

问题：如何正确的审视自己？

什么叫正确的审视了自己？

如何鉴定一个人是否正确的审视了自己？

举个例子，一个人认为自己没有数学才能，并且 ta 确实数学也不好，考试都不及格，ta 是否正确的审视了自己？

根据自己数学长期不及格，判定自己没有数学才能，这应该再合理也不过了吧？

其实并不对。

人的存在是受观察影响的。

很多人数学长期不及格，是因为 ta 自认为没有数学才能，于是从来不在数学上投入严肃的资源，所以 ya 才长期不及格。因为认为自己数学不行，造成了自己面前摆满了不行的“证据”，于是进一步相信自己不行，于是有了更多的证据，于是进一步相信自己不行……

这不是一种观察，而是一种型塑。

观察本身影响了事物的存在状态，而且是深刻的、无法忽略不计的影响。以这种影响之深刻和彻底程度，用“影响”来形容甚至都是不恰当的。

本质上，是人用“观察”这种仪式，创造了自己。

人们事实上是在证据根本不足的情况下，被某种复杂的、隐蔽的、本能的趋避反应所驱使，感染了某种自我认知，接着通过一种被称为“自我观察”的精神性的过敏反应而发作出来，最终引发的严重的症状给人的自我认知留下了永久的瘢痕——就像得了天花后留下的疤痕一样。

最后的结果实际上在那个证据极其不充分的早期就已经注定了。

明白吗？

那个证据极不充分的早期是什么？

是子女的某些偶然的行爲、或者表现，触发了 ta 们身边的某些权威角色的反应，再经由这些反应刺激出来的。

举个例子，你第一次数学没考好，其实是因为你年纪太小，没有看懂或者误解了题目的语文表述。这本质上是一个语言问题，但是却被你焦虑的父母误以为是“数学能力不足”。

ta 们非常恐惧，开始给你额外补课——补数学课。并且非常快的，他们的焦虑演化成了绝望的挫折感。

他们为了免除“我很无能”的自我结论的伤害，开始对你说“你数学天赋不好”。

而你作为小朋友，你的本能会发现如果你接受了这个结论，你就不需要再每天晚上苦熬这种精神肉体双重折磨了。

你甚至不会想到任何一种理由要去抗辩“我不服，我不相信我的数学不好”，因为你根本意识不到这样的结论到底意味着什么样深远的后果。

你怎么可能会知道呢？你才七岁，你的语文能力都还不够打酱油的。

但是很快的，“这孩子数学天赋不行”的结论就会发生作用——为了“挽回”你的劣势和“先天不足”，父母为你报了音乐班——据说这不需要数学能力。

“虽然这孩子残了，总还是需要有个吃饭的手艺吧？唉。”

教音乐的老师对你的父母夸赞——这孩子乐感很好，第一次上课就掌握了教的那个测试曲子，有前途。

于是你的时间被有意无意的转拨到音乐练习上了。

数学因为缺少资源，还加上“天赋不好”的加持，被长期看作“及格就可以感谢老师尽责了”。

数学老师也松了一口气，既然如此，小僧也不妨且伸伸腿吧。

于是事情就这样成了。

然而，你真的是数学天赋不好吗？

你沿着这剧情看下去，你会发现每一个参与者都是无辜的。

父母们要坚持不放弃到什么地步呢？ta 们已经尽力而为了，你都已经哭肿了眼、哭哑了嗓子了，还要怎么坚持相信你的数学天赋并不差，一切只是误会呢？

如果 ta 们有足够审慎周密的分析能力，也许 ta 们可以设计更精密的测试技术，找到原因其实是在语文水平上，而根本不是在数学水平上。

但是，ta 们自己也不过是被羁绊在普通琐碎的谋生之中无暇它顾的二十多岁的孩子，凭着什么要求 ta 们凭空变成福尔摩斯呢？

你的数学老师又有什么错呢？难道你写错的题目 ta 不该客观评分吗？难道故意对你说你全做对了吗？那又有什么意义呢？而 ta 又凭着什么立场一次又一次的去对你的父母说“虽然 ta 的数学几次都没考好，但是我仍然相信那不是 ta 数学天赋的问题”呢？

