

第一章

没有支持系统的苦，发展变慢后才看到



经济发展放缓，职场升迁变慢，工作却越来越卷——时间长、压力大、不确定性变得更多，它不仅吞噬着职场人对工作的激情，也影响着我们幸福感最重要的来源：与伴侣、父母、朋友的关系。在发展越来越具挑战、个体心态越来越焦虑、人与人关系越来越疏远的今天，我们该如何自处？

慢经济时代个人面临三重困境

2017年，文娅30岁，她决定裸辞创立自己的咨询工作室。这么做，除了想换一个发展方向，另一个令人乐观的环境原因是，2017年至2018年经济形势非常好，很多行业似乎都不缺赚钱的机会，普通人升职加薪机会多、速度快。

印象中，那时候的年轻毕业生和职场人都有一种蓬勃向上、自信，甚至有点张扬的状态。

文娅的工作室也是一样，干半年就比自己在公司打工一年挣得还要多。虽然我们一直不太崇尚消费主义，但在那种状态下却也花钱不心疼，每年安排两次出境游，想要的东西，喜欢就买，觉得未来充满奔头。我们甚至有一张财务表，定好了年复合增长率，看自己未来几年可以有多少收入。那时候，我们内心确定，

未来大概率是能持续快速发展的。

当然，后来的事情大家都共同经历了，结果就是全球经济发
展承受着越来越大的压力。经济挑战从来都是各种社会挑战的催
化剂，给每个人的生活带来新的难题。对此，我们归类、整理如
下，以便你先对问题有一个更系统的了解。

困境一：发展变慢，欲望却没变少

全球经济增长放缓，人们的职业发展和收入增长也随之放缓，
但长期在消费主义文化下形成的物质和心理需求并未减少，造成
许多人感受到生活压力变大。

社会心理学研究表明，个体的幸福感很大程度上取决于期望
与现实之间的差距。当个人发展及相应的赚钱、升职的步伐跟不
上内心的欲望时，容易产生挫败感和不满情绪。这种情绪在社交
媒体上被放大，人们常常将自己的生活与他人的成功和精彩比较，
更加剧了内心的不平衡。

按说这种不满与沮丧，会让大家克制自己的物质欲望，行动
变得更谨慎，但现实中我们仍会观察到一些不理性的行为。当然，
强行压制欲望是不合理的，不过咨询公司德勤在调研全球 1.5 万
名消费者后发现了事实的另一面——人们依然愿意花钱取悦自己、
犒劳自己，以此缓解节俭带来的压力。^①真正的关键在于发展与欲

① 参考报告：<https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/retail-distribution/consumer-behavior-trends-state-of-the-consumer-tracker/splurge-spending-inflation-lipstick-index.html>。

望间的平衡，而这种平衡，也并不是钱赚得少就得花得少那么单一。一个真正坚定、充盈的人，应该习惯向内去寻求满足、确定与力量，而不只是在外部世界中寻找。

困境二：没有盼头，不确定性却更多

我们俩 2008 年开始实习，正式步入职场是 2009 年，并有幸经历了之后十年中国经济的快速增长，GDP 总量增长了近三倍。这既体现在我们所在行业的发展及个人职业发展道路的稳步提升上，也体现在我们买房、换房的信念中。

在此之后，受疫情、地缘政治以及全球经济进入下行期的影响，几乎每个人的工作都开始蒙上巨大的不确定感。以我们家为例，虽然万幸在经济上没有遭受重创，但是因为孩子出生，工作上也没有再得到升职加薪，消费也变得愈发谨慎。

不敢花钱，反映的是人们对赚钱不确定性的担忧与日俱增。有人感叹自己很久没涨工资，还有在考虑如何保住工作，甚至经历被裁员正在发愁如何再找一份体面的工作。

尽管理性上我们都知道工作不是生活的全部，但感性上，因为工作上的不确定性，我们会觉得整个生活、整个世界都不稳当、没盼头。

困境三：强撑关系，没用也没人情味

第三个困境，发生在我们与重要他人的关系上。过去，很多

人热衷于弱关系^①这个概念，愿意花时间去维系工作之交、点头之交、饭局之交；在单位里，也愿意点头、低头、缩头。在经济发展速度快的时候，这些忙碌与委屈通常是有结果的：生意是在酒桌上谈成的，圈子是在闲聊中扩大的，信任是在服从中培育的，这能说关系没有意义吗？

但在当今存量优化的背景中，人们都很辛苦地维持着各种人际关系。很多人更加谨慎小心，不敢得罪人，但内心又很厌倦。这种厌倦来自于我们明确知道这种努力维持的关系，既不能帮自己快速解决诸如升职加薪等实际的问题，也不能让自己得到人与人之间互相帮衬、欣赏、尊重带来的人情滋养。

