

问题：怎么培养安全感？

这篇实际上是上接这一篇的：

为什么有网友说货拉拉跳窗女生是被害妄想症？女性在面对潜在危险时应该如何应对？

<https://www.zhihu.com/answer/1750694728> (#被害妄想#)

第一个问题是，为什么安全感很重要？

安全感是人的压舱石。

没有安全感的人，有一个显著的特征，就是会在刺激面前做出高成本的反应。

典型的表现——

如为了害怕受伤害的可能，疏远一切人际关系的可能；

如为了害怕意外的可能性，足不出户。

如极其容易受惊，而长期需要 ta 人大量的安慰来修补信心。

如极其恐惧“背叛”，而有异乎寻常的疑心以及对安全证据的执着。

安全感缺乏会导致生存的成本过高，这不但使得自己的生命干枯而难以丰盛，还会因为亲密关系的共生性而夺取亲人的精力和资源，最终可能迫使 ta 人不能不脱离亲密关系。而这种崩塌则会将本来就已经无法自己支付自己的生存成本的人抛入更加艰难的困境。

它不但令自己不幸，也剥夺一切关爱自己的人的幸福。

而另一方面，安全感过强也为害甚烈。

所谓安全感过强，是指对风险的可能性不敏感，因此对未来的风险保障投资不足。而这种投资不足的后果往往是风险发生之后要么天崩地裂，要么就是同样由爱 ta 的人来支付。安全感过强的人，会轻易的招致难以预料的失败和损失，不断的导致关联者的损失，一样会对身边人形成攫取和驱散效应。而同样，如果身边人无法再承受这样的损失而离开，当事人自己也会一下陷入极大的困境。

要注意的是，这两种问题并不是互相排除的。并不是一个安全感不足的人，就不会安全感过剩。

这是一个非常不幸的事实——安全感不足和安全过剩，不但可以并存，而且恰恰常常是伴生在一起的。

正是因为人习惯了安全感过剩的常态、才会生出“这种常态如果不能继续维持怎么办”的额外恐惧，从而催生出安全感不足的高度焦虑。

这一点颇为类似自负与自卑的伴生关系——唯其自负，所以自卑。

所以，构建自己的安全感，首先要从何谓最大安全来破题。

首先，你要破除掉“绝对安全观”。什么叫绝对安全观？

就是认为完全的安全是可以追求的（甚至是理所当然的），于是当然也就是应该追求的。

事实上，如果我们把安全风险设为不失败概率，那么要支撑这个概率到达 90%的成本，会比支撑 80%的成本高得多。从 90%升到 95%，成本爬升的幅度更大。

想从 99.9999 爬升到 100%，就这 0.0001%，把人类有史以来创造的全部财富都填进去，也根本不够。

而另一方面，你要考虑到不可持续的安全是没有意义的。将全部的资源用来提高下一秒绝对不出风险的概率，随后变成一穷二白，那么接下去的第二秒要怎么办？光着身子赌天暖吗？

因此，从一开始就要杜绝“越安全越好”的心态。对于安全的绝对追求，本身就会损害实际的安全水平。这在数学上就意味着你不可能通过学习如何避免风险，而免掉冒险这门课。

意外一定会发生，绝对不允许它发生，它不但会更多的发生、而且会有更强的突然性和破坏性。要害在于要容纳意外，管理意外，而不是仅仅排除意外。

正确的安全观，首先就以正确的、中性的、甚至是积极的看待风险为起点。

现在我们来谈怎么构建你的安全感。

安全来自两个方面：

1) 来自人与自然的良好关系。

首先带给人威胁的是人对自然的无知。自然对人类是有要求的，并且自然对人的要求是不遵循所谓“不知者不罪”的法则的。

自然的要求恒久存在，不符合要求就要遭受损失，直到你改变自己的行为至符合它的要求，或者损失到你死亡为止。要么悔改，要么受处罚，直至灭亡，没有第二种选择。

不但如此，认清这些要求的责任也无条件的在人类一方。你不了解空气有多重要，并不妨碍你失去空气就会窒息而死。你不相信重力的存在，并不妨碍你跌落悬崖会粉身碎骨。

自然不接受反驳、不接受上诉、不接受任何第三方的审判和修订。任何明知故犯的不顺从自然规律的行为，本质就是危险的，任何明知故犯的拒绝了解自然规律的行为，也是本质危险的。

