

问题：觉得自己特别虚荣怎么办？

告诉你们一个很重要的自查指标，可以用作检查你的成熟度和焦虑程度的重要参考。

那就是使用“我”字的密度。

越焦虑的人，所说的话里“我”字越多。焦虑正是一种青春期的普遍症状。

喜欢或者不喜欢，我们的社会现在总体上就是一个极其功利主义的社会。它把世俗意义上的功名就直接视作人生价值的绝对主流标准。这在一开始就给所有人定了基调——你要成功，不然你毫无价值，等于白活。

这其实从一开始就是个错误，不过这不是这里要讨论的重点，先略过不谈。

问题是它的直接后果，就是在每个人心中都装上了滴答作响的定时炸弹——你还剩这么几年争取出线，做不到，你的价值炸弹就会爆炸，就要炸得你粉身碎骨、妻离子散、家破人亡。

青少年连因式分解都还没学会，出师表都还没背下来，就已经对这个炸弹的滴答声刻骨铭心了。

每天这东西都在无形的折磨，让自己看到某种希望、收获某种安慰，可以告诉自己“我不会有事”、“我能做到”、“我总比别人强”，日复一日的成为一种普遍存在的精神症状。

它是如此普遍，以至于被认为是“正常”的了。

心病既成，心药何求？

这就是问题的第二环——因为我们人类整个教育机制的安排，青少年没有直接面对市场、没有直接面对自然，没有直接面对“客观的审视”。

所以人在小时候要处理这种焦虑，只能依靠各种各样的来自他人的鉴定性意见作为依据来安抚自己，这其中最根本的就是其他人的认可——老师的认可、长辈的认可、同侪的认可、异性的认可、上司的认可……

这样一个庞大的评审团在给你“你很优秀”或者“你可能不太容易成功”这样的评价。它使得青少年们几乎不可避免的将对“我是否会成功”这个问题的探索在实践上做成“我是否可以争取到足够多的人赞同我会成功”。

仿佛“我是不是会成功”，是通过一种“普遍投票机制”票选出来的。

这里，就是真相所在了——你们实际上是在不自知的参加一场选举。

参加竞选的人，用“我”极多。

“我”是标准的选举关键词，不停的说“我”。当你在不停的说“我”的时候，你要停下来想一想——这是在做什么？为什么这个可以指向你想要的结果？可以让你心安？可以让你相信你会成功？

然后所有人对你赞不绝口、纷纷点赞，真的意味着你面对客观的审视时必获首肯吗？

而什么叫“客观的审视”？

你做个产品，市场是否欢迎？

你造一架飞机，最后有没有飞上蓝天？

你种棵树，有没有结果？

你造座桥，有没有垮？

你奔跑，你有没有打破世界纪录？

这从根本上都几乎不取决于个别人对你的观感，而更多的是在和客观规律对话，在受客观规律检验。客观规律支持你，具体个别的问题就总能靠你总体上的成功来补救或者赎买。你慢慢会明白——具体的个人对你的观感是次要的，重要的是从某种“大数据”的角度，某个 high point of view 而言你是不是走在正确的路上。

而和客观规律打交道的经验，只能从和客观规律打交道中来。

你不能用“据说很有经验的人”和“我觉得很有经验的人”的“首肯”来代替客观规律直接给你的回答。

因为人——无论什么样的人——都不够资格做客观规律的代言人。人有误判、人有傲慢、人有软弱、而且人有自己的欲求。你几乎无法判断这个人称赞你、认可你，到底是因为你确实走在正确的路上，还是因为你和 ta 很像，还是因为 ta 对你（或者你父母）有所求，或者别有所图。

