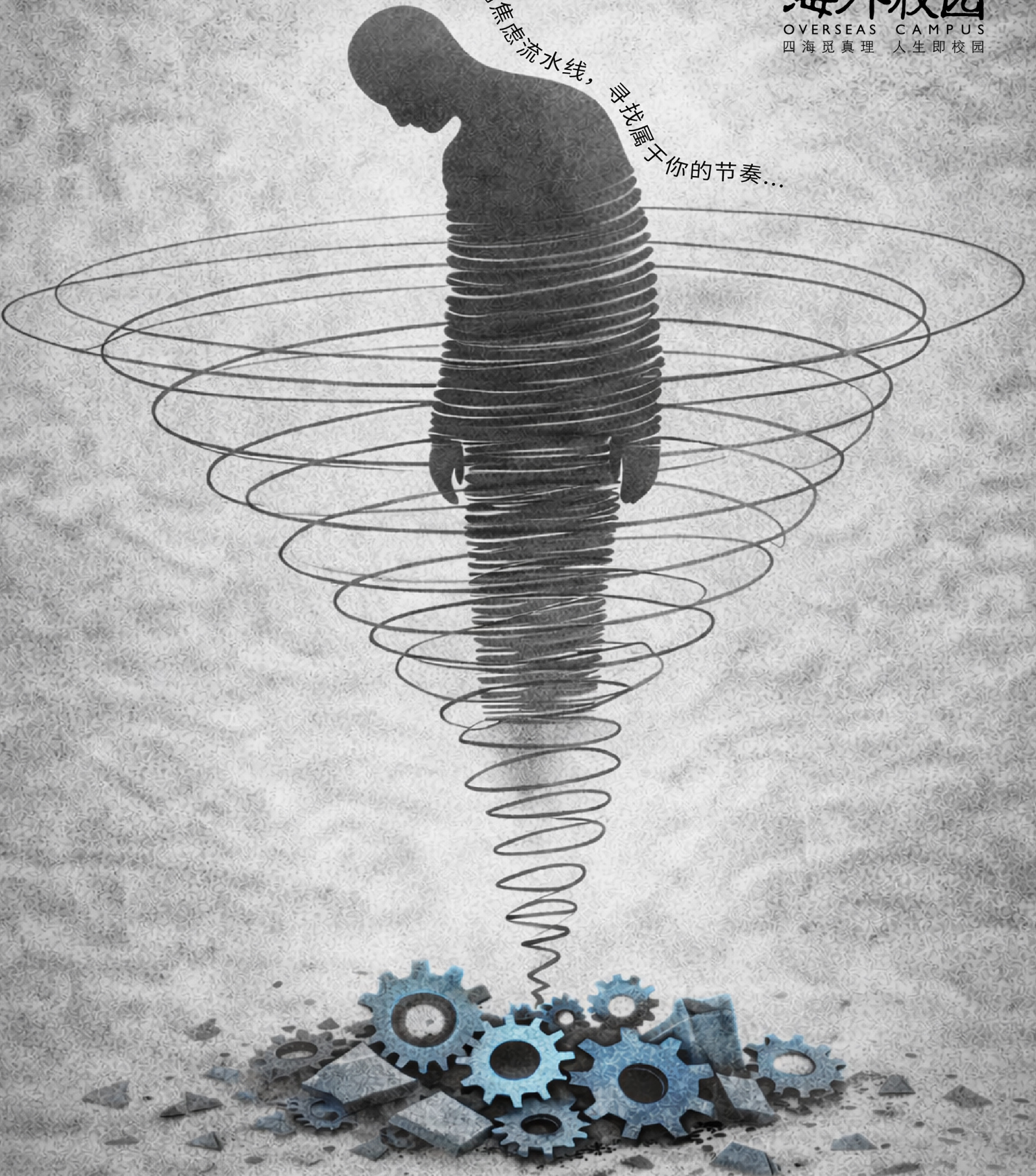


逃离焦虑流水线，  
寻找属于你的节奏...

海外校园  
OVERSEAS CAMPUS  
四海觅真理 人生即校园



寻找属于你的节奏

# 海外校园

OVERSEAS CAMPUS

四海觅真理 人生即校园

季刊 第 173 期 2026 年 3 月 Issue 173 Mar. 2026 Vol. 34/ No. 1

出版者 海外校园机构

Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave.

Torrance, CA 90501 USA

电话 (310) 328-8200 传真 (310) 328-8207

网址 [www.oc.org](http://www.oc.org)

电邮 [editorial@oc.org](mailto:editorial@oc.org) (投稿)

[order@oc.org](mailto:order@oc.org) (索阅)

出版人 毛叔

主编 博学

编辑 海涛

审校 希雅

编辑助理 刘凤

美术编辑 JUNORI Design lab.

插图 JUNORI Design lab.

- 本刊有作者署名之文章,文责作者自负,其立场不一定代表本刊。
- 本刊保留所有文章及图片版权,欢迎转载,请先来信告知。
- 若需本刊索阅单,请复印本期第64页。

## Overseas Campus

(USPS No.010511 ISSN# 1072-1053) is published Quarterly by Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

Tel: (310)328-8200 Fax: (310)328-8207

Periodicals postage is paid at Torrance California.

Postmaster: Send Address changes to OCM, 1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

Chief Editor: Lechi Mao

# 目录

## Contents

---

卷首	02	外卖车后的玩偶 <small>The Plush Toy on the Back of a Food Delivery Bike</small>	/ 博学
开篇	04	反内卷生活实验 <small>The Anti-Involution Lifestyle Experiment</small>	/ 编辑部
	06	刚刚好,有这么一回事? <small>Is "Just Right" Really a Thing?</small>	/ 吴鲲生
讲述	08	咸鱼与修士 <small>The Slacker and the Ascetic</small>	/ 阿不壳
	12	房子·工作·生存焦虑——80后独白, 中国式内卷的群体素描 <small>House·Job·Survival Anxiety—A Monologue from the Post-80s Generation, A Group Portrait of Chinese-Style Involution</small>	/ 埃文
观点	15	历史与启示的双重透镜——重思内卷、革命与人类自由的未来 <small>The Dual Lens of History and Revelation—Rethinking Involution, Revolution, and the Future of Human Freedom</small>	/ 崔立德
访谈	21	以疯癫艺术, 玩转修补世界裂痕——梁以瑚与她的社群关怀 <small>Playing with Mad Art to Mend the Cracks in the World—Leung Yee-woo and Her Community Care</small>	/ 受访者 梁以瑚
	29	走出“优绩主义”的牢笼——媒体人谈内卷时代的自我价值 <small>Stepping Out of the Cage of "Meritocracy"—A Media Professional on Rediscovering Self-Worth in the Age of Involution</small>	/ 受访者 王东莉
职场	34	AI驱动的未来职场, 什么才是你的核心竞争力? <small>The AI-Driven Future Workplace: What Is Your Core Competency?</small>	/ 陈恩加
	38	被忽视的边界感——从“内卷”走向“界线设立” <small>The Overlooked Sense of Boundaries—Moving from "Involution" to "Boundary Setting"</small>	/ 紫梅
心理	41	毒性羞耻感如何绑架了我们? ——拆解内卷的心理燃料 <small>How Does Toxic Shame Hold Us Hostage?—Deconstructing the Psychological Fuel of Involution</small>	/ 希雅
观点	45	“厌蠢”如是说 <small>On "Stupid-Phobia"</small>	/ 孙欣羊
思考健身	49	我的孩子是梦想家 <small>My Child Is a Dreamer</small>	/ HT
专辑·慢生活	54	人在新加坡   慢一点, 不是为了逃离, 是为了不把自己弄丢 <small>Living in Singapore   Slowing down isn't about escaping, but about not losing myself.</small>	/ 范范
		旅居英国   北欧式慢活的幸福密码: 为什么“摆烂”也能有生机? <small>Living in the UK   The Secret to Nordic-style Slow Living: How Can Deliberate Idleness Bring Vitality?</small>	/ 傲洁
		人在中国·天津   当我的“超人日程”遇见慢下来的上帝 <small>Living in Tianjin, China   When My "Superhuman Schedule" Meets the God Who Slows Down</small>	/ 何斯召
祈祷文	62	为每一个卷不动的时刻 <small>For all the moments when you can't keep up with the rat race.</small>	/ 编辑部

---

Escape the race, find your own rhythm.



## 外卖车后的 玩偶



撰文 / 博学

结束了一天的工作，我照常去往健身房。正值下班高峰期，路上车水马龙。今年是个暖冬。中国北方的这座城市，经历了秋季多雨的馈赠，终于没有了往年的雾霾，空气质量好很多。

但即便朗朗晴空，路上的行人依然包裹得严实；路边的店铺，清一色写着“招租”或“出售”。

城市已没有了此前的繁华。有的年轻人在濒临倒闭的大型商场门口，架起手机支架做直播。他们或许刚大学毕业，或许刚经历失业，希望透过直播，在虚拟与现实之间寻找生存的根基。

正当我将到健身房门口时，发现路边停放着几辆外卖车辆。车的后备箱挂着萌萌哒可爱玩偶。我瞬间被逗乐。没想到在当下严峻的现实中，外卖小哥还有兴致挂这些小玩意！我猜想，他们可能是20岁出头吧，正是玩乐的年纪。

不一会，几个身着外卖服的年轻人走了过来。我出于好奇，和他们随意聊起来。才知道他们都24岁上下，刚大学毕业。问起车后为何挂玩偶，不怕被偷吗？有一个小哥说，苦中作乐呗！现在外卖平台互相竞争，对骑手的时间要求非常高，经常遇到超时被扣钱，有的还会因差评被裁掉……说这话时，他们仍嘻嘻哈哈。我担心影响他们接单，便没有再多问。

那几个玩偶，却让我感触颇深！是啊，当前的大环境日益逼仄，不论经济下行，还是失业率上升，都让许

多人对未来充满焦虑。但还有很多人，选择透过一些微小的方式，发掘幽暗现实中的微光。就像外卖车后的这些玩偶，或许大家都在透过某些幽默、力量和治愈，对抗内卷时代生活的无力感，以及资本平台对人性的蚕食。

其实，不论身处哪个时代、哪个国家，总有不同形式的竞争带来的内卷或躺平。类似“丛林法则”“社会达尔文主义”之类的思想，便是人类对于如何生存而提供的人本思想。往更久远了看，自从人类始祖被逐伊甸，人与上帝、人与自然、人与人的关系就失衡了。我们不再享受工作，必须汗流满面才能糊口。即便视工作为“呼召”，也仍无法避免具体处境下的伤痛。

既然无法回避，那就学习轻装上阵吧，或者在令人沮丧的处境下，依然可以看到那横越世代代的手。正如本期采访的艺术家梁以瑚博士，和她第一次聊天时，她说自己只是个爱玩的婆婆。她创办“全人艺术”，主张艺术要进入社群。多年来，她通过艺术赋能弱势群体，陪伴许多边缘人，在尘世的皱褶里寻找爱与被爱的踪迹。媒体人王东莉结合自己多年的社会观察，分析了“绩优主义”成为人们衡量自身价值带来的困境，以及基督信仰的“人论”如何给个体提供新的生命价值。

多年从事商业管理和职场实践的崔立德老师，从权力、制度、算法、人性层面，分享了内卷的本质与超越的自由。阿不壳以温暖的叙事，描绘了当代打工工人从“咸鱼、牛马到尸体”的社会性转变，而最终令生命重新笃定的，始于在与群体的联结中真实地经历上帝的临在。紫梅与希雅，分别从心理学视角，具体剖析了界限感与毒性羞耻感对生命带来的影响。

有句谚语说，我们无法阻止鸟儿从头上飞过，却可以阻止它们在头上筑巢。诚哉斯言！卷或不卷，或许真的取决于我们日常中的每一个细微的念头，以及每一个细小的决定。OCM

# 1 来自中国80后的讲述

**P8** 《咸鱼与修士》（阿不壳）。作为经历了重大社会变迁的她，终于呐喊出“我们不是咸鱼、牛马和尸体”，因她切实尝到主恩的滋味，因此懂得生而为人的全部奋斗、艰辛、勇敢与幸福。

**P12** 《房子·工作·生存焦虑》（埃文）。他以个人的成长，回溯了中国社会几十年的变迁。在这其中，我们得到了什么，又失去了什么？如何才能不被困住？

# 2 文化与制度层面的剖析

**P15** 《历史与启示的双重透镜》（崔立德）。你是否也在“无草造砖”与“指鹿为马”的游戏中耗尽心力？本文邀请你一起访问古道，拆解贯穿文明的内卷密码，重获对生活的定义权。

# 3 艺术与媒体访谈

**P21** 《以疯癫艺术，玩转修补世界裂痕》（梁以瑚）。在内卷、创伤的时代，艺术如何成为治愈与盼望的载体？创造力如何在破碎的世界中履行“服侍”的使命？信仰的深度又如何滋养艺术的表达与社会参与？

**P29** 《走出优绩主义的牢笼》（王东莉）。本文探讨我们如何既能勤勉耕耘当下，又能从“不被承认”的恐惧与“永远不够”的匮乏感中得着真正的释放。

# 4 心理会客厅

**P38** 《被忽视的边界感——从内卷走向界限设立》（紫梅）。学会说“不”，学习在一切关系中立界限，有时也需要智慧。

**P41** 《毒性羞耻感如何绑架了我们？》（希雅）。人不是先通过表现才获得价值，而是先被承认为有尊严、有位格的存在，内卷才第一次失去了它的必然性。

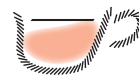
## 反内卷生活实验



亲爱的家人，欢迎进入“反内卷生活实验”。我们无意提供标准答案，只想与你一同探索另一种可能：在必须奔跑的世界里，学习如何安坐；在要求展示的喧嚣中，尝试隐秘地给予。这些看似微小的行动，实则是帮我们发现更美的风景，听见那声“你是宝贵的，无需证明”的回响。

### 实验一：安息日离线计划

- **核心行动：**每周选择一天（或半天）完全断开工作与社交网络，不用生产力工具，不回复非紧急消息。
- **信仰维度：**效仿上帝创世后的“安息”，体验造物本有的休息权利。重点不是宗教律法，而是操练“在停止中确认自身价值不依赖于行动”。
- **反思问题：**当我停止“产出”，我感受到焦虑还是自由？谁在定义我的价值？

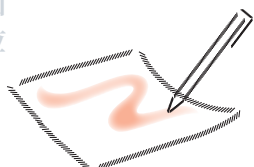


你的  
回  
应

### 实验二：微小关怀行动

- **核心行动：**每天主动做一件对他人无实际利益、无社交展示价值的微小善意行为（如默默为某人祈祷、写一张鼓励便条匿名留下……）。
- **信仰维度：**实践“你们暗中行善”的教导，对抗将人际关系工具化的社会惯性。重点在于操练“无回报的给予”。
- **反思问题：**我是否习惯以功利衡量人际关系？不为“人设”的善举，如何影响我对自我的认知？

你的  
回  
应



### 实验三: 万物惊叹练习

- **核心行动:** 每天刻意观察一处自然细节或平凡物品（一片树叶、一杯水），静默一分钟，并尝试表达感恩。
- **信仰维度:** 呼应“受造之物都在诉说上帝的荣耀”的视角，对抗效率社会对感知力的压缩。通过专注被造界的细节，重新连接超越功利的世界观。
- **反思问题:** 忙碌是否让我对世界变得麻木？感恩如何改变我与环境的关系？

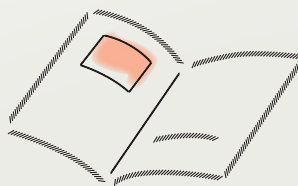


你的回应

### 实验四: 才能“埋藏”体验

- **核心行动:** 暂停一项自己擅长且常用来获取认可的技能/爱好，尝试一项不熟悉、无考核标准的新活动（如自由绘画、散步祷告……）。
- **信仰维度:** 引用耶稣比喻中“埋藏银子”的叙事，反思才能是否必须展示与增长？重点在于打破“才能即资本”的思维，体验存在先于功用的状态。
- **反思问题:** 我的价值是否取决于“有用的才能”？暂时隐藏优势时，我如何看待自己？

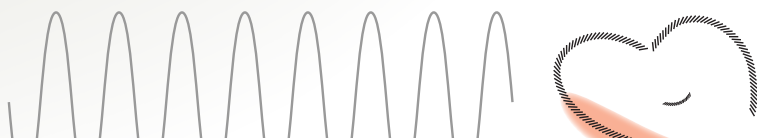
你的回应



### 实验五: 奉献

- **核心行动:** 每周抽出2-3小时（约占清醒时间1/10），用于无目的的阅读、默想、与他人深度交谈或服务社区，并记录内心变化。
- **信仰维度:** 借鉴“十一奉献”逻辑，将时间视为一种可奉献的资源。这段时间不追求自我提升，而是向超越性开放，实践“爱神爱人”的具体时间分配。
- **反思问题:** 当我将时间用于“无产出”之事，是否感到浪费？这些时刻如何影响我后续的生活优先级？<sup>OCM</sup>

你的回应



# 刚刚好， 有这么一回事？

撰文 / 吴鲲生

和朋友约中午12点见面，你不想迟到，那几点到比较好？

准12点，一秒不多、一秒不少，不就最好？

这种事很少发生，想要避免迟到，不要作准时大梦；务实之道是“提早到”。

你家养猫、养爱犬吗？你期待猫犬饮食不过量，也不饿到，三餐份量刚刚好。

如果你对这件事很执着，最好不要让宠物进家门。因为你很难判断，给多少粮草最恰当。

有个小区房子坚固，挺过许多灾害。一年一年过去，房屋老旧，准备拆屋重建。

敲屋拆除时，工人叫苦，说没拆过这么费力的房子。

当初盖房时，要是想到房子有生命周期，总会老旧，需要拆除，坚固是需要，但也不必坚如磐石。这样不是两全其美吗？

“刚刚好”念起来很顺口，但会不会很遥远？

读过一篇文章《若是我重新念大学一年级》(If I were a freshman)，大意是作者跨进大学窄门，心理准备不够，平白浪费了许多时间。

我大学第一年结束时，有天在宿舍楼上阳台躺着，把新鲜人的日子“倒带”大略检视一遍。

有什么感想？——你问。

当年20岁的我，望着月亮沉思；起身之前，告诉自己：“如果时光倒流，一年级的日子重新来过，我犯的错，大概还是会犯；错过的机会，不见得就把握住了。”

对已经发生的事，虽然不满意，但跟自己说，尽力了就好，往前看吧！

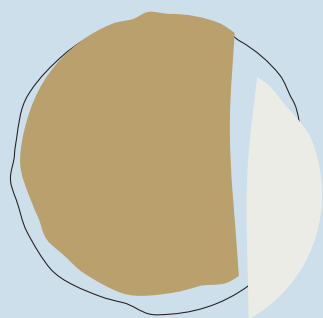
日本静冈县沼津市后藤由纪子，平日要做家事、照顾两个孩子，同时经营一间杂货店。这女士的杂货店，每天下午四点打烊；虽然晚一点关门也没问题，但是多营业几个小时，一定会影响到比开店更重要的事——家庭生活质量。

后藤写了一本附有图片、字不很多的书，书里四个篇章的标题如下：

- 一.每天都要做的家务事，七分就好
- 二.把工作长期做下去的七分好原则
- 三.做人要有所追求——对喜欢的人、事、物，我要百分之一二百地追求。
- 四.身体、精神，付出七成努力就够了

后藤这本书，书名叫什么呢？

——《七分刚刚好》OCM



扫码阅读作者更多文章：



《在自然美与残缺的人间，过美丽人生》



《“别人”：生命中的贵人》



《说新鲜的话——极超凡与极平常的神奇揉合》

注：

后藤由纪子，《七分刚刚好》，中信出版社，2017，11



# 咸鱼与修士



撰文 / 阿不壳

几年前爸爸身体还健壮时，每年秋收，我和C都会一起回村收玉米。

在地里，一家人不住手地掰玉米、剥玉米、装袋、装车，从早晨忙到日落。中午简单喝些水，吃点干粮和梨子，在地头小睡一会儿。有时聊些闲话，多数时候只有静默。但静默并不空洞：干透了的玉米叶发出沙沙声，风轻轻掠过，还有呼吸和脚步、动作与出神，恍惚间，几个小时过去了。

一天下来，身体很累，内心却相当安宁。对在城里当社畜的我们，每年的秋收胜过一切观光旅行，也使我们逃过了经济型假日那尾随的算计。

可那种安宁相当有限，也很短促。几年后，爸爸不再能干重活。他把地出租了，和许多农民一起，再次变成了农民工。

闲暇时，爸爸妈妈也和城里的我们一样，不懂得“休息”。他们同样刷手机、看抖音。

## 咸鱼、牛马和尸体：打工人的自我形象

周星驰有句经典台词：“做人若没有理想，那和咸鱼有什么分别？”不过，现在更流行的是“牛马”和“尸体”。“咸鱼”还带有一点励志色彩，“牛马”却只有疲倦与苦涩，“尸体”更是彻底躺平。

豆瓣有个小组叫“尸体暖暖的”，组员六万四。起这样的名字，主旨却并不惊悚：“不传播焦虑与负面情绪，只收集网络与现实生活中让你感受到积极能量、暖暖的消息。”

于是大家会说，“看完后尸体暖暖的”，“感觉尸斑都变淡了”。

上一辈人很难理解这种措辞。因为在过去的文化里，“尸体”几乎不传递任何正面信息。可现在，年轻人用它来表达一种抗争：我不是牛马，不是韭菜，不是数据，更不是人矿。如果你非得压榨我，那我情愿“先死一死”。

和“人力资源”相比，这尸体毕竟还是“我”，我还可以选择去拥抱一些自觉是人的时刻。听起来有点像某种精神变形记。

关于“工作人”（有职分之人），我们最早的理想也许是“士”。若西方的修士是为了上帝而工作，那士就是为了“道”（天理/秩序）。“经世致用”是他们的使命（calling）。

近代及至新中国后，理想工作者的形象发生了剧烈的变化：“主人翁”和“螺丝钉”成为革命事业的代言人。螺丝钉虽小，但因为被安装在伟大的机器上，就有了神圣的价值。

改革开放后，中国接入全球资本主义体系，也接受了西方“经济人”的概念。当时大家相信，凭借胆识能改变命运，敢离开体制“下海”的人，被尊称为“弄潮儿”。

到了新千年，“打工人”开始登场。国内引入了西方企业的契约关系和管理制度，却没有引入“天职”的概念（vocation），后者本来是西方的职业伦理基础。很快，工作变成只跟钱有关。

