他一定不能总是跟自己的动物本能过不去，而且如果一个人的动物本能被扼杀了，他的人生将就此与快乐绝缘，然后他会像诗人黄灿然所说的那样，“在痛苦中酝酿绝症，在泪水中结束一生”。但我同样意识到，如果一个人完全任由动物本能的驱使，他同样会走上一条自我毁灭之路，他最后很可能不是死于因肥胖而引发的心血管疾病，就是毁于因懒惰而引发的重度拖延症。

现在你知道为什么在这颗地球上会有数以十亿计的拖延症患者了吧。

为什么吃得太多会导致拖延

有一天晚上，我路过一家我以前吃过感觉味道还不错的烤串儿大排档，我的脑海中立刻蹦出了两个小人儿。一个小人儿对我说你吃点儿吧，烤串儿、冰啤酒以及夏夜的凉风，多爽啊！另一个小人儿则对我说：爽个屁！烤串儿是致癌食物，而且还有可能吃坏肚子。后来，两个小人儿打了起来，结果劝我吃烤串儿的小人儿把阻止我吃烤串儿的小人儿打得满地找牙……

人类的本性就是及时行乐，有什么欲望总想着立刻满足，这也是拖延症如此高发的原因之一。

很多女人青春时的肉体，既娇嫩又结实。很多男人青春时的肉体，只有骨头和肌肉。很多人正值青春时特别能吃，但肉体却没有发胖，这大概是因为他们的身体还在发育，而且他们整天不安于室，整天动如被脱光的处子。当一个人的身体已经停止发育，却依旧胡吃海塞，还不喜欢运动，这是一

种自毁的生活方式。

我一直都认为，吃什么和怎么吃会在某种程度上决定一个民族的命运，同样也会在某种程度决定一个人的命运。

胃传给大脑的信号有滞后性，大脑感觉吃饱了，其实可能已经吃撑了。吃撑了之后，身体内的很多血液帮忙消化食物，大脑因此晕乎乎的，整个人就像待宰的肥猪一样呆滞迟钝。

如果每顿只吃七分饱左右，饭后会有神清气爽的感觉，大脑一直很清醒，几小时后还能体验到那种被乔布斯狂赞的饥饿感。

简而言之，吃得太多也会导致拖延，因为大脑变得呆滞迟钝而拖延。如果一个人明知总是放纵口舌之欲有何危害，却依旧总是胡吃海塞，这只能说明他是一个完全没有自制力的人，他的生活正处于失控的边缘，或者已经失控了，这样的人十有八九会成为重度拖延症患者。

我以前也经常吃得过饱，吃完饭后我感觉整个人迷迷糊糊的，大脑昏昏沉沉的，什么都不想

做。最近几个月，我坚持每顿饭只吃六七分饱，当我养成这样一个习惯之后，我发现我的大脑每天都能保持一种特别清醒的状态，做事效率也很高。而且这个习惯使得我的体重也减轻了几公斤，肚腩上的肥肉也少了很多。

那些从未真正长大的巨婴

王尔德曾说：“自恋是一生浪漫的开始。”原来我很喜欢这句话，但现在，我更倾向于认为，懂得自制才是一生浪漫的开始。当然，这里所说的自制是主动自制，而不是被动自制。被动自制其实是一种伪自制。

极度缺乏自制力的人的大脑里可能隐藏着一种巨婴人格，他们其实从未真正长大。

举一个例子，一个异性恋单身宅男在被性欲本能折磨的时候，他有这样三个选择：一是一直憋着；二是打飞机；三是走出家门去找一个愿意跟他上床的女孩儿。

一直憋着是一个错误的选择，因为男性长期禁欲可能会导致慢性前列腺炎，而且长期禁欲也有可能導致性格病态扭曲，甚至还有可能因此走上犯罪的道路。

打飞机是一个不错的选择，事实上，只要不是

过度频繁，单身男青年每隔几天打一次飞机可谓好处多多，例如这样做能排解性欲，能减压，还能有效预防慢性前列腺炎。当然，总是靠打飞机排解性欲也有一个坏处，即打飞机虽然可以立刻获得满足，但却只能获得少得可怜的快感和无尽空虚且落寞的感觉。长此以往，会感到自己很失败，会觉得自己就是传说中的“屌丝”，就像这个段子所揭示的那样：如果将“高富帅”翻译成 Mr. Right，那么“屌丝”可以翻译成 Mr. Right-hand。

由此可见，对于一个异性恋单身宅男来说，想办法在现实世界中和异性建立亲密关系才是最好的选择。

想要和异性建立亲密关系，就得有爱和被爱的能力。而想要有爱和被爱的能力，就必须要有自制力。

没有自制力，就没有独立生活的能力以及和异性建立亲密关系的能力。

在中国，有无数这样的男性巨婴，他们没有独立生活的能力。从小到大，他们的父母替他们安排

一切，要求他们要听话，要乖。就这样，听话的小乖宝宝慢慢变成听话的大乖宝宝，变成了男性巨婴。

结果大乖宝宝完全没有在成人世界里独立生活的能力，于是他们的父母帮他们安排工作。除此之外，这些父母还帮大乖宝宝安排相亲，帮大乖宝宝买房，帮大乖宝宝带孩子……

说到这儿我又想起我在豆瓣“父母皆祸害”小组的一个帖子里看到这样一个小故事：在天涯论坛一个著名的帖子中，一个八零后如是描述：在她的新婚之夜，当她和丈夫性交的时候，婆婆忽然冲进洞房，一耳光将她从丈夫身上打落在地。这个所谓的疼爱儿子的母亲，对呆若木鸡、赤身裸体的儿子说：“你怎么可以让老娘们儿骑在你身上？”

如此病态的父母，如此恐怖的父母，却自认为自己为孩子牺牲了太多太多，他们可能还会把“儿女都是讨债鬼”这句老话挂在嘴边，却不会反思为什么自己的孩子会变成没有独立生活能力的“讨

债鬼”。

因为没有独立生活的能力，巨婴们只能一切听从父母的安排，他们只要乖乖听话，就能让自己最基本的动物本能获得满足。而这也让我想起了《欲望之源》这本书里的这样一段话：“在《迷离境界》中有一个令人难忘的片断：主人公开始是躺在医院的病床上，但醒来时发现自己是在一个酒店的房间里。不管他想要什么东西，马上就会有侍者出现，满足他的欲望。过了数天之后，这个人厌倦了这种无须努力的存在方式，对侍者说：‘我有点想到另一个地方去。’‘什么地方？’侍者问。‘哦，我想我已经死了，来到了天堂。但是我厌倦了，也许地狱会好一些。’侍者回答说：‘这里就是地狱。’”

如何成为你最想成为的那种人

也许你会说，我不是你说的那种巨婴，我有独立生活的能力，我想有所作为乃至自我实现，只是我缺乏自制力，我的意志力总是输给我好逸恶劳、贪图安逸的惰性，这使得我始终一事无成。

我在去年写的一篇文章里曾写过这样一段话：如果一个人一直停留在“舒适地带”，每天胡吃海塞，既不喜欢思考，也不喜欢运动，这反而是最消耗生命的一种生活方式，是死神看到后会窃笑的一种生活方式。这有些类似于我们常说的“死于安逸”，因为长久的舒适会让一个人的身体机能和思维能力都变得越来越差，进而迅速丧失生机和活力。简而言之，麻烦是留给活人的，舒适是留给死人的。

美国专栏作家 James Surowiecki 在给《纽约客》写的一篇关于拖延症的专栏中曾指出，克服拖延症的手段主要就是“强加限制和减少选择，自愿

地放弃自由”，随后他举了这样一个例子：维克多·雨果会赤身裸体地写作，他让他的管家把他的衣物藏起来，这样在他该写作的时候他就无法外出。

想一想，很多对付拖延症的办法，归根结底就是强加限制和减少选择。例如你在一个房间里工作，在这个房间里有很多会让你分心的东西，那你就把它们都处理掉。

你房间里的那些让你分心的东西，表面上是你占有它们，实际上它们也在占有你，消耗你。

也许你会说：“我的房间里到处都是书，书也会消耗我吗？”有些人在堆满了书的房间里工作或学习，也能有极高的效率，所以这是一个因人而异的问题。只是很多时候，不加选择的胡乱买书其实也是一种贪欲，而且就像尼采老师所说的那样：“不加选择的知识冲动，正如不分对象的性冲动，都是下流的标志。”

如果你读过《搏击俱乐部》这部小说，相信你一定会对书中这个情节印象深刻：这部小说的男主

人公用枪指着一个陌生人的头，问后者：“你本来想怎么度过你的一生的？假如你可以任意选择。”那个被吓得差点儿尿裤子的人说他想当兽医。这部小说的男主人公拿走了那个人的驾照，并对他说：“我知道你是谁，我知道你住哪儿……如果你没有回到学校学习兽医课程，你就死定了……滚吧，为你小小的人生做点什么，不过记着，我在看着你呢……要是我发现你打个狗屎小工就为了买得起奶酪、看看电视，我宁可杀了你。”

在我们的生活中，肯定不会有这样一个人，他用枪指着我们的头，逼我们去做我们这一生中打心眼儿里最想做的那件事，如果我们不去做，他会一枪打爆我们的头。这是我们的幸运，还是我们的不幸？应该还是幸运吧，因为在现代社会，我们每个人都有贪图安逸、庸碌生活的自由和权利。

除了我们自己，贪图安逸和庸碌生活是任何人都不能剥夺的自由和权利，哪怕是我们最爱的人也无权剥夺。

只是，如果你每天固定抽出一段时间强制剥夺

你贪图安逸和庸碌生活的自由和权利，你的自制力会变得越来越强，你将有很大的机会做成你最想做的那件事，成为你最想成为的那种人，过你最想过的那种生活。

如何利用性欲的力量治愈拖延症

人类的某些本能会让我们患上拖延症，但它们同样也有可能帮助我们战胜拖延症，因为人类的本能永远是一个人去做一件事的最根本动力。例如人类关于性的本能就是一把双刃剑，它既有可能导致拖延，同样也能帮助我们治愈拖延症。

天上掉下来一个绝色狐仙，每天晚上都跑来跟你做爱。后来因为你很穷，被绝色狐仙的家人看不起。绝色狐仙对你说：“你丫也是一个男子汉，就不能为床头人争口气？”绝色狐仙送了你一面镜子，然后离你而去。你发现如果你好好学习，她就在镜中笑；如果你不好好学习，她就在镜中哭。你因为不忍看她伤心流泪，于是你苦学了两年，考取了功名，然后绝色狐仙又回到了你的身边，你们从此过上了快乐美满的生活。异史氏曰：如果天上能掉下来很多很多绝色美女，鼓励男人奋发进取，人世间也会因此少很多因拖延症而穷苦绝望的男

人。这就是《聊斋志异》里一个名为《凤仙》的故事……

可惜，这颗星球上的绝大多数年轻男孩都不会碰到这样的好事儿，他们只能深陷于拖延症的泥沼中不能自拔。

很多年轻男孩之所以会成为拖延症患者，可能是因为他们满脑袋里都是性，都是色情信息碎片，这使得他们的大脑变成了像精液一样的浆糊。

还有很多年轻男孩，他们将自己的性欲升华成一个理想。因为心里有一个特想实现的理想，所以他们能做到用自制力克服自己的拖延心理，进而完成自我实现。

据说在塔斯曼尼亚曾有过这样一个风俗，如果一个男人死了，他的遗孀必须切去他的小弟弟，在经过防腐风干处理后做成项链，挂在自己的脖子上，直至找到新的男人为止。但她绝对不可以用挂在脖子上的小弟弟自慰，因为这么做就是对死者的侮辱了。

如果你是一位男性读者，我们现在做这样一个

假设：假如有一个富豪愿意跟你签一个合同，合同上写着只要你愿意挥刀切掉自己的小弟弟，将其防腐风干后做成项链送给他，他就给你 100 亿美元，你愿意签这个合同吗？我相信你肯定不愿意，除非你早就想给自己做变性手术了。

这说明什么？这说明你的性欲至少价值 100 亿美元。

当然，这只是一个类似于玩笑的假设。只是对于男性来说，性欲的确是个人奋斗的最强大动力。

据统计，一个男人一生中射出的精液大概也就能装满一辆轿车的油箱，所以如果说睾丸是一个男人的生命发电站，那他的这一油箱精液就是驱动他奋斗一生的燃料。

曾有记者问 Coldplay 乐队主唱 Chris Martin 为什么会选择玩摇滚？后者给出的答案是：“21 岁时我喜欢的女孩子当我是朋友，没有人肯跟我上床，所以我想成为摇滚明星！”这是一个将性欲转换成追求事业成功的欲望的绝佳范例。关于这一点，拿破仑·希尔解释得很清楚：“性欲是人类最强烈的

一种欲望。被这种欲望驱使时，人们会产生强烈的想象力、勇气、意志力、毅力以及在其他时候所没有的创造力。性接触的欲望非常强烈和冲动，往往使人沉溺其中，甚至甘冒失去生命和名誉的冒险。如果加以控制，并向其他方向引导，这股激发力就保持其强烈的想象力和勇气等性质，成为一股应用在文学、艺术或其他专业或工作上（其中当然也包括积累财富）的强大创造力。”

美国心理学家通过心理测试发现，当戴劳力士的丑男和穿快餐店制服的帅哥同时追求一个女孩，这个女孩十有八九会选择戴劳力士的丑男。说到这儿，我想起了英国的《泰晤士报》曾介绍过这样一条人类性行为研究结果：女性的性高潮频密程度和性伴侣的身家基本上成正比。女性为什么更喜欢和有钱的男人一起享受性爱？关于这个问题，喜欢和富豪约会的 27 岁英国女律师卡茜在接受《泰晤士报》采访时这样回答道：“有钱的男人有权有势，他们更自信，更有魅力，他们知道自己想要什么，然后努力争取直至成功，这种性格会让

他们在床上表现得特别优秀。”

看来这还真是：男人要有钱，和谁都有缘。不过你千万不要认为女人喜欢有钱的男人是一种浅薄的“时代病”，事实上，女人喜欢有钱的男人是天经地义的事，它和男人为什么最迷恋那些腰臀比例为 0.7 左右的女人基本上是一个道理。对于这两种现象，科学家给出的解释是：男人之所以迷恋那些腰臀比例为 0.7 左右的女人，是因为基因在作祟，他们的基因会对他们说：这样的女人生育能力很强；而女人之所以喜欢有钱的男人，同样是基因在作祟，她们的基因会对她们说：和这样的男人一起繁衍后代，后代的养育会得到更好的保障。

英国哲学家培根把肉体之爱看成是精神十分贫乏和意志薄弱的表现，他说：“可以看到，在所有伟大的和受尊敬的人物中，没有一个人会疯狂地沉湎于情欲：这说明伟大的智慧和伟大的事业确实不会容许这种为弱者所特有的激情发展起来。”

对于培根的上述观点，瓦西列夫在他的著作《情爱论》予以了驳斥，他说：“在意志力坚强、

精神力强大的伟大人物身上，性本能通常也是高度发展的。一个人创造性活动同他的爱的能力，同他深切地体验到肉体和精神的这种渴求的能力往往是联系在一起的。歌德、拜伦、普希金、巴尔扎克、雨果、裴多菲等人的生活和创作就是例证。”

在我的书架上有一本名为《名人隐私录》的书，作者是美国作家欧文·华莱士，这本书的英文名是《The Intimate Sex Lives of Famous People》，所以如果将这本书的书名译为《名人性爱隐私录》似乎更合适一些。在这本将近八百页的书中，作者记录了几百位男女名人的性爱隐私，这些名人中有作家、画家、政治家、歌星、演员等等，其中绝大多数都是在某种程度上改变了这个世界的伟大人物。这些伟大人物的性爱隐私印证了这样一个规律：一个人所能取得的成就的大小和他的性欲旺盛程度基本上是成正比的。

接下来我们一起探讨一下如何让性欲变成一种可以帮助我们战胜拖延症的动力。

叔本华曾说：“你只能做你想做的，但不能要

你想要的。”在我看来，这是极具人生智慧的一句话。

如果一个人一味地追求自己想要的，他十有八九会死得很难看（举个例子，很多没钱的男人最想要的就是那种声色犬马的放荡生活，但如果他们将绝大多数精力都用在这件事上，那他们就会成为老罗所说的那种人类能想到的最愚蠢的合体：花花公子 + 没有钱）；而如果一个人坚持做自己想做的，一旦他做成了，他想要的一切会不请自来。很多人都明白这个道理，他们以这样一种方式将自己的性欲转化成个人奋斗的动力。

我回顾我自己以往的经历，我发现很多时候，我之所以会不断拖延，就是因为我只想着要自己想要的，然后为此急功近利地去做一些我打心眼儿里不喜欢做的事，结果越做越烦，并因此成为拖延症患者。而当我在做我打心眼儿里最想做的事的时候，我会干劲十足，我会高度自觉地去完成每日工作计划，新想法和新创意会源源不断地涌进我的大脑。拖延？我恨不得夜以继日地拼尽全力

呢。

顺便说一嘴，当你将性欲转化成个人奋斗的动力的时候，不要过度压抑你的性欲，因为正如瓦西列夫所说的那样：“大量研究材料表明，长期节制‘下流’的性生活会使人智力停滞，精神受到创伤，如果再有其他因素，就会引起神经官能症及其他神经心理病症。”

无知者是最不自由的

前一段时间，我读了很多历史类书籍。有一天深夜，我眉头紧锁，掩卷思索，思索人类过去数千年的历史，思索人类的命运和未来，这时我忽然发现了这样一个天大的阴谋：基本上这颗地球上所有宗教和所有文明，都会想方设法压抑或扼杀社会最底层民众的动物本能，这样社会最底层中的绝大多数人就会被驯服，就会很听话，很好管，而统治阶层就可以相对更尽情地放纵自己的动物本能，进而像动物一样活着了……

开个玩笑啊，这肯定算不上什么天大的阴谋了。只是历史类书籍读得越多，就愈发觉得人类的动物本能才是推动人类历史发展的源动力，但与此同时，人类的动物本能也是引发无数惊天人祸的最根本原因。

人类的动物本能可以深刻影响整个人类，自然也可以深刻影响个人。

人类的动物本能可以让一个人拥有巨大的创造力或毁灭力，也可以让一个人彻底沦为惰性和盲目恐惧的奴隶。

人类的动物本能可以让一个人低三下四蝇营狗苟，也可以让一个人豪情万丈纵横四海。

人类的动物本能可以让一个人成为全球最重度拖延症研究室里的小白鼠，也可以让一个人成为世界上最有恒心和行动力的天才。

黑格尔在他的著作《精神现象学》中曾对主奴哲学加以解析。在黑格尔看来，一个人之所以能成为奴隶的主人，是因为他敢于冒险，敢于承受死亡焦虑，可以做到摆脱和否定自身的动物本能对他的制约，他因此获得了自由。

而一个奴隶则刚好相反，他不敢冒险，因为他无法摆脱和否定自身的动物本能对他的制约。因为害怕和逃避死亡，奴隶被主人征服了，进而处于被主人奴役的状态。

虽然在 21 世纪的今天，人类基本上都已经脱离了奴隶社会，但黑格尔的上述观点对于我们来

说依旧具有启示意义。它为我们指明了这样一条自由之路：通过不畏死亡的冒险，向死而生的我们可以成为自己的主人。

有些人会因为过于惜命而不断拖延，但正如罗素所说的那样：“‘最惜命的人最易丧命’，由于过于钟爱生命，结果却使生命中最有价值的内容丧失了。”

不畏死亡这件事看上去很难，但事实上只要通过最基本的哲学思辨，你就可以想明白：畏惧死亡是很徒劳的一件事，死亡是必然发生的真实存在，死亡不会因为你畏惧它就放过你。与其畏惧死亡，还不如从死亡中吸收自由的能量，这是死亡的精华。自由因死而生，自由的可能性隐藏在死亡之中，而死亡本身就是自由的极致。死亡会让你失去所有你放不下、舍不得的东西，这些东西是人生的枷锁，是自由的羁绊。

只是黑格尔说主人可以做到摆脱和否定自身的动物本能对他的制约，我对此有不同看法。因为某种意义上，一个人努力成为别人的主人，为此舍命

追逐权力，这其实也是一种动物本能。

一种理想主义的观点认为运用权力控制别人是一种罪恶，但事实上，人类会将看上去肮脏且残酷的权力游戏一直玩下去，一直玩到人类灭绝的那一天，因为对于权力的渴望也是人类的一种动物本能。

美国心理学家 D · M · 巴斯在他的著作《进化心理学》中曾引用了罗伯特 · 弗兰克说的这样一句话：“我们生来就配备了一套用于争夺社会地位的神经系统。”

事实上，不仅是人类，很多动物也都是生来就配备了一套用于争夺社会地位的神经系统。例如 D · M · 巴斯在《进化心理学》中讲述了在母鸡世界有这样一种“啄序现象”：当母鸡刚刚碰面时，它们会经常打斗。但过了一段时间，打斗现象就慢慢减少了，因为每一只母鸡都知道自己强于哪些母鸡，弱于哪些母鸡。这样处于支配地位的母鸡会从中受益，因为它们不用为了保住自己的地位而将自己的精力耗费在打斗上。处于服从地位的母

鸡也会从中受益，因为它们不必为了争夺地位而把自己弄得遍体鳞伤。

在人类世界，也有类似的现象，对此 D · M · 巴斯这样总结道：“对于任何个体而言，如果他每次遇到对手都要拼个你死我活，那么这将是一个非常愚蠢的策略。失败者可能会受伤，甚至会死去，所以他最好一开始就选择放弃——放弃他的领土、食物以及配偶。战斗对于胜利者也是代价沉重。胜利者也可能会受伤，而且还要把非常珍贵的能量、时间和机会耗费在打斗上。所以，如果双方一开始就知道孰强孰弱，那么胜负双方也就不必在打斗上枉费工夫。”

当然，D · M · 巴斯的这段总结更符合人类原始社会的情形。人类进入文明时代之后，尤其是进入现代文明时代之后，权力游戏变得更为复杂，体能因素的比较已经变得不太重要了。只是即使是在现代文明时代，D · M · 巴斯所说的支配等级依旧存在。

什么是支配等级？D · M · 巴斯给出这样一

段定义：“从功能的角度来讲，支配等级是指一个群体内的一部分人比其他人拥有更多的机会去获得那些非常关键的资源，即有助于个体的生存和繁衍的资源。个体的等级越高，他所获得的关键资源也就越多；反之亦然。”

说白了，男人想要追求更高的社会地位，就是为了能获得更多的性接触机会，对于男人来说，这是最强大的人生动力。而对于女人来说，她们更喜欢社会地位高、权力更大的男人，因为这样的男人通常能为她们及其子女提供更多的资源。当然，现在也有很多女人会自己去谋求更高的社会地位和更多的资源，而不是通过男人获得这一切。

很多时候，我们之所以会成为拖延症患者，主要是因为我们的行动力被一些自欺欺人的谬论彻底束缚住了，要么就是因为对于我们对于自己的动物性本能缺乏全面且深刻的认识，这使得我们会对自己的动物性本能产生一种难以摆脱的罪恶感。而这种罪恶感会使得我们的动物性本能不仅没能成为一种最强大的动力，反而成了一种最强大的

阻力。我们会因为一种无知的罪恶感而不断自我设限，不断拖延那些我们人生中最重要的事，直至彻底放弃。然后我们就像美国作家斯托夫人所说的那样，在坟墓里流下最痛苦的泪水，为了某些还没有说出口的话和还没有做过的事。

黑格尔曾说无知者是最不自由的，因为他要面对的是一个完全黑暗的世界。

全面深刻地了解你自己的动物本能，这是你治愈拖延症的第一步，同时也是你可以自由生活的第一步。

第2天 如何治愈童年阴影型拖延症

如果你想捉小鱼，留在浅水即可。但若想捉大鱼，就得潜入深渊。深渊里的鱼更有力，也更纯净。硕大而抽象，且非常美丽。

——大卫·林奇

曾听过这样一个笑话，有个人去看心理医生，结果他一听心理医生的报价，立刻痊愈了。

我真希望那些因童年阴影而产生的心理问题也能这样轻而易举地痊愈，但很显然，这是不可能的。

一盎司的童年阴影真的会变成成年后的一千吨自毁欲吗？也许有人会说：我有童年阴影，但我没有自毁欲。只是什么是自毁？不是玩自残和自虐才是自毁，整天像老好人一样逆来顺受、无论和谁在一起脸上都挂着职业笑容、为了拥有安全感而猛

吃麦当劳、肯德基这类高热量垃圾快餐等诸如此类的行为可能同样是自毁……

在我们童年时，父母看上去很强大，他们可能会以“爱”的名义不断伤害我们，而我们能做的只是形成一种自我保护的心理机制。

心理机制是一种内在的控制行为的机制，它隐藏在我们的潜意识里。如果我们不能全面深刻地剖析自己的某些病态心理机制，我们就不可能改变自己的习惯性的行为模式，我们会一次又一次犯同样的错误。

例如童年阴影型拖延症就是一种会让人一次又一次犯同样的错误的病态心理机制。

治愈童年阴影型拖延症的第一步

如果你童年时曾受到伤害，那么你患上童年阴影型拖延症其实并不是你的错，只是你可能没有意识到这一点，你不停地盲目自责，这只会让你的拖延症变得越来越严重，直至无可救药。

为什么我们的意志力对于童年阴影型拖延症完全无能为力？这可能是因为很多时候，我们所谓的意志力，其实是源于一种非理性的自责心理，有时甚至是一种近乎于病态的自责心理，这种自责心理会让我们形成一种“外在评价系统”，让我们不断扼杀自己内心的真实需要，而由此引发的自我厌恶和自我憎恨会让我们的拖延症变得更加顽固。

你厌恶或憎恨患上拖延症的你自己，你想治愈你的拖延症，但你有没有想过，你不断拖延的是不是一些你打心眼儿里不想做的事。

你为什么硬着头皮做你打心眼儿里不想做的

事？你这样做肯定不是为了讨好你自己，而是为了讨好别人，甚至可能是讨好那些曾经摧残过你的生命的人。

在你很小的时候，如果你做你喜欢做的事，经常会被你的父母或老师训斥，甚至被他们体罚。他们这么做，其实是在摧残你的生命。你因此不断压抑你自己，你的心里渐渐形成一种自毁式心理机制。

这种自毁式心理机制本身就是你的童年阴影型拖延症的成因，但你却想用它来战胜你的童年阴影型拖延症。

也就是说，那些伤害你的人让你患上了拖延症，你却想用他们针对你的道德说教以及他们伤害你的行为模式去治愈你的拖延症。

现在就想一想，你是否正在犯这样一个错误？如果你没意识到这个错误，如果你不设法纠正这个错误，那么即使你拼命努力，你也不可能治愈你的拖延症，而且还有可能变成你曾经最讨厌的那种人。

童年阴影型拖延症患者经常会陷入过度自责之中，正如上文所分析的那样，这种自责只会让拖延症变得更加顽固。作为一个童年阴影型拖延症患者，你本身就是一个受害者，你根本没有做错什么，你为什么还要不停自责？停止自责，这是治愈童年阴影型拖延症的第一步。

记忆中父母扭曲狰狞的脸

对于某些幸运的人来说，他们的童年可能是一段乐园时光。而对于那些有童年阴影的人来说，他们的童年记忆却可能完全是另外一种样子，他们会看到童年时的自己躲在墙角哭泣，而父母在疯狂争吵，父母的脸看上去扭曲且狰狞。地上一片狼藉，都是父母摔烂的东西。

有时父母也会打骂他们，理由是他们不乖，不听话，但实际上只是为了拿他们出气。

更多的时候，父母处于冷战状态，父亲的脸异常冷漠且空洞，看上去没有一丝感情，而母亲的脸上则总是写满了焦躁和怨恨。

都说家庭会让人感到温暖，会让人有安全感。而在那些有童年阴影的人的记忆里，童年时的家庭是一个让他们感到恐惧的地方，它从未带给他们温暖和安全感。所以那时他们总想出去玩，即使天黑了他们也不想回家，他们以这样一种拖延的