赢得那样的“点赞选举”又怎样？

在客观规律面前只是个可悲的笑话。

而在与客观规律打交道多的人——这几乎肯定是某种广义上的“手艺人”——总是会发现“我”字是多余的。

实验报告里有几个“我”字？

老鞋匠打孔穿线、又割又磨，ta 一天用几个“我”字？

运动员每天挥汗如雨，跌倒再来，ta 们用得了几个“我”字？

用到，是出于业务实践的需要，而不是为了参加那种“好感选举”。如果你奉行这样的原则，你会很直观地观察到“我”字会自然而然的少下去。

“我”退下了，“他她它祂”才会多起来。

简单来说，建议你们养成对使用“我”字的敏感性，时不时停下来想一想这是不是有必要使用“我”字。

没有“我”，虚荣自散。

奥卡姆剃刀 pro Max——“如无必要，勿增我字”

编辑于 2021-05-16

<https://www.zhihu.com/answer/1666763899>

---

评论区：

Q：“我”字就像一块免死金牌，只要加在前头话语就无所谓有无客观价值，因为“每个人都有表达自己观点的权利”，所以“我的观点”就安全了。

或者拿“我”来举例子，就无须担惊受怕，可以动用一切红线以外的手段来阐述观点。“自嘲”而已，自己骂自己就得到了“批评的自由”。

披上自我的羊皮，释放心中的恶狼。

我得改

B: 我也有这种感觉。习惯于用我觉得，这样在出现矛盾的时候就会说仅为个人观点。

但是我还是没有想明白，我字和虚荣心的联系

Q: 在这个话题下如果还拘泥于“我来说下我的看法”这种形式上的礼貌似乎是一种讽刺。真正的尊重是有理有据有节地“针锋相对”。

所以，来，

虚荣是什么？字面意思，不切实的荣誉。那什么是切实的荣誉？客观世界对人的评价。为什么要用到“我”字？用“我”能把自身或者自身的一部分抽离出来讨论。为什么？因为不想被客观世界评价。具体到这种“仅为个人观点”的话术是在做什么？

这观点是“我的”，属于“我”的一部分，你评判这观点就是在评判“我”这个人；而没有任何一个人有资格评判别人，至少这行为不礼貌。所以这其实是一种逃避。把观点和附着在观点上的虚荣躲藏到人身尊严的“盾牌”之后。

这种逃避意味着，“事实如何”这个有助于所有参与讨论者的问题，根本没有“让我的观点安全地不被评判”重要。“我”比你们都要重要。一个观点只要被认定是“属于我的”，它就有资格占据所有人的视野。

一种利己的自我崇拜行为。是为虚荣。

---

Q: 在象牙塔里，出不来，如何破局？

A: 不要着急。你还年轻得很。

早点经历痛苦的洗礼，对你将来有好处。

---

Q: 答主认为“青春期焦虑”的程度与“我”字的使用频率呈正相关，这的确是个很有意思的假设，用生活经验也很容易证实。但后文的结论中认为“‘焦虑’的解决方法是少用‘我’字”，从之前的论述直接跳到上述结论似乎缺少一个关键步骤，就是对“因果”关系的论述。

我个人的直觉是，“我”字的使用频率增高，更像是焦虑的一种结果，它是表象，是人与外界评价冲突的一种症状。是焦虑导致了必须使用“我”字来防御外界的攻击、确定自己和他人的边界，而不是频繁使用“我”字导致了焦虑。

所以要想减少焦虑，一味追求减少“我”字使用频率这种方法可能并不会奏效，这就像穷人通过购买奢侈品来提高社会地位，就好比东施效颦，都是没能理清因果关系就急着去模仿一个表象。关键是要意识到自己和外界的冲突，并在不断和客观世界互动的过程中去验证自己的认知模型究竟合不合适。合适了，冲突减少了，自然不那么焦虑了。

A: 想要修正，必须要保持清醒意识和敏感。

对这个问题长期保持敏感，自然能改善。

---

Q: 不太明白[思考]比如别人向我推荐一款产品，我回答：“我觉得这不适合我”。也体现了焦虑吗？完了，四个“我”字

A: “抱歉，目前不需要”

---

更新于 2023/8/11