从“打工人”到社畜、牛马、韭菜和人矿……年轻人一出社会，突然发现自己变成了“非人”。

如果说中国古代的士有道，西方的修士有上帝，那么现在，人矿的上方空空荡荡。等到连契约和保障制度都开始破产，人就彻底暴露在资本和算法的风暴中，同时失去了意义与保障。

唯一剩下的，便是自己的身体。

### 修士、身份和身体：所有人都是异乡人

过去我对“人”的体验很单一：士和主人翁只是课本里的内容，城市人若缺少“身家背景”，就只剩下打工一途。而就业环境的持续恶化，又使我们集体经历了“非人”的过程（咸鱼、牛马、尸体）。

但说起来，C在身份认同上始终比我多一重，因为他是农民的儿子。

借助族谱，他能将血缘追溯到明代（他是十九世孙）。从地理上说，他从来都清楚自己的归属：一块界石就能锚定身世。而民间的轮回观念，又带给他生命本身的延续感。

他不是一个飘零人，直到考上大学、离村进城，才真正痛感失去故乡。小时候的回忆萦绕不去，既苦涩又甜蜜（在乡下长大的人都类似）。一个人有过那种体验，就会有“整全”的概念，虽然完整并不意味着幸福（否则又何必“离农离土”）。

而我从来不知归属为何物。我是农民女儿的女儿：父亲在城市生了我，但父亲的故乡不是我的家。我的城市家乡自带流动性。人随时可以走，留也留不久，去哪里都不会被惦记，生活却仍旧艰难。

我想这是城市焦虑的一大根源。

直到我随C一起回乡，一同站在玉米地里。我们意外地发现，一种全新的事物将我们联结起来。那两年里，我们透过某种修院传统来学习祷告。不只是祷告本身，还有祷告的节奏——一种重视“身心在场”的节奏。

一天的时间按祷告的时辰划分，就像教会其实拥有自己的年历：有别于农业节气和工商业的节日体系。

如果说，农业节气教人顺应自然节律，工商业的节日训练人计算、规划和攫取时间资源，那么教会年历，是让人反复进入同一个救赎故事里。这个故事关于降生、受苦和复活，关于等待、体验与更新。

具体到每一天：从早晨开始，我们就随着钟声（虽然来自手机app），和“历世历代的圣徒”一起诵读诗篇、表达赞美、呼唤救援。这种祷告能让人重拾群体感。

我们不仅自己来到上帝面前，还和许许多多的人一起。彼此不是乡亲，不是同事，不是有限地域和血缘关系里的人。在看不见的时空中，我们甚至和天使、万物一同敬拜。基督又特别称呼人为他的“身体”。在祷告的时辰里，我们一点点获得实感。也许不是每天都规律，但那些时辰本身，重塑了我们对“活着”的体认。

当我和C一起站在地里，我们掰玉米、装玉米。那动作是规律的，但它不是机械的。它伴随我们的呼吸，伴随祷告留在我们里面的余音。它使我们的身体和心灵一定程度上整合了。

在劳作和祷告的相互滋养中，失去乡村的少年和没有故乡的少女，一起听到了来自远乡的呼唤。

## Labyrinth: 是迷宫也是归途

法国沙特尔大教堂（Chartres Cathedral）中殿的地板上，有一个很大的图案，叫labyrinth，一般译作“迷宫”，是一种可以让人行走的祈祷路径。

它是一条单行道，没有岔路也没有死胡同，看似复杂，但一定会抵达同心圆的正中心。那朵玫瑰象征基督本身、上帝的同在、天城以及灵魂的安息。

我们未必能亲临其境，但可以用手指或鼠标光标来“走走”看。

我大概走到三分之一就开始迷茫。感觉重复、失焦，明明离中心很近，却突然越走越远，而且不能折返。

这是一种不能光靠脑子走的路。你一定要把身体——哪怕是手指，放进里面。在中世纪，人们用它来代替朝圣，通过步行、跪拜，在缓慢前进的同时，诵念诗篇或祷文。当他们抵达中心，就会在那里停留、祈祷、悔过、流泪和静默。然后再度出发，回到世界，将祈祷和默想化为行动，把有神圣者同在的平安，带进日常和人群中。

我和C尝试这些操练，是在最焦头烂额的时候。看起来，它和城市的节奏完全不契合。可是当我们忍住一些恐慌，将时间和身体交出去，心里就渐渐生出一种宁静的力量。

几年后，我们开始为生活做出选择：不是往上爬，而是向下走。离开大城市，去到小地方。离开大教会，去小团契。生活重心从为自己谋求和规划，转为放手。

那段时间的祷告也很简单——就只是祷告而已。C一面装修我们的小房子，一面对主说：求你来用。很快，我们感到心里有了托付。很快，我们开始看见身边一个一个具体的人。到这些人也进入祷告，慢慢地，单个的人开始联结为群体。

回想起来，那时我们就已经在labyrinth里行走了。上帝的同在是那么真实饱满，常年围困C的抑郁、焦虑一扫而空。

而且，当时想做和要做的事，比当牛马时多得多。可是再疲惫，也始终有笃定与安宁。当上帝的爱洋溢在我们和伙伴们当中，有生以来头一次，我体验到身为人的幸福。

可就像所有未完的旅途一样，我们也没法停留在中段。在自觉非常靠近中心时，道路又将我们带向完全不一样的方向。后来我们去到另一个国家，进入另一种文化和群体，我发现，我们始终生活在咸鱼与修士的比照中。

我们仍然面临选择，甚至不是选择往上爬还是向下走。就连这点，都有可能只是人的理想。当理想枯竭，人就会再一次变成咸鱼和尸体。

我们能做的，又简单又难。我们得去到地里。我们要亲自行走迷宫。我们需要每天选择进入有主同在的中心，让心带着身体，让身体带上心。哪怕整个过程重复、枯燥又失焦，也选择不离开。

可只要不放弃，这唯一一条真正的“直路”，就一定会将人引到正中心。

也许因为这样的回环往复已经发生过很多次，它开始成为生命的另一种节奏。和更年轻时相比，我更清楚我做不了主人翁。谁的主人我都做不了——特别是我自己。让我感到最接近“人”的时刻，是这样的：

在上帝的大地上，我是其中一个小小成员。天上有星辰和天使，头上有树与飞鸟，脚下有得以耕作和收获的场所，而左右是人——是基督宝爱到愿意为之舍命的，可怜的邻舍们[1]。

我们不是咸鱼、牛马和尸体。当我听见呼唤人进入礼拜的钟声，我不得不把发酸的腿抬起来——常常还得借助身边伙伴们的力量。可是让我们去吧，一起去吧，一起走这看似回环往复、却应许了安息的生命之路。

因为，那位完全懂得人又深深怜悯人的耶稣——在正中心。我们若尝过主恩的滋味，便会懂得生而为人的全部奋斗、艰辛、勇敢与幸福。©OCM

#### 作者资料夹

阿不壳：出过两本集子《风吹落我们那么多叶子》《爱的持久战》，录过两张同名民谣专辑，写有故事集《捡豆子的人》、诗集《我的人性如此颠簸》和书评影评。

我希望不只写“我怎样思想和信仰”，还有“我在怎样挣扎与生活”。

注：

1、“可怜的我其实是你乡邻，同为地上的生灵！”（罗伯特·彭斯，《致老鼠》）

# 房子·工作·生存焦虑

——80后独白，中国式内卷的集体素描

撰文 / 埃文

## 《醋瓶子》的隐喻

记得两个孩子还在咿呀学语的年纪，我给他们读过许多绘本。其中有一本让我印象尤为深刻，叫《醋瓶子》。

故事讲述了一位老妇人住在一个醋瓶里。忽然有一天，她遇见了一位小精灵。小精灵愿意满足她的愿望，于是让她从醋瓶里搬出来，先住进一间平房；不久，又换成更大的房子；接着是大别墅，最后，甚至住进了城堡。每一次搬家之后，小精灵都会问老妇人：“你还有什么想说的吗？”可老妇人从始至终，都没有说过一句“谢谢”，她只是不停地抱怨。最终，小精灵生气了，收回了这一切，让老妇人重新住回了原来的醋瓶里。这个故事揭示了一个很简单却重要的道理：人需要学会感恩，也需要懂得知足。

“感恩”和“知足”本身是两个很大的词。如果只是简单地落在个人身上，其实并不那么公平。但从另一个层面看，它们又的确像是当代人的某种写照。人们的居住条件，在短短几十年间发生了剧烈变化：从木结构的房子到厂房，再到普通商品房，然后是由大牌开发商打造的大平层，甚至叠墅。可突然之间，房价下跌，甚至腰斩。房子失去了流动性，也失去了安全感。许多人被房贷牢牢拴住，不能有多余的消费，不能有额外的支出，仿佛重新被困回一个“醋瓶子”里——每日还贷压力让人喘不过气来。

与此同时，失业、经济下行接踵而至，让原本紧绷的生活更加雪上加霜。我说的这些，其实时间跨度很大。如果要用“一代人”来概括，或许最贴切的就是80后。他们几乎经历了中国近40年的剧烈变迁。

## 那间木房子

我出生在一个普通的家庭。记得我小时候，父母每个月的薪水只有两三百元。初中以前，我一直住在用木头搭建的房子里。那是一栋很大的老房子，中间有一个天井，好几户人家共同居住。我们家分到其中一间屋子。那是一间狭长的房间。为了保有一点隐私，父母在中间拉了一道帘子。屋子里没有洗手间，我们在马桶上如厕，每天清晨，还要走很远的路，把排泄物倒进公共厕所。

这，就是一个普通杭州家庭的生活。所以才会有那句老话：“美丽的西湖，破烂的城市。”这句话，或许只有像我这样的老杭州人记得。

90年代，改革开放不断推进，城市也开始变化，拆迁工程一波接着一波。按理说，我们家也可以借着拆迁搬进公房，也就是后来说的回迁房。但因为我家房子后面紧连着一所初中，无法一并搬迁，于是等到周围的人陆续住进了公房，我们却仍旧留在老房子里。直到我上了高中，家里才真正完成搬迁。后来，偶尔聊起这段往事，父母总会问我一个问题：初中那几年，我会不会不好意思带同学回家？毕竟家里连洗手间都没有，木结构的房子又黑又旧，带着一种难以掩饰的破败气息。但每一次，我的回答都是否定的。

不仅如此，回想这些年，我搬过无数次家。但真正让我印象最深刻、也最难以忘怀的，始终是那间木房子。它给过我一种极大的安全感。我清楚地记得，我会把被子叠得很高，围在床边，把自己包裹在里面，仿佛那是一个只属于我的城堡。我也记

得木头散发出来的气息，温润而安静，像是有生命一样。也正因如此，相比冰冷的钢筋水泥，我始终更偏爱木头制成的家具和装饰。

我住在大理的时候，那有一条街，专门卖各式各样的木家具。我常常在那条路上流连忘返。我买过整块核桃木的大板，也买过红豆杉做的凳椅、茶台。甚至把在大理的家，布置得像一间客栈——整屋使用老木头装修，带着一种老杭州的复古气息。后来离开大理时，也正是因为这种风格，那套房子卖了不错的价钱。

再后来，我们全家来到清迈定居。每当开车穿梭在一些小道上，周围到处是密密麻麻的电线杆，还有用黑漆漆木板搭建的老房子。妻子总会忍不住抱怨：“你看，这么破，你怎么会这么喜欢这里呢？”我总是重复那套几乎没有变化的回答：“以前的杭州，就是这个样子啊。”但她始终难以理解这种感受，还时不时地抱怨着。至于孩子们，每次经过那些老房子，我都会告诉他们：“这就是爸爸小时候住的地方。”他们却只是远远地站着，不敢走进去。里面太黑了，像一个空洞的世界。疫情期间，为了安全和隔离，我们又搬进了上叠别墅；来到清迈之后，房子更大了，是几百平的独栋住宅。

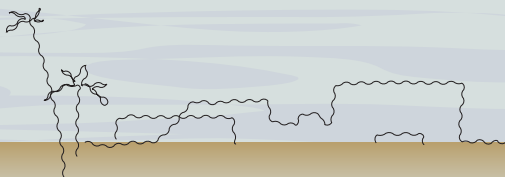
但我真正想告诉他们的，并不是“住得大”这件事。房子的空间，其实并没有那么重要。重要的是，一个地方，是否与你产生了连接。就像我开车行驶在清迈那些旧旧的马路上时，仿佛自己又变成了那个孩子，重新回到了熟悉的街道、熟悉的房子，回到了某个已经消失、却仍在身体里保存着的故乡。那种气息，是花很多钱，也买不来的。

## 人真正的需要

曾经，我和一位朋友在一起。她常常感到苦恼，总会提起：为什么她的朋友买别墅像买菜一样容易，而自己却似乎做什么都难？我想，这也是许多人的烦恼。改革开放带来巨大的变化，可真正留给人的，其实并不多。剩下的，往往只是钢筋水泥。如果我的故乡，能像清迈那样，哪怕只保留一点点原貌，或许我也不会如此偏爱清迈。曾经有一位大哥，对我说过一句话，我至今记得。他说：“人要落到实处。”那是他后来移民澳洲后的感悟。

我们忽略了太多东西。而往往只有在回头看的时候，才意识到它们的珍贵。那珍贵之处，恰恰在于——它们无法用金钱或物质重新换回。更可悲的是，当我们倾其一生，都在追逐那些看得见、摸得着的“蹦波”时，很可能早已走错了方向。其实，只要停下来，许多东西就已经在脚前闪着光。只是我们不屑去理会，甚至选择装作看不见。于是，当一代人倾尽所有，去满足一个小小的水泥笼子时，日本，早在30年前，就已经完整经历过这一切。所以，如今若你去问日本人是否要投资买房，他们往往会露出惊讶的表情。在他们心里，房子早已是负资产——买了就会贬值，还要承担高昂的维护成本。相比之下，租房反而更划算。同样的逻辑，也出现在当下的另一种抱怨中：为什么年轻人找不到工作？为什么工资越来越低？为什么竞争如此激烈，仿佛看不到任何希望？

其实，每代人都有各自的捆锁与压力，只是形式不同，重量却并未减轻。记得我刚毕业那一年，正值就



业环境相对宽松的时期。许多公司来学校招聘，我也投出了不少简历，被好几家公司录用，最后选了一家当时看来各方面都还算如意的。但不到两个月，我就辞职了。接着继续面试，继续实习，继续碰壁。直到有一天，我站在家门口的河边，目光空洞地望着前方，心里只剩下两个字——绝望。那一刻，除了绝望，除了祷告，我几乎别无他法。

后来，神给了我一个机会，让我进入航空业工作。像雅各一样，为一间韩企工作了7年。7年之后，我离开了。然后，一切再次开始重复。换行业，换方向，继续尝试，继续失败，在不同的领域里跌跌撞撞，头破血流。有一段时间，我常常觉得，自己的人生又回到了当年站在家门口河边的那个位置。只是这一次，不再是单纯的绝望，而是一种没有希望的盼望。我常常在心里反复默念：“我在干旱疲乏、无水之地，但我仍旧信靠你；你必不至使我缺乏，我的好处不在你以外。”就这样，一边走路，一边思想。也许是一种决心，也许是一点点信心，也许是在所有动力几乎耗尽之后，仍旧残存的一丝微光。

在航空业的那些年，我付出的是体力、心力、睡眠和意志；后来在房产公司、外贸公司里，我同样投入了大量心血，经历了许多路途上的颠簸与周折。直到四年之后，在某一年里，我所赚取的收入，竟然超过了此前许多年工作的总和。而那只需要动动鼠标，一个晚上的时间，就可以赚到别人一个月的工资。我并不是在讲成功神学。我只是想陈述一件真实的事——神是真实的。绝境有时是好的，因为它会把人带到神面前。但比起这些物质，我越来越清楚地意识到，还有更多、更重要的东西，是金钱和物质永远无法换回的。神满足人的需要，但他更知道，人真正需要的是什么。

## 尾声

当今，我们常常提到一些词：“躺平”“内卷”“鸡娃”。这些词精准地描述着当下的焦虑，却也让人误以为——仿佛只有此刻，生活才如此艰难。但回头看，在工资只有两三百元、人们住在连洗手间都没有的黑漆漆的木头房子里时，人们似乎并没有比现在活得更不幸福。清迈，在某种程度上治愈了我的心。不仅因为它带给我一种近似故乡的感觉，更因为在这里，我重新看见了信仰的真实。一边，是许多中国家庭卖掉房子，想尽办法，甚至走线，只为了去到欧美国家；另一边，却是来自欧美的弟兄姐妹，他们放下工作，离开舒适圈，进入第三世界。他们开着用了几十年的廉价二手车，在学校、在机构、在教会，做着没有薪水的服侍。

有一次，妻子问我：这么多年，哪一份工作让我最享受？我的回答让她很惊讶。我说，是在学校做志愿者。每周五，我都会去学校，无薪地工作。因为那是一份最没有目的和功利性的工作。就像那些木头的气味、那些旧街道的阴影、那些无法被复制的生活痕迹——它们之所以珍贵，正因为它们无法被等价交换。

也许，真正的自由，并不是离开醋瓶，而是在任何一个空间里，都不再把自己活成一个被困住的人。OCM

# 历史与启示的双重透镜

## ——重思内卷、革命与人类自由的未来

撰文 / 崔立德

内卷，远不止于当代的效率竞赛。它是一种在资源有限的封闭系统中，竞争无限加剧的社会炼金术。在强权加持下，它被精心设计成一种生存仪式，使个体在日益紧缩的空间里持续自我消耗，其终极产品并非繁荣，而是被系统化碾磨殆尽的人的尊严、创造力与批判精神。

### 历史溯源：一部内卷的人类剧场

在尼罗河畔，法老并不直接挥舞皮鞭。真正的压迫是下达“无草造砖”的命令：以色列人必须如常完成做砖任务，却得不到必需的稻草。任务未变，资源减半，人们被迫用三倍的时间与智慧去填补系统制造的缺口。这不仅是劳动剥削，更是精巧的认知重构：它让受害者相信，困境源于自身不够努力，而非制度不公。于是，社会出现分层——“找草专家”与“底层失败者”诞生，而所有人都不再追问“为何造金字塔（积货城）”，只专注于如何无草造砖。系统性压迫，就此成功转化为个体间的残酷竞争。

秦始皇时代的内卷更为精巧。当赵高牵一匹鹿走入大殿，问“此为何物”时，一道生存选择题摆在百官面前。说“鹿”者失宠，说“马”者得势。这迫使官员将“事实判断”的智慧，扭曲为“权力揣摩”的生存术。最成功的并非最明辨是非者，而是最能领会与迎合上意者。后世完善的科举制度，看似是公平的上升通道，实则是将千万人赶上独木桥的精密内卷装置，个体的价值不由其实质贡献定义，而取决于在权力游戏中的位置。

现代教育体系成为巨型的内卷引擎。学生从幼年起便积累证书、奖项，只为在筛选机器中获得微弱优势。职场中，KPI与OKR成为数字化的“砖块配额”。系统不断升高目标却减少支持，员工如同古埃及的以色列人，耗尽心力寻找“替代稻草”，却无人质疑“为何造砖”。996工作制更是一种内卷仪式，员工竞相展示承受不合理要求的能力，将系统性问题转化为个人拼搏的竞赛。

社交平台创造了新时代的“指鹿为马”剧场。人们竞相展示滤镜下的生活，点赞与粉丝数成为量化个人价值的标准。如同古代维京人的荣誉经济，这场竞争没有尽头，今日的千赞需明日的两千赞来超越。认同危机被转化为内容优化问题，真实自我在表演中消解。与此同时，算法成为终极“监工”。它耗尽骑手的每一分钟，榨干商家的微薄利润，甚至创造出残酷悖论：研究显示，接触生成式AI最深的工作者，周工时反而显著增加。技术红利并未带来闲暇，而是转化为更高的产出要求与更快的生活节奏。

历史曾许诺，科技发展会将人类从劳作中解放。然而事实表明，科技在绝对意义上节省了劳动，却在相对意义上被资本逻辑征用，编织出更精密的时间牢笼。

工业革命首次将时间精确分割、售卖。英国劳工年工作天数在蒸汽时代急剧增加，技术效率直接转化为对时间的极致压榨。20世纪，经过斗争，工时一度下降，甚至催生了“休闲时代”的幻觉。但信息革命击碎了幻象。智能手机模糊了工作与生活的界限，“永远在线”成为新常态，催生无偿的“隐形加班”。算法平台经济则建立起“数字封建制”，骑手的时间被精准定价，商家陷入“流量税”困局。

### 今天的内卷， 是一种系统性的精神驯化，其表现如下：

1. 时间主权的沦陷：剥削从明确的工厂时空，延伸至无处不在的生活领域。劳动者被塑造为“自我驱动的创业者”，将生存焦虑内化为无限加班。
2. 增长与发展的悖论：“灯塔工厂”减少传统岗位却未创造优质新岗；金融创新助推泡沫与分化而非普惠繁荣。技术演进在旧分配制度下，竟系统性地加剧了不平等与债务。
3. 弥漫性的竞争焦虑：所有人被卷入一场没有终点、随时可能出局的赛跑。工作不再是谋生手段，而是定义个体价值、争夺稀缺认可的残酷竞技场。这便是封闭系统熵增的当代显形：在无限增长的单一目标下，人类的能量、时间与注意力，皆趋向于内耗与枯竭。

内卷，因此成为贯穿文明的幽暗线索。它从物理强迫演进为精神驯服，其核心始终是将人异化为系统燃料，并在其自我消耗中，维持着金字塔顶端永不改变的结构。打破内卷，需要的或许不是更努力地“造砖”，而是重拾那个最根本的追问：我们究竟为何而建？又为谁而建？

### 革命之火：当内卷系统遭遇不可驯服的追问

公元前209年，大泽乡暴雨如注。陈胜举起竹竿，喊出“王侯将相，宁有种乎？”这不只是号召起义，更是在拆解秦帝国内卷系统的逻辑根基。彼时，秦朝的内卷机器精密运转：百姓困于严苛律法，官员陷于“指鹿为马”的游戏，知识分子蜷缩于焚书坑儒后的自我审查。人人都在既定规则中计算如何生存得更好——正如以色列人在无草时研究如何造更多砖。

