

问题：“摆就摆（玩就玩），我没有浪费生命，做自己喜欢的事而已”

该如何反驳如上的观点呢？

浪费生命有三个定义。

一个是没有改善和延长生命自身。

一个是没有留下足供自己咀嚼、回味、探索的回忆。

一个是没有留下可供 ta 人运用的贡献和遗产。

如果你做了一件事，这三种收益都没有产生，那么这段生命就是浪费了。

生命是否浪费，和你过得是否快乐没啥具体的关系。但你如果能理解“生命没有被浪费”所蕴含的巨大的幸福，你会发现这种幸福能对抗几乎所有的不幸和痛苦，以至于你客观上会比较快乐。

如果你可以用“玩”的形式达成这三种价值——哪怕其中之一——那么“玩”这个形式本身就没有什么可被诟病的，旁人也无从诟病起。

事实上，你可以把整个人生理解为积累这三种得分的真实的游戏。

它本身要比吃鸡和原神好玩得多。

真正能戒除游戏瘾和网瘾的关键，其实就是认识和参与这个元游戏。学会了且深入了后者，就会觉得前者品质过于低劣，不是很值得你的时间了。

至于说“做自己喜欢的事”，这话其实主要是基于“做自己喜欢的事就会开心”这样一个假设。

问题是，这个假设真的可靠吗？

1) 做自己喜欢做的事压力是很大的。你很喜欢嘛，那你应该好好做，而且应该做得好才对。结果你喜欢的事你都没好好做，做得也不好，别的事要怎么办？

超级喜欢打游戏，游戏打来打去中下游而已。

超级喜欢看漫画，漫画看了到底说了些啥都记不太清。

喜欢如果不能导致专精，很快会带来巨大的沮丧感甚至绝望感，轻而易举的指向“我一无是处，一事无成”。

而一旦有了“专精”的要求，就会要求你钻研、要求你学习、要求你练习、要求你较真、要求你技术全面，要求你不断诚实的承认自己的缺陷和短板。——这不就又回到了“厌学”的老路上了吗？

难处就在这了——如果你没有把不喜欢的东西玩好的能力，你喜欢的东西也就要省着玩。因为一旦放开了玩，遇到这个阶段容易把自己喜欢玩的东西玩毁（ruin）了。

回头喜欢一样玩一样，玩一样毁一样，更加悲催。

2) 最能带来开心的，恰恰是把自己明知必要但不喜欢做的事做成了。

这个你做上几次就知道了。一些你超级不喜欢做的事，形格势禁不得不做，于是捏着鼻子做了，结果一下还做得很好，很有感觉，做出的成果还挺漂亮。

这个感受要比“玩喜欢玩的东西”快乐得多。

让你害怕的东西也不过如此，既然如此，那还有什么可担心的了呢？

它给你带来强烈的自由和解放，会突然让你觉得天下无事不可为。

世界都变大了。

所以，会玩的秘诀恰恰在于时不时要玩一下自己不喜欢玩的东西。

只玩自己喜欢玩的东西，并不是正确的策略。

编辑于 2022-07-24

<https://www.zhihu.com/answer/2589592244>

---

评论区：

Q: 如果我没有亲身经历的话我可能只是觉得这些话听起来让人心潮澎湃。但是，我的亲身经历真的完全可以印证答主在更新的部分所讲的内容。我也曾经误以为人是一定会找到一个自己最感兴趣的学科的。我也曾经有非常喜爱的一类书，并且对其他诸多领域极度排斥。但是，后来因为一些契机，我突然转变了观念，我觉得好好享受那些我并不感兴趣的书籍、课程和工作，就单纯是为了做一个观察者，去观察这个世界上还有这样的一类工作，有百分之多少的人是活在这样的任务构成的日子。自此之后我的生活就少了很多禁忌。我几乎不再排斥任何东西。我喜欢的东西我还是很喜欢，我不喜欢的东西我依旧没办法仰视他们。但是，我渐渐了解到，所谓的喜欢和不喜欢，并不应该影响我对他们的态度。无一例外的，我应当认真学习、审问慎思，虽然我心中还有很多的好恶，但我决定不让这种好恶主导我的态度的恭敬与否。原因只有一个，那就是，如果我只因为喜欢某些书就唯其马首是瞻，最终的结果大概率是曲解这些好书的意思，最终把好书也辜负了。这多可惜，多可悲啊…所以现在的感觉真的就是，世界变大了。诚如答主所言。

