

研究生的生活

- 生活和论文合一

要把研究当成生活，生活当成研究，两者合一才不会累。

张一鸣创立了字节跳动抖音公司，其特点就是**工作与生活合一**（参见理想工作哪一章节），从客观上让工作的人，劳动的人感觉不到生活和工作的差别，不会把工作当成一种苦力，是与早期的谷歌非常类似的一种公司文化。老板和员工同在一个大间里办公，每人一个工位。员工的工号是随机的，如果你仅仅看工号，你分不清楚谁是老员工，谁是新员工，谁是实习生，这个做法就是希望内部不要有层级的概念。公司一日三餐不仅是免费提供，而且吃的还是有机食物，跟专门的农场合作的，员工的零食也是根据员工的喜好大数据进行购置和分配的，非常的贴心和人性化。在工作方面也是从员工方便的角度考虑，让办公方式非常人性化，办公挫折感少，公司管理能够抓住员工的需求，不需要在毫无意义的事上折腾，和同事合作能够高效务实，这些可能更被 90 后的年轻人看到。

从导师到学生，到你的师兄师弟师姐师妹，应该就在研究生的阶段试图培养一种氛围：你的研究生过程就是你的生活，你的生活就是你的论文。你要把做论文当成你的生活，这就叫知行合一。想的、做的、说的是一致的，这就是知行合一，知行合一了，干起活来就不会累。

在中国的古代、西方文明还没有进入之前，中国的日历里还没有“星期”这个概念的，后来引入了西方星期（week）的概念，一个星期 7 天，取自圣经里面上帝创造宇宙和人用了 6 天的时间，就是周一和周六息，然后周日是休息。所以我们就有了周一到周五上班，周六和周日是周末休息，我们把工作和休息分开了，这和中国人传统的工作生活理念是不同的：中国的古代，工作就是生活的一部分，工作和生活是一体的，工作与休息之间的交替是在每个当

天完成的，累了就休息，日出而作日落而息。为什么中国人除了工作就没有生活呢？因为工作就是生活的一部分工作，劳动的本身就是一种享受，劳动是一种光荣。中国人以天为单位，每天都是生活和工作，而没有把工作和生活分开对待：周一到周五是责任，周六到周日是生活。中国人的传统方式是把工作当成生活，而没有把他们分隔开来，西方呢，工作就是工作，生活就是生活，前者是责任，后者是享受。实际上最理想的，还是把他们合二为一，比如说谷歌把办公室、工作场所做的非常生活化、人性化，工作和生活都做成一种享受，餐厅有高级的设施，同事可以把自己的宠物带到办公室，办公室也修饰成一个生活空间，有爱人孩子的照片、有骄傲片刻的纪念物，除了说不能把孩子带到工作的地方影响别人了工作，很多生活都带入到了工作当中。

我们刚才说的抖音公司，就是工作和生活合二为一，回归成中国的传统方式。这不是一种方式，而是一种态度。

培养知行合一

王阳明讲的知行合一¹，指的是当你的“身心灵”能够合一的做一件工作的时候，“想的+说的+做的”是统一的，下面一则小故事让大家体会一下“知行合一”的真义：

小和尚和老和尚的故事：
 小和尚问老和尚：“您得道前，做什么？”
 老和尚：“砍柴，担水，做饭。”
 小和尚：“那得道后呢？”
 老和尚：“砍柴，担水，做饭。”
 小和尚：“那何谓得道？”
 老和尚：“得道前，砍柴时惦着挑水，挑水时惦着做饭；得道后，砍柴即砍柴，担水即担

¹ 孔子，《论语》十二章

水，做饭即做饭。”

我们大多数人在做一件事的时候，心在另一件事上。我们坐公车，手里在玩手机；我们在吃饭，眼睛在看电视；我们成年了之后心里的杂念很多，时时放在心上而不能转移，所以我们做事情才觉得累。我们看到小孩子玩了一天都不累，因为小孩子玩的时候是非常专心的。其实我们的日常工作、家务劳动本身不一定有那么累，是因为我们心太散乱，没有用心在做，所以我们会累。老和尚讲的，也是知行合一这个道理。开悟之前做不到专心，做一件事情的时候，心里在想另外一件事情，这不是在认真的做事情，这是不专心，这就不是知行合一。所以我们看两个人外表在做同一件事，里面的内容可能是不同的。

王阳明的知行合一是“身心灵”三者的合一，就是“想的+说的+做的”是一致的，这样的人工作起来才不会累，才是“好之者不如乐知者”，就是白岩松讲的“累并快乐的活着”。现在有很多 80、90 岁的院士（如交通大学的黄旭华、陶文铨、顾诵芬院士²），活的还这么年轻，还活跃在一线、活跃在讲台上，就是因为他们的“知行合一”。你要热爱你做的事！不然的话，工作是非常辛苦的。如果把工作当成是混混饭碗，那么劳动就不是一个光荣，而成为一个苦差。

知行合一也不完全等同于行胜于言，后者指的是不懒惰，不是光说而不干，说话要算数，讲的更多的是为别人负责。

² 《开讲啦》 <http://tv.cctv.com/lm/kjl/>，中央广播电视总台的中国青年电视公开课节目，由撒贝宁担任节目主持人