陈胜的诘问如一道闪电，刺穿了系统的核心预设：如果统治者的合法性并非天命，而是人为建构？如果我们拼命跻身的等级，本身并无神圣性？

1517年，威登堡教堂门前的马丁·路德在做同样的事。当天主教会建立起赎罪券的“救赎内卷”——富人用金钱购买天堂席位，穷人以更多苦行赎罪，路德以95条论纲在本质上发出质问：救赎是否不是可量化的交易，而是一种无需中介的信仰关系？

这两个相隔千载的时刻，揭示了一个共同真理：极端内卷系统最畏惧的，并非更激烈的内部竞争，而是对其游戏规则合法性的根本性追问。

真正的革命性突破，发生在当有人彻底拒绝游戏，而非尝试在游戏中玩得更好时。

陈胜的“王侯将相，宁有种乎？”之颠覆性在于：

1. 解构神圣性：将世袭权力从“天命”降格为“人为”；
2. 揭露替代可能：如果王侯将相无种，那么任何人都

可以是王侯将相；

3. 创造新主体：被压迫者不再只是祈求怜悯的客体，而是可能的历史主体。

这不仅是政治宣言，更是认知革命。它打破了秦帝国精心构建的符号系统——皇帝是“天子”，法律是“天理”，反抗是“逆天”。一旦这套符号被戳破，系统威严便开始剥落。

### 路德的行动同样包含三层突破：

1. 移除中介：如果每个人都能通过信仰直接与上帝沟通，教会的官僚机构还有何用？

2. 重新定义价值：救赎的价值不在金钱交易，而在内在信仰；

3. 创造阅读公众：将圣经翻译为方言，打破了教士对解释权的垄断。

这种突破不是要“改进”赎罪券制度，而是要废除其存在的基础。当人们意识到天堂席位无法购买时，整个赎罪经济便崩溃了。

今天的数字时代，我们面临着算法暴政、社交表演、教育军备竞赛等新内卷形态。系统之精巧远超古代，但破解之道或许相通。

### 第一步 用“第一性原理”追问系统的合理性

每一个内卷系统都建立在某些不容置疑的原理上：

- 职场内卷预设“增长无限”；

- 社交内卷预设“关注度等于价值”；

- 教育内卷预设“筛选必然且公平”。

革命性追问从质疑这些预设开始：经济增长必须无限吗？人的价值必须被量化吗？社会筛选是唯一可能吗？当法国学生在1968年五月风暴中写下“禁止被禁止”时，他们正是在质疑所有禁令本身的合法性。然而质疑不是虚无主义地否定一切，而是追寻连于真理源头的“第一性原理”。

### 第二步 创造不可被收编的实践

内卷系统善于收编抵抗——将“工作与生活平衡”变成企业健康项目，将“批判性思维”变成另一个考核指标。真正的革命实践必须是系统无法消化、无法转化为绩效指标的，比如：

- 数字“禁食”：不为提升效率而断网，而为质疑“永远在线”的必要性；

- 无用之学：学习没有明显职业回报的知识，打破“教育即投资”的实用逻辑；

- 缓慢创造：在追求流量的时代，潜心创作需要时间沉淀的作品。

这些实践的价值恰恰在于其“无价值”——无法被系统计量，因此无法被收编。

### 第三步 建立平行系统

陈胜建立张楚政权，路德创立新教教会——革命不仅是破坏，更是建设。对抗现代内卷需要建立另类的生活与价值系统：

- 合作社经济：挑战“竞争至上”的市场逻辑；
- 开放科学：对抗学术发表的内卷；
- 社区互助网络：在个人主义废墟上重建联结。

这些平行系统如同内卷海洋中的岛屿，最初微小，却展示了另一种可能性。

历史同样警告我们，革命容易陷入新形态的内卷。太平天国在“凡天下田，天下人同耕”的呐喊后，建立了更严密的等级制。法国大革命在“自由、平等、博爱”后，迎来了雅各宾派的恐怖统治。

在算法日益精密、监控无处不在的时代，彻底的变革精神或许表现为：拒绝被量化的勇气，追问“为什么必须”的固执，想象另一种生活的奢侈，以及与彼此共同实验的谦逊与勇气。

内卷系统最终会倒塌，不是因为它被外力摧毁，而是因为足够多的人意识到并活出来那个简单的真理：我们不必玩这个游戏。

当第一个以色列人放下手中的泥坯，望向远方时，金字塔的阴影便开始松动。而我们每个人，都可以是那个放下泥坯的人。

### 终极反内卷：十字架的爆破与神圣战车的重临

当上帝的儿子耶稣基督在十字架上为罪人受死，第三天复活，从而彻底打破了律法主义内卷的咒诅给人类带来的罪与死亡的枷锁。当先知以西结在迦巴鲁河边看见四活物、灵、长满眼睛的轮子和上帝荣耀的宝座构成充满天地间的烈火战车，那以圣殿为象征的腐朽

宗教已经被拆毁。这是人类社会突破内卷的最根本的动力。

在人类精神最深的困局中，存在着一种完美到令人绝望的内卷系统。它并非源于资源的匮乏或机会的稀少，而是根植于一个无法僭越的绝对尺度与一个无法挣脱的必然结局之间。这个系统，便是律法主义所构筑的封闭宇宙：圣洁的律法如一面无限高、无限光洁的墙壁矗立，映照出每个个体无法抹除的污迹；而墙壁的尽头，是名为“定罪”与“死亡”的绝对悬崖。

在此系统中，一切的努力、苦修、仪文与自我鞭策，非但不是通向救赎的阶梯，反而成为确证自身有限与有罪的无限循环。人的每一次“跳跃”，都在重力作用下坠回原地，且因看清了墙壁的巍峨而更加绝望。这是最深刻的属灵“内卷”，一场在神圣公义面前注定失败、永无止境的绩效竞赛。

然而，公元一世纪，一个位于各各他山丘的残酷刑具，如同一道来自系统之外的闪电，劈入了这个闭环宇宙的核心。耶稣基督的十字架事件，绝非一次道德示范或悲情殉道，而是一次对律法主义内卷系统的宇宙性“爆破”与“源代码重写”。其革命性在于，它不从系统内部寻求优化（如“简化律法”“降低标准”），而是以一个绝对外在于系统的行动，从根本上重置了系统运行的逻辑。

十字架首先完成了对“绩效诅咒”的终极承接与废止，律法那“犯罪、死亡”的因果律被一个更大的义所充满并超越。这好比在一个所有人都因欠下无法偿还的债务而被囚的牢狱中，一位自由而富足者从外步入，代偿了所有人的债务，并亲手撕毁了债约。从此，驱动人与神圣者关系的，不再是“因恐惧终极债

务（死亡）而被迫不断偿还利息（律法行为）”的恐惧经济学，而是“因债项已清、重获自由生命而涌出的感恩与爱”的恩典动力学。复活，则是这一新逻辑不可辩驳的印记与初熟的果子，它宣告死亡作为终极绩效惩罚的权柄已被打破，一个基于生命馈赠而非行为赚取的新纪元已然开启。

这一爆破所开辟的，是一片不再被“定罪恐惧”所笼罩的自由世界。人的价值与身份，首次得以脱离“行为-评价”的残酷市场，锚定于一份无条件的、先于一切行为的“称义”之中。创造力的源泉，便从“如何避免惩罚”的紧张算计，转向了“如何回应这份浩瀚恩典”的喜乐奔赴。工作、艺术与爱，都可能从“换取生存与认可的劳务”，转化为“展现所受恩赐的礼物”。

在更古老的时空，先知以西结在巴比伦的迦巴鲁河边，目睹了另一幅针对制度化内卷的启示性图景。耶路撒冷圣殿的被毁，象征任何固定化、中心化、官僚化的宗教结构，无论起初多么神圣，都难逃僵化腐朽，最终沦为权力与空洞仪文之囚笼的命运。人们在其中围绕建筑的维护、职位的序列与礼仪的细节内卷，却遗忘了建筑本应承载的荣耀。

然而，上帝向先知显现的，不是一个更辉煌的静态圣殿，而是一个由四活物、闪烁的火、满布眼睛的轮子与崇高宝座组成的、移动的、充满天地间的烈火战车。这异象是一场震古烁今的革命范式：神圣的临在，绝非禁锢于人手所造的特定“地点”，而是运行于整个受造界的、动态的“行动”。那“轮中套轮”，象征着其运行机理超越人间的直线因果；那“遍体眼睛”，喻示其洞察力穿透一切表象与伪装，使任何形式主义的“表演”变得毫无意义。这战车是

自由的行进，是对一切试图将神圣圈定、商品化、制度化的腐朽系统的无情超越。

十字架的爆破与烈火战车的重临，共同勾勒出一幅终极反内卷的恢弘蓝图。它揭示，人类一切形式的内卷——无论是灵性的、社会的、知识的还是职业的，其最深的根源，往往是一种封闭系统内的恐惧驱动与对静态偶像的崇拜。而突破之道，不在于在系统内更精明地博弈，而在于领受一份来自系统之外的、宣告你已无条件被接纳的恩典，并起身跟随那永不驻足、永远创新的永恒者。

由此，一种崭新的存在范式得以诞生：从绩效的奴隶，转为恩典的儿女；从僵化结构的守护者，转为神圣动态的同行者。工作可以履行管家的职分，而非生存资料的榨取；创造可以成为对至高者的模仿与赞美，而非博取世俗声名的焦虑呐喊；共同体可以成为彼此建造、恩赐流通的有机身体，而非内部倾轧的竞技场。

这并非提供一套可机械套用的社会方案，而是指向一个生命源泉的彻底更换。当驱动力的内核从“恐惧”置换为“爱与感恩”，当价值的坐标从“人的评价”转向“神圣的称义与呼召”，内卷那自我消耗、自我压迫的魔咒，便在根源上被破解了。十字架竖起了赦免的旗帜，烈火战车标定了前进的方向，而人类，终于可以不再于恐惧的牢笼中无望竞逐，而是得以在恩典的旷野中，自由地奔赴那充满创造与生命的应许之地。这，便是反内卷最深邃、最根本的动力与终极景象。

任何封闭系统，无论其初始秩序如何精密，都必然在孤立中滑向熵增的死寂。人类社会的内卷，正是这一物理定律在精神与文明维度的显影——当一个系统（无论是思想、制度还是文化）失去了与更高、更广阔源头的连接，转而只在内部进行自我指涉的竞争时，它便将自己封闭起来。其内部的能量将不可逆转地耗散，秩序沦为内耗，活力僵化为惯例，创新让位于在既定规则下越来越精致的模仿与倾轧。最终，系统内的一切运动都只是在加速自身的热寂，如同在没有出口的房间中徒劳地加速奔跑。

然而，“上帝国度”的本质，恰恰是一个绝对开放的、永不枯竭的创造性源头。它不是一个有待完善的封闭体系，而是那自有永有者无限的、自我赐予的生命与可能性的洪流。它从外部，更准确地说，是从一切系统的根基之处，介入并打破熵增的诅咒。

这种突破并非对系统的改良，而是创造性的连续爆破。它以“道成肉身”的绝对他者，闯入人类历史的封闭循环；它以“复活”对死亡熵增的终极逆转，宣告生命秩序对物理衰败的胜利；它更以“新天新地”的应许，描绘了一个秩序不断被更高阶的荣耀和丰富所更新的宇宙图景。

因此，真正的反内卷，绝非是在熵增系统中寻求局部负熵的侥幸，而是勇敢地向这无限的创造性源头敞开。这意味着让个人与集体的生命，从自我维持的封闭循环中挣脱，接入那神圣的、赋予意义的叙事洪流。在那里，价值不再源于系统内稀缺资源的争夺，而源于回应无限呼召的独特创造；目的不再是在内耗中胜出，而是在永恒的国度建设中，找到那不可替代的位份。OCM

## 【互动 # 讨论】

本文不仅分析了从古到今的社会内卷现象，且从基督信仰的视角提出了超越之道，为非基督徒和对基督信仰好奇的朋友开启了一扇新的思考窗口。

为了让这场思想的旅程更有吸引力、更具操作性，以下4个问题期待你的参与：

- 1 破解“996”与“内耗”——信仰能提供什么独特的力量？
- 2 如何在“永远在线”的洪流中，找回时间与自我的主权？
- 3 “卷”赢了又怎样？有没有一个真正牢靠的答案应对价值的虚无感？
- 4 信仰是一种逃避现实的幻觉，还是一把颠覆僵化系统的“手术刀”？

### 作者资料夹

作者为职场导师，品牌战略管理顾问，企牧中心创办人，“企牧”公众号主理人

# 以疯癫艺术，玩转修补世界裂痕

受访者 / 梁以瑚

## ——梁以瑚与她的社群关怀

### 编者按

当全球经济下行、失业率高涨、地缘政治掀起新的不稳定因素时，萦绕在个体心中的担子，仿佛更胜从前。在这个压力空前的当下，艺术究竟扮演着怎样的角色？我们是否还可以在高压的环境中，学会慢一点走，感知那些被忽视的恩典与美善？

本期采访的二胡婆婆（梁以瑚博士），以自己的社群艺术给出了答案——艺术不仅仅属于高雅之士，它还具有赋能社会的力量。作为艺术家和教育家，多年来，她在艺术教育和社区艺术领域深耕，通过艺术赋能弱势群体，推动社会包容与和谐。

80年代，她在香港与一班基督徒艺术家成立了“园泉-香港基督徒艺术家团契”，之后去不同的越南难民、船民营，用艺术工作成立了“越营艺穗”（Art in the Camp），香港政府修改修容越南难民及船民政策后，她与另外一个朋友成立了“艺术在医院”，在医院内推广不同的艺术。7年后，她成立了“全人艺动”，希望走入更广大的社群。她说，“我不是一位艺术治疗师，我只是让有需要的人用艺术自我疗愈！”

数年来，她的创作与实践，始终游走于色彩、社群与心灵关怀之间，将艺术从美学的殿堂，引向街头巷尾、医院病房、弱势群体的生活现场。她的画笔，不仅描绘形态与色彩，更试图勾勒伤痕的轮廓、倾听沉

默的声音、传递超越言语的慰藉。她的艺术，本质上是一种“道成肉身”的践行，在尘世的皱褶里寻找神圣的踪迹。

在内卷、创伤的时代，梁婆婆的工作为我们提供了一个珍贵的切入点：艺术如何成为治愈与盼望的载体？创造力如何在破碎的世界中履行一种“服侍”的使命？信仰的深度又如何滋养着艺术的表达与社会参与？

受访者：梁以瑚（在1970年代初于英属哥伦比亚大学修读艺术，自此一直致力在香港和海外筹划社群项目。1980年代末，她发起“越营艺穗”计划，带领学生于香港越南难民营举办艺术活动。至1990年代初，她成立了“艺术在医院”，为医护人员、病人和艺术家举办具治疗性质的艺术项目。2000年代初，她创办“全人艺动”，利用艺术为不同的社群充权，包括小种族裔和新移民劳工阶层。她亦培训社工和小区工作者，让他们活用艺术推动社群发展。）

采访者：《海外校园》杂志



《行动·改变·赋权》 | 梁以瑚 绘

**Q:** 您的艺术道路深受基督信仰影响。能否分享一下，在您个人信仰旅程中，是哪一个核心信念或圣经经文，持续塑造了您“以艺术服侍社群”的使命？

**A:** 我从小扎根于教会，常在主日学的圣经故事里聆听到爱邻舍的重要性。我的性格向来顽皮好动，总是四处奔跑，随心所欲地做自己想做的事。当我静下心来上课时，我发现自己其实很喜欢涂鸦，将老师所讲的知识转化为只有我能理解的图像。无论是画可爱的人物，还是模仿鬼脸，我总是用不同画面选择表达自己的情感。

虽然我不知道自己从哪段经文得到灵感，以至于后来用艺术服务社群，但我始终铭记一句话：即使我对一切都一无所知，神创造了我，我仍然是神的作品。这让我相信，神赐予我的恩赐一定可以用来帮助他人。即使我一无所知，只要相信神的圣灵在我心中，我愿意为神而做，这其实是神在做事，我只是他的器皿，能够传递爱。

我从小也爱八卦，常常被身边的姐姐嘲讽总喜欢多管闲事。如果在街上看到警察责骂乞讨的老人，我会站出来，对他们说：“你们应该帮助他们，为什么要赶走他们？”

我的同学们至今仍然记得中学时，我们一起去一个新的高级时尚商场采风，看到一间时装店贴有“不购物者不得入内”的告示牌，我会气得去撕掉它，质问这样的规定是否等同于将我们视作狗，而不是人。（这些或许与历史上“华人及狗不准进入”的故事有关。）

我无法确定自己这样的性格源于何处，也无法说明具

体受哪些影响。成长过程中，家人、长辈、圣经和学校的教导都深深影响了我，让我成为一个追求社会公平、公义的人。

我并不是一个有深厚神学背景的人，也不能算是一位优秀的艺术家，但我深信神的恩典常伴随着我。当我一无所知，只要我愿意信靠和顺服，神就会使用我，让我为他而行。

圣经教导我们要爱邻舍，像好撒玛利亚人一样。然而，我依然未能做到爱人如己，更难以爱我的敌人。但我会继续努力，祈求神的引导和宽恕。

**Q:** 很多人觉得艺术属于专业人士，和普罗大众相去甚远。但您却用艺术服务社群。您是如何理解的？

**A:** 我不认为自己有什么伟大的理论来理解艺术如何服务于社群。实际上，我从小便喜欢与人分享那些美好的事物，就像分享食物一样。当只有一小块蛋糕时，能一起品尝每一口，互相对望、微笑，眼中闪烁着快乐与满足……这份共享的亲密感，何其珍贵！或许这正是我对艺术的热爱所在：透过艺术与他人交流，分享美好，彼此联结。这不仅仅是表面的分享，更是心与心的相伴、爱的传递。这便是我所理解的服侍的真谛。



Q:

您的工作跨越了纯艺术、教育、治疗和社会工作。这种“跨界”特质是否反映了您对基督教“整全使命”的理解？这些不同领域如何相互滋养，丰富您对“人”的认识？

**A:** 在我的成长旅程中，我遇见许多导师，他们如同生命的灯塔，耐心地容忍我的无聊，接受我的懒散。当我面对不公平的对待、情绪失控时，他们能洞察我的挣扎，看到我心中那份依然保存的纯真。每当我因顽皮而被送至校长室接受训诫时，体育老师总会说我并非坏孩子，只是一位顽皮的小天使。老师们教会我承担错误，她们的饶恕与包容，让我明白了为人处世的道理。

我的思绪如同音符跳动，难以组成完整的文章。英文老师鼓励我尝试以诗词表达，在这过程中，她帮助我跨越书写的障碍。当时，校内的女老师，她们大多因抗日战争及国难而逃亡至香港，在历史与中文课堂上，她们讲述自己作为地下游击队的故事，如何用所学知识援助那些落难者。听罢，我内心羡慕，渴望自己也能成为那位地下的女英雄！

我的堂姨母也是那个年代的自由女性，端庄美丽，她与父亲的理念相左，坚持不结婚。她的梦想是遵从主的旨意，为中国的农民孩子带来希望。她用嫁妆创办了一所农民小学，悉心教育农民和渔民的后代。她的美丽，绝不仅在外表，还在于她的奉献。

上一辈的女性们，以行动回应那个时代的需求，她们以细微的观察、满怀爱心的教导，听从主的旨意，为我开拓了一条应该走的人生路，指引我该行的方向。

其实，我同样需要安静与反思。如今，当我面对社会

上令人不快的事件时，我依旧容易发脾气，失控之下，会撕裂画纸，随意涂鸦，甚至骂人，四处奔跑宣泄情感。然而，奇妙的是，在我将颜色胡乱涂抹之时，前方的景象却以另一种语言回应我，那些斑驳的色彩图案带来全新的见解，开启一个不曾瞧见但真实存在的世界。我明白，那是我用心去探索的地方。在这个过程中，我重新创作，以受伤而崩溃的经历倾诉，重组思维，以发现更多的可能性。在这其中，包容、宽恕、理解和领悟交汇。



《婆婆要煮世界和平》 | 梁以琬 绘

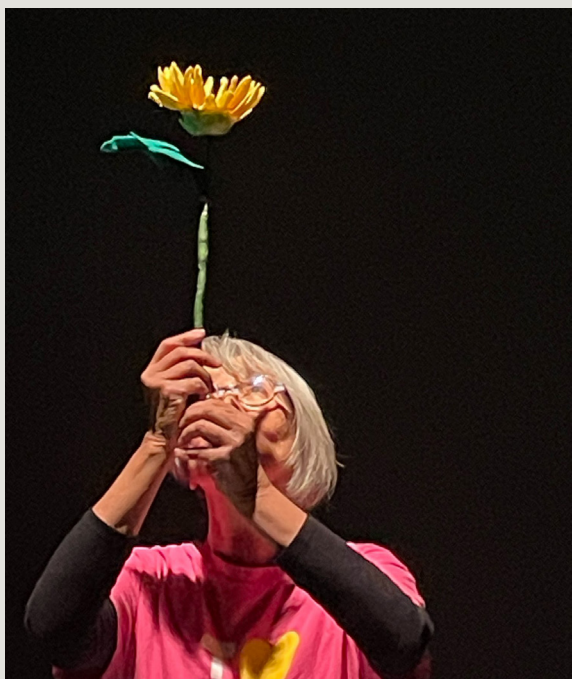
我与有需要的人一起，用我所学的知识探索生命的意义。

当众人准备用石头砸向那位被控的妇女，耶稣却首要静默，低头在地上画字，然后站起来问群众：“你们中间谁是没有罪的？”（参《约翰福音》8:4-8）我希望能够学习主的教导，在为世上不平之事奋起抗争之前，先要了解自己的不足。在指摘他人之前，学会何谓真正的怜悯。