方式来尽可能地推迟回家后可能会遭受到的某些伤害。

那时他们可能想过离家出走，在父母睡醒之前，去寻找一个地方，那里没有人会伤害他们，只是那时他们年纪太小了，如果那时他们离家出走了，也许他们很快就会死在路上。

他们童年时承受的那些伤害，是否已经决定了他们需要用漫长的一生去完成自己童年时无法成行的逃亡之旅？

大学毕业后，我读了一本名为《微精神分析学》的心理学著作，作者是瑞士心理学家西尔维奥·方迪。方迪在这本书的第二章第二节深刻探讨了父母会给自己的孩子带来哪些伤害。

首先是身体方面的伤害。方迪说：“且不论父母阴险地、反复地给儿童造成的各种轻微的身体伤害，我在此请读者注意：一、每年，全世界有十万儿童被他们的父母虐待致死；二、每年，全世界有一千万儿童被父母弄成终身残废。”

关于如何伤害孩子的身体，中国父母绝对更

有心得且更有经验，并且有“棍棒出孝子”、“打是亲，骂是爱”、“下雨天打孩子，闲着也是闲着”等诸如此类的“理论依据”。

其次是心理方面的伤害。关于这一点，方迪在书中给出了这样两组数据：一、每年，全世界有一千万儿童被自己的亲生父母卖掉；二、一亿儿童被父母抛弃，四处流浪。

方迪说：“除了微精神分析学家，无人能够估量正常父母对孩子的心理残酷程度。”

另外方迪总结出正常父母一般通过这样两种做法给儿童的心理造成无可挽回的伤害：

一、“夹板”，表现为同时向孩子提出矛盾的、不可调和的要求。

二、父母之间的不和与争吵。

方迪说虽然“夹板”往往表现为明显的虐待，但是父母之间的争吵更使孩子不知所措，那些争吵让孩子分成了两半，从而可能形成心理疾病。因为他们感觉只有躲在心理疾病的黑色区域里，才能感到安静和安全，而这也是他们的幼小心灵挽

救自己和家庭的完整的最后的尝试。

为什么童年时的伤害会导致拖延症

在豆友 Phil 的一篇关于拖延症的豆瓣日记中，他在分析自己患上拖延症的内因时，写了这样一段话：“我还是希望能够从成长过程的角度尽量客观地分析一下。从小我母亲督促我学习，甚至指导我的学习内容，不过我向来都是挨一鞭子走一步，没少挨打。这一点我知道我同样并不孤独，似乎许多人的童年都是这样过来的。由于孩子时代我的弱小，没有直接反抗的勇气；拖延，很遗憾，也就成为了我唯一可以反抗的方式。母亲想让我做的我偏不做；而直接表达我的愤怒，可能招致更加严酷的对待；既然不能不做，就拖延到最后再做。这么幼稚的逻辑，这么脆弱的防御体系！幼年时代的我通过拖延来获得自己那少得可怜的控制感，以逃避对愤怒和无助感的恐惧。”

在豆瓣“父母皆祸害”小组的一个帖子里，有人问为什么来自于父母的伤害可能会让子女患上

拖延症，豆友“凉快儿”这样回答道：“拖延是一种无声的反抗，当一件事情，不做比做好了，或者无论做与不做都会让你没有什么好果子吃，这个时候就会拖延了……我个人的话，是因为，比如做完作业会被挑刺说字不好看，做错了，纸面脏、不整洁，做完作业就看电视，这样视力就坏了，不复习成绩不如邻居谁谁谁好……然后我自然就拖到我爸只够时间潦草看看然后训斥几句的时间……”

我回忆了一下我上小学时的某些经历，我记得我刚上小学时，我放学回家后会立刻很认真地把作业写完，然后开始看电视。我父亲回家后，看到我在看电视，肯定就会训斥我，说我不好好学习。有时他还会打骂我，打骂我的理由是我不好好学习，但我知道真正的原因根本不是这么一回事儿，他之所以打骂我是因为他很无能，因为他不是一个男人，他需要通过打骂我将外面的压力发泄在家里，发泄在我身上。后来我就想，既然我父亲想看到我乖乖学习的样子，那我何必一回家就写作业呢？这么做实在是太蠢了，我就应该一回家就看

电视，等到我父亲快回家时，我再开始写作业。从此开始，我写作业是能拖就拖，我还学会了如何在大人面前假装努力学习。

做其他事也是一样，有些事，我本来很有热情去做，但我一定不能做错，因为一旦做错了，我父亲肯定会训斥我。即使我认为我自己没有做错，即使我很努力，即使我认为我做得挺好的，我父亲还是会挑毛病，泼冷水。例如我照字帖练字，我父亲看到了，就会对我说：“你这写的是个什么玩意儿？跟蟑螂爬的似的。”然后他会跟我吹嘘他上学时字写得如何如何好，还说当时学校的黑板报都是他负责写的。而他的这些言行使得我对于一些我本来很有热情去做的事同样是能拖就拖，或者干脆彻底放弃了。

那时我父亲经常对我说要学会勤俭、做事不能拖拖拉拉什么的，只是他向来都是只言传不身教，他自己整天好逸恶劳、游手好闲，隔三差五叫来一帮狐朋狗友在家里通宵打麻将，有时他找来的人会联手出老千，赢光他身上所有的钱……

现在想想，因为童年时遭受的那些伤害，我小小年纪就变成了一个拖延症患者。但如果换一个角度想一想，我童年时的拖延行为其实是我寻求自我保护的一种尝试。

而当我步入青春期之后，我的拖延行为则是逆反心理的一种表现，具体表现为我父亲希望我做好的那些事，我偏要通过不断拖延的方式把它们全都搞砸了。

我变成一个拖延症患者都是我父亲害的？我父亲肯定要对此负很大责任。《等待戈多》作者贝克特曾说：“人最主要的错误是出生。”我不想以自杀的方式去纠正这个错误，所以我别无选择，我只能努力自救。

不幸的童年会成为伟大人物的摇篮吗

众所周知，迈克尔·杰克逊的家是一个儿童梦幻乐园，杰克逊曾说有时半夜他会一个人去骑旋转木马。关于这件事，我的饭友“汤欢喜”曾说过这样一段话：“这是怎样一幅落寞的场景？夜幕下，一个人，坐在自己的游乐场的旋转木马上，在七彩斑斓的灯光中，静静地发呆。”

杰克逊是我心目中最伟大的流行歌手，但在上大学那几年，因为听到了太多关于他的各种真假难辨的绯闻或丑闻，还有他那张变得越来越奇怪的脸，我一度甚至有些讨厌他。再后来，又过了几年，他忽然去世了，结果我发现那些天我根本不能看任何关于他的新闻、MV 或演唱会视频，因为一看就会哭。那时我才发现，原来他在我内心最深处的某个角落里依旧如神一般存在着。

我记得杰克逊去世几天后的一个晚上，我看了凤凰卫视的一期关于杰克逊的专题节目，这个节

目简单介绍了杰克逊悲惨的童年，其中放了一段采访，接受采访的杰克逊当时已经四十多岁了，但他的神情和语气就像是一个小孩儿，因为他说话的声音很小，听上去似乎有些胆怯。他回忆自己的童年，他说他父亲总是打他。该怎么向你描述说这段话时的杰克逊呢？你可以想象一下，一个四十多岁的男人，但看上去无比脆弱且真诚。很显然，他完全没有学会给自己罩上一层很坚硬的保护壳，以阻止别人去伤害他。看这个节目时我正在刷碗，我就在那儿一边刷碗一边哭，那时我在想一个男人怎么可以活成这样，他这样活着，得忍受多少痛苦和伤害？他得有多大的勇气才能让自己这样脆弱但又真诚地活着？

我老婆经常对我说：“你其实就是一个没长大的孩子。”但说实话，我知道我现在只敢在我老婆以及几个我上学时的好友面前暴露出我的孩子气，而且这种暴露也是非常有限的。在其他人面前，我会很蹩脚地让自己去扮演一个大人。我想我之所以这么做是因为我害怕，我害怕别人会伤害我，于

是我让真正的我躲进很坚硬的保护壳之中。也许就是因为这个原因，当我看到四十多岁的杰克逊还在用一种完全不设防的方式活着的时候，我一下就崩溃了，我开始痛哭流涕，一直哭到眼泪全都流干了。

杰克逊刚去世后的那段时间，我看了很多关于杰克逊的新闻，当我听说他死的时候将近一米八的他体重只有四十几公斤的时候，当我听说他死的时候胃里没有一点食物而只有一些药丸的时候，当我听说如果他那天没死他极有可能会猝死在即将开始的伦敦演唱会的舞台上的时候，我就在想人类世界对于杰克逊来说真的太残酷了，他已经忍受了 50 年，他终于解脱了。如果真的有来世，希望他来世的父亲不会又是一个混蛋，希望他来世能拥有快乐的童年……

我不知道杰克逊是否也患上过童年阴影型拖延症，我只知道如果他拥有快乐的童年，他也许不会成为一个如此伟大的人物。假如可以选择，他会选择拥有一个快乐的童年进而拥有快乐的一生，还

是会选择一个不幸的童年然后成为一个伟大人物？当然，这是一个毫无意义的假设，因为没有人能选择自己的父母。

一个美国作家曾写过一本名为《一切坏事对你都有好处》的书，这个书名是一个很浅显的哲学常识。只是很多人也许会反思这样一个问题：童年不幸这件坏事会给一个人带来什么好处？

曾听过这样一种说法：不幸的童年是伟大人物的摇篮。看到这种说法后，我回想了一下我看的一些伟大人物的传记或小传，我发现很多伟大人物的童年的确都挺不幸的。例如我在上文中提到的迈克尔·杰克逊就是最好的例子。

但我必须得说，因为童年不幸所以一生都很不幸的人更多，这样的人如恒河沙数般不可计数。而且即使是那些“受益于”不幸童年的伟大人物，他们的伟大可能只是炫目的表象而已，其背后隐藏的可能是无穷无尽的伤痛和寂寞。

为什么不幸的童年会成为伟大人物的摇篮？我想这可能是因为他们在童年时遭受过来自于父母

或其他成年人的某些伤害，这使得他们的内心停滞于孩童状态，另外他们的性格十有八九很内向，很敏感，很软弱，但这样的性格有时也会成为一种优势，例如这样的性格可能使得他们更善于观察生活、自我反省以及和别人换位思考。

也许有人会问：“内向和敏感也许可以成为一个人的优势，软弱怎么可能会成为一个人的优势呢？”

关于这一点，在《老子》中有这样一个观点：人活着时身体柔弱，死了之后身体会变得挺直僵硬。草木活着时柔软脆弱，死了之后枯萎干硬。所以坚强的属于死亡的一类，软弱的则属于生存的一类。

那些拥有不幸童年的伟大人物之所以能将自己的软弱也变成一种优势，是因为他们敢于承认自己的软弱，这反而会让它们拥有极其强大的力量。芬兰心理治疗专家汤米·海尔斯丹在他的著作《投降的勇气》中曾提出这样一个观点：真强必藏于弱。海尔斯丹说：“一个人看上去越强，他的

内心就有可能越软弱。这种为了隐藏软弱而衍生出来的强大是不健康的，因为它没有把真实作为立足之本……一个人只有在承认自己的弱点，拥抱自己的弱点，暴露自己的弱点时，才称得上是一个真实的、全面的自我……真正的力量源于软弱，这是因为有力量的人敢于承认自己的软弱……”除此之外，海尔斯丹还说我们为了向别人证明自己不软弱，通常会拼命塑造一个虚假的自我形象，以这种方式假装自己很强大，但这种骗人的把戏会让我们付出沉重的代价，因为“如果我们不真诚，就不会得到真正的感情，没有真正的感情，我们就会遭受寂寞孤独之苦”。

另外像孩子一样的内心和行为模式同样也有可能成为一种优势，就像丰子恺在他的一篇杂文中所说的那样：“丧失了美丽的童年时代，送尽了蓬勃的青年时代，而初入黯淡的中年时代的我，在这群真率的儿童生活中梦见自己过去的幸福，觅得了自己已失的童心。我企慕他们的生活天真，艳羡他们的世界广大。觉得孩子们都有大丈夫气，大人

比起他们来，个个都虚伪卑怯；又觉得人世间各种伟大的事业，不是那种虚伪卑怯的大人们所能致，都是具有孩子们似的大丈夫气的人所建设的。”

除此之外，不幸的童年会让一个人的心里产生巨大的黑暗负能量，并形成黑暗性格。

不要去想如何消灭黑暗负能量，黑暗负能量是不可能被消灭的。消灭黑暗负能量的尝试会将你引向一条自毁之路。

想办法把黑暗负能量释放出来，利用它们去创造。当你这样做了，你会因此拥有巨大的魅力和创造力。

我曾关注过一些艺人的微博，但很快我就取消对于他们的关注了，因为他们天天在微博上人模狗样地传播所谓的正能量言论，一个个装得比央视主持人还阳光。是因为他们自己的生活太黑暗了，所以才装成阳光天使的样子？在我看来，主流人士挂在嘴边的那些成功励志心灵鸡汤式的所谓正能量言论才是最害人的，相信这些言论的普通人只能任由社会宰割。

经常会看到这类成功学论调，例如不要和有负能量的人交朋友，或要消除负能量什么的。我就纳闷儿了，没有所谓的负能量，哪来所谓的正能量。很多人就因为相信这些成功学论调，每天强迫自己看上去特阳光、特自信、特积极，在我看来这是一种病态人格，这样的人很无聊很没劲的。而且这些人的阳光、自信和积极也不是真正的正能量，他们只是拼命压抑自己的负能量并且假装自己有正能量而已，最容易患上拖延症的是这种人，最容易患上心理疾病或绝症的同样也是这种人。

反倒是那些利用黑暗负能量去创造的人，他们都拥有倾倒众生的魅力和创造力，例如很多拥有不幸童年的伟大人物就是这样的人。

美国新墨西哥大学研究人员彼得·乔纳森和同事曾一起制作了一种特殊的人格测试表格，把自恋、冲动、喜欢追求刺激、爱撒谎、冷酷以及善于玩弄权术等黑暗性格列入表格，并邀请 200 名在校大学生填写测试表格。调查结果显示，黑暗性格分数越高的男性越容易赢得女性的芳心。

这大概可以解释为什么“男人不坏，女人不爱”。事实上，“女人不坏，男人不爱”同样也是成立的。有一天你会发现所谓的坏男人和坏女人就是那些你死都忘不了的人。为什么会这样？这大概是因为他们更有生命力，生命力是所有魅力的根源，而生命力本身是同样是一种黑暗的力量，它源于我们心里最黑暗的区域，即我们的“本我”。

简而言之，对于一个童年不幸者来说，当他长大成人后，所有曾让他感到痛苦的，同样也能让他变得强大，前提是要懂得如何释放痛苦，而不是拼命压抑痛苦。而他的内向、敏感和软弱，他像孩子一样的内心和行为模式，以及他心里的那些巨大的黑暗负能量，还有他的黑暗性格，所有这些都能转化成一种独特且巨大的优势。利用这种优势，你有可能成为一个伟大人物。即使没有成为一个伟大人物，你也可能利用这种优势完成自我实现。而想要做这一点，你需要直面自己内心的黑色伤痛而不是逃避它们，你需要足够自觉的自我再教育，重建价值观，完成一次你一个人的文艺复兴。

与此同时，不断从“本我”中汲取心理能量。

我自己也是一个童年不幸者，到目前为止，我还没看出我有成为伟大人物的苗头。在上文中我说过，因为童年不幸所以一生都很不幸的人如恒河沙数般不可计数，而且那些“受益于”不幸童年的伟大人物，他们的伟大炫目表象背后可能隐藏着无穷无尽的伤痛和寂寞。

你做什么事最开心

为什么童年阴影会让一个人走上自毁之路？童年阴影最大的后遗症就是它会让一个异常强大的“超我”禁锢你，约束你的一言一行，那感觉就好像有一双或很多双没有感情的眼睛，它们一直在凝视着你，监视着你，在现实中，在梦里，而你的“本我”也因此被压抑得半死不活的。

某种意义上，“本我”是一个人的快乐之源、创造力之源，同时也是性魅力之源。

一个人活得特压抑，不快乐，还缺乏性魅力，这种生活本身就是一种自毁，他会因此变得麻木空虚，毫无活力，无论做什么都缺乏热情和自信，每天混吃等死，直至变成没有心和感情的行尸走肉……

一个被异常强大的“超我”全面控制住的人，无论他做什么，他其实都是做给别人看的。简而言之，他完全是为别人而活的。即使他出于很自私的

目的去做某些事，他还是有一种在为别人受累、为别人拼命的感觉，随后会出现这样两种可能性：

一种可能性是他因此变得特别懒惰，成为重度拖延症患者，因为他可能会这样想：“我父母那样伤害我，无非是希望我能努力，能拼命，然后获得成功，进而让他们脸上有光，让他们有可以跟身边的人显摆的资本。我为什么要为了父母的脸面而努力拼命呢？”或者这样想：“我恨你们，我不想成为你们希望我成为的那种人。你们希望我成功？那我就不断失败给你们看。”

另一种可能是他因此变得特别勤奋，特别努力，他完全屈从于父母乃至社会对于他的生活的种种设置，他是邻居眼中的孝子，他是同事和领导眼中任劳任怨的老好人，他看上去勤勤恳恳，兢兢业业，他不会愤怒，甚至连抱怨都不会，他把所有垃圾情绪都憋在自己心里，直至憋出内伤，憋出绝症。而这其实是更严重的拖延症。你也许会问：“一个特别勤奋的人怎么可能是拖延症患者呢？”事实上，他拖延的是这样一件事：努力活成

一个真正的人。他可能从未真正活过、爱过，就已经不可挽回地老了。这是一种可能不到三十岁就死了，但一直拖到六七十岁才火化的拖延症。

想要治愈童年阴影型拖延症，首先要想办法突破异常强大的“超我”对于你的全面压制，与此同时，想办法让被“超我”压抑得半死不活的“本我”重获生机和活力。

如何突破异常强大的“超我”对于你的全面压制？全面解构那些禁锢你的道德，全面解构那些徒有虚名的“爱”。这需要大量的阅读、思考和行动。有针对性地阅读一些心理学著作和文学著作。思考那些可疑的道德和“爱”背后隐藏着哪些卑劣肮脏的东西。至于行动，则是大胆去做一些你很想做但一直不敢做的事，在避免惹上官司这一前提下，你尽可以离经叛道，百无禁忌，尤其是在享受性爱和追求自我实现的时候。

回忆过去，你会发现，你之所以能不断成长，就是因为你做了一些你原来不敢做或不好意思做的事。例如你上中学时喜欢上了一个女孩，你不敢

去追求她，你为此痛苦万分。后来，你终于鼓足勇气，给她写情书，或者直接打电话约她。最初她可能会拒绝了你，你又厚着脸皮继续追，终于你把她追到手了，然后你失去了你的初吻，再后来，你又失去了你的初夜……

然后你就会明白，想要成长，就要不断挑战自己，不要害怕丢脸。丢脸就丢脸呗，那些因为害怕丢脸而不敢挑战自己的人是最傻的傻瓜。

说回到“超我”，一个异常强大的“超我”会给你的言行设置各种界限和障碍，如果你能不断突破这些界限和障碍，你的身心就能获得越来越大的自由空间，你也会因此活得越来越自信、放松、快乐。说到这儿我想起了前一段时间读纪德的《访苏归来》，在这本书的前言中，译者李玉民给予了纪德这样一段评价：“他以百倍的激情，去做他青年时代该做而未做的事情：追求快乐。为此，他不断地摆脱和放弃许多东西，甚至包括家庭、友谊、爱情、信念、地位、荣誉……为此，他完全摒弃了传统道德和西方价值观念，拒绝任何生活准

则，以享受真正的生活，做一个真正的人……”看纪德的书，以及关于他的传记，你会发现纪德对于如何突破道德禁锢这件事很有心得。在这里，强烈推荐你看一下纪德年轻时写的《人间的食粮》这本书。

如何让被压抑得半死不活的“本我”重获生机和活力？你需要深刻了解你自己。在你看来人生中最重要的是什么？你最想做的事是什么？你做什么事时最开心？你做成哪些事之后会感到生而无憾？你想成为一个什么样的人？如果说“本我”是一个深渊，那么这些问题的答案则像美丽的大鱼，就像曾执导过《穆赫兰道》的美国著名导演大卫·林奇所说的那样：“如果你想捉小鱼，留在浅水即可。但若想捉大鱼，就得潜入深渊。深渊里的鱼更有力，也更纯净。硕大而抽象，且非常美丽。”如何捉到这些大鱼？你可以阅读一些关于冥想的书，学会如何冥想，然后通过冥想找到上面那几个问题的答案，通过冥想找到最可行的行动方案，正如大卫·林奇所说的那样：“超觉静坐我练了 33 年，

它对于我在电影、绘画等领域的工作，以及我生活的方方面面，都具有重大的意义。就我而言，它是我潜入深渊捉大鱼的方法。”大卫·林奇所说的超觉静坐就是一种冥想的方式。

简而言之，就是思考如何自我实现，然后如果条件成熟，你可以全职去做，如果条件不成熟，你可以用业余时间去做。

你可以慢慢来，不要着急，不要焦虑。因为对于那些你打心眼儿里最想做的事，慢慢来可能是最快的捷径。很多拖延症患者之所以会拖延，不是因为性子太慢，反倒是因为性子太急了。所谓欲速则不达，一件需要用一年时间才有可能做好的事，你想用三个月时间做好，那么分摊到每天的工作量完全是超负荷的，这样去干，干不了多久，人就快崩溃了，这时身心俱疲的你有了想要拖延的想法，这其实是你的身体给你发出的 SOS 信号：“你需要放松一下，否则你很快就会累垮了。”如果你无视这个信号，还咬牙硬撑，很快你就会生病的。

你知道，在这个家庭教育主要是让孩子听话、

学校教育主要是给孩子洗脑的国家，在这个童年阴影普遍存在的国家，你想完成自我实现有多难。锲而不舍地去做那件你打心眼儿里最想做的事，努力将其做到极致，通过这样一个过程，你不仅可以治愈你的童年阴影型拖延症，还有可能完成自我实现。

没有秘密的孩子永远长不大

在豆瓣“父母皆祸害”小组里曾看到一位昵称只有“木”这一个字的豆友说：“很多在外面是‘万年老好人’的父母。看上去老实，善良，勤恳，踏实甚至是软弱，绝对服从，愤怒免疫。在家里却因为一点小事，动不动就打骂孩子。”为什么会这样呢？因为“社会和外界给他们的压力和不公平也让他们产生了愤怒，但他们在外面是弱者，他们的心理防御机制为了保护他们转化为忍让，逆来顺受，甚至还要赔上笑脸……回到了家里，力量关系马上产生变化，他们成了绝对的强者，而孩子成了弱者……这时候他们如果打孩子，孩子表现的越懦弱，越忍让，他们的怒气可能就会越大。边打边说：你这个废物，怂包，没出息的东西。孩子如果继续忍让，那会激发出了他们 10 倍 100 倍的愤怒，甚至把孩子打死。”

除此之外，豆友“木”还说新闻里那些父母之

所以打死孩子，通常只是因为孩子不吃饭、不听话、不做作业、在学校闯祸等原因，而这些其实都只是“意识领域合理化的借口罢了”。

在这颗星球上，尤其是在这个国家，很多父母会打着“爱”的旗号直接打死孩子，还有很多父母会用另外一种方式杀死自己的孩子。

心理学家曾奇峰曾说：生命的价值在于选择，但做父母的常常忘记这一点，他们不让孩子去做选择。但是，如果父母什么都替孩子做主，这无异于是在杀死孩子的生命。

除此之外，曾奇峰还说：如果孩子没有秘密，那么孩子永远不能长大。

而现在的问题就是，如果已经经历了什么都是父母做主而且没有秘密的童年和青春期那该怎么办呢？

努力改变自己，努力变得更独立，努力争取自己的生活自己做主，努力寻求自己的独立空间，努力去爱别人，努力追求更快乐的性爱体验，这样你就有秘密、有隐私了，这样你就有能力对自己的生

活完全负责了。

一旦你有能力对自己的生活完全负责，那么你的童年阴影型拖延症也会因此渐渐痊愈。

另外想要治愈你的童年阴影型拖延症，那么对于曾经伤害过你或现在依旧在伤害你的父母，你要做的是停止顺从，停止模仿，停止反抗。

也许你会问：停止顺从和模仿我可以理解，但为什么要停止反抗呢？

因为只是不停地反抗，这无助于治愈你的童年阴影型拖延症，而且还会让你消耗大量的时间和精力。

另外如果你不停地反抗，这说明那些童年时曾伤害过你的人在你心里依旧很强大，那些人依旧在压迫着你。

如果你能透过现象看本质，你会发现那些人在你童年时之所以会伤害你，不是因为他们很强大，而是因为他们太弱小了，弱小到只能在自己年幼的孩子面前张牙舞爪。而且某种意义上，他们其实也是受害者。

如果你已经看穿了他们的弱小，那你为什么还要反抗他们呢？这是毫无意义的一件事，这只会阻止你完成真正的自我释放。

说到自我释放，除了释放最真实的自己，还要释放性欲和痛苦。性欲和痛苦有这样一种相似之处，你越压抑它们，它们作用在你身上的感觉就越强烈。如果你总是拼命压抑性欲，你反而会有欲火焚身的感觉。如果你总是拼命压抑痛苦，你迟早会有痛不欲生的感觉。只有学会如何释放性欲和痛苦，你才能真正长大，从“父母的自己”渐渐成长为“成年的自己”。

最后再说一下关于心理疾病的问题。关于心理疾病，心理学专栏作家武志红在他的著作《解读“疯狂”》中的一篇题为《超常的痛苦催生超常能力》的文章中曾指出，大多数心理疾病都是在童年时初步形成，而且心理疾病在某种程度上可以起到保护作用。从这一点来看，我们其实应该感谢自己的心理疾病。如果没有心理疾病的保护，很多孩子可能早就夭折了。例如一个8岁的孩子之所以很

孤僻，是因为他没有学会拒绝别人，任何人向他寻求帮助或指使他做事情时，他都说不出“不”这个字来。这个时候，孤僻就是对他的保护，可以防止别人不停向他索取，最终将他掏空。

武志红随后这样写道：“正是从这个意义上讲，我们最好不要把‘消灭心理疾病’当成目标。因为，心理病灶已经吸纳了我们大量的心理能量，我们围绕着自己的心理疾病发展出了自己的优点和缺点，如果只是简单地将心理疾病‘消灭’，那么我们相应的优点和缺点会一并消失。最终，当我们成为一个没有一点心理问题的人的时候，也就成为了一个没有任何特点的行尸走肉。”

我们在上文中曾一起探讨过为什么不幸的童年可能会成为伟大人物的摇篮，某种意义上，伟大人物的超常能力正是来源于一种超常的痛苦，而他们之所以没有被这种超常的痛苦彻底毁掉，这要感谢他们因为不幸的童年而患上的某些心理疾病对他们起到的保护作用。

相对严重一些的童年阴影型拖延症肯定也是一

种心理疾病了，如果一个人“消灭”了这种心理疾病，完全屈从于父母和社会对于他的人生种种设置，拼命去做他打心眼儿里不想做的事，努力满足别人强加给他的各种过分要求，那他很快就会被榨干，他虽然还活着，但却渐渐变成了一个“无生命状态”的“非人”。

简而言之，“消灭”了童年阴影型拖延症，就等于摧毁了这种心理疾病对于我们的保护机制，由此引发的后果是很可怕的。

所以我说要治愈童年阴影型拖延症，而不是“消灭”童年阴影型拖延症。我所说的治愈，是全面且深刻地了解童年阴影型拖延症的根源病灶，了解童年阴影型拖延症向我们传达了哪些信号。