了解到自己的行为和决策没有与任何已知的自然规律相抵触，并且也明了自己已经尽了最大的了解自然规律的可能，是人类健康的安全感体系的根基。

这意味着坚持不懈的对自然规律的学习与探索、和不间断的对当下的行为是否符合一切已知的自然规律的反思。

这里要尤其注意——自然，并不仅仅指金木水火土，人类本身就是自然的一部分。

换言之，社会规律、经济规律……等等一切由自然法设定的关于人的法则，一样是自然律的一部分。

虽然这一部分的自然法则因为极为复杂而且有深刻的利害关系而受到大量的 22 正确的干扰，但是它们仍然是不以个人的意志为转移的自然法则的一部分。

一切属于规律的东西，都是你有无限义务要去了解和顺应的东西。你对这些规律的了解和顺应，就构成你与自然的基本关系。

与自然的关系良好，一个人就能获得更多的来自自然的馈赠，而少受到来自自然的惩罚。

自然是极其守信的事物，你不用担心它突然脾气一变，就把某种自然规律改掉了。你顺应某种自然法则所习得的技能——例如骑车、游泳、奔跑、驾驶、种植、收割、开采、提炼、锻造、雕刻、速写、描述、测量、建筑、拆除、计算、计划、管理、组织……只要自然规律不做修改，就会一直有效。

你要注意，我上面列出了不少与人有关的技能，例如管理、组织。这意味着你要脱离具体人来思考你这些技能的本质——你的这些技能是不是只对这些人有用？只在这还行前提下有用？你所做的之中不受具体人、具体条件限制的成分越大，它就越成其为你与自然的关系的一部分，而非与人关系的一部分。

你对这些技能的学习和磨练，本身就是对自然的一种关系建设。这些技能的成就和有效，就是自然对你的友善的友善回应。

你与自然的关系牢固，会是你安全感的最大的源泉。

你也将由此拥有安全感的最大底牌——

“此处不留爷，自有留爷处”。

一旦你解决了与自然的关系，防范专业犯罪者的基本策略就自然容易理顺了。

道理很简单——从开始，到现在，直至可以想象的将来，人类从来是、现在是、将来也仍会是抱团应对客观世界所带来的纷繁复杂的挑战的群体，而应对这种挑战的最基本的资本，就是拥有与自然关系密切的人。

因为这些人如同人类从自然中汲取价值的抽水机，是组织可以避免冻饿、威胁最基本的屏障。如同村子里的农夫和战士，公司里最有业绩的销售员，属于组织的核心资产。大到一个国家一个民族，小到一对男女组成的家庭，组织的生存和延续，最主要的使命就是发掘、创造、团结和维护这样的动力源泉，越多越好，越强越好。

也因此，这样的人会受到 ta 所属的一切关系的慎重对待和对等保护，而这种广泛的礼遇和保护，就是你应对一切潜在恶意的最基本的筹码。

对于专业犯罪者而言，你自己身体练得钢筋铁骨、十八般武艺精通，固然是有一定的吓阻作用，但是那仅仅适用于理智的、业余的侵犯者，几乎对理智的、专业的、有经验的侵犯者没有意义（对不理智的业余侵犯者也没意义）。如果对方是有系统、有计划、尤其是有经验的，所谓的“身强力壮”其实意义非常有限，很多伤害案乃至谋杀案都是身体瘦弱的专业罪犯使用很简单的工具杀伤了身强力壮的人。

而且所谓身强力壮的人，反而容易因为安全感过强而意识松懈。

你在明而他在暗，以有心算无心，虽有力亦不能胜。

真正能震慑 ta 们，令其不敢轻易以你为目标的要素，是 ta 们对伤害你之后的后果的顾虑——那些由你的同志、你的朋友、你的亲人、你的社区（这包括了公检法）必然发动的追查和惩罚。

ta 们即使有所谓可以对你实施伤害的机会，只要 ta 们没有把握逃脱这种追查，ta 们就不会轻易的动手实施。

而什么是保证专业犯罪者不能不有所顾忌的要害呢？

第一，你自己展现出的能力是有价值的，足以让人意识到你多半是某种利益关系的重要环节。这在很简单的言谈举止里很容易流露出来——例如很难被套话、问的问题直指重点、叙述事件简洁清晰、知识宽阔、人情世故精通（礼貌得体从容）、行事交谈从容热情。