在我的艺术生命中，创作是我自省的过程。

**Q:** 作为艺术治疗师，您如何理解“治愈”？艺术的创作行为本身，蕴含着怎样的属灵或心理力量，能够触及药物与言语无法到达的创伤深处？

**A:** 我从事的是艺术自疗活动，不同于医疗中的病症治疗，而是对自我心灵的疗愈。在艺术服务社群的过程中，我和大家共度欢乐时刻，用各种艺术形式表达



2025年在国际民众剧场节演出独白剧

我们的喜怒哀乐。透过艺术，我们可以悼念、发怒、同唱、共哭，甚至疯狂地忘却一切，享受当下的自由。

自从20世纪80年代初，我从加拿大回到香港以来，与几位弟兄姐妹共同创立了“园泉：香港基督徒艺术家团契”。当时的我们，心中怀着一个简单的愿望：作为艺术家和信徒，我们应该利用自己的才能为主作见证，而不是困于象牙塔中自我陶醉。我们要向外、向众人、向我们的邻里，展示神创造的美。

在这个共识的引领下，我们走进各种社群，透过音乐、舞蹈、戏剧和绘画，给南亚裔群体、孤儿院的孩子带来欢乐，讲述圣经的故事。后来，我甚至有机会在越南难民营的拘留中心绘制壁画。那次经历让我惊觉，艺术的力量是如此无形却深远。原本失去希望的群体，在艺术的表达中找到了声音与梦想，将一个充满绝望的空间转化为能够怀念和拥有爱的地方。我们就是这样开始将艺术视为自我疗伤的媒介。

在这些工作中，服务的群体如同我们的老师，教会了我们真正的事奉。在越南营中，青少年们的画作和诗句深深触动了我，他们提醒我：事奉不是单纯地唱首歌、表演一场，而是与他们一起坐在漆黑中，分享彼此的心灵。正如潘霍华诗句中所表达的：“谁愿决意走到忧伤漆黑之处，燃点起烛光亲安抚众心……”

最近，读到《以赛亚书》61章1节的经文，我感受到作为神仆人的使命：“耶和华用油膏我，叫我传好信息给谦卑、贫穷的人……”这些话语激励着我，我只会艺术，使用艺术来履行神托付我的工作。神赐予的华冠就像我们的画笔，让我们能够一起，和那些失去灵

魂的人共创，带来色彩和希望，一起为他们的生活重新绘制美丽的线条与韵律，让每一个悲伤的灵魂都能穿上光彩的衣裳。我们在神的栽种中是一颗微小的树苗，因神赐下的喜乐，我们的作品同样能够成为美的象征，修补破碎的心灵，重新赋予身份。

在艺术创作中，我们不仅面对创伤，还能获得提升。艺术让我们的内心得到医治与更新，从而以新的视野看待这个世界，激发创造力，并勇敢面对未来。

根据现代神经科学的研究，在从事艺术创作时，我们的大脑会发生显著变化，能够产生愉悦感。艺术创作刺激了大脑的“奖励中心”，促进左右脑的平衡，增强执行功能和解决问题的能力，甚至进入心流状态，带来愉悦和专注感，帮助我们减压、展望未来。艺术提供了一个安全的渠道，使人们能够表达自己的情感，特别是负面情绪，如悲伤、愤怒或焦虑。透过绘画、音乐、舞蹈等形式，个体能够无需言语地表达内心的挣扎。

创作艺术的过程能让人释放积压的情感，这种释放感有助于减轻心理负担，让人回到心理健康的状态。

艺术作品更能够传递希望与灵感，提醒人们在逆境中仍然可以追寻美好与光明，从而激励他们努力向前。

而参与艺术活动更常常有助于建立社交联系，无论是与同伴一起创作，还是分享作品。这样的互动可以减少孤独感，增强社群归属感。

在这一切的艺术工作中，其实最重要的是我们与所服侍的人一起创作，共享神创造的美。尽管世事艰难，主必将守护他们，让爱与希望长存。

Q:

在您从事艺术服侍的经历中，有哪些触动人心的故事？

A:

我曾写过一段文字，记录我同一位失明婆婆的艺术互动行为。

大概是20年前，在一间视觉残障的老人院，我从事艺术自疗活动。当时有一位102岁的老人家，相当臭脾气，经常骂人，丢掷东西，姑娘就问我们有什么办法去舒缓她的情绪。我们每星期去给她做艺术自疗时，发觉其实不容易。一开始，我会给她们不同的东西去闻，看有什么反应。有一次我给了一朵花，她闻完觉得很香，便把它塞进口里。我当时十分慌张，硬生生地将手伸进她嘴中，把那朵花取出来。（婆婆要咬我，但幸好她没有什么牙。）但她认得我的声音，甚至我的气味。因为她已经失明十几年了。在接下来三个月里，我每次去给她做活动，她都会骂我，让我走。但我不知道她在骂我什么，因为她说的是客家



2025年在国际民众剧场节演出独白剧



“Gently search me out” 《轻轻把我寻回》

话，我当时对自己说：“我是不会放弃的。”对待长者，我们要怀着这样的心态去工作，要想尽办法让这位长者开心。对这位高龄的老婆婆，我每星期都秉持同一个态度：我有什么方法可以让她对我的误解得到缓和呢？我不停地去尝试，希望她肯和我讲话。我用了很多不同方法，都是冷冰冰的回应。

终于有一天，我拿着一只小毛狗手偶在她前面玩，轻抚她的脸，并说：“婆婆，今天有人来探望你呀！她要亲你呀，好不好呀？”

她说：“什么来的？”

“是小狗啊！”我说，“小狗也很想给你唱首歌。”

她也应声说：“小狗小狗……”接着便捉住并抚摸着小狗玩偶。

接着她说了一句我听得懂的话：“阿妹，为什么过了这么久了你都不来探望我呀？”

咦，她没有骂我喔。但她不是对着我讲，而是对着小狗讲的。我以为阿妹是她的某位亲人，于是我说：“是啊是啊，她很想念你啊，她今天来探望你呀，可以吗？”

“阿妹，阿妹……”接着她便开始抓住并亲吻这只小狗，这亲吻和触碰的动作大概有十多分钟。

三个月了，她接纳了我，通过这只小狗手偶。

我问护理员和其他院友，婆婆所说的阿妹到底是谁？没人知道。她没有家人，而安排入住老人院的亲友，一年才来探访她一两次。我还是很迫切想知道“阿妹”到底是谁，于是她们便去问，后来得知这位老婆婆原来很喜欢小狗，以前她养了很多小狗，狗是她的伴侣。后来我们给了很多小狗玩偶让她去抱，院舍的人也说她开始变和顺了，因有了小狗的陪伴。



第二次的突破，发生在后续的艺术自疗里。除了小狗之外，我还唱很多歌让她开心。粤曲和流行曲，她都不爱听。有一次我很随心地跟她说：“不如我唱些我拿手的歌给你听吧！”于是我就扮作小孩子的腔调唱道：“耶稣爱我我知道，因有圣书告诉我。”这其实是一首四五十年代主日学的儿童歌曲，她听到我唱，双手紧抱小狗偶，喉咙伴随我的发音，一起唱了那首歌。之后，我们常一起唱古旧圣诗，在她的床边播放最古老的圣诗，她变得安详。

我想说的是，当我们想去尊重、关怀一位老人家的时候，我们不能假装关怀，而是应发自内心去发掘什么才能令长者开心。当她们开心时，她们的安详便是我们的回报。

后来这位婆婆离世。为了这段经历，我画了她的样貌，抱着小狗玩偶。在展览期间，我让观众拿一块湿毛巾，慢慢擦拭婆婆的脸。因为我每天会用水溶性的蜡笔涂蒙婆婆的脸，而参观者要有耐性地轻轻温柔地擦掉油彩，才能见到婆婆的真面目。在展览现场，我发现了一位女士天天都来给婆婆擦脸。我终于忍不住就问：“为什么你会天天都在这里出现呢？”

她说：“我妈妈也是叫秀英。”

在她妈妈年长直到死亡的时候，她从没有为她妈妈擦过一次脸，洗过一次身子，因为她嫌弃（老人）。但当她看到这些文字，听到这个故事的时候，她说：“我要重新做回我没有做的事情。”

这件艺术作品给她带来这样的一份慰藉。

通过爱心、关怀，我们不仅可以在我们所服侍的人中建立健康、积极的人生观，更能让人了解神的花园是如此得美。

Q:

您的作品常常在绚丽的色彩与抽象的形式中，包容生命的脆弱与伤痕。您如何看待“美”与“破碎”在神学或美学上的关系？艺术是否必须“美化”现实，还是可以诚实地承载苦难，并从中转化出新的意义？

A:

我的中小学校服是长衫（旗袍），放学后常常去打球疯玩，或有时因贪玩而迟到上课，长衫叉位在跑动中常常撕裂，返校时的白袜子大脚趾也常常磨破，要妈妈给我缝补！每次看到妈妈白天辛劳工作，晚上仍然为我一针一线地缝补，灯光下她显得格外美丽……每次穿回校服都感到幸福。我感恩的并不是那缝补的线如何精巧，而是妈妈的爱伴随着我的成长。

在我的艺术创作中，我常常看到类似的画面：在裂缝中看到新生，在苦难中只要有爱，所有的一切都能变得伟大。前几年我有一个户外装置，在风暴后的林中，我找到一些被风吹断的树木，组合成不同的竹林木装置……但最用心的是将破损的树皮重新缝合，



《装置艺术 | 天父最美的创造》

并在内部放置一面镜子。作品标题为《天父最美的创造》，观众需要慢慢走入我的竹林木装置中，聆听音乐，静心观察……

在破碎中看到伟大的创造，我们的样貌与影子会反映在镜中。如果我们不认真去观察、不仔细去聆听、不用心去行动，破裂中的美将永远无法呈现。但若愿意走入那个空间，你便会与创造之美相遇！

**Q:** 对您个人而言，艺术创作是否是一种祷告或灵修的方式？在专注于一幅画或一个小区项目的过程中，您如何体验与上帝的沟通？

**A:** 我有读写障碍、多动症，从小文字对我而言就比较困难，因此我用图像表达自己的思考，与神对话也是如此。我用身体的动作、声音、颜色和线条来与天父沟通。我会在安静中聆听那微小的声音，用眼睛去观察那些微不足道的事物。这些或许是天父赋予我的恩赐，我愿意倾听，愿意观察，天父就以这样的方式与我对话并给予指引。有时我无法解释，只是知道那声音是神的指示，我要去做！

因此，我在小区艺术中工作了40多年，仍然在学习聆听……我不知道应该对年轻一代说些什么，我只知道要去做。有时资源匮乏，但很多时候，奇妙的事会发生。当我聆听到微弱的声音后，我会行动。在“行”的旅途中，往往能遇到不同的帮助。我们要信靠神的声音，无论向左或向右行，只要心中有神在前面，我们就不会走偏。金钱可能重要，但更重要的是，你爱神吗？你愿意为主付出吗？

在灰烬中，你是否能看到微弱的小树苗？你愿意用心去扶植它吗？<sup>OCM</sup>



《装置艺术 | 天父最美的创造》



《装置艺术 | 天父最美的创造》

# 走出“优绩主义”的牢笼—— 媒体人谈内卷时代的 自我价值

受访者 / 王东莉

## 编者 按

Editorial Note

当“内卷”成为一代人的生存样貌，当“躺平”带着无奈与反讽悄然蔓延，我们是否已在追逐“更多”与“更快”的竞赛中，悄然遗忘了生命原本的模样？本期采访，试图走出非此即彼的二元困境——既不简单颂赞“奋斗”，也不轻易拥抱“退场”。我们期待聆听，一位深植于信仰又投身于时代浪潮的媒体人，如何审视这场关于意义与价值的全民焦虑。

基督信仰的核心，并非提供一套逃避世界的方案，而是赐下一双看清世界本质并超越其捆绑的眼睛。它关乎安息，是在风暴中心那份因确信而来的平安；它关乎呼召，是卸下与他人盲目比较的重担后，去发掘那独属于自己的恩赐与使命。盼望这场对话，如同在喧嚣之地划出一片思想的“安息空间”，探讨我们如何既能勤勉耕耘当下，又能从“不被承认”的恐惧与“永远不够”的匮乏感中得着真正的释放——因为生命的价值，首先在于“你是谁”，而非“你拥有什么”或“你打败了谁”。

受访者：王东莉，资深媒体人，曾任《瑞丽服饰美容》杂志编辑部主任、香港明报集团《MING明日风尚》杂志副主编、《ijingjie境界》记者，现自由撰稿。

采访者：《海外校园》杂志

Never enough

**Q** 作为一名长期观察社会的媒体人，你如何理解“内卷”背后的深层社会心理？它仅仅是一种竞争加剧，还是反映了更根本的价值危机？

**A** 2020年下半年，因为清华大学的学生一边骑车一边看电脑，“清华卷王”等热门词语迅速登上热搜，“内卷”一词在00后的大学生群体中流行。随后迅速破圈，扩散到了上班族、海淀妈妈群等群体，逐步演化成全社会的热门词汇，被用来吐槽当前社会竞争压力过大的状况。

维克多·弗兰克尔在《追寻生命的意义》一书中提到，每个时代都有自己的集体性神经症，每个时代都需要对这一疾病进行自己的心理治疗。改革开放之后，整个传统的儒家道德文化与前辈的集体主义精神全面崩盘，只余下逐利而行的利己主义的人生观与“出人头地”等中国世俗生活的人生哲学相互携手。“别人家孩子”、“成功”这些优绩主义性质的价值观逐渐成为笼罩在人们头顶的巨大的压力漩涡。2025年9月，中国人民大学教授梁鸿出版最新一部非虚构作品《要有光》，该书是梁鸿继“梁庄三部曲”之后的又一力作，此次她把写作对象投向那些因情绪问题而失学、休学或在退学和抑郁边缘挣扎的少年。从她书中我们可以看到，社会用一套清晰的成功精算学的指标衡量人，优绩主义成为信仰，父母、老师、亲友成为践行者，并把所有压力转嫁到孩子身上，他们要“提前卷死”其他人，才能得到一句“懂事的孩子”这样的夸奖。《要有光》自出版以来，已获得30+主流媒体深度报道，豆瓣评分9.3，成为2025年最具社会影响力的非虚构作品之一。

而2021年12月初，最早提出“空心病”这一概念的徐凯文博士刊登在《三联生活周刊》的一篇访谈《面对

“空心病”，心理咨询师为何感到无力？》中，谈到他最早谈“空心病”时，针对的是学生。事实上，他也帮助很多成功的企业家、杰出的专业人士，他们取得了世界意义上的成功，但他们和那些学习成绩优异的孩子们一样患上了“空心病”。徐凯文博士坦承心理咨询的限度，说：“这些年，我在摸索一套‘空心病’的应对方法。我会和来访者讨论，在他现在的生活状态当中，他可以去追求一些什么东西。我会帮助他去发现真实自己的存在，实现对自己的肯定，摆脱过去对外界评价和功利目标的依赖。但有的时候，作为心理咨询师，我感到无力。过去，我们都在处理情绪、处理行为、处理认知，但是现在我们要面对一个人的人生价值的问题。这是终极问题，是不容易回答的。”

从这些学者、心理学家的观察研究可以看到，如果离开了圣经对“人是什么”“我是谁”的诠释，离开了圣经对生而为人之价值和意义的解释，其他任何对“我是谁”“我要成为谁”和所谓“什么是成功”的解答，都没有足够稳定的根基。当我们追溯内卷或与之相关的“躺平”“精神内耗”等现象的根源，它并非完全是激烈的竞争导致的社会结构化的问题，其根源来自我们文化中对“生而为人”的本质性迷失，以及普遍性的自我认识的扭曲，来自堕落之后的人类比较、争竞的罪性。在我看来，内卷的日益泛滥正是一场严重的“何以为人”的社会精神危机。当然，从信仰的角度看，这样的危机也可以转化为一场觉醒，成为“何以为人”的觉醒与价值追寻。

**Q** 内卷常源于对“不被承认”的恐惧和“自我价值”的焦虑。基督信仰关于“人是按上帝形象所造”且“在基督里得着无条件的爱”的核心教义，如何能从根本上重塑一个人的自我认知与价值安全感？

**A** 我曾写过一篇文章，讨论如何从基督教的人论教义入手，以救赎来修复年轻世代失落的真我。圣经对人的关键描述是“上帝按着他的形象和样式造人”，因此生而为人本身就具备价值，每个人都有“上帝的形象”，“上帝的形象”也不与任何外在的事物牵连（如社会地位、疾病、年龄或其他残疾），他仍然具有照上帝形象受造的地位。矿工诗人陈年喜有一句诗：“再卑微的骨头里也有江河。”他虽然是非信徒，却于普遍恩典下，对自己里面“上帝的形象”有着模糊的感知。C.S.路易斯也曾写过：“不存在普通人，我们嬉笑、共事、结婚、冷落、剥削的对象都是不朽的人。”他文学化地阐释了基督信仰对生而为人的看法，即人不是由丛林原则来决定其价值，人的价值来自于上帝的创造，上帝照着自己的样式造男造女，每个人身上都被上帝放入了不朽的荣耀。当我们确信里面有上帝的形象，自己被造独一无二时，我们就能得着最基本的价值安全感，并在救赎的光照下，探索上帝创造的真我究竟是什么模样。

心理学家武志红在《巨婴国》一书中通过大量的案例分析，认为国人普遍有着婴儿期没有实现的两个愿望：即“抱抱我，看着我”，等我们长大成人，把这两个愿望外化去实现的话，就变成我们建立的名声、地位，追求的财富，等等。武志红给出的解决方案是把这两个需求归到自己，自己拥抱接纳内心的需要。而基督徒知道，只有上帝无条件的爱才可以完全满足心理学家提出的“抱抱我，看着我”的深层渴望，我们才能不那么需要用外在的成功、荣耀等来证明自己，脱离“不被承认的恐惧”。

**Q** 信仰如何帮助我们重新定义“成功”？一个基督徒的“成功”，与世俗意义上“胜过他人”的成功，应有怎样的区别？

**A** 对有基督信仰的人来说，我认为“成功”具备两个向度。一是“成功”绝不意味着你打败了多少人，你在社会上拥有多高的位置。真正的“成功”是你活出了上帝创造你的那份荣耀，也就是你成为你自己，我们可以称为“卓越”。用《马太福音》25章按才受托的比喻，上帝给了你多少才干，你就忠心活出多少才干。一千两与五千两没有区别，不需要比较。

二是“成功”不仅意味着功能性的自我实现，也意味着美好的品德，活出上帝儿子的形象，这也是内在的“上帝的形象”。我曾采访过一位收养福利院孤儿的清华大学化学系的博士后，在国内顶尖研究所工作的他，对学术精英们的内卷深有体会。他说：“一个急功近利的社会，培养出一群自己的利益要最大化、什么都要最好、什么都要我优先的精英，这是一种群体愚昧。这样的精英也必然存在某种人格缺陷，比如自私、自大、自我中心，很难合作，甚至你会认为他们不是正常人。我并不希望孩子成为多么了不起的人，只是希望他们成为一个正常的人。”因着我们具有上帝的形象，他也赋予我们各样的恩赐和美德，为的是能荣神益人，而当人违反上帝的律，被社会标准与私欲裹挟，即便达到了世俗意义的“成功”，却活在罪带来的病态之中，那样的成功没有意义，对自己也无益处。

**Q** 内卷往往撕裂人与人之间的联结。教会作为一个倡导“彼此担当”的群体，可以创造怎样的空间，来对抗个人主义的恶性竞争，建立真诚互助的关系？

**A** 这个问题可以参看《罗马书》第12章和《雅各书》。“内卷”是世界的风潮，照理说，这是教会或基督徒群体应极力逃离的漩涡，而且我们也有上帝的真理击退谎言、脱离罪性，因为我们是以上帝为中心

生活的人。如著名系统神学家埃里克森所言，上帝赋予我们能力与恩赐，当我们按着侍奉上帝的目的来使用这些能力时，我们能最完全地实现上帝造我们的计划，完成每个人的“自我实现”，而不是个人主义的恶性竞争。

教会是基督的身体，每个人是不同的肢体，各有呼召，教会应该帮助每个人找到自己的位置与用处，互相配搭互相联络。在现实生活中，教会里会有不同社会阶层的弟兄姐妹，经济、恩赐、能力各有不同，但彼此相爱、彼此担当、彼此尊荣是教会应该有的氛围，若按外貌待人，便是犯罪，嫉妒、争竞也与基督信仰的价值观相悖。

**Q** “上帝的呼召”这一概念，如何帮助我们超越“热门赛道”或“世俗标准”的捆绑，去发现那份独特、有意义的个人使命，从而走出盲目竞争的漩涡？

**A** “热门赛道”的确是现在人们很爱提及的一个词。《诗篇》第8章4-8节，诗人感叹到：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？你叫他比天使微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。你派他管理你手所造的，使万物……都服在他的脚下。”生而为人，上帝希望我们按着他的心意治理与管理世界，对基督徒而言，无论在教会内的侍奉还是教会外的职业，都应以“呼召”（calling）的心态去回应。美国著名基督徒思想家葛尼斯在《一生的呼召》中提出，当我们以自己最擅长的能力，来服侍身旁有需要的人，使人在当中经历到上帝的爱、恩典与荣耀时，我们便能在一条看似黑暗、狭窄、暗昧不明的人生道路中，找到自己一生的天职与存在的意义。以“呼召”为工作或服侍目标的人，比较容易看清楚哪些属于自己的恩赐范畴，哪些不在自己的能力之内，更容易摆脱盲目竞争的漩涡。

**Q** 在圣经或教会历史中，是否有这样的人物或故事，他们以非内卷的方式——或许是谦卑、忍耐、服务他人，最终活出了丰盛且极具影响力的生命？

**A** 我近一年比较多从人生叙事的角度研读保罗书信，他真是一个绝佳的以非内卷的方式，活出了丰盛且极具影响力的人。比如，从《使徒行传》1章12-26节看，他并非起初“官方”认定的使徒，从一些书信可以看到，他有时还需要为自己的身份辩白。当时，最有影响力的是彼得与耶稣的弟弟雅各；其次，保罗的时代也有内卷，他的关注点与处理方式很值得借鉴。保罗回应内卷的方式为始终关注基督的福音（参《腓立比书》1:15-19），忠于自己的呼召（参《罗马书》15:20），不与人争竞。他深知人性的幽暗，甚至于很深的恶意中也毫不陷入精神内耗。他朝着自己的标杆直跑，只为得着基督要自己得着的那一份。

