

(较劲)

问题：所有心理问题的根源是什么？

说不上“所有”，也说不上“根源”，但是很大一部分心理问题，来源于“较劲”。

“较劲”的意思是，逆流而上，逆天而行，不理睬自然规律和法则，相信人定胜天。（别误会，这很多时候表现出来的还不是那些糟糕的行为，反而是为人称道的行为，比如工作过分勤劳，但其实对自己有很大伤害）

这个世界有自己的法则，自然有自然的法则，生命有生命的法则。最健康的状态就是理解这些法则并顺应这些法则去生活。

当然人不可能全部理解和遵行。这个没关系，重要的是，当你偏离的时候，能不能接收到周遭、社会、或者你的身体给你的反馈，接收到了能不能随之做出调整，该慢的慢下来，该休息的休息，该放手的放手。

不较劲不等于不用功、不努力、不上进。

人用功、努力、上进都没错，但用功、努力、上进的方向有可能错，或者方式有可能错，这种时候就会收到负反馈。（顺便说一下，在没有任何负反馈的情况下纯因懒惰躺平摆烂一样会消磨人的精神，让人抑郁。所以不要为自己找借口。）

不较劲就是别跟这些负反馈较劲。它们是有益的，虽然有时候会让你不舒服，但它们是来帮助你的，你可以把这些不舒服当成良师益友。比如把感冒当作抵抗力下降的提醒，趁机休息，而不是吃药把症状压下去继续工作。

这些负反馈类似于上天的“劝阻”，你遇到了就停下来想一想，此门不开未必是要你跳窗户，而是可不可以换一扇门。

那问题是，怎么分辨哪些负反馈是“劝阻”哪些是“挑战”？

这是一个很好的问题。因为拦阻和挑战表面看上去都是困难，但有一些是需要你克服它再上一个台阶的，那就是“挑战”。有些是需要你停下来掉个头的，那些就是“拦阻”。

怎么区分呢？

一般来说，可以看客观上和主观上的印证。

客观上，如果是拦阻，那个困难不会轻易消失。如果是挑战，你克服了它就消失了。

比如骨头受伤后的恢复，需要“固定”和“复建”两个阶段，前者就是“拦阻”，后者就是“挑战”。

骨头要长好得先把它固定，你一动就会疼，你非得克服这个“拦阻”，非得乱动，骨头就不可能长好，症状不可能消失。

骨头长好之后肌肉需要锻炼得到恢复，动起来仍然会疼，但这个就是“挑战”，你克服了这个疼痛，症状就会慢慢好转。

“拦阻”和“挑战”在现实生活里不总是特别好区分，或者有时明知道是“拦阻”也不得不继续做下去。比如身体不适讯号已经很明显了但是明天客户就要东西。这个就看你自己怎么选择了，客观印证只是一些信号灯，但不要走下去还是你自己的决定。

另外，除了看客观上困难是不是持续，还可以看主观上你心里是否有平安。如果是“挑战”，虽然做得很辛苦，但你能感到平安和盼望。如果是“拦阻”，你大概率会越做越焦虑绝望，这种心境长时间会触发身体器质性变化。但还是那句话，确实有那种即便心里不平安也得做下去的时候，那就看你自己选择了。

总之，凡事顺其自然当然是最好，那样心理出问题的几率会很低。但能做到的也极少。做不到怎么办？

做不到也自有“做不到”的顺其自然。

最多就是得病嘛。

违反自然和生命法则一定会有违反的后果，那就顺其自然生病吧，病了就治，治也不行就顺其自然死亡呗。

你看，任何一个阶段人都可以选择顺其自然。而且任何阶段都不晚。而你一旦做到了顺其自然，即便是顺应“生病”和“死亡”的自然，你就很有可能死不了了。

——很有可能，你就痊愈了。

编辑于 2023-07-07

<https://www.zhihu.com/answer/3107288118>

---

评论区：

Q: 具体的例子：

体力锻炼，避免过度锻炼，导致横纹肌溶解。

脑力劳动，收到负反馈时，疲倦了，记得主动休息，避免大脑器质性损伤。

<https://www.zhihu.com/answer/58078634>（思考时间久了会感觉疲劳是什么原因造成的？）

---

更新于 2023/8/10