

## 问题：如何应对我无处安放的好胜心？

题目描述：我什么都喜欢和别人比比比，现在都影响到我的学习工作的状态了，怎么办呀？帮帮我吧……详细情况说明：我是个工科博后（学校是非 caltech, mit, 斯坦福，伯克利的二流学校，看我这么描述就知道我多喜欢和人比了），性别女，二十七岁。我感觉我心态超级卷，非常不好，由于影响到了工作的专注程度，想改变自己。

原来什么都比，现在好一点，不那么在意相貌、身材、穿搭、品味之类的了。原来真的是看别人马甲线 A4 腰、背个 Chanel 包都想比一比…现在比得一般是和学习工作能力相关的方面，说是相关，其实也不那么相关……举个例子吧，如果我看到新闻，说哪个组发了一篇 nature（甚至子刊），我的好胜心就蠢蠢欲动了……（我自己并发不出来 nature, science，不知道激动个什么劲，凑哪门子热闹……）。具体就是开始查一作和通讯作者的祖宗八代，哪个本科学校的，哪里的 master，哪里的 phd。本科在国内不是 top2 的我就觉得人家没我聪明，小得意一下，然后又开始不开心，说明别人虽然起点没我高，但进步比我快，前途不可限量……再看人家的引用数，paper 数量，又是一通比比比……

这些也就罢了，人家在会议报告里英语口语发音标准、在个人网站上展示下特长，我也要比……如果人家有高级艺术体育才能，比如拉大提琴、画油画、滑雪、攀岩高手，我又要化身柠檬精在心里酸一通……甚至游戏比我打得好我也不开心……更糟糕的是我不仅和外人比，和周围人也比。同组的小伙伴努力工作发了好文章，我一方面为他高兴，因为见证了他辛勤劳动的过程，一方面也酸溜溜的……酸的是为什么人家可以对学术这么有热情，心无旁骛的 focus 在解决问题上……小伙伴真的是很好很纯粹的人，我真心希望他好，又不想他比我好太多……唉……我真不是个好人……

没完，还有更无语的，我老公比我强我也会酸……他得了奖，发了论文，实验有好结果，考试分数比我高，我也要比……我真的很喜欢他呀…我也真的觉得他 deserve 这些成果呀……他工作努力，学习投入，人也挺聪明……我的爱是假的吗？还不如我的好胜心？？如果他遇到困难了，我会尽力帮助他，他成功我也为他高兴，但之后一想到我自己，然后比一比，我也真的忍不住会酸…这个事情我和他坦诚地说过，没有隐瞒。酸的倒主要不是结果，是我不能像他那样投入的工作……

好胜心也许可以给人一点动力，但我觉得这个动力不是源自于对所做事物的热爱，而且实实在在影响到我的学习状态了……我仔细想想，似乎我会把一些人和我划进一个池子（这个划分和性别、年龄、职业、背景、地理位置都有关，而且这个划分过程是大脑下意识自动完成的），然后我就会忍不住和这个池子里的人比来比去……是我太虚荣了吗？是我的自我太大了吗？我真的好希望自己能踏踏实实的把分内工作一件件做好，把该读的课本一页页读明白（我考试还行，有点小聪明，gpa4.0，但很多课程是以考试为目的学的），把实验仪器的 manual 一个一个点搞清楚……但我时常陷入比较、自责、自暴自弃、再比较的恶性循环不能自拔……我应该怎么办呢？真难受呀……

好胜心最后的归宿，是找到一条属于你的赛道。

你做出独特的成果，这个成果和别的成果之间谁比较重要、谁比较有历史意义，这个就属于没有人能判断的事情了。

牛顿力学和流体力学谁比较伟大？勾股定律和二元一次方程的解法谁更重要？

一旦你做的是开创性工作，你就超脱了人类的评价体系，只能由历史来评价你了。

做人要幸福的一大秘诀就是有历史参与感。

我是历史的参与者与开创者，我开创的事业代代不绝，我与被这历史所影响的所有后世人类永世共存。

我的价值和意义，哪里是人类可以用钱或者个人好恶、褒贬来评价的？

别说没人有资格“看不起”我，事实上连“看得起”我的资格也一样不存在。

找到这件事，是免疫于自己周围那些蝇营狗苟的混乱评价的最好办法。

那时候你自然没有什么好胜心了，因为你已经胜了整个世界。

这已经是胜利的极限，超越者已经没有刻度可算，已无强弱可言。

编辑于 2022-07-22

<https://www.zhihu.com/answer/2586553752>

---

评论区：

Q: 有朝一日我要（至少在某个我自认擅长的方面）胜过这个答主。

A: 你会德语。我德语水平粗浅

Q: 不，并不是指这种田忌赛马式的比法。但如果改成“在某个您自认擅长的方面胜过您”，这个目标又太难达到了。除了那些显而易见的角度外，作为参照物的清晰程度也是一个问题。所以就取介于这两者之间的一种目标吧。当然，并不会把这个作为我的具体人生目标，这应该是理想情况下的一种副产品。

B: 人生有限，对于坚持不懈的人来说，ta 擅长的东西基本上完全取决于 ta 的选择。

答主已经着手的方面，只要 ta 自己不停止前进，按照 ta 的努力程度，后来者几乎是没超越的可能的。

想通这个，就没有这方面烦恼了～

---

更新于 2023/9/25