**Q** 基督徒群体是否有可能，不仅摆脱内卷心态，更能在职场、社区中成为一股“反内卷”的文化创造力量？具体如何做？

**A** 这些年我看到世俗化对基督徒群体的影响比我想象的更大，不少弟兄姐妹很容易陷入内卷。其实我们的信仰完全可能帮助我们不断摆脱内卷心态，因为我们应当过的是以上帝为中心的生活，活出光与盐的生命。

当然，因为我们的社会文化土壤没有经历真理的更新，对人的尊重与西方文化相比的确更差，这是必须要面对的实际环境。所以基督徒虽然有了信仰，但由于我们每个人都在这些非真理，甚至毒性颇高的文化环境中完成自我社会化的进程，必然导致所有人里面真正的“自我”身份被一定程度地掩藏、伤害以及扭

曲，很多人自我认识与自我意识并不清晰，需要一定的医治与探索。

比如一些教会有恩赐的测试，我知道的职业测试方面有霍兰德职业测试，人格测试也有九型人格与MBTI人格测试。这些测试都具备一定的科学性，但需要分辨，因为测试工具都不可能全备，误差都是有的，只能做参考。我自己在这些测试与服侍人的过程里发现，上帝的创造比测试工具永远奇妙丰富得多。当我们更多发现自己里面上帝赋予的荣耀时，我们也能更多发现他人身上上帝的荣耀，我们能由衷欣赏他人，彼此鼓励与成就，也用恩赐彼此服侍。

**Q** 基督教关于“永恒”与“新天新地”的终极盼望，如何能在当下，减轻我们对眼前得失的过度执着，赋予我们一种更自由、更豁达的奋斗姿态？

**A** 我们的“盼望”在何处这一点也很重要。因为世界已经堕落了，因此带来许多不完美与不确定性，我们的才华、恩赐有时并不能完全被使用，职场有时也会荆棘密布。如果我们能以客旅的心态看待当下，我们不会太执着于今生一定要拥有什么，得失如何，因为那新天新地是真正的美丽新世界，那超越人想象的与上帝同在的美好时光，我们还未度一日！因着等候那最好的一切来到，我们乐意顺服他的教导，不被优绩主义裹挟，而按着侍奉上帝的目的去探索、发挥、奉献自己的能力，作上帝百般恩赐的好管家。这会让我们勤勉耕耘当下，又能从“不被承认”的恐惧与“永远不够”的匮乏感中得着真正的释放，活出丰盛自由的人生姿态。 (OCM)

# AI驱动的未来职场， 什么才是你的核心竞争力？

撰文 / 陈恩加

福音并未承诺我们逃离“汗流满面”的劳苦，但它扭转了劳苦的方向，也让我们知道自己的劳苦会被上帝看见，更提醒我们只有在基督里才有真正的安息和全然的接纳。

## 《疯狂动物城2》的隐喻

前不久，《疯狂动物城2》上映，虽然这部续集呈现了不少新的动物元素，但笔者觉得无论剧情和人物刻画，还是第一部稍胜一筹。第一部有许多令人印象深刻的元素，比如在动物城（Zootopia）中大象与老鼠的共存、名为“闪电”动作却奇慢的树懒、在食肉动物和食草动物之间人为制造分裂所影射的美式政治，等等。此外，还有一个场景或许会引起不少打工人的共鸣：兔子朱迪从小梦想成为一名警察，当她历经千辛万苦终于从警校毕业，并来到动物城后，却被领导牛局长分配到了交通部门负责最不起眼的工作——贴罚单。没想到当警察的第一天，朱迪就贴了200张罚单，累个半死。

从小立志成为维护正义的警察，但现实中却被安排去做最机械、重复、缺乏价值感的基层工作；被体制边缘化之后，只能通过超额完成低价值任务证明自己的存在；牛局长用贴了多少罚单来衡量自己的工作成效，而不关心是否具备破案能力、服务其他动物市民的潜力；如果不是偶然介入肉食动物莫名发狂的大案，或许一辈子都不会获得转机，因为仅靠个人努力往往无法打破其他动物对这只看似柔弱的兔子的结构性偏见。

朱迪刚入动物城的遭遇，其实是许多职场人的写照，也是当代职场生态的隐喻。当我们像朱迪一样身处繁华却又高压的城市中，该如何面对职场挑战，是打工人需要直面和深思的话题。

## 内卷的多重面孔

无论历史或当下，工作带给人的压力似乎如影随形。回顾过去，曾获得普利策奖的口述历史学家Studs Terkel（斯特茨·特克尔）写过一本名为*Working: People Talk About What They Do All Day and How They Feel About What They Do*（《美国人谈工作：他们整天做什么以及他们的感受》）的书，虽然这本书中的例子发生在20世纪70年代的美国，但其中不少采访案例体现了过度竞争、劳动回报低、工作内容机械化给上个世纪打工人带来的心理和精神上的压抑和倦怠。这些工人就像在一个巨大的迷宫里奔跑，迷宫的墙壁越来越多，而眼前的路越走越窄，因此他们只能跑得越来越快，最终耗尽所有精力，却发现走出迷宫的出口依然遥不可及，沿途的奖品也越来越不值钱，而唯一的出路似乎只有继续奔跑。

例如书中有个很讽刺的“缩写梗”：当洛兹镇（Lordstown）的汽车工人面对“通用汽车装配部门”（GMAD, General Motors Assembly Division）要求将生产线速度提高到每小时装配100辆时，他们反抗道：“我们会流汗，也会挥洒汗水；我们会宿醉不适，也会肠胃翻腾；我们拥有情感与情绪，绝非甘于被归为机器”[1]。

研究前沿领域的科技工作者们同样也饱受内卷的困扰。《今日基督教》刊发的这篇文章Meet the Christian Engineers Helping to Shape AI（《认识那些正在帮助塑造人工智能的基督徒工程师》）指出，表面看上去光鲜的AI工程师们也常在高强度工作与伦理反思之间挣扎[2]。他们缺乏时间深入思考或祷告，也缺少基督徒导师的指导，工作环境中的竞争激烈、裁员频发导致普遍职业倦怠和孤独感，让他们身心俱疲。

例如Meta大规模深度学习训练算法和系统研究院Michael Shi坦言自己因为没有留给上帝足够的时间来接受恩典，所以当自己与同事意见不合时就容易大吼大叫，在参加门训时也发现自己过于疲劳；一家初创公司的AI工程师David Kucher则发现必须不断在工作中证明自己，周末也不得不工作，慢慢侵蚀了他认为更重要的事——例如锻炼、教会服侍。读这篇文章时，笔者可谓心有戚戚焉，因为我也从事大模型领域的相关工作，和他们有着共通的挣扎：技术变化太快，如果你今天不花时间好好研究新技术，明天就有可能被竞争对手甩在后面。因此即使下班后，笔者有时也需要在家花费一些时间读论文或者研究最新开源代码。

身处职场的人在卷，毕业生则在卷如何进入职场。除了一直以来都存在的“每年毕业生人数远大于岗位需求”这一原因外，AI的发展更是加剧了这场竞争。AI产生的马太效应，不禁让人感叹：想上岸的人越来越多，岸却没有变宽，有的反而还变窄了。

## 从文化压力到人心的偶像

内卷的原因，首先和极端的职场文化有关。

笔者曾看到对内卷十分精确的表述——“被迫按照权力结构所设定好的外部指标来竞争”。比如有的领导非常关注员工的努力程度，所以大家就尽量多攒点工时——效率可以没有，但加班一定要有；有的则是唯结果论，只看工作产出是否符合预期，却从不关注员工的身心状态是否健康、工作态度是否端正、工作手段是否合乎程序正义。如果在类似的环境中工作不具备一定的原则和立场就很容易妥协，这正是哲学家萨特所提到的“他人即地狱”现象，即当个体一味依赖身

边人的眼光来定义自己的身份时，这种相处模式就会成为一种折磨，让人无法获得真正的自由。

其次，内卷和失业所带来的“污名化”有关。当一个人选择“往低处走”、选择退出竞争去过更适合自己的生活时，往往会面临各方面的经济和道德压力。配偶可能会说：“我们身上还背着房贷，怎么能说离职就离职呢？”父母可能会说：“你看看别人家的孩子这个年纪已经月入xx，做到了xx职位了”。而躺平了一段时间后再去面试时，面试官可能会想：“你是不是因为能力不够所以才被前公司解雇？”或者“以你现在的年龄和经验来看雇佣你的性价比已经不如那些年轻人了”……

最后，从基督信仰的角度来看，人一生无法逃离劳苦愁烦的根本原因，在于罪影响了人与上帝、土地（工作）之间的关系。原本人从伊甸园中获得食物以维持生命，同时还承担着“治理全地”的责任（参《创世记》1:28），那时人与自然和谐共处，人也享受自己的工作；而犯罪后，土地受到咒诅，要长出荆棘和蒺藜，人的工作也将充满“持久的辛苦”。从《创世记》第二章中人与上帝的亲密到第三章中人被驱逐，可以发现“被驱逐出伊甸园”不仅体现了人在地理位置上的移动（displacement），更是一种关系上的移动——与上帝疏离（estrangement），这是罪带来的最为麻烦的后果。当人类想要像上帝一样“知道善恶”，也就是发明一套独立于上帝之外的评价体系后，人心中各样的偶像便趁机而入抢夺本属于上帝的位置，工作也是其中之一。当工作成为获取身份、自

我价值和安全感的途径时，它就成了偶像，一种“区分自我、证明自己很特别”的方式。

## 破卷之道

经济运作的模式、社会文化的惯性、个人具体的处境，使得职场内卷并非一朝一夕就能解决。我们无法改变大环境，但可以选择调整自己的心态和理念。

笔者提供几个角度供读者思考：首先是寻找可以倾诉的渠道。压抑和焦虑的情绪需要及时“倒出去”，向信任的朋友、豆瓣上的“今天也反内卷了”小组，等等都是不错的渠道，甚至向AI大模型吐槽自己的老板也不是不可以。

其次是善用AI。当下的大模型不仅能够帮人们解决很多机械的任务，甚至还能辅助人完成复杂度高的任务，比如让大模型来辅助PPT制作、数据整理、代码生成，笔者平时就是vibe coding的重度使用者。正所谓“工欲善其事，必先利其器”，思考自己工作中哪些流程可以交给AI解决，并花些时间学习相关的AI技术在这个时代显得尤为重要。

另外，培养能够舒展身心的爱好。虽然我们无法马上逃离当前的工作环境，但一个能够全心投入的爱好则能帮我们“对冲”疲倦，获得松弛感和满足感，例如做饭、锻炼、读书等都是很好的方式。

此外，学会专注当下和过程中的体验而非结果。笔者很喜欢一句话：Quality is many small things done

right, 意思是高质量的结果来自做好每件小事, 这也与圣经中“在小事上忠心” (参《路加福音》16:10) 的教导异曲同工。

最后, 不要将价值感与工作绑定。我们若将工作与个人的价值感绑定, 那么一旦获得成功它就会冲昏我们的头脑, 失败会让我们感到自我厌恶和羞耻。而基督的福音则不同, 它赐予我们一个无条件被接纳的身份, 这不是工作所能决定的[3]。

## 结语

读到Meet the Christian Engineers Helping to Shape AI这篇文章的最后, 笔者非常感动: 原来即使在高压的环境下, 还是有人勇敢做出了不一样的选择: 一位不知名的Google DeepMind研究员想要在公司内部建立圣经学习小组; 有人最终下定决心离开OpenAI, 创立了新公司来寻求如何将信仰与工作深度融合; 而Michael Shi则在一次次的失败后认识到上帝对自己的期待与自己或他人的期待不一样, 因为上帝看重的是他的信心。

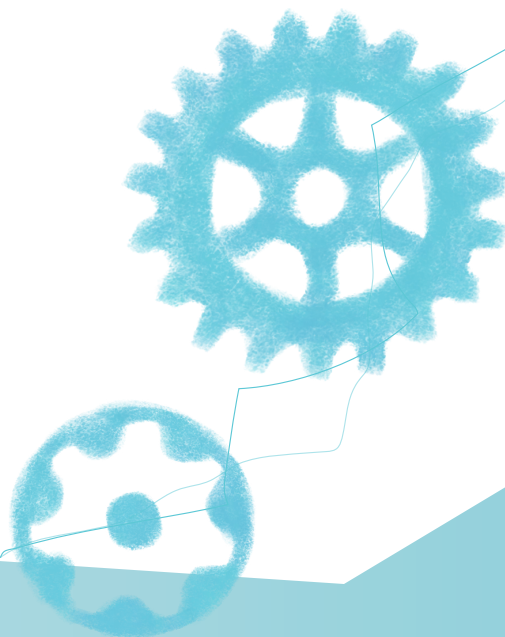
诚然, 要做到反抗有毒的职场文化、不再将工作视为自我价值的来源着实不易, 但感恩各行各业仍有不少基督徒正在发出不一样的声音。福音并未承诺我们逃离“汗流满面”的劳苦, 但它扭转了劳苦的方向, 也让我们知道自己的劳苦会被上帝看见, 更提醒我们只有在基督里才有真正的安息和全然的接纳。OCM

注:

[1] 原文是 “We perspire, we sweat, we have hangovers, we have upset stomachs, we have feelings and emotions, and we’re not about to be placed in a category of a machine”, 参见Working: People Talk About What They Do All Day and How They Feel About What They Do, P333

[2] <https://www.christianitytoday.com/2025/07/meet-christian-engineers-helping-shape-ai/>

[3] 参见 Tim Keller on the Christian Life The Transforming Power of the Gospel 中第五章相关的论述



# 被忽视的边界感

## ——从“内卷”走向“界线设立”

撰文 / 紫梅

内卷最伤害生命的地方在于它是由外部的压力来决定你自己的生活状态。我们的人生除了事业，还有家人、朋友和上帝。

### 以有效方式保护自己

我在一间教会规律性崇拜一段时间以后，教会牧者有一天突然问我：“你愿不愿意成为主管教育的执事？”我的本能反应是我应该回答愿意，因为教育是我的专业，这也是侍奉上帝的机会。不过，那段时间我比较繁忙，工作需要阶段性评审，孩子也刚转到另一所学校不久，需要我更多地关注；而且我刚来到这间新教会不久，对这里情况也不是很熟悉。于是，我没有立即答应，而是说：“可以让我想一想，一周以后再答复吗？”他也通情达理，说：“好的，你好好想想，我们等待你的回应。”

我回到家，开始认真思考这件事。我其实是一个很难说“不”的人，在我刚开始工作的时候，这个性格让我吃了不少苦头，被一些资深的老油条员工利用，将很多他们自己应该做的事情推给我，然后一句轻飘飘的“多谢！”就完事。这样无形中增加我的工作时间，让我不断加班。后来一些好心的前辈语重心长地告诉我：“可不能让别人这样来欺负你，他们如果没有正当的理由，是不可以随便占用你的时间的。”

后来我在西方国家读研究所时，也遇到同样的问题。导师如果有一些要求是你觉得不可能完成，或者方向有误时，如果不及时陈述你的反对意见，让

他听到你的理由，后果是比较严重的，因为这可能拖延你的毕业时间，影响你的研究成果，等等。而我在中国教育的时间比较长，中国的教育体系一向培养学生当“乖孩子”“服从师长教导”“尊重前辈”，这样的教育方法很自然地让人很难拒绝尊长或前辈的要求，不论这要求是否合理。我也是经过漫长的历练，付出了不少代价，才慢慢懂得在学术界、在职场如何以有效的方式保护自己。

### 两难之间的选择

但是对于侍奉上帝，我们是否也需要像在职场一样保护自己呢？耶稣不是不计代价地为我们舍命吗？我在那一个星期里，不断问自己这个问题。其实这个岗位的确很适合我，因为我本就是教师，也在教主日学。实际上我已经做了一半的工作，他们需要的只是另一半，让我做协调管理课程方面的工作，这也是我有经验和能力的事。但是我真正担心的是错综复杂的人际关系：不同的主日学教师性格不同，教学方法也大为不同。有些人没有接触过现代教学理念和教学法，上课基本上采用“满堂灌”的方法，学生只需重复老师说的内容就可以；有些人神学知识有限，对学生的提问随意给一些想当然的“标准答案”，这些答案经不起推敲，反而会灌输错误观念和做法；有些人将讲台当作提升个人影响力的地方，随意宣扬一些不成熟的想法，或者指桑骂槐地吐槽……如果去纠正这些做法，不免会得罪人，做教育方面的负责人就必须承担这样的责任。当一个普通的老师，这样的压力会小很多。

而且任何一间教会，都会有一些长期积累下来的个人矛

盾，担任管理方面的职位就要面对这些矛盾。而我个性比较敏感，我在职场也担任过管理的职务，且那时我工作的地方危机重重，人事关系复杂，每天回到家都无法安宁，不断地想自己哪里有没有做错，有没有得罪什么人？对某些人的恶意刁难也难以释怀，弄得家人也负担很重。特别是我儿子，那时才上幼儿园，我本来可以和他一起快快乐乐地度过他的童年，但是他却总是发现妈妈下班回来心事重重，闷闷不乐。当然这也有正面的果效：他很小就懂得和妈妈一同祈祷，求上帝减轻妈妈的工作压力，这让我很感动。但是现在他开始进入青少年时期，我比较担心自己如果常常状态不好，也会影响他的成长。

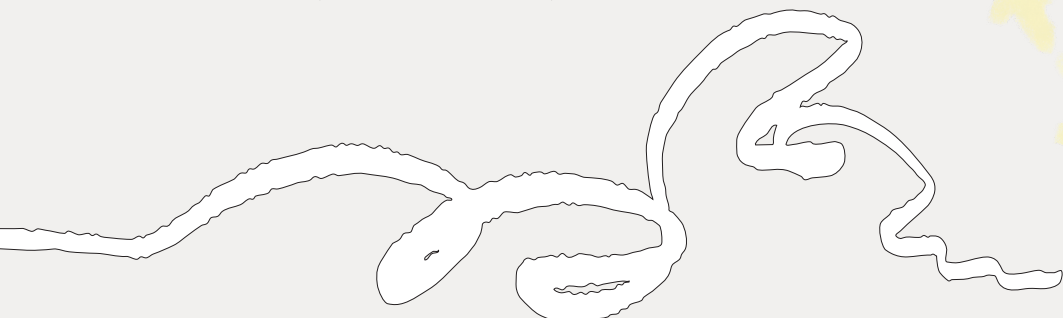
我想起我母亲在教会热心侍奉，也担任管理职务，因此有时她给予家人的时间就很有限，这让父亲颇有微词，因为母亲教会事务太多，父亲总是一个人承担了许多家务。我自己初中就住校，周末难得回家一次，妈妈却大部分时间都在教堂里。这些给了我一些灰色的记忆。我敬佩妈妈对上帝的忠心，但是上帝的教导难道不也包括爱自己的家庭吗？后来一些德高望重的长辈也劝妈妈要平衡家庭和侍奉，忽视家庭，也不符合上帝的教导。

我经过仔细考虑后，回复教会的管理者：我愿意担任这个职务，但是有个条件：希望工作时间要适当，不要影响我应该给予家庭的时间。如果工作量太大，我会要求增加人手，或者减少一些责任等。如果教会可以满足我这个请求，我就接受这个职务。

教会经过考虑，接受了我的条件，从此我开始负责教

会的教育部门。我安排了固定而合理的时间段去做教会的工作，一旦时间超出，我就开始想办法，将责任分散出去，让成熟的信徒分担工作，让他们有自主权，学习独立处理问题。当他们有了足够的经验，就让他们培训新一批领导者，让教会里越来越多的人能承担教导的职责，同时让他们的职责不断轮换，这样积累不同类的工作经验，让更多人开始有主人翁的责任感，而不是只依赖有限的几个领袖去教导和带领。这样做也可以有效地防止权力集中，个人崇拜。

我一直记得一开始接受这个职务时为自己设下的边界：不影响家庭时间，不让过于沉重的人际关系影响我的生活和心境。一旦所触及的问题超过我的承受能力，我可以与信任的同工讨论分析，共同祈祷，寻找可能的解决办法，而不是一个人扛着。



后来，教会又需要另一个职务的人选，我又被问到可否兼任另一个执事的工作，我思考后拒绝了，因为我有限的时间已经不允许这样做。也没有人责备我“没把自己摆上”“不够属灵”等等，他们非常通情达理地再寻找别的人选，最后也终于找到合适的。我很庆幸我诚实地陈述了自己的困难，没有将超过自己能负担的责任扛在肩上。

## 过健康与心灵自由的生活

从这些事上，我深刻体会到侍奉上帝也需要有智慧。根据实际情况设立自己的边界，有勇气说“不”也是一种智慧。一间成熟的教会不会无限地要求付出，而不考虑信徒的家庭和个人生活。因为上帝最期待看到的，是他的儿女们过幸福健康的生活，而不是在压力中挣扎。

在职场中，我也试图以同样的心态去工作。我首先问自己，为什么选择教育工作？我希望我的学生以后成为什么样的人？那么我自己是否现在是这样的状态？……这就是我选择职业生涯的“初心”，我在繁忙的生活节奏和不断拔高的职业要求中，常常会忘记“初心”。其实如果自己卷得喘不过气来，被老板用胡萝卜加大棒加持着前进，我就失去了自己从事这份工作的来源于内心深处的原始动力：让学生通过学习了解上帝创造的奇妙世界，从而更享受上帝赐予的生命和时间。因为如果连自己都无法体会到这个世界的美好，怎么可能让学生体会到呢？

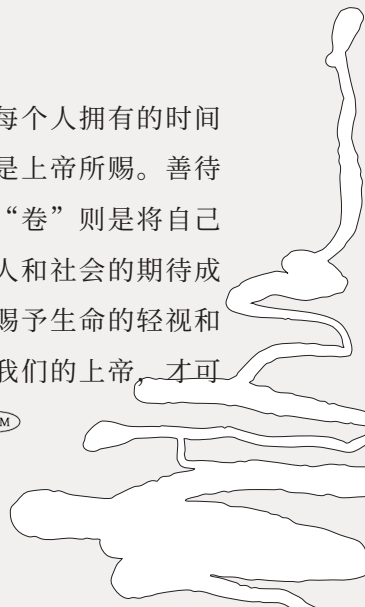
我现在常常提醒刚入职场的年轻人：要懂得保护自己的个人时间和家庭时间，因为这是我们的精力和健康的泉源。我相信这也是上帝保护我们的方式：他通过我们的家人、我们个人自由思考的时间，轻叩我们的心灵之门，让我们有机会听到他的声音。

