**成熟与暮气间隔着道墙**

**——我的2020年总结与2021年计划**

西南交通大学牵引动力国家重点实验室2020级交通运输工程博士生 柯\*\*

**生命本没有意义，你要能给他什么意义，他就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义，不如试用此生做点有意义的事。**

**---------导语**

1. 节奏

我特别喜欢NBA篮网队控球后卫欧文的打球风格，暂且抛开欧文的个人问题，他的球风就像一曲宏大的交响乐，无论对方怎么防守，他总是可以很好地依靠自己的控球节奏，将防守方带入到自己的运球模式中，一曲终了，篮球空心入网。

和篮球控球很相似，世间万物都有着其自身独特的发育规律和生长节奏，梅花不会夏天开，柳树很难春天败，人们通过掌握动植物的生长规律，归纳总结出了“二十四节气”、“齐民要术”等务农经验，以更好更快地发展生产力。但同时，我们通过经年累月所形成的内在生活规律，在遭遇外部发生的“黑天鹅”事件干扰下，显得不堪一击——在2020年的疫情冲击下，我的生活缩影，就是一个很好的例子。

2020年的疫情打了我们所有人一个措手不及：学校停课，店铺关门，万千白衣天使援驰武汉，在国家的有效疫情防控下和中国人民万众一心的互相帮扶下，我们挺过了这艰难的一年。但在这一年中，我需要反思的是，我自己的学习工作节奏不仅仅被突如其来的疫情打乱了，而且更加变得难以恢复了。

不知不觉中，我开始放下自己的读书计划，办理的健身卡和私教课也在墙角吃了灰，不再早睡早起，对于学术知识的渴望也不再强烈，甚至产生了一种迷迷茫茫过日子也很舒服的感觉。整个人的生活开始变懒，学习开始变散，节奏开始变缓。恍惚间，没有一点点留痕，甚至根本没有一点点对于自己成长的记忆，2020年就这样过去了，365天就这样过去了。当我打开电脑，期望着可以对2020年进行一些记录什么的，我不知道该记录些什么，可以记录些什么。我就好像站在原地，可时间却真真切切地溜了过去。我的节奏被完全打乱，我很难找到我曾真实度过或存在于2020年这一年里的任何证据。

可是，时间就是时间，它不会因为你的悲欢喜乐而减少增多，变得只是自己对事物的心情与感觉罢了。每个人都拥有只属于自己的成长节奏，找到自己的节奏很重要，同时，自己的节奏不被外部节奏所扰动也很重要。我想，证明自己按着节奏成长，证明自己真实存在过的依据，就是每日留痕吧。

每日读书五十页，是我意识到这个问题之后，做出的第一个改进。开始，我并不能预期这个决定能否帮我返回正轨，直到我看到一本又一本书的读完，每一天都有五十页书本的加厚，相比于从书中所获得的知识，更重要的是，这些读过的书可以证明我真实地存在过这个世间，真实地度过了这些个时间，向我证明，且只需向我证明。书页一次次有规律的翻动，就像我血液中流动着的脉搏跳动，就像我的成长节奏一样。我觉得相比于黑暗，人类所更为害怕的是有关于自己信息的泯灭和自己所存在过痕迹的消失。每日留痕，不仅可以帮助自己建立起稳固的成长节律，更能够让自己面对突如其来的黑天鹅事件时，处变不惊。

节奏分快慢，人生有长短。人的成长节律并不是一成不变的，十岁以下，我们倾向身体发展，十岁到二十岁，我们注重知识人格的健全，二十岁开始，我想，对于我自己来说，更多的则是开始考虑如何变化自己的成长节奏。2020年，我曾思考过，自己所说过最多的一句话应该就是“再呆一会”，“再看一个”，“再打一场”，“再吃一口”等这些看起来根本无伤大雅的事情，可是慢慢地，我发现，“再玩一球”，“再赌一局”，“再睡一分钟”，这些听起来确实都是小事，但那里面所隐藏的“自我妥协”的细菌，却可能侵蚀你的骨髓，使你一辈子都站不直。