这些问题，在经济与社会快速发展时期都被掩盖了起来。因为当我们前途大好，手里不差钱时，对身边的人也会宽容得多，哪怕碰上特别糟糕的“猪队友”或人品差的人，比如欠钱不还的朋友、职场上争功的同事，也能坦然放开。但现在很多人存在的问题，在于朋友（认识的人）很多、内耗很大，能得到的实质利益或情绪价值却很少。尽管当下因为社交软件以及各种兴趣圈子，我们的“朋友圈”可能比以往任何时候都要大，可是这些关系大多停留在表面，往往缺乏深度和实质性的支持，也很少能够转化

① 由社会学家马克·格兰诺维特（Mark Granovetter）于1973年提出。他发现在找工作时，由家人、好友构成的强关系在工作信息流动过程中起到的作用很有限，反倒是那些长久没有来往的同学、前同事，或者只有数面之缘的人对求职更有帮助。

为现实生活中的紧密联系（特别是设置三天可见等功能后）^①，使得我们在遇到困难时，依然感到孤立无援。

我们都知道，人情的温暖不仅来自利益上的支持与交换，也来自情感上的互相认同、理解与鼓励。“交朋友要有目的”这样的功利主义，正影响着我们对人际关系的理解与期待。建立在互惠基础上的人际关系，很可能在对方无法提供对等价值时瓦解——不仅事儿没办成，还会在情绪上给我们带来较大的负面冲击。

总的来说，“人情”带来的支撑感、意义感与幸福感越来越少。很多人把它归因于世道变了，却很少会反思自己是不是拥有一个可靠的支撑系统，以及建立这个系统所需的诚意、行动与技巧。

在“苟”中“卷”，我们正变得更脆弱

当下不仅仅是职场上升职加薪的速度慢了下来，个体对未来成长与收获的信心和心气更是被消磨得可怕。

过去，我们习惯了前进和向上发展，但事实上，可以发生停滞，甚至倒退。

① 参考张杰、马一琨《从情境崩溃到情境再分离：社会—关系情境中的用户社交媒体实践——基于微信朋友圈“仅三天可见”的研究》一文，《国际新闻界》2022年第44卷第8期，28—48页。

慢下来，才看到底子

一旦经济发展速度变慢，很多问题都会凸显出来。

小杰今年三十三岁，原本在一家看起来挺有前途的公司担任中层。考虑孩子上学，就顶着家庭财务能力的上限买了学区房，后来为了多挣钱还房贷，还换了份工作。但是动荡的行业形势，让他没干几个月就从新公司离开，之后经历了漫长且艰难的找工作阶段。但孩子的花费、必要的社交、固定的房贷，这些开支并不会因为他失去工作而消失，家庭储蓄不断减少。

求职的竞争也很激烈，一份他觉得与自己非常相配的工作，可能同时有 1000 多人在竞争。现在的招聘平台，只要花点钱，不仅能看到自己现在跟多少人竞争，还能看到每天有多少新人进来一起竞争。大多时候，这个实时显示的排名并不像我们在打车软件上看到的是一点一点向前，而是一点一点在往后退。

除了工作变得更难找，还有一个越来越突出的现象，就是很多人更难或者说更不愿意进入一段亲密关系了。相较于“找不到”对象，现在更多人是“不想找”，其所折射出的心理状态似乎更值得我们深思。这一方面体现了现代人更追求也有能力实现经济与精神独立，另一方面也透露出人与人之间越来越多的疏离。

与不信任。

当然，我们并不是说一定要找对象结婚，如果确信自己一个人过得更好，生活得平静且满足，也是件好事儿；但对有些人来说，真实的情况是找到合适的另一半变得越来越难，他们于是用“不想找”来给自己洗脑，内心的焦虑与恐惧越来越重，毕竟，另一半是我们在不确定的人生中前行的重要支持伙伴。

同时，我们也正被迫卷入“快”中。新技术、新消费形式带来的廉价与便利，从半小时就送到的外卖，到5分钟的知识快餐，这些由算法和网速带来的“快”，并没有给予我们太多的意义与幸福，反而导致我们越来越不愿意等待，烦躁与焦虑加剧。

快与慢、进步与退步，都只是发展的可能。只是在过去，我们更多看到的是快的一面、好的一面，但在不确定性越来越强的世界中，慢的一面、坏的一面以及随之而来的烦与痛正更确定、更快地在我们的生活中体现。

