

问题：人如何克服自己的懒散习性？

多挨生活的毒打。

这并不是在抖机灵开玩笑。

你看到非洲的狮子够懒散吧——它们有时一天睡二十个小时，再懒点就直接长眠了。

它们如果更勤劳一点岂不是可以活得更好么？比如没事多巡一下逻，多找点机会？看到羊了多跑一跑，凭啥说一定追不到？

并不会，它们还真的是要等肚子饿了才有足够的斗志和动力去打猎。不饿的时候，就是你拿棍子赶着它去打猎，它也是先干掉你再回去躺着。

实际上，幸存主要靠的是休息，不是“努力”。

休息是低消耗的、安全的、稳妥的，“努力”是高消耗的、有风险的、充满不确定性的。

能休息，自然就应该先休息。

这并不是不健康的。

每天被焦虑驱使着到处乱摸乱试，是块石头都翻一下，有枣没枣都戳三杆子，这是速死之道，而不是什么好做法。

这种本能是写进生物本能的底层的，所以才会造成人类有得混就一直混，实在没得混才动一动的“懒散习性”。

但这种安排本身是健康的。

人应该做的是接受这一点，学会顺应这个安排去追寻更好的结果，而不是为此感到负罪、胡作非为，然后（事实上是毫无意义的）精尽人亡。

懒散到不该再懒散了，生活就会主动来毒打你，你自然会因为挨了各种毒打而生成自己的挨打记忆。这些记忆自然会帮你塑造出一个恰当的焦虑传感器来、你能维持的懒散下限自然就调整了。

你还是能躺就躺，只是自然而然躺不了那么久了。

那什么叫做顺应这个安排去追求更好的结果呢？

就是对“我正在被毒打”这一点敏感一点，不要让生活拍拍肩膀不行改敲敲脑袋，敲敲脑袋不行改一记耳光，一记耳光不行改左右开弓，左右开弓不行改拳打脚踢，拳打脚踢不行改斩手断脚，斩手断脚不行改家破人亡，家破人亡都不行，改网游封号。

非要把你的道具都扣了你才知道厉害。

问题出在哪，问题出在很多人挨了生活的毒打，却用上麻药解决。

从上网喷人到抽烟喝酒到六合彩到网络贷到以贩养吸，生活打你打得都工伤了，都追不上你放大剂量的脚步，你痛觉整个都没了，最后只能动锐器让你生活不能自理了。

停止打麻药，弹一下脑崩儿就够了，你也就不需要拄着拐来问“怎么可以改变懒散”了。

人家根本不是比你勤奋，人家是比你敏感。

要改的根本不是懒，而是打麻药。

这两个巨大的附加问题——

1) 这样岂不是把一切都交给了生活的毒打？

那理想呢？追求呢？那不是都没了？

这个问题一样要看狮子。

为什么狮子就这么简单的生活方式，运气就这么好往往能顺利的活几十年？难道正常的剧本不应该是“连续有几次狮子都是饿了才出去捕食结果运气都不好于是终于饿死了，告诉小朋友躺着就是找死这个珍贵的道理”吗？

因为这并不是运气。狮子饿了肚子才去捕食的这个频率维持了猎物与狮子的平衡。猎物丰富了，狮子自然就可以用这个懒办法活下去。

换句话说——“生活”不是随随便便毒打你的。

它毒打你的节奏和埋藏在你的本能里的天然敏感性，是数百万年乃至上亿年的自然大数据调参调出来的。这里面蕴含着你在青少年时期不可能参详得透的深不可测的复杂机制——如果你不打算称之为智慧的话。

就像人类到现在倾尽全种族之力也理解不了人的大脑到底是怎么运转的一样。

生活给人的负面反馈所指向的方向，往往是人类的智慧所无法理解的正确答案。这个说实话涉及到信仰问题，只能说信不信由你啦。但话说前面，能信的话你会省下不少看抑郁症的钱。

其实人追求哪个目标、哪个理想是无所谓客观正确的。是否正确更多的——甚至是决定性的——取决于你对于“这个选择充满着绝对智慧”这个命题本身的信念坚强程度。你不选“生活的指向”，选“自己的决定”，你很快会因为自身的成长导致的必然的自我否定而崩溃。