“雨里跑步，疯狂读书”这应该是我在2020年为了所谓的“自律”做过的最疯狂的事情。有的时候，我们会认为做事有规矩，给自己定规矩是优秀自律的表现，诚然，大多数时候确实是这样。但当两种我们自己所制定的规矩爆发冲突时，我们的内心则会无比痛苦，开始怀疑自己所制定的规则是否正确。但是，我们有时候却忘了，世上没有两片一样的树叶，所以看似相似的事情的处理，其实也不尽相同。所谓的自律，其实也不一定符合正常的成长节律。我们没有办法一天成为学术专家，也不会努力了而永远一事无成，有的时候，慢即是快，少即是多，一类一物，一心一意，一时一事。张弛有度，松紧有时，灵活有变，这才应该是一种良好成长节奏所应该具备的。

1. 守得清明人自开

如果说掌握好自身成长节奏是我在2020年对于做事的一点感悟，那么“守得清明人自开”则是我在这一年中对于做人的一些感想，再进一步，是我在思考一个人如何很好地面对失败和成功的一点心得体会。

“清明”我将它寓意为清楚、明亮之意，指的是内心的通达与豁然，“开”我认为则是做到“清明”之后，所形成的一种开放的胸襟和广阔的胸怀。而这种境界或者为人方法的磨练，不仅仅需要对自身能力有一个清楚的认识，更要对自己的未来发展有一个长远的规划，其最直接的体现在于一个人对待其自身成长过程中，遇到失败或成功时候的态度。

人生面对失败的态度，其实已经是一个老生常谈的话题了，尤其是在互联网的发展下，越来越多的育儿经验也好，越来越高频的励志美文也罢，都在强调一个人需要培养和提升自己的逆商，自己在面临大挫折、大困境时候的心态，这确实是没错的，在D老师和K老师的指导与培养下，我也因此受益良多。

可是，在2020年，我突然发现，一个人的成长和改变还是应该从最朴素的地方做起，大的困难和逆境固然能十分锻炼人，可我们仔细思考之后，便能发现，真正击垮一个人自律意识的，并非我们所说的大困难，而往往是接连出现，纷至沓来的一个又一个小困难。说好每天跑步，有一天没跑就想着全盘放弃；说好每天读书，有一天没看就想着从头再来；说好每天早起，有一天睡了懒觉就开始否定，并开始规划着下一轮所谓的“自律”何时开始。“我习于冷，志于成冰。冰水由之，非一日寒。”可是，真正地自律，不应该是由于外界环境原因，人类个体束缚于自身的枷锁，而应该是从内心深处对于这种生活方式的认同。

小的困境与大的困境，最不相同的地方就在于，大的困境给了你一次一键重启的机会，当然这种机会是无奈的，是被动的，更是唯一的，也正是因为这种唯一性，这种没有办法的办法，会逼迫着你从绝境中燃起新生的希望，因为你“一无所有”，也正因你“一无所有”所以“无所畏惧”。但，面对小的困境，尤其是那些看起来微不足道，却可能侵蚀你一生的事情来说，我们并没有一个很好的办法来对待处理它，至少我现在还没有想到，我们只能咬咬牙，能撑过去的人就撑过去了，而没能撑过去的人，就只有干脆撕毁了这张人生没有写完的答卷，渴望着重头再来，但时间却很难给你从头再来的机会。

“人不远行身不壮，火不烧山地不肥”，我们需要培养一种能力，一种在废墟上重建自己的能力，这种能力会在我们遇到小困难的时候，抑制住我们内心撕毁人生答卷的冲动，促进我们对于人生现状和前进方向的认知。

这种小困难的所折射出来的社会现象就是“反正我都XXX样了，也挺好的，何必改变呢？”，这其中，不仅仅是对自身成长的不负责任，更多的是对于改变后未知结果的恐惧。我在2020年，也会经常遇到这样的想法，不知如何解决，直到一天看到了这样一句话，“不知其所者久，死而不亡者寿”，觉得朦朦间好像是解决这个问题的答案，但好像又不是，只能留着下次遇见时，好好躬行求解了。

