

问题：如何欣赏美而不是满脑子欲望？

题目描述：不要告诉我这是常情，已经严重影响了我对生活的观察反馈，我喜欢看美腿，可是真的是满脑子欲望，我觉得她美，可这与欲望的思想来相比真的是非常微弱，想要纯粹的去欣赏根本做不到，连对美的欣赏压过欲望都不可能，烦恼

咋说呢……

你可能想不到多少先贤听了你这个追求要目瞪口呆。ta 们对于“欣赏”的想法怕是和你完全相反——如果你没有获得类似高潮一样的体验，你其实只不过是在附庸风雅，假装感动。

看到真正值得欣赏的东西会直接唤起高潮和强烈的性欲，这其实是一种常态。“欣赏”和类似性高潮的迷醉坦白说恐怕根本就是同一个状态。

你经常会发现酣战到极点的足球运动员、篮球运动员有令人尴尬的勃起状态。实际上舞蹈艺术家真的融入了忘我的境界也常有这现象。更不用说画家、音乐家了。

真正的问题，是不要因为有了这个现象，就误以为这是“性欲”，自己推着自己往“性欲”的方向钻，然后开始“羞愧”、“焦虑”，另一方面又开始幻想、觊觎。

这是个非常大、非常大，大到可以误终身的误区。

你看到了一个事物，你被它的美深深的震撼和感动，你感到了不虚此生的喜悦，你的身心沉浸在极度的幸福之中。你事实上感受到了一种“就算现在死了，这辈子也值了”的感觉。

你一瞬间超脱了死亡，人在任何时候超脱了生死焦虑，都会获得终极的安全感，势必要触发强烈的性兴奋。

这是正常现象，并没有被捆绑在性文化上的那一系列道德含义和伦理意义。

这不表示你“爱上”了对方，也不表示你“应该追求”对方，更不表示你“应该”去尝试占有对方。

虽然这也没表示你不该、不能做这些事，但你必须要明白，这不表示你应该、甚至“必须”去做这些事。

再说一遍——这不表示你遇到了什么“天命召唤”，这不表示你遇到了“属于你的那一个”。

这不表示你“如果不全力一搏，错过一定会后悔”。

这根本不表示你“应该躁动”的时候到了。

这仅仅表示你心智的种种相关部分已经成熟到了能接受到这种感动的阶段，所以你第一次接收到了这种感动。

因为你已经成熟到了这个阶段，如果你持续推进自己的阅历并且用这阅历打磨你自己的洞察力，以后这类的感动会时常还有。你只是在第一次感受到的时候无比正常的、毫无悬念的觉得“石破天惊”。

