

问题：怎么让自己保持自我？

题目描述：明明知道很多是错的，习惯了错的，就不会认为错的是错的，可是实际是错的

这个问题必须要分几段来说。

1) 首先，必须定义“自我”与“保持自我”。

2) 然后，人为什么要保持自我？

3) 如果决定保持自我，要如何做到？

没有前两段的讨论，直接上方法论是没有意义的。

首先，这里说保持自我的自我是指什么？

是指“我”这个主体现在的总状态吗？

那么，如果我明天换一件衣服，是否可以被看作失去了（至少一部分）自我？或者，我改变了对于某种问题的立场，是不是算作失去了（至少一部分）自我？

是表示“一切我都自己拿主意，绝不跟别人一样”吗？那么这是不是表示人家都买宝马，我必须买奔驰，否则我就失去了自我？

我要保持的“自我”到底是指什么？

是指我的性格特征吗？比如如果我原本很果断，现在变得很谨慎，我算是失去自我了吗？

通过主张“保持自我”，我确切的来说在主张什么？

先看看评论区里会有些什么答案。

---

要分析这个问题，首先要看人们在什么情况下会用上“保持自我”这个短语。

典型的包括以下场合：

1) 发现自己与主流意见（比如审美）一致得令自己失望。

2) 发现受到强大的外部压力——比如父母的强制要求，比如配偶的压力。

3) 发现自己打算放弃理想。

4) 发现自己想要逃避冲突，对人妥协。

5) 发现自己对他人言听计从。

6) 发现自己失去与他人不同之处。

等等等等。

如果你仔细的观察，你会发现其实“保持自我”这个决定是先于“找到自我”做出的。

你还没有找到自我，甚至还不知道“自我”到底是什么，但你已经强烈的感受到“保持自我”必要性，已经为它行动了起来，甚至是为它付出了实实在在的牺牲——你与人分手、断然辞职、甚至有时不惜断绝家庭关系，就是为了“不失去自我”的这份坚持。

某些时候我们忍不住会想“如果我那时不这么自我，那么是不是不会走到这一步”。

无论自我是什么，无论它现在是什么，将来是什么，我都要想办法保卫它。

人在说“保持自我”，其实是指要拥有自我，指要维持对自己的所有权。

自我可以是混乱的，但要是我所造成的混乱。

自我可以是变化的，但要是我所选择的变化。

自我可以是迷茫的，但要是我所选择的迷茫。

在我还不知道我是什么的时候，我通过抵抗一切他人来保持自我。

无论如何，如果没有任何人能控制我，那么唯一控制着我的就当然是我自己。为了证明我没有被人控制，最可靠也是最能安抚我自己的方法，就是让他人对我的期望落空。

无论你期待我变成什么样，也无论你是因为什么理由、什么动机做这种期待，总之，我不可以接受这种安排。

因为我不能接受我变成他人期待的样子。

正因为这样，年轻人的保持自我，常常表现为无穷无尽的叛逆。

我在叛逆，我就还没有被控制，我就还是我的。

无论附带后果是什么，我在所不惜。

因为人若失去了自己，就算赢得了这一切，又有什么意义？

---

那么保持对自我的控制权是不是一件应该做的事情呢？

这个问题我们干脆直接跳过。

直接谈你要怎么保持自我。

保持自我不要靠叛逆，要靠取消对方干预你的逻辑前提。

对方真正控制你的要害，在于对方的话的确能影响到你对自己的判断。比如，你的卷子每一次都是老师改的，那么这位老师说你应该如何加强学习，就会不可避免的影响到你的判断。

你知道 ta 在这件事情上恐怕比你自己更权威，所以你不能不受 ta 的意見的严重影响。

受了这种影响而又去硬抗、去叛逆，本身是不理性的，结果也不会好，多造成几次“叛逆了结果后果严重”的案例，你的“叛逆力”也会耗尽，结果反而更容易被实际上驯服。

避免被控制的首要要害，是避免有人比你了解自己对自己的了解更全面。

医生可以在医学上比你了解更全，老师可以在学习上比你了解更全，家人可以在生活上比你了解更全，教练可以在运动上比你了解更全，

但不应该有人在所有方面都比你自己了解你更全。

因为对方并不了解你的全部情况，那么对方的意见你就有更从容的心态去面对。你自然会有更辩证的心态去看那些适用的和不适用的方面。

对方自己都明白自己知道得太片面，自然也就不容易有那么大的信心来指点你的人生。ta 要指点，必须得先知道你的现状和你的困境吧？无论多么好为人师，也没有办法在不知道这些信息的前提下有效地指点江山。

