

问题：思想陷入极端循环怎么办？

题目描述：大三，专业应用物理。对这个世界充满了好奇，想要去探求真理，所以选择了科研的道路。大学期间做的所有努力都在往这个方向靠。但是近半年来愈发感觉以人类的认知，我们可能永远都认识不到一些问题。也许可以说进一步是一步，但我们也许只能认识到这世界所谓真相的亿亿亿...分之一。那还有什么意思呢？我不感兴趣为人类做贡献，我只感兴趣“闻道”，也就是认识到“真理”。一方面想知道“真理”，一方面又觉得我们认知不到，这就产生了矛盾。

我愈来愈悲观和消极，我认为所有事物都没有意义。我们不过都是这世间的蜉蝣，挣扎着去生存。这学期我一直在被这个问题困扰，和几个好友交流后也不得透彻的解。我甚至因此丧失学习动力，期末考的很不好，排名也下降了一点。按照这个思路进行下去，我只能zs。我给自己找的出口就是改变三观，做一个平凡的人，过平凡的一生，最后悄无声息地离开这个世界。但是我不甘这样。一定有别的出口。

真心希望得到高人指点。谢谢。预感会被喷。请轻喷。

人活着，想要活得踏实、宁静，最根本的要害既不是掌握什么样的技能，也不是追求何等高尚的趣味，而是将价值归依于他人。

你的问题首先在于你追求的仍然是自己的满足。虽然你所追求满足的是某种被社会认定为“高尚”的趣味，但是本质上却没什么不同。

因为自己无法得满足，并且进一步认识到得满足的绝望，人生就失去了价值依托，乃至想“zs”，从根上说，只是彻底的自私自利在逻辑上必然附带的后果罢了。即使你躲过这一劫，之后还别的劫难。

因为既然人生必然是一个长期看走向下坡的过程，那么无论你有没有聪明，追求的东西多么微不足道，你必然在下降到某个程度时看到自己的追求将永远没机会满足的时刻，而且这时你肯定离真正的死亡尚有距离。剩下的时间，你都必须在这种绝望之中度过。这意味着如何与自身的绝望共处，本来就是人生的必修课。

不要想什么办法去哄骗绝望本身，那是没有用的，因为绝望的产生无需能量，而抵抗绝望却是需要能量的。如人举石，终将力竭。

战胜这绝望的唯一途径，就是将自己的人生价值寄托在某种他人将永远于精神上得益的事业上。

你所创造的东西会随着他人的生存而继承下去，你就不需要忧虑自己的死亡或绝望了。

人终有一死，自身的享乐终将随自己死亡而消散，寄于自身的一切都将灰飞烟灭。

人的意义是由他或有意或无意的遗产定义的，而非由他自身的满足定义。

我于何时死去都可以安心，因为我知道无论何时死去，我所留下的遗产都有人切实领受了，而且他们还会将之更再加增，赠与后人。因为要领受我的遗产，接受这一条款是法则性的前提。

而我每多活一天，都在继续加增它。明白此意的人，也因此脱离了自身求不得的痛苦。

是这种事实在令我喜乐，而不是什么令我自己满足而已的东西。凭着这个喜乐，我可以超脱我自身的任何损失和不满足——反正我是要死掉的，不可抗拒的失去只是死去的路径问题。

留下精神的遗产，是我胜过死亡与绝望的方式。这些遗产是无论如何也不会毁灭的，因为我知道继承了这些东西的人们活着、而且众多、而且喜乐。

我心甚安，早已死而无憾。

这也会给你带来大解脱——

第一，不再执着于争夺。你欲取之向生，那你便取去。因为对我本来就无所谓一定要占有——我占有的，最终总是要送人的，这无非是早送了。你得了会喜乐，我失了却并不会在意，那么何必苦争？

第二，施予者最大。我是个施予者，那么所有要仰赖我施予的人自然要遵守我的规则，受我的拘束。我不求得到，就不受任何人管辖，最终自由自在。任何事情，在我不求获取的前提下，都可以随心所欲。这令那些不知如何与这种人相处合作的人望而却步，于是我身边只会留存能按这个规则与人相处的人。这会令你的生活轻松得多。