说得多了，ta 会被怀疑想要骗补课费。

你有什么错呢？你连话都还说不清楚。

这个小小误会是怎样借着每一个参与者的“观察”一步步的发育成了一个“有充分事实证据的事实”，看清楚了吗？

而且，这个机制还有一个可怕的特性——它是不对称的，它对失败更敏感。

失败所造成的负面体认要比起初的成功所造成的正面体认权重大得多，大到前者有极大的概率可以击溃后者。

这意味着什么呢？

这意味着，如果这是你第一次见到上面这段话，那么因为“自发人格发育过程的负面权重更大”问题的普遍存在，你目前对自己的体认有极大的概率是比实际情况向负面偏差的。

简单来说，

你并不像所有人——包括你自己——所相信的那样无能。

你明白吗？

你们的“观察”是无效的。

你明白吗？

你可以做到你现在不相信自己可以做到的事；

你有你现在不敢想象你有的天赋；

你是一个比你“观察”到的更有能力的人，你的“性格”也根本不是你所“观察”的那样。

你看懂了吗？

坦率的说，你们对自己的那些方法残破到难以启齿的“观察”，以及基于那些“观察”而作出的逻辑残破到不堪入目的种种结论，绝大多数都是不值一驳的。

在无关的、尤其是受过训练的外部观察者面前，因为摆脱了人自己对那些结论的精神依赖，很轻易的就能看到——其实与其说你是那样，不如说是你需要自己是那样。

因为只有坚持相信你自己是那样，你才能勉强忍耐自己的生活。你如此需要事情就是那样，以至于事情客观上是不是那样已经没有关系了。

只有事情就是那样，你才是没罪的，你也不必遗憾和悔恨，你也不必奢望和纠结。

你到这里来问“正确的观察方法”，其实不过是想要拿到一个新处方，好再给自己开一个疗程的止疼药罢了。

不要抗辩，它会被执行成这个结果，而你的不承认，只是可以让自己安然享受新疗程的保险措施。

为什么？

因为“正确的自我观察的方法”，

根本就不存在。

正确审视自己的方法不存在，意味着什么呢？

意味着你要基本上抛弃“我要靠自我观察搞清楚我适合做 XX 事情，然后我去做这件事情”的这整个决策模型。

因为这个模型真正的要害，在于销售一种恐惧——一种“我不找到适合我做的事情我的努力就会没有意义”的恐惧。

只有那些一件事情轮到自己头上了，根本不去考虑自己适不适合干，而只关心如何把它做到最好的人，会不断地获得“我果然能把这件事做好”的经验，并且收获“把一件事情做好的通用方法和心理准备”，进而获得“其实我能把任何落到我头上的事情做好”的信心。

是这个信心让你安宁和幸福。

第二，就是多给自己一些机会。

一次两次三次表现不好，原因可能是非常复杂的，不要輕易的认定那是某种性格原因、品性原因，某种不可更改的人格特质问题。只要责任在你头上，仍然还有时间、还有资源，那就继续积极努力下去，真正的努力下去。

该问的问，该学的学，该试的试。

其实现代科学和技术的整体思路并不复杂，都是有紧密的逻辑必然性环环相扣的。人之所以“搞不懂”，绝大多数的原因都是前置基础不扎实，概念一知半解，收于半生不熟，导致对眼前的问题是什么都迷迷糊糊，找不到方向，或者上一步骤的交付物质量太差，以至于这一步根本无法继续操作。那么就回到基本阶段，把前面的基础打牢，前面的手艺练精。

绝大多数的技艺都和天赋没有什么大关系，就是为平均智商和平均能力准备的。学不会、学不好在绝大多数情况下都不是智商问题，而是被各种各样的内心暗示、自我诅咒分了心，晃了神。

只管专心去做，一旦做通了，这些妖魔鬼怪自然会消散。

而且一旦你有了战胜这些妖魔的经验，以后再有魔鬼在你耳边低语，你也可以更容易的知道那是骗局。

什么“我不适合”？

我根本不受什么“适合做 XX，不适合做 YY”的模型限制。

我会成为何种样人，完全不由我自己的所谓“天赋”、更不由我的“缺陷”决定，而只由命运把什么样的境遇放在我身上决定。

放什么在我身上，我就会擅长什么。

命运安排我不能不去种地，我就会是水稻之王。

让我有责任去喂猪，我就是养猪仙人。

三百六十行，无论命运安排我进入哪一行，行行我都会是第一流。

不用“自我审视”，不用问我合适不合适。

没有不合适。

不凭我是“天才”。

而仅仅因为我是人类，是这个世界上已知最强大的思维机器，地球演化过程的最高结晶，所有文化成就的最终目的。

凭我是神的宠儿。

任何一个人类，天生就是天才，这是显而易见，理所当然的。

难的不是微积分，难的是 $1+1$ 。从不知数为何物到明白 $1+1$ 的智力鸿沟，远比从 $1+1$ 到微积分为大。

生物用了几亿年，才明白了 $1+1$ ，却只用了几千年就明白了微积分。你不费吹灰之力就理解了 $1+1$ ，你已经有了充分的能力理解微积分。

做人工智能的人会很清楚，真正难的是教会 ai 理解什么是狗，什么是马，什么是太阳。从知道何谓狗、马、太阳到会画蒙娜丽莎的距离远没有从一无所知到知道狗、马、太阳遥远。

而你在干什么呢？

你觉得明白 $1+1$ 、知道狗、马、太阳“一钱不值”。

你大错而特错。

仅仅因为你是一个人类，仅仅凭着你学会了说人类的语言和文字，你已经站在了 8847 米上，离 8848 米不过一步之遥。

然而你却以为这最后一米才是一切，要喊着你“没有能力”，“没有天赋”，“学不会”、“做不到”。

你还要“审视”来“审视”去，问你是适合爬勃朗峰，还是适合爬乔戈里峰。

人类一切的“文化成就”，在你学会的语言本身面前都不过是小矮子。

你会说人类的语言，却认为有任何一种人类的普遍知识是你的智力所不能掌握的，犹如在说一台运行着整个操作系统的计算机因为没有安装计算器软件而“没有计算 $1+1$ 的天赋”。