然后你就换方向了。

换来换去，一事无成。

其实任何方向都无所谓对或者错，坚持得住的就是对，坚持不住的就是错。

相信“生活的毒打自有美意”，远比相信“分科时 / 报志愿时 / 找工作时 / 跳槽时 / 创业时……的自己英明神武”来得容易坚持。

坚持得住的就是对的，坚持不住，理论再美好都是虚空。

第二，因为生活的毒打而取得的努力方向，你没得怨、没得恨。

因为你自己选的方向，你可以怨自己；你爹选的你怨你爹，你妻子/丈夫/男女朋友选的你都可以怨。谁掺合，你就可以——而且一定会——怨谁。

但是生活的毒打替你选的，你没得可怨。

就这一个“没得可怨”，你不知道赢了别人多少分，比别人少花多少精力。不客气的说，就这一条，你躺着都赢了一半。

第二个问题，什么叫做打麻醉？

就是那些与改善危机处境无关，要以净消耗精力和资源为代价，试图让你忘记负面感受的措施。

一般来说，睡觉就不算，因为你睡醒了会精力更充沛，会给你应对危机带来更好的条件，于是它就不是“精力与资源的净消耗”。

但是为了消解即将考试的压力打两通宵游戏转移注意力就算——因为打完这两天你并没有获得更多的资源和精力来应对问题。

酗酒、吸毒当然算。

其他的自己套用吧。

编辑于 2022-07-12

<https://www.zhihu.com/answer/1413609374>

评论区：

Q: 看了答主一段时间，一开始觉得惊讶，欣赏，喜欢。现在有时越看越满嘴发苦。
心理结构的改变是不容易的，改的越多越快就越苦。
答主指出了正确的方向，但路还是得自己去走的，换路的风险得自己承担。
遇见你是我的幸运也是我的不幸。
这不幸是短暂的，幸运是长久的。
未来的利润会弥补我现在的损失。如果我确实能做到相信并执行的话。

Q: 黄渤作品《一出好戏》里，当过兵的王宝强说出了相似的观点：首先第一步是保存实力。
而剧中的黄渤则是一个劲地努力，继而陷入癫狂状态。（张艺兴最后进了疯人院）

Q: 我被自己全麻了，只有眼睛能动，该如何是好啊。

B: 用眼睛打字厉害了

Q: 我外号小霍金

C: 小霍金，你现在还麻吗？

Q: 之前全麻，现在半麻。

C: 期间做了啥事情？可以分享下吗？——来自全麻病友的呼喊

Q: 老实说我也不知道，我甚至不能肯定我是不是真的比原来好了。

不过如果说方向的话，大概是一点一点去接纳现实，去忍受痛苦，去直面问题。

像下冷水游泳一样，这是个漫长的过程，每个人需要的方法不一样，不过大致如此吧。

Q: 我想对第一个问题来讨论。人的能力是有限的，由此人没办法对现在和未来负全责，不管能力有多大，总是有相当部分会是随机的，不可知不可控的。对于所有人来说，其实这不可知不可控的部分都是远远大于人能控制的部分。对于暂时和未来不可知不可控的这一大部分，人该如何与之相处？如何去解释它？通过阅读答主的其他回答，综合我自己的认识，我有一个看法。

我承认这不可知不可控在我生命中如呼吸一般不可去除，不可避免。我对这种不可知保持最大的尊重与敬畏。我把这种不可知称为“上帝”，相信祂是善意的，友好的，仁慈的。去感念上帝的恩德，以维持，相信祂是“好的”。没有上帝的结果，大概是自己去负一切未知的结果，说实话人付不起这个贵。

地狱，大概是相信上帝是“恶的”，不断通过随机对人进行打击。其实上帝哪有那么闲，都是一样的，看自己愿意生活在那一边罢了。通过这一系列操作，我就把我的“锅”甩了出去，不必负锅而行，和别的或多或少的有锅之人一比，跑得快，飞得高，睡得好，吃嘛嘛香，活的都要久一点。可以把有限的大脑资源集中运用，不必一直与不确定对抗，我想这就是祂的恩德吧。

