

问题： 瘾，和“习惯”是一样的吗？

这又是一个极好的问题。

习惯和瘾有显而易见的深刻的同质性。

它们都是强迫性的——也就是说它们都有戒断反应。

这时一般人去区分习惯和瘾，就会用上传统的“程度大法”——

“戒断反应低于一定程度的就是习惯～～高于一定程度的就是瘾～～”

“养成门槛高到一定程度的就是习惯～～养成门槛低到一定程度的就是瘾～～”

“程度”在哪？天知道。

这种“程度大法”实质上已经等于把这话说出来了——“其实瘾就是一种习惯，习惯就是一种瘾”。

但这是不对的。

习惯和瘾作为同样有戒断反应、同样有养成条件的强迫性行为模式，它们的本质区别，在于瘾有扩张性，而习惯只有维持性。

瘾是永远饥渴的，而习惯是满足的。

为什么我会花时间回答这个问题呢？

因为这里面存在一个关键的顶层策略问题——人要理性的、策略的建构自己的习惯和瘾。

是的，不是要去除瘾，而是要通过深思熟虑，将它安排在一个合适的位置上。这个策略有一个非常简单的表述——

把一切人生中维持性的事务构建成习惯；把人生中进取性的价值追求构建成瘾。

吃喝拉撒、清洁维持、每日新闻阅读……都养成固定的习惯，让它透明的、自动的完成。

它们的完成应该如此的自动和透明，以至于它们的完成几乎不会占据你的注意力。

就像你早上出门时有时会疑惑“我刷牙了吗”这样。

只有它们的未完成才会引起你的注意。

而你的价值追求，应该如同成瘾一般。

它牢牢地占据你极大的主观注意力，每一点见缝插针的时间、每一分闲余的精力都会被毫不留情的抓来，用来创造和享受这个过程，甚至连结果都没那么重要了。

念念不忘。

瘾不是问题，真正的问题是你对什么上瘾，这个瘾的附加效应是什么，这些效应是否伤人。

如果这些附加效应是有利于人的，那么你就注定成功，

而且必受祝福。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1320747151>



评论区：

Q: 所以手淫是习惯还是瘾，如果我能控制其频率的话。

A: 这是由你决定的

B: 在一段时间的时候波动之后，固定在某个频率并满足，是习惯。

每次都不满足，希望多一点，再多一点，是瘾。

---

Q: 您这是开了心流模式了……有个问题，对于自由的剥夺不是恶么

A: 这不是对自由的剥夺，这是对自由的【使用】。

Q: 我在好好想想这两者的区别[捂脸]谢谢

A: 简单点说，我手里有钱你想抢走，这是对我的剥夺。

但是我拿来花了，这金额也减少了，但这不叫做剥夺。

Q: 那消费主义算不算资本剥夺个人财富的手段？

A: 这就把比喻撑得太过了。不能延展到这个程度。

---

Q: 不是要去除瘾，而是要通过深思熟虑，将它安排在一个合适的位置上。

(能具体举几个例子吗？)

A: 比如我对知乎的瘾

---

Q: 感觉习惯和瘾的核心区别就是当事人是否收放自如，一但停下来需要额外发力，那就从习惯滑向“瘾”了

---

Q: 这篇我太需要了。直接找一件对他人有利又刚好让自己狂热的事情，可能有点难。有时候，瘾起于机缘巧合，开始了就难以自拔。所以可以考虑，在已经形成的瘾的基础上，利用自己的那份狂热，做一些利他的事情。比如，刷知乎->参与评论->参与回答->维护社区环境。当然如果是损人损身的瘾，还是要戒除。

---

W: 答主某条想法下的评论：

A: 「乔丹·彼得森：为什么你无法安静下来工作或学习？」

B: 似乎和这一篇有关 <https://www.zhihu.com/answer/1320747151> (#习惯#)

C: 这就是高手，真的有学问，他知道这些东西是说不出来的，所以尽可能从一切角度去描述，以实现「最准确」表达他所指明的核心问题是「执念」，所传达的核心观念就是一种「科学化了的」潜意识。传统的潜意识，弗洛伊德和荣格各有深度，不过都离不开对一种类似于虚幻的领域的描述，这种领域可以归于「神」，也可以归于世界「真实的样貌」，而现实世界科学与科学观飞速进展近百年，潜意识这一“元理念”也由“笼统的“高内涵概述”演变出了「维度观」。潜意识是一种底层维度，现代科学探索成果给我们的启示就是，接受底层，努力构建底层，让底层运转。

何谓科学的消除执念？底层的東西會無規則的顯映在我們的意識之中，當我們認可那不是自己！那就是底層！那是正常的！的時候，我們就算理解了執念本身，當我們能夠發現那些顯映無非是在要求我們最基本的敬畏——接受其存在而已，並且意識到底層的存在本身對“自我”的前進是必然推動的，這就算克服了執念，那並不是一種對抗關係，那是一種和諧的相互構造，是共同服務於「使自我豐富」這麼一個單純目的的。回歸本源，接受自

己，那就是世界，自我就是世界的显映而已，但是那显映又不是自己，自己是在那显映之中不断被「否定之否定、螺旋式构建」的我本空，这是事实，这是科学本身最能证明的东西，可以试着相信

D: 这似乎就是作者讲过的“人的惯性就像一艘游轮一样大”，要深入改变只能慢慢来，至少心里要做好这个准备。

E: A pice of shit, a part of me.

---

更新于 2023/11/4