

问题：怎么解决因为害怕被伤害而逃避很多事情？

逃避伤害只是为了尽可能选择值得的牺牲，而不是为了“永远幸福的生活下去”。

不断的选择“绝不会受伤害的做法”，只会让“千万不要受伤害”在你决策中变得越来越重要，以至于你的人生最终被浸透在“可能受伤害”的恐惧之中。很显然，“一定要避免被伤害”是无效的策略。因为你越是恐惧，就会越是敏感。你防范被伤害的手段是永远也追不上自己敏感性的飞速提高的。你最后除了自绝于人类，将没有任何手段能安抚你极端敏感化恐惧。

这是条死路。

你要学会主动接受受伤的可能性。

聪明的受伤、有控制的、有意的受伤。在不断受伤之中形成耐受、脱去敏感，“伤害”的威力也就被剥夺了。

“于何时在何地为何人接受何种受伤的风险”应该是你之后经过深思熟虑后进行的一种选择，而且这种选择应该贯穿你整个人生。

与这种可能性主动的共舞，你慢慢就会学会跳舞，甚至发现你的舞技是一种天赐——别人不敢的，你敢；别人不肯的，你肯；于是别人不能的，你能。

慢慢的你就会体会到，唯有有效的牺牲是真正幸福的。

因为人终将死去，你所舍不得牺牲的最终仍然会化为飞烟，你根本就不能选择“不失去”。

你只能选择用必然最终失去的一切能换到什么样的遗产去留给其他人。

牺牲有技巧，有价值最大化的复杂策略。你不能选择拒绝牺牲，而只能选择学习牺牲的智慧和技巧。

如何将有限的人生转化为最大的人类福利、世界的福利，是一门需要毕生学习的课程。你回避一种伤害，只该是因为不愿虚掷你的“受伤余额”，但绝不是为了守着这份余额到死的。

所谓活着，只是在选择如何一点点、一步步的为他人死去。想通这条路，世界于你再无恐惧可言，而且这是唯一出路。除此之外，只有无尽的恐惧和痛苦。

这一条你何时接受，从那一刻你就受膏为王。作为一个下定了决心为他人而死的人，只要不改初衷，你将会发现勇气自生，尊严自在。你将再也不必苟且和逢迎，而且取舍如此轻松。

这是你唯一可以选择的人生价值，如果还有人生价值可言的话。

这也是你人生的捷径——你的路要比那些把全部智慧都花在怎么绝对避免吃亏的人直的多，于是最终也走得远的多。

这个世界不缺聪明人，缺聪明的勇士，主要是缺勇士。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/458128741>

评论区：

Q: 我死后的世界对我而言已经没有意义，我甚至无法确定我死后世界是否还会存在。那我何以为他人、为后人而死呢？

A: 你死后的世界首先对你活着的时候很有意义。

你可以把在你死后的意义看作是附加的赠品。

能不能信，首先取决于你是否寻求去信。不寻求，信的可能是很小的。

但不能信的话，人生里就充满了难以克服的恐惧。年纪越大，这些恐惧就越不可回避的显示出来。彻夜难眠之是最轻的症状了。

---

Q: “所谓活着，只是在选择如何一点点、一步步的为他人死去。想通这条路，世界于你再无恐惧可言，而且这是唯一出路。”

这段话的意思，是要多帮助他人，多为他人奉献吗？

我不太理解。

A: 是

---

Q: 为他人而死到底是什么意思？

A: 就是把人生的意义用留给人类的遗产来衡量

Q: 谢谢

A: 善哉

---

Q: 可是牺牲的是什么

A: 牺牲的都是些本来就带不走留不下的东西

Q: 可我也搞不明白我能带走什么。还有一个问题，为他人而牺牲，假如那个人不接受你怎么办？你的牺牲无意义！

A: 所以我说了不要是特定人为好

---

Q: 他人是指什么？是广义上的大众，还是自身影响力可达范围内的相对接近的人？

操作层面上，他人要分亲疏对待么？

A: 分亲疏，也分远近，这主要是出于效率的原因。

上帝把这些人安排得离你比较近，让你服务起来更方便，其实已经表达了祂的一种决定。

但是亲疏远近并不只有物理空间距离这一个维度。

---

Q: 经常服务，甚至是大多数时候服务，做得到。坚持一直服务，不懈怠，从不偷偷懒，或者为自己的利益考虑考虑，太难了。一点点、一步步为他人走向死亡，这个有点难理解。怎么操作？意思是用自己的时间和生命设法为他们留下些什么么？