你应该思考的问题，是这“可以流传的精神上的收益”于你而言应该是什么。

那并不需要多么伟大，只需要有真实的、能让他人活得更心灵安稳、良知平静的价值，哪怕极其轻微，也无所谓。

也许是一种新的发明；也许是一种新的知识，比如一种教程，一本诚实的书；也许是一个能世代传承的慈善组织；也许只是一部诚实记录自己失败的自传；也可以是被教育好准备献身于人类的子女或者学生。

哪怕只是一些失败的教训，只要是扎实而可以切实参考的，也都可以。

不要只是有利于特别的个人——比如你自己的子女。因为你必然会为他们可能遭受的意外毁灭提心吊胆，惶惶不可终日，同样还是陷于无尽的恐惧中。

必须是不特定的他人。

譬如牛顿定律，即使是牛顿的仇敌，也会无法抗拒无法回避的受益于此，于是牛顿全然不必忧虑自己的遗产消散。所以我说最好是精神遗产。

如果是物质遗产，则不妨以遗嘱尽可能多的捐献给你衷心认可的对人类最有价值的公共机构。辛劳一生，留存的财富用来发诺贝尔奖，这是很好的结局。

选择你的死法，然后你就好活。

你该惶恐不安的，是你现在死去，你留下的是不是一场空？

如果是，你要抓紧。

以上。

编辑于 2021-05-22

<https://www.zhihu.com/answer/582181598>

评论区：

Q: 答主，不得不承认，这确实是一剂良方，我认可您回答中的主张。

不过我可能比题主更加悲观，如您所说，我们把我们自己的精神财富传递给我们的后代，这样代代相传，我们对人类的义务是问心无愧的。可是，先不说“真理”这东西价值量有没有这么大，一切科学，宗教，文化，社会制度都不过是为了人类更好的生存罢了，我们忙东忙西，人类的活动空间反而越来越少；我们追求正义，结果总是有不正义出现；我们的科技飞速发展，生存状况反而越来越恶劣。

从某种程度上说，我是持老子的“反动”思想的，而且据我所知，很多明白的人心里面都持的是“退化论”的思想，只是出于很多原因不能说或者反着说。还有，您是知道的，我们人类文明终有结束的一天，无论曾经多么辉煌多么耀眼，那些彪炳史册的科学家，哲学家，思想家，通通都跟着整个人类文明一扫而空，可能下一个物种根本不知道有人类这种东西，它们也不会惊叹于我们所创造的辉煌。

这可能就是所谓的“虚无主义”了吧，我陷入已经有两年多了，不太想听见有人在根本不了解的前提下就说“你应该乐观一点”这种毫无意义的话，他们根本就没有这种思考，有时候挺羡慕他们的，不去进行深入地思考反而是一件好事，一种保护。好奇心越重，求知欲越强，需要承受的痛苦就越多，这应该就是老子说“弃智绝学”的一个原因吧。但我不是兴趣使然，我是被迫的，被一种力量牵着去想这些东西，我发现我的脑子有时候是自动在转的。

请您告诉我，“如果一切终将毁灭，存在还有什么意义？”

佛教讲“诸法无常”，可我就是想抓住那个我能保证确定不变的东西给我一点安慰啊，为什么这么难找呢？

精神种子也有停止发芽的那一天，我好痛苦。

B: There is only one heroism in the world: to see the world as it is and to love it.

C: 世界分分钟都会改变。唯独能控制的，是自己的不变。不变的，不是自己的观点，是千万个变化、对弈的观念里你所选择不变的那一个决定，离你的心最近的那一个念。抓住它，保护它，保护自己，去保护它。你想成为怎样的人，你想信守怎样的道，你要保护它。不信别人，要信自己。

D: 答主好像回答过这个问题。

“如果一切终将毁灭，存在还有什么意义？”

答案就俩字：习惯。

你习惯了这种存在就好了。没必要乐观，乐观起来会像我一样对这个终极问题打哈哈——

“我非永生，我活不到世界毁灭的那一天；我非全知，我脑容量不支持我去计算世界哪一天毁灭；我非全能，我无力阻止一丝一毫这世界毁灭的进程；这问题好似不属于人类，那我还考虑这问题有什么意义？不如早点下楼买千层饼吃，免得去晚了就关门了”