有些人会因为童年阴影型拖延症不断拖延自己打心眼儿里不想做的事，有些人会因为童年阴影型拖延症不断拖延自己打心眼儿里最想做的事。

现在就想想，你是属于前者还是属于后者，或者两者兼而有之？

打心眼儿里不想做的事就尽量不要去做了，即

使迫不得已必须得做，也要有一个度，防止自己被这样的事榨干。与此同时，我们还要有一个计划，一个自我成长的计划，一个让我们可以有能力去做自己打心眼儿里最想做的事的计划。

第3天 如何治愈社交恐惧型拖延症

人们一直靠牺牲别人来达到促进自我发展的目的……生命总是靠消耗别人的生命过活的，不了解这一点的人，就等于还没有向诚实迈出第一步……

——尼采

很多人会因为患上了社交恐惧症，进而患上了拖延症，他们会不断拖延那些必须通过社交才能搞定的事，因为他们害怕跟别人打交道，我将这种拖延症命名为社交恐惧型拖延症。

接下来，我们一起探讨一下如何治愈社交恐惧型拖延症。

在网上曾看到一位名叫顾迅的作者在他写的一篇文章中总结了建立强有力人脉关系三步骤：“第一先建立自己的价值。用大白话说：如果你自己不能被利用，就没有结识有价值朋友的机会；第

二是善于传递自己的价值，也就是说，善于随时主动向他人提供自己的帮助，乐于助人才能得到别人的帮助；第三是习惯向别人传递朋友的价值，用个 IT 词汇来说：要乐于做一个关系网的‘推荐引擎’，成为一个交际中心。当然交际中心和交际花是有区别的，前者常出现在白天，后者一般游走于深夜。”

简而言之，想要搞好社交，只要做好这三件事就可以了：不断提升自己的价值，巧妙传递自己的价值，经常帮助有价值朋友传递价值。

如果一个人不断提醒自己有意意识地去这三件事，他在未来的某一天变成一个社交大师也不是没有可能的。

很多年轻人几乎将所有时间和精力都用于提升自己的价值，他们总想着只凭借自己的力量去奋斗，让自己先牛 B 起来，然后再开始搞社交。但问题是，在现代社会，一个人如果只凭借自己的力量，十有八九什么都做不成。所以想要让自己牛 B 起来，还是得奋斗社交两不误。事实上，在绝大多

数领域，社交本身就是个人奋斗的有机组成部分。

看到这里你也许会说：我就是你刚刚所说的那种社交恐惧型拖延症患者，我的社交恐惧症很顽固，我根本没办法做到奋斗社交两不误啊。

好吧，那我们先一起探讨一下如何治愈社交恐惧症吧。

至高无上的超级利益

痛苦的根源十有八九是因为碰到问题却不想去面对、去找人沟通、去想办法解决。还有一些问题则是我们现在无论如何都解决不了的。全力解决我们现在能解决的问题，至于那些我们现在无论如何都解决不了的问题，就留给时间和死神去解决吧。

很多人在解决那些有可能解决的问题时不可谓不勤奋，但他们的勤奋却是那种单打独斗闭门造车式的勤奋。一旦当他们需要多跟别人沟通才能真正解决问题或有所突破时，他们就会一拖再拖。这些人可能还会觉得自己的性格孤傲高洁、特立独行，但事实上，他们其实只是因为患上了社交恐惧症所以害怕跟别人沟通而已。

当然，我必须要说明一点，和拖延症一样，很多人在未成年时患上社交恐惧症并不是他们自己的错误。关于这一点，我稍后会加以分析。

很多人的社交恐惧症的本质就是他们的身体虽然已经长大成人了，但他们的内心却没有长大成人，依旧停滞于孩童状态或青春期状态。

很多社交恐惧症患者会认为成人世界的一切都很肮脏、很卑劣。尤其是成人世界里的人际关系，无非是利用和被利用。而成人世界里的所有问题，归根结底都是利益问题。另外他们还会发现，除非自己什么都不做，但凡想要做点事儿，可能就会有一些害怕他们获得成功的人在背后对他们玩一些损人不利己的阴招儿，或者直接往他们两肋上插刀。

于是他们不停感叹：还是小时候好啊，那时候的人际关系多单纯啊。

美国心理学家戴维·迈尔斯曾写过一本名为《社会心理学》的大部头著作，在这本书里有这样一个人际交往回报理论：

人际交往回报理论的第一个原则是：“我们喜欢那些能回报我们或与我们得到的回报有关的人。如果跟某人交往所得到的回报大于付出的成本，

那我们就喜欢并愿意维持这种关系。”

人际交往回报理论的第二个原则非常简单：“我们还喜欢与那些能让我们心情愉悦的人交往。”

在孩童时期或青春期时期，我们和别人交朋友，主要是为了让自己心情愉悦。很多人都不愿意承认愉悦的心情其实也是一种回报，因为它是一种无形的利益。这就好像很多亿万富翁之所以热衷于搞慈善，可能同样是为了获得这样两种无形的利益：一是为了获得更大的社会影响力；二是为了让自己心情愉悦。

正所谓“有钱难买我高兴”，愉悦的心情是无法用金钱来衡量的，它具有世间一切物质无法比拟的价值。而且换一个角度来看，人类之所以追求金钱和物质，和追求性和爱一样，归根结底，都是为了让自己心情愉悦。

从这个角度来看，对于人类来说，愉悦的心情是至高无上的超级利益。

孔子说：“君子之交淡如水”。但细想想，这看

上去“淡如水”的“君子之交”至少可以让交往双方感到心情愉悦吧。

当我们感到寂寞了，多半是因为觉得别人不懂自己的心。只是这心里有什么？无非是一些杂乱的欲望。而所谓淡泊明志，可能只是假装“无欲”，进而干一票更大的。《周易》里说“同心之言”的味道就像兰花一样。而花又是什么呢？花是植物的生殖器。这么说太直白了，也许还有另一种兰花，抽象意义的，审美意义的……

只是我们为什么会沉迷于那些抽象意义或审美意义的意象？我们为什么会迷恋文学和艺术？同样是因为这能让我们感到心情愉悦。

人无论做什么，都是为了让自己感到心情愉悦，甚至连自杀也不例外。

从这个角度来看，为了心情愉悦而建立的人际关系根本无所谓单纯不单纯。

有些年轻人在进入成人世界之后，当他们为了经营成人世界中的那种极其复杂的人际关系而耍手段时，他们同样会感到心情愉悦。那感觉就像巴

尔扎克所说的那样：年轻人第一次耍手段就像初恋一样甜蜜。

社交恐惧症的根源病灶是什么

正如拖延症可以成为一种自我保护方式一样，很多人之所以停留在由社交恐惧症营造出的“安全地带”中，同样是为了自我保护。

只是很多时候，这两种自我保护方式都是自欺欺人式的，它们只会让一切变得越来越糟。

在上文中，我说很多人的社交恐惧症的本质就是他们的身体虽然已经长大成人了，但他们的内心却没有长大成人，依旧停滞于孩童状态或青春期状态。

这种停滞又是如何形成的呢？原因可能有很多，而童年时或青春期时遭受的某些伤害是形成这种停滞的最常见原因。

心理学专栏作家武志红在他的著作《为何家会伤人》中曾指出，如果6岁前，一个孩子的自发行为基本上都没被压制，那么这个孩子就会成为一个心智模式非常健全，而且极富有创造力和自主

能力的人。除此之外，武志红在书中还指出：“父母与孩子的关系模式，是孩子与其他人建立关系的基础，也是孩子的人格和情商的基石，这比知识更重要。”

如果童年时我们和父母的关系很正常、很健康，我们因此会拥有安全感和内在的信心，长大后我们自然就会拥有与其他成人建立良好关系的能力。而如果童年时我们和父母的关系不正常、不健康，那我们就会缺乏安全感和内在的信心，长大后极有可能成为不懂得如何与其他成人建立良好关系的社交恐惧症患者。

在《为何家会伤人》中，武志红还转述了胡慎之对于青春期心理的一些观点。例如胡慎之说青春期的孩子会开始尝试脱离对父母等亲人的心理依赖，努力让自己变得更独立。但我们的文化却不鼓励孩子的独立性。关于这一点，胡慎之这样说道：“我们的文化，喜欢好孩子。经典的好孩子，在家里听父母的话，依赖父母，在学校听老师的话，依赖老师。这样一来，这个孩子的独立空间就

会受到挤压，他会觉得自己不是为自己而活，并因此缺乏动力。他可能会出色地完成老师和家长交给他的任务，但他却表现得比较麻木，对很多事情都缺乏欲望和热情，这也是抑郁的一种体现。”

父母对于孩子的严格控制可能会导致孩子极度缺乏热情和活力，还有可能导致孩子的叛逆期推迟，即在三四十岁时，原来的“好孩子”忽然变得叛逆起来，甚至还有可能一直叛逆到死。

因为童年时或青春期时遭受的某些伤害，进而变成社交恐惧症患者，其根源病灶通常和童年阴影型拖延症一样，都是因为一个异常强大的“超我”在作祟。

如果我们的“超我”异常强大，那我们就会习惯于总是通过别人的眼光和言论来评价自己的言行，我们会觉得自己完全是在为别人而活。

人类的很多利他行为都可以让他人获益，但人类之所以愿意实施利他行为，归根结底还是为了利己，因为利他行为可以让人心情愉悦，还有可能因此直接或间接获得很多物质利益。

而对于一个因为“超我”异常强大所以总觉得自己完全是在为别人的活的人来说，无论他做什么，他都会觉得自己是在为别人辛苦，为别人拼命，因为这样一种心理，他整个人会变得越来越没有活力，并因此患上拖延症或社交恐惧症，或是患上社交恐惧型拖延症。

当然，也有一类人，他们被自己异常强大的“超我”牢牢控制住了，但他们看上去挺擅长社交的，而且看上去也挺勤奋的。也就是说，他们看上去既没有社交恐惧症，也没有拖延症。

对于这一类人的社交和勤奋，我是这样看的，他们的社交其实是一种“假社交”，而他们的勤奋则是一种“假勤奋”。

什么是“假社交”？王小波在《青铜时代》中曾写过这样一段话：在我的身边，总有一股热乎乎的气氛，像桑拿浴室一样，仿佛每个人都在关心着别人。你千万别把这当真，因为如果他们不关心别人，就无事可干。

在中国，到处都能看到这种不关心别人就无事

可干的人，他们看上去很热情，很擅长和别人交谈。但事实上，他们早已经变成那种没有心、没有真实情感的“非人”。这些人的社交就是最典型的“假社交”。

至于“假勤奋”，这个就更常见了。在这颗星球上，有无数人日复一日地奔波忙碌，谨小慎微，循规蹈矩。对于这种人，你不能说他们不勤奋，因为他们确一直都在忙，只是他们忙得就像一群疲于奔命的无头苍蝇。他们的勤奋效率极低，价值也极低，而且几乎毫无乐趣可言，回报也因此少得可怜，这使得他们可能从未真正活过，就已经不可挽回地老了。

为自己而活的人最有力量

因为“超我”异常强大所导致的相对较严重的社交恐惧症是一种心理疾病，如何治愈这种心理疾病？弗洛伊德认为一个人之所以会患上心理疾病，是因为他的欲望和冲动在其人生的某个阶段被压制住了。

正如弗洛伊德在《自我与本我》中所揭示的那样，孩子在童年时需要面对这样一个矛盾：一方面孩子会被要求像他父亲一样；另一方面孩子又被要求不可以像他父亲一样，因为他不能做所有他父亲做过的事，有一些事是他父亲的特权。

弗洛伊德说：“当一个孩子成长起来，父亲的角色由教师或其他权威人士继续担任下去；他们的禁令和禁律在自我规范中仍然强大，且继续发展，并形成良心，履行道德的稽查。良心的要求和自我的现实行为之间的紧张状态被体验成一种罪恶感。”

弗洛伊德进一步指出，“本我”是完全非道德的，“自我”力求是道德的，而“超我”能成为超道德的，然后变得很残酷，如“本我”才能有的那种残酷。

在我看来，很多残酷的父亲其实是将“超我”当成一种工具，一种可以从其所在的社会借力的工具，他们利用这种工具来满足其“本我”的某些黑暗欲望。

很多孩子童年时在父母那里不仅得不到爱，反而被父母憎恨，被父母迫害。有过这种遭遇的孩子长大后，这种恐惧会转化为社交恐惧。因为强烈的不安全感，他要么是选择过度自我保护的态度，进而变得自闭；要么就是对于他人和社会始终有一种敌视的态度，并因此始终无法和他人正常社交，无法真正融入到社会中去。

这种社交恐惧还会导致对于行动的恐惧，而且对于很多工作来说，社交本身就是行动。可想而知，这种对于行动的恐惧必然会导致拖延。

简而言之，很多人都是因为童年时遭受来自父

母的憎恨和迫害，所以对于成人世界总是有一种恐惧心理或敌视心理，进而变成社交恐惧症患者。

在我看来，这种社交恐惧症患者也可以细分为这样两类：

第一类人是只能应对和孩子或孩子心态的成人之间的交往，而无力应对和成人之间的交往。这一类人长大后，他们依旧是在用孩子的心态和行为模式跟别人交往，如果他们遇到的某个人或某些人同样也用孩子的心态和行为模式跟他们交往，他们倒是也能应付自如，如果进一步交往，还有可能和对方成为可以交心的知心朋友。而一旦有人用成人的心态和行为模式跟他们交往，他们就会感到很别扭、很不自在，甚至还会产生恐惧或敌对的心理。

第二类人则是既无力应对和孩子或孩子心态的成人之间的交往，也无力应对和成人之间的交往。这一类人从小到大都没有一个真正的朋友，过着极度孤独且自闭的生活，世界上最悲惨的生活莫过于此。

我曾全面剖析我自己的社交恐惧心理，我发现我自己就是第一类社交恐惧症患者。在我的童年时期和青春期时期，我看到陌生的成年人，总是有一种莫名其妙的恐惧心理。但那时我很擅长和那些跟我同龄的孩子交朋友，除了那些小小年纪说话做事就像成年人一样的孩子，我从来都不会和这种孩子交朋友。

说到这儿我想起这样一件事，在我上初中时，我和一个同学关系特要好，我们很快就成了形影不离、无话不说的好朋友。我经常去他家玩，但前提是他父母不在家，如果他父母在家，我就能不去他家就不去他家。有一天，他叫我去他家玩，我问他：“你爸在家呢？”他说：“在家呢。”我说：“那咱俩还是去别地方玩吧。”这时他对我说了这样一段话：“你来我家，看到我爸就叫声‘叔’，这事儿有那么难吗？然后咱俩该怎么玩就怎么玩。为什么对你来说看到大人叫声‘叔’或‘姨’就那么难呢？”

我一直都记得朋友对我说的这段话。那些年我

经常会问我自己：“为什么对我来说看到大人叫声‘叔’或‘姨’就那么难呢？对别人来说这么简单的事儿，为什么对于我来说如此困难呢？”即使我偶尔叫出来了，我知道我自己脸上的微笑也是僵硬的。为什么会这样？我曾因此而产生自责的心理，我觉得这完全是我自己的错。

直到很久以后，我读了一些关于心理学方面的图书，我才知道我那时根本不用因此而自责，因为那不是我的错，而是我父亲的错。因为童年时我父亲对于我的伤害，使得那时的我对于整个成人世界都有一种恐惧心理。在我的潜意识里，每一个成年人身上都有我父亲的影子，我担心其他成年人也会像我父亲一样伤害我，所以我尽可能避免跟他们打交道。

弗洛伊德说精神分析学是一种使“自我”能够逐渐征服“本我”的工具。而对于很多社交恐惧症患者来说，他们需要征服的是异常强大的“超我”。依据弗洛伊德的理论，这个“超我”是父亲形象和社会规范的符号内化。

究其本质而言，社交恐惧症主要是一种心理障碍。也就是说，让一个社交恐惧症患者感到恐惧的东西其实大多都不存在于现实世界之中，而只是存在于社交恐惧症患者的心里。换句话说，社交恐惧症患者恐惧的大多数东西其实并不存在（我之所以说社交恐惧症患者恐惧的大多数东西其实并不存在，是因为还有一些令社交恐惧者感到恐惧的东西可能是真实存在的，例如某些充满恶意的个人或机构）。

众所周知，很多男性的性功能障碍同样也是一种心理障碍。说到这儿，我想起在瑞士心理学家方迪的著作《微精神分析学》中曾看到过一个治疗早泄的小秘诀，据说男人学会了这个小秘诀之后，其阴茎在阴道里想战斗多久就能战斗多久。这个小秘诀就是在谈话中提到自己的父母或祖父母时直接叫他们的名字，不带姓儿。其实这就是一种心理暗示，不断这样暗示你自己，可以让你在内心世界里成为和你父母以及祖父母完全平等的一个人。

想要克服社交恐惧症这种心理障碍，同样可以

基于这样一种思路，即努力自我成长，让自己从“父母的自己”渐渐成长为“成人的自己”，让自己成为和潜意识里的父母完全平等的一个人，一个真正为自己而活的人。正如武志红在《为何家会伤人》这本书里所说的那样：“每个人只有为自己而活的时候，才是最有力量的。”

如何打破孤独和抑郁的恶性循环

在这个世界上还有一些社交恐惧症患者，他们不是因为童年时或青春期时遭受某些伤害而产生社交恐惧心理，而是因为他们的脸皮太薄了，或者是因为他们太缺乏社交技巧了。另外还有很多年轻人则是因为自己身在社会最底层，过着非常贫穷的生活，他们因此抑郁、自卑、害羞甚至自闭，进而产生了社交恐惧心理。

没有社交就没有人脉，没有人脉就没有钱，没有钱就没有社交……

这是一个死循环吗？肯定不会如此绝对就是了，我这么说只是因为这么说比较好玩。但不可否认的是，在这颗星球上，尤其是在中国，有无数年轻人的生活被困在这个看上去近乎于无解的死循环之中了。

戴维·迈尔斯在他的著作《社会心理学》中曾这样写道：“如果抑郁、孤独和社会性焦虑是通过

消极体验、消极的思维模式以及自我挫败的行为构成的恶性循环得以维持，那么应该可以通过破坏其中任何一个环节来打破循环——通过改变环境，训练个体更加积极的行为模式，转变消极思维。这的确可以做到。一些不同的治疗方法可以帮助人们从抑郁的恶性循环中解脱出来。”

随后戴维·迈尔斯先介绍了一种名为“社会技能训练”的治疗方法，他说有两位专家，一位名叫黑默利，另一位名叫蒙哥马利，这两位专家曾搞过这样一项研究：在一所大学里找到一些深受害羞和焦虑之苦的男孩，这些男孩面对异性完全没有经验且很容易紧张，他们觉得自己从未约会过，所以肯定不行，并因此觉得自己不应该试图去追求任何人。为了改变这些男孩的这种消极心态，黑默利和蒙哥马利开始以这样一种方式引导这些男孩与异性愉快交流：他们让这些男孩来到实验室，并安排这些男孩每天与六位年轻女性中每一位都进行 12 分钟左右的交谈。这些男孩以为面前的女孩也是来接受治疗的，但实际上这些女孩是黑默

利和蒙哥马利找来的合作者，她们被要求以一种自然、积极、友好的方式跟每个男孩谈话。

事实证明，这种治疗的效果非常好，这些男孩变得更加自信了，不再像原来那样一看到异性就感到紧张了。在治疗结束后，他们拥有了和异性约会的能力。

你也许会说，那些男孩对真相并不知情啊。的确，事实上恰恰因为他们不知情，这种治疗才如此有效。正如黑默利和蒙哥马利所说的那样，那些男孩以为是通过自己的努力才获得了成功，这是治疗成功的关键。七个月后，黑默利和蒙哥马利将真相告诉了那些男孩，但因为那些男孩在治疗结束后已经经历了足够多的成功的约会，这使得他们已经拥有了和异性愉快交流的能力。

遗憾的是，上述治疗方式不是一种自我治疗方式。如何自我治疗呢？你可以有意识地训练你的搭讪能力。《纽约时报》记者尼尔·斯特劳斯曾写过一本名为《把妹达人》的书，这本书是很多人眼中的“搭讪圣经”。对于搭讪理论，尼尔·斯特劳斯

这样说道：“说白了，这就是一门交际学加心理学的学科。让你懂得如何迅速融入一个陌生的团体，和陌生人讲话，而且能够在短时间内建立友善的关系。”

鉴于东西方文化存在着很多差异，所以如果你想训练你的搭讪能力，你可以看看豆瓣网搭讪教主魔鬼咨询师写的一本名为《魔鬼搭讪学》的书，这是一本更适合中国人看的“搭讪圣经”，这本书里有很多深入浅出的搭讪理论。

这本《魔鬼搭讪学》的序言是和菜头写的，让我印象最深刻的是和菜头说脸皮厚一点，总比压抑成变态要好；搭讪一千个人，总比追到了一个就不放手，用刀子和硫酸强迫对方不变心要好。

很多人之所以不敢搭讪陌生异性，就是因为他们无法战胜自己的紧张心理。关于这个问题，魔鬼咨询师在书中这样写道：“按照心理动力学的方法，搭讪时的紧张可以分成两种：开始前的紧张和开始后的紧张。开始前的紧张本质上是让当事者逃避行动，而开始后的紧张其实是让当事者回避

责任。”对于这样的紧张心理，传统的解释会把这些看成是不自信的结果，而魔鬼咨询师说用“不自信”作为“紧张”的原因，其实等于什么都没说。

的确，在我看来，被无数现代人挂在嘴边的“自信”其实是一个很空洞的概念。如果一个人不能深刻了解所谓“自信”或“紧张”背后隐藏的心理机制，却还在不停地强迫自己要自信，这只会让他变得越来越病态，越来越像一个神经病。

对于搭讪时的紧张，魔鬼咨询师说他更倾向于认为这是这样一个心理过程的开始，即如果我紧张得像一个孩子一样，那么我就不用为眼下的尴尬、挫折以及失败负责。因为此刻的“我”是一个“孩子”，而“孩子”是可以被原谅的。这种紧张的表现其实是一种“儿童化”的反应，而这种反应体现在生活的方方面面，例如面对领导上级长辈权威，有人会语调尖细，神态天真，动作憨傻。在魔鬼咨询师看来：“这种‘低’和‘幼’的姿态能让对方获得足够的尊敬和安全，也为自己可能的错误预备好了台阶，所以一直是被传统文化所接

受的行为模式。如果把上级作为父性权威的伸延，而把美女作为母性权威的伸延，那么就很容易理解这种行为的心理根源。在爸爸妈妈面前，嗷嗷待哺的婴儿总是可以在得到关照的同时免除责任。”

现在你知道你为什么会在搭讪异性时感到紧张了吧，现在你知道为什么强迫自己要自信不仅没作用有时可能还会产生负作用了吧。

王阳明曾说：“知而不行，只是未知。”如果你只是知道了，却不去行动，这跟你不知道其实没什么两样。我想这也是很多人勇于搭讪的最主要原因吧，这是一个自我成长的过程，这也是治愈社交恐惧症最有效的方法之一。正如魔鬼咨询师所说的那样：“在向陌生 MM 搭讪的瞬间，我们成长过程里的许多幼稚的、非理性的观念和习惯得以彰显，认清并改掉这些问题，带给我们的快乐一点儿都不亚于要到一大堆电话号码。”

接下来再介绍一个搭讪技巧。很多西方社交专家都建议，在搭讪你心仪的陌生女性的时候，请不要吝惜你对她的赞美之词。但事实却是，由于东方

人和西方人的性格有较大差异，使得东方女性很可能完全不吃这一套，关于这一点，魔鬼咨询师曾这样说道：“你的身份不是评委，对她说‘你很漂亮，很会穿衣，很有个性，很有品味，很与众不同’只会拉开你们的距离。这样的话在两性交往中只有礼貌用语的意义，可谁又会因为礼貌用语而喜欢一个人呢？”如何赞美最有效呢？魔鬼咨询师给出的答案是：“一个比较好用的技巧就是要多说‘我’而少说‘你’，多多去描述自己因为对方而在情绪情感上产生的感觉……我神魂颠倒是我活该我自找，你该干嘛还可以去干嘛——这种态度反而会让 MM 觉得跟你在一起既满足又轻松。”

向美国总统学习如何抱大腿

在饭否上看到一位名叫 Sulin 的饭友说了这样一句话：“人类社会的发展得如此缓慢就是因为人类把太多时间用来处理面子、人际关系等没用又消耗生命侮辱智商的东西。”对于他的这种观点，专栏作家宋石男予以了反驳：“偏颇喽，没有社交，连语言都不会产生，更别说科技了。宅男创造科技进步是神话。大科学家往往也是社交大师。科学怪人不多的。”

在阅读英国《金融时报》中文网专栏作家程苓峰写的一篇专栏时，看到他转述了一位学者的这样一个观点：很多伟大的创新并不是诞生于实验室里的显微镜之下，而是诞生于实验室隔壁的茶水间，科学家们在那里随意聊天，很多伟大的创新都是他们在闲聊时聊出来的。另外咖啡馆的兴起极大地激励了创新，因为人们能在咖啡馆里长时间的、随意的、慵懒的、就任意话题的闲聊，使得

大脑在兴奋和沉寂间跳跃，全新的想法也因此源源不断地出现。

搞科学需要擅长搞社交，那搞政治呢？搞政治的人想要成功，需要更高超的社交技巧。而如果想要登上权力的顶峰，则需要登峰造极的社交技巧。

接下来，就让我们一起来见识一下登峰造极的社交技巧吧。

我读过一本名为《硬球：政治是这样玩的》的书，作者是克里斯·马修斯，此人据说在美国家喻户晓，他在美国主持一档名为《硬球》的节目，原来还曾经担任过美国第 39 任总统吉米·卡特的演讲撰稿人。

克里斯·马修斯在《硬球：政治是这样玩的》第一章里先是讲述了林登·约翰逊这个出身贫寒的美国农村青年如何成为美国总统的故事。看这个故事的时候，我不停感慨：不会抱大腿的人没有未来啊没有未来，林登·约翰逊这家伙可谓将抱大腿这门艺术修炼到登峰造极的地步了。

克里斯·马修斯用了十几页的篇幅讲述林登·

约翰逊的故事，接下来我将取其精华，简单讲一下这个故事。

在林登·约翰逊临死前几个月，他向他的好友兼传记作家多里斯·基恩斯透露了他最初的成功秘诀，那一年他还只有 22 岁，刚刚成为一位德克萨斯州民主党众议员的秘书。在初到华盛顿的第一夜，他在他下榻的饭店里一共冲了四次澡，他连续四次披着浴巾，沿着大厅走到公共浴室，四次打开水龙头，涂上肥皂。第二天凌晨，他又早早起床，连续刷了五次牙，每次间隔只有五分钟。

看到这里你也许会问：这家伙是不是有一种近乎于病态的洁癖？

我来告诉你答案吧：林登·约翰逊之所以这么干，是因为他下榻的饭店里还有 75 位和他一样的国会秘书，他要以最快的速度认识他们，认识得越多越好。

事实证明，林登·约翰逊的这招儿非常管用，他来到华盛顿刚刚三个月就成了“小国会”的议长，那是一个由众议院全体助手组成的团体。克里

斯·马修斯对此这样评价道：这是约翰逊在华盛顿的首场“演出”，他展示了自己最基本的政治手段。他向我们证明，向上爬就意味着多结交人，两者事实上是一回事。

1949 年，林登·约翰逊进入美国参议院，随后他仅用了三年时间就成为了参议院民主党领袖。他如何做到这一点的？答案就是：找到权力的源头，然后全力以赴去攻克这个源头。

林登·约翰逊在进入参议院后，他做的第一件事就是把负责民主党衣帽间电话接线工作的一个 20 岁青年叫到自己的办公室，这个电话接话员名叫博比·贝克。因为衣帽间是参议员们放松闲聊、传播小道消息的地方，所以在这里负责电话接线工作的博比·贝克知道很多关于参议院的内幕，林登·约翰逊找他密谈，就是想知道一些重要的内幕，例如谁在这里说了算，谁最有权势和影响力。

