

问题：中年人的解压方式是回家前在车里安静坐会，那青年人呢？

老实说，“解压方式”的原理是啥？

有问题，明知有问题，后悔也晚了，解决也解决不了。不是不知道怎么解决，而恰恰是明知道要怎么解决，而这唯一的解决办法办不到，所以才绝望。

不能整天绝望，不然迟早要跳楼跳桥烧炭。倒不是怕这个疼，而是想想一大家子之后生不如死慢慢被人踩死饿死的样子，觉得挨不住。

所以只能选择好歹让生活里有点乐趣，有点起码当时有点舒坦的东西搞一下，不然一直苦一直丧怕是会放弃。

第二种，就是赌注已经下了，买定离手了，就是还没开宝。约等于庭审已经完毕了，陪审团封闭讨论了，你坐在外面长椅上等宣判——不知道是十年呢，还是死刑呢，还是无罪释放呢？

这时候那些十年、死刑的想象快要你的命，而你唯一能做的就是想办法等一等。

这时候，你要“解压”。

这就是“解压”的原理。

二三十岁的年轻人，要后悔，可以后悔，为啥你不直接悔改？

你们还不知道啥是唯一的解决办法，就算知道其实你们也不信，你们“绝望”个啥？

你们谈不上“没办法”——那所谓的“没办法”、“走投无路”，都是建立在一些靠不住的前提下的，其实经不起多少质问。

没绝望，你还有力气，你当然应该继续做有效的东西，去消灭掉压力的根源，你根本就不应该学习什么“解压”。

“解压”类似医用大麻，是给癌症患者用的。

你跑来问“癌症患者都有大麻抽，那我抽啥？”

抽啥？

抽大耳刮子。

什么造成压力，就去解决什么，不要去用麻醉解决“压力”本身。

知乎用户：人如何克服自己的懒散习性？

<https://www.zhihu.com/answer/1413609374>

我发现有人可能误解了“解决压力根源”的意思。

消灭压力的根源，不光指“解决你已经选定的业务的故障点”，也包括反思和解除自己无谓的贪欲。

注意，这不是指“佛系”化。而是指你如果仅仅几年是为了自己的贪欲而努力，当努力的痛苦超过了你对贪欲满足的期待，你很自然会选择“算了我不干了还不行吗”。

而大部分人都是在拿这种贪欲在做促燃剂。

实际上，你一开始就应该学会享受——至少是适应——简朴的生活，以至于一开始就去掉基于享乐欲望来奋斗的理由。否则首先一开始你就很难有盈余——赚点钱全换车沟女夜店风光了，永远穷得要死，没有任何底气，被奢侈造成的贫穷逼迫，总是在做没得选的事，这种压力是无法通过解决业务难点消灭的；

其次，你常年会在是遭点罪还是忍点饿之间纠结，你被欲望刺激起来的那点斗志，总是会被“要不少吃点”的自我劝解软化，过不久又被断瘾的痛苦重新刺激起来。

这种硬又不够硬，软又不够软的刺激，不够你撑到下定决心去百折不回的面对你的业务的困难，甚至都不够你鼓足勇气去承认自己业务的问题的。

解决业务的困难点的斗志，建立在确信这是正确的业务基础上。

确信这是正确的业务，建立在没有“我为了害怕而自欺欺人”的疑虑的基础上——而不是自信“够聪明”的基础上。

而“我不害怕”，建立在“我完全不介意推翻原来的结论”的基础上。

而“不介意推翻原来的结论”的从容心态，建立在你本来就很简朴，你有之前的盈余和你不因“奢侈的穷困”而时时逼迫人、伤害人，反而因为时时有盈余去帮助人，因而有很多人对你有感情、有善意的底气上。

内圣则外王。

从根上解决掉会吞吃掉你一切解决问题的心力和物力的破洞，于是你的一切问题才能首先得到承认、你才不会讳疾忌医，才什么声音都可以听听。你心里安定，知道自己可以所有的声音也没有拒绝听所有的声音（注意这不包括梦游者的胡话，也不是指一定要听从才叫听），你就总可以相信你在做的是以你现有的资讯能有的最好方案。

你也就不用一边心知肚明在自欺欺人，一边满怀着恐惧对着镜子喊“我是最聪明的，我一定会成功”。

喊就有用，镜子和咽喉片哪能卖这么便宜？

你解决不了你业务上的具体困难，其根源要比业务本身深远得多。

战术的勤奋，无法解决战略的懒惰造成的错误。

编辑于 2021-05-19

<https://www.zhihu.com/answer/1893027014>

---

评论区：

Q: 我曾经也相信您这些道理。但后来发现压力太大了只会反过来影响我工作，让我精神萎靡。但进行一些体育锻炼或者睡觉，能让我效率更高地解决难题

A: 相信什么道理？有压力要死扛吗？[大笑]

消灭压力的根源，不光指解决你已经选定的业务的故障点。

还包括【反思自己的贪欲】。

---

Q: 从答主关于自我观察

<https://www.zhihu.com/answer/1839256319> (#懒散#) 这篇文章就有一个疑问。

人审查不了自己，人不能凭借自己的智慧就妄自绝望。(除了在极端的情况下：人真的已经被四个大汉死死按住，快刀离脖子只有 1cm 了，人才具备说“是”的资格)否则总有人无法认识到的因素在冥冥中影响着事物推进，总有“可能”事情还有转机，再往前一步甚至人连这种“可能”究竟存不存在都是不知道的。

那究竟有什么是人可以确定的呢？

A: 有一篇“可以相信什么”，写了这个问题

B: <https://www.zhihu.com/answer/1651353967> (#可信#)

---

更新于 2023/5/26