

问题：导致抑郁症的原因是什么？

归根结底只有一条，就是在区分真假、对错这些关键课题上犯有方法论层面的错误。

不是“误信了某种错误的学说”，而是因为缺少足够可靠的区分真假和对错的技能，导致错误的学说迟迟不能被察觉和抛弃。

也因为缺少足够可靠的区分真假、对错的技能，导致一切“思考”都容易因为各种不扎实的逻辑推理、不严谨的归纳和分类走入歧途。

就像一个失灵的计算器，在计算加减乘除的时候会随机出现6变成9的错误。结果用这台计算器去算账，每一次“验算”都可能发生错误结论，又因为迷信自己的正确，会根据自己验算的结果修改当前结论，然后在这个已然不自知的错误结果的基础上用这个计算器接着验算、接着改下一条被觉得“查出错误”的条目。

因为这种错误是随机的，沿着这个做法一路做下去，每一条账目在每一轮验算中都会产生新的错误，而且越错幅度越大。

最后完全失去了“到底什么是对、什么是错、什么是真、什么是假”的一切自信。

进退维谷、举棋不定，自信无效、它信不能，随时会发生严重的系统故障导致系统崩溃，只能不断的“重启”。

而重启并没有解决这个内在问题，使得即使重启了，也坚持不了多久就会再次卡死，崩溃。

只要你陷入了重度抑郁，有一件事是绝对确定的——你认定真、伪、正、误的基本方法存在根本性的缺陷。

你要不断的拣出自己的某个结论出来，问问自己“为什么我认为它是真的/假的/对的/错的”。并且去广泛的比对别人给出的分析样本。

把你自己之所以误判的方法论上的原因找出来。

再说一遍，问题不在结论本身上，而在于你判断一件事情真伪对错的基本方法上。

让你讨厌的，不等于就是错的。

让你痛恨的，不等于就是不正义的。

让你难以接受的，不等于就是虚假的。

让你渴望的，不等于就是应该的。

你要有别的、不受你自己情绪影响的、经济的、经得起实践和市场检验的方法来判断真假对错。

把我名下的答案看完，观摩一下这些答案是怎么怀疑和拆解问题，如何得出结论、如何对待未知和不可知的。

这不代表这些就是正确的答案，但是这些答案的水准足够你生活自理、逻辑自洽。而且你可以在评论区里随处看到“用户证词”——这是有实际案例见证有效性的东西。

很遗憾这些东西没能写得更通俗易懂，但这就是我——以及很多点滴贡献的人们——现在能为你提供的极限。

一切等你看完再说。

冰冻三尺，非一日之寒，好在这几千篇答案，也不是一天能看完。

不但要看，有问题要提，要在评论区追问，和评论区的人讨论。

记得保持友善。

编辑于 2023-06-16

<https://www.zhihu.com/answer/3075860306>

---

评论区：

Q: 非常长的时间里都陷在这种“什么是真/假/对/错”带来的痛苦里。

想想真是做饭救了我。

盐是咸的，多放盐会更咸。

意识到这一点时，真的觉得很不可思议。

A: 是的。客观现实才是你的实地。一切信心，要在客观事实上重建

---

Q: 真好。

以及越来越意识和体会到“结论不重要，论证的过程才重要”这件事的存在了。包括看书也是这样，如果

告诉你结论，这书就不看了？那你为什么要看这本书？你到底在看啥？

每次方法论的刷新都是一次海阔天空。

---

Q: 不知道自己为什么要活着，也没什么人需要自己。回忆起自己的人生，实在没有什么幸福的回忆，倒是有挺多痛苦的回忆---不然我为什么在凌晨两点四十多分的时候哭了一个小时，哭完打开手机就看到答主的新文章，并且写这条评论呢。

啊……在我认识的人里，没有一个人是比我更加不幸的，我认识的人有几百个，他们没有一个人活的像我这么痛苦。上帝啊，对我实在太残酷了，总是让那么多坏人折磨我、欺辱我，你怎么忍心让我这个年纪的女孩承受这些呢……我只是一个渺小的存在，生活在一个小世界里，有谁在意我的人生？有谁在意我是否幸福？我在别人眼里就是个 npc 啊，走在马路上都不会让人多看两眼的。没有惊艳过哪个男生的青春，也没有人会一直记得我，我也不是谁谁重要的人。

我甚至好多年都没有玩 iPad，他们说的那些游戏我都不认识。我也没有用爱疯。没有学什么外语，也没有机会出国留学。他们玩命度过的大学期末周，是我不知道的。到现在连狼人杀都没有玩过，因为没有朋友陪我玩。结果现在只会说一些垂头丧气的话，不是谁的小太阳，也没有人会因为我这号人出现在 ta 的生活里而感到高兴。

没有人会觉得：“能认识你真好”或者觉得：“你是个坚强努力上进的人，我好喜欢你”

我只是个抑郁孤僻痛苦自卑胆怯懦弱的小女生，就像什么？就像美术生调颜色调的很脏，让人觉得浪费颜料，想赶紧把这块脏的颜色冲掉---我在别人眼里亦是如此。[衰]

A: “我”太多

Q: 好的，我知道了[衰]

A: 你想自己的事情太多了，关心他人的疾苦太少。

不关心他人的疾苦，他人很难久候你。没了别人，你自己就孤立了。孤立无援，百病丛生。

---

Q: 还有，帮助我从中走出的是答主在“艺术疗愈”话题下的回答。在无数个向世界吼出的“为什么会这样”所遭遇的沉默螺旋中尝试拿起笔去画那 33 条直线，审查每个错误，或曰平时视而不见的事实，鼓起勇气承认并面对自己的傲慢、恐惧与自欺欺人，寻找并尝试可能的解决方案。仅仅是开始这个过程，甚至不需要等到事实有明显的改善，已经足以缓解大部分的抑郁情绪。

A: 这条线直了吗[大笑]

---

Q: 借楼求助帖，就是 a 被周围人指责伤害了别人，裁判也没有观察到事情经过，a 坚持说自己没有这么做，裁判判定是 a 伤害了别人。当时也没有监控。a 的监护者在情况不利情景下选择了带 a 去别人家赔礼道歉，a 也道歉了。现在 a 的监护者很内疚，很焦虑。

A: 看置顶贴，按规矩发邀请 (<https://www.zhihu.com/people/mcbig>)

---

Q: 已经重抑郁，认知时好时坏。实在找不到自己稳定站稳的信心了，每天都在想要自尽的想法里活着。

A: 找到正确的问题，就有有效的答案。

---

更新于 2023/12/5