如果你足够努力而且足够幸运，将来你可能会达到这样一种境界——整个世界都会一天到晚在你面前像烟花一样绽放。

每一朵都有你看到的第一朵那么艳丽。

在你面前有两种可能：

第一种，就是把这春风雨露一相逢视作极其重大罕见的契机一脑袋扑进去。这也是最常见的剧情桥段，电视剧里一天到晚拍这种烂戏撒谎给你听。

但你真一头扎进去，后面的现实剧情是什么呢？

1) 懂事的玉露嫌金风嫌得他娘的要死。

一天到晚八面来风，玉露都快被吹干了。

对 ta 自己这只是平常事，被人“惊为天人”一周起码也有三回。每次被看到都“非你不娶/不嫁”，这就算不成其为一种背运，至少也绝没有金风们觉得的那么令人欣赏。

你极其可能会把极大的精力投入到“胜却人间无数”上去却没结果，甚至要吃瘪。

2) 因为你一脑袋扎到第一滴玉露上去了，你的心智发育大幅度的被延迟了。于是你走入了一个负反馈循环。

因为看到惊喜的就死抓不放，于是你发育迟缓，很难进入到不断看到更多惊喜的更成熟的境界。

而因为你很难进入这个境界，偶发的惊喜对你就进一步的格外罕见和珍稀。

循环巩固。

最后把你锁定在长期的“高度兴奋体验稀有，以至于每一次都会获得极高的关注权重”的模式上。

每一次都折腾掉一两年。

第二种，就是你作为一个欣赏的老手，耸耸肩，我是看硬了/湿了，但这没什么特殊含义。晚上该看书看书、明天该练习还是练习。

只是普通的一天而已。

你放心，你不会因此变得“缺少激动的感受”。相反，结果是你还是会接收到你这一生应分的激动时刻，只不过感动你的东西会更微妙和复杂一些。

你这个平常心，反而容易让你和“被人跪舔的男神/女神”健康交往。而且更重要的是，你更容易有定力，有静气。

过得不是那么浪费。

以后看到美女/帅哥，你硬了、湿了，不要对自己说“我不会单纯的欣赏”——你错了，这就是单纯的欣赏。

单纯的欣赏，就已经会这样。

不要这样就告诉你自己“我对这人/物一见钟情了”。

不，你没有。

不要高唱“金风玉露一相逢”。

你是在自己宣告这结论后，把自己作成“金风”的。

唱你妹啊唱。

你本来有选择的，你本来可以提前有心理准备，预备到自己会有这第一次冲击，然后因为有备而来，不被这第一波惊喜直接带走，第二天接着读万卷书行万里路的。

你本来可以走另一条路，那条路上风景多了去了。等你看多了风景，你更会反过来确切的看到第一次没有大惊小怪一头扎进去是对的。

你要学会和自己的性冲动和平相处，不要它一出现你就来自我宣布“我对 ta 不再是单纯的欣赏，而是超出了这个级别的特殊感情”。

我再说一遍——这就是欣赏，很一般的、很正常的、但是是真正的欣赏。

这样的欣赏，你将来不光看 ta 的时候会有，你将来看太阳下山、精彩进球、国旗升起、战斗机起飞都可能会有。

真相不是这种欣赏叫“不单纯的欣赏”，而是那些——那些“不动如山”的、面无表情的、皮笑肉不笑的“真不错”“666”——那些“单纯的欣赏”——不见得叫欣赏。

你本就能体会到了真正的欣赏的那种强大的冲击力，你也怕被冲走，所以你才会决定要想办法“排除不单纯的欣赏，只单纯的欣赏”。

但这么干要是真成功了，你也就把自己阉干净了。你绝不是学会了“只单纯的欣赏”，而是从根上丧失了真正欣赏的功能。

你一旦这么做，你势必要自己赶着自己踏入那个“沙漠之旅”，将来看到一棵仙人掌都要扑上去亲亲抱抱。

关键仙人掌还不给，捅你一万刀。

你当然还是要避免被这些激动时刻冲走，但你的补救措施只能是把正常的欣赏的牌位老老实实的留给这个被你叫做“不单纯的欣赏”的东西上，然后学会不对它大惊小怪。

见怪不怪，其怪自败。

改变你这个大惊小怪的基线，你远比金风们容易加到玉露的好友。

到时候金风们在沙漠里混身都是洞，看你的眼里都要飙血。

而这还不是最大的要害。

最大的要害是——如果你把那种充满激动的欣赏当作有害的事物铲除了，你也会丧失做出让别人真正欣赏的东西的可能性。

你会造不出、写不出、画不出、甚至想不出让别人会共鸣到神性高潮的东西。

恰恰是这些东西将来令你不朽，让你胜过死亡。

编辑于 2021-12-17

<https://www.zhihu.com/answer/2272863505>

---

评论区：

Q: 其实不是对那个特定对象产生冲动，而是对【美】本身产生冲动，想明白这个就好办了。

B: 是的。我在产生冲动后细细品味，真就像答主说的，人类是对美有追求的。

只不过现在的冲动更多混杂着是的消费主义的洗脑，把各种美的定义狭窄的解释为高富帅和肤白貌美大长腿。

C: 我必须得承认，当我看到这篇回答时，产生了不少于十次、持续约 1 分钟的颅内高潮，并在第一波之后的数分钟内又断断续续产生了数次。

Q: 太正常了。

好在作者写的多，够你天天放烟花。

---

Q: ……所以，超常学习获得的时候，感受到远超出自己能力的认知的时候，接触到更为广阔的世界的时候，打开新世界的时候，学会一项新技能的时候，各种冲击带来的“性感受”，其实是正常的，原来不是只有我会。我从小，接触超出我认知范围的事物，去到能给我新的体验的地方，遇到我无法想象的人，都会有这种感受，我还以为这是我的超能力。(小声叹口气)

是的，小小年纪就体会到了，这可是我的秘密。这种感觉，说实话真不是纯“肉欲的高潮”可比的，体验越多越觉得不是一个档次，以至于我其实对普通的“性快感”如性事和手冲没有太大追求，但我从不觉得自己性冷淡。

这种感受我更多不是在人的身上体会到的。人，其实也一样。我能明白和一个爱人相处的终极体会并不是性事高潮，相反，有时性事更像是多余或碍事的，反而打断了与一个人纯粹的灵魂共鸣。

不得不说精神恋爱能带来的快感上限本就远超肉体，即使没有肉欲的想法但依旧能因为一个人而产生强烈的身体反应。不知道这么讲是不是有点奇怪，就像身体有反应的时候，想法一转到肉欲那边这种感觉就变味了，会令我感到不适，所以两者其实是不同的。

好开放啊今天，我又增长见识了。

A: 感知力的提升带来辨识度的提升。

---

Q: 我不是硬了，而是肃然起敬了

A: 男生这方面有点尴尬啊，太容易就被人看出来。女生就完全可以装作无事发生

---

Q: 有触动为欣赏。触动后正常修行，不要巨婴式呼号甚至宣扬，

不要去因此索取，只是欣赏而开动，悟后起修，大悟十八回，小悟无数遍，人生本就无限触动三不朽，可雕也

---

Q: 人看到一种人或事物，深深地被 ta 的美所震撼，感受到了一种类似于性欲的高潮体验，这种强烈的感受正是真正的、并非浮于表面的“欣赏“，这也表明人的心智成熟到了可以欣赏美的地步，但也仅仅如此。