这些自然流露的气质和素质，天生的能震慑人。因为这样的人是干练的人，干练的人没有背后没关系没背景的。

一锤子打倒你容易，打倒之后不知道会有什么样的麻烦会在什么时候以什么形式找上门来，这就太不明智了。

职业犯罪者不是为了纯兴趣而那样做，ta 们做的是一门生意，ta 们必须要奉行小心行得万年船的法则，不会无意义的冒过大的未知风险。

第二，不要让任何人在任何时刻相信——哪怕是自以为是的误以为——你处在与一切人都断联的状态。

经典的例子就是对陌生人说你是从家里闹翻了跑出来的，“没有一个朋友可信”。

在你说出这话的瞬间，你最好祈祷听这话的人（包括间接得知的）里没有任何人对你有恶意。因为这一瞬间你等于在自己身上画了一个靶子。

人对其他人永远谈不上绝对了解，所以第一条禁忌只会导致想要对你下手的人把你列入观察对象，ta 们还要做不少试探和侦查工作才能下定决心出手。

但是得知你自己正处在绝对断线状态，没有任何线索可以追踪到此时此刻的你，那么即使对你不够知根知底，此时也会对有犯意的人产生很大的诱惑。

这就是为什么类似金三角、战乱之地、蛮荒西部、戈壁无人区这类不法之地非常非常危险的主因。

而这些技术性手段之上还有一个终极策略——

那就是让人意识到你身上有很强爱的能力。

有爱的能力的人，有极大的可能正被爱着。这说的不是限于那种男女情爱，而是指 Caritas。

爱到底是什么？ (#爱#)

<https://www.zhihu.com/answer/1743255025>

以 Caritas 待人的人，有极大可能会被人寄以极大的关心和情感羁绊。这比起前面仅仅只是出于利益相关而给予的关注和照顾是不同的。

仅仅出于利益相关而给予的照顾，是有止损线的，是可以交易的、也是有期限的，因而是可以计算、可以收买、可以指望通过制造实施成本而躲过的。

而基于 caritas 而生成的关心和羁绊，是深入人性本能的，是人类底层机制所保证刻骨铭心的东西，是足以令人永世不忘、不计成败得失的、先于物质利益的、不是被价值观所决定，而是决定价值观的东西。

你伤害了为人所深爱的人，你必定要面对被不计代价也要实施的追偿，因为这不只是被报复心所驱使的强烈冲动，也不只是被利益心所驱使的冲动算计，还包含了来自牵连者自身价值观所带来的深入骨髓的自我拷问。

那就是正义。

有无法确知身份和数量的人会冷静的、精密的、有计划的、有系统的、不计代价的、矢志不渝的向你不是复仇、不是求偿，而是索取正义。

这才是震慑一切邪恶的达摩克利斯之剑。

真的打算动，就要抱定同归于尽的觉悟——世界上哪有同归于尽的生意经？

相应的，就有这样一条禁忌——

不要在陌生人面前以实际身份流露愤世嫉俗的极端观点，例如“世界上没有一个人”，“人间不值得”，等等任何这类会让人估计你应该没有任何有质量的亲密关系可言的言论。

有一些观点，如果你强烈的持有，一定意味着你恐怕既无任何亲密关系，也没什么可能去建立什么亲密关系，于是你消失了估计没有人会真的会来追查和关心，你就算受了损失哀嚎，你也只能靠单打独斗去报复。