A: 善哉

Q: 可以考虑弄个待办列表。短期、中期、长期那种分级列表。

因为会有一种现象：忙的时候贼忙，等闲下来之后，就不知道如何放松了，放松方式就转变成了打游戏、刷抖音等等。

当有列表后，消灭清单也是有一种爽感的。同时还可以提升自己。

Q: 有经历更能明白答主的深意。

靠玩自己喜欢的得到持续快乐和满足难度太高，当遇到瓶颈或更有天赋的人，人是没办法靠这个喜欢的领域来安心立命，哪怕曾经已经达到过一定的成就。

无法在自己喜欢领域继续前进和发展，就相当于扼杀了以前的那种生命存在的形式。如果曾经是毕其功于一役的投入而没有学习在其他领域生存的本领，由此而来的自我怀疑可能将自己推入深渊。

喜欢在某种程度上是一种天赋的选择，能够在某种程度上更容易获得水准之上成果，能够更容易获得自信。单一喜欢意味着生命宽度比较狭窄，这也无法支撑起整个人生所需要面对的复杂。

多去做自己不喜欢做的事情，提升在不擅长领域的能力。因为本来的不擅长建立比较低的预期，能够完成就能带来很大的满足。更为重要的是，这个过程会提升自己的能力和信心，能够降低自己对于未知领域的恐惧。

这是通向自由的必经之路，当学会了通过做不喜欢的事情变得开心的本领，生活的幸福和开心就更多了。

Q: 在此提醒：讯飞输入语音转文字效果很好，作者码字多可试试

A: 说得还没打得快[大笑]

Q: 有点想知道，在你的语境里，“改善生命自身”的定义是怎样的？

A: 比如改善健康状况。健身就属于这一类

改善精神状态也算——所以睡觉、吃美食、适当娱乐也有价值。

但这类价值显然是有一个最佳平衡点的——毕竟不可能无限延长生命。

Q: 做一点解读：

何为浪费生命：作者认为对于浪费生命有三重理解：一个是没有改善和延长生命自身；二个是没有留下足供自己咀嚼、回味、探索的回忆；三个是没有留下可供 ta 人运用的贡献和遗产。而做到这三点的反面，哪怕只是其中之一，也算是找到了生命的意义。

浪费生命与快乐的关系：如果能够理解“生命没有被浪费”所蕴含的巨大的幸福，你会发现这种幸福能对抗几乎所有的不幸和痛苦，以至于你客观上会比较快乐。

追求有意义地活着，与“玩”的形式可以达到统一。如果将生命本身看做是一场游戏，做到不浪费生命就可以看做游戏得分，人如果能学会在这类造物主设置的“游戏”中找到乐趣，便自然不会沉迷于人类创造的“游戏”。

如何能通关人生这场游戏：人不仅要去做自己喜欢做的事情，还要学会从自己不喜欢做的事情中找到乐趣。人喜欢做一件事情，往往是因为能把这件事情做好，从而形成正向激励，但是人外有人，天外有天，这种正向激励很快便会在遇见更厉害的人、更高的山峰时带来沮丧感。而如果在做不喜欢的事情而且做成了，人会感到强烈的自由与解放，克服困难会带给人巨大的自信与满足感。

沉迷游戏的青年人，要多试着在其他哪怕不那么擅长，但更有意义的事情中找到乐趣，找到继续下去的理由，珍惜生命。

拓展阅读：

<https://www.zhihu.com/answer/1382427219> (#真正想做的事#)

B: 况且把喜欢做的事情做好的过程总会遇到不喜欢做的部分。把不喜欢的部分做好将会有巨大的成就感，鼓励自己，给自己巨大的信心。所以要“享受正确的困难”。

---

Q: 你看，你不明白最关键的一点。很有一部分人正是在被反复折磨后，拒绝承认所谓的人生价值定义，于外在才是开摆。现在，你又开篇明义摆出来三个你认为正确正当的定义，而所有的价值的根基正在受到质疑，由你价值定义引出来的所有观点都是空转的

A: 他们是不是这样做的，跟这样做是不是可行的毫无关系。

你这些论述不构成任何否定关系。

Q: 那么你怎么证明你开头摆出来那三大条是可行的？

A: 你自己等几十年自己验证吧

---

Q: 求教答主，对于生命的浪费，是否可以接受并计划其的浪费

A: 为啥？

---

Q: 浪费生命，那三个定义，就不合理

A: 是吗？

---

更新于 2023/11/14