通过从博比·贝克那里获得的信息，林登·约翰逊得知在参议院里最有权势和影响力的人物是

一位名叫理查德·拉塞尔的参议员。在得知这一信息之后，林登·约翰逊立刻决定，无论如何，一定要抱住理查德·拉塞尔的大腿。

当时在参议院里，很多人都尝试过去抱理查德·拉塞尔的大腿，但都失败了。而林登·约翰逊却获得了成功，因为他的抱大腿计划实施得非常隐蔽且缜密，完全可以用“润物细无声”来形容，因为他不想让别人看出他是在巴结那位权势人物。

林登·约翰逊是如何成功抱到这位权势人物的大腿的呢？直到他临终前，他才将这个秘密公诸于世：理查德·拉塞尔是一个单身汉，而且工作异常勤奋，所以他一日三餐基本上都在国会山餐厅吃，于是林登·约翰逊制定了这样一个拉关系方案：“我可以肯定，他总是有一个伙伴，一个参议员，工作像他一样勤奋，工作时间也和他一样长。那就是我——林登·约翰逊……在星期天，参议院和众议院都空空荡荡，悄无人声，外面街道也人迹稀少。这样的一天对于职业政治家来说非常难熬，尤其像拉塞尔这样的单身汉。我理解他的感受，因

为我自己也是一个钟头一个钟头数着直到星期一的。我了解这一点，所以，我一定会请他一起吃早饭、中饭，或者只是一起看看周日的报纸。他是我的导师，我希望能照顾好他。”

一位名叫杰克·布鲁克斯的众议员是林登·约翰逊的亲密朋友，他说：“林登·约翰逊总是能够让你相信，你的问题在别人眼里多么微不足道，对林登·约翰逊来说却是世界上最重要的事情。”

而克里斯·马修斯则说一旦林登·约翰逊觉得需要和某人建立亲密关系，他就什么都说得出来，什么都做得出来。另外他还说林登·约翰逊深知成功的关键有时并不在于你要想的是大事，而在于要想小事；要喂饱你心中豪情万丈的自我，最佳的办法是先喂饱那些你需要去影响的人。

看完林登·约翰逊的故事，我心想：难怪这个出身贫寒的美国农村青年能登上权力的顶峰，成为美国第 36 任总统，一个人能用这样一种心计、手段和恒心去抱大腿，无论他取得多大的成就，都是他应得的。

顺便说一嘴，当初为林登·约翰逊提供参议院内幕的那个名叫博比·贝克的电话接线员，后来成了林登·约翰逊的亲密好友和得力助手，因为林登·约翰逊当上了美国总统，博比·贝克也因此成为华盛顿最有名的权势人物之一，只是此人生性贪婪，大搞腐败，疯狂敛财，一度成为美国腐败政治的标签式人物，后来更是因此身陷囹圄。

就在博比·贝克身陷囹圄之前，他乘坐游轮出游，跟一群狐朋狗友和放荡美女在游轮上寻欢作乐。在这艘游轮上，有一批美国年轻学生要去牛津大学开始第一学期的学业，其中有一个名叫比尔·克林顿的年轻人。当时博比·贝克在美国已经声名狼藉、臭名昭著，所以那些年轻学生都不愿接近这位美国政坛大人物。而克林顿却完全不在乎他的那些未来同学对他的轻蔑和不满，他花了大量时间去跟博比·贝克那伙人打交道。因为克林顿知道博比·贝克曾帮助同样出身贫寒但却雄心勃勃的林登·约翰逊登上权力的顶峰，这同样也是克林顿的野心和抱负，所以克林顿希望博比·

贝克能为他指点迷津。不知道博比·贝克是否将林登·约翰逊的那些抱大腿秘诀传授给了克林顿，反正后来的故事不用我说你也知道了：若干年后，克林顿同样登上了美国权力的顶峰，成为美国总统并且成功连任。

随后克里斯·马修斯简单介绍了克林顿的社交秘诀：克林顿年轻时总是孜孜不倦地经营着他的关系网，他不停地在一些随手找到的乱七八糟的纸片上记录别人的姓名、电话、地址以及其他各种细节，后来这样的纸片他收集了整整一箱。

即使是在克林顿成为美国总统之后，他依旧在用这种办法经营关系网，只是那时他已经有秘书帮助他去做这件事了。《纽约时报》记者曾问克林顿如何经营自己的人脉关系网，克林顿这样回答道：“每天晚上睡觉前，我会在一张卡片上列出我当天联系过的每一个人，注明重要细节、时间、会晤地点和其它一些相关信息，然后添加到秘书为我建立的关系网数据库中。这些年来，朋友们给了我很多帮助。”

生命总是靠消耗别生命过活的

在上文提到过的美国前总统林登·约翰逊有一次做完经济报告之后，对身边的人说：“我发现做经济报告就像尿裤子一样，你自己觉得热乎乎的，其实别人根本不在乎。”

其实很多事情都和尿裤子一样，你自己觉得热乎乎的，但别人其实根本不在乎。从这个角度来看，我们之所以会患上社交恐惧症，很多时候，就是因为我们太在乎别人的感受了，或者也可以说我们太把自己当回事儿了。我们总觉得别人在关注我们的一言一行，但事实就是，别人其实都挺忙的，他们才懒得关注我们呢。

接下来再跟你分享一个在我个人看来最有价值的社交法则。很多时候，你在乎太多人的感受，你想要结交太多的人，你谁都不想得罪，这其实也是一种拖延，因为你会因此没有足够多的时间和精力去维持你和那些对你来说最重要的人之间的关

系。我在一本书里曾看过这样一个社交法则，说一个良好的、稳固的、强有力的社交关系网必须是由 10 人左右组成，这些可以包括你的某些朋友、亲戚或在工作领域和你有密切关系的人等等。简而言之，就是选择 10 个对你来说最重要的人（更功利的说法则是，对你来说最有利用价值的 10 个人），让他们成为你的“强力 10 人内部圈”，你们互相帮助，或者也可以说是互相利用，你们都希望对方能获得成功。虽然你也知道，人性这东西就像一位美国演员所说的那样：“没有人会对好朋友的失败感到百分百不快乐。”同理，同样没有人会对好朋友的成功感到百分百开心。但总的来说，只要你的人保持一个不断向前的轨迹，你的好朋友还是会为你高兴的，他们心里隐藏着一点点羡慕嫉妒恨也是正常的。

说回到“强力 10 人内部圈”，为什么要将这个内部圈的人数限定在 10 人左右呢？这是因为强有力的核心关系网需要你每个月至少维护一两次，所以这 10 个人可能就会用掉你用于社交的时间和

精力的百分之九十，甚至更多。

在经营“强力 10 人内部圈”的同时，你还要挑选一些人作为“强力 10 人内部圈”的后备梯队，并与这些人保持联系。这样做的原因很简单，因为在你的“强力 10 人内部圈”中，如果有人移民了，或是有人混得风生水起，并因此跟你渐渐疏远了，再就是有人越混越惨，你因此也与之渐渐疏远了。这个时候，你就要从你的后备梯队中选择一些人，将其补充进你的“强力 10 人内部圈”。人生就是这样，有些人会抛弃你，你不用因此而懊恼。而你也必须抛弃一些人，除非你想停止你向前的脚步。人生最本质的真相是什么？尼采曾给出这样的答案：“人们一直靠牺牲别人来达到促进自我发展的目的……生命总是靠消耗别的生命过活的，不了解这一点的人，就等于还没有向诚实迈出第一步……”

第4天 把时间当作乳房

若不尽量去拍一些不太正经的照片，我的能量马上就会消失殆尽，或者说，我会倒下。

——荒木经惟

有一天深夜，我在我的日记本上写了这样一段话：过去十年，我经常趋易避难，我也想过着手去做我打心眼儿最想做但又最难做的那件事，然后一条路走到黑。可我经常不得不为了解决眼前的困难而做一些容易做的事，只是容易做的事回报必然很低，它就像是一个泥沼，让我越陷越深。我意识到自己错在哪里，只是即使我乘时光机回到过去，我可能依旧没有条件去做我打心眼儿里最想做但又最难做的那件事。

也许上面这段话只是我自怨自艾的借口，在过去十年我真的完全没有条件去做我打心眼儿最想

做的那件事吗？都说时间像乳沟，挤挤总会有，我完全可以像女人挤乳沟一样挤时间，如果这样挤的话，我在过去十年挤出一万小时肯定没问题的，这样我就有机会去验证一下那个传说中的“一万小时天才理论”了。只是逝去的时光已经追不回来了，我能做的只是从现在开始像挤乳沟一样挤时间。

把时间当作乳房，像挤乳沟一样挤时间。事实上，乳沟这东西，不仅女人能挤出来，男人挤挤也会有的。

把时间当作乳房，还有另外一重含义，如果你把一些时间用来做你打心眼儿最想做的事，做你最感兴趣的事，那感觉就像你和你最喜欢的人做爱时爱抚对方的乳房一样快活……

把时间当作乳房，做爱做的事，交配交的人。当你这样做了，你觉得你还会为了如何治愈拖延症这个问题而苦恼吗？

什么样的计划最能激发我们的生命活力

前一段时间在书店里看到英国作家阿诺德·本涅特写的《悠游度过一天的 24 小时》，据说这本时间管理方法书曾影响了温斯顿·丘吉尔、比尔·盖茨和比尔·克林顿这三位著名人物。我因此买了这本书。书很薄，所以我很快就读完了。怎么说呢？我个人觉得这本书里的“干货”不多。接下来，我将与你分享一下这本书里为数不多的“干货”：

首先每周都要有一天不安排任何计划。阿诺德·本涅特说一直以来，年长睿智的人不断告诉他一周工作六天比工作七天更有效率，他会因此生活得更好。

其次阿诺德·本涅特认为每周节省出七个半小时就能让生活发生巨大的改变。每周节约出七个半小时，这相当于平均每天花一个小时多一点的时间来陶冶性情。如何每周节省出七个半小时？阿

诺德·本涅特的建议是：“每周六天，每天早上至少半小时；加上每周抽出三个晚上，每晚各一个半小时，每周总共七个半小时。”每周抽出三个晚上，每晚各一个半小时用来做什么？做一些“重要的、能不断提升心智的事情”。为什么是每隔一天晚上抽出一个半小时？因为在另外三个晚上，你可以社交、散步、随便翻翻书、料理家事等等。

另外阿诺德·本涅特建议一早一晚各花至少十分钟锻炼身体，他说这会让你全天收益，体格改善、体力增强，整个身体状况都会有所改观。

除此之外，阿诺德·本涅特建议读者有意识地锻炼全神贯注的能力。“如果不能集中注意力，不能给大脑发号施令进而让它服从于你，就不可能有真实的生活。”集中注意力，控制自己的思绪，锻炼全神贯注的能力，每天至少锻炼半个小时，例如在乘坐地铁上班时锻炼全神贯注的能力，用半个小时的时间全神贯注地思考一件事。

我个人认为阿诺德·本涅特的这些时间管理方法更侧重于慢慢培养一个人的生命活力，用中国

人自己的说法就是修身养性，培养元气。

阿诺德·本涅特的时间管理方法非常简单，也都很容易立刻身体力行，只是能长期坚持的人肯定不多。如果你能长期坚持，这些时间管理方法会让你渐渐成为一个元气充沛、淡定从容的人，会让你养成一种张弛有度的生活习惯。

很多人为了战胜拖延症，制定了严密的计划，但很快就半途而废了。什么样的计划最有可能让我们做到坚持到底？答案就是张弛有度的计划，这样的计划可以最大程度上激发我们的生命活力。

一个张弛有度的计划要保证充足的睡眠时间。关于睡眠对于大脑的影响，在果壳网上的一篇题为《你的生活方式，大脑喜欢吗》的文章中曾看到这样一个研究结果：“大量研究证实，缺乏睡眠的人语言能力、创造力和制定计划的能力都会降低，这很可能与缺乏睡眠后，大脑前额叶皮层活动降低有关。缺乏睡眠不仅影响大脑认知功能，更会对人体免疫力产生严重打击，因此缺乏睡眠者被一些人认为可能是‘过劳死’的高危人群。‘今日事

今日毕’并不是个好习惯，把问题留到明天解决也许会得到更好的答案。”

顺便说一嘴，关于锻炼身体，现在比较科学的说法是每周至少锻炼三小时。而阿诺德·本涅建议每天早晚各花十分钟锻炼，加在一起是一百四十分钟，还差四十分钟。虽然锻炼身体的时间表没必要搞得过于僵化，但我个人觉得每周还是需要至少锻炼三小时的。据研究，长期坚持每周至少锻炼三小时，可以延缓衰老十年哦。

你会和时间做朋友吗

在国内作者写的关于时间管理方法的书中，原来曾在新东方当过老师的李笑来写的《把时间当作朋友》挺有影响力的。

在这本书的前言里，李笑来首先批判了“时间管理”这一说法：“书店里总是堆满了各种各样的‘时间管理’书籍，多半于事无补——至少这是我的经验。读过许多这方面的书，尝试过许多办法，然而我依然每天疲于奔命。面对时间无情的流逝，我还是束手无策——跟绝大多数人一样。恶性循环早已经开始：时间越来越珍贵，时间越来越紧迫；时间越珍贵就越紧迫，时间越紧迫就越珍贵……要做的事情总是太多太多，可用的时间却总是太少太少。终于有一天，当我意识到‘管理时间’的说法有多么荒唐的时候，我已经 35 岁了——还好，并不是很晚。”

李笑来认为“管理时间”或“时间管理”某

种意义上只不过是很多人的一厢情愿而已，因为时间根本就不会、也从来未曾听从任何人的“管理”。“没有人可以做到让时间慢一些流逝，也没有人可以做到让时间快一点溜走。这连上帝都做不到”。

虽然李笑来对时间管理这种说法很反感，但我相信大多数读者还是会给他的这本书贴上“时间管理”的标签。的确，时间只会不停地流逝，我们能管理的只是自己如何运用时间的行为模式。只是所谓的“时间管理”，肯定并不是像李笑来说的那样让时间听从人的“管理”，这只是一个约定俗成的说法而已。而李笑来之所以批判这一说法，可能是想让他自己提出的“和时间做朋友”的相关理论看上去很有颠覆性。

只是当我看完《把时间当作朋友》这本书之后，我并没有在书中看到什么很有颠覆性的理论，我看到的只是一些很简单的理论。我这样说并不是要否认这本书的价值，恰恰相反，我一直都认为，那些最简单的时间管理方法反而可能是最有

效的方法，只是这样的方法通常需要长时间的坚持。这是大多数人无法做到的，所以他们总想找到一些可以投机取巧的方法，但这样的方法十有八九都是无效的，甚至还有可能把他们的一生都葬送了。

接下来我将与你分享一下我看这本书时记的一些读书笔记，这些读书笔记也是这本书里我个人看来最有价值的一些内容：

首先养成记录你每日时间开销的习惯。所谓记录时间开销，就是记录你每天做了哪些事。不记感想和感受，只是记录事件本身以及做这些事各花费了多少时间。“从今天开始，养成记录你每日时间开销的习惯吧。这是第一步，其他的很多良好的时间使用习惯都会因此自然地养成。如果你已经习惯每天晚上睡觉之前记录一下当日的时间开销，那么，第二天早上就会很自然地开始在脑子里规划全天的时间了——不信你就试试看！”李笑来说记录每日时间开销有这样几个好处：可以培养自己的成就感；可以避免轻易地原谅自己；遇到结果

不好的时候，更容易找到缘由；它会让你对于时间的感觉越来越精确。关于最后一个好处，我对此深有体会。很多时候，我会因为焦虑而不断拖延。而我之所以会感到焦虑，是因为我总是犯“欲速则不达”这个错误。而当我养成了一个类似于“记录时间开销”的习惯之后，根据以往的记录，我可以越来越准确地判断我将要做的事大概需要多少时间，这样我就可以制定更有可行性的计划。而不是再次犯这样一个错误：因为盲目求快，导致精力和体力透支，与此同时，已经完成的那部分工作成果的质量也很烂，基于这两个原因，我开始不断拖延，直至半途而废。

其次是养成每天制作时间预算的习惯。李笑来说：“在开始一天的活动之前，花费 15 至 30 分钟仔细制作你当天的时间预算绝对是特别划算的……最直接的方法就是制作一个列表，把你今天需要做的事情罗列出来。为了表达方便，以后我们把这些列表中的事情称为‘任务’。”当你给自己罗列任务时，你肯定经常会遇到这种情况：任务太

多，无法全部完成。这时怎么办？要事第一，永远最先去做最重要的那件事。几乎所有时间管理书都会给出类似的建议，但能做到这一点的人永远都是极少数。

另外在李笑来看来，想要成功，只能靠策略和坚持，而坚持本身就应该是最重要的策略之一。李笑来说：“坚持，其实就是重复，而重复，说到底就是时间的投入，我是说，大量的时间投入。相对于坚持，方法有多重要呢？很多时候，哪怕说不重要到几乎可以忽略不计的地步，其实也并不是特别过分。所以，有那么多的人在不停地寻找更好的方法，是件非常可笑却又不得不令人扼腕叹息的事情。与其不停地找更好的方法，还不如马上开始行动，省得虚度更多的时间。”

总的来说，《把时间当作朋友》是一本好书，会对很多人有所启发。只是有个别观点，我个人不太认同。例如李笑来在书中一边说要和时间做朋友，一边又会给出这样的建议：“强迫自己理智一些，就会知道，无用的事情，哪怕非常有趣都不应

该去做；而有用的事情，哪怕非常无趣，你都应该做。”除此之外，李笑来还说：“我觉得兴趣并不是很重要。只要一件事儿你能做好，并且做到比谁都好，或者至少比大多数人好，你没办法对那件事情没兴趣。”

对于李笑来的上述观点，我有不同看法。在我看来，如果一个人坚持做一些无用但非常有趣的事，他会达到一种更高的人生境界。而如果一个人坚持做一些有用但非常无趣的虐心之事，他的创造力和生命力会渐渐枯竭的。

至于李笑来说的如果一个人能把一件事儿做到比大多数人好，他没办法对那件事没兴趣。关于这一结论的反例太多了，举一个例子，在中国，很多孩子会在父母的暴力强迫下做一些他们根本不感兴趣的事。小时候，迫于父母的淫威，这些孩子可能会因此把这些事做到比大多数人好。只是当他们长大后，这些事可能不仅不会成为他们的兴趣，反而有可能是他们最痛恨的事。

利用业余时间你可以做成很多事

我始终认为，一个人如果坚持做有趣的事，他就会变得很好玩。说到好玩，我想起陈丹青在《笑谈大先生》里说鲁迅是“百年来中国第一好玩的人”。只是大多数人都无法看到鲁迅好玩的这一面，因为鲁迅被涂上了“厚厚的意识形态涂料”。

如果你问我：鲁迅到底好玩在哪里？你可以去读陈丹青的《笑谈大先生》，或者多读几本鲁迅的杂文集自己去感受，在这里我就不加以赘述了。

在陈丹青看来，“好玩”一词能够超越意义和是非，“超越各种大字眼，去除层层叠叠油垢般的价值判断与意识形态，直接感知那个人”。另外陈丹青还说“好玩”是一种活泼而罕见的人格，“它绝不只是滑稽、好笑、可喜，它的内在的力量远远大于世人的想象，甚至是致命的力量……好玩的人懂得自嘲，懂得进退，他总是放松的，游戏的，豁达的；‘好玩’，是人格乃至命运的庞大的余地、丰

富的侧面、宽厚的背景；好玩的人一旦端正严肃，一旦愤怒激烈，一旦发起威来，不懂得好玩的对手，可就遭殃了”。

另外我读过一本名为《杨宪益对话集》的书，书中收入了很多媒体对于著名翻译家杨宪益的访谈，其中让我印象最深刻的就是杨宪益对于人事物的最高评价就是“好玩”。

另外有记者问杨宪益：人生中译作、打油诗和烟酒哪个最重要？杨宪益答：都不重要。

在书中，杨宪益还说自己年轻时在牛津大学读书，一年有三个学期，他只有一个学期在校，三分之二的时间都在外面玩。如果杨宪益年轻时没有这样疯玩过，他会成为中国最伟大的翻译家之一吗？这事儿还真不好说。

在这个世界上，的确有很多看似很有趣、很好玩的事会让人上瘾。一个人一旦对之上瘾了，可能会消耗掉大量时间和精力，最终只会收获无尽的空虚感、悔恨感或负罪感。

对于这样的事，我个人的心得是要么运用自制

力尽量少做这些事，要么索性让自己彻底沉溺其中，直至做到对这件事彻底腻烦为止。

例如我原来喜欢玩某几款电脑游戏，我就是索性让自己彻底沉溺其中，不分白天黑夜地玩，每个游戏都连续通关多次，一直玩到我一看到这些电脑游戏就会感到有点恶心。再后来，我发现我对那些我身边的人疯狂痴迷而我从未玩过的电脑游戏也都提不起什么兴趣了。所以在过去几年，我极少玩电脑游戏。

当然，关于电脑游戏，这只是我的个人体验。而对于某些游戏玩家来说，玩电脑游戏时可以感受到人生最终极的意义。另外也许他们完全不用为生计问题担忧，或者他们可以通过电脑游戏实现经济独立甚至财务自由。那么对于这些人来说，他们不会因为沉溺于电脑游戏而收获无尽的空虚感、悔恨感或负罪感。

在这个世界上，还有另外一种对于某个人来说最有趣、最好玩的事，如果这个人在这些事身上投入大量时间和精力，他会因此收获愉悦感、满足感

或自我实现感。

例如美食作家叶怡兰说法国的很多厨师是“以创作者的理想和热情，不求糊口，不为营利，而是以追求高度创作表现与艺术境界的达成为目标，即便需要借贷举债也在所不惜”。

也许你会说：“为了可以开始着手去做我心目中最有趣、最好玩的事，我需要做很多准备工作，而这些准备工作就是李笑来所说的那种有用但非常无趣的事。”

为什么你心目中最有趣、最好玩的事的准备工作为什么会是非常无趣的呢？这是我不能理解的事。有人强迫你非要做这样的准备工作吗？如果是别人强迫你去做，那你为什么要接受这样的强迫呢？如果没有人强迫你，你做这样的准备工作完全是你自己的选择，那你为什么还会觉得这些准备工作是非常无趣的呢？

也许还会有人说：“我想做我心目中最有趣、最好玩的事，只是如果我现在就开始着手去做，我无法养活我自己，所以我现在必须做一些非常无

趣的工作养活我自己。”

生存是第一要义，这个毋庸置疑，只是你一定要做一些非常无趣的工作养活你自己吗？而且一件工作是否有趣，完全可以根据你的心态而变化。如果你有一个远大的目标，关于如何开始去做你心目中最有趣、最好玩的事，那么你完全可以把所有为了生存而去干的那些工作看成是一种必要的经历，至少你可以通过这些工作在某种程度上了解社会和人性的吧。问题的关键就在于你在谋生的同时，你是否为了你心目中那个远大的目标制定了一个可行的长期计划。

例如萧伯纳是一个很好的榜样。萧伯纳中学毕业后为生活所迫，不得不选择了一份自己很不喜欢的工作以糊口——他在一家房地产公司里先是当学徒，后来成了一个出纳员。那时萧伯纳给自己定下了一个严格的写作计划：每天必须写出 5 页稿纸的文字。在萧伯纳开始文学创作的最初几年，他只赚到了 30 英镑的稿费。这之后他还写了 5 部长篇小说，然后去了 60 多家出版社寻求出版的机

会，却均被拒绝。这让萧伯纳感到万分沮丧，但他依旧一直坚持那种每天按部就班写 5 页的工作方式，后来他终于写出了多部闻名世界的经典剧作，再后来他更是获得了诺贝尔文学奖。顺便送你一针萧伯纳牌心灵鸡血：“我年轻时注意到我所做的事里面十件有九件是失败的。我不想成为失败者，所以我就付出十倍的努力干下去。”

再例如那部曾经轰动一时的动画短片《李献计历险记》，我个人很喜欢这个作品，后来我才知道这是一个名叫李阳的年轻人用了两年半时间独立完成的。关于这部动画短片的制作过程，李阳曾这样说道：“自己一人儿做的，只是我没勇气辞职，因为还得生活，还得给自己在乎的人们买礼物，这都要钱。用业余时间花了两年半做完，我就粗粗拉拉一做，你们也就嘻嘻哈哈一看，咱都为图乐子来的不是么。”

这是一个像挤乳沟一样挤时间的经典案例，如果你不能全职去做你打心眼儿最想做的事，那你就像挤乳沟一样挤时间去做。

又例如有一天在街边看到一个收垃圾的白发老人在没生意的时候，一个人静静地练起了头倒立，看得我感慨万千，他让我想起了我童年时的功夫梦，在那一瞬间我忽然有了想拜这个白发老人为师冲动。

很多人看不起收垃圾这个工作，其实干这个工作挺赚的。当然在这里我想说的不是这个，我想说的是一个人利用业余时间，可以做成很多事。例如他可以迈出获得诺贝尔文学奖的第一步，他可以独立完成一部很经典的动画短片，他也可以成为一个大隐隐于市的功夫高手……

人没兴趣会死的

很多时候，我们的兴趣能为我们指明人生的方向，而且它也能在最大程度上激发我们的潜能。

在电影《桃姐》里有这样一句台词：“人没兴趣会死的。”说这句台词的老人的兴趣爱好还挺多的，而他最大的兴趣好像是借钱找小姐，片中刘德华饰演的男主人公和桃姐都曾借钱给他，前者知道真相后挺生气，桃姐对此倒是很看得开，她说：“就让他找吧，他还能找多久？”看到这里我心想，男人其实也挺可悲的，只要还能硬，直到老都被基因设置牵着鼻子走，等到老得硬不起来了可能又会觉得生无可恋。

也许有人会认为喜欢找小姐不是什么正经的兴趣，我无意对此进行道德评价。只是在我看来，不正经是比正经或假正经强大无数倍的一种力量。

一个人在做特正经或假正经的事的时候，可能经常会有想要拖延的想法。而在做不正经的事的

时候，他会干劲十足，活力四射，灵感不断，甚至有可能变得比爱因斯坦更高智商。

说到这儿我又想起前一段时间读日本著名摄影艺术家荒木经惟的著作《荒木经惟的天才写真术》，在这本书的最后一个章节，荒木经惟说他不拍那种沉重的照片，因为一旦涉入严肃的话题，摄影就会变得令人沮丧。而在这本书的最后一段，荒木经惟这样写道：“人生何苦要这样过日子呢，很辛苦的啦。若不尽量去拍一些不太正经的照片，我的能量马上就会消失殆尽，或者说，我会倒下。”

这是一个天才艺术家的大智慧。如果你善于运用不正经的力量，你会发现治愈拖延症是轻而易举的事，完成自我实现也是水到渠成的事。

如果你留心观察一下，你还会发现那些特正经或假正经的人十有八九都是很没劲、很无趣的人，只有不正经的人才能玩转地球，才能在某种程度上推动人类文明的进步。

在我们身边，或是在电视里，我们经常看到

这样的年轻人，他们说自己最喜欢唱歌，他们说唱歌就是自己最大的兴趣，他们还说自己一定要成功，成为万众瞩目的歌星，然后赚很多很多钱。可是他们无论怎么努力都无法达成所愿。这时他们可能会说：做自己感兴趣的事就一定能成功这句话是骗人的。

这句话的确是一句骗人的鬼话。只是这些说自己最喜欢唱歌的人也应该自我反省一下：到底唱歌是自己最大的兴趣，还是成功是自己最大的兴趣？如果唱歌真的是他们最大的兴趣，那他们只要天天开心唱歌就可以了。而如果成功才是他们最大的兴趣，那他们只是天天开心唱歌十有八九不会获得成功，用那些已经烂大街的、僵化功利的成功学理论指导自己的行为则几乎百分之百不会获得成功。