相比“如何面对失败”，“如何面对成功”鲜有人提及，当我开始思考这个问题的时候，我自己都被自己吓了一跳，因为我不知道自己是否有资格思考这个问题，同时我也并不清楚自己为什么要思考这个问题。

当然，为了解决这个问题，首先，我们需要定义，什么是成功？从广义上来说，我认为“成功”就是凭借自己多一点点用心，多一点点勤奋，多一点点思考，多一点点细致，完成了从杰出到平庸转换的过程，是凡物加倍磨冶之后，最终变化气质的程序。在我的认知里，我愿意将“成功”称为一种过程导向而非结果导向的事物。原因很简单，成功是加一分，失败是不加不减，这样想，你的人生就一直向上，而一直向上的人生本就不存在什么最终结果，倘若你的人生有了所谓“成功”的结果，那你的人生也就停止了向上生长的劲头。

所以，我认为面对成功的态度要比面对失败的态度难的太多，因为在你完成阶段性成功之后，相比失败，你将拥有更多的主动权，而正是这些主动权会让你变得迷茫，你开始思考“这道题我是不是不应该不会”，“这个奖是不是我应该拿的到”，“这个理论我是不是必须掌握”等等诸如此类的问题，而正是这些问题将会把你带入一个误区，一个让你开始封闭自己，不接受外部反馈的误区。而进入这个误区后，你大概率会停滞不前，因为你知道自己在别人心中是优秀的，是厉害的，甚至是不能出丑、不能犯错的，为此，你放下了试错的机会，放下了一往无前、无所畏惧的勇气，更放下了向前走的脚步。

可是，同时，你又会开始想，自己什么时候才能成为自己心中所仰望的那些人，那些真正优秀的一发不可收拾的人。你的心情愈发急躁，形成了一个怪圈，一方面你害怕犯错，迟迟不动，一方面你想要追赶，急躁紧张，这个怪圈我把它称为“骄躁”，解决的办法虽然很简单，但即使这样简单的办法，我也在2021年中，挣扎了一整年才有所感悟。

不要和比自己差太多的人比较，这叫不骄。

不要和比自己强太多的人比较，这叫不躁。

不骄不躁的人日子才能过得舒服，生活才能向前走。我也开始意识到，两段“成功”攀爬的过程中，总会有一段缓平坡。这一段缓平坡里，可能包含着自身成长的各种情绪，而这些情绪到了尽头，便是沉默。而这一段沉默的时光，是我们付出了很多努力，却得不到结果的日子，我愿意将它叫做扎根。极度渴望成功的人不多，愿付非凡代价的更少，而这样的扎根本就是我们所需要付出的代价，或者它本就是成功本身。

1. 成熟与暮气之间隔道墙

2020年，我开始去思考，“为人处世”可不可以模式化——什么时候该做什么样的事情，什么时候该说什么样的话，是不是有了标准就是有了自己的原则，不坚守标准就是不坚守自己的原则呢？内容决定于形式，形式反作用于内容，就像电影一样，当一个人开始全神贯注地思考一个问题的时候，你日常生活中的所作所为就是你思想的最好映射。

但，其实，我们很难去模式化地进行一些东西，因为连我们所存在的物质世界都是概率的，而人情世故则更是不可捉摸的烟云。一件事情的做法本没有对错好坏之分，更多的只是事情本身的发生合不合理，处理事情的方法合不合适。

可是，我们怎么才能把一件事情处理的合适呢？换句话说，我们什么时间应该以退为进，什么时间应该以进为退？随着知识的积累和经历事情的增多，我愈发的感觉到成熟和暮气之间隔着一堵无形的墙，但我并不知道它的具体位置。好像为人处世多一分便带了暮气，少一分便不够成熟，以至于我后面做事开始变得愈发束手束脚，很不自然。而这堵墙在与K老师交流之后，我好像慢慢地能摸到一些，但又不真切。不过，我知道这堵墙在中国文化里面，叫做“度”或者“中庸”。但“度”这个东西，玄之又玄，远非我所能完全体会的到。不过至少，现在的我可以做些什么了。

