

问题：如何确定你真正想做的事情到底是什么？

标准的奋斗模型是这样的——选择一个自己喜欢的事情，然后牢记初心，把一切路上的困难都看作是为了获得最后的欢愉而不能不忍受的代价，延迟享受、不断奋斗，直到如愿以偿，赢取最后的胜利。

这个模型的要害在于——如果你选择的这个“最终目标”没有在这个过程中给予你足够的快感反馈，你就会一直在想——我现在忍受的痛苦真的在将来可以兑换成终极满足吗？

万一不能呢？

万一我所选择的路不是我注定该做的事 / 适合我做的事 / 有真实前途的事 / 能做成的事 那么我忍受痛苦、延迟享受，岂不是最后会转化为纯粹无谓的损失吗？

更进一步的，这个模型的脆弱性更在于——即使它曾经给你造成过一些具体的成功经验，曾经在你面前确确实实的自我证明过，只要它也同样失败过，那么这些成功也抵消不了它“确实也有可能失败”的阴影。

既然真有可能会失败，我怎么知道我这次的忍受不是白白在忍受？

更要命的是，很多父母们在通过人为操纵的手段培养子女们“延迟享受可以获得更大的快乐”的体验，想要靠人为的安排去塑造这种体验。比如故意布置一种困难，如果子女在过程中表现出了足够的“意志力”，就在故事的最末尾如天神般降临，赏赐 ta 做梦也想不到的冰激凌、玩具枪和迪斯尼之旅，反复再三，想通过成人的优势给子女烙上这样一种思想烙印、塑造出一种“正确的下意识”。

ta 们或多或少的深信，这就是“教育”。

不过这个教育本质的问题，不是这里的主题，我们另外再谈。

我们只谈这个本题——这能不能解决问题？

不能，这抑制不了这种折磨人的自我怀疑的产生（废话，人又不是傻瓜，眼睁睁的怀疑怎么强行否定？），只会反而增加这些怀疑的威力——在原本的游移不定之上，额外加上自己下意识里生出的自我厌恶。

一边忍不住的怀疑，一边鄙视和唾弃自己的怀疑，为自己的怀疑和动摇咒骂和痛恨自己。

怀疑已经消耗了能量，这些无休止的自我咒骂和自我辩解还要再把消耗放大几倍。这些能量耗尽了，事情在事实上就的确没有令人鼓舞的进展。

而事情没有进展，本身又刺激出更深的怀疑和对自我怀疑的痛恨。

实在不能再忍受对自己软弱的自我指责了，人就要转向另一个可以将放弃合法化的出口——“你说，我是不是不适合做这个？”

只有事情本身是错的，我的动摇和“贪图享乐”才不会是可耻的。

“你说，会不会是因为这不是我真正想做 / 命中注定该做的事情？”

答案并不重要。

因为即使有人如你所愿给了你想要的解脱，你换了另一个事业，只要你的模型没变，你只不过争取到了半年左右的喘息期而已。

一切将会卷土重来。

下次甚至半年都没有，甚至可能三个月都不到。

你不可能通过“找到真正想做的事情”来解决这个问题。

因为错的根本就不是它，它只是一个错误模式的耗材。

它只是自己生养时也对人生的总体策略并无通透思考的慌乱的父母们被大叙事所无意中传染的一种精神副效应——因为 ta 们成长时，中国作为一个国家正处在卧薪尝胆、百年生聚的民族长征状态。

注意，我不是在民族长征本身是错误的模型——因为对一个亿万人口、有着救亡图存这么明确的、硬性的奋斗目标的民族而言，这个延迟享受、忍受痛苦、追求幸存的目标是清晰的、现实的，没有什么臆测可言的。