既然你都能说出这类话来了，谅你也只是一个无能之辈，既不理解人类社会是如何运转（于是根本制定不了有效的计划）、也没有足够的智力和耐心做什么有效坚持执行。

这意味着你拥有的、以及你能借贷到的一切资源，都是随手就可以低风险获得的便利资源。

你可能觉得自己说那些话很爽，但其实说完了你在有心人眼里就成了一堆肉。

如果你一定要说来发泄一下，切记要确保一切能听见这些话的人里面没有人有可能知道你是谁。

因为通过公开弃绝爱的可能，你自己丢掉了真正能根本庇护你的剑与盾。

对付老练的、也是最危险的专业掠食者，这些策略已经是你可以负担的一种比较好的方案了。

它要好过请一堆保镖。

在上述几个要点之外，特别说一个点：警觉心是没有过逾的。

在那个跳车女孩的案例中，无数的人嘲弄女孩的警觉心是“想象力丰富”，在我举出“有人在你面前举起铁锤，你要想想 ta 是不是会用来攻击你”，也有无数人群起讽刺。

但其实这种嘲讽本身才是不健康、而且是不知死活的幼稚态度。

任何在物理上可能对你构成威胁的事物，你不做出明显的反应，都应该是思考过预防和反制措施后的决定，而不应该是根本不经思考而断言“这不可能”“这是胡思乱想”后“放弃怀疑”的结果。

其实，你们连想起“不可能”三个字的机会都没有，因为你们根本没有意识到这种可能性的存在，不是吗？

人生漫长得很，你们还有六七十年的机会去了解这种对威胁存在的可能性的迟钝、以及对这种迟钝的不以为耻、反以为荣，本身是一种会让你多么悔恨入骨的愚蠢。

只能希望这种教训对你不要是致命的。

再说一遍，别人看不出来你的反应，只能是你思考之后决定不做特定反应或采取不易觉察的措施防御的结果，而不应该不是你没有觉察到威胁的可能的结果。

实际上，只有有这种警觉心和忧患意识的人，才会最终走上寻求某种有总体性的、全面性的、决定性的防御体系的路。因为你不可能再一事一策的分别应对你能意识到的威胁，你会意识到你只能总体性的高效的、有系统的防御全面的威胁。这会大大的有利于加深你思考的深度和整体性。

这本身就是一种良好的思考训练。

那些喜欢把“你想太多”挂在嘴边的人，有多少其实是因为自己空有警觉但其实束手无策，受不了这种无力感于是宁可选择鸵鸟政策求个虚假的心安而已？

——如果ta们不是在尝试掩盖自己的攻击意图的话。

但是，仅仅通过心有底气、自然流露镇定自若的气质，以及有效展现自己与家人朋友保持着联系，仍然是不够安全的。

因为你躲不开一些不在此列的威胁——蠢人、病人和无心之人。。

愚蠢的人看不懂这些，ta们只是不知道自己在做什么，也不知道后果是什么。

而一些病人——例如反社会人格——有机能上的障碍无法做出正常的反应。例如见不得人太幸福之类。

而无心之人并非故意要威胁你，ta们对你造成伤害的确只是出于意外。你怎么能要求人绝无失误呢？

因此，天长日久，你一定会发现一个问题——有足够的警觉心，有足够的应对的训练，也有足够的安全保障，并不足以完全保证你的安全感。

因为你一定会遇到你警觉不到、应对不来、也无法震慑的危险，不但思之后怕，而且更暗自心惊——这类事情不知还有多少，即使就是这件事本身再来一次，也一样不知如何防范。

危险是自然存在于天地之间的，它们并不能靠着“足够的防御措施”来完全免疫。

真正给你带来最终安全的，是明了自己的人生价值，并全力以赴的加以努力，随时随地处在可以死而无憾的状态。

我不是虚空，我是一种实在，我已造成改变，我已留下遗产，我的死亡将不是我的意义的消亡，我已经尽了我所能承受的最大的努力。我已尽我所能的尽力的生活。

如我当现在被浇奠，是我离世的时候到了，我可以说那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，而且我会庆幸，我所信的道我已经尽量守了——幸亏这种艰苦的持守毕竟是有尽头的。

向死而生，是人的勇气可能的最大的、也是最坚实的根底，是战胜贪念和恐惧的最后保证。

真正保证你的安全感的，从来就不是什么武力或者实力——这就是为什么那些日夜忧虑的亿万富翁和疑神疑鬼的独裁君主即使富甲天下、权倾一时，却毫不性感的原因。因为性感的根源是安全感，而安全感的来源，并不是安全的“保障”。

