

# 消除焦虑的最好办法是当下努力学习和生活

## (北京大学工学院 2019 级开学典礼校友代表发言)

周 青

各位同学，各位老师，各位嘉宾，大家好！

很荣幸今天作为校友代表，在北大工学院 2019 级开学典礼上发言。38 年前，我和各位同学一样，以学生的身份进入北大校园，到 1990 年离开北大，我在北大一共学习和工作了 9 年的时间。

我觉得你们和我都非常幸运。我在北大校园里经历了上个世纪的八十年代，我们当时的学习和生活条件虽然不像现在这样好，但所有人的心中都充满了对未来的希望，大家都觉得，未来只能越来越好。

你们将要在北大校园里生活四年或者更长的时间。你们所处的现实环境，至少对大多数同学来说，是生活无忧、学习条件和研究条件都非常充沛。但你们可能比我们那个时代有更多的理由焦虑，因为这个时代的机会实在是太多了，不知道选哪个好；同时又觉得房价实在是太高了，毕业以后无论干什么工作，可能都买不起房子。

你们所处的时代是，机会多，诱惑多，竞争多，焦虑自然也多。

如果因为当下和未来的诱惑或者未来可能的问题而引发现实的焦虑，我觉得有些不划算，我觉得我们可以关注未来，但所占的精力不应该超过 1%。只要你今天努力了，只要你一直努力，凭大家的能力，未来一定不会差，更重要的是把眼前的事情做好。

我们也不希望当下遇到一些挫折，就放弃对未来生活的憧憬。当下无论是遇到什么困难，比如因为不适应大学的学习方式挂科了，研究课题的试验持续失败，到了直博第三年还没有论文发表；也无论是获得什么样的成绩，比如获得了奖学金、优秀毕业生，还是出国联合培养的机会；这些困难和成绩，过了 5 年、10 年以后，不但别人不会关注，你自己可能也忘了。Bill Gates 在他的书，“The Road Ahead”里说过一句话，大意是，人总会高估未来一两年里的变化，而低估长期趋势带来的影响。这是因为短期的好与坏、得与失对心理影响大，影响短期里的情绪和时间分配，但其实一般对长期没有那么大的影响。

今天这个时代和几十年前最大的不同就是，机会多得是，没有说你错过一个，这辈子就完了。也不是说，你考上了北大，考上了研究生，以后就没有问题了。对绝大多数同学来讲，毕业肯定没有问题，但你的北大学位最多只是在找第一份工作的时候可能有点优势，北大的光环更多的是责任和压力。如果没有真才实学，混几年大概可以，但不大可能长期向上。原因很简单，你周围的人，你的同事、上级、下级，肯定都不傻，不可能永远让你搭顺风车或者被你忽悠。

在北大的环境里，你如果能成为学霸固然好，但对大多数同学来说，你只要是一个努力者，学业成绩平庸并不是问题。当下的某个成功或失败，对未来影响不大，但当下持续努力所获得的知识、经验、能力、教训，这些东西串起来，积累起来，肯定对未来有影响。我想大家明白长期与短期的道理。

我们总要面临很多选择，是为了保学分成绩来优化选课，还是为了提升能力多选硬课？都是有利有弊，如何选择？我给大家的一个建议是，多考虑长期效果。年轻人为什么应该多考虑长期，是有经济学道理的，现金流对远期价值是线性影响，而时间项则是在价值函数的指数位置上，千万不要小看时间的指数积累效应。

我们理解大城市的土地资源是有限的，好像比较容易，所以大家都去买房子，我们同样也应该明白，人的时间也是有限的资源。时间是学生时代最大的资本，年轻的时候应该多投入自己的时间来提升能力，因为年轻人的机会成本和中年人、老年人是不一样的。

我今天想和大家分享的第二点是，未来的职业选择和事业发展与今天的学习和生活的关系是什么？我今天努力学习，学什么方向，能使我以后找到一个满意的工作。这个问题看上去很功利，但却是挥之不去的思虑，也涉及当下与未来。我其实无法回答这个问题，但我很愿意和大家分享我的观点。

现代科学技术经过 200 年的发展，技术发展和社会变化的速度越来越快，你们中的多数还要在学校里学习四年或更长的时间，今天的热门专业 10 年以后还依然会是热门吗？你能预测 10 年、20 年以后的风口是什么吗？那我们需要掌握什么，才能以不变应万变？

经济全球化之后就是智能化的竞争，全球化让发达国家失去了大量的低端就业机会，未来智能化很可能会干掉全球的低端工作机会。能计算登月轨道的，能研究老年痴呆症机理的，恐怕得有博士、硕士学位；我们研究电动汽车电池被碰撞挤压后的破坏和短路发生机理，里面的电解液对材料破坏起什么作用，汽车碰撞事故中人体的应激反应对损伤风险有什么影响，像这些问题，智能化很难取代本科生和研究生能做的事情。

我想大家已经明白我的意思了，要选困难的事情做，要学难学的科目，不是说这些科目以后有用或者好找工作，而是说难的科目可以提升人的能力。做难度大的事情，门槛高，入门不易，但进去以后竞争反而少。所以，要选择所谓的 STEM, Science, Technology, Engineering and Mathematics.

大学和研究生阶段的训练，不在于新知识或前沿理论，学习知识、搞懂理论，只是一个载体或手段，目的是为了通过一系列有挑战性的训练，使大家提升能力，使大家具有快速学习新知识的能力，并养成终身学习的习惯。今天是北大工学院的开学典礼，我祝贺大家，同学们已经选择了一个非常硬的专业。只要是具有挑战性的专业都是好专业。

最后，我还想给同学们一个提示。大家有机会在北大学习，什么是北大最好的资源？是教师水平、出国机会、仪器设备，还是北大的品牌或者国际视野？这些都是很好的资源和平台，但我更认为，最好的资源是北大的学生。道理很简单，是因为人口基数，使得很多好学生集中在为数不多的大学里。

大家很幸运，能有这个机会，能享受这个资源，在校园的几年学习生活期间，要注意多向周边的同学、学长、学弟和学妹们学习，多交朋友。不仅是现在互相学习，在大家今后几十年的发展中，也会成为长期的朋友和资源。

最后，我祝福和祝愿各位同学在北大工学院学习生活愉快！谢谢大家！