它的问题是，这是对民族而言如此、对同样面临亡国灭种的危机的民族成员也是如此，但却并不适用于现在的普通人。

叫你为不被人屠杀、不被人奴役而延迟享受，在每天都有新战事、隔三差五出现大屠杀、大饥荒的时代，你是没什么好犹疑的（除非你生活在繁华而远离战火的大都市）。

但在一个和平的年代，叫你为一个上市后不知道会不会被市场接受的新产品 / 一个将来不知道能开多久的企业 / 一种不知道会不会突然被结构性淘汰的职位忍受痛苦、延迟享受，这是另一回事。

所以也不要责怪父母——责怪的能量本身也是损失。

要害在于不走这个模型，替代的策略是什么？

替代的策略，有两层。

第一层，是从自己的价值观层面重新考虑自己一生追求的价值应该是什么。

但这是一个慢方子——这其实是三四十岁有足够阅历之后才有能力真正去做的事情。在这之前你将不可避免的按照自己被环境写入的价值观行事（这在很大程度上取决于父母的教育）。

第二层，就是从技术性的层面来说，是学习欣赏和享受困难本身。

也就是不要与快感为敌，但要建立起更强健的快感机制。

你要像用“闻过则喜”来击败对批评的恐惧那样，建立起对“困难”的新的感情。

也就是首先学会鉴别何谓可用的困难、何谓不可用的困难的鉴定方法，然后对“可用的困难”本身建立新的鉴赏机制。

有的苦是美味的、有的辣是通泰的、有的酸是舒爽的。你的要害是要培养出识别哪些酸、苦、辣是有毒的，哪些不但无毒而且有益，然后对有益的那些不但不是忍受，反而学会品鉴和欣赏。

天天喝咖啡、吃麻辣火锅、蘸醋吃饺子的生活如果你不是苦不堪言的、而是不同于吃蛋糕、喝果汁的另一种享受——它甚至会成为一种更高、更深的享受。

这样，你就不会再问“这个辣椒适合我吃吗”、“这种咖啡我受得了吗”，而是反了过来——没吃过、没喝过，反而遗憾。

这才真的将你解放了出来——并无所谓什么事情是你真正想做的这种概念，而是世界上有一些幸运的困难，你如果懂得欣赏，则它们中的任何一种都值得你好好的品尝一番。

你遗憾的将是人生有限，你没机会把它们都尝遍，某些东西你只能浅尝则止。

“如何知道我真正想做的是什么”这个无答案的问题，只有转化为“哪些事情是值得拼死一做的”，和“如何最深最好的享受正确的困难”，才会有你想要的答案。

这里才是驱使你问这问题的痛苦的出路。

（未完，待续）

编辑于 2022-09-03 11:09

<https://www.zhihu.com/answer/1382427219>

评论区：

Q: 看了前半，五雷轰顶。这代表着我必须砸烂前半生的几乎一切东西，去寻找抓住一个没有任何承诺和保证的浮木，第一次用自己的脚去走路。

这是可怖的，灾难性的。又是充满希望的，被吸引而不得不做的。这是我选择的，被吸引的，不可违背的命运。

B: 砸烂的只是海市蜃楼

C: 我的前 25 年 没什么可砸烂的 有的只是一堆让我喘不过气的执念 我的认知连一个婴儿都不如

D: 刚刚看了【高等教育】那一篇，仔细一想，学了 20 多年到本科毕业，本质如同一场“级别更高的扫盲班”，赞同你所说的“没什么可砸烂的，不过一堆执念”，一起加油！先从个人社会化教育开始补吧，共勉