内卷最伤害生命的地方在于它是由外部的压力来决定你自己的生活状态。我们的人生除了事业，还有家人、朋友和上帝。而事业真正的意义，是帮助我们发现自己真正的才华，而不是迎合别人的需求。在高速发展变化的商业社会，“别人的看法和需求”会不知不觉地蚕食你保护自己生命完整性的边界，让自己被奴役。

美国著名的心理学家和临床心理医生亨利·克劳德博士、约翰·汤森德博士（Henry Cloud & John Townsend）合著了一本广受欢迎的书——《过犹不及：如何建立你的心理界限》，书中通过深入研究和具体实例，详细地阐述了在家庭、职场、亲友相处时，建立稳固的心理界限的重要性，以及怎样操练自己对不愿意做的事情和不健康的关系说“不”。只有建立清晰合理的界限，才能避免被操控利用，过一种健康和心灵自由的生活。

在中国现代社会，界限感是一种迫切的需要：长辈对年轻一代不能大包大揽，而需要懂得尊重他们的选择。年轻人需要懂得担负起自己应负的责任，夫妻虽然成立家庭，但是依然彼此尊重对方的空间和心灵自由，职场同事之间权责明确，可以避免霸凌操控……界限感帮助每一个人更成熟，更真实地活出健康整全的状态，也帮助我们建立有益的人际关系和家庭关系。

随着时间的流逝，我越来越体会到每个人拥有的时间和生命是最宝贵的。周围的亲友也是上帝所赐。善待周围的人，也是珍惜他的馈赠。而“卷”则是将自己生命的主权，盲目地交出去，让他人和社会的期待成为我们的“主人”。这是对上帝所赐予生命的轻视和践踏。我们生命的主权只有交给爱我们的上帝，才可能在他的陪伴下享有幸福的人生。OCM



# 毒性羞耻感如何绑架了我们？

## ——拆解内卷的心理燃料

撰文 / 希雅

内卷所带来的，并不是集体的繁荣，而是普遍的精力枯竭。抑郁、焦虑、空虚感成为这个时代的流行病，它们的共同特征是自己攻击。不是向外反抗，而是向内施暴。

人到中年，我忽然意识到：我不会休息，也不敢休息。有时即使身体疲惫，或者有空闲时间，内心似乎总有一个声音在提醒——现在停下，是不是太奢侈了？为什么不找点有意义的事情做？仿佛只要停下来，内心就会隐约浮现某种羞耻感。

这并不是我一个人的感受。和一些80后朋友聊起来，发觉我们习惯了以“努力”“上进”“不落后”定义人生。成绩、学历、收入、房子、婚姻、孩子的起跑线……这些悄无声息地成为衡量我们自我价值的尺子。

从表面看，这是一种积极进取的心态；但在更深的心理层面，它往往源于一种难以觉察的状态——无法接纳自己。这种心理状态的底层，并不是懒惰或虚荣，而是一种更早、更隐秘的情绪结构：毒性羞耻感。

### 毒性羞耻感从哪里来？

如果说内卷是一种集体性的焦虑状态，那么毒性羞耻感往往是它最隐秘、却也最稳定的心理燃料。而这种羞耻感，并不是人进入社会后才突然出现的，它更像是一种被提前植入的情绪结构，在成长过程中一点点成形。

羞耻感不等同于内疚。内疚指向行为——我做错了事；羞耻却指向存在——我这个人出了问题。而这毒性羞耻感根植于我们的养育环境。

在大多数中国家庭中，被看见、被肯定，往往与表现挂钩。与此同时，比较文化几乎无处不在，你被不断拿来与他人对照——成绩、名次、结果、速度。再加上情绪的表达常常被否定：不要想太多，不要玻璃心，不要抱怨。孩子逐渐觉得必须足够好，才能被爱，才有价值。

久而久之，这种外在评价被内化，它会削弱正面反馈，放大失败体验；它让人始终处在一种“自身受损”的感觉中。这种“自身受损”正是毒性羞耻感的核心——它不是针对行为，而是针对存在本身。

如此被养育的孩子很难发展出健康稳定的自我。ta的内在深处，也许仍是一个害怕被抛弃、需要不断证明价值的儿童自我。为了回避羞耻感带来的痛苦，这个自我会发展出各种策略：过度努力、控制、否认、回避休息。这些策略在短期内确实能减轻痛苦，却也让人一步步走进更深的内卷之中。

## 当羞耻感进入时代机器

如果说毒性羞耻感对个体塑造了一种无法停下的生命状态，那么当它进入一个高速发展的社会结构时，便不再只是个人的问题，而会被迅速放大，最终演化成为一种集体性的内卷。

我们这一代人几乎是在一种高度一致的叙事中长大的。经济上行，国家高速发展，社会为个体提供了清晰而单一的成功叙事。“中国梦”并不只是一个宏大的国家叙事，它也被自然地转译成了我的个人梦——考上好学校，找到好工作，去到大城市，站稳脚跟，结婚生子，托举下一代。

这些目标本身并没有错。问题在于，当一个社会的成功路径被高度单一化，而个体内在又早已被羞耻感所驱动时，努力就变成了一种不得不、而且努力被赋予了道德化的意义——勤奋被赞美，拼命被浪漫化，整个社会如同一架轰隆作响的机器，不断向前推进，个体则成为其中自觉运转的“零件”。

机器运转顺畅时，努力会带来回报，焦虑被暂时安抚。在这个阶段，毒性羞耻感找到了它最理想的生存土壤。它不断提醒你：别人还在跑，你怎么敢停？别人做到了，你为什么不行？内卷在这里，并不是简单的竞争，而是一种集体性的过度动员。

更微妙的是，社会评价体系与早期养育经验，在这一刻完成了完美的对接。那些从小在条件式肯定中长大的孩子发现，社会正在用他们最熟悉的方式对待他们。这不断让他确认自己的信念：如果我不拼命，我就会一无所有。内卷因此显得合理，甚至必要。

但在心理层面，人们仍在被羞耻感驱动：看似主动选择，实则被内在的恐惧牵引。努力不是为了实现自我，而是为了逃避一种更深的自我否定。当这种状态成为多数人的共同经验时，它就不再是个体的心理困境，而会转化为一种社会氛围。

于是，内卷完成了它最关键的一步——它不再需要外在的驱赶，而是通过彼此的存在，自我维持。每一个不敢停下的人，都会无意中成为他人的参照。

在这样的系统里，真正被压抑的，并不是能力，而是人对自身节奏的感知。我们逐渐失去了问我想要什么的空间。留下的，只是不断向前的惯性。内卷，并不是因为我们太想成功，而是因为我们太害怕失败带来的自我崩塌。

因此，集体内卷并未给人带来真正的安全感。相反，它往往让人更加脆弱。因为当一个人的价值完全绑定在表现和产出上时，任何停滞、失误，都会被体验为对自我存在的威胁。

## 永远无法抵达的理想自我

我们常认为仿佛只要再勤奋一点、再自律一点，就能从焦虑中突围。但事实上，内卷从来不是懒惰造成的，相

反，它往往发生在最勤奋、最自律、最不敢松懈的人身上。

内卷真正的对立面，并不是懒惰，而是安息。

当一个人内在深处始终带着“我不够好”“我必须证明自己”的信念时，勤奋就不再是一种选择，而是一种防御，是为了压制那种一旦停下来就会浮现的羞耻感。于是，勤奋变成了一种持续的自我消耗。

韩丙哲在《倦怠社会》中指出，在一个高度绩效化的社会中，人不再生活在“你应该如何”的外在命令之下，而是生活在“你可以成为任何人”的表面自由中。个体宣称只属于自己，仿佛获得了前所未有的自主。但这种自由并没有带来真正的解放，反而制造了一种更隐秘、更高效的控制。人开始把要求转向自己：我应该更好，我必须更强，我不能停下。

在这种结构中，过度的积极性成为常态。

不断学习、不断提升、不断优化自我，看起来像是自我实现，实际上却逐渐演变成为一种自我剥削。

当这种文化逻辑与毒性羞耻感相遇，内卷便拥有了极其稳固的心理基础。羞耻感告诉你：如果不持续表现，你就不配被肯定；而绩效社会告诉你：你永远还

可以更好。两者合力，制造出一个抽象的、永远无法抵达的理想自我。没有终点，没有完成时刻，也没有真正的安息之所。

因此，内卷所带来的，并不是集体的繁荣，而是普遍的精力枯竭。抑郁、焦虑、空虚感成为这个时代的流行病，它们的共同特征是自己攻击。不是向外反抗，而是向内施暴。

这正是内卷最残酷的地方：它让人以为自己在前进，实际上却在一点点耗尽自己；它让人看似自由，内里却被羞耻感牢牢驱动。

因此，当我们谈论内卷时，真正需要被看见的，并不是不够努力的问题，而是：是什么让我们无法停下？又是什么让停下变得如此可怕？答案，往往不在意志力，而在羞耻感深处。

### 基督信仰的颠覆性

如果说内卷的心理根源是人必须不断通过表现来证明自身价值，那么真正具有颠覆性的，并不是某种更高明的心理学技巧，而是一种完全不同的价值根基。从这个意义上，基督信仰所提供的答案，便是对内卷逻辑的根本性挑战。

在绩效社会中，人的价值几乎被彻底功能化：我是谁，取决于我能做什么、我产出多少、我是否仍具竞争力。在不同的领域，这套逻辑以不同形式反复出现。它制造焦虑，却被认为理所当然。

而基督信仰所宣告的恰恰相反：人的价值先于表现，先于成就。人并不是通过努力配得爱，而是在证明任

何价值之前，就已经被赋予尊严。人之所以重要，不是因为他达到了某种标准，而是因为他是被创造、被认识、被呼唤的存在。

这一点对一个以羞耻驱动的社会来说，是极具颠覆性的。因为毒性羞耻感的核心信念正是：我必须成为某种样子，才值得被接纳。基督信仰所宣告的，则是你被神接纳，因此你才可以成为。

这从根本上瓦解了内卷的心理基础。在这个逻辑下，努力不再是为了换取价值，而是对既有价值的回应；行动不再是出于恐惧被淘汰，而是出于自由的选择；人的生命不再被一个永远无法完成的“理想自我”所驱赶，而是被安置在一种被肯定的叙事之中。

这正是为什么，从基督信仰的视角来看，内卷不仅仅是社会问题，更是一个人观的问题。当人被理解为“必须不断证明自身合理性的存在”，羞耻感就不可避免；而当人被理解为“已经被承认、被接纳的存在”，羞耻感便失去了它赖以生存的根基。

这种人观的改变，延伸到生活的各个层面。比如在关系中，人可以不只是以功能性角色存在，而可以作为完整的人被对待；在身体层面，人不再被要求持续高效，而被允许有限、疲惫、需要恢复；在内在世界里，自我攻击不再是人的驱动力，怜悯、接纳取代了鞭策。

从这个意义上，基督信仰并不是给内卷社会提供一种“更温和的成功学”，而是提出了一种完全不同的生存逻辑。它不教人如何跑得更快，而是质疑：为什么非要一直奔跑不可？

## 结语

真正的反内卷，绕不开对“人是什么？”的重新思考。如果人只是绩效的集合，是不断升级的项目，是需要通过比较来确认价值的存在，那么内卷就是这套人观的自然结果。制度可以调整，路径可以变化，但焦虑与自我剥削只会换一种形式继续存在。

而当一种不同的人观被重新提出——人不是先通过表现才获得价值，而是先被承认为有尊严、有位格的存在，内卷才第一次失去了它的必然性。这并不是一种逃离现实的理想主义，而是一种更根本的现实主义。因为一个社会真正难以承受的，并不是速度的放缓，而是越来越多的人，在高速运转中逐渐失去作为“人”的自主性和创造力。内卷最终暴露的，不只是制度的问题，而是我们是否还相信：人本身是否值得被尊重？<sup>OCM</sup>



# “厌蠢”如是说

撰文 / 孙欣羊

经常听人提到一个词，“厌蠢”。青少年和成年人都在说。甚至有人在说的时候，还带着一丝戏谑和得意。

之前听的时候，没觉得有什么大问题，觉得这只是比较聪明的人对那些不太聪明人的情绪反应。后来，越听越觉得不对劲，越听越觉得“扎心”和“羞愧”。

从“没问题”到“觉得不对劲”再到“扎心”和“羞愧”，好似经历了一场洗礼。待我细细道来。

## “厌蠢”形式

“厌蠢”并不是单纯对“智力低”的反感，而是一种针对表现形式、说话方式、逻辑思维方式、行为模式的系统反应，特别是在强调效率、聪明、竞争力的文化中，“厌蠢”具有如下 10 种特殊的表现形式。

### 1 对反应慢的人失去耐心

如果你的反应慢了一拍，别人就显得不耐烦，解释一次还听不懂，就觉得你“智商太低”；一旦沟通效率下降，对方就会情绪烦躁，失去耐心。

### 2 如果你做不到一件对他人来说非常简单的事，就会招致嫌弃。

### 3 对常识类信息无常识的人不自觉轻看。

如果你不知道一些常识类信息，并且因为不知道这类

常识而给他人造成妨碍或麻烦，就会招致轻看和排斥，觉得“连这你都不知道吗”“这是基本常识啊”“我真是无语了”。

### 4 对表达不清的人产生鄙夷

如果你说话重复、绕圈、冗长、句子不完整、逻辑混乱、叙述没有重点，举例不准确、观点跳跃，就会被投来鄙夷的目光。在约定俗成的文化中强调“讲话要有条理”“说话要有重点”，因此缺乏结构的表达很容易被贴上“蠢”的标签。

### 5 对信息滞后和无识的人产生反感

如果明明网上就有信息，你却找不到，如果你提的问题都“太基础”“太幼稚”，就会让人产生反感。互联网时代放大了这种“厌蠢”情绪：“不会上网查吗”“你的消息太闭塞了”……

### 6 对情绪化或非理性选择充满偏见

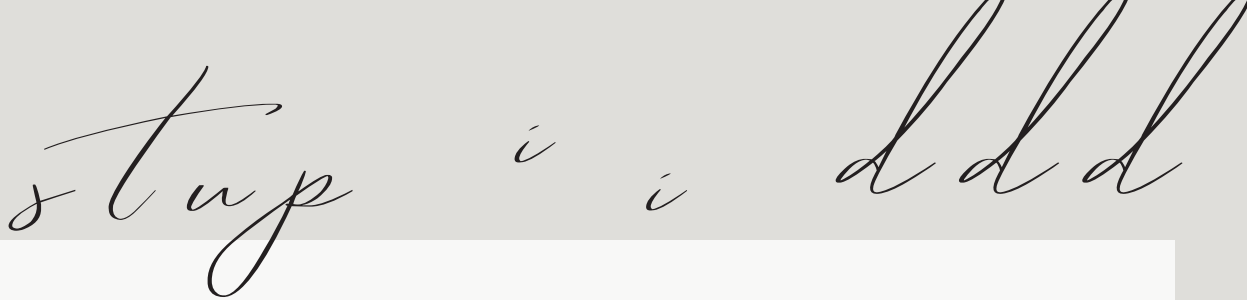
如果你对一件事表现得太情绪化，或者是太“感性思维”，情绪易受影响，做事情容易冲动，就会被人嗤之以鼻。这反映出城市化社会里越来越强的理性主义优越感。

### 7 对学习能力强的人自然产生距离

公司培训中，对同事感到烦躁；在家里给孩子补习时动怒；日常对话中，不断打断他人。这些场景都在体现“学习速度”被视为价值，而学习能力弱的人就会被轻视。

hilly

hilly



## 8 对认知程度低无法识别重要信息的人产生厌弃。

当有人把一些重要信息，比如关乎生财之道，关乎重要决策，关乎人生哲理，关乎生命真理，等等，清楚摆在你面前，但因为你的认知高度有限、生命敏感度不够，你根本意识不到这信息的分量，也无法因此调整你的方向和态度，就会招致厌弃。

## 9 在群体中自动贴标签与阶层感

“厌蠢”的思想常与阶层意识结合，“这是低教育阶层说的话”“他们文化程度太低，不懂的”“普通人无法理解高级逻辑”。这些思维形成是一种“智力阶级主义”。

## 10 对思想守旧者产生判断态度

对农村老人，对迷信思维，对落后表达方式，对没接触过现代知识体系的人，形成一种道德化的视角：“你不聪明，所以你不值得我尊重。”

以上 10 种厌蠢形式，估计你都见过。

不得不承认，我自己也有过以上的心态、语言和行为表现。现在说来，很是惭愧。

曾经觉得，“厌蠢”不是一句玩笑，而是一种直觉。我以为那是“理性”，以为那是“标准”，以为那是“对自己负责”“对世界负责”的态度。直到有一

天，我意识到：那其实是我生命里最深的一种骄傲与狭隘。

## 遇见“弱者”

最近有机会进入一个群体，这里什么样的人都有：学历很高的博士、社会成就斐然的企业高管、神学家级别的教授，也有学历不高的、看不懂神学概念的、祷告词简单得像童言的成年人，甚至有连句子都组织得不太顺畅的残障人士、还有来自基督徒被迫害国家的逃亡者……起初，我坐在他们中间的时候，心里有一点点不知所措。

我如坐针毡地想：“我要如何与他们相处？我要如何与他们交流？我在他们当中要如何有效使用我的时间才不浪费？”

但上帝从来不会让人长久停留在骄傲里。

他用一种特别温柔的方式让我看到他如何使用那些“弱者”。

有一次在小组里分享，一位平日里表达并不流畅的弟兄开口为另一位处在深深挣扎中的弟兄祷告。他的祷告不连贯，词句也有些重复，可每一句都带着沉甸甸的情感，像一颗颗有分量的石子，稳稳地落在我心里。整个小组的人都专注而温柔地聆听，没有人显出半分不耐。就在那一刻，一个念头清晰地浮现：“所谓的聪明，真的能活出这样单纯又深沉的爱吗？”

还有一次，我看到一位姐妹热情地问候一位患有深度残障、三十多年无法说话的姐妹。她全身唯一能动的

只有眼睛，而这位姐妹却仍旧细心地寒暄、关怀、陪伴。虽然没有一句回应，但从对方的眼神里，我仿佛看见了一种温柔的互动正在悄悄发生。她完全没有因为对方的残疾而减少半分尊重或爱意。那一幕深深触动了我。

每一次听到那些本可以在自己熟悉而安稳的环境中，继续过着舒适生活的人，却选择放下甚至暂时离开这一切，踏入一个完全不同的国度、文化与处境，不辞劳苦地传扬福音——哪怕面前是迫害、危险或失去，他们仍义无反顾，我的心都会被深深震撼。更让我无法忘怀的是，当别人向他们表达感谢或称赞时，他们从不以此为荣，也不把荣耀揽在自己身上，反倒轻看自己的牺牲，把这一切看作是“蒙恩的机会”。那一刻，我的价值框架被彻底冲击，原有的认知也随之翻转。

看到那位从受迫害的国家逃亡出来的弟兄，身上带着曾被绑架的创伤，也背负着至亲遭杀害的难以言说的哀痛；每天心里都悬着远方妻儿的安危，几乎从未真正松一口气。即便如此，他仍旧坚持坐在神学课堂里学习——哪怕英语对他来说极其艰难，听懂每一句都要比别人付出几倍的努力，他依然一步一步地咬着牙往前，只因为他渴望在上帝的国度里寻到那份真实的平安与盼望。看着这样的生命，我不由得深深羞愧。

我忽然意识到：我看重的东西，神不一定看重；我轻看的东西，神未必轻看。

价值不是来自于智慧，也不是智力、效率或逻辑，而是来自按照神的形象被造的本质。当人厌蠢时，其实否定的不是“智力”，而是上帝在那个人身上的形象价值。

书上说：“神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧。”（参《哥林多前书》1:27）。智慧本质来自神，而非天赋。智慧不是资本，而是上帝给我们的托付。

## “厌蠢”本质

“厌蠢”不是智力判断，而是身份判断。

它的本质不仅仅是对愚昧生气，而是对愚昧的人产生阶级感。这种阶级感基于“认知能力”，并以此构建自我价值感。“厌蠢”的人自然倾向把“聪明”当成一种“身份资本”，于是厌蠢其实是保护自我价值边界的防御性反应，好像只要我和你这种人沾边了，就在某种程度上失去了我的价值。

“厌蠢”还有一种隐形的“精英主义”在作祟。当一个人在能力上领先时，很自然会形成层级感、鄙视链、自我中心的智力道德观，所谓的“蠢”和“笨”变成了一种道德观念。由此，“聪明”变成了一种“道德优越感”，而“蠢”变成“需要惩罚或羞辱的罪”。

还有一种解释，就是“厌蠢”者对控制感的强烈需求，因为愚蠢让事情变慢、变乱、变得不可控，这会让厌蠢者在习惯了控制感之后，面对不确定性时，产生了一种变相的焦虑反应，其本质不是“嫌蠢”，而

# Foolish

是“害怕混乱”。在崇拜效率的时代，“慢、乱、无结构、听不懂”被放大为“罪”。由此可见，“厌蠢”其实也是时代焦虑下的产物。

在了解了这些“厌蠢”的本质后，我发现：我习惯用逻辑与智慧剖开问题，却很少剖开自己。我敏锐观察他人的不足，却很少察觉自己心中的冷漠。我能在五秒内指出一个论证的漏洞，却很少在五分钟内耐心听完一位朋友的困惑。

我开始学着慢下来。不是放弃判断力，而是放弃那种“自以为高人一等的判断力”。

我开始学着倾听。不是因为别人说得多好，而是因为他们有神造的人，有神放在他们生命里的故事。

我开始学着不轻易批评或评判。不是因为我看不见问题，而是因为我开始意识到：神常常在我看不见的地方作工。

那一刻我才看见：原来我“厌”的不应该是别人的“蠢”，而应该是我自己的“不敬畏”——学习敬畏神在每个人生命中的作为。那种软弱中的力量、破碎中的美丽、沉默中的信心。那些看起来并不聪明的人，却能如此单纯地相信神。那些我不理解的祷告，却被神悦纳。那些简单、纯朴、不合逻辑的顺服，却比我的知识更荣耀神。