补一句，不仅不背锅，还会受到祂的祝福。上帝这么好的东西，不信可惜了。JOJO，我不背锅了！

但是，在上帝免了我的责之后，我变成了一个自由人，一个新生儿，那我现在又该做什么呢？没有了这样的重压，随自由而来的，是迷茫。我将重新去寻找我生存的意义，现在好像有两个方向，一个是好事，但行好事，莫问前程。一个是爱，去追求和学习爱与被爱。过的好与不好好像已经不是那么迫切的话题了，只是生存，在中国不那么难。

B: 人是有选择的。选择做什么，的确是困难的。人预测不了遥远的未来，所做的事只能说是在当下看来不是坏事，很难确定是不是好事。特别是把自认为的好事强加给别人，实际是在作恶。爱是什么？很抽象。如何落实到行为上？

Q: 你的问题，其实更多的可以从答主的其他回答中得到解答，ta 都有说，建议去翻一翻。

我对爱的理解是希望别人过更好，看着别人开心我也开心。但在实际情况中，我也曾深受“爱”的伤害。很多人一辈子都没被爱过，没见过爱，ta 又怎么懂得如何爱人呢？很多所谓的“爱”只是打着爱的旗号的伤害罢了。可以爱，包括陌生人对陌生人的爱。

我认为爱有两个原则。

一，从对方的角度出发，绝对尊重对方的感受，绝不强求。

二，付出爱的代价应该是自己能承受的，而且绝对不要求回报。

实际上的爱看自己的能力与环境的需求，别人遇见困难搭把手是爱，打碎了玻璃用塑料袋包好防止别人划伤手是爱，为了子孙后代更好的生活奋战在各个战线是爱，诸如此类。还有更多的爱，但我自己也在探索，还不成熟。

下午的时候我想了很多，继续更新。

从理性的角度来看，信“上帝”是个好人，那么但行好事，莫问前程，上帝自有安排，不会亏待了你。苦难是考验，幸福是恩赐，不需要为前路辗转反侧，彻夜难眠，只需前行，一路勇往直前，而无后顾之忧。可以全身心地投入建设，面对困难，效率自然高，眼光自然可以放的长远。

不信上帝，那这一切不可知不可控的部分都要在你脑子里打个转，过一遍。你看得见前方全是陷阱毒蛇，绕不开，逃不过，不知哪天就被哪个陷阱害了性命。防不住，防不完，又不得不防，最终耗尽脑力而亡。信“上帝”是个恶人，那日子就过不下去了，全世界都在针对我，人人都想谋害朕。这是过的理性角度的关，从理性角度来说，信上帝是有好处的，但这事还没完，感性那一关还没过呢。

我信上帝是因为祂能给我带来好处，这个理由就够了吗？

完全不够，至少对还没怎么挨过毒打的我不够，也不能从感性角度，爱的角度说服我。我信，但只是利益罢了。接下来才是重头戏。在我尝试说服我信上帝的过程中，我必须要问我几个问题。

这个世界是好的，还是坏的？

这个世界未来是好的，还是坏的？它会更好还是更坏？

我被这个世界所爱着吗？

我爱这个世界吗？

以下皆为个人价值判断。

回顾我一生中的各个片段，我受过很多伤，吃过很多苦，也给了我不少珍贵的东西，在一次抉择中，我选择了明天是未知的，所以也许明天会更好。所以我想，我大概是被这世界爱着的吧，我也确实愿意去爱这个世界。我在很小的时候，感受过真正的珍贵的爱，我想这是对我很重要的事。

言归正题，我相信自己被这个世界爱着，但又不那么确定我是否真的被这个世界所爱。那我就去寻找证据，从这个角度，我认为，每个人都被世界所爱着，只是有的爱我不知道，有的爱我忽略了，有的爱我还不承认。人同时被人类社会和自然世界所爱着。