而且这里还有这样一个问题：什么才是真正的成功？不停自虐，甚至自杀式生存，进而过上了在他人看来很光鲜的生活，这是真正的成功吗？

就为了这种在他人看来很光鲜的生活，你强迫

自己每天都去做自己完全不感兴趣的事，为此你不断透支你的健康，然后早衰的你在三十多岁时就拥有一颗六十多岁的心脏，甚至患上性功能障碍、心脏病、癌症等疾病，你真的很想获得这样的成功吗？

还有很多人，因为鄙视成功学，使得他们也开始心口不一地鄙视成功本身了，这其实也挺蠢的。

虽然绝大多数成功学理论都是垃圾，但真正的成功还是值得我们为之而奋斗的。而想要获得真正的成功，还是得张弛有度地去做那些自己打心眼儿里最想做的事，自己真正感兴趣的事。一个人选择做这样的事，最初可能会很辛苦，只是如果能咬牙坚持，在摸爬滚打中全面掌握做好这件事的各种方法和技巧，那他就会体验到事半功倍的乐趣。

经常会听到一些年轻人说自己找不到人生的方向。人生的方向在哪里？在我们的心里，那些我们打心眼儿最想做的事，我们最感兴趣的事会帮助我们指明人生的方向。

如果你现在有条件去做你打心眼儿最想做的事，那就现在立刻马上去做。

如果你现在没有条件去做你打心眼儿最想做的事，那就现在立刻马上去创造相应的条件。

当然，很多人一生都不知道什么事才是自己打心眼儿里最想做的。因为在这个世界上有太多的诱惑和谎言，还有各种各样的限制。而且对于个人来说，通常要走足够多的弯路，犯过足够多的错误，才能知道什么事是自己打心眼儿里最想做的。这就好像《青蛙王子》里的公主必须亲吻足够多的青蛙，才能找到真正的王子。

以少求多的时间管理方法

当我们找到了我们打心眼儿最想做的事，接下来我们应该怎么做？

前一段时间我读了一本名为《80/20 定律》的书，作者是英国作家理查德·科克。虽然这是一本所谓的“成功心理学通俗读物”，但不得不说，这个老外写得还算比较严谨，书中有一些时间管理方法值得我们加以借鉴。

在这本书的封底有这样一段话：“现代社会存在一种错觉，就是‘以多求多’。我们总是认为，若想更多地享受生活，若想获得成功，就必须更努力地工作，把更多的时间投入到职业生活上，并且做出各种牺牲和让步。对此，本书绝不敢苟同。本书从生活的各个方面，为我们展示了另外一个境界——‘少即是多’。生活的全部真谛，都可以通过减法去寻求。做得更少，我们反而收获更多。摆脱各种行为的束缚，把精力重新集中到小小的真正

核心部分，我们就会不断突破、进步。”

在这本书的第四章，理查德·科克向读者转述了好莱坞著名导演斯皮尔伯格年轻时的故事。

斯皮尔伯格 12 岁时就下定决心，一定要做一名电影导演。五年后，斯皮尔伯格走进环球影业公司的大门，谋求一份和电影有关的工作。第二天，斯皮尔伯格身穿西装，夹着他父亲的公文包，还在里面放了两块糖和一块三明治。很显然，环球影业公司还不太信任当时只有 17 岁的斯皮尔伯格，所以他当时连个正经办公的地方都没有。但斯皮尔伯格对此并不在意，他将一辆废弃的拖车作为自己的办公室，并且在车门上挂了一个牌子，上面写着：“史蒂文·斯皮尔伯格，导演”。在接下来的三年里，斯皮尔伯格每天和导演、制片人、编剧们混在一起，不断吸收他们的想法。尤其是那些导演，斯皮尔伯格会默默地观察他们的一言一行。

当斯皮尔伯格 20 岁的时候，他向环球影业公司展示了他拍摄的一部短片。凭借这部短片，斯皮尔伯格获得了一份七年合约。

随后发生了什么不用我说你也知道了。众所周知，斯皮尔伯格是这颗星球上迄今为止最成功的商业电影导演之一。

对于斯皮尔伯格的上述经历，理查德·科克这样点评道：“倾注精力于少数事情上，意味着做得更少，烦扰更少。倾注精力，能让你事半功倍，以少求多。很少有人能够做到这一点，但是，要做到精力集中其实并不是很难。倾注精力能让你彰显个性，更好地做你自己……个性，意味着区别。要想有别于别人，就要整理、精简、集中精力，倾注精力于自己真正独特的那一部分……”

想要集中精力很难吗？这事儿真不太难，难的是长时间集中精力。很多人之所以成为拖延症患者，就是因为他们几乎没有长时间集中精力的能力。而他们之所以无法长时间集中精力，则是因为他们总是做一些自己打心眼儿里不喜欢做的事。当然，他们可能会说：“谁不想做自己喜欢做的事啊？可人总得先活着是吧。我每天做我打心眼儿不喜欢做的事，还不是为了生活。”他们这样说当然

没问题，只是很显然，这种活法儿挺自虐的，而且获得的回报十有八九都很低。

还有很多人会为了各种琐事疲于奔命，然后觉得自己是一个很勤奋的人，但实际上他们只是在不停地逃避，他们不敢放手一搏去做自己打心眼儿最想做的事。他们想要安全地多捡一些“芝麻”，他们会对自己说等时机成熟了再捡“西瓜”吧，结果直到死也没等到时机成熟的那一刻。

很多时候，对于你打心眼儿最想做的事，其实根本不是你能不能做的问题，而是你敢不敢做的问题。一旦你真的着手去做了，一旦你将时间和精力倾注其中了，你会发现这件事可能的确很难，但并没有你想象的那么难。而且一旦你对这件事保持高度专注，尽可能地不再将自己的时间和精力消耗于那些无异于“捡芝麻”的各种琐事上，你的生活会因此少了很多压力和焦虑，你会变得很放松，很高效，你的拖延症也会因此渐渐痊愈。

简而言之，如果你能高度专注、锲而不舍地去做你打心眼儿最想做的事，如果你能为此达

到“舍万求一”的境界，你将会体验到以少求多、事半功倍的乐趣。你也将因此获得双重回报：物质层面的回报和精神层面的回报。前者会让你获得世俗意义上的成功，后者则会让你感到生而无憾。

高度专注、锲而不舍地去做你打心眼儿最想做的事，这是一道“窄门”，这是一条“少有人走的路”，这是一种看上去很难实施的时间管理方法，但同样也是一种能让你完成自我实现的时间管理方法。

世界上最浪费时间的一件事

很多病态完美主义者都是焦头烂额界的奇葩，是庸人自扰领域不世出的高手，是最适合送到全球最重度拖延症研究室里的小白鼠。

我曾经就是一个这样的病态完美主义者。直到有一天，我意识到，病态地追求完美是世界上最浪费时间的一件事，病态完美主义就像一个心魔，它会彻底搅乱我的生活，甚至还会彻底吞噬我的生命。

病态完美主义者经常会一次又一次重复这样一个错误，为了弥补一些小小的瑕疵，耗费了大量时间和精力，结果正事儿都被耽误了。

当一个人病态地追求完美的时候，他极有可能患上强迫症，而强迫症在催人衰老这件事上从来都是效率惊人的。另外病态完美主义还会让他生活在持续不断的精神压力中，他有可能因此患上心脏病。

有些女性病态完美主义者想找到完美的男人，因为过于挑剔，结果挑着挑着，弹指间青春逝去，然后可能会急得只要是个男人就可以。

当然，肯定也有男性病态完美主义者想找到完美的女人，完美的女人真的很难找到吗？说到这儿，我想起一位名叫罗伯特·舒曼的法国政治家说过这样一段自嘲的话：“年轻的时候，我曾发誓，找不到一个完美的女性我就不结婚。后来，我终于找到了，只是，唉，她也正在寻找一个完美的男性。”

有些病态完美主义者有社交洁癖，他们总想交到品行完美的朋友。只是如果一个人总是以这样一种严于待人的心态去社交，很快他就会成为别人唯恐避之不及的孤家寡人。

还有一些有着病态完美主义倾向的父母平时总是在孩子身上寻找各种缺点，结果导致孩子变得自卑和自闭，甚至还患上了某些心理疾病。

病态完美主义者总是会无师自通地把自己的工作、人际关系以及家庭生活全都搞得一团糟。

为什么病态地追求完美反而可能会把事情搞砸？举个例子，一件物品，你很喜欢，但你觉得它不够完美，于是你雕琢它，改造它，结果搞着搞着就把它搞坏了。

说到这儿，我想起这样一则小寓言，一个武士拥有一张很名贵的弓，这张弓是用乌木制成的，射得又远又准。这个武士非常喜欢这张弓，在他看来，这是一件可遇不可求的宝贝。有一天，武士又开始把玩这张弓，这时他忽然觉得这张弓看上去有些粗笨，上面什么装饰都没有。武士心想我为什么不让这张弓变得更漂亮些呢。于是武士请一位工匠在这张弓上雕刻一些花纹。工匠雕刻得很成功，那些花纹图案几乎可以用完美来形容。武士看到后特高兴。随后他用力拉弓，结果，弓断了。

据媒体报道，贝克汉姆平时只要一闲下来，他就会在家中忙着一遍遍地打扫房间和整理家中物品，直到达到自己心目中完美的标准。贝克汉姆说：“我老婆说我是魔鬼附身……我的生活已经受

到了影响，我甚至为了冰箱里多出来的一罐可乐而重新整理冰箱，直到我满意为止……”

很显然，贝克汉姆也是一个多少有些病态的完美主义者，还好他只是在打扫房间和整理家中物品时追求完美，假如他做每件事都如此病态地追求完美，他迟早会逼疯他自己。

另外不知道为什么，每次在电视里或是网上看到贝克汉姆的老婆维多利亚，我就会莫名其妙地感到很别扭，感觉就像翘着二郎腿打飞机一样别扭。后来我知道我为什么会有这样的感觉了，因为维多利亚刻意塑造的“完美形象”看上去同样多少有些病态。尤其是她那对经过隆胸手术加工过的乳房，它们被无数人诟病，因为它们看上去实在是太圆了。

我相信维多利亚肯定是为了追求完美才把自己的乳房隆得那么圆，而这也让我想起美国学者玛丽莲·亚隆的著作《乳房的历史》中的这段话：“大众媒体塑造了理想的乳房，只有极少数人可以不被影响。理想的乳房必须巨大、浑圆、坚挺，耸立

在如男孩般瘦削的身体上。对于大多数女性来说，这是不可能的任务，于是她们跑去隆胸，或是患了暴食症、厌食症以及其他自我厌恶的精神性疾病。”

喜欢追求完美的维多利亚完成了这个“不可能的任务”，她的身材就完全可以用皮包骨头来形容，但她的胸前却耸立着两个似乎完全不受地心引力所左右的大圆球。

只是正所谓过犹不及，正如上文所说的那样，维多利亚的那对看上去过于完美的大假乳房已经成了被很多人揶揄的笑话。还好维多利亚后来也意识到挺着那样一对大假乳房招摇过市是很蠢的一件事，所以她做了缩胸手术，好让自己的乳房看上去能相对自然一些。

如果一个人病态地追求完美，他十有八九会因为患上病态完美主义型拖延症而一无所获。即使他侥幸有所收获，他的人生也会变得就像维多利亚没做缩胸手术前的那对大假乳房一样，因为一种病态的完美而丧失了生命的本质。

我说把时间当作乳房，说的是那种真实的、有生命力的乳房，这样的乳房不需要完美的形状，因为生命本身从来都是不完美的，不完美是生命的最重要特征。病态地追求完美，只会起到压抑或扼杀真实生命力的作用。

估计你十有八九听过这个关于“戈迪阿斯之结”的故事，在一座神庙里，有一个绳结，它被称为“戈迪阿斯之结”。关于这个绳结，有这样一个传说，谁能解开它，谁就能征服全世界。很多人都尝试着想要解开它，但都失败了。有一天，梦想征服全世界的马其顿国王亚历山大路过这座神庙，他听说过关于“戈迪阿斯之结”的传说，于是他开始尝试解开这个绳结，结果他费了九牛二虎之力，还是没能解开。这意味着他不可能实现自己的梦想了？亚历山大越解越郁闷，越解越感到压力山大。后来，解得一脑门子官司外加满眼金星的亚历山大彻底怒了，他拔出自己的剑，砍向“戈迪阿斯之结”。就这样，亚历山大用这样一种方法解开

了“戈迪阿斯之结”。后来，正如你所了解的那样，亚历山大率军东征西讨，四处侵占他国土地，搞出了一个横跨欧亚非三大洲的庞大帝国，假如他没有在三十三岁那年因患上恶性痢疾而病逝，假如他能活到八九十岁，也许他真的能征服全世界？

我之所以在这里讲这个故事，是因为我觉得这个“戈迪阿斯之结”很像病态完美主义者的错乱心结，另外它同样很像病态完美主义者经常要面对的一些看似完全无解的困境。

如何解开这个错乱心结？如何突破这个看似无解的困境？故事中亚历山大看似简单粗暴的做法极具启示性。

在柴静的一篇博客里，她引用了张越评价电影《阿甘正传》男主人公阿甘时说的这样一段话：“阿甘就是看到一个目标就走过去了，别的人是看见一个目标，先订一个作战计划，然后匍匐前进，往左闪，往右躲，再弄个掩体……一辈子就看他闪转腾挪活得那叫一个花哨，最后哪儿也没到达……”

很多人在做事之前，总想制定完美的计划，等待完美的时机，结果他们就像张越所说的那样，最后哪儿也没到达。

说到这儿我又想起两年前我在写关于《观音山》这部电影的评论时，我曾写过这样一段话：你看李玉虽然到目前为止，电影拍得还是不怎么样，但你想一想，她现在才 37 岁，在她不到 27 岁的时候，她就已经拍出了自己的第一部剧情长片，然后一部接一部地拍到现在。她这么拍下去，在未来的某一天她没准儿真能成为一个电影大师也说不定。相信每一个年轻人都有自己的理想，其中很多年轻人会苦苦思索实现理想的秘诀，他们可能会一直思索到自己大小便不能自理的那一天。还有一些年轻人就像李玉一样，他们不会像一般人那样把自己的理想高高供起来，他们对待理想的方式是霸王硬上弓，不管三七二十一，扑上去就开始乱搞，没准儿搞着搞着就把理想给搞定了。

假如李玉也是一个病态完美主义者，那她很可能直到现在还在苦苦构思她的第一部电影，或者

因为拍不出自己心目中完美的作品而早早彻底放弃了自己的电影梦。

最重要的是不断成长，无论如何，你都不能让病态完美主义型拖延症扼杀掉那些能让你不断成长的可能性。

很多时候，我们在做某件事时病态地追求完美，其实根本不是为了搞出一个惊世绝伦的完美杰作，而只是为了掩饰自己水平有限或很烂这一事实。我们在潜意识里担心这一事实会在我们做完这件事时彻底暴露，我们担心别人会因此笑话我们，所以我们沉溺于一些琐碎的细节，不断推迟最后截止日，或者干脆就半途而废。

第5天 如何治愈上网成瘾型拖延症

不管什么时候，只要我们一上网，信息流就会奔涌而来，这不仅会给我们的记忆带来过重的负荷，而且还会导致大脑颞叶难以聚精会神地关注任何一件事。

——尼古拉斯·卡尔

在《娱乐至死》这本书的前言里，尼尔·波兹曼这样写道：“奥威尔害怕的是那些剥夺我们的信息的人，赫胥黎担心的是人们在汪洋如海的信息中变得日益被动和自私；奥威尔害怕的是真理被隐瞒，赫胥黎担心的是真理被淹没在无聊烦琐的世事中；奥威尔害怕的是我们的文化成为受制文化，赫胥黎担心的是我们的文化充满感官刺激、欲望和无规则游戏的庸俗文化……简而言之，奥威尔担心我们憎恨的东西会毁掉我们，而赫胥黎担心

的是，我们将毁于我们热爱的东西。”

尼尔·波兹曼认为可能成为现实的，是赫胥黎的预言，而不是奥威尔的预言。顺便说一嘴，我看的那一版《娱乐至死》的封面上有一幅画，画中有一家四口正在一起看电视，只是他们都是无头人。

尼尔·波兹曼的《娱乐至死》写于上个世纪80年代，那时人类社会还没有进入互联网时代。

而在21世纪的今天，很显然，更有可能将我们变成“无头人”的东西不是电视，而是可以24小时上网的电脑。

我必须得说，互联网是一个好东西，它能无限开阔我们的视野，它能让我们迅速了解最新鲜、最有趣的资讯，它能让我们结识很多志同道合的朋友……

但与此同时，互联网也有可能让我们患上“上网后不点来点去就会死综合症”，直至变成最顽固的上网成瘾型拖延症患者。

青春如此美好，整天面对电脑，转眼身心俱老，老板夸你人好……

接下来，让我们一起探讨一下如何治愈上网成瘾型拖延症吧。

从日本 AV 开始说起

一位日本作家曾说过这样一句话：“如果把那些会袭击路过女性的男人当作是雷电，那避雷针应该就是 AV 了吧。”而对于中国年轻人来说，日本 AV 不仅能在某种程度上起到这种“避雷针”的作用，它还帮助无数中国年轻人完成了最初的自我性教育，就像一个中国大学生几年前在全国性文化节大学生性与生殖健康论坛所说的那样：“如果没有日本 AV，中国性教育根本就是一片空白。”

如果说几年前人们想要看日本 AV 还需要购买碟片的话，现在随着网络下载的日益便捷，世界各地的人们只要在电脑里安装一个下载软件，就可以在网上下载到最新、最热门的日本 AV，而这也使得日本 AV 在亚洲各国乃至全世界的影响力大大增强了。

尤其是在中国，日本 AV 迷可能数以亿计。说到这儿我想起我在网上曾看到一位广州的日本 AV

迷写的一段关于日本 AV 的留言，写得很幽默、很反讽。他是这样写的：“我是一个极其讨厌 AV 和看 AV 的人。黄色产物，如同洪水猛兽，毒害着年轻一代，这是多么不堪的现状！当然，我也看过，每当夜深人静的时候，我也会打开电脑，点击网页，寻找并——下载。但我看这些片子，是批判地看，是仇恨地看，是带着良知愤慨地看！我要看一看，日本色情产业是怎样把一个个如花似玉的妙龄女子变成色情女星的！而至于那些什么武腾兰、苍井空、松岛枫（限于篇幅此处略去该网友罗列的几十位日本著名 AV 女优的名字）……我更是一个都不认识！根本都没有听说过！”

王小波曾写过一篇题为《摆脱童稚状态》的文章，在文中他引用了美国社会学家约翰·盖格农所著的《性社会学》中的一段话：“人有多种兴趣，性只是其中的一种，色情品又只是其中的一个小小的侧面。几乎没有人会把性当作自己的主要兴趣，把色情品当作自己的主要生活兴趣的人就更少见。”

这段话看上去很有道理，只是人类对于性爱的兴趣从来都是越禁锢、越好奇。青春期是人一生中对性爱最好奇同时也是最迷惑的一段时期，但是在中国，很多父母或老师都认定和性爱有关的一切对于青少年来说都是洪水猛兽，关于这件事他们总是管得过多、过严，这种禁锢反而会让青少年对于性爱更加好奇，这是一种很病态的好奇，而网络中的各种色情信息正好迎合了他们的这种好奇，也许这些色情信息能在某种程度上帮助他们完成“自我性教育”，但同样也有可能让他们中的一些人变成网络色情成瘾者，变成约翰·盖格农所说的那种非常罕见的“把色情品当作自己的主要生活兴趣的人”。

说到网络色情成瘾者，我想起了前一段时间我曾写过这样一首打油诗：天若有情天亦老，宅男真爱是电脑。日本 AV 十万 G，恋爱不如玩游戏。十年一觉青春梦，基本用来打飞机。长恨小空非我有，此恨绵绵无绝期。

事实上，网络色情成瘾只是网络成瘾的多种表

现形式中的一种。有专家指出，网络成瘾分为网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾这样五种表现形式。网络成瘾可能会导致性格内向、自卑、与家人对抗及其他精神心理问题。

另外很显然，网络成瘾最常见的后果就是让人成为拖延症患者。

如果你是一个网络色情成瘾型拖延症患者，我想对你说这样一句话：松开你紧握阴茎的小手，拔掉你电脑上的网线，则大事可成哦。

你为什么不开掉电脑去做爱做的事

我回忆了一下，我第一次上网是在 2000 年左右，那时我还在上大学。在我住的宿舍里，有人很早以前就买了电脑，那时电脑主要用来玩游戏以及看毛片儿。后来有一天，一个同学将电话线连接在他的电脑上后一阵乱鼓弄，几十分钟后，我听到这样一声欢呼：“我的电脑能上网啦！”

当时我根本不知道上网能干什么，后来在同学的帮助下，我学会了上网。那时我上网主要是上一个文学论坛，将我那时写的一些酸了吧唧的诗歌和散文贴在上面。后来我学会了 QQ 聊天，我通过 QQ 搜索了好多在北京读书的女孩儿，跟她们乱聊一通，而我跟她们聊天的目的不用我说你肯定也懂的。刚好那阵儿网吧越来越多了，我记得有一段时间我和我的几个同学经常去北大校园里的一个校办网吧上网，就因为那儿上网挺便宜的。

大学毕业后，那时包月上网还很贵，所以开始

我没办包月。大概是 2004 年左右，包月上网便宜了很多，于是我办了包月。直到很久以后，我才意识到，一台可以 24 小时上网的电脑对我来说意味着什么。一方面，我通过互联网开阔了自己的眼界，我在网上看到很多新鲜有趣的东西，这些东西在某种程度上影响了我的心智；但另一方面，互联网就像是一个巨大的黑洞，它吸走了我太多的时间，严重加剧了我的拖延症。

那几年，我感觉我好像得了这样一种病，我将其命名为：“上网后不点来点去就会死综合症”。那时我经常思考这样一个问题：到底是我在上网还是网在上我？

2008 年的时候，我在豆瓣上创建了一个小组，小组的名字是：“你为什么不关掉电脑去做爱做的事”。比较好玩的是，因为这个小组名字的字数太多了，所以没点进去之前它会显示为这样几个字：“你为什么不关掉电脑去做爱……”

很多人加入这个小组之后“大呼上当”，因为他们以为这个小组的名字就是“你为什么不关掉

电脑去做爱”，并以为这个小组里会有很多“猛人”或“猛料”。不过他们中的绝大多数人并没有因此退出这个小组，其中很多人都说“你为什么不开掉电脑去做爱做的事”这句话会让他们有所反思。现在已经一万一千多人加入了这个小组，每次当他们点进这个小组，他们都会看到我写的这样一句小组介绍：“我们的生命一大半都浪费在电脑上了……”

你在垃圾信息的海洋里找什么

在“你为什么关掉电脑去做爱做的事”这个豆瓣小组里，我的豆友“永远的微笑”曾这样写道：“无意识地从一個链接跳到另外一个链接。打开电脑就处于脑残状态，不能独立思考，不停地下載，点链接，很怀疑几十年后会出现电脑病心理医生，因为有无數人老了之后会因为在电脑前荒废了太多时间而懊悔。”

另外在这个小组里，我还看到豆友“趴在门缝里嘶吼的小妖兽”说了这样一段话：“一直目的不明地在我的小组、读书、电影、音乐之间点来点去，脑懵的时候，手指跟中风了似的在地址栏里敲douban——自动化豆瓣控？”

他们的话让我感到很羞愤，因为我上网时也有过类似的体验，那感觉的确就像是变成了一个全自动机械人，呆呆地看着显示器，手指就在鼠标上点啊点啊，一直上到头昏眼花，上到满脸是油，上

到腰酸背痛，上到后来甚至都不知道自己正在做什么。

在豆瓣的一个小组里曾看过一个帖子，大意是真正的有钱人和真正的美女都不怎么上网，因为真正的有钱人都在忙着上真正的美女。

鉴于有钱人不能专指有钱的男人，因为现在也有很多有钱的富婆儿。关于傍富婆儿这事儿，曾听过这样一句戏谑之语：女大三，抱金砖，女大三十抱金山。另外还要考虑性取向的问题，所以我将这段话修改了一下：真正的有钱人和真正的美女或美男都不怎么上网，因为真正的有钱人都在忙着上真正的美女或美男。

不管怎么说，这的确是一个有钱人忙着上床而没钱人忙着上网的时代。每天忙着上网是很有趣的一件事吗？很显然，答案是否定的，说到这儿我想起在网上曾看到某宅男很心酸地说道：“我偶尔也会将所有 IM 都隐身，人人上不说话，猫扑上不回帖，微博上不发言，佯装我在互联网之外还有斑斓的生活！”

另外对于无数社会最底层青年来说，不停地上网可能会让他们越上人越颓，越上人越愤世嫉俗，越上在现实中就越失败，而在现实中越失败就越想上网寻求心理平衡，但这又只能让他变得更失败、更喜欢拖延、更喜欢上网，进而让自己陷入一个万劫不复的无解困境之中，直至成为无可救药的上网成瘾型拖延症患者。

罗大佑曾说网络其实是在消耗我们，而不是丰富我们。原话记不清了，大意如此吧。原来不大能理解这句话，后来终于理解了。其实很多现代人之所以变得越来越蠢，不是因为他们能得到信息太少了，而是因为他们能得到的信息太多了。尤其是互联网，它几乎就是一个垃圾信息的海洋。

鼠标与乳房的战争

很多时候，我们因为空虚而上网，网络反而让我们变得更空虚；我们因为孤独而上网，网络反而让我们变得更孤独。网络无法帮助我们摆脱空虚和孤独，它只会让我们习惯了空虚和孤独。

在这颗星球上有很多这样的宅男宅女，他们每天只要一睁开眼就会打开自己的电脑，然后在电脑前一坐就是十几个小时，直到睡觉前，他们才会关掉自己的电脑。这期间，甚至连饥饿都无法让他们离开自己的电脑，因为他们中的很多人会坐在电脑前用一些垃圾食品来充饥。他们中的很多人都说只有一件事能让他们离开自己的电脑，那就是上厕所。

倪匡在他写的《卫斯理》系列小说中曾讲述过这样一个听起来很不可思议的“谋杀事件”：凶手先花了几个月的时间调查一位教授的生活轨迹，并将其完整地记录下来，然后将其寄给这位教授。

教授一看，原来自己每天的生活就像一只蚂蚁一样乱忙一通，顿时觉得自己的人生毫无乐趣，于是就自杀了。凶手就这样完成了自己的谋杀任务。

如果你也是一个每天都坐在电脑十几个小时的宅男或宅女，假如同样有一个人将你的生活轨迹完整地记录下来并寄给你，然后你看到那上面密密麻麻、反反复复地写满了这样几个字：电脑、厕所和床。除此之外几乎什么都没有了，那时你心里会是怎样一种感觉？

在小说《双面胶》里有这样一段情节，女主人公丽鹃流产了，医生说可能是因为胚胎不好，自然选择掉的。丽鹃的妈妈却认为这是因为丽鹃的老公亚平的精子有“质量”问题，她说：“我从来就没看他运动过，整天坐电脑前面，这样的男人，精子能游得动？肯定是他有毛病！”

一个男人每天长时间坐在电脑前，而且从不运动，这的确会导致他的性能力直线下降，他的精子因此变得无精打采也就没什么好奇怪的了。

另外网络成瘾还有可能让一个男人变成爱无能

者，或是变成性生活只能自理者。

爱因斯坦曾说：“一个人是被我们成为所谓‘宇宙’的一部分，受时空限制的一部分。他会觉得他的思想与感受和世界其他部分是割裂的，这是他的意识的一种错觉。这种错觉是我们的牢笼，将我们的欲望和情感限制在少数一些和我们亲近的人当中。我们必须将自己从这个牢笼中解放出来，拓宽我们的胸怀，去拥抱所有生灵和整个世界的美，这是我们的使命。”