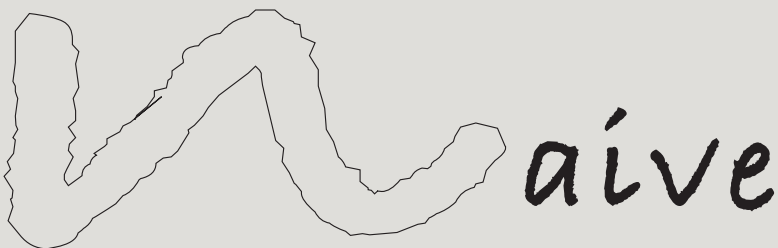
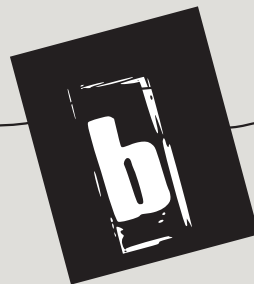
我心中的“厌蠢”被戳破了。

## “厌蠢”之结

如今再回头看，我才慢慢明白，所谓“厌蠢”，从来不是别人如何愚拙，而是我如何狭隘。

人心常以灵敏自恃，却忽略每个生命背后都有上帝耐心雕刻的痕迹。那些在我眼中反应迟缓、言语混乱、理解有限的人，也许正以他们的方式，回应着召命，而我却在自以为清醒的时刻里，错过圣灵无数次叹息中的提醒。

原来，真正的盲目不是看不懂复杂，而是看不见珍贵；真正的愚昧不是思想迟钝，而是在轻看他人时失去了敬畏之心。<sup>(OCM)</sup>



# 我的孩子是梦想家

撰文 / HT

EP143深夜书堂



【告别样板式呼召，从打造梦想实验场开始——聊《你的孩子是梦想家》】

我有一个爱做梦的儿子，是个13岁的青春期“小刺猬”。我正在反省，我跟儿子之间的互动要如何更具有建设性——尤其是在他谈论梦想的时候。

就在我意识到，自己似乎正在扼杀他的梦想时，听到了这期“毛叔健身房”的节目，毛叔和他的两位播客搭子在聊一本书《你的孩子是梦想家》。他们提到，要提供一个安全的“实验场”，让孩子可以自由地尝试，甚至犯错；并在群体中透过反馈与肯定，来深化他们对天赋的理解。

这句话戳中了要害，因为我发现，提醒和帮助孩子不犯错，就是我与儿子的日常。这也让我们之间的关系经常剑拔弩张，我自己也常因此陷入焦虑。



# DREAM

## 天马行空的梦想

我儿子从很小的时候起，就有很多梦想。每看一部他喜欢的电影，他就会想成为影片中的那个人，比如：蜘蛛侠、海王、孙悟空、哈利波特……他的世界里全部是拥有超能力的英雄，他梦想着成为他们。

上学后，他只要做对一道数学题，就会对我说：“妈妈我是数学天才。”他热爱奔跑，让我给他测速，然后问：“我跟飞人博尔特相差多少？”

有一天，他跟我说：“妈妈，我梦想的大学有两个。”

我心想：我儿这么小就开始规划未来了，真不错。

他说：“一个是哈佛大学，一个是霍格沃兹魔法学院。”

听到第二个的时候，我觉得第一个也不靠谱了。这就是我。

后来，或许是因为我常常由于他学习马马虎虎，简单问题频繁出错，就忍不住教训他：“就你这个学习态度，怎么可能考上哈佛？！”

他就是一遍遍听了我的这些“判语”后，很认真地做了一个决定。

他跟我说：“妈妈，我觉得考哈佛，对我来说太难了。”

我的心忽然疼了一下，非常自责，这都是因为我泼他冷水么？

他接着说：“我决定踢足球，踢足球对我来说比较实际。”

过了一阵子，他又来告诉我：“妈妈我的梦想是有一天加入皇马。像C罗一样。为我加油！”

……

我一方面觉得儿子旺盛高涨的精气神儿实在是可贵，一方面也觉得自己似乎只能用现实来考量他的梦想——基本都是无稽之谈。

面对如此积极且浪漫的小少年，我是一个多么煞风景的人。



# WIMMER

## 是我不懂他

说实话，我很心疼。一个如此有梦想精神的小生命，他的小宇宙里充满能量，我相信总有一天会爆发。但在那之前，我至少要懂得欣赏和鼓励他吧，而我整日都在做什么呢？！

我们和孩子之间，本就处在两种不对等、不同频的思维方式和生活方式中，这是亲子关系中最难调和的部分。能心平气和地理解和参与孩子的梦想，确实非常考验家长的智慧——尤其是面对一个天马行空的生命。

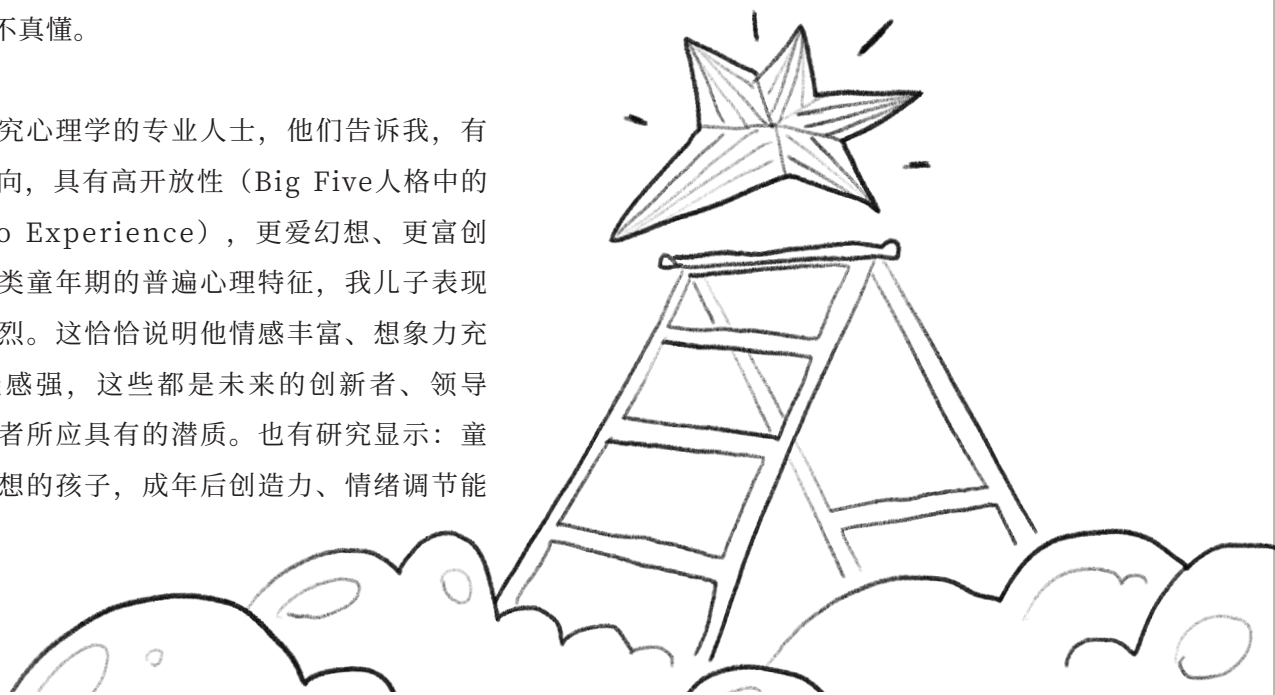
因着我的焦虑和心疼，我逐渐发现，我其实没有理解儿子的需求。他梦想成为C罗，甚至想变成哈利波特，他的内驱力来自哪里？他在向往一种怎样的生命状态？这些貌似无稽之谈的梦想中，却藏着特别宝贵的线索，而我并不真懂。

我去请教了研究心理学的专业人士，他们告诉我，有些孩子天生外向，具有高开放性（Big Five人格中的Openness to Experience），更爱幻想、更富创造力。这是人类童年期的普遍心理特征，我儿子表现得尤为鲜明热烈。这恰恰说明他情感丰富、想象力充沛、自我效能感强，这些都是未来的创新者、领导者、问题解决者所应具有的品质。也有研究显示：童年拥有丰富幻想的孩子，成年后创造力、情绪调节能力更强。

原来他并不是“活在梦里”，而是在用梦想搭建通往现实的桥梁。我不可以成为那个拆桥的人，而要做那个递砖的人。与其批评他不切实际，不如每天陪他练10分钟控球，保护他的“积极梦想”，帮助他更靠近“皇马”。

心理学家布鲁诺·贝特海姆（Bruno Bettelheim）在《童话的魅力》中说：“孩子需要童话，不是因为童话是假的，而是因为童话帮他面对真实的自己。”他的“英雄梦”就是他写给自己的童话。

我渐渐明白，梦想不需要靠谱才值得被尊重，它只需要被认真对待。



## 妥妥地放在他手里

就在这个当口，我听到毛叔聊《你的孩子是梦想家》，这真是来自天父的礼物。

这是一本探讨青少年如何在信仰中理解与建构生命目标的书。作者大卫·怀特以四位年轻人为主角，透过富有想象力的叙事方式，让他们与神学传统展开对话，围绕自身对未来的梦想与人生方向进行深入探讨。这些梦想分别指向渴望、喜乐、怜悯与责任四个层面。书中不仅为每一层面提供清晰的神学基础，也细致分析青少年/青年在以这些向度建构生命目标时，所面临的文化张力、内在挣扎与现实的限制。

书中提醒我们：圣灵并不只在教会活动中工作，也运行在我们的学习、职业、兴趣、身体经验与社会参与里。呼召是上帝借着人的渴望、喜乐、怜悯与责任，带领一个人持续展开的生命旅程。父母与教会的角色，不是替孩子定义梦想，或过早为他们定型，而是提供一个安全、非功利的空间，陪伴孩子在探索、尝试与失败中，逐渐分辨上帝如何在他们独特的生命力中呼唤他们。

这对我来说是一个极具建设性的提醒和指导。孩子的未来，终究是掌握在上帝手里。我们的底气就在于，只要不违背真理，就可以让他去尝试。即便错了，也未尝不是一种成长。因为父母也常常犯错，但天父会不断地引导和更新。

了解孩子的特质与恩赐，发挥他的长处，鼓励他、帮助他从小事做起，脚踏实地，一步步靠近他的梦想。

或许在未来的路上，他还会不断修正自己的梦想，直到有一天，他清晰地听见神对他的呼召。而此前的一切都在预备那一刻的到来。我们只需要齐心协力，听从圣灵的指引，用天父的眼光，陪护孩子度过每一天。OCM



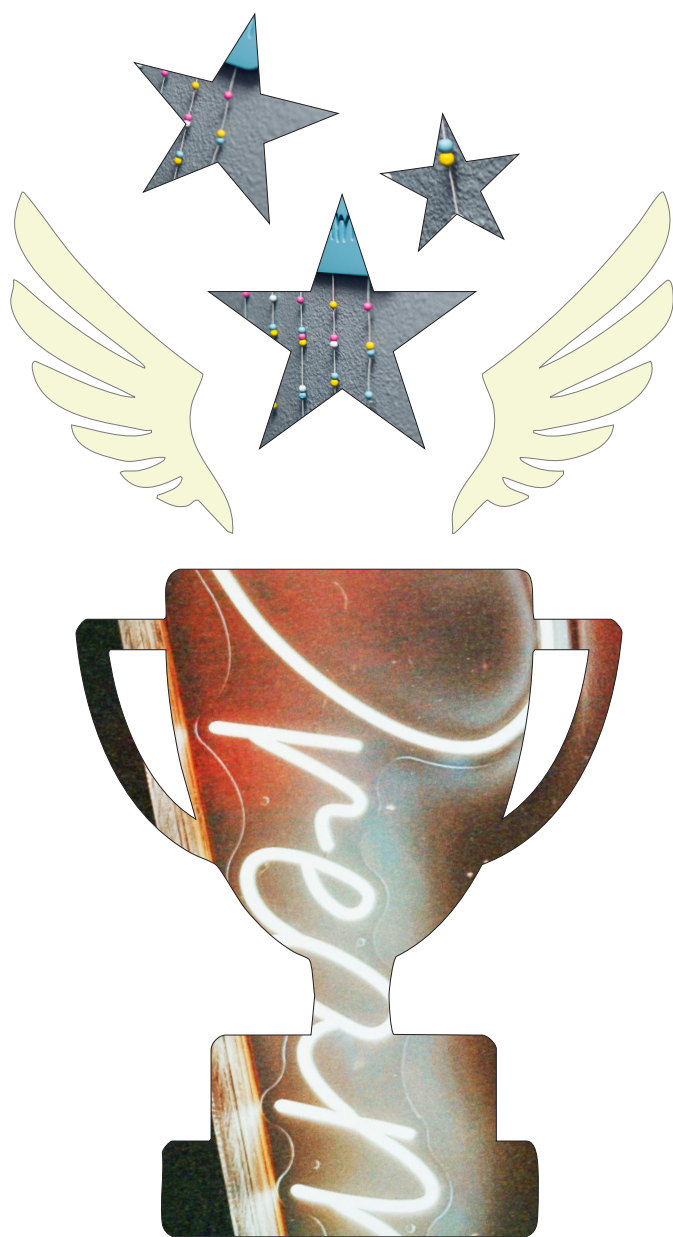
## 本期金句

★ 你人生路上不可以有哪一个决定是做错的，你就是要完美，所以这样的话，就会让孩子失去那个探索的空间，如果你想要能够探索，其实那个空间就是一个犯错的空间。

★ 如果你把自己放在那个世界潮流的框框的里时候，其实你也很难帮助孩子或青少年去跳脱这个框框。

★ 如果这些呼召、这些梦想、这些热情，并没有很深刻地连接到基督的叙事里面，它很容易就会变成一种一时的火热，不持久，或者是它可能是一种追随世界的潮流，却没有一个定根的感觉。

★ 这本书也许提供给大家一个不错的框架，如果你真的还不知道自己的梦想到底在哪个方面，也许你可以透过这四个向度，去想想你是不是有渴望一些事情，有一些东西你很想要，问问自己那些想要的是什么？



# 专辑·慢生活

## The Slow Life Album

### 编者按

身处效率至上的时代，我们常被速度裹挟，在忙碌中迷失。本栏目三位作者身处不同的国家和地区，从信仰出发，在快节奏生活中寻求一种“慢下来”的生活范式——不是逃避责任，而是回归安息，在基督里重寻生命秩序。

愿这些文字带你停下脚步，听见那声温柔的呼唤：

“你们要休息，要知道我是神。”（《诗篇》46:10）

### 人在新加坡

## 慢一点，不是为了逃离，

## 是为了不把自己弄丢

撰文 / 范范

### I

在新加坡生活久了，会慢慢习惯一种速度。

地铁准点、流程清楚，事情被切割成一个个可以完成的步骤。孩子学校发布通知有系统，行政有标准流程，连看医生、缴费，都能在手机上解决。效率在这里不是口号，而是一种日常状态；久而久之，也成了一种被默默期待的生活方式。

这样的城市，不太需要你多想时间的事。时间被安排得很好，你只要跟着走。日程表替你记得，有提醒功能的APP替你操心，错过什么也会有人通知你补上。久而久之，人反而很少再主动问自己：我现在这么忙，究竟是在做什么？

这样的“快”无所不在。它不催促你，却让你很难停下来。一天还没真正开始，行程表已经排好。手机一亮，就是下一件事。你甚至不需要焦虑，因为系统早已替你默认好节奏，你只要照着走。

时间久了，人也跟着快了起来。慢下来，反而显得不太对劲。

### 2

科技让生活变得前所未有得顺畅，也悄悄改变了我们理解时间的方式。讯息可以实时回，文件可以随时处理，会议不再受空间限制。效率的确提高了，但界线却变得模糊。工作不再有明确的开始与结束，而是一段持续在线的状态。晚上回复讯息变得理所当然，周末处理事情也不算例外。慢慢地，人会以为，这就是成熟、负责、敬业。

于是，慢不再只是生活风格的选择，而逐渐成了一种需要被解释的状态。不回讯息，好像不够负责；不接新任务，仿佛不够积极；停下来休息，连自己都会怀疑，是不是不够努力。效率不知不觉成了一把尺，量着我们的价值。

我，其实也活在这把尺里。

### 3

这个星期是本地新学年的第一周，家里的节奏突然全面加快。大女儿和二女儿在不同的学校，时间表、着装、路线全都不一样。清晨的准备像一场精密的协调，一个环节慢了，后面就全乱。

小女儿刚满一岁，开始爬、学站，正处在什么都想抓、什么都想试的阶段。她对时间没有概念，只知道当下。偏偏她上周刚打了麻腮风疫苗，开始发烧、哭闹，夜里睡得断断续续。白天稍精神一点，又继续探索世界。

2026年的前几天，从清晨到夜晚，我几乎是在“赶”中度过的——赶着送孩子，赶着回讯息，赶着把事情完成。一整天下来，人是散的，脑袋是昏的。明明没有什么突发状况，却觉得被耗空了。

孩子的节奏，其实是慢的。她们需要等待，需要陪伴，需要一遍又一遍地重来。她们的世界，容得下停顿，也容得下失败，但成人的世界却不太肯等。我们总想把孩子的慢，硬塞进成人的快里。

于是，一边催促，一边内疚。一边往前走，一边心里觉得哪里怪怪的。好像每件事都做对了，却又说不上来哪里不安。

家庭如此，个人的生活也是。

过去一年，我的研究、教学与事奉几乎是马不停蹄地进行。论文、备课、讲道、会议，一个又一个截止日期排在前面，像一条不断往前推的输送带。事情大多都完成了，看起来也算顺利，但身体却开始提醒我：这样下去不太对。

颈椎的老毛病加重，手臂时常麻痹，头痛变得频繁。后来不得不开始针灸、吃药。那一刻我忽然明白，身体其实比我更早知道，我已经太快了。

我们常以为，只要意志够强，就能撑过去。但身体并不参与这种说服。它只是很诚实地反应，它不讲大道理，只是提醒你：节奏乱了。

回头看2025年，我几乎是在一种“追赶”的状态中度过的。追赶进度，追赶期待，追赶论文的发表，也追赶自己心中那个“应该成为的样子”。这样的生活，并不完全是外在逼出来的，很大一部分，其实来自内心深处完美主义。

总觉得事情可以再好一点，再完整一点。哪怕已经很累，也不太愿意停下来。因为一停，就好像会落后。一慢，就担心辜负期待。

直到身体发声，我才开始重新思考“慢”这件事。

4

慢，并不等于效率低，也不是拖延或逃避责任。对我来说，慢更像是一种重新排序。时间有限，不可能每一件事都同等用力。学会分辨哪些事值得全力以赴，哪些事可以放下或暂缓，是一门不太容易，却必要的功课。

作为一个习惯把事情做到尽善尽美的人，我慢慢意识到，每一件事都做到最好，代价往往是长期的耗损。生命其实不必追求处处完美，却需要真实，也需要可持续。承认有限，反而让人活得比较真实。

信仰在这个过程中，重新变得具体。《诗篇》46章10节有一句话说：“你们要休息，要知道我是神。”这句话并不是要人逃避责任，而是提醒人：不必用忙碌证明自己仍然掌控一切。

当人不停奔跑，却不肯停下来安息，其实已经不只是累，而是误以为自己是世界的中心。慢下来，有时是一种承认，也是一种信靠。

进入2026年，我给自己的不是一份更密的计划表，而是一门慢功课。不是刻意降低效率，而是拒绝被所有事情同时追着跑。不是延迟负责，而是让生命重新有边界。

新加坡依然是一座快城，科技也仍在不断加速生活的节奏。我们未必能改变环境，却可以选择怎样响应。在忙碌中静一静，在前进中停一停。

慢一点，或许不是为了逃离世界，而是不把自己弄丢。OCM

【当来自中国的90后神学博士候选人竟沉迷《凡人修仙传》，你是否会觉得不务正业呢？其实作者自己就很真实地写道：“说出来似乎有点不合体统：白天埋首于文献研究，思考旧约神学问题，晚上却在计算机前紧盯韩立升阶的剧情。……是不是太不务正业、大逆不道？”

但其实，他在追剧的过程中，又另辟蹊径，似乎还有新的体会。【扫码阅读这场神学与玄幻的跨界对话吧！】



作者资料夹

作者为90后，来自中国河北省，现居新加坡。曾在天津的教会做全职传道。2019年赴新加坡神学院读书，已完成道学硕士、神学硕士，目前正在进行神学博士的研究写作。已婚，育有三个女儿。

旅居英国

北欧式慢活的幸福密码：

撰文 / 傲洁

为什么“摆烂”也能有生机

我家老么自幼显露出音乐天份，8岁学琴不到半年，就能弹出贝多芬的《月光奏鸣曲》第一章。儿子小时候，每见我忙来忙去，就会轻轻弹起这首曲子，我就僵住不动，及至尾声，乐音欲断还续、欲说还休，沉默几拍之后，渐渐流向了无边的寂静，我的手脚才慢慢动起来。

## 内室的体验

经典文艺创作值得人驻足，甚至摆个烂。少年的我读毕袁枚的《祭妹文》，深深被这中国文学史上“祭文三绝”的名篇所感动，情不自禁在教会找个墙角呆坐，回味文中的真情句子，默默落泪。弟兄姐妹见状担心我，一位了解我的弟兄笑笑：“她刚读完《祭妹文》，没事！”

许多年前，造访巴黎卢浮宫，我推着娃娃车跟着人潮排起长龙；一起排队的香港人交头接耳：“到底要看什么？”“不知道，跟着排就对了！”一小时过后，来到《蒙娜丽莎的微笑》前，大伙在允许拍照的区域内踮起脚拍个没完没了，香港旅客拍过照后相互对问：“有什么好看的？张曼玉、林青霞都比她漂亮！”待人潮散开，我将年仅3岁的儿子抱起，站在名画正前方。

“好看吗？”我问他。他兴奋点头。

“好看在哪？”

“眼睛。”他回我。

如今回想，《祭妹文》何以触动我心？《蒙娜丽莎的微笑》又为何吸我眼球？当年的我答不出，现在亦然，只知深处最柔细的丝弦被拨开了，我不得不忠于内中的悸动停下来，进入遐思。这种体验好像祷告时渐进到内室，一时间浑然忘我，只想与耶稣在一起。