安全感来自勇气。

评论区：

Q: 我觉得这个问题上我和我老公学到特别多。我老公，40 多岁中年男人，身高 182，体重 185，外形上来说属于一般人基本不会考虑去随意攻击的强壮男性，但他日常自我保护的意识极强。比如我家床头日常会放着好几件趁手的武器，比如开了刃的小斧头什么的，随时以防万一有人闯入。然后各种消防用品，防毒面具……一应俱全。外出住酒店第一件事是查应急通道在哪，并要求全家人一起记住。在国外绝不夜间出门，有两次街头有人起意要劫他都因为他早早发现不对掉头就跑掉了。所以我经常想说并不是这个社会针对女性多么危险不友好，而是所有人都会面对危险和不友好，你多做准备和防范没有坏处，但防范并不是盲目恐惧，恐惧解决不了任何问题。平时多做准备，遇到问题的时候你脑海里能出现一堆备用的解决方案，然后冷静选择最佳方案。而不是遇事脑子一片空白，那还真不如没有警觉了。

……就我老公这种对未知风险都能预警到这种程度的人基本不会放任自己情绪失控的。我倒是年轻时失控过几次，后来生生被他把这个毛病扳过来了。我俩吵架最严重的一次肢体冲突是我打过他脸一下，之后被他勒令写了不再家暴的保证书，到现在都存档在他邮箱里

Q: 我遇见过表现得非常极端的那种人，仔细聊聊后，发现他们想的也许其实是：“我也很想好好爱他人，很渴望被理解、被关爱，但我实在被伤害得太多，以至于恐惧他人，越恐惧，越把自己放逐，也就越无法学会如何爱。”也许他们之前没有很好的运气，甚至连表达情绪的妥善方式都没能学会，就用了这种别扭、伤人的语言去传达信息。他们或许要付出极大的努力，并且足够幸运地遇见好的学习榜样，才能从这种状态中走出来。

A: 所以说爱才是一种义务啊。“没有任何理由可以免除这种义务”——只有这样想，才能爱得起来。必须先有蛋，才能有鸡。因为任何理由不要这个蛋，比如必须要先有鸡，那就鸡和蛋都没有。

Q: 答主您好，我很赞同您「要先有蛋」的观点。有一点疑惑是，如果某人在理性上认同，并愿意去执行「爱」这项义务，但是在实际执行中却由于过去负反馈的积累而畏手畏脚，或被这些负反馈干扰，进而在非理性层面上获得了很差的感受，以至于停留在这种不佳的状态，应当如何解决呢？我只泛泛读过几本相关的哲学、心理学、认知科学的书籍，结合自身的体验，经常感觉到理性的力量很难抵御非理性的力量，但是也隐约感受到如果一旦冲破非理性的各种阻碍，将会获得全新的体验。在决定去做「爱的给予者」方面，这个困惑一下子变得十分尖锐了。还请答主指点迷津，感谢

A: 看完我的全部答案

Q: 不以物喜，不以己悲，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。必有事，戒惧长存。标准不降、力度不减，不麻痹、不厌战、不侥幸、不松劲。居安思危，防微杜渐。这个基础上偶尔 chill 一下，张弛有度。追求不了安全，只能追求自得。

Q: 安全感关系到掌控感。强烈的安全感，十足的掌控感，对危机的报警系统十分悠哉，会出现掉以轻心的情况，不觉察当局现实，自认为万无一失的行为，却还是遭遇必有一失的局面，于是出乎意料，大惊失色，掌控感降低，而报警系统出现应激紊乱，出现了安全感不足的表现。体现在对之前的事件进行复盘后，依然会感觉到掌控感低，对于种种的不确定性，报警系统敏觉，行为会倾向于退缩退回。那么此时好像“重塑安全感”就成为了目标？说不重塑安全感就迈不出去脚，接着就开始问怎么重塑安全感了。然后我想，算了吧，就别追求那玩意，人生本来就是充满不确定性的，现实就是在那儿，别管害怕不害怕，心里有没有安全感，冷静点儿，害怕也干，不害怕也干，干一步看一步，以前怎么干，现在还怎么干，又不会死。报警系统悠哉时的大多数日子里，大楼也没着火，现在天天乱报警，还怕大楼真着火？要着也难吧，就这么警觉了都。再说了，万一真出现个万一着火了又怎么样…