假如爱因斯坦还活着，他会很郁闷地发现一种更糟糕的现象：现在有很多人的确不再将欲望和情感限制在少数一些和他们亲近的人当中——只是他们将自己的欲望和情感投射到了电脑网络虚拟世界之中，并疏远了和他们最亲近的亲人和朋友。

在这颗星球上，有很多美女都曾这样哀求他的老公：“老公，我的乳房要比鼠标手感好多了。”

某种意义上，这就是一场鼠标与乳房的战争。电脑网络虚拟世界是信息的海洋，同时也是诱惑

的海洋，“鼠标”可以被看作是电脑网络虚拟世界中的软色情诱惑、硬色情诱惑以及其他所有千奇百怪的诱惑的隐喻，而“乳房”则可被看作是真实的性、爱以及其他所有美好的真实事物的隐喻。

追求真实的性、爱以及其他所有美好的真实事物，这不仅是人类与生俱来的本能，同时也是人类生命中最大的快乐。

如果一个人因沉溺于网络虚拟世界而放弃这种本能和快乐，那他将会因此变成一个“非人”，变成一个丧失独立思考能力的“无头人”。

互联网会让我们变得越来越浅薄吗

如是我闻，豆瓣青年的一夜情十有八九兰因絮果，人人网青年和开心网青年的一夜情亦大抵如此……

只是对于宅男宅女来说，与其在家日复一日地枯坐在电脑前点来点去，还真不如走出家门搞一夜情，至少可以因此感受到真实的体温和鼻息，以及真实的口臭。开个玩笑啊……

我曾写过这样一首打油诗：资深宅男注意了，再不出门就臭了，久坐不动易早死，还易早泄或不举。

至于资深宅女，如果总是在电脑前耗着，将会收获越来越肥的小肚子和越来越差的皮肤，直至变成电脑土豆女……

帕斯卡尔曾说：“人类所有的不快乐，均来自一个原因：不知道如何安静地呆在家里。”

在互联网时代，越来越多的宅男宅女都能做到

安静地呆在家里了，因为他们有电脑相伴，而他们的很多人也因此患上了上网成瘾型拖延症。

几年前，一个美国博士生编写了一个被命名为“自由”的小软件，它可以让使用者的电脑在上网八小时后自动断开网络连接，现在大概有七万五千多人在使用这个小软件。

一个每天上网八小时的人能获得自由吗？答案肯定因人而异吧。只是如果每天都长时间对着电脑，我们的社交能力会变得越来越弱。斯坦福大学的一项研究发现，如果我们总在电脑前耗着，我们用传统方式与他人面对面交流的时间就会变得越来越少。随着控制人类交流的大脑神经回路的退化，我们的社交技巧将变得笨拙不堪，我们会经常曲解甚至忽略微妙的非语言信息，而这也是“大脑肥胖症”的主要症状之一。

在“里八神”的微博上看到他转引了布热津斯基的这样一个理论：要使全球 80% “边缘化”的人安分守己，20% 搭上全球化快车的人可以高枕无忧，就需要采取色情、麻醉、低成本、半满足的办

法消解被“边缘化”的人的精力与不满情绪。例如制造热闹的选战、各种丑闻以及无休止的口水战。

从这个角度来看，互联网在某种程度上也起到了社会压迫工具的作用。只是如果一个年轻人因此彻底弃用互联网，这无异于因噎废食。

几个月前在一个新闻里看到“从不投反对票”的人大代表申纪兰谈互联网，她是这么说的：“我有个想法，网也应该有人管，不是谁想弄就能弄，就跟《人民日报》一样，外国那些人那是瞎弄的，咱不能这样，咱要按照原则去弄，不要好的弄成坏的了，想说什么就说什么，咱是共产党领导下的社会主义国家……这个网，你谁想上就能上？还是要组织批准呢？”

这位人大代表的话恰恰说明了为什么中国年轻人一定要上网。利用互联网，中国年轻人可以完成最基本的自我启蒙。利用互联网，中国年轻人可以不断推动社会的进步。

艾未未认为互联网是人类最大的一次革命，他说：“很多人还意识不到网络的作用，这是天上掉

的一个大馅饼，免费地为社会做了最大的贡献。中国人是最幸运的。”但在另一方面，艾未未也说：“人类被自己的欲望毁掉了，因为我们要得太多，速度太快，每天我们接受的信息可以比以前的人一辈子接收的都多……人类大脑运作的方式发生了很大变化。思考变得过时，我们所做的只是接收和反应。”

互联网会让我们变得不会思考，变得越来越浅薄？说到这儿，我想起在美国科技作家尼古拉斯·卡尔的著作《浅薄》里看到作者转述的这样一个观点：纽约大学数字传媒研究学者克莱·舍基认为我们不应该浪费时间去哀悼深度阅读的消亡——它的价值自始至终被高估了。舍基说，“没人读《战争与和平》”，尽管那是托尔斯泰最高文学成就的经典代表作。因为“这部小说太长了，而且也不是那么有趣”。人们已经“越来越相信，托尔斯泰的经典作品实际上并不值得花那么多时间阅读”。普鲁斯特的《追忆似水年华》也是一样。按照克莱言辞犀利的说法，这些小说迄今为止一直

都被“稀里糊涂地奉为极其重要”的作品，“过去这些年来”，我们实际上一直都在“空洞虚无地赞美”托尔斯泰和普鲁斯特之类的作家。我们古老的文学习惯“不过是在缺乏求知途径的环境中生活的一种副产品”。舍基总结说，由于互联网赋予了我们无比丰富的“求知途径”，我们终于可以把那些陈腐的旧习惯抛到一边了。

在我看来，克莱·舍基的上述观点极具启发性。我是一个西方文学爱好者，上大学时我读过很多西方文学大部头。这几年我读得越来越少了，因为读那些西方文学大部头需要很多很多时间。在我读过的那些西方文学大部头中，有些书我非常喜欢，它们是我心目中永恒的经典，它们会在某种程度上影响我的一生。还有一些西方文学大部头，我觉得它们确实只是克莱·舍基所说的那种“在缺乏求知途径的环境中生活的一种副产品”，书中的大多数思想和理念已经完全过时了，散发着一股陈腐不堪的味道。

我是一个传统阅读的坚定支持者，因为我从

传统阅读中收获了很多可以让我受益一生的东西。但与此同时，我愈发觉得，一定不能成为那种很迂腐的传统阅读者，一定不能人云亦云。不要因为某些大部头经典被一些所谓的大师吹得天花乱坠，就不加选择地跟风阅读，这样做太愚蠢了，太浪费时间和精力了。

时代在进步，我们需要与时俱进。我们需要不断摸索最适合自己的传统阅读方法，我们同样也需要不断摸索最适合自己的电子阅读方法。

《浅薄》作者尼古拉斯·卡尔对于自己转述的克莱·舍基的那些观点明显不太认同，他这样点评道：“这样的宣言看上去多少有点表演的成分，因而不能太当真。这是某个学术界派别的最新主张，反智面孔是这个派别一以贯之的特点。”另外他还说克莱·舍基的上述观点会“让勤于思考的人们舒舒服服地滑入精力分散的状态，而这种状态正是网上生活的最好定义”。

除此之外，尼古拉斯·卡尔还说：“关于如何使用电脑这个问题，在我们有意或无意的选择下，

我们已经抛弃了孤独宁静、一心一意、全神贯注的智力传统，而这种智力规范正是书籍赠与我们的。我们已经把自己的命运交到了杂耍者的手上。”尼古拉斯·卡尔认为互联网必将对我们的思维方式产生长远影响的一个最大的悖论是：互联网吸引我们的注意力，只是为了分散我们的注意力。“不管什么时候，只要我们一上网，信息流就会奔涌而来，这不仅会给我们的记忆带来过重的负荷，而且还会导致大脑颞叶难以聚精会神地关注任何一件事”。

另外关于谷歌公司，尼古拉斯·卡尔这样批判道：“谷歌公司最不愿意鼓励人们去做的事情就是从容不迫的阅读或寂然凝虑的沉思。谷歌公司做的是彻头彻尾的分心生意。”

尼古拉斯·卡尔在《浅薄》中还说了很多关于谷歌的坏话，我不知道他为什么如此痛恨谷歌。如果一个人只是因为一上谷歌就立刻分心了，我相信他本身就是一个严重缺乏自制力和专注力的人。事实上，正如克莱·舍基所说的那样，谷歌同样是

一个无比丰富的“求知途径”。

互联网肯定是有价值的东西，但任何有价值的东西都有其两面性。我们肯定不可能因为互联网有很糟糕的一面就再也不上网了，但我们同样不能任由自己成为上网成瘾型拖延症患者，任由这种拖延症毁掉我们的一切。

关键是要把握一个尺度，在充分利用互联网的同时，避免让自己成为一个丧失独立思考能力的“无头人”。

在互联网时代保持高度的自制力和专注力，治愈上网成瘾型拖延症，在这颗星球上，有数以十亿计的人无法做到这两点，如果你能做到，无论你取得多大的成就都是有可能的。

上网成瘾型拖延症的病根是什么

当我患上了“上网后不点来点去就会死综合症”之后，我经常思考这个问题：为什么我会经常一上网就处于一种近乎于失控的状态？

根据我以往的经验，我知道想要改掉一个根深蒂固的坏习惯，只是像念紧箍咒一样不停地对自己说“你不能这样做”十有八九是不管用的。还是得透过现象看本质，搞清楚我为什么会有这样一个坏习惯。只有找到问题的根源之所在，才有可能真正解决这个问题。

我阅读了一些相关书籍，后来我终于找到了答案：原来我之所以会患上“上网后不点来点去就会死综合症”，同样也是因为人类的动物本能在作祟。

在很久很久以前，原始人为了满足自己的好奇心而去寻求的某些有价值的信息和知识可能是在用自己的命来换的，而现在我们可能只要在网上

点来点去就可以了。可问题就是，能够轻易得到的信息和很容易就追到手的异性一样，都是很难真正放进脑子里的，因为我们会想那些信息反正都能在网上轻易找到，根本没必要记在脑子里啊。这大概也是我们上网上得越多，我们的大脑反倒越来越空的原因之一吧。

好奇心强是人类的一种动物本能，关于这一点，我在微博上曾说过这样一段话：看见重口味八卦就像狗看见屎一样兴奋，这是一种病态吗？据说不是，据某心理学理论，一个人如果对八卦不感兴趣了，那就离死不远啦。的确，我也觉得只有快死了的人，才会不再关心谁会跟谁上床，谁又把谁甩了……

有人对于我的上述观点表示异议，甚至表示气愤，我可以理解他们，因为人都是怕死的嘛。于是我又对他们说：其实这个世界上的所有和生存有关的知识都是八卦，我们的心智能不断成长，能学会如何恋爱，学会如何工作等等，相关的很多知识都是靠听八卦来获得的，如果一个人对八卦不感

兴趣了，那意味着什么，你自己想去吧……

虽然我认同好奇心强是人类的一种动物本能，但正如我在本书第一章里所说的那样，动物本能是一把双刃剑，它有可能变成一种巨大的动力，也有可能变成一种强大的惰性。而原始人之所以形成了好奇心强这样一种动物本能，是因为他们想要生存下去并且繁衍后代，他们就必须不断冒险，去寻求那些关于食物、环境以及性等方面的信息，这样他们才能搞清楚怎样狩猎，什么样的水果吃了会嗝儿屁着凉，什么样的环境可能有大型食肉猛兽出没，哪一款男人或女人的生殖能力更强等等。

正如上文所述，原始人为了获得这类信息可能需要拿自己的命来交换。正因为对于原始人来说信息是如此珍贵，所以人类的动物本能对于信息的需求才如此迫切。我曾经跟你说过，现代人的动物本能和二十万年前的原始人的动物本能几乎毫无差别，所以才会有那么多现代人就像一位美国作家所说的那样：“搜索，你不可能停下来，仿佛

超越了对食物、性和睡眠的需求，我们对无数的电子信息碎片有着无尽的渴求。我们如此好奇地搜集信息以致于卷入巨大的麻烦之中也在所不惜。”

最立竿见影的方法

在原始人生活的那个时代，文字还没有出现，信息很少很少，但它们又事关生死存亡，所以原始人才会对各种信息有着无比贪婪的渴求欲。对于原始人来说，这是正常且明智的求生之道。

而现代人生活的互联网时代是一个信息爆炸的时代，所以对于一个现代人来说，如果他任由自己的动物本能牢牢控制住自己，进而像一个原始人一样几乎不加选择地去了解各种信息，那他的注意力会彻底碎片化，他的大脑将会成为海量垃圾信息回收站，他会因此每天都处于一种焦躁混乱的状态之中，大量的时间和精力都被他白白地消耗掉，他将因此患上极其严重的拖延症，并且越活越悲惨……

当我终于弄明白了我为什么会患上“上网后不点来点去就会死综合症”之后，有一段时间，一旦我又开始不由自主地在网上乱点一通时，我就会

在心里对自己说：“嘿，傻瓜！你又让你的动物本能给控制住啦！适可而止吧。”

很多时候，这样的自我提醒可以起到一定的作用。但有些时候，这样的自我提醒也会失效，例如有时我对自己说：“再上一小会儿，然后你就得干点儿正事儿啦。”但可能就在接下来的那一小会儿，我看到了我感兴趣的信息，于是我又不由自主地点进去了。这之后，可能在这个网页上我又会看到其他我感兴趣的信息。在这个周而复始的过程中，我可能忽然又想上豆瓣看看，或者看看我的微博和邮箱。在豆瓣和微博上，我关注的人每天都会发布大量好玩的信息，即使我有选择地简单浏览一下，也需要不少时间。至于邮箱，我用的网易邮箱里有一栏“今日新闻”，里面都是当天最热门的新闻，如果其中的某些新闻吸引了我的注意力，我看完新闻后还会点进评论区看一看，因为你 also 知道在网易最好玩的地方就是它的新闻评论区，在那里经常能看到让人拍案叫绝的恶搞评论……

转眼之间，几个小时就过去了，我发现正事儿

还没开始干呢，我却已经因为在电脑前坐得太久而腰酸背痛，头晕眼花，什么都不想干了，然后我会对自己说：“今天太累了，正事儿留到明天再干吧。”可是到了第二天，我的“上网后不点来点去就会死综合症”很有可能再次发作。就这样，我将正事儿不断往后拖延……

另外我还发现，当我在一台连接网线的电脑上工作的时候，我总有这样一种感觉，即那根网线不只是连接在电脑上，它同样连接在我的大脑上，它让我的大脑变得乱糟糟的，信息流在我的大脑里乱流一通，而我也因此在某种程度上丧失了沉静思考的能力。

直到有一天，我痛定思痛，我心想既然只要我在连接网线的电脑上工作，就会不由自主地分心，不由自主地浪费大量时间和精力，那我就采取更强硬的自我限制手段吧。也正是从那时开始，我开始尝试这样一种工作方法：每天在我头脑最清醒的那段时间，在一台断开网线的电脑上工作。

最初我对此还挺不适应的，因为在工作过程

中，我有时需要上网查资料，有时则需要在网上和别人联系，那时我就得把网线重新接到我的电脑上，还挺麻烦的。而说到查资料，我想起有一次，我在查资料前看到有人说蒙古国的事儿，我忽然对这个国家产生了强烈的好奇心，于是我开始在网上简单研究这个国家的政治、经济、历史、人口等状况，以及为什么很多蒙古国人很讨厌中国人，为什么蒙古国女孩儿很开放等等。我研究了两个多小时之后，这才想起查资料的事儿，结果我发现我完全想不起来我这次上网本来想查什么资料了.....

类似的蠢事，我干了很多次。后来我又采取了这样一种应对方案：有些资料，如果不立刻去查，眼前的工作就没法干下去了，另外有时还会碰到一些只有上网才能搞定并且特别紧急的工作，遇到这样的情形，我别无选择，只能接上网线，但我会搞定后迅速断开网线；至于那些不用立刻去查的资料，还有那些必须上网才能搞定但不太紧急的工作，我会将它们都记在工作手册上，回头找

时间上网统一将其搞定。

坚持了一段时间之后，我习惯了在断开网线的电脑上工作，这种工作方法可以在最大程度上让我做到工作是工作，上网是上网，这大大提高了我的工作效率，它使得我可以很轻松地完成我的每日工作计划。另外这种工作方法还治愈了我的上网成瘾型拖延症。

除此之外，对我来说，这种工作方法可以让我重新找回这样一种乐趣：在工作的时候，我可以让我的大脑在相对纯净的环境中深入思考，进而让我的心指引我的行动，而不再像原来那样每天都被互联网上喧嚣纷乱的信息流搞得身心俱疲。

现在，我每天的上网时间基本上都能控制在一个半小时左右，我之所以还是会每天都上网看看，是因为我依旧需要通过网络获取一些新鲜好玩的最新资讯，而且我也需要通过社交网站和我的一些朋友保持联系。只是现在我会在完成每日工作计划之后上网。相信你肯定体验过这种感觉，每次当你完成当日工作计划之后，你会有一种很充实、

很惬意的感觉。正是这种感觉，使得我现在可以用一种特放松的心态去上网。而与此形成强烈对比的是，以前我在只要一开机就自动拨号上网的电脑上工作的那段时间里，每天早上只要我一打开电脑，立刻自动蹦出一些乱七八糟的流氓网页，网页上满是各种最近最热门新闻的标题，然后我立刻就会变得有些心神不宁，我似乎能看到一个硕大无朋的虚拟怪物，它靠吞噬人类的时间和精力来维持它的生命。然后我又会想到我此前因为“上网后不点来点去就会死综合症”而不断拖延进而堆积如山的工作，我立刻又会感到压力山大……

简而言之，如果你是一个上网成瘾型拖延症患者，你需要透过现象看本质，当你知道了是你的动物本能让你一上网就处于失控状态之后，这意味着你找到了你的上网成瘾型拖延症的根源病灶。很多时候，只有当你搞清楚了“我为什么会这样做”之后，你才能找到“我怎样才能不再继续这样做”这个问题的答案。

对我个人来说，想要治愈上网成瘾型拖延症，

最管用、最立竿见影的方法就是立刻让我的电脑处于无法上网的状态，或者立刻关掉电脑去做我最爱做的事。

当然，如果你必须在一台能上网的电脑上工作，那就总结一下你在哪些网站上浪费时间最多，然后将这些网站都退出登录状态，或是将它们从你的网站收藏夹中全部删掉。除此之外，尽量在你头脑最清醒时在一台断开网线的电脑上工作一段时间。

除非你有如超人般的意志力，你可以把我的上述建议当成耳旁风，但我知道这是不可能的，因为假如你有如超人般的意志力，你又怎么可能成为一个上网成瘾型拖延症患者呢？

另外如果条件允许，你也可以在房间里摆两台电脑，一台能上网，一台不能上网。不能上网的电脑放在正常的电脑桌上，你可以坐着使用它。而能上网的那台电脑则放在一个没有配椅子的高桌子上，你只能站着使用它。

第 6 天 人生因极简而至美

我们不可能把每条路都走一遍。必须执着于一条道路才能获得成功。我们必须有一个终生追求的目标，其他的则从属于这个目标。

——海明威

为什么人生会因极简而至美？因为当你选定一个极简目标并且高度专注地为之而奋斗之后，如果你能不断给自己的欲望做减法，不断给你的生活和工作做减法，你会因为大舍而大得，进而以相对较快的速度实现财务自由，而财务自由最大的快乐就在于你可以自由选择生活方式。

试想一下，在这颗星球上，有什么能比可以自由选择生活方式的人生更美妙？

很多时候，我们会因为过度贪婪而患上拖延症。在很多人眼中，过度贪婪的欲望看上去很像是

梦想和希望，但这是一种误导，因为过度贪婪的欲望是一种病态的心理，它就像是一个无底黑洞，它让你永远患得患失，永远都处于一种烦乱焦躁的状态之中，它会很快掏空你的精力，掏空你的一切，让你因身心俱疲而不断拖延，直至彻底放弃。

很多人之所以一生都一事无成，就是因为他们太贪婪了。他们直到死都没想明白这样两个最简单的道理：什么都想要，什么都得不到；什么都想做，什么都做不成。

如果你做任何事都不拖延，都特努力，特拼命，那你的人生必然一事无成，悲惨至极。

选定一个极简目标，对它保持高度专注。选择一种极简生活，让自己的心变得淡定宁静。你的人生因极简而至美，你的拖延症也会因为你的极简选择而被治愈。

如何懒出风格和境界

这颗地球上绝大多数人的梦想只是空想而已，因为他们要么是光说不练，要么就是练了没多久就半途而废了。怎样才能将梦想变成现实？选定一个极简目标，然后长时间保持高度专注。

这个极简目标可以是你的梦想，可以是一件能对你未来的人生产生深刻影响的大事，也可以是你的人生终极使命。

不用我说你也知道，这个极简目标肯定很难实现，而人都有趋易避难这样一种惰性。只是如果一个人总是趋易避难，把大量的时间和精力都用来做一些很容易做的琐事，然后自欺欺人地说自己一直都很勤奋、很拼命，在我看来这个人同样也是拖延症患者，而且还是重度拖延症患者。

如果你选择难走的路，刚开始会感到很艰难，于是可能会因此产生了想要拖延的念头，只是如果你一直咬牙坚持，你会越走越轻松，而且你的收

获也会越来越多。

如果你选择容易走的路，刚开始会感觉很轻松，于是干得很起劲儿，你可能还会觉得自己很勤奋，只是很快你就会发现，你的勤奋非常廉价。因为你做的事太容易了，几乎完全没有不可复制性，这使得很多人都可以随时取代你，而你的收获也因此少得可怜，随后你可能会因为收获少得可怜而患上拖延症。

马云曾说：“这个世界实际上是靠懒人来支撑的，世界如此的精彩都是拜懒人所赐。但懒不是傻懒，如果你想少干，就要想出懒的方法。要懒出风格，懒出境界。”

如何懒出风格和境界？选定一个你打心眼儿里最想搞定的极简目标。

选定一个极简目标，高度专注地不断修炼与之相关的各种技术，你会因此拥有一种近乎于妖术的能力。运用这种能力，你不仅能让你自己的生活变得更精彩，你也能让这个世界变得更精彩，甚至在某种程度上改变这个世界。

很多伟大人物之所以能在某种程度上改变这个世界，主要就是因为他们一生只做一件事。因为目标极简，这些伟大人物的工作反而变得相对简单，所以只要锲而不舍，就能取得惊人的成就。

例如达尔文就是目标极简的伟大人物。曾看过一篇文章，文中说达尔文一生多病，不能过于劳累，这使得他每天顶多只能工作两个小时。因此达尔文看上去每天都过得轻松且愉快，好像从未刻苦钻研过什么。所以有人曾这样称赞达尔文：“达尔文先生，您真是个天才啊！不用苦学苦钻，就能轻松成功，成名成家。”

达尔文这样回答道：“不，先生，您不了解我的工作习惯，时间对我来说非常吝啬，我只好把有限的学习工作时间充分利用起来，每天花一小时看 10 页有用的书，每年可看三千六百多页书，我用 30 年时间读了 11 万页书，这已足够我消化和运用的了。”

毕加索也是一位目标极简的伟大人物，他曾对自己一生中最爱的女人弗朗索娃·吉洛说：“我只

专注于一件事：我的绘画。一切都要为它牺牲，这一切包括你，包括其他任何人，也包括我自己。”

海明威同样深知目标极简的必要性，他在一篇文章中曾这样写道：“我们不可能把每条路都走一遍。必须执着于一条道路才能获得成功。我们必须有一个终生追求的目标，其他的则从属于这个目标。”

大舍大得，小舍小得，不舍不得

池田大作曾说：“有的人紧盯着一个目标，面向一个目的地，专心致志地努力，朝气蓬勃地活着，这样的人非常美丽。与之相反，有的人在生活中随波逐流，左顾右盼，耍弄小聪明，这样的人实在丑陋。要使自己美丽，就要有自己的信念，自己的理想。”

在我个人看来，我不认为那些在生活中随波逐流、左顾右盼、喜欢耍小聪明的人很丑陋。这种人同样也是活生生的人，也是有血有肉的人，他们这样做可能完全是因为身不由己，可能是家庭环境、学校教育或社会生存压力使得他们变成这样的人。也就是说，他们变成这样一种人其实并不完全是他们自己的错。他们可能只是因为一无所有，才会不停地想要利用一些小聪明改变自己的人生。

正所谓“无恒产者无恒心”，而那些因为没有恒产所以没有恒心的人，十有八九都无法搞到恒

产，这就像是一个恶性循环。如何打破这个恶性循环？即使你没有恒产，你也要努力培养自己的恒心。

现在的问题是，如何培养恒心？选定一个你打心眼儿里最想搞定的极简目标。

选定一个极简目标，这本身就是一个冒险，而比这更冒险的是你同时追逐多个目标。

选定一个极简目标，这是一种“大舍”的行为，但正所谓大舍大得，小舍小得，不舍不得。一定要懂得舍弃，一定要敢于舍弃。你舍弃得越多，你节省的能量就越多，你达到的境界就越高，你将因此获得常人无法想象的成就。

如果我们在一段时间内只关注一个极简目标，我们可以自然而然地用一种淡定宁静且高度专注的心态去做事。

如果我们在一段时间内关注很多目标，压力会自然而然地大量产生，我们的心态也会变得烦乱浮躁，而这种心态是拖延症最好的朋友。

有些极简目标，可能我们用一生时间都无法实

现，那么我们能做的只是选定一个方向，然后朝这个方向一意孤行。

例如你可能想成为一个可以用伟大这个词来形容的艺术家，这就是你愿意为之奋斗一生的极简目标，但你也知道，艺术追求是永无止境的。

你会因为这是一条永无止境的路而感到茫然吗？你可以设定一些阶段性的极简目标，例如用一年时间完成一部重要的作品。那么在这一年里，你的极简目标就是完成这件重要的作品。

另外你也可以将这个年极简目标分解成 12 个月极简目标，再将月极简目标分解成周极简目标以及日极简目标。这样每天只要你高度专注、心无旁骛地搞定你的当日极简目标就可以了，你会因此感到很充实、很愉快。其余时间你可以阅读、社交、运动、享乐……

如果你设定的计划明确且可行，那么你在享乐的时候你就不会觉得你在拖延，你不会因此有一丝负罪感，你甚至也可以把享乐作为你的工作的有机组成部分。事实上，很多天才艺术家都在享乐

时获得了大量灵感。

空间越极简，效率越惊人

大概两年前，我看了一本名为《佐藤可士合的超整理术》的书，作者是日本著名设计师佐藤可士合。

这本书的中文版序言是一位名叫朱锆的设计师写的，朱锆说他曾经去过佐藤可士合的工作室，去了之后大吃一惊，因为他看到“偌大的会议室，纤尘不染，没有电视，没有电话，只有一张长长的会议桌，二十把椅子和雪白的墙”。对此朱锆这样点评道：“把环境中的干扰因素，清理到最低限度，这是在对人的情绪进行整理”。

朱锆还说佐藤可士合每完成一个项目，就会把员工召集起来，强制性进行电脑和桌面文件的整理。在清空过程中，首先做无纸化数据化处理，只有必须要留下来的资料，才会统一装入固定的文件夹中，之后再根据客户以及项目的类别，放入专用箱中设档保存。朱锆说这是“在对人的思维方式

和条理性进行整理”。

而在这本书的前言里，佐藤可士合本人则说经常有人问他为什么能够如此迅速地处理大量工作，他给出这样的答案：“这正是拜整理术所赐。正因为我彻底执行整理术，训练判断力，工作技巧长足进步……要是我继续锲而不舍地练习，总觉得能力再提升十倍也不无可能……”

