

问题：如何应对在一段时间进行看书/运动/纪录片等有益的活动之后，
又开始刷抖音/看小说摆烂？

因为你是把这些“有益的活动”当成作业，当成换取“刷抖音/看小说摆烂”的娱乐权利的筹码。

学习本身对你是没有价值的，一来你不拔尖，只不过是中等巴样，时灵时不灵，既不足以恃才傲物，在同学之中享受优越感，也不足让父母师长引以为豪，换取宠爱。

你也不是没努力过，只不过你这个成果平平的努力学习在父母看来属于“本来就应尽的义务”，只不过可以免打而已，你还想讨赏不成？

它对你几乎唯一的价值就是拿来换“娱乐权”——“我都做了作业了，我已经可以玩ipad一小时了，你们说话要算话”。

所以你怎么可能忍得住不攒一段时间筹码就赶紧取出兑换一下？不兑换成娱乐权，攒这些学习券干什么用？

这不是什么生理周期问题，也不是什么学习规律问题，而就是一个纯的心理惯性问题——人没有建立起与知识的关系，而用人与人的关系做了替代。

本来你学习知识是要建立你与客观世界的关系，知识、技能实际上就是客观世界给你的承诺和契约。它保证万有引力一定有效，保证运动惯性一定有效，保证社会规律持续运转，保证种子得到合适条件就能长成庄稼。学习的本质是要去领取和缔结这些契约。

但是你不大在乎这些自然世界的保证，你只在乎爹妈、老师、老板这些“大人”的保证。因为ta们比自然世界更能夺走/交还你的ipad和手机。

现在问题来了，人的保证和自然世界的保证是不同的。自然世界的保证是亿万年不变的，而人的保证则是过期作废的——上个星期你认真学习了，周六下午你可以玩ipad，你不玩，那下周你可没有两个周六下午哦。如果要实现分时存取服务，给你承诺的人就要承担管理服务，要负担额外的成本，最后这个成本还是得你来出。

于是三下五除二，就会造成“及时行乐”的系统性焦虑。

这也是为什么父母们搞“延迟满足”总是失败的原因——延迟满足延迟满足，延迟满足总是被延迟造成的天然管理成本恶化成延迟取消，满足了个大头鬼。

只有自然法无管理成本、无限有效的契约才能从根上消除这种“每延迟一小时都要扣管理费”的焦虑，可以让你放心的确信“满足必不落空”，从而真正击败“不及时，行无乐”的创伤后遗症导致的“注意力不能长期集中”——停车费120块三十分钟，你都恨不得直接帮着把Rose扒光，然后一脚把Jack踹下船快点死，怎么集中注意力？

开玩笑，学会了火球术，我还怕吃不了炖肘子？

于是要怎么重整已经扭曲的关系？

学习知识，不要去纠结什么“时间进度”和“名次”，不论你是不是在某个学习班上，也不管你有没有赶上某个考试进度，学习知识和技能本身永远没有所谓的“晚了”可言。

你四岁学会加减乘除有用，你四十岁学会加减乘除一样有用。十二岁学英文有用，二十四岁学英文一样有用。钢琴能考十级当然有用，钢琴只能拿来酒吧卖艺一样有用。

知识本身是不排名次、不考级、不发证，没有所谓“太晚”“没用”的。

你根本就不需要什么“摆烂权”“炫耀权”来“补偿学习的苦”。那只是你长期敷衍了事、装模做样，于是从没有真正的学到知识，没有真正的体验到知识本身的快乐、本身的回报造成的错误执念。

恕我直言，一个不热爱知识、不主动运用知识的人，就像一条可悲的家养猎犬一样。

它从小由人用饼干做奖励学习狩猎，只吃过饼干。

于是它以为世界上能吃的只有饼干，等它长大了，它日夜捕猎，都是为了拿回去找主人换饼干。

对它而言，世界上根本不存在“猎物”，只有各种“饼干兑换券”，而且兑换率完全由饼干管理员决定。

当它饥饿时，它只能在犬舍里哀嚎哭叫，“渴望自由”“痛恨不公”。

它渴望的是饼干的自由，痛恨的是饼干的不公。

因为它在学捕猎的时候，从来不是吃下猎物，而是吃猎物换到的奖励小饼干。

问题是，它是条狗，你 tm 是个人！

你想当猎犬，还是想当猎人？

吃掉你的猎物，别 tm 吃饼干！

编辑于 2024-05-24

<https://www.zhihu.com/answer/3504180136>

评论区：

Q: 很多打工人不太在乎与客观世界的关系是否稳固，更在乎工作是否高薪。因为看上去高薪比客观世界的保证对 ta 们的生存更重要的多。工作本身对 ta 是没有价值的，一来 ta 不拔尖，只不过是中等，既不足以恃才傲物，在同事之中享受优越感，也不足让父母亲戚引以为豪，换取宠爱。

工作对 ta 几乎唯一的价值就是拿来换“生存必需品”——毕竟没钱活不下去。

为了拿到工资，ta 们才去学知识、做事情。于是这些人以为世界上最重要的事情就是拿高工资，日夜工作，都是为了拿到工资满足生活必需。如果能拿到更高的工资，那就太太太好了！对 ta 们而言，最重要的是薪水高低，而不是“对知识的追求”。让 ta 们悲伤的是，薪水高低的决定权握在管理者手里。被束缚的感觉太难受了！

当 ta 们感觉生活艰难时，ta 们哀嚎哭叫，渴望财务的自由，痛恨被工作约束。因为 ta 在学知识学技能的时候，从来不是为了应用知识去解决问题，而主要是为了赚取满足生存的钱。因此，工作的时候，就放空自己，把自身当工具用。下班了，弥补自己，刷短视频看剧熬夜一条龙。

A: 人家凭啥凭空给高工资

Q: 我收集答主关于快乐学习的回答的收藏夹

<https://www.zhihu.com/collection/909987876>

Q: 更关键的问题明明是猎犬为什么会喜欢吃饼干？跟猎物相比为什么会更喜欢与主人的关系？

A: 怪别人就再蹲几年

Q: 个人认为。如果真的在学习，真的体会到了学习的快乐，那么开始刷抖音、看小说摆烂的行为其实是会自觉放弃的。

就如同：意外发现买买提家的烧烤好吃，爱吃，那么街边小阿布都的“糊弄”烧烤就再吃不下去了，从此只是小阿布都的过客。

而如何“体验到知识本身的快乐”。我想，应该在

<https://www.zhihu.com/answer/3133808614> (#发奋读书#) 这个回答中有提示。

更新于 2024/7/10