

问题：如何成为沉得住气的人？

沉不住气的原因，追根到底是心里没有平安。

没有底。

就像一个身高不够，踩不到泳池底的人，全靠不停的划水飘在水面上，手一停就感觉会被淹死，自然会焦虑的看着每一个浪头、每一个漩涡，执着于每一根救命稻草、每一个喘息机会。

呛一口水就是很大的危机啊，因为要是没把气调顺，很快就会连呛直呛。多呛几口不就命都没了吗？

岂能不急，岂能不慌？岂能不“努力”？

这种时候，要人“沉得住气”，千难万难。万一我犹豫太久，眼前的机会失去了怎么办？万一我考虑太久，危机没能躲开怎么办？

如果你的脚踩得到池底呢？

脚踩得到池底的人，在游泳池里想游就游，可以随便憋气潜水。

因为本质上ta是在泡澡而已。

踩到池底，非常重要。

要多做一些“无论如何，只要A就一定得到B”的事。

比如“把种子撒下去，这样照顾，一定可以得到粮食”，

“把钉子这样钉，风一定吹不动”，

“这样洗，衣服一定能洗干净”，

“这样煮，肉一定能煮烂”，

“这样包装，汤一定不会洒出来”，

“这样卖，一定会得到回头客”，

“这样算，一定不会漏项”。

这些绝对可靠的输入输出，就是这个世界的“底”，是世界对你最可靠的承诺。

在这些基础之上，你可以跳起来够一够，试试看“不这样磨，没准也能磨光”
“不这样照顾，没准也能结果”。

但一旦势头不对，你就可以把脚一踩，踩回世界的实底上，依靠那些已经确切探明、可靠掌握的绝对有效的手段，拿到你计划中的必要结果，保证计划仍然可以继续向前进展。

这些绝对可靠的东西是永远不会离开你的，也绝不会失效的，因为它们是这个世界来担保的。

无论你跟谁关系闹翻，或者处在什么样的处境，世界也永远不会改变这些承诺，你给它这些输入，它一定给你这些输出。

其实你仅仅依靠这些承诺，就已经可以安稳的生存了。

其他的本质上只是锦上添花、业余爱好。对锦上添花的部分，你自然就没有这么患得患失了。

现在问题来了，你手里掌握着多少这类“做 A 一定得 B”的东西？

没有的话，抓紧搞好。

发布于 2022-10-29

<https://www.zhihu.com/answer/2734944714>

评论区：

Q: 谁能自信到说“一定”呀

B: 手艺活儿，万次锤炼出的本事。

Q: 这个“底”是指基本的输入有一个稳定的预期输出来提供安全感。拥有这个底不焦虑，不仅仅在于输入多少或者预期高低，而是输出与预期是否匹配，预期又和输入直接有关。

调整好自己与世界打交道的机制，明白事物运行规律，消灭不切实际的乡愿，使每次互动事实结果与个人预期接近。每一次失败只是对规律的回归，而不是输入输出机制有什么问题，找到这个机制就拥有了底气。

Q: 先把事情做成 再把事情做好

先成器 再“君子不器”

<https://www.zhihu.com/answer/2710177413>

更新于 2025/1/31