接下来简单介绍一下佐藤可士合的空间整理术，这是我个人认为这本书里最有价值的内容。

“我希望能够在没有杂物、整洁舒适的环境中，有效率地工作。”这是佐藤可士合的空间整理术的大前提。佐藤可士合说：“人类的精神极易受视觉左右，视野里的杂物一多，注意力不免涣散。即使自以为可以同时做很多事，终究只能一次做一件事。因此，我彻底排除视野里的杂物，好让自己专注于某一事项。”

我个人认为佐藤可士合的空间整理术最值得借鉴的地方就是：他会利用储物架和很多外形一样的箱子将必须保留的一些乱七八糟的东西收纳其

中，以这种方式让物品从他的视线中消失，进而达到工作环境舒适化的惊人效果。“通过统一箱子的规格，不止是箱子内的东西，就连箱子的存在感都一并消失，这有助于集中注意力”。

在我看来，这和“眼不见，心不烦”其实是一个道理，在一个极简风格的整洁空间里工作，的确可以大大提高工作效率。

除此之外，佐藤可士合还说不仅现实空间需要不断整理，电脑里的虚拟空间也需要依据简单至上的原则不断整理。

关于电脑虚拟空间的整理，我自己也是深有体会。因为我的电脑里的虚拟空间长期处于混乱不堪的状态，各种乱七八糟的文件夹不计其数，使得我有一段时间一打开电脑就会感到很烦躁，因为总觉得要处理的事情太多了。后来我干脆又新买了一台电脑，在这台新电脑里，我只存储最近要处理的一件工作的相关文件，处理完毕后，将需要储存的文件都储存到移动硬盘里后将电脑清空，然后再将下一件工作的相关文件储存到电脑里。当

我这样做了，每次打开电脑前，我都会有一种轻松愉悦的感觉，因为我知道电脑里只有一件工作在等着我去处理。

佐藤可士合的信息整理术也有一些值得借鉴的地方。说到信息整理术，前一段时间，我在一本书里看到麦克阿瑟曾说过这样一句话：“一个军事指挥员至关重要的作用，就是从 he 收到的情报中，把占百分之五的重要情报和其他占百分之九十五的不重要情报分开。”在我看来，这个世界上绝大多数所谓脑力工作，就本质而言，其实都是在整理信息。尤其是在信息爆炸的 21 世纪，如果一个人拥有麦克阿瑟所说的这种甄别重要信息的能力，那他想不成为 he 所在领域里的顶尖人物都很难。

事实上，佐藤可士合正是因为善于甄别重要信息，所以才能成为一位顶尖设计师。

佐藤可士合认为，探索本质乍看像要深入事物，其实却是不断远离。唯有客观检视，才能发现过去忽略的最真实、最重要的关键信息。

这之后佐藤可士合转述了日本科学家茂木健一

郎提出的这样一个观点：所谓“超然”就是像神一样俯瞰所有事物，这种无限开阔的视野是科学家不可欠缺的基本态度。佐藤可士合认为信息整理也应该遵循此道。

简而言之，佐藤可士合的空间整理术就是为了创造一个极简风格的工作空间，进而让自己可以更愉快、更专注且更高效地工作。而佐藤可士合的信息整理术则是为了从海量信息中迅速甄别出最重要的极简关键信息。

如果你经常因为工作空间里有太多让你分心的东西而不断拖延，或是因为经常迷失在海量信息之中而不断拖延，相信佐藤可士合的极简整理术可以在某种程度上对你有所启发。

人类过度消费的欲望会毁灭地球吗

有些年轻人不断寻求新的性接触机会，以此对抗那些无尽空虚的漫漫长夜。有些年轻人不断购买时髦商品，通过不断消费获得一种存在感。有些年轻人不断购买各领域学术经典，堆在家里其实大多都没看。这些行为其实半斤八两，但很多人可能会通过看不起和自己生活方式不一样的人来维持自己的优越感。

正如王小波所说的那样：“性是人间绝顶美丽之事。”只要做好安全措施，让自己的性经历变得更丰富多彩倒也没什么不好。说到这儿我想起在小宝的一本书中看到他对于一本名为《数学和性》的书的短评，这本书是澳大利亚的一个名叫克里奥·克莱斯威尔的数学教授写的，这位数学教授是一位刚刚三十多岁的大美女，据说还曾被选为澳大利亚二十五美之一。关于一个女孩在上过多少男人后才能认清谁才是自己的真命天子这个问

题，这位美女数学教授给出的答案是 12 位，她说一个女孩在上过 12 个男人以后，她如果想找一个可以和自己相守终身的真命天子，她的眼光和判断能力的可靠程度将高达 75%。这位美女数学教授的这个统计结果是否准确还有待证实，不过性爱经历更丰富的女孩相对更容易认清谁才是自己的真命天子并且更擅长将其泡到手倒是真的。

而对于男人来说，渴望更多的性接触机会是一种本能的欲望，是一种基因设置，这也是很多男人无法管住自己的下半身的最重要原因。有些男人很幸运，在很年轻的时候，他们就有很多性接触的机会，然后他们愈发觉得性虽然很美妙，但他们却想做一些更美妙的事，一些自己最想做的事。还有一些男人，他们在很年轻时因为种种原因，缺少性接触的机会，于是他们将自己强烈的性欲升华为干一番大事业的动力，一旦他们因此取得了巨大的成就，那他们可能在性这件事更多地补偿自己，然后他们可能会因此对于人生又有了全新的认识。

在做好安全措施的前提下，追求更多的性接触机会，这能让我们渐渐明白，哪些人、事、物才是我们生命中最重要，这也是一个寻找人生极简目标的过程。顺便说一嘴，如果一个人对于性这件事过于假正经，他整个人会变得很病态，缺乏生命活力，并因此度过寂寞且无趣的一生。

再说说消费，生活在现代社会，只要你活着，就得不停消费。只是邪恶的消费主义文化可能会牢牢控制住你的身心，让你的生活变得高度程式化。总想通过消费占有更多是一种病态的欲望，现代社会的商业精英们每天都在琢磨如何刺激这种欲望。

你可能会因为空虚而消费，因为恐惧而消费，因为无聊而消费，因为虚荣而消费，因为贪婪而消费，因为寂寞而消费，因为痛苦而消费……

你自己赚的钱，你想怎么花就怎么花，这当然没问题。只是人类过度消费的贪婪欲望可能会毁灭地球，而在此之前，它可能会吞噬你的青春，吞噬你的一切。

从这个角度来说，做一个极简消费主义者，你可以活得更自由，而且这也相当于你正在用一种蝴蝶效应的方式拯救地球。

至于不断购买各领域学术经典但只是堆在家里十有八九都没看这种做法，这让我又一次想起了尼采老师的这句当头棒喝：“不加选择的知识冲动，正如不分对象的性冲动，都是下流的标志。”

极简阅读吧，这可以帮助你节约大量时间，帮助你大大减轻大脑的负担。阅读你所在领域里的那些最经典著作，与此同时为了找到“他山之石”，你也可以阅读其他领域的最经典著作。只是一定要切记，即使是在选择那些最经典著作的时候，同样需要冷静克制尼采老师所说的那种“不加选择的知识冲动”。

你眼中最美的幻象是什么

美国汉学家比尔·波特写过一本游记，书名是《禅的行囊》。在这本书的最后一章，比尔·波特讲了一个故事，第一次看完这个故事之后，我泪流满面。

接下来我将转述这个故事，也许你看完会觉得我的泪点很奇怪，奇怪就奇怪吧。

这个故事是这样的，比尔·波特是一个美国人，在他很年轻的时候，他决定去台湾的寺庙出家，那一年是 1972 年。在比尔·波特离开美国的前一天，他漫无目的地在街上走，后来他走进了一个小公园，坐在一个长椅上。百无聊赖之间，他拿出随身带的一副袖珍象棋，他决定自己跟自己下一盘棋。旁边另一个长椅上，坐着一个流浪汉，流浪汉看到他在摆棋子，便走了过来，说他想跟比尔·波特下一盘。

流浪汉说自己是个臭棋篓子，就是随便玩玩。

比尔·波特说自己其实也是一个臭棋篓子，这棋是自己刚刚买的，因为明天他就要去台湾了，而且是住在寺院里，因为担心寺院生活很无聊，所以打算用这副棋来解闷。

流浪汉一听说比尔·波特要去台湾，他一下就哭了。他把头扭到一边，哭了大概一分钟。然后他给比尔·波特讲了他自己从前的一段经历。

原来在第二次世界大战期间，这个流浪汉曾是一名战斗机飞行员。在一次空战中，他的飞机在菲律宾上空被敌方火力击中，于是跳伞逃生。他的下方是一片热带丛林，降落伞一入丛林，就挂在了数十米高的树冠上，而他则因为撞在树干上晕了过去。

醒来后，他发现自己躺在一个用树枝和棕榈树皮搭成的窝棚里，周围是一群身材矮小、皮肤棕黑的人。那些人全身赤裸，只是在下身盖着一小块布。他刚想动弹，就立刻差点又疼晕过去。原来在降落时他摔断了一条腿，还摔断了好几根肋骨，前额也划开了一个极深的伤口。

等到他终于可以稍微活动了，他向窝棚外望去，发现自己所在的窝棚竟然搭在丛林中离地几十米高的树冠中。而他的救命恩人是菲律宾的“猴人”，这些“猴人”对他悉心照料，直至他伤势痊愈。当他可以自由行动之后，“猴人”教他如何爬树，有时还带他去打猎。后来负责照顾他的一位女性成了他的伴侣。

他在“猴人”世界里住了大概半年时间，他觉得自己在这个世界里获得了新生，所以他再也不想离开了。

有一天，他和一群男性“猴人”外出打猎，忽然远处传来熟悉的轰鸣声。他的同伴惊恐万状，立刻爬到树上躲避。但他知道这声音来自何处，所以并不惊慌，反而循声摸索过去。随后他看到一支美军小队，他激动地跑上前去，述说自己的战斗机被击落后的获救经历。这支美军小队的指挥官决定将他收编，并保证把他送回原来的部队。

这时他忽然意识到，自己如果这样离开，就再也见不到他那些“猴人”伙伴了。

于是他对指挥官说，自己得回去一趟，去和自己的救命恩人告别。

指挥官听了之后哈哈大笑起来，对他说：你少说废话，如果不听从命令，我们有权将你视为逃兵就地正法。

就这样，他跟着美军小队走出丛林，回到自己的部队。很快，战争结束了，他回到了美国。自始至终，他都没搞清楚自己当初是在哪里驾机时被击落的。回国之后，他试着打过几次工，但他觉得这个世界上的一切都毫无意义，于是他放弃工作，开始流浪。

当比尔·波特见到他时，他已经流浪了二十多年。他对比尔·波特说他将一直这样生活，直到死去。“也许眼前这座树林和菲律宾的丛林没什么不同。当流浪汉也没什么不好，至少你不用一辈子做那些毫无意义的工作，最后死在一间就像饼干盒一样的房子里。不过，当初我根本就不应该离开‘猴人’的世界。”

说完他沉默了一会儿，然后他站了起来，对比

尔·波特说：“如果你也找到了你的‘猴人’世界，不要犯和我一样的错误。”说完，他转身离开，回到他原来坐的那个长椅上。

除了上面这个故事之外，这本《禅的行囊》中让我印象最深刻的是比尔·波特说的这样一段话：“我们每个人都从自己生命的起点一路跋涉而来，途中难免患得患失，背上的行囊也一日重过一日，令我们无法看清前面的方向。在这场漫长的旅行之中，有些包袱一念之间便可放下，有些则或许背负经年，更有些竟至令人终其一生无法割舍。但所有这些，都不过是我们自己捏造出来的幻象罢了。”

爱因斯坦曾说佛教是最契合现代科学的一种宗教。他之所以这么说是因为佛教具有强烈的虚无主义倾向？说到这儿我又想起了瑞士心理学家方迪在《微精神分析学》的序言中所写的这段话：“我的细胞甚至血液不源属于我；我的尝试本能及其能量不源属于我；我的所有的梦构成一个梦，这个梦不属于我。于是我才明白：很少、甚至几乎没有

什么东西源属于我；这正是我曾经拒绝、怀疑、犹豫的原因。”

一切都是幻象，一切都是虚空，当你意识到人生毫无意义之后，你会感到沮丧？还是会感到狂喜？

不知道你是否读过毛姆的小说《人生的枷锁》，毛姆写了几十万字，最后得出的结论是：人生毫无意义。毛姆在书中讲述了一个关于东罗马帝国国王的故事，故事里的哲人说人类所有历史可以归结成这样一段话：“人降生到世上，便受苦受难，最后双目一闭，离世而去。生活没有意义，人活着也没有目的。出世还是不出世，活着还是死去，均无关紧要。”这本是极度消极的一段话，但是这段话却让《人生的枷锁》男主人公菲利普感到狂喜，因为他意识到自己因此挣脱了所有人生的枷锁，他平生第一次感到自己彻底自由了。随后毛姆是这样叙述道，原先菲利普以为自己“人微言轻，无足轻重，而眼下却觉得自己顶天立地，强大无比。陡然间，他仿佛觉得自己同一直迫害着他的

残酷的命运势均力敌，不相上下了。既然生活毫无意义，尘世也就无残忍可言。不论是做过的还是没来得及做的事，一概都无关宏旨。失败毫不足奇，成功也等于零……”当菲利普想明白这一点之后，他开始“以一种奇异的力量面对人生”，后来他和一个丰乳肥臀、单纯善良的小美女开始了全新的生活，小说也以此为结尾。

很多年前，当我看到《人生的枷锁》里关于人生毫无意义的那段话之后，我也是感到一阵狂喜。我也在试图挣脱掉所有人生的枷锁，但到目前为止尚未成功。很显然，仅仅想明白了人生毫无意义是远远不够的。在想明白了这一点之后，接下来要做的就是更勇猛、更坦荡地前进。而且这些年我所经历的也让我渐渐明白了，绕开浴火之路不会让生活变轻松，因为庸碌生活如钝刀杀人。平心静气地过危险的生活，不断蜕变成更自由的自己。与此同时不断做减法，减到只做我想做的，不要我想要的。当然，我必须坦白承认，我心里还在打着这样的小算盘：如果我能做成我想做的，我想要的那些

会不请自来。

既然一切都是幻象，那我们为什么不去追求我们眼中最美的幻象呢？为什么我们不活得更尽兴一些呢？

哪些幻象是最美的？答案肯定因人而异。有些人会认为爱情是最美的幻象，有些人会认为自由生活是最美的幻象，还有些人会认为全力去做自己最爱做的那件事才是最美的幻象。

如果一个人全力去做自己最爱做的那件事，他会觉得自己的人生很充实，他会有生而无憾的感觉。

例如王小波，他在《2015》中曾这样写道：“我做过各种各样的职业，拖延了很多时间，来逃避我的命运。”他的命运是什么？在《有与无》这篇杂文中，他给出了这样一个答案：“我从小就想写小说，最后在将近四十岁时，终于开始写作——我做这件事，纯粹是因为，这是我爱的事业。是我要做，不是我必须做——这是一种本质的区别。我个人认为，做爱做的事才是‘有’，做自

己也不知道为什么要做的事则是‘无’。”

例如比尔·波特，如上文所述，1972年，他去了台湾，在海明寺修行。四年后的一天，海明寺的方丈交给他一封信，随后他这样写道：“从邮戳上看，信是父亲去世前一天寄出的。他在信里说：你是不是该考虑干点有意义的事情了。不久之后，我搬出寺院，开始翻译佛经和中国古诗。三十年后的今天，我仍然没找到比这更有意义的事情。”

人生本来是毫无意义的，但如果你全力去做你打心眼儿里最爱做的那件事，那你的人生也会因此变得有意义了，虽然这所谓的“意义”同样只是如梦幻泡影般的幻象。

而且对于一个拖延症患者来说，如果他能同时运用理性和激情去做自己最爱做的那件事，他的拖延症也会因此渐渐痊愈。

也许有人会说：做我最爱做的那件事是我的理想，而理想是很难变成现实的。

理想的确很难变成现实，因为人的精力太有限了，而时间飞逝起来更是令人触目惊心。就像张爱

玲所说的那样，想做什么，立刻去做，都可能来不及了。

怎样才能将理想变成现实？选择极简的生活；以极度专注的态度不断提高和你的理想有关的各种能力；学会抗拒各种诱惑；不断做欲望减法；不断坚持、坚持再坚持。

如果你能做到这几点，你就有可能获得那种只有实现理想后才能感受到的如贼入空室般无尽空虚的糟糕感觉了。

混吃等死不如向死而生

在王阳明的《传习录》中有这样一句话：“与其为数顷无源之塘水，不若为数尺有源之井水，生意不穷。”这句话的意思是：与其挖一个数顷大但没有水源的池塘，不如挖一口数尺深并且有水源的井，这样井里的水源源不断不会枯竭。

什么都想做必然什么都做不好，对谁都一样好等于对谁都不好，什么都想要十有八九什么都得不到。搞清楚哪些人、事、物是自己生命中最重要，其他的该舍弃就舍弃。还是那句话：小舍小得，大舍大得，不舍不得……

很多年前，我对苹果品牌只有一个概念：搞平面设计的人喜欢用苹果电脑。结果因为身患癌症的乔布斯去世前几年的一番折腾，愣是把苹果折腾成你不用就会感觉自己落伍于时代的全球最知名品牌，一个只要推出新产品全球年轻人就会趋之若鹜的全球最知名品牌。而乔布斯的品牌之道

对于个人最大的启示就是：极简、极简再极简，竭尽全力搞出你自己的极简代表作。

设定一个极简目标，然后不断尝试，不断试错，直至找到最简单的解决问题的方法，然后不断重复、重复再重复。在这个重复的过程中，你会收获很多，你还有可能因此实现财务自由。如果你对于这样的重复感到厌倦了，那你可以寻找另外一个极具挑战性的极简目标……

你选定的极简目标越有挑战性，你因此被激发出的潜能就越大。当然，你肯定也会遭遇很多极难解决的问题。

小时候送人贺卡经常会写：“祝你一帆风顺”。我从小到大也是怕麻烦的人，但后来越来越意识到，发现了极难解决的问题，这恰恰是让一些事情出现质变的契机。因为这些问题同样也在困扰着别人，如果你能克服拖延心理，绞尽脑汁，用尽吃奶的劲儿，解决了这些问题，你做的事就有了一定的不可复制性和不可替代性，你会因此得到更大的回报。

很多事你一定不能做的原因恰恰就是因为很多人都在做那些事。大家都在做，你也跟着做，累死累活，回报却少得可怜，只够维持你过一种混吃等死的生活。

生活是你怕什么它来什么，你越怕，它在你身上蹂躏得越欢。而如果你能像生活一样冷酷无情、没心没肺，如果你怕什么，你就去干什么，你会成长得特别快，你可能会成长得比生活更强大。当然，你也可能会因此死得特别快，这一点我必须跟你说清楚。只是迟早有一天，生活会让你明白，与其混吃等死，不如放手一搏，不如向死而生。

第 7 天 彻底治愈拖延症的宇宙秘法

只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。

——席勒

随着我对拖延症的研究的不断深入，我发现了一个天大的秘密，这个秘密深刻影响了人类社会过去几千年的历史，还会继续深刻影响人类的现在和未来，这个秘密有可能改变包括你在内的无数现代人的命运……

你想知道这个天大的秘密是什么吗？答案就隐藏在这一章的某一段文字里……

现在我们先说点儿别的吧。前一段时间我在某人的微博上看到他转了这样一句话：“精神崩溃的一个最初征兆就是：坚信自己的工作非常非常重要。”这句话是罗素说的，我不认为罗素是在开玩

笑，坚信自己的工作非常非常重要的人的确很容易精神崩溃，因为他们丧失了与生俱来的游戏者心态。正如席勒所说的那样：“只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。”

如果一个人严重缺乏游戏者心态，他会渐渐变成“非人”，所以精神崩溃对于他来说将只是一个时间问题。

另外在罗素看来，人类的一些优秀品质，例如无所畏惧的精神、判断是非的独立性、对于野性束缚的挣脱以及闲散飘逸的文化等等，都同古往今来的贵族相连。罗素说：“社会需要的事让贵族的优秀品质成为公德。要做到这一点，就必须有经济的保障和闲暇的时间。贵族的优点无不源于这两大要素。从技术上看，这是最终有可能做到的。通过改善机器设备，不断提高劳动生产率，就可以创造一个社会，使每个男女都有可靠的经济保障和足够的空余时间。我之所以强调‘足够的空余时间’，是因为彻底的闲散既无必要，也不是人们所

希望的。”

一个人只要有可靠的经济保障和足够的空余时间，能不能拥有贵族的优秀品质这个不好说，但他至少可以因此有了拥有游戏者心态的可能性。

穷忙是比懒惰更可怕的拖延症

我们为什么想要治愈拖延症？归根到底，无非是想拥有过理想生活的能力。

在很多社会最底层青年看来，理想生活就是混进社会中间阶层，当然如果能混进上流社会那就更好了。也许有人会说，这种想法很肤浅、很庸俗。但在我看来，认为这种想法肤浅庸俗的人，要么是混吃等死的可怜虫，要么是阴险狡诈的阴谋家。

一个社会最底层青年想要往上爬，想要进入更高的社会阶层，这是一场年轻的心灵和冰冷的体制之间的斗争。

对于这样的斗争，很多伟大的西方作家都极尽赞美之能事。

在 19 世纪的法国，巴尔扎克曾说穷困的大学生和巴黎之间的斗争，好好描写下来，便是现代文明最悲壮的题材。

而在 21 世纪的中国，社会最底层青年和北上广等城市之间的斗争，同样极具悲壮色彩。

司汤达的小说《红与黑》描述的也是年轻的心灵和冰冷的体制之间的斗争，而关于这部小说的男主人公于连，李零曾这样评价道：“于连的悲剧在哪里？就在于他舍命追求的东西，也是他恨之入骨的东西。”

某种意义上，这也是很多当下中国社会最底层青年需要面对的一个悲剧，他们想要进入中上阶层，可能同样需要舍命追求自己曾经恨之入骨的一些东西。

北岛在《失败之书》中曾这样写道：“辛苦一天的美国人，只有经过充满惊吓、诱惑、欺骗、折磨的地狱之行才能入睡。晚安，美国。”

想一想，中国社会最底层青年每天又要经历怎样的地狱之行才能安然入睡呢？

现在，中国社会最底层青年在网上又被称为“屌丝”。关于这个网络流行语，在微博上看到一个朋友曾转发过这样一段原出处不详的言论：“可

怜之人必有可恨之处，屌丝的性格有许多硬伤：他们缺乏行动力，他们虚荣又故作清高，害羞却又自作多情，他们怯懦，他们自卑自贱却又自以为是。总之，他们的性格一无是处，这也决定了他们在这社会上也是一无是处。”

无数年轻人变成了所谓的“屌丝”，只是因为他们的性格一无是处吗？关于这个问题，我的看法是这样的：在一个与民争利、国富民穷的国家里，国家如屌、民如屌丝也就没什么好奇怪的了……

没有任何人能选择自己的出身，如果非要将“屌丝”说成是“可怜之人”，那他们所谓的“可恨之处”，即他们“一无是处”的性格，其实主要还要归咎于他们的出身。众所周知，绝大多数“屌丝”都出生于贫穷家庭。

通过观察你会发现“屌丝”的父母基本上可以分为这样两类：第一类“屌丝”的父母，其行为模式最主要的特征就是懒惰；第二类“屌丝”的父母，其行为模式最主要的特征就是穷忙。

贫穷是如何被不断世袭的？这是一个很复杂的

社会问题，想要把这个问题说清楚，可能需要写一本几百万字的书。而我在这里只想简单说说这样一个原因：孩子会效仿父母的行为模式，这是贫穷会被不断世袭下去的最主要原因之一。

因此“屌丝”基本上也可以分为这样两类：第一类是懒惰的“屌丝”；第二类则是穷忙的“屌丝”。

在我看来，懒惰是一种拖延症，穷忙其实也是一种拖延症，而且可能是一种比懒惰更可怕的拖延症。

也许有人会问：为什么穷忙可能是一种比懒惰更可怕的拖延症呢？

在任何一个社会里，穷忙者作为一个群体想要集体改变自身命运是绝对不可能的，但个体穷忙者想要改变自身命运还是有可能的。从这个角度来看，一个不思改变、混吃等死的穷忙者其实是不断拖延这样一件事，一件有可能改变其自身命运的事，而他也将因此越穷越忙，越忙越穷，直至被社会榨干一切，然后在万劫不复的黑夜里无声悲

泣……

个体穷忙者如何改变自身命运？接下来我们一起探讨一下这个问题。

如何打破社会价值排序

最近重听何勇的《姑娘漂亮》，心里不禁感叹：所谓经典就是无论过了多少年却依旧不过时的东西。

假如《姑娘漂亮》是何勇最近推出的一首新歌，它肯定还是会引起广泛的共鸣，只是它可能会被很多人贴上“屌丝之歌”这样一个标签，但这四个字完全不足以形容这首经典朋克歌曲的美妙动人之处……

不信你就看看何勇写的这段歌词：“姑娘姑娘，你漂亮漂亮，警察警察，你拿着手枪，你说要汽车你说要洋房，我不能偷也不能抢，我不能偷也不能抢。我只有一张吱吱嘎嘎响的床，我骑着单车带你去看夕阳，我的舌头就是那美味佳肴任你品尝，我有一个新的故事要对你讲……”

在我看来，这首歌最美妙动人的地方就在于歌中隐藏着独特的审美趣味和价值判断。歌中的

“我”被自己喜欢的漂亮姑娘抛弃了，漂亮姑娘跟一个有钱人跑了，她因此钻进了汽车，住进了洋房，但“我”没有因此哀怨无助地追问“你怎么舍得我难过”，也没有虚伪至极地祝福对方“只要你过得比我好”。因为在“我”心里自有一个趣味十足的个性世界，这个社会中的所有浮躁、扭曲、病态的东西永远无法动摇这个世界。因为在“我”心里有这样一个世界，所以即使“我”没钱，“我”照样可以快乐自在地生活，“我”照样可以泡到其他漂亮姑娘……

或者也可以这样说，《姑娘漂亮》这首歌中的“我”用独特的审美趣味和价值判断打破了社会价值排序。

也许你会问：什么是“社会价值排序”？关于这个问题，一位名叫石勇的青年学者在他写的《世界如此险恶，你要内心强大》这本书里这样解释道：“简单说，只要你根据社会的观念，认为一个白领就比一个民工高档，一个大学生就比一个小学生牛×，那么，你就遵循了某种社会价值排序的

指令。而一旦你遵循了社会价值排序的指令，就为自己的心理弱势打开了大门。这种社会价值排序必然制造伤害、焦虑、愤怒、自卑和羞辱，因为按照这个规律，在这个游戏之内，只有位于最高端的人，在人群中才能获得绝对的心理优势。”

石勇进一步指出，一个由外在评价主宰自我认同的人实质上是一个遗失了真实自我的人。从外部世界得到的那个“自我”只要进驻到我们的心理结构，我们就成了外部世界的傀儡，失去了防御打击的能力。也就是说，只要我们屈服于社会价值排序，在心理上就注定要过一种风雨飘摇的生活，并被自卑、焦虑、烦躁等情绪袭扰。而想要心理强大，就必须打破这个社会价值排序，让心灵从它的桎梏中解放出来。

如何打破社会价值排序呢？石勇出了这样一招儿：“剥去对方的社会包装，你在心灵上即获得了解放”。石勇说我们在很多人面前心理弱小，那也只是被他们披的那一身“社会”的“皮”吓住而已。邪恶地想象一下，假如一个贵妇身上的服饰包