Q: 前面对于奋斗模型的批判是足够透彻的，但是后面的两层替代策略就有明显的不足了。而且并没有真的回答了问题，对于“真正想做的事情”没有明确的定义以及说明。

A: 你要看过我名下所有的答案，就知道为什么这里不怎么写

Q: 也就是首先学会鉴别何谓可用的困难、何谓不可用的困难的鉴定方法，然后对“可用的困难”本身建立新的鉴赏机制。

这个能力和心态很关键，一直在学习，愿同看到的人一起加油。

Q: 我想了一会儿关于有益的困难和无益的苦难的区别。

区别似乎是从结果来看的，比如有益的苦难是我克服了之后是更坦然更信任自己的。无益的困难的话，克服了之后，会对自己产生怀疑。

Q: 问题来了，我们应该怎样得知我们享受的是正确的困难和苦难而不是最后又绕回变相的第一个模型——把一切错误的苦难当成享受正确苦难中的一环呢。

A: 还会更新

Q: 想不出哪些事值得拼死一做，拼尽全力的也没有，蓝瘦

A: 就是你此刻手上这件事

B: 手上这事就是工作，想出国读书，考上就离职

C: “此刻”

D: 能不能展开讲讲

C: 每一件事都值得做到最好，没有不重要的。

D: 生活里打扫卫生。工作里写那种歌颂类的报告。

这种明显对个人能无提高的事，也做到最好吗

C: 是，尽力而为，不懈怠。

Q: 订阅下，啥时候能更新这篇啊？

A: 最近很忙

Q: 硬着头皮做原先不感兴趣的事系列 10:

进展很不顺利，原先在学校老师会给出宏观的学习框架，跟着她走就行了，今天上 xx 内容，明天复习，后天交作业。一直以为自学的定义是：不在学校跟着老师学习，自己课下去搜索材料学

习。但是，它并不准确，现在要更正为：自学是指学生以自己为中心，主动对学习过程进行管理，达成预期的目标。

在学习新技能的过程中，一直希望谁能告诉我要怎么做，现在应该干嘛，但是没有人可以告诉我。因为别人也不知道你现在什么状态，有什么资源，可以接受什么难度的练习。那么谁最清楚你现在什么状态，有多少精力，过去学了什么，有什么基础呢？

只有你自己，你得扛起这个责任，以前没有练习过，现在真的很迷茫，各种不顺利。

Q: 答主相关文章：“自视” “理想” “元技能” 三篇

根据以上文章综合，可以推出一个人找到自己想要做的事的过程：

前期，定目标，不断用可用的困难来锤炼自己，直到确信“自己具有一切必要的天赋和能力来做好任何事，只是看上天把我放在哪个位置罢了”。并以此来不断点亮技能树 拓展人生疆界，从而凝练出自己的元技能。继而与自己愿意为之而死的“理想”不期而遇。此时，也就正式完成了快方子向慢方子的过渡。

今晚再看一遍，给自己打打气。

Q: 前辈问要不要学新的技能，她教，然后丢来几本书让我了解一下。翻开书当场就想跑路啊，令人恐惧的要素齐全，要学数学，学难懂的软件，学一堆看不懂术语，要非常细心不然就会出错。就像进了又有贞子、又有富江的恐怖片片场。

看书后，本想说自己不适合学这个，又想起这篇，行吧，管他是不是真正想做的事，是不是适合做的事。一直很擅长学习乍一看很枯燥的东西，说不定刚好是个机会克服这一点，心里其实知道这是可用的困难。明天去和前辈说要学。（打出这几个字都觉得胃痛）

更新，今早搬了个小凳子，坐在前辈旁边看她工作。工作需要很强的专注力，不然会出错，不敢打断她。自己先在笔记本记下疑问，等她做完了一个节点，开始下一个节点前再提问。提问也非常困难，我们的对话就像学霸教学渣。

“为什么要做xx操作？背后的目的是什么？”

她：“嗯.....本来就是这样啊。”然后解释里又出现更多听不懂的名词。

她很认真地想教会我，但我不知道怎么提问，是我提问的方式有问题，提问也好难。

自学时会遇到很多不懂的名词，不断打断阅读一个个去查词很难坚持下去，所以换了种方式。当成在猜谜，一个个猜词语的意思，很难懂的术语由能够理解意思的字+搞不懂的字拼成，从能够理解的字开始猜，这个术语到底讲什么，把自己猜的词义写出来，全部完成后再去查词典核对答案。