对方可以因为某些具体专业的硬限制看得到你某些举措的“不合理”——因此提醒你存在这种不合理的隐患是一种友好的表示，但 ta 无法知道你是不是在基于某种全局的权衡而要接受这个“不合理”来换取别的方面的收益——因此直接指教你应该怎么做是一种不懂事的表现，那你更可以一笑置之了。

这时，你将取得一个宝贵的平衡——你既知道对方是对的，也知道你自己是对的。

——如果这样对方还要对你发出指教，你天然的就有很强的抵御力，可以不放在心上。

很多年轻人喜欢坦诚相见，喜欢对闺蜜哥们袒露心扉，主要是因为扛不住寂寞孤独。但你要知道，孤独是自由的必然。

你想要自由，你就等于在要孤独。你不能指望只获得自由而不同时获得孤独。

甚至，这最终是一个不容你不选择、不容你不接受的终态。因为等你长大成人离家独立，父母将不再了解你的后半生，你的配偶也不了解你的前半生，你的工作伙伴不知你的生活，你的朋友不知你的工作。

无论你愿不愿意，你都将最终会成为世界上唯一知道你自己的人，即使你想要依从他人的指引、想做一个完全放弃方向盘让别人掌舵的奴隶，你也办不到。

自由而孤独是一种宿命，是一种命定的义务。你的自我最终必定归于你，根本就没有安排别的选择给你。

作为刚刚走出巢穴的年轻人，你们在焦虑如何能保持自我。但其实无论你们如何焦虑和毫无作为，最终这个阶段都会无情的离你们而去。

真正的最终悲剧，是因为真正的独立实在令人惊慌失措，人受了惊吓，于是把一生都用在了不断的尝试依附某个领导、某个偶像、某个恋人、某个朋友、某个子女……

最后终于失败。

这时候回首过去，才知道自己浪费了学会孤独的自由的机会，最终沉入“没有人可以依靠，而我无法依靠自己”的绝望之中。

不知有多少人的下半生是想要抛弃自我而不可得嘞！

编辑于 2022-02-07

<https://www.zhihu.com/answer/1465036439>

---

评论区：

Q: 人终究要成为领袖，至少是自己一个人的领袖。

---

Q: 我认为值得保持的“自我”，实际上是指“自我意识”，确切的说是在面临选择时理性的、有意识的思考，并且有意识的做出选择，并且有意识的愿意承担所做的选择带来的后果。我想来想去只有这一条是不应该变的，其它的所有东西，包括选择所遵循的价值观其实都是允许调整和改变的。

A: 问题是，这意味着除非你被人打晕，否则何谓“失去自我”呢？

---

Q: 是三年前我在知乎上关注的第一位答主，可以说是一见如故。

给我克里希纳穆提在现实指导实操的感觉。

但落实到生活会觉得好难,主要我比较懒执行力差……

害怕迷信答主，在现实中吃亏受苦，曾想远离，但真正遇到内心的障碍了，总能在这里找到答案。看答主的文字和评论留言，会觉得温暖的人好多。现实生活中，随意变卦，反目成仇太多。

还是说，现实中的人，其实就是答主留言下的人。只是答主激发了人的善，而我在互动中，激发了人的恶呢？

A: 常来

B: 这里还没有涉及到什么利益关系，所以自然可以和和气气……真有利益关系的考验的时候，人的恶是不能被低估的。

但是这些东西确实能激发人的善，答主的评论区和读者们确实是所见过善意最浓，团结度最高的。这和这些东西是密不可分的关系。也许可以分析下这些东西是如何激发人的善的，然后运用进生活里……

---

更新于 2023/8/4