从小到大受过别人顺手的帮助，是细小的爱；受先烈们的保护，不必过上战乱国家的生活，吃得饱饭，穿的上衣，是隐形的爱；出了车祸，疾病却没受太大的伤，有概率是我的惨剧结果却不是我，是命运不被承认的爱。我们理所应当的享受着阳光空气和水，享受着人类社会的福利，却忘记了这些都是由爱组成的。想要证明这个世界是有爱的，自己也被爱的我暂时想到两个办法。

一个是去施爱，如果这个世界没有爱，我就把爱带给这个世界，那我就生活在一个有爱的世界。总有人，会和我想的一样，即使现在整个世界都没有，过去可能有，自我始，未来也一定有！通过施爱，来增强自己感知爱的能力，来给这个世界增添爱。

但我认为，施爱有两个原则一定要注意。

一个是必须从对方的角度出发，完全尊重对方的感受，决不能有任何强迫。

一个是在自己能承受的范围之内，并绝对不要求任何回报。

看起来很严格，其实不难。别人的东西要倒了，我能扶得住，就扶一把。玻璃摔碎了，用塑料袋包起来，免得扎伤了别人的手。烈日炎炎，递给快递小哥，环卫工人一瓶矿泉水。这些都是爱，细小的爱也是爱。我认为，帮助别人，看着别人开心我也开心，就是爱。

第二个办法，就是去对照，假如没有这份爱会怎么样。

一脚踏空，有的人摔痛了屁股，有的人磕到了后脑勺变成了植物人。生了一场病，有的人是感冒，有的人是新冠。出了场车祸，前排两个都牺牲了，就我一个轻伤。这些情况都可以问一句，为什么不是我更惨？也许可以说这是幸存者偏差，但现在活着的人都或多或少是幸存者。

对于世界来说，我并不比别人更特殊更高贵，却受到如此优待，如果我不是被这个世界爱着，又如何解释呢？这是概率，但我愿意把它视为一种世界对我的爱。认为自己受到世界的爱，我自然也要同等的回报，我也要爱自己，爱别人，爱这个世界。我是被爱之人。

暂时码完了，心满意足。

补充几点。在我选择了这一世界观之后，我发现这并不足以满足我的需求，我还需要在这一世界观下可靠的方法论来帮助自己。通过这一认知，我在甩掉了极大的负担的同时，面临一个问题，如果我把一切都交给上帝，那我不需要做任何费劲的事，听天由命是我最好的选择。

但我直觉的感到，这不对劲。一方面出于对世界的好奇与探索的需求不允许我就这么混吃等死，一方面直觉告诉我我真这么做就真的死定了。上帝会成为我的麻药，然后我被上帝打的妈都不认识。那就要引入一个概念，自助者天助之。

有个笑话，一个人想发财天天祈祷上帝让 ta 中彩票，次次都没中。终于，上帝忍不住了，告诉 ta，你至少先去买一张彩票！人当然是有边界的，但上帝也是乐于看见人成长，拓宽边界的。这与敬畏上帝并不冲突。上帝不应该只是一个背锅侠，祂更接近于一种对未来，对未知的希望，一种神奇的乐观。

人通过祈祷（实践和感知世界的反馈），来得到祂的回应，通过尽力拓宽人的能力边界，改进祈祷方式，更大概率得到祂的祝福（好的结果），这才应该是一个更合理的结构。

C: 答主写了很多东西，你这些问题的答案就在里面，要慢慢往下看。你信了祂，然后你该做什么？按我现在的理解，答主可能会回答你：像祂爱你一样（或者说像祂爱人类那样）去爱其他人。

爱是什么？怎么实践爱？你可慢慢翻看答主的回答，并在生活工作中用心体会吧。

Q: 我现在的理解是：信了祂，我便得自由，得幸福，得安宁。

我该做什么，为自己，为 ta 人谋自由，谋幸福，谋发展。

什么是爱，就是希望和努力让自己和别人更好，更幸福。

信上帝是为了给自己一个爱自己，爱 ta 人，爱这个世界的理由，一个坚持，一个信仰。

D: 写的很好，放在评论区可惜了。

为什么不写成回答？

当然如果是匿名答过就当我没问。

Q: 懒，而且还不太有自信能站出来。

我的这些想法都是被答主引出来的，单独写成答案又感觉少了点什么，先以评论和收藏的方式保存吧，以后可能会整理一下做成其它形式。

没有答主的回答珠玉在前，单看我的评论会觉得有些莫名其妙，要想作为一个独立的答案存在，必须加上些我自己的东西才好。这件事以后是一定要做的，但现在我还不确定我有没有成熟到这一步，有没有这个余裕，或者说，有没有这个觉悟。