悲观是有悲观的好处的。

悲观的你想抓住那个“保证确定不变的东西”，那就去找。

因为找不到而痛苦，并不意味着“那个东西”不存在。

“那个东西”，ta是存在的。

你只需要习惯这份“痛苦”，继续寻找就好了。

——不必乐观，最起码不要像我这样，乐观起来就只顾着惦记千层饼。

然后忘记了痛苦，也忘记了寻找。

Q: 多谢提醒，翻了翻答主的答案，我要的答案在这篇之中，希望给大家一些参考：

<https://www.zhihu.com/answer/557697304>

D: “人没有资格凭着自己的智慧就绝望。”

哈哈所以我已经忘了当初为什么那么绝望了

E: 说有易，说无难！你根据什么判断未来必将毁灭？？

D: 您不能制造一个问题来回答另一个问题哈哈

不然问题提出者就得先解决你的问题，自己的问题反而被晾一边了

Q: 如果人类存在以前存在过文明，那么在其后存在其它文明不是很符合逻辑吗？

正如每个人都有终点，人类同样也有尽头。这不是主观猜测，而是必然会发生的事实。

F: 能有幸从事艺术创作是幸运的。艺术创作是最招摇的一种“留下些什么”的方式。所以我不指望靠艺术创作来供养我的生活，相反，我将来很可能必须依靠其它的工作来供养我的艺术。

但是实际上我对于“留下遗产”的想法要更加悲观一些。我的遗产或许寿命要比我长一些，但是能继承我的遗产的人类总归是有限的。人类文明的绚烂焰火总有熄灭的一天，而那一天之后，人类可能什么都留不下。

我的艺术，意义不在于永久地延续我的生命，而是给更多人带来幸福，给更多人展现我的沉思。他们会通过音乐，得到跨越时空的理解与认可——来自一位早已作古的痴人的心理咨询。

我创作的意义，是希望有一天，我的作品水平可以达到能够给他人带来美好的体验的程度。它是因为别人的体验才有意义。

所以在我看来，我的人生的意义，正如我的作品的意义，它被我体验。不论是悲痛还是愤怒，恐惧或是欣喜，它都是属于我的。还有我所爱的人，尽管终有一天，死亡会把我们永久地分开，但是我们分享的生命，每分每秒，都已经属于我，不再能被夺走。

所以我的生命的意义是什么呢？目前为止，我会给出的答案，生命的意义就在于其本身。

我用我短暂的生命，在落潮与涨潮之间的海滩上用沙子堆砌成城堡也好，把我一生的所见所闻所思所想刻在山岩上也罢，把我领悟的事情分享给下一代的年轻生命，或者扇动着蜡质的翅膀飞向太阳，甚至只是碌碌无为地虚度一生。最终，或许所有人都会忘记我，但是我记住了。

这是我给出的不同的答案，或许可以解开一些你在这方面的疑惑。我觉得生命的意义就在于体验这个世界，以及不断思考。生命的意义就在于我曾经拥有过的时光。

Q: 我觉得你说的有道理，生命就是对当下的一个又一个的体验。

Q: 每看一篇，心静一层

Q: 那些以为活着就是为了让让自己变得“更棒更快更强”并根本不在意其他人的人，他们以为自己很爱自己，他们可能是误会了吧。他们并不知道。仅仅是靠“自利性”为支撑而活着的人，恰好是最不爱自己的人。而他们猛烈对那些“东西”的追求正好表明他们内心时常得不到满足和幸福。

更上一层，看上去极端全力的对自己关心其实是掩饰自己的虚弱，补充一种无法达成的爱的能力。同时陷入了一种消极的孤独。这种消极的孤独，是可以把人逼疯逼死的。要么心死去，要么身死去。总要选一个。

摆脱孤独唯一的办法就是进行创造力性的生产活动。这种创造性活动也是爱的一种表达。也许直接跟人有关，也许间接跟人有关。只有满足幸福的活过，只有真正的认真爱过，才不会有遗憾。才能在每个白昼之后夜晚，安然的闭上眼睡觉。才能在生命尽头的临终时刻，死也瞑目。

Q: 『你必然在下降到某个程度时看到自己的追求将永远没机会满足的时刻，而且这时你肯定离真正的死亡尚有距离。剩下的时间，你都必须在这种绝望之中度过。』

『人没有资格凭着自己的智慧就绝望。』

有那么一瞬间我以为我发现了矛盾，仔细一想，『必然』二字不是人类所能决定的。。。

Q: 我想明白了，一切答案都在爱里，我决定活在爱中，而不是恐惧中，我决定过“舍”的人生，而不是“得”的人生。人生的结果必然是失去，因为恐惧抛弃了爱，才是愧对生命。人生就是体验，就是经历，真正的财富在天上，而不是地上。感谢答主，没有这篇回答，我还将迷茫更长的时间。