停止这种“自我审视”，它没有意义。

你一定可以，你一定适合，你有一切必要的天赋，

你只是需要给自己足够的机会看到这一点。

编辑于 2022-06-19

<https://www.zhihu.com/answer/1839256319>

评论区：

Q: 悟了！这个答案看了很多遍，都只是觉得听上去很有道理。直到今天突然意识到，人从出生一直到老，唯一不变的就是变化。小时候自己很自信，但中学到大学毕业像变了一个人，将来我还会变的。与其说我是一个什么样的人，倒不如说十几年的习惯性的逃避和对自己的各种妄断塑造了现在的自己。每次论断自己，就给自己带来痛苦，从而带来逃避，自己的问题在事实上也就没有进展。我不要再做妄断，包括自己，因为这是对人高贵本性的不尊重，主动扼杀自己自由的人是多么愚蠢啊。想到这里，仿佛眼前一片海阔天空。

Q: 意味着你要基本上抛弃“我要靠自我观察搞清楚我适合做 xx 事情，然后我去做这件事情”的这整个决策模型。

那么，首先我们要“失败了也可以接受”，于是一切可以开始了

你的回答真的是一个体系

A: 是的。所以单独不能接受哪一条，其实并不是问题。

因为那一条所造成的读者觉得“无法解决的困难”，其实在另一条解决了。

只在那一条下辩论是离题的而已。

Q: 我会成为何种样人，完全不由我自己的所谓“天赋”、更不由我的“缺陷”决定，而只由命运把什么样的境遇放在我身上决定。

放什么在我身上，我就会擅长什么。

充分的解答了关于如何建立信心的问题！我太喜欢了！这一段要打印出来贴在我的日历上。畏难情绪的根本原因就是因为有太多限制了，信心全无，其实怀疑就是深深的相信自己不行，信心是需要自己爬起来去摧毁自己内心的对自己不行的深信。这并不容易

我不行 我做不到，

因为不具备某种条件，所以我不敢，

因为已经失败了很多次了，我真的做不到

我就没有这方面的天赋

臣妾真的做不到呀！

不是我不愿 不想 而是我做不到，我不行 我不能

败在能力有限，旁人都不能苛责一句，我已经是弱者了，你好意思说我？

只要我不行，我就可以不用承担责任，不用再次面对失败，不用检讨自己，不用承担损失，然后再告诉自己的孩子，你也不行，不要去冒险了，我当年都试过了，你也不是这块料。

懦弱是会传承的，信心也是如此。

我希望自己可以成为一个有信心的人，一个敢于承担的人，

“只有那些一件事轮到自己头上了，根本不去考虑自己适不适合干，而只关心如何把它做到最好的人，会不断地获得“我果然能把这件事做好”的经验，并且收获“把一件事做好的通用方法和心理准备”，进而获得“其实我能把任何落到我头上的事情做好”的信心。是这个信心让你安宁和幸福。”

不断在做的过程中形成信心建立的正循环，如果出错，就去找原因，不断修正，尝试再三，不着急否认自己，如果失败就去承担，然后诚心诚意改错。反省自己而非自责，给自己钉在我不行的耻辱柱上。

我的信心是有我自己守护的~~加油

A: 善哉

Q: 得您之前说过，这世界上所有人加起来也没有最聪明的那个人聪明。那么，结合这篇文章，是否可以理解为，那个最聪明的人的聪明，是一种努力的结果。而不是天赋？

A: 有时间写写

Q: 哭了 谢谢您

A: 好点了就早点休息

Q: 总结一下，你的自我审视结论往往来自于现实经验积累：现实经验中你某方面确实饱受挫折，当下你确实没有有效的解决方案。为了避免陷入每日因为相同问题找不到出路的绝望感中，你决定接受“现实”并对自己给出“我是 xxx”的评价。

基于以上理论，当我们面临要对自己做出“数学不好”的评价之时，该如何进行心理建设，好让我们可以原谅自己，给自己宽限些时日不至于放弃？或者我们可以有什么方法从根本上避免对于自我的判断？

来，大家一起开动脑筋吧！

B: 无论多坏的情况，都一定有改善的空间。如果愿意，就从一点微小的改善开始

Q: 可以更具体一些吗？

B: 其实有人说过了，就是不要跟别人比，只问自己想做什么。比如说，我从小学一年级开始，数学没有及格过。现在我又想改进数学了，那么就重新从一年级开始学，做补充，看教科书各样。等模拟测试可以稳定在 85 分以上，就开始学二年级的，直到自己不想再学为止。如果这样学到了六年级，那么就可以说自己有小学程度的数学水平了，再回到小学考试，就不会不及格了。这就是改进了自己的水平啰～

Q: 寻找合适的观察角度，给自己的坚持找理由。

更新于 2023/4/3