D: 嗯，加油，共勉

Q: 说实话，我的问题是，没有看到或者看明白生活的指向，或者它是啥样的，怎么才能看出这是它在敲打我给我指方向？我都是自己在选。现在我又开始焦躁了，想辞职，想换工作，去找份工资高点的工作，这算不算生活在提醒我？但是指向是什么，我还不是很清楚，我真没看到它给我指向啥了？还是说，我这又将是一场“瞎折腾”？

A: 有些“瞎折腾”是不可避免的，have fun

Q: 持续性混吃等死，间接性发愤图强

A: 新麻醉剂取得 +1

Q: 打。。打飞机算不算麻醉？

A: 局麻

Q: Emmmm，好像还没毒打我，那我，是不是可以休息休息，先躺一会儿了？

好像找到了摸鱼的理论依据？

A: 起来搬砖！

Q: 比如刷知乎也属于打麻药

A: 看刷谁吧

Q: 我用大半人生走了你说的那条路，无比后悔。

口口声声奋斗，然后是啃麻药麻醉自己，在高度紧张的状态下甚至抑郁。

A: <https://zhihu.com/collection/378738313> (家族答集)

Q: 有一点一直不太确定，这篇是否和技术性的改变懒散的方法并不矛盾，比如这篇

<https://www.zhihu.com/answer/571941398> (#拖拉机#) 还望您解答。

B: 私以为，如果这样理解答主#懒散#这篇回答里的意思：先接受“懒散”的现实设定，认清“懒散”因有利于生存而得以存在的这部分合理，再针对有碍于自身发展的那部分“懒散”去做增益自身可持续性的改进——那么 <https://www.zhihu.com/answer/571941398> (#拖拉机#) 更像是这一篇的续。

Q: 解答了困惑我的问题。我总是觉得生活无常，要学习的东西太多，如果我不能把认知跑在问题前面，就会被生活毒打，所以我的不爱睡觉，爱反复思考有一部分原因在于“对于毒打过于敏感”，我必须非常警觉才能避免危险，休息让我觉得有负罪感。我应该保证休息，接受一定程度的毒打，然后在毒打和休息中间建立一个恰当的焦虑传感器。目前来说这个焦虑传感器过于灵敏，不能放弃的原因在于带给了我切实的好处和安全感。索性有作者说的那句：

生活给人的负面反馈所指向的方向，往往是人类的智慧所无法理解的正确答案。

以为凭借自我的力量去规避人生的困境，是我太傲慢了。

A: 善哉

Q: 可以转载吗？

A: 看主页置顶帖 (<https://www.zhihu.com/answer/1710187984>)

Q: 打麻药一点意义都没有吗？是否存在被生活毒打的太疼而需要大剂量麻药的情况呢？

A: 不打的话，也许就不需要打

Q: 感觉你好像疏漏了一些东西，若是人的动力来源于环境的敲打，那那些追求自我价值的人是怎么回事呢？那些各行各业的精英早已到了财富自由的境界了，环境对他们的敲打几乎没有，是否人类自己存在一种内驱力，支撑自己去完成从客观角度看来上不必要的事？

A: 任正非——“华为离倒闭只有八个月”。

常人只是对生活的敲打不敏感。

Q: 生活的毒打怎么不可以怨天了？

A: 怨有何用？

Q: 老师 我朋友想问，追女孩子失败了，那种痛苦，煎熬，不愿放手，算负反馈吗

A: 找公开的问题邀请我吧

Q: 请问曾仕强先生是否对您有一定影响？

看到他的一些观点让我想起了曾经在您的回答里看到的东西

A: 基本没看过他说的东西，不知道他具体说了啥。