装全部脱掉了，露出赤裸的肉体，可能还赘肉一大堆，眼睛露出惊恐，你会觉得她高档吗？我们要做的，就是剥去他们这身“皮”！

看了石勇出的这招儿之后，我运用我的想象力脱光了某些我见过的官员和所谓的贵妇身上所有的服饰包装，那画面把我恶心坏了。

你也可以想象一下，看看你会不会因此而感到恶心。

说到这儿我想起了某些被情妇曝光艳照的贪官，那些艳照里的贪官的裸体大腹便便，丑陋不堪。

看到这里，你可能会说：这根本就是阿 Q 式的精神胜利法嘛！

这还真不是阿 Q 式的精神胜利法，为什么这么说呢？

当你面对一些所谓的大人物，如果你想通过结交这些人，当你在心里剥去他们的社会包装之后，你就能运用你的智力他们打交道，而不是惊慌失措、诚惶诚恐。你可以运用你的智力在他们面前表

演，通过表演来达成你的目的，就像石勇所说的那样：“表演是从古至今支配一个社会资源分配最核心、最隐秘的精巧技术，它打造影响力、构造权力、操纵人的心理，是政治、商业、宗教的‘第一谋略’。”

另外某种意义上，如果你彻底屈服于社会价值排序，你是不可能有所作为的，因为社会价值排序会让你的心里满是浮躁、焦虑和恐惧。只有打破社会价值排序，才能拥有更强大的心理结构，你才能看透人类社会的本质和真相，你的心里也会因此少了很多浮躁、焦虑和恐惧，这样你就能像一个游戏者一样更专注、更高效地去做你最想做的事。

当然，想要打破社会价值排序肯定不是一蹴而就的事，因为这是一个重建价值观的过程。就像石勇所说的那样，你需要用你自己的思想和语言表达能力把这个世界解释得井井有条，这相当于你重新建构了一个世界。无论别人手中拥有什么，在你建构的这个世界面前都是无力的，而你也会因此有了非同常人的气质或气势。

关于如何打破社会价值排序，石勇在《世界如此险恶，你要内心强大》这本书里说得更具体、更详细。如果你对这个问题很感兴趣，你可以看一下这本书。

当你看清这个社会的本质和真相之后

亨利·米勒在《空调噩梦》里曾这样写道：“我们始终有两面旗帜：一面是富人的旗帜，另一面则是穷人的旗帜。当富人的旗帜飘扬时，那就意味着一切都在掌控之中；若穷人的旗帜飘扬，则意味着危险和失败。”

石勇不停批判的社会价值排序，其实就是一面“富人的旗帜”。如果一个社会的价值排序都被打破了，那这个社会必然会土崩瓦解。而对于个人来说，打破社会价值排序却可以成为一种手段，一种有助于完成自我实现的手段。当你打破社会价值排序后，你会看清这个社会的本质和真相，这样你就可以成为一个真正的游戏者，运用更狡猾、更有效的方法和策略进入上流社会，或是实现一些具有理想主义色彩的理想。

看到这里你也许会说，既然已经打破社会价值排序了，为什么还想着进入更高的社会阶层呢？的

确，当你打破社会价值排序后，你可以看穿这个社会中的很多很虚妄或很阴险的观念陷阱，这之后你可以选择是否为了进入更高的社会阶层而奋斗。

如果你无意为了进入更高的社会阶层而奋斗，那么正如上文所说，打破社会价值排序会让你的心里少了很多浮躁、焦虑或恐惧，你也可以因此更快乐、更自在地生活，就像何勇的那首经典朋克歌曲《姑娘漂亮》中的“我”。

我现在愈发觉得，如果只是一人独活，什么都好说。只是很多时候，你可能需要为了你爱的人而奋斗，例如为了让你的孩子有机会进入更高的社会阶层而奋斗。你可以选择在下流社会悠闲度日，但你要给你的孩子一个可以选择人生的机会。当然，究其本质，人无论为谁奋斗，其实都是在为自己奋斗，即使是为自己的孩子奋斗也不例外。就拿我自己来说吧，我觉得无论我为我的孩子付出多少，无论我为我的孩子如何奋斗，我都是心甘情愿的，因为他给了我太多太多的快乐。更何况，我的

孩子还能为我传递基因。很多时候，人类表面上是为了自己的孩子而奋斗，其实我们是为了让自己的孩子能将我们的基因继续传递下去而奋斗，这本身就是一件非常自私的事（这句话里的“自私”是一个中性词），如果为人父母者给这件事套上无私、高尚或伟大等诸如此类的大帽子，我只能说他们要么很无知，要么很卑劣，或者两者兼而有之。

说回正题，在我看来，打破社会价值程序的最直接目的只有两个：一个是让自己变得足够勇敢，另一个是对自己足够诚实。一个足够勇敢的人，不会因为来自社会的各种限制就放弃对于理想生活的追求。而一个对自己足够诚实的人，不会因为别人如何看自己或如何说自己就患得患失，就自欺欺人，让自己一生都囚禁于一个用他人的眼光和评价构造而成的无形监狱之中。

只要你足够勇敢，并且对自己足够诚实，你的独立人格和自由意志就会被唤醒，你会变得更有创造力，尤其是耍手段的创造力，你会变得个性十足，但又有常人无法想象的意志和韧性，你会拥有

最强大的游戏者心态，而你也将因此渐渐拥有过理想生活的行动力。

当你拥有了如此强大的行动力，你的拖延症将会不治而愈。

世俗价值观是理想生活最大的敌人

我不知道“社会价值排序”这一概念是不是石勇原创的，不过类似于打破社会价值排序的理念，古今中外都有人提出过。

说白了，在我看来，所谓社会价值排序其实就是一种世俗价值观。如果我们被世俗价值观束缚住了，我们永远不可能得到真正的快乐、成功和自由，我们永远都无法过上我们最想过的那种理想生活。

如果你去读李白的诗，你就会发现这位伟大的诗人虽然曾一度热衷于追求功名，但对于打破世俗价值观这件事，他一直都在身体力行。例如他会说“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”，再例如“一醉累月轻王侯”的他会“令人惭漂母，三谢不能餐”。

最近我读了艾未未写的一本书，书名是《此时此地》。在这本书里的一篇访谈中，记者问艾未

未：“在艺术家、雕塑家、建筑家等多重身份中，你自己内心最认同的是什么？”艾未未这样回答道：“我更认同的是我什么都不是。因为我觉得这些名称对我来说有时就是一个意外，有时是因为你的运气还不错，有时候是别人把你这样说。我觉得做人不能把这太当回事……盖个破房子，画张什么画，或搞个什么活动，我觉得如果把这些都当回事的话，那就太不了解生活了。我没傻到那种程度，所以说我不会在乎世俗的判断。我认为世俗判断的价值只表达了它的浅陋，人们往往很难超越自己的这种平庸的判断系统。”

另外艾未未还认为那些可以用来作为身价标签的名牌商品，其实是在“兜售歧视和偏见”，他认为这类名牌商品多数都是“明目张胆的垃圾，其价值观往往比产品更差”。

除此之外，艾未未还说：“成年人往往会因为有了所谓的价值观而变得很凄惨……你永远在进行一种世俗的表达和比较，这样你也就失去了快乐的可能。因为你想获得的实际上是不可能得到

的。”

通过上述言论不难看出，艾未未同样一直都在有意识地打破社会价值排序，或者也可以说他是在有意识打破世俗价值观。

在艾未未看来，最重要的是做回自己。关于这一点，他在书中这样写道：“如果所有的人都在盲目地追求潮流时尚，这个世界会变得很无聊。生活是每个人走向自己的地方，在自己愿意的心情中去做事情。做回自己是最重要的，也是最难的，因为经过如此多的斗争、磨难、贫困以及思想的禁锢、教育的堕落、美学的衰败，现实已是千疮百孔。尽管做一回原来的自己很难，但的确重要。”

很多人之所以成为拖延症患者，主要是因为他们经常要在自己不愿意的心情中去做事情。换句话说，他们是因为经常要做自己很讨厌做的事，所以才会患上拖延症。

问题的关键就在于，他们为什么要做自己很讨厌做的事？也许有人会说：我也不想这样，但我这

么做完全是为了生存。

做自己喜欢做的事，就无法生存了？为了能有一口饭吃，每天去做自己很讨厌做的事，这种生活比放手一搏去做自己喜欢做的事大概也就痛苦一万倍左右吧。

也许还有一些人会把做自己很讨厌做的事当成是一种很必要的锻炼，这个我倒是可以理解。如果你也想以这种方式锻炼你自己，那么有计划、有目的地锻炼一段时间就好了。否则一不小心泥足深陷，因为手停口就停，因为已经习惯了平庸和失败，习惯了没有尊严的生活，使得自己再也无法从混吃等死的生活中挣脱出来。

为什么大众的想法永远是错的

在杨德昌的电影《麻将》里有这样一段台词：“这个世界上没有一个人知道自己要的是什么。每个人都在等别人告诉他该怎么做，他就跟着怎么做。你只要很有信心地告诉他们，他们要的是什么，他们会感激你。”

这段台词揭示了大众心理操纵术最基本、最核心的操纵原理，它让我想起了某世界 500 强公司的一句内部名言：“别把大众当傻瓜，但也别忘了他们就是傻瓜。”

这句话看上去就像是一个悖论，但却隐藏着很精明但又很无耻的商业智慧。而对于统治阶层来说，这同样是一种源远流长的统治智慧。

法国著名社会心理学家勒庞在其著作《乌合之众》里对大众心理学予以了很深刻的剖析。在这里，我简单总结一下勒庞对于大众心理的研究成果：大众是一个冲动、易变、急躁的群体，大众不

会深思熟虑；大众易受暗示，极端轻信，大众倾向于把头脑的幻觉当成现实；大众情绪简单且夸张，大众不允许怀疑和不确定；大众心理总是倾向于偏执、专横、保守；大众道德水平非常低劣，但与此同时被爱国主义等这类可疑的道德轻易煽动进而慷慨赴死……

领袖们如何长久地影响并控制大众的头脑？勒庞给出这样三个答案：断言法、重复法和传染法。

先说说断言法，勒庞说：“作出简洁有力的断言，不理睬任何推理和证据，是让某种观念进入大众头脑最可靠的办法之一。一个断言越是简单明了，证据和证明看上去越贫乏，它就越有威力。一切时代的宗教书和各种法典，总是诉诸简单的断言。号召人们起来捍卫某项政治事业的政客，利用广告手段推销产品的商人，全都深知断言的价值。”

接下来说重复法，勒庞说断言想要产生真正的影响，就必须不断重复，进而在大众头脑里生根，直至将其当成已经得到证实的真理。

至于传染法，勒庞说一旦一个断言得到了有效的重复，在这种重复中再也不存在异议，就会形成所谓的流行观点，强大的传染过程就此启动。

在我看来，上述三种方法可以这样命名：洗脑三部曲。从古到今，这三种方法被广泛应用于政治领域、宗教领域和商业领域之中。运用这三种方法，即使是一个显而易见的谬论，也会被大众奉为圭臬。

说回到本文开头的那句某世界 500 强公司的内部名言，把大众当成傻瓜，这句话看似无耻，但结合勒庞的大众心理研究，我们不得不承认，只有把大众当成傻瓜，才有可能获得巨大的商业成功。举一个例子，美国好莱坞拍的很多大片儿其实都是因为把大众当成傻瓜才能横扫全球，假如那些大片儿导演把大众当成是文化精英，拍一些高深晦涩、曲高和寡的大片儿，那这些大片儿的投资者十有八九会赔得血本无归。廖一梅说：“大众审美是臭狗屎。”但想要搞出让大众争相消费的“臭狗屎”，这就需要深刻了解大众心理学。正如勒庞所

说的那样，打动大众的艺术当然品味低下，但这也需要特殊的才能。

另外关于大众品味，贾樟柯曾说过这样一段话：“大众品味是值得怀疑的，不能代表真理。这不是说我身上有精英意识，我也很反感精英意识。这是一个现实，一个民族的文化如果按照大众的口味来衡量，那它就完蛋了。但是也一定要尊重大众口味、尊重娱乐，这是人的一种权利，是人最简单的需要。只是如果把大众价值当作是唯一价值，那这个国家的文化一定到了一个非常危险的地步。”

勒庞所说的“传染”现在有了更现代的说法：传播或传媒。虽然说法变了，但其实是换汤不换药。说到这儿我想起大学毕业后，我曾在一家公司工作，这家公司的总经理曾在开会时说了这样一段话：“只要做好广告，外加有销售渠道，就是把像垃圾一样的产品塞到渠道里，也都能卖掉。”的确，借助类似于大众心理操纵术的现代传播手段，现在的公司可以做到将垃圾产品卖给大众，而统

治阶层也可以做到像洗内裤一样不断给大众洗脑、洗脑再洗脑。

美国波普艺术家汤姆·韦塞尔曼曾搞过一个“伟大的美国裸体”系列作品，在该系列作品中，你会看到一些“被简略到只剩女性性征的女人，以其粗俗不堪的姿态和毫不掩饰的色情意味，成为流行的、可供消费的色情出版物中标准化了的美国裸体的象征”，对于韦塞尔曼的这一系列作品，中国学者李黎阳曾这样解析道：“韦塞尔曼想告诉我们的，一个人，一旦被操纵，就如同一个物品被反复生产，个性将被随意抹杀……”

在现代商业社会，看似极度平庸的大众生活方式背后隐藏着最恐怖的谎言和陷阱，其中满是不可言说的悲伤和孤独。

想象一下，在这颗星球上，无数年轻人的大脑被操纵，身体被物化，努力工作只为可以不断购买各种垃圾产品，不断往嘴里塞高热量垃圾食品，喝垃圾软饮料，业余时间看爆米花电影和肥皂剧，一上网就如上瘾般浏览各类垃圾信息……

想象一下，无数大脑和肠胃里都塞满垃圾的年轻人在塞满垃圾的房间里，眼神空洞，神情呆滞，混吃等死……

在现代社会，为了尽情消费，所以拼命工作，这是最主流的大众价值观，这种价值观通过各种强势传媒手段不断传播，这可能是一个阴谋，一个陷阱，一种异常隐秘的社会压迫手段。

大众对于被洗脑这件事几乎完全没有抵抗力，而大众中的个人则可以借助理性和怀疑精神避免自己被洗脑。就像勒庞所说的那样：孤立的个人具有主宰自己的反应行为的能力，大众则缺乏这种能力。

如果你想拥有过理想生活的能力，那就牢记这一点：大众的想法永远是错的，如果你身边有很多人都对你说你应该去做某件事，那你一定不要去。不要让自己成为一个工作机器。做一个游戏者，这是你能从社会最底层直接进入上流社会的唯一路径。

这些现代艺术家不是人

很多现代艺术家可以既出世，又入世；既能极度自制，又能百无禁忌；既像苦行僧一样反对物质主义和实用主义，又有可能赚大钱然后过醉生梦死的糜烂生活；既有诗意情怀，还接世俗地气；既有游戏者的单纯心态，又有生意人的肮脏诡计……

这帮家伙的言行总是能给我特多启发，他们让我明白了，做一个无忧无虑的游戏者，这是自由人生的不二法门。

这些年我读了很多现代艺术家的自传，或者是那种书中有很多现代艺术家小传的艺术评论集，我发现看这类书比看所谓的成功学书籍要励志一万倍。因为那些获得巨大成功的现代艺术家十有八九都有“纠缠如毒蛇，执着如怨鬼”般的意志力，为了获得成功他们会不择手段。他们不仅是艺术大师，也是社交大师，同时还是营销大师。艺术对于他们来说，是一件哪怕死也要做的事，他们为

了搞艺术，无论付出什么代价都在所不惜。

简而言之，这些现代艺术家不是人，他们是超人。

例如前一段时间我读了日本艺术家村上隆写的《艺术创业论》，在这本书里，村上隆说米开朗基罗之所以可以埋首于创作，成为人类历史上最伟大的艺术家之一，很重要的一个原因就是因为他抱到了最粗的大腿，他攀附到了权力的中心。还有安迪·沃霍尔，他之所以能取得巨大的成功，不断主动结交名人朋友也是重要原因之一。

当然，艺术家抱大腿并不完全是出于功利的目的，同样也是因为和跟自己不同阶层的人打交道，可以不断接触各种不同的价值观，不断接触更新鲜的刺激，进而不断想出全新的想法，同时也可以让自己可以不断进化，不断成长。

在《艺术创业论》里，村上隆回忆自己当初为了搞艺术，直到 36 岁时，都还过着这样一种极度贫穷的生活：为了避免饿死，他会去超市后门，捡那种因为过期而被丢弃的便当来吃。村上隆说选

择这样一种生活，需要极大的胆识，因为大部分的人到了 36 岁都已经在过正常人的生活了。

正常人过着怎样一种生活呢？让我来帮你描绘一下吧：拼命追求物质上的安全感，追求舒适和安逸，只和跟自己同一阶层的人打交道，大脑里塞满了各种狭隘平庸的想法。

对于一个野心勃勃的青年艺术家来说，这种正常人的生活无异于慢性自杀。所以他们宁愿忍受极度贫穷的生活，默默地奋斗，很不要脸地到处抱大腿，也不愿意追求那种只求死于安乐的正常人生活。这也是很多青年艺术家可以跳过中间阶层、从社会最底层直接进入上流社会的最重要原因。

青年艺术家们的这种奋斗方式，对于那些正在其他领域里默默奋斗、想要完成自我实现进而进入上流社会的下流社会青年同样具有启示意义。

除了《艺术创业论》，我最近还读了一本名为《前卫之痒》的艺术评论集，作者是独立学者刘柠。接下来简单说说这本书里让我印象深刻的几个现代艺术家的故事。

李·米勒，刘柠说她是“最美的被摄体”，说她无论是作为超现实主义艺术家，还是作为战地摄影记者，抑或是作为活跃于上流社会的交际花，她都是重量级的。第二次世界大战时，她作为战地摄影记者拍摄了大量照片，其中很多都是艺术杰作。为了拍出好作品，她跟随盟军奔赴到交战最激烈的最前线，面对“堆积如山的断肢残体”，面对不计其数的死尸和濒死者，面对“地狱般的恶臭和绝望的呻吟”，她从未背过脸去，而是很冷静地按下快门。

玛拉·德兰姆皮卡，这位欧洲著名女画家塔在成名后过着这样一种生活：每当夜幕降临的时候，浓施粉黛的画家身着高贵的夜礼服不知疲倦地周旋于各式各样的沙龙和派对，凌晨回家，一直工作到上午，然后昏昏睡去。

小泽征尔，这位全球知名的指挥家在年轻时曾做过这样一件事：骑着一辆老式摩托车几乎闯遍了整个欧洲，见识了几乎全部的欧洲古典音乐大师。小泽征尔说：“我的人生就是要看看一个生于

中国、长在日本的人能够在多大程度上理解西方音乐的一个实验。”

安藤忠雄，这位全球知名的建筑大师年轻时苦练拳击，竟然练到了职业拳击手的水平，进而到泰国曼谷参加职业拳击比赛。后来，安藤忠雄对建筑学产生了浓厚的兴趣，他决定献身建筑学。随后他开始独自一人在欧洲、亚洲、非洲旅行，全力了解世界各地的建筑艺术。当他旅行到印度恒河畔的贝纳勒斯圣地，这样一个场景几乎彻底改变了他的人生观：“在恒河中沐浴的人们身边，火化的遗骸顺水流过。这样让我领悟到，自己的存在多么渺小……人终归有一死，我要拼命按自己的方式去活……”回到日本后，安藤忠雄买来大学的教科书，把睡眠时间压缩到四小时，玩命苦读。凭借这样一种如魔鬼般的意志，仅有相当于中国职高学历的安藤忠雄最终成为世界建筑大师中绝无仅有的自学成才者。

精神的第三次变形

在《查拉斯图拉如是说》这本书中的《三种变形》这一章节里，尼采总结了精神的三次变形，首先精神会变成骆驼，承担最重的负担，走向最寂寥的沙漠。精神的第二次变形是从骆驼变成狮子，征服、主宰、掠夺、创造，这些是精神的第二次变形的关键词。精神的第三次变形是从狮子变成小孩，尼采说：“小孩是天真与遗忘，一个新的开始，一个游戏，一个自转的轮，一个原始的动作，一个神圣的肯定。”在随后的《自愿的死》这一章节里，尼采这样写道：“一个成熟了的男子会比一个青年更孩子气一些，更不忧郁一些，所以他更了解生与死。”这些年，我也愈发觉得，精神的真正成熟是重新变成一个小孩，变成一个游戏者。当然，前提是你要先完成尼采所说的精神的前两次变形，即先变成骆驼，再变成狮子。在上文中，我说这一章里隐藏着一个天大的秘密，现在让我来告诉你

答案吧。

这个天大的秘密就是：游戏者心态是彻底治愈拖延症的宇宙秘法。

为什么这么说呢？你想啊，如果你在做某件事的时候，能像你小时候玩游戏时一样认真入迷，你觉得拖延症还会对你形成困扰吗？

游戏者心态不仅能让你彻底治愈拖延症，它还能让你的胸变得越来越大……

开个玩笑啊，我的意思是游戏者心态能让你的胸怀变得越来越大。无数事实证明，一个人有多大的胸怀，就能做成多大的事。所以你的胸怀的大小，将会决定你能达到一个什么样的人生高度。

那些可能会让普通人彻夜失眠的烦恼，那些可能会让普通人捶胸顿足的痛苦，都可以被一个游戏者用这样一种方式轻易化解，即在心里念叨一句“多大点事儿”或是诸如此类的话。当然，这不是一种程式化的思维方式，而是一种看透人间世事后的超然心态。

游戏者心态是最强大的一种心态，是我们每一

个人都可以拥有的一种无穷无尽的资源，因为游戏者心态会让我们拥有逢神杀神的创造力，并因此获得源源不断的灵感和创意。只有游戏者才能搞出真正有价值的东西，那种在某种程度上改变人类世界和人类命运的东西。

某种意义上，人类的所有行为其实都是游戏，政治活动、商业贸易、科学研究、哲学思考、艺术创作等等，无一例外。

我看过很多伟大人物的传记或小传，我发现古往今来所有最伟大的政治家、商业家、科学家、哲学家、艺术家等等，他们都是孩子气十足的游戏者。

对于一个真正的游戏者来说，他可以不计功利，他可以荣辱不惊，他可以无忧无虑，他可以向死而生。

加缪曾说：“所谓希望，就是在马路的一角，于奔跑中被一颗流弹打死。”在我看来，这是游戏者心态的极致。

如何成为一个游戏者？只要你开始着手去做你

打心眼儿最想做的事，你就迈出成为一个游戏者的第一步了。

成为一个游戏者是非常简单的一件事，但恰恰因为它太简单了，反倒很难做到。

成为一个游戏者，这是一个和勇气有关的问题，这就好像一个人如果想要活得有意思，就必须有胆量。一个无胆之人是绝对不可能成为游戏者的，除非他经历的某些事让他大彻大悟了，让他明白了自己绝大多数的恐惧都是毫无意义的，只是对于真实存在的逃避。顺便说一嘴，很多人之所以会患上拖延症，同样也是因为他们总是不停逃避真实存在。他们的大多数心理能量都耗费在恐惧和逃避这两件事上了，不断拖延也因此成为必然的结果，因为他们已经没有足够多的心理能量去行动了。

当我们步入成年后，我们面前会有这样两条路：第一条路是做一个循规蹈矩者，绝大多数人都会选择这条路，在世俗价值观的指引之下，循规蹈矩地走完自己的人生之路，这条路看上去很安

全，但这种安全只是一种极具欺骗性的表象，而这条人生之路其实是一条逃避真实存在的奴役之路；第二条路是做一个游戏者，打破世俗价值观，特立独行地忙世人之所闲，闲世人之所忙，只有少数人有勇气选择这条路，因为这条路看上去很危险，但因为这是一个直面真实存在的选择，所以游戏者也将因此变得越来越强大，因为只有直面真实存在才能获得真正的力量。

如果你敢选择走第二条路，一旦你拥有了真正的游戏者心态，你不仅可以因此彻底治愈你的拖延症，你也将因此获得过理想生活的能力。

主要参考书目

1. 《弗洛伊德后期著作选》[奥] 西格蒙德·弗洛伊德著，林尘、张唤民、陈伟奇译，上海译文出版社 2005 年出版
2. 《欲望之源》[美] 特里·伯纳姆、杰伊·费伦著，李存娜译，中信出版社 2007 年出版
3. 《王小波文集》王小波著，中国青年出版社 1999 年出版
4. 《情爱论》[保] 瓦西列夫著，赵永穆、范国恩、陈行慧译，当代世界出版社 2006 年出版
5. 《搏击俱乐部》[美] 查克·帕拉纽克著，冯涛译，上海人民出版社 2009 年出版
6. 《名人隐私录》[美] 欧文·华莱士著，王金铃译，光明日报出版社 1999 年出版
7. 《精神现象学》[德] 黑格尔著，贺麟、王玖兴译，商务印书馆 1997 年出版
8. 《进化心理学》[美] D·M·巴斯著，熊宏

哲、张勇、晏倩译，华东师范大学出版社 2011 年出版

9. 《微精神分析学》[瑞士]S·方迪著，尚衡译，生活·读书·新知三联书店 1997 年出版

10. 《投降的勇气》[芬兰]汤米·海尔斯丹，毛子欣、王蓓译，中央广播电视大学出版社 2009 年出版

11. 《钓大鱼》[美]大卫·林奇著，卢慈颖译，广西师范大学出版社 2008 年出版

12. 《解读“疯狂”》武志红著，世界图书出版公司 2007 年出版

13. 《社会心理学》[美]戴维·迈尔斯著，侯玉波、乐国安、张勇智等译，人民邮电出版社 2007 年出版

14. 《为何家会伤人》武志红著，世界图书出版公司 2007 年出版

15. 《魔鬼搭讪学》魔鬼咨询师著，长江文艺出版社 2010 年出版

16. 《硬球：政治是这样玩的》[美]克里斯·马

修斯, 林猛、吴群芳译, 新华出版社 2009 年出版

17. 《权力意志》[德] 尼采著, 张念东、凌素心译, 商务印书馆 1996 年出版

18. 《悠游度过一天的 24 小时》[英] 阿诺德·本涅特著, 刘万云译, 外语教学与研究出版社 2010 年出版

19. 《把时间当作朋友》李笑来著, 电子工业出版社 2009 年出版

20. 《笑谈大先生》陈丹青著, 广西师范大学出版社 2011 年出版

21. 《杨宪益对话集》杨宪益著, 人民日报出版社 2011 年出版

22. 《荒木经惟的天才写真术》[日] 荒木经惟著, 柯宛汶译, 甘肃人民美术出版社 2011 年出版

23. 《80/20 定律》[英] 理查德·科克著, 刘阿钢、史芡译, 中国社会科学出版社 2005 年出版

24. 《娱乐至死》[美] 尼尔·波兹曼著, 章艳译, 广西师范大学出版社 2011 年出版

25. 《此时此地》艾未未著, 广西师范大学出

版社 2010 年出版

26. 《浅薄》[美] 尼古拉斯·卡尔著，刘纯毅译，中信出版社 2010 年出版

27. 《佐藤可士合的超整理术》[日] 佐藤可士合著，常纯敏译，江苏美术出版社 2009 年出版

28. 《老而不死是为贼》小宝著，广西师范大学出版社 2010 年出版

29. 《禅的行囊》[美] 比尔波特著，叶南译，南海出版公司 2010 年出版

30. 《人生的枷锁》[英] 毛姆著，张柏然、张增健、倪俊译，上海译文出版社 1997 年出版

31 · 《传习录》王阳明著，中州古籍出版社 2008 年出版

32. 《罗素自选文集》[英] 伯特兰·罗素著，戴玉庆译，商务印书馆 2006 年出版

33. 《世界如此险恶，你要内心强大》石勇著，印刷工业出版社 2011 年出版

34. 《乌合之众》[法] 古斯塔夫·勒庞著，冯克利译，中央编译出版社 2005 年出版

35. 《艺术创业论》[日] 村上隆著，江明玉译，中信出版社 2011 年出版
36. 《前卫之痒》刘柠著，安徽教育出版社 2011 年出版
37. 《查拉斯图拉如是说》[德] 尼采著，尹溟译，文化艺术出版社 1996 年出版