过去我们几乎没有为慢下来做过准备，当下虽然意识到了问题，可要在一个更慢的时代去补上过去丢失或疏于积累的资源、能力等，难度加倍。但今天的行动是明天的基础，我们仍需要保持理性乐观，就像跑步要克服累与肌肉酸痛一样，我们也要去处理当下的倦怠与痛感，为明天做准备。

我们将在第三章结合动机心理学等领域的研究，为你拆解克服倦怠与动力不足的方法。

卷而无果，才是最大的实质内耗

上文提到的个体面临的三大困境，都导致了一个问题，那就是每时每刻的心烦。

能少些烦心事吗？既然整个环境都变慢了，我们为什么不借这个机会喘口气儿呢？逻辑上可以，但现实中非但做不到，还会导致一种卷不动又躺不平的尴尬状态。

有一次，我们与一位在职场上小有成就的朋友小迪聊天，谈及大家都在经历的一种状态，那就是莫名的焦虑。其中一个典型问题是，经常周末也要回复领导的工作微信。

小迪工作十年出头，在一家挺不错的公司负责一个小部门，平时做事也尽心尽责。她说，领导周末发微信其实也不是什么大事，作为负责人，谁没点自驱、自觉呢？何况领导态度也很好，说了不用周末处理。然而，微信信息发过来了，有时虽然只是一件小事，也会像一颗自动持续散发负能量和焦虑感的钉子钉在脑子里，让整个周末都不得安全。

为什么会这样？直接的原因就是职场越来越卷，机会越来越少，谁都想保住自己的饭碗。大家都在卷，如果你不参与到这个卷的游戏，可能就会出局。而且，到了一定阶段，我们不仅有领导还会有下属，如果自己都不努力工作，团队成员又会怎么想呢？又该怎样让他们也努力工作呢？当然，更多人现在的心态可能是：有份工作“苟着”，先保住饭碗。

“苟着”当然很苦，自己越不情愿就越有可能被推着走，经常

忙而无果，想躺平却又不敢。这种状态和心态，对于个体最大的冲击，其实是耗费了大量时间与精力，却没能实现成长。

这背后的原因，值得沉思。愿意被卷，是因为绩效文化的侵蚀。它的典型特点是：工作过度看重绩效，每个人必须自发地行动，每个人都有义务去成就、发展自身，直到成为一种自我剥削^①——我们是“剥削者的同时也是被剥削者”——我们才是卷自己的那个人。

在这样的状态下，人们已经无法接受留白。你有没有发现已经很难让自己什么事也不干了？比如，坐在地铁上可能耳机里也要听音乐或播客；只是上个厕所，也要刷一下新闻或朋友圈。这是因为被迫习惯了所谓的 multi-tasking（多任务），我们的注意力也变得如哲学家韩炳哲所说的“宽广但肤浅”^②，每时每刻都要关注点什么。

因为要看点什么，我们又不自觉地被各种媒体、“大号”所影响，变得更焦虑。糟糕的是，焦虑作为一种结果，又破坏着我们与身边人的关系。无论是在家陪伴家人，还是与朋友出去聚餐，这种形式上明明在一起做点什么，内心却被焦虑占满的状态，是很多人觉得累的重要原因。与“苟着”一样，这样的累，不会有任何正面的产出，非常不划算，只会让我们进入烦而无果的负循环。

① 引自《倦怠社会》，韩炳哲著，中信出版集团 2019 年出版。

② 引自《倦怠社会》，韩炳哲著，中信出版集团 2019 年出版。

要打破这种卷不动又躺不平的局面，关键在于回归当下。这不是一句空话，而是要充分用好时间，采取一些小行动，为建立个人支持系统做出实质性意义的动作，并基于这些行为给生活和工作带来的正面影响，从根本上减少烦心事。

总之，对于快与慢的理解，直接决定了我们如何看待生活与工作中涌现出来的种种问题或机会。在过去的很多年，我们都习惯了“快”，这帮我们获得了很多物质上的满足，我们自己也是受益者。但人类的进化，似乎有一些跟不上技术给人的生存与社会关系带来的冲击与重塑。作为普通人，我们平时可能没有机会思考太深刻的关于社会发展与自身幸福的问题，却实实在在地承受着支撑感、意义感与幸福感丧失对身心的冲击。

但我们从来都不是一个人，我们的另一半、我们的父母、我们的下一代、我们的同事和朋友，都与我们共同经历着这个时代的变迁。作为个体，我们无法只让自己过得好，也不可能脱离我们最关注的重要他人而过得很好。

那该怎么办呢？答案可能就在我们身边。