

问题：如何才能做到不在乎？

在乎，就是你决定将注意力分配到一个议题上，随后你决定对它投入智力资源进行必要的整理、加工和探索、最后你决定就此投入行动、调动你的资源——比如金钱、人脉、影响力等等，去造成某种结果的改变。

也就是说，“在乎”在实质上是一种资源分配行为，它分为首先分配注意力资源、随后分配思考资源、最后分配行动资源这三个阶段。

这意味着两个至关重要的结论：

第一，对一个议题的“在乎”天然的分为了三个递进的等级——在乎该问题到决定注意 < 在乎该问题到决定思考 < 在乎该问题到决定行动，你在乎一个问题的具体程度，可以用你进展到了哪个阶段，在该阶段投入了多少资源作为准确的量度。

从而可以在相当的程度上避免自欺欺人。

第二，在乎的对象只能是议题，而不能是人或者任何其他意志体。

在这里，我们要对一种经典的判定错误做出斩钉截铁的新断言——“在乎”是不能合法的接在“某个人”前面的。

首先，你在乎的不是这个人，而在实质上是“这个人不愿如何如何做”这个议题。

第二，所谓的“在乎一个人”，在严格语义的限定下只能有一种表述，那就是“在乎某人是否能实现 ta 的一切愿望”。而“某人能否心想事成”仍然是一个议题，它并不能用“在乎一个人”来无损的代替。

而事实上，“在乎一个人”只是一种被滥用后的语法误用。根本不是一个逻辑合法的句子。

因为它没有实际含义。它能有的每一种可能的含义，都可以被更具正确的归化为某个议题。

而当你将这个表述的所有可以归化的议题都全部列出之后，你会发现两个致命的错误：

第一，你并不关心所有和这个人有关的议题，因此你只是用“在乎某人”为题，遮掩了“你其实只关心与这人有关的部分议题”这一难以启齿的事实。

第二，那些议题几乎必然的拥有一个奇妙的共性，就是如果你完整的表达它们，里面都会出现你自己。

换言之，你并不是在乎这个人，你只是巧妙的借助了这些议题的双重相关性，通过首先“无意识”的隐去关于你的那部分陈述，然后通过忽略你其实漠不关心的其他议题，进行了两重偷换，从而将“我在乎自己的感受”，偷换成了“我在乎 ta”。

后者听起来感人得多了，不是吗？

何以见得？

因为你要顺着那三阶段往下看——

你是否为该议题付出了更多思考？

你发现一个问题了吗？为什么说用“人”来做在乎的宾语在语法上无效？因为你不能将“人”填入到思考的后面作为思考的宾语。

你可以“思考一个议题”，但是无法“思考张三”。

同样的，你可以“就某个议题采取行动”，你并不能“就张三采取行动”。

当所有人都在误用时，“在乎某人”这个句式的语法缺陷被“约定俗成”的保护伞遮掩了。

但你如果向下洞察，就会发现它无法向下合法的继续生长，是一颗“假种子”。

真在乎却是一颗活种子，可以长出思考的枝干，开出计划的花，结出行动的果。

而要满足这一条件，就必须要求在乎的宾语是一个议题。

你如果真的在乎，你的思考是什么？你的计划是什么？你的行动是什么？你的结果是什么？

如果这些东西都不存在，仅仅只是以某人为题沉溺于名为“痛苦”的快乐之中，你不过是在吸一种名为“在乎”的毒品。

不要拿“痛苦很难受”来试图否决“这是在吸毒”的可能性。

因为很可惜，世界上根本不存在“让我痛苦的必定不会让我快乐”这么美好的规则。

恰恰相反，痛苦是人类最容易上瘾的毒品。

这和酷爱吃辛辣的火锅，辣得涕泪横流却无法割舍，没有本质的区别。

毒瘾而已，谈何“在乎”？

毒瘾而已，不被在乎的何止是对方的福祉，其实还有你自己。

所以答案是什么呢？

要被停止的那个东西，根本没有丝毫的资格被称为“在乎”。

拿掉它的桂冠，它就会立刻死亡。

而先把免于一切罪责的桂冠戴在它头上，再问要如何“停止它”，只不过是一种虚情假意的自欺和花样巧妙的快感反刍。

只要这样问，你就根本不想那个东西停止。

这就是为什么你无法得到可用的回答——



别看报案的是你，但其实绑匪也是你，给你解救人质的建议没有意义。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1864147792>

---

评论区：

Q: 我在乎 ta——这是个省略句。

一种情况，它被补全了是：

我在乎 ta 能不能满足我；我在乎 ta 是不是爱我；

我在乎 ta 是不是会离开我；我在乎 ta 做 xx 是不是能受惠于我。

不是为了谴责什么。在乎自己没得问题，在乎彼此的关系也没问题，关键要对自己真诚，看不到真相会为难自己和别人，会混乱。

而另外一种情况，它被补全了是：

我在乎 ta 的健康情况；我在乎 ta 正在执行的这件事；

我在乎 ta 所面临的处境；我在乎 ta 管理的这个项目；

在乎一个无关自己得外在主题，你的心境是关切、坚定却畅通的；这种对事不对人，你不会出现一种要摆脱【在乎】的纠结心情，只有【在乎且在做】和【在乎但断然不做】这两个选项。

你不会问如何做到不在乎，因为并不需要，你哪怕在乎也能做出选择关于这个事的决定。只有现实可执行和现实不可执行的两种选择，完全不可执行的话，那么很遗憾确实做不了，但是心情上还是关切的。

日常如果问如何做到不在乎，大多是在问如何从情绪冲突中解救自己，从某件事中转移注意力。这没有很花哨的办法，你需要跟这份情绪共处，经历一种丧失，迎来一种新的开始。

B: “经历一种丧失，迎来一种新的开始。”

请问此中的“丧失”，是缺失了什么吗？

C: 后一种补全的在乎是甘之如饴，是坦然而平静的[赞同]是给予，是献祭，即便有时很幼稚。

---

Q: 女朋友：“如果因为我犯了错误，全世界都在指责我，你会无条件站在我这边吗？”

该怎么答复？（很久以前的事了，不过现在还是不知道怎么说比较好）

A: “对不起，让你觉得有必要问这个问题。”

---

Q: 我曾经因为失去某个温柔的人而感到痛苦，虽然后来道了歉，还是分开了，而我冷静下来仔细想以后，就算对方重新回到我身边，可是变得对我态度冷淡的话，那么我会感到烦躁和不安，再仔细思考的话我其实喜欢的是对方的温柔和善意，只是对方把这些收回了，我的欲求无法被满足，所以才会痛苦，绑架我的人并不是离开我的对方，而是我自己的欲望。

A: 善莫大焉

---

Q: 确实，很多时候如果能把自己的问题/在乎/困扰，清晰准确地表述出来，它们就已经被解决了大半。感觉很多时候，困扰于这些更像是一种大而泛之的行为，本质上跟吸毒/拒绝思考/贴标签是一样的。下一次再遇到类似的情况，尝试问自己这些问题——“你如果真的在乎，你的思考是什么？你的计划是什么？你的行动是什么？你的结果是什么？”是很好的策略。尝试着回答它们，明晰它们。进一步，还可以思考，为什么自己之前没有想到这些问题？会问问题很重要。

---

Q: 学爱于斯二十载，终得方丈薄幸名。

---

更新于 2023/3/4