总之，安全感并不应该成为追求重点，不管个人有多大程度的主观感受的安全感，世界还是世界，它就搁那儿岿然不动，十分实在客观。其中的危机，也是一样性质。想要增加掌控感，就冷静下来诚实的去思考和行为以及复盘，不断的汲取教训，积累成功的经验。而不是说把先把安全感提高到什么阈值再如何行为，直接放弃掉这种对现实危机的主观情绪化判断。那不靠安全感判断的话，判断危机靠什么呢？靠诚实的冷静的面对一切。

诚实且冷静的面对一切，包括客观的分析各种现实情况，提炼出其危机信号和警示，完善面对危机的各种应对措施，除了能够躲避和面对危机，它本身保证其生存心态稳定的。你要么等着去看答主继续写吧，我刚看了一下他跟我思路也差不多，不过答主谨慎，比我还惜命，输出防御值 95 分，我就不写了哈哈哈哈哈

Q: “要害在于要容纳意外，管理意外，而不是仅仅排除意外。”——在线等续

Q: “不要让任何人在任何时刻相信——哪怕是自以为是的误以为——你处在与一切人都断联的状态。”单身女性在火车站携行李等车时，遇到人搭讪，要说“我在等我男朋友”

Q: 想起纪德（法国作家）临去世前，通过忒修斯这段话是对自己做总结：“拿我的一生与俄狄浦斯相比，我是满意的：我没有虚度光阴。在我身后，我留下雅典城邦，换句话说，是一种事业。我缔造了我的城邦，我疼爱它，甚过于我的妻室和我的儿子。在我死后，我的精神生生世世留在那里。我心甘情愿走向孤寂的死亡。我享尽人间的荣华富贵。想到在我之后，由于我，人们意识到自己更幸福，更善良，更自由，我很愉快。为了造福未来的人类，我完成了我的事业，我生活过。”（摘自纪德《忒修斯》）待查证法语原文……

Q: 我觉得聪明的人,理智的人,往往都不会去干出什么事来，毕竟有着法律兜底。而另一部分愚蠢、有心理疾病(将过于冲动也包含在内)、疯子才更可能会做出一些危险的事情来？

A: 职业罪犯里有很多聪明人。甚至可以说职业罪犯没有不精明的。

Q: 有一个人觉得人类有可能是外星人圈养的动物，今天外星人可能就要吃掉他了，这算妄想吗？

A: 外星人如果觉得人算优良蛋白质来源，这外星人的智商应该不够成威胁

Q: 作者提到 18 岁以前的人不要计划出国，可能原因之一正在于他们缺乏塑造安全环境的能力。到了人生地不熟的地方，正是所谓的“失联”。

A: 不是不要计划出国，是不要计划改籍

Q: 配合这一篇食用 <https://www.zhihu.com/answer/814116810> (#反欺凌#)，体验更佳。
“任何恶意攻击你的人，都要顾虑你会切断对他和他的支持者的供应，也要顾虑你的支持者对他们扰乱这项服务所产生的敌意。”

Q: 人类用火开启了熟食时代，对自然和工具的理解和运用开启了石器时代，青铜时代，钢铁时代，人类的抵御风险能力大大加强，食物变得有保障，人类从繁重的体力活动中解放出来，哥伦布麦哲伦证明地球是圆的，人类掌握更多的知识规律，物理数学生物化学，大大提高了人类的寿命，亚当斯密开启了市场治国，对自然可以利用，对人性也是可以利用的，庄子说以有涯随无涯殆矣，不要一味的追求知识的无尽。人类内部固有不平等却从未真正解决，客观知识是道，爱你也是道。

爱就是知道自己一无所有，智慧就是知道自己拥有一切。我大概知道这句话了

Q: 美国这个国家，作为唯一超级大国，为什么也没有安全感？

A: 安全感靠的是勇气，不是实力

更新于 2023/4/21