Q: 我害怕死，所以没空活。

只有当我准备好面对死亡时，我才有闲暇来活。

与其说是害怕死，不如说是不甘心，不甘心从来没像个人一样活着。不甘心。

B: 不甘心是好的，我也有过。

它出自人对自身价值的执着，它会挡在你和 ZS 之间、保护你。

把那不甘心化作动力、梳理自己所有的经历、找到让你觉得有价值的事，择善固执地坚持下去。

Q: 我每天上百次地提醒自己:我的精神生活和物质生活都依靠着别人(包括生者和死者)的劳动,我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我强烈地向往着俭朴的生活。并且时常为发觉自己占用了同胞的过多劳动而难以忍受。——爱因斯坦

Q: 答案准确描述了我很长一段时期的心理历程。

那段时间我深陷升官发财、出人头地而不可得的痛苦,看了很多书,一直在找答案,直到有一天看到一篇文章被启示,物欲无法满足人类,你想要的东西一旦得手,物欲不会消失,只会升级,如果把人生目标寄托在物欲上(通俗地说也就是“我想要这个,我想要那个”),是注定会一直痛苦下去的。

而偶然机会又让我意识到,人的意义不在于多捞多得,而在于你对别人多有用、多有价值、能帮助别人到什么程度。从那个时候我就决心自强不息,提高自己,帮助别人,造福社会。

很有意思的情况是,我在这种不去捞什么利益的心态下,自己对别人越来越有用、对别人的帮助越来越大,反而比过去更加接近升官发财出人头地,而且痛苦程度更减轻了。不好的地方就是很累,而且痛苦还是有的,是那种进步不太令人满意的痛苦,那种能力不足以帮助别人的痛苦。

B: 您是如何意识到人的价值在于对别人有用,花了多久实现这种转变的

Q: 你这问题把我问住了,我确实对这个事缺乏总结。

借着你这问题,我开始思考总结。

最近实在太忙,没多少时间写,直到今天才写完,篇幅很长,有兴趣的话看看吧。

<https://www.zhihu.com/answer/1802386318>

C: 遇到那些只想着利用你甚至伤害你的人怎么办呢

D: <https://www.zhihu.com/answer/1864804256> (#受伤害#)

Q: 这个问题其实缺少一些上下文,比如说:ta 利用你甚至伤害你的目的是什么?至少也是 ta 自己因而得利吧,否则让你觉得被利用或者被伤害同时 ta 还自损了,ta 岂不是傻子。

事实上“利用”这个词也不好准确定义。

比如说:我主动帮你做了件事,我也不期待你的回报,这算不算我被利用?

或者说:我们约定好,我帮你做一件事,你给我 100 块作为报酬,我依约办成了这事,你给了我 100 块,这算利用我么?然后我发现你因这事赚了 1000 块,这算利用我么?等等。

我们先不谈这些缺少的上下文和精确定义问题,从普遍的不那么精确的理解的基础上回答你的问题:以防止自己被利用或者防止自己受伤害为核心的策略,不是一个有前途的策略。人的价值应该依托于造福社会、让 ta 人受益,在这个过程中并不是自己被利用或者受伤害就是无价值的。如果一心只想防止自己被利用、受伤害,那人往往会变得胆怯、消极,路往往会越走越窄。

当然,ta 让你感觉到被利用或者受伤害,你会感到不满,不管这是你自身有问题还是 ta 的做法有问题,你都有权表达不满,ta 仍不作修正的话你有权采取一定的惩罚措施。我比较建议的惩罚措施就是主动疏远、拒绝服务。

提升自己的能量,让自己变得更有利用价值是一个好策略,再加上你的价值观是建立在造福社会、让 ta 人受益上,你的存在和服务就是别人毋庸置疑的正资产,你的疏远和拒绝服务会在事实上成为一种厉害的惩罚。如果你周围的人足够了解你是一个怎样的人,看到 ta 对你的利用和伤害,ta 也会招致别人的孤立。这些威慑力多数时候会使 ta 更在乎你的感受,并愿意做出一些改变让你觉得更舒服一些。

更新于 2022/10/26