

问题：是否要跟老公移民加拿大？

后悔有一个秘密，那就是：

后悔并不是一种“选择错误造成的痛苦”，

后悔是一种习性。

啥意思呢？

意思是你会不会后悔，其实和你如何做选择没有关系，如果你是一个有后悔习性的人，你无论怎么选，你都会后悔。

选了加拿大，后悔没选北京。

选了北京，后悔没选加拿大。

选了晚饭在家吃，后悔没有出去吃；

选了出去吃，后悔没有在家吃。

后悔的人的问题，并不是选错了选项，而是养成了后悔的习惯，养成了后悔的快感机制，染上了后悔的毒瘾。

世界上根本不存在一种不会让后悔侠不后悔的选择，ta 事实上是在选择该为哪一杯牛奶哭泣。

之所以“难选”，是因为为哪一杯牛奶哭泣都是哭，哭总是难受嘛。

你是一个后悔之人，意味着你缺少不后悔的能力，你觉得问题在于要找到那个能让你不后悔的选择，你到了最后关头也会抓住一根稻草般微不足道的理由自欺欺人的相信自己选了正确的一边。

但因为你这后悔的习惯，这个“正确的选择”仍然会在事后慢慢发酵成一杯越陈越苦的老酒。

年深日久，一滴销魂。

问题是，这种“痛苦”只是一种风味调料。就像巧克力的苦、咖啡的酸，那是美味的一部分。

后悔是很美味的，它是一种强而有力的精神毒品，是人类最容易沾染的恶习之一。

---

后悔的根源是什么？

如果我当初知道 XXX 就好了；

如果我再坚强一点就好了；

如果我再勇敢一点就好了；

如果我再明智一点就好了；

如果我再努力一点就好了……

它看似一种自责、是在一种高尚的自我要求之下的自我追究。左看右看，它似乎都是一种正面的力量，一种上进心的体现。

但是，你在自责的是什么？

你在自责你不是上帝。

这种自责，是建立在一个什么样的标准前提上？

你是在理所当然的假设你应该总是知道一切必要的信息，否则就叫令人扼腕的失误，可以跺脚惋惜；

你在假设你总是可以有足够的坚强、勇敢、明智、努力……以至于啥时候没做到，对你就是显失水准、值得捶胸顿足的叹息。

你们见过那种优等生令人恶心的“惋惜”自己“犯了一个愚蠢的低级错误”吗？

“哎，看来我还是不行啊，草率了，不然可以得满分的。”

得满分？

你想得美哦，

你这样整，你要得的是抑郁症。

你是在自责自己不是上帝。看似在懊恼、在自我惩罚，但通过这种惩罚，你等于是在向世界和自己宣告，你可以承受完美的标准。

你可以以绝对正确自居。

你的神格不是靠你可以做到十全十美来证明，而是靠另一个等效的策略——凡做不到时就承担责任——来见证。

若不是你本来可以做到，做不到时怎么会产生责任呢？

所以你既然承担着这自责，言下之意就是你做得到。

你的意思是你是个神，你只是表现不佳，但表现不佳，你毕竟是个神。

人为什么乐“后悔”而不疲？

因为后悔所带来的那些所谓的痛苦，怎能和超凡入圣、俯瞰众生的快感相比？

这是圣人才有资格进行的自责，我在进行这种自责，所以……嘿嘿嘿……看清楚了吗？

“后悔”是赚的。

后悔是一种曲折而隐秘的快感机制，是一种口感发苦，但可以爽到高潮的鸦片。

越苦劲越大，咂吧得越起劲。

喜欢偷坐神的座位、偷戴神的光环，是人类最古老、最顽固、也是后果最坏的恶习。

而“后悔”，是其中最流行的一种烟枪。

一个真正自知有限的人，是根本没有后悔的逻辑基础的——

ta 无法认为某个失误是“本可避免”的失误。

一个失误既然出现，那么就已经以最强硬的证据——事实——证明了它无可避免。

大哥，它都出现了，已经活生生的站在这儿了，还有什么“本可以避免”可言？

我输了，我没有“发挥失常”，我就是这个水平。

我没撑住，我没有“本可以再勇敢一点”，我只有这么勇敢。

我放弃了，我没有“本可以再坚强一点”，我只有这么坚强。

我选错了，我没有“本可以更明智一点”，我只有这么明智。

我没有资格作为一个“其实更强”的人，去通过“我这是失误了”来自我安慰，也没有资格通过“后悔”、“自责”来暗戳戳的以神自居。

我得到的，就是我的水平应该得到的，没有任何一分是“本该得到”而“错过”了的。

而且这是好的，是我将来好得难以想象的前途的绝对必要的一部分。

这条路上的每一种不完美，都是我的一生传奇里同样精彩的章节。

一幅画，暗的要大胆的暗下去，亮的才有可能亮得起来。如果没有阴影暗部可言，得到的不是所谓完美的光明，而是一片空白。

我不后悔，不是因为我超级屌，要去贪图“落子无悔”的好汉派头。

而是我确实没什么可后悔的。我很遗憾的把自己想得太好了，事实证明没那么好，那么就重新调整自我评估，从更低的、然而更有实据的自我认识出发走下一段路。

而不是自责一番“我不该有这低级失误”，然后自认为只要付出了应分的痛苦来“后悔”，就抱着原来的那个高水平的自我假象去走下一段路。

后者除了可以造成更强的心理快感，没有任何合理性上的优势。

相反，这种“宁可牺牲下一阶段的高胜率也要换到快感幻觉”的行为模式，本身就已经诅咒了你自己的幸福。

你对这诅咒心知肚明，说错你没有？

(未完，待续)

编辑于 2021-11-29

<https://www.zhihu.com/answer/2247316582>

---

评论区：

Q: 是的，说“要是更努力一点”，再给你一次机会你还是只会努力这么多，因为这已经是你当时愿意付出的努力的极限了。

而你也并非一无所得，上帝在用事实告诉你，在所有追求这件事情的人里面，你的努力并不突出。

---

Q: 总觉得“当初是自己志愿报错了才来到这里”，我后悔得要命，觉得是失误、是意外，于是大一一整年都在痛苦、绝望与各种不爽中度过。临近毕业，猛然回首，才发现它赐予了我意料之外的太多东西，友情，爱情，学术的碰撞，都是我人生中从未有过的美好回忆。也才发现根本就不是我所谓“屈尊”，而是何其有幸来到这里。其实我配不上它，一直都是。

A: 善哉

---

Q: 后悔的快感是源于幻想”当时我当时如果那样那样做了，结果就会更好“？

以前我也总后悔，后来我发现，这没有意义。你当时的选择是基于当时条件下做出的，你不应该以现在的眼光看当时的问题。且选择一旦做出，就要面对相应的结果。

---

Q: 卧槽卧槽卧槽，第一次看到这方面的理论解释。从上高中开始我就决定做一个不后悔的人，即一件事情，选择了去做就尽力去做，哪怕结果是失败也不后悔，一直贯彻到今年，嗯，今年我34岁了。得到的好处是显而易见的，几乎没有遇到让我患得患失的事情。大多数人总是在患得患失和后悔中错失良机。

---

Q: 后悔之人，意味着缺少决断力，而同时又有些天选之子的优越感。以小博大的赌徒心理，让人生之路越走越窄。魔鬼长存意识之中。[可怜][可怜]

---

更新于 2023/12/2