

问题：感觉从前的自己十分不堪、恶心和愚蠢轻浮，浪费了很多时间，
因此感到自卑和自我厌恶，该怎么释怀？

为啥要释怀？释怀了你想干嘛？好再来一次吗？

释怀一般下一步直指淡忘，老实说，人一说“追求释怀”，就是为了淡忘。

啥事要追求释怀？

例如别人得罪了你，你要追求释怀；

例如你于人有恩，觉得自己亏了，你要追求释怀。

但你自己干了蠢事、错事，你追求释怀就是不对的。如果是对不起人的事，追求释怀甚至是不道德的——人家债主都在街上要饭了，欠人一千万你倒“释怀”了，是不是欠打？

其实你要的是停止折磨感，而不是“释怀”。

面对自己做的错事、造的孽，最能停止折磨感的，是“我现在和以前不同了”和“我正在补偿”，这靠的不是“释怀”，而是耿耿于怀，是念念不忘的真实的减轻趋势带来的安慰感，而不是麻醉药和神经阻断手术带来的无感。

昨天痛苦度 100，今天念念不忘，严格的避免重蹈覆辙或坚持补偿，痛苦度降为 99。别看只降了 1 点，如果明天 98、下周 97，这个下降的趋势就能给你巨大的安慰。

但你如果啥事不做，昨天 100，今天 100，明天 100，只考虑加大麻醉药量，不错，你有一天总可以把自己放倒，一下痛感降为 0，可以“释怀”——但是“释怀”的你不但失去了一次重大的成长机会，还会令一些人无比深刻的失望。

那不是皱皱眉毛的失望，而是会抛弃你，把你从生命中排除的失望——这么大的教训都不足以让你悔改，谁想要当你下一个释怀的对象？

要停止折磨，有错改错，有过补过，有罪赎罪。

不要释怀，要耿耿于怀。

子子孙孙无穷匮也，而山不加增，何苦而不平？

编辑于 2023-11-13

<https://www.zhihu.com/answer/3287126997>

评论区：

Q: 要背负着这种愧疚前行，但是不要沉溺于忏悔

Q: 买东西觉得贵了怎么释怀……[捂脸]

B: 捡到一根魔法棒：好好坏好好，坏好坏坏好。

Q: 先生问您一个问题，因为自己的原因对别人造成重大伤害是否要赔偿？（别人没有主动做任何事，更没有诉求、动机和价值导向做）

A: 这个得问法官呀，我没法具体回答

Q: 如果错误可以改，但是伤害已经不能弥补了，怎么办

B: 在“不能弥补”之上，每多一份增益，都是新生。

Q: 答主的很多回答中提及出一个理念——“麻醉”。

麻醉出现的场景包括但不限于以下场景：抱怨、卖惨、吹牛逼、虚荣、求认同等等。共同特点都是只镇痛而不解决问题。

而真正使人感觉到快乐的途径，只有解决问题一条路。哪怕只解决了一部分问题，哪怕只为解决问题做了准备工作，那也是进步。

解决一点问题，自然就感受到一份快乐，解决得越多，就越快乐。

Q: 情绪无用，行动补过。

B: 情绪也可用作驱使人行动的燃料。

更新于 2023/11/13