现在究竟在干嘛，对这个东西没兴趣，也不是很想做，做起来不快乐也不痛苦。

以往做的事都是有兴趣的事，一下子跳到这个模式感觉好怪，观察下之后会发生什么吧。

最难的是，教学时很多事不是用语言表达的，是观察他的行动学的，可以说是隐藏技能。全程和推理一样，猜她这个步骤到底在干嘛，真的太困难了。

以前朋友叫我教她用ps钢笔工具抠图，教完她自己做了一遍，一直吐槽。

“等等，你之前干什么了？为什么图片就被选中了？”

答：“按了快捷键 ctrl+A。”

“你又干啥了？为什么钢笔锚点就移动了？我自己做的时候点其他地方，钢笔工具就乱连到外面了。”

答：“按住 ctrl，鼠标左键按住锚点不放就可以移动了。”

“怎么扣得平滑？我自己回去做图片坑坑洼洼。”

答：“一般能用一条线概括图形的就不用两条线，线有三种形态，c形，s形，i形直线，你可以用这三种线条来概括图形。比如这个边缘，用一条直线就能概括，你用了三四个点，可能产生小尖角，边缘就坑坑洼洼了。”

同学：“为啥有那么多隐藏的坑！！！”

今天跟前辈学习也是这种感觉，好多隐藏技能，好难啊。

A: 要先讲原理再讲操作

Q: 硬着头皮做原先不感兴趣的事系列 11:

自学新技能一段时间了，始终不敢实际做一个项目。

前段时间遇见老师，她询问进展如何，然后说了一顿，大意是：你光在岸上摆姿势，这样想学游泳怎么可能？还不快去把自己丢到水里，实际去做项目。

她转头丢过来一个过去的项目，说按照商业标准去完成，完成后给我当年其他人做的正确答案。

开始真的很害怕，好多不会做，硬着头皮熬了好久做完了，在工作内容旁边标了很多笔记，想着到时候去问老师会比较方便。

她看见交付物就吐槽：你能拿这种带着一堆笔记的东西去给对方看？写了那么多全是白做工。

她的态度真的很温柔了，但控制不住生理反应，眼泪要掉下来了，拼命忍住，集中精神去听她说为什么做错，到底是哪里错了，要怎么改。

最大的差异在于，我把这个当做练习看待，而她认为要把作业当做是交付给甲方的东西。

她点评时说如果我有不确定的事可以打给当年负责这个项目的同事问细节，而做项目时我想着只是在做练习，怎么好意思打扰在工作的人。

当做“练习”本身就是错，二者会导向完全不同的结果。

第一次作业被老师骂得狗血淋头，当做交付物改完，第二次点评又被骂得狗血淋头，出现了第一次点评没显露的问题，回家郁闷了一顿，现在在修改第三版。

真的迈出了一大步，原来以前很多事做不好，是因为我把它当成“练习”，而不是“作品”。

A: 总有个过程的

包括适应甲方这种不耐烦的训斥

Q: 硬着头皮做原先不感兴趣的事系列 7:

总结:没有理工科基础应该怎么学，知友有没有资源推荐。

照常上网课，听不懂的去问老师。

她边叹气边笑着吐槽：“这个也不知道吗？你真不是学理工科的料啊”

答主有篇关于“自我审视”的回答，从小到大都认定自己没啥理科的天赋，没有投入过严肃的资源。

所以“没有理工科基础”这个状态是被维持下来的，改变的代价太大，而忍耐付出的成本虽高，但也没到不可忍受。

没有形成可用的意识资产，所以学习这个技能处处碰壁。

B: 先找找教材呢，我看了第一推动丛书的一部分内容，但是有的地方还是需要对一些基本概念要理解的，即使我懂一点，对很多内容还是不明白，只能囫圇的看了。

Q: 谢啦啦！！！！我去查一下

Q: 以苦为乐是不是受虐狂

A: 当然不是

更新于 2023/2/27