高效与慢活同步

“耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和測不透的事，我也不敢行。我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。”（《詩篇》131:1-2）

大卫这首上行之诗是启迪我慢活的篇章，提醒我勿“好高骛远、诸多欲求”，而要像断奶的孩子，安歇母怀般全心信靠，进到至圣所浸泡在天父的同在里，忘了时

间，不在乎千年如一日抑或一日如千年；这种境界，对于生活节奏快速的现代人，许是一种奢华。

我用高效作风赎回慢活时段。香港的成长历程孕育我做事一气呵成、不拖泥带水。写一篇影评，报社给两周期限，我整理思绪伏案书写，隔天交稿，编辑直叹：“超乎所求所想！”熟悉我的主编遇到刊物截稿前开了天窗，会跟我短时间催稿；我体谅文字同工的辛劳全力配合，依靠圣灵在限期内完稿，质量亦有所保障。

高效是为了换取无价的光阴。人生最珍贵的时光恰如《月光奏鸣曲》第一乐章，节奏缓慢却柔美动人，值得我停下脚步静心聆赏。灵修默想、夫妻交心、天伦共聚、西窗剪烛、关怀他人……这些时刻对我太贵重，催促我高效处理日常事务，腾出时间与心间尽情投入。每逢圣诞节前夕，我犹如快转陀螺，忙着布置居家、张罗礼物、采购食材；当儿女回到家，我就立刻停摆，共赴天伦之乐。

## 慢活击退低潮

冬令之初，英国的太阳稍稍收敛笑颜，下午4时，陆续有人思考变慢、无法集中精神。每年秋冬交际，英国医护特别关注全民身心健康，积极倡导如何面对季节性低潮。

医学上，季节性忧郁症（Seasonal Affective Disorder, 简称SAD）也称为冬季忧郁症（Winter Depression），是一种情绪障碍，通常发生在高纬度国家昼短夜长的冬天。以英国为例，其症状在秋冬开始出现，到翌年春天慢慢好转。医学界目前无法确定造成这种情绪障碍的原因，猜测或许是跟缺乏阳光照射有关。

英国时有冬雨，湿冷气温令人难受。偶尔冬阳起床伸伸懒腰，人们趁着好天气套上全幅武装，到郊野或步道小径漫步。雨靴踩过泥泞路，返家清洗完，隔天穿上同一双雨靴继续，只要阳光仍在。

有些人因冬天活力下降导致生产力不高，特别容易感到焦虑。英国康健心理学家Kari Leibowitz在美国一个充满夏日阳光的城市长大，对英国寒冬感到很不舒服，直到去了北欧深冬毫无日光的地区，发现当地居民竟视冬天为充满机会的季节，令她深受启发，学会接受自己的身体在冬天里需要更多休息，选择了适合这个季节参与的活动，诸如：健行、看电影、烹饪、为未来做计划等。

## 慢速益处多

只要心态健康，冬季慢活依然多姿。人生偶尔沉寂几拍，生机更盎然！英国基督教文豪路易斯（C.S. Lewis, 1898-1963）生前故居窑屋（The Kilns）后方有片袖珍而隐蔽的沼泽林，中年的他曾对着丛林发呆，久而久之涌出《纳尼亚传奇》的灵感。我听过不少作家的创作根源，皆始于一段或长或短的身心放空期。灵感在满档的生活里找不到出口，却在摆烂的缝隙中生出嫩芽、茁壮成长。

现代社会人际间的张力，也要靠慢板缓冲。圣经提醒信徒要“慢慢地说，慢慢地动怒”（参《雅各书》1:19），因为慢能浇熄人里头的怒火，使我们不再被情绪主导，让有意义的沟通可以进行。许多新港移民无法适应英国大环境的慢节奏，直到体验出慢活人生的祥和、优雅，才甘愿慢下来，时不时摆个烂；渐渐地，他们的家庭冲突少了，待人做事也平安了。

诚然，慢速是忙碌日常的平衡点。习惯了分秒必争要慢下来不易，有时需要浸泡在慢活的国度里，被慢板式的文化熏陶。对于香港人，英国的步调够慢了；从英国移往北欧工作的女儿，发现那里比英国更慢。她就入乡随俗，从当地人的处世态度学习在工作与生活中找到平衡点，下班后从事喜爱的体力活动，假日邀约好友投奔大自然。慢活的愉悦帮助她面对新工作的种种挑战，令只身异域的日子盈溢幸福感。北欧多国在联合国“世界幸福报告”排行里名列前茅，跟慢活的生活风尚不无关系。

## 真我与假我相争

在我生命中，有个无形的“战场”，是真我与假我较力的擂台。真我原本不求名利，甘心在文字事奉里默默无闻；但假我伪装成一股反向拉力，用虚浮的荣耀吸引我，害我悬吊半空，却又身不由己被往上拉，深恐拉力一松，随时自由落体摔个粉身碎骨。

已故灵修作家卢云在他《向下的移动——基督舍己之路》一书中，剖析撒但是用“有功效”（石头变面包）、“引人注目”（从殿顶跳下去）和“有权势”（万国的荣华）三种向上移动的诱惑试探耶稣，这些是世人向往的成功和影响力。卢云指出，当这些渴求占据思想言行到一个地步，我们就误入向上移动的歧途，使委身事奉的初心变质；他清楚自己一直跟渴望感到被需要的那个“我”搏斗，承认呼召与试探的张力将会持续一生之久。

如今，真我与假我的较力在生命里死灰复燃。每完成一定字数我必须搁笔，仰望被钉十字架的耶稣成为一股反向拉力，把我从虚浮中拉下来，尾随他走在向下移动的舍己路上，让他的虚己充满我，诚心恳祈用文字

爱人灵魂，除此之外无欲无求。一段日子过后，假我被得胜的基督打下擂台；我把握时机，重启书写之旅，全速前进。当发表过几篇文章，假我养精蓄锐之后重上擂台，我只好搁笔，再仰望耶稣，求他再为我打退“敌人”。

这样写写停停、停停写写，直到假我无力再上擂台。这时刻，我离天家的门，许也不远矣。<sup>(OCM)</sup>

[扫码阅读作者更多文章](#)

《AI 时代，放眼终极的未来》



《脐带两端的城：一位母亲与儿子的五城漂泊记》



《拜访C.S.路易斯故居，走进他的奇幻小天地》



### 作者资料夹

作者神学院毕业即参与大陆及台湾本土宣教事工，之后投身基督教报社担任主编及记者之职，目前定居英国。



人在中国·天津

## 当我的“超人日程”

### 遇见慢下来的上帝

撰文 / 何斯召

#### 我的极简生活表象

年轻人社交间交换彼此的mbti（迈尔斯布里格斯类型指标，Myers-Briggs Type Indicator）已成为必要环节。而我，是个妥妥的J人，某种程度上，这意味着我喜爱目标明确、意义清晰、秩序井然的生活。

近些年，每到岁末年终，我都要悉心挑选一本合适的日程本。每个学期开始之前，我已经把每一次作业提交的截止日期标清，并要求至少提前一周提交；规定自己每日微写作、一个月至少投出两篇正式文章；在我还全职服侍时，结束白天学校的工作后，傍晚我会到书店做义工；我一年全职工作两个学期，暑假期间会为自己安排短宣旅行；我在不同的任务之间切换，并认为在每一次切换时，大脑的某一区域已经得到了充分休息；与此同时，我每日读经、时常操练禁食与默想；我不轻易打开购物软件，而是汇总需要的东西一次性购买；我也不允许自己拥有过多的物品，保持“一进一出”的极简原则……

很长时间以来，我为自己能够维持这样简单、质朴、充实、高效的生活感到自豪。然而，不知不觉间，罪已然攫住了我的后脚跟。

#### 哪里出了问题？

我开始意识到有些事情不对劲：在长期忙碌的生活中，我的注意力变得非常容易分散，尤其是清晨翻开圣经

时，总惦记着接下来的一堆工作；安息日时，我依旧在绞尽脑汁想着怎么才能让这么多工作和任务周转得开；禁食成为一种不能承受之饥饿；我无时无刻不与一种隐隐的焦虑情绪共存。这种感觉非常奇怪，好像房间里一直有一头隐形的“大象”，它不请自来，可我似乎也不打算拿它怎样，反倒快要习惯了这个不速之客的存在。我变得烦躁、易怒、缺乏耐心，无法聆听也无法达成真正的沟通——我的生活如一台超负荷运转的机器，这些冒出的黑烟告诉我一定出了些问题。

但我并不知道问题在哪。在弟兄姐妹的建议和支持下，2025年度的最后一场读书会结束后，我决定，除了赚取日常用度所需的工作外，主动停止其他一切工作。可即便我停下，我的心还是在惯性中一直空转，在焦虑中近乎耗竭。

可天父乐意搭救困苦人，在我真正转向他之前，他已然向我敞开：忙碌中，被“你们要休息，要知道我是神”（参《诗篇》46:10）提醒当悔改；困苦中，被“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（《马太福音》11:28）安慰……在真理的光中，蓦然发现，在我的生活依旧保持着简朴的表象时，我的灵魂早已如吞象之蛇般因贪婪自义而臃肿却浑然不知——我为了保持完成固定的任务量而疲于奔命，超出了上帝为我划定的疆界，却一度愚昧地认为这是出于信心的勇气。

#### 重建慢的生活节奏

“慢慢来。”——这是上帝借着我的牧者对我多次说过的一句话。过去，总如耳边风一般吹过，这时，才真正入了我的耳、我的心。匆忙是显性症状，病灶是现代人的

“全能神话”，人因对自身价值的焦虑、对无力胜任的恐惧而陷入疯狂努力的状态。“慢慢来”是治疗手段，医治则源自他无尽的怜悯与恩典。上帝正在邀请我与耶稣同行，同负那轻省之轭，而华特·亚当斯（Walter Adams）曾说：“与耶稣同行，就是用缓慢从容的步调向前行走。匆忙，无异于祷告的死亡。”

从好好谢一顿饭开始，我在清晨庄重地为一碗燕麦片开声祷告，试图用赞美的物理音量抵挡内在焦虑带来的嘈杂；为了迫使读经速度慢下来，我开始阅读并不熟悉的ESV版圣经；每周工作日时，给自己留小半天，散步、晒太阳、喂鸽子或观察树木，站在受造的有限之物的位置上，等自己的灵魂追上脚步，与万物一同歌颂；安息日不带手机出门，免去一切打扰，与兄弟姐妹共享爱筵后到书店去，在角落的小沙发上坐着，任由自己打一小会儿盹，醒来读读书；我开始拿起一些研究耶稣在世生活模式的书，试图以耶稣的生活为参考，重建自己的生活节奏。

阅读四福音书时，我总是注意到耶稣行了多少神迹、去了多少地方、对多少人传讲天国的福音，这当然是重要内容之一。可我以前从来没有注意到的是——他一直是“慢慢来”的那一位。耶稣30岁才开始传道这一事实就意味着，上帝的儿子在琐碎平凡的日常生活中顺服等待了30年！然而，在领受呼召的第二天，他又步入旷野呆了40天。这对于浸淫于匆忙文化节奏中的我来说，无异于一针镇定剂：连救主耶稣都等待了30年，我又何必焦虑于一时呢？

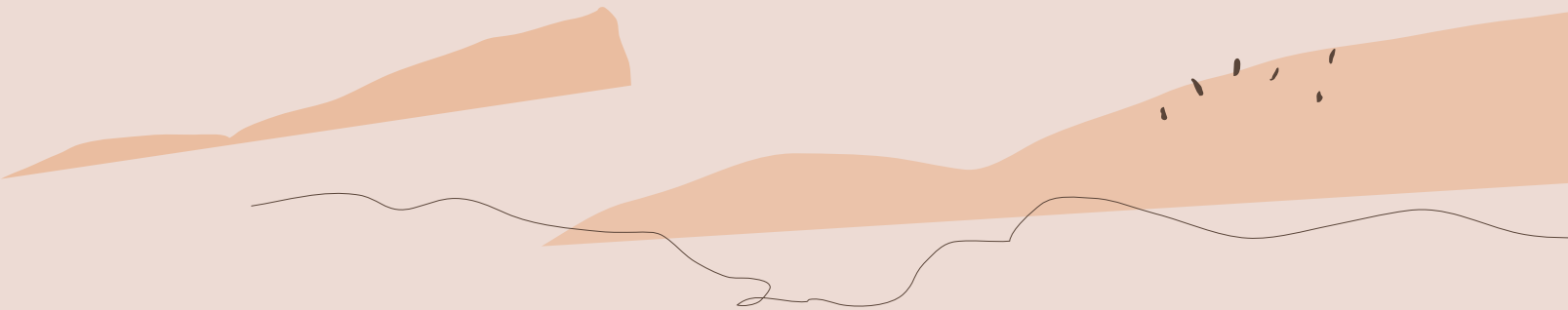
### 静静地扎在恩典中

即便投入服侍，在满满当当的行程面前，耶稣也从不匆忙。哪怕是一群正簇拥着他去救睚鲁危在旦夕的女儿，他也可以从容地为一个患血漏的妇人停下脚步。在默想这段经文时，我注意到并诧异于耶稣细微的体察能力：他被众人拥挤触碰，却依旧能够感知到一双正在以不同方式触碰他的手，这双手带着孤注一掷的信心正在触碰他，于是他停下来；没有听凭人群的熙攘，也没有因门徒的不耐而动摇，他“周围观看，要见作这事的女人”（《马可福音》5:32）；他慢慢等着她自己愿意站出来，没有连声催促；他慢慢地、专注地听完她的故事，才给出回应……在那个时刻，我似乎看到，匆忙与爱有着截然不同的速度：上帝缓步而行，因他是爱。

上帝是爱，爱既完全，就把惧怕除去。（参《约翰一书》4:18）我需要一次又一次地被揽回到福音中，并且被提醒：你无需再为赚取自己的身份、价值而奔命，你只需像个完全信任母亲怀抱的婴孩一样，把软弱和盘托出，而天父会稳稳地托住你前行。

在合上2025年日程本的时候，天父再次用一个熟悉的应许回应我，那正是我耳熟能详的《诗篇》第1篇：“他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。”

此时，这段经文带我进入了一方丰美的草场，恬淡溪流缓缓而不竭地流淌，而我要做的，只是如树静静地扎在溪水边那样，静静地扎在这恩典中，慢慢地、安稳地等候着，时候到了，他所预定的，必然成就。OCM



# 为每一个卷不动的时刻

撰文 / 编辑部

在这个“内卷”成为日常的时代，我们常被无形的浪潮推着奔跑：更高的目标、更快的节奏、更激烈的竞争……身心在重复中疲惫，灵魂在焦虑中漂泊。

然而，基督信仰提醒我们：真正的安息不在追逐世界的赛道，而在与天父的同行中，重新确认自己的身份和价值。本期的七篇祈祷文，是为每一个“卷不动”的时刻而写——愿这些话语成为你放下重担的台阶，转向那赐平安的主，重寻生命被造的宝贵与自由。

## 一. 当感到迷失方向时

慈爱的天父

竞争的海浪淹没了你给我的呼召  
我像陀螺旋转，却忘了为何出发  
求你握住我的手，领我回到你的轨迹  
让我记得：我的价值不在赢过他人  
而在活出你赋予我的独特使命  
奉基督的名，阿们！

## 二. 当身心耗尽时

怜悯的救主

我的力气如流逝的沙  
心灵在重压下发出哀鸣  
求你将我带到可安歇的水边  
用你的话语裹缠裂缝  
教我学习你“心里柔和谦卑”的样式。  
奉基督的名，阿们！



### 三. 当陷入比较的陷阱时

真理的主啊  
 我总在艳羡他人的道路  
 却在自己的田里播种荆棘  
 求你摘去我嫉妒的眼目  
 赐我知足的心  
 好叫我看见：你量给我的地界何等美好。  
 奉基督的名，阿们！

### 五. 当失去喜乐时

赐喜乐的灵啊  
 忙碌榨干了欢笑的泉源  
 连侍奉也成了重担  
 求你将基督那超越环境的喜乐  
 重新注入我的灵魂  
 让我在恩典中苏醒  
 如晨曦中的飞鸟歌唱  
 奉基督的名，阿们。

### 四. 当恐惧落后时

永恒的上帝  
 世界的哨声催逼我疾跑  
 深怕一刻停顿便是失败  
 求你以永恒的眼光取代我的短视  
 提醒我：在你的时间里  
 一朵花的生长也有它的季节  
 奉基督的名求，阿们！

### 六. 当渴望真安息时

安息日的主  
 我渴望真正的歇息  
 而非逃避的沉睡  
 求你教导我放下做不到的  
 拥抱你早已完成的工  
 让我在基督的怀里  
 尝到那“得力在乎平静安稳”的滋味  
 奉基督的名，阿们！

### 七. 当寻求生命意义时

创造万有的主宰  
 内卷的迷宫让我忘记：  
 生命不是奔跑的比赛  
 而是与你同行的旅程。  
 求你拆毁效率至上的祭坛  
 重建我内里的祭坛——  
 惟独敬拜，惟独信靠，惟独归荣耀于你。  
 奉基督的名，阿们！

### 结尾默想

“你们要休息，要知道我是神。”（《诗篇》46:10）在这永不停歇的世界 愿我们勇敢地成为“不卷”的见证——不是因懒惰，而是因信靠；不是因放弃，而是因交托。他正温柔地呼唤：“到我这里来，我必使你得安息。”

## 杂志索阅/奉献单 Magazine Request /Donation Contribution Form

先生Mr.  女士Ms. 中文姓名 \_\_\_\_\_

英文姓名 \_\_\_\_\_

(Last Name) (First Name)

地址Mailing Address: \_\_\_\_\_

(City) (State) (Zip code) (Country)

电话Tel: \_\_\_\_\_ 电子邮址Email: \_\_\_\_\_

若以上是新地址, 请附旧地址于下: \_\_\_\_\_

※我愿索阅 ( 新订户  续订户)

《OC海外校园》杂志 纸刊份数 \_\_\_\_\_

《OC举目》杂志 纸刊份数 \_\_\_\_\_

《OC橄榄家书》电邮发送

因应时代的需要, 我们在新媒体 (如官网、微信、脸书、电邮等) 定期发送文章, 方便读者转发, 并将新媒体中精彩、不受时空影响的好文, 收集在全彩精华版里, 让读者保存。

杂志属非卖品, 所需经费 (人事、行政、编辑、印刷、寄发) 主要来自基督徒的奉献。每份杂志全年建议奉献: 美国30美元, 其它国家40美元。欢迎您按心中的感动、索取的份数奉献, 也盼能填写您的电邮地址, 方便我们与您联系。

※我愿为下列事工奉献:

经常费 \$ \_\_\_\_\_  福音事工 \$ \_\_\_\_\_

造就事工 \$ \_\_\_\_\_  网络教学事工 \$ \_\_\_\_\_

其它事工 ( \_\_\_\_\_ ) \$ \_\_\_\_\_

同工生活费 (为 \_\_\_\_\_) \$ \_\_\_\_\_

OCM reserves the right to reallocate funds to where the ministries are most needed.

※奉献方式 (美国地区可获免税收据)

网上奉献 oc.org/donation

美金支票 (抬头请写Overseas Campus Ministries, Inc.)

非美元货币支票、电汇或其它方式奉献, 请洽财务部 (fin7@oc.org)。

信用卡 (Visa or MasterCard only)

卡号Card Number: \_\_\_\_\_

持卡人Card Holder: \_\_\_\_\_

到期日Expiration Date: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Month/Year)

签名Signature: \_\_\_\_\_

信用卡地址Billing Address: \_\_\_\_\_

电话Tel: \_\_\_\_\_ 金额Amount: US\$ \_\_\_\_\_

一次性  按月  按季  按年: 从 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月起, 至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月止

欧陆代理处 Overseas Campus (联络人: 张申华姊妹 Mrs. Shen Hua Zhang)

邮件地址: Anna-Maria-Junius-Str. 108, 96047 Bamberg, Germany

电话: 049-951-6030913 电邮: xieyou168@yahoo.com

欧陆奉献: 请上网oc.org/donation或电邮order@oc.org

加拿大代理处 CCEF (加拿大校园福音团契)

Suite 718, 5863 Leslie St, Toronto, ON M2H 1J8, Canada 电话: (416) 496-8623

纽西兰代理处 Overseas Campus New Zealand

P. O. Box 26249, Epsom, Auckland 1344, New Zealand 电话: 64-02-1836573

澳洲代理处 OCCC M Hua En Tang Western Church

墨尔本海外华人基督教会西区华恩堂 Attn: Jean Zhang

P. O. Box 6375 West Footscray Victoria 3012 Australia 电话: (61) 422-383-798

## [海外校园机构] 网站一览表

### 海外校园机构

www.oc.org

http://www.facebook.com/www.oc.org

引领当代中国人归主, 培育神国的人才。

### 《OC海外校园》杂志

yzd.oc.org

https://www.facebook.com/ocm.oc.org

用心灵行走, 与生命对话

呈现基督信仰蕴含的真善美

### 《OC举目》杂志

behold.oc.org

http://www.facebook.com/behold.oc.org

t.me/OCbehold

面对当代挑战 与教会同行成长

### OC橄榄社区

ocochohome.info

小组 资源 生态

线上线下联结的平台

### 建造教会领袖

BuildingChineseChurchLeaders.org

https://www.facebook.com/BCLChinese

为同工和青年领袖提供福音为中心的资源、培育和支持

### 爱学网

Class.ai-xue.net

优质的网络神学课程

## [海外校园机构]

Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501,

U.S.A.

电话: (310) 328-8200

电邮: order@oc.org (杂志索阅)

投稿: editorial@oc.org

“OC 福音” 官网



好手机  
文扫  
天到  
天一  
到扫



我又转念：见日光之下，快跑的未必能赢；力战的未必得胜；智慧的未必得粮食；  
明哲的未必得资财；灵巧的未必得喜悦。所临到众人的是在乎当时的机会。

——《传道书》9:11



用心灵行走，与生命对话

**海外校园**  
OVERSEAS CAMPUS  
四海觅真理 人生即校园

海外校园机构

Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

电话 (310) 328-8200 传真 (310) 328-8207 [www.oc.org](http://www.oc.org)

若您变更地址，请立即通知本刊。