人在体验到这种深刻而绚丽的感受时，应该等闲视之，不应该强行脑补一出“金风玉露一相逢，便胜却人间无数“的情感大戏。倘若沉溺于第一次的欣赏体验，会妨碍自己的进步，并且耽误时间。

唯有保持平常心，继续学习精进，在将来才有可能吸引到你所欣赏的英雄美人。同时，也不要阉割掉自己这种欣赏美的能力，唯有知道何为美，具有欣赏能力的人，才能创作出令人神性高潮的作品。

A: 是的，不要大惊小怪。

好东西见多了自然就没这么激动了。

---

Q: 当读懂道德那篇答案时，确实有几分神性高潮的感受，当时我对答主桑的敬仰真是无以复加。哪怕后来对其论证方式和用途的正当性产生过怀疑，但不得不说，这是一套相当具有解释力的理论。您是名留青史的伟大思想家，这一点我毫不怀疑，而我作为这一段历史的见证者，很幸运能够伴您同行一段。当然，我对 caritas 也有一些质疑。

首先，这套理论客观上挑选出来了富有献身精神的下属，而在背后操控这一切领袖究竟是神性更多还是魔性更多，坦白说这一疑虑尚未消解。而且，我模糊地感受到，它不是普适的，这个世界

上有很多平行宇宙，每个宇宙有不同的生存法则，每套法则也其有适用的缺口，没有什么理论是普适的或者永恒的。

但是，于我个人而言，我的阅与历都尚浅，不了解其他的宇宙是什么样的。而且，caritas 确实带给我内心很大的安宁，可能我就是想要相信它吧，所以我相信它。我不会停止寻找，但我会记得您，一直到我生命的终结。

A: 这样的人，谁能操控？

自以为精明多疑的人，才个个都是愚蠢的木偶人。

其实这道理非常的简单朴素：有人花了几年时间写了 1400 个答案，没有取你分文，没有问过你是谁，没有说过自己是谁，没对你要求过任何东西，也没有居过任何恩，你是个纯收益方，甚至自己也承认这一点。

而因为有人——而且一听语气就知道这人怀恨在心——做了一些一旦对方较真就只能挂白旗的描述，就怀疑这是“坑害人的陷阱”，要怀疑这是一种处心积虑的陷阱。

当然，这种可能性谁也不能给你完全排除，但是如果按照这个操作方式来对待人，你要指望谁来“合格”呢？

要拆毁这样的人的家庭和友谊，真的不需要花什么成本，几句闲话就可以了。

而且当这样的人的朋友，就算帮助多少年又如何，敌不过几句见不得光的闲话。

人都很实在，这样的待遇，谁会想要？

按这个算，岂不是不认识、没有过任何恩惠，反而待遇好一些，不必受这种怀疑。

路人的待遇反而好得多——路人只管骂、只管见死不救，反而不会受到任何“这人想干什么”的怀疑。

不救，不就没事了。

我失不失望其实不重要。

重要的是这条信息——如果疑虑的红线要画到这里，那么这个模式本身是不是可持续的，它带来的总收益是不是真的大过总成本。

按这个逻辑去执行，的确大幅的降低了上当受骗的可能性，但是在另一方面，却要造成“越有爱越可疑”的问题。

等于只能和无爱的、纯追求利益的人来往。

回头又要觉得孤独了。

---

Q: 弗洛伊德精神分析理论提到过“性本能”。

人类与生俱来的原始性冲动（力比多）是生物都具有的原始本能。性本能在得到满足的活动上可延缓，可抑制，乃至进入潜意识领域，可升华。大部分艺术就是来自于性本能的升华。弗洛伊德后进一步扩大性本能的涵义，认为凡属爱欲之类的活动，均属性本能或由性本能转化而来。

A: 弗洛伊德把问题搞反了。

他把性欲解释成了原料，而把其他东西解释成了各种各样以性欲为原料的加工品。

事实上恰好相反，那个冲动本身才是原料，而性欲才是用那个原料加工出来的产品之一。

他本末倒置了。

---

Q: 人、事、物都有性感瞬间，感动常在。

---

Q: 看一场演出看得神魂颠倒身心荡漾，结束后有机会发生点什么延续爽感🤤...但因为第二天要上课还是回去睡觉了，哈哈哈哈哈 【老实说，回家后竟有种事后感，疲惫酣畅，但也贤者般平静——“睡一觉吧，好好活，就还能有这种想都想不到的极乐体验”

---

更新于 2022/12/3