

问题：面对选择做决定的时候，怎样判断自己是在“做选择”还是在“逃避”？

这个有一个很简单技术。

首先你要有一个做决定的计划。

举个例子：

决定要在三周内判定要买什么车，那么决定首先花一周时间通读最近三个月的哪些重要的汽车媒体的报道，生成初步的试驾清单，然后再用一周时间安排试驾。然后再用一周时间进行比价和合同签订。

这个就是一个决策计划，一个做决定的计划。

你制定了这个计划，并且这个计划得到了实行，你就没有逃避。你没有制定这个计划、或者制定了计划没有执行，你就是在逃避。

很多人认为“决定”是一个“心理过程”，主要的要害是一闪念间，于是全副精力都用来酝酿思想和情绪，等待电光火石间的天启。

但实际上决定就是一种繁重的劳动，是一种在限定的时间和预算内，最大限度的完成需求分析、标准制定、资料采集、共识达成的投资活动。时间和成本就是你的资源，经过恰当专家意见锤炼、恰当实验测试的判定算法和规范、详尽的数据，以及记录良好、过程严谨的程序和结论就是成果。

这里面几乎没有什么“纠结”的十年，永远在做实验、采集专家意见、数据调查和推进审议流程的过程中。

整个程序跑完，是啥就是啥，什么结果都是上天通过这个对话过程、通过数据、逻辑和实验结果下发的天命。

天命最大，无需犹豫，你只需要担心你的程序是否最大限度的反应了你的初衷和天命，不需要担心“结果会不会好”。而“犹豫”、“纠结”恰恰是在剥夺得到最好结果的时间资源，本身就是对天命的下意识不信任。

这种不信任最后就要受到“我当初该花更多时间想想清楚”的折磨作为惩罚。

废话，你把时间都用在了无成果、无记录、无系统的恐惧焦虑上，当你怀疑你的决定时没有任何实物证据证明你在决策上下的功夫。反观前者，人家有一大本调查手稿、会议记录、专家意见，整个卷宗五六厘米厚，将来无论成功失败都可以拍个纪录片甚至办个纪念馆。人家当然不慌，当然可以相信“这个结果已经是最好的结果，不然会更差”。

这是劳动的结晶，不是失眠的成果。

有计划，计划在执行，计划的结果在增厚，你就没有逃避。无论缺了哪条你都在逃避。

就这样。

ps：以后发问题记得同时发邀请，我原则上不回答没正式邀请的问题。

编辑于 2024-05-18

<https://www.zhihu.com/answer/3502549964>

评论区：

Q: 请问答主同意在评论区发送自己想问的问题然后邀请回答这种方式吗？我之前一直觉得这会浪费公共资源不敢这么做

A: 要通过素问的同问机制。

(<https://zhuanlan.zhihu.com/p/693337545> 什么是“同问”？)

更新于 2024/5/19