

文/彭思龙

科研生活：善待自己的精力



作者简介 彭思龙,中国科学院自动化研究所研究员。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

到了年底,经常有机会跟朋友和学生见面。给我的印象是,几乎所有人都觉得比较累。问问他们一年的总结,他们都说没有什么进步。“累”说明精力投入了很多,“没有进步”说明精力投入没有成效。这些朋友和学生大都处于青春壮年,为什么辛辛苦苦忙碌了一年,却没有什么进步?那我们的精力都投到哪里去了?年底总结,不仅仅是要总结好的经验,更重要的在于要发现自己的教训,其中一个很关键的方面就是要算算我们的成本,而精力就是我们最大的成本。我们的成本都投到了什么地方,投到这些地方是否有成效,值得我们认真地思考。就个人经验而言,以下种种投入似乎都是无效的,并且容易形成不良习惯。

1) 过度的消费。我们经常可以看到网上报道或者生活中身边有人喜欢购物,天天泡“淘宝”,这些人每天似乎都有新发现,天天下单。大多数人一开始觉得自己买了便宜货,节约了很多钱,感觉似乎很好。可后来发现,买来的东西相当部分根本用不着,购买时设想的使用场景并没有出现。看似得了便宜,实际上造成了浪费。浪费了钱还是其次,更重要的是浪费了大量的精力去淘货。心理学研究表明,喜欢购物是心理障碍的外在表现之一,人们用大量的购物行为填充自己的时间,让自己时刻处于忙碌中,不让自己闲下来,以避免面对自己的弱点或者难点。这种过度消费也容易形成心理依赖,一旦有了烦心的

事情就容易进入消费状态,用短暂的占便宜的乐趣欺骗自己。对于年轻的学生来说,现在最重要的任务并不是消费,而在于不断地培养自己的综合修养和能力,而购物并不能带来这些,只会让我们的精力白白地浪费在无用的地方。

2) 过度的纠结。我们经常听人说很纠结,可是具体纠结什么呢?纠结工作的不如意,纠结同事关系不顺心,纠结薪水的不理想等等。所有这些看似都是需要纠结的理由,但是这些恰恰不是最需要纠结的对象。我们花了大量的精力在纠结上,而不是采取有效措施进行弥补,以期待未来不再纠结,或者期待更好的结局。事实上,大多数时候,我们的纠结是完全一厢情愿的辛苦,事实可能没有那么严重,情况也未必是自己猜想的那样,过了很长时间才发现,不过一场误会或者一场虚惊。但是精力却在不经意间消耗了,损失最大的还是自己。中国人最累的地方可能就是太容易纠结,这些纠结的主要来源在于不自信以及人与人之间信用的缺失。我们能做的事只有尽量做好自己,剩下的就不需要纠结,有错误可以改正,有缺点也可以改进,但是我们没有任何理由浪费我们的精力。

3) 过度的追求。我们处于一个快速变化的社会中,各种新事物层出不穷,人人都在争着体验新事物,中国人又是喜欢随大流的。于是我们大多数人就看到别人做什么,也就跟着做什么,但是很少有人问自己,我们为什么要追求那些东西,我们自己到底需要什么?如果不想清楚这些问题,那就很容易陷入无谓的忙碌,忙碌于追求一些对自己根本没用的东西。时代不断地变化,我们大多数人并不是时代的引领者,为了更好地体验自己的生活,就不能被引领者带入了歧途。最近网络上暴露出来的令人震惊的“房叔房姐”们,其中暴露的不仅仅是贪污腐败,而是中国人对于自己需求底线的无知。对于科研来说,现在科研经费的多寡似乎成了科研能力的评价指标。固然在很多领域,我们需要很多经费去支撑必要的科研条件,但是相当多的领域并不需要大把大把的经费。而为了争得科研经费的靓丽表现,不需要也要去争,我们的精力就在这个过程中白白

地消耗了。

4) 过度的琐碎。生活中看起来需要做的事情很多,于是我们似乎天天都需要忙碌。但是生活不是一个人的生活,社会也不是一个人的社会,每个人都有自己的位置,我们不能越位,也不能错位。该自己做的才去做,不该自己做的做了只有伤害,伤害了别人,也伤害了自己。其形式好比上帝让我们捡豆子,捡完了再撒出去,重新捡。也正像那个一辈子向山顶推石头,但是永远推不上的西西弗斯一样,劳苦一生,徒劳无功。我们赞成勤劳,但是不赞成无谓的瞎忙乎。当我们沉迷于琐碎的事情时,我们的眼睛是迷茫的,我们的心灵是封闭的,无论是做事的效果,还是生活的体验,都不会很理想。但是精力是有限的,当我们弥漫在琐碎中,我们还能期待自己做什么有意义的么?

5) 过度的现实。中国的哲学大体上是实用主义,道家讲治国方略,儒家讲治人道理,佛家谈治心之路,这对于渺小的人生似乎都是很好的,但是在现实的路上走得太远就失去了实用的本来价值。我们的学生大多没有自己的理想,甚至没有一个5到10年的规划。每天似乎都是很现实地活着,但是每天都在漫无目的地活着,这是另一种浪费。我们虽然活在现实中,但是现实永远是短暂的,我们应该追求未来的现实,今天就是明天的因,而今天已经被过去所造就。追求现在本来就是水花镜月的不真实。可是我们习惯于很现实地做事,急功近利,甚至现实到很低俗的程度,这些都只能让我们宝贵的精力白白地浪费。

每个人的时间看起来是一样多,但是每个人的结果看起来差别又是那么大。这中间的巨大差别就在于我们对于精力的投入方式不同。时间是我们唯一的资本,如果我们不善于投资,那就不要奢望有好的收获。停止过度的纠结,避免过度的消费,放弃过度的追求,摆脱过度的琐碎,逃离过度的现实,能让我们心里更轻松,也更干净,让我们有更多的时间去真正体验生活,去思考未来。这样我们的科研能做得更好,生活也会更幸福。

(责任编辑 陈广仁)