从小处着手，和情商高的人学做人，和实力强的人学做事。虽然，有些时候，我对一件事情并没有找到合适的做事方法，但，我可以从书中和身边优秀的朋辈、老师身上学习，向K老师学习为人处世的方法，向D老师学习严谨治学的态度，仔细品味，慢慢体会，大有裨益。

第二，我开始尝试着自己把成熟和暮气之间的这堵无形墙画出来，慢慢摸索其界限，不断尝试逼近，虽然也会遇到问题的出现，但我开始变得很少抱怨，往往出现问题的时候，将自己的主要精力集中于解决问题而并非调整情绪。

最后，从大处着眼，我要开始培养出最为基本的历史自觉感。什么是历史自觉？我认为主要有两点，一是自我对社会运行规律的深刻领悟，二是能够对历史发展前景的主动影响。这一点不仅仅是一个优秀学者必备的品质，更是每一个广大年轻人所需要思考的问题。

1. 2020年完成的十件事

这里总结了2020年所完成的，对于自己来说最有意义的十件事情：

1. 改变自己的科研方向，从传统的土木工程到自己所感兴趣的高温超导方向上来，很开心，很激动也很紧张；
2. 参与发表论文2篇（SCI，实验室对分区还未定），并完成5篇文章的审稿工作，对于自身的学术能力的提升很大；
3. 参与实验室课题组的世界首条高温超导磁悬浮工程试验线启用，最近全网爆红，虽然自己所贡献的力量很小，可是与有荣焉；
4. 参与HW公司的控制研发项目，这个是自己第一次主要参与的科研项目，一定会竭尽全力；
5. 参与撰写国家级人才项目材料，并获批；
6. 参与课题组第一本科普书籍撰写工作；
7. 第一次组会汇报科研想法和进展获得了老师的鼓励与支持；
8. 体重从182斤下降到了166斤，身体状态得到恢复；
9. 为安家做了不少准备工作；
10. 读完了含科研书籍在内的27本书，其中最厚一本页数达1178页。
11. 2021年的十个小目标

我将对自己的要求和期望整理归纳为以下十个小目标：

1. 每天起床之后叠被子，整理床铺；
2. 一周有五天进行锻炼，学期结束后将体重减到135斤（现在：166斤）；
3. 完成所有的博士课程；
4. 具备最基本的学术科研能力，完成一定的理论知识储备；
5. 所有项目书、科研工作提前三天完成并提交；
6. 可以很好地完成一项课题组科研横向任务；
7. 发表研究领域文章2篇；
8. 对中国历史的全部发展有一定的轮廓概念，可以较为完整地描述中国历史上各朝代发生的大事件；
9. 培养自己最基本的历史自觉性；
10. 安家。
11. 结语

第三悬臂边缘，一颗蓝色行星上，碳基生物正在庆祝他们所在的行星又在该恒星系里完成了一次公转。在这次公转里，发生了很多事情。

泡面煮两分钟是生硬的，三分半刚刚好，任何事情都要慢慢来，时间这个东西很神奇，它会化解一切貌似无法对抗的东西。因为，要么你逐渐内功强大，问题不再是问题；要么情随事迁，逐渐释然，问题也不能算个问题。我想，自己22岁的年龄应该还是可以被称作少年吧，少年似刀，定要在成熟与暮气之间划分开来。成长是一个很漫长的过程，没办法快进，也逃不了课，就像有些太阳只能自己晒，别人替你晒不来。

2020年的自己放下了很多东西，但同时也愈发明确了自己的发展目标，明晰己需，绝不贪多求全。当然，我也曾一直以为，不断放下，就是一个人成长的代价，但其实，放下本就是成长本身。关关难过关关过。

最后，希望现在的我，不羡慕谁，不嘲笑谁；希望未来的你，眼里有故事，脸上无风霜。

2021年1月22日清晨于成都