A: 谁说不能偷偷懒，或者为自己利益考虑？

你只需要净输出不为零就及格了，不要成为一个净索取者就及格了。

及格以上得几分，看你自己，没谁会强迫你。你自己也是人。在上帝眼里，照顾好你自己也等于照顾好了祂的一个子民，没啥问题——只是你最后会死，你得想好死后留下什么的问题。你的子女也是一个“他人”，并不比路边的陌生人对上帝而言更廉价——只是你的子女最后也会死，你得想好怎么教明白他们，教他们这个“遗产最大”原则的问题。而“陌生人”作为一个群体，寿命是与人类相等的。人类在亿万年后也会落幕，人类作为一个整体也要考虑这个问题。

Q: 我原以为祂是要求人人要尽力向完美模型靠拢。看来我误解了。

A: 祂是要求人人尽力完美，但是祂对“尽力”的要求比较微妙。因为还有一个概念叫做“傲慢”。你需要知道自己的能力限度，超出这个限度，就不是“尽力”，而是傲慢。更原则性的说，就是你要知道人神界限——不能把自己当成神一样要求。

在任何一方面，你都不是神。比如，仅仅不容许自己“犯下任何低级错误”（或者在犯下“低级错误”之后觉得自己不可原谅），看似一个“很起码的标准”，其实你已经无意中触犯了第一诫命。只有神，才能真正“不犯下任何低级错误”，人类没资格这样自我要求。你只能以“尽量不要犯低级错误”这种标准要求自己。这已经是人类可以和合法持有的最高标准。

Q: 我这段时间在日常工作和生活中使用您普及的神学观念经常性的检视一些自己的想法，体会很多，其中之一就是您对傲慢的解释真是让我学会看开了很多东西。

A: “喝了我的水，就永远不渴。”你真的明白的话，世上就没有恐惧了。

---

Q: 不太明白，之前也没学过这句话。刚刚去查查。说到恐惧，我怕很多东西，发散想想，第一轮是想到这么几个事，怕工作做不好（深层次是怕领导失望，升迁无望），怕投资股市亏本（深层次是怕老婆不高兴，怕比同事朋友经济上更加落后，怕很多东西买不了），怕小孩不上进以后没出息（深沉层次可能还是攀比虚荣心导致，也有部分是怕家族发展目标达不成），怕和工作相关人员联系（深层次是怕自己的诉求被拒绝，怕丢人）。

用我最初的价值逻辑，上面这几怕，是难解的。然后差不多4年前升级到1.0版，明显改善一些。现在用您启发升级的2.0版分析，有更明显改善：接受“天意无常，努力只是祈祷，努力未必得偿所愿”可以少一些对不公平的愤慨，“造福大于索取，留下点什么给这个世界”可以少一些攀比虚荣和物欲的侵蚀，“人没有权柄给自己和别人下定论，不必用成神的标准要求自己”可以少一些对自己的苛责，“人有罪原，认识到原谅和被原谅；人有自由，不应该侵犯别人的自由”可以让自己不那么在乎别人怎么看自己，解决“讨好型人格”怕被别人拒绝、被别人讨厌的问题。

至于努力搏事业的原动力问题，您上次提到建立习惯。正巧当天就（很偶然）在知乎上注意到omni全家桶，也是很偶然的决定去深入了解了一下，然后就下决心花了几百块买了omni全套软件，并且花了几十个小时去学了《搞定I》和李长太的omnifocus视频教程，自己也用上了omnifocus GTD这一套时间管理工具，借着这套工具把新的习惯成功建立起来，执行力大有提高，公务和自己业余时间鼓捣的编程都很有进展，对总有事情没做完的焦虑也明显下降了，也很好控制了自己看视频等休闲娱乐的时间。不能不说这系列事情里面也是有很多偶然成分，感受到的新的人生体验真是奇妙。

A: 循着这条路走下去，你恐惧的东西自然会越来越少。最终会归于无有。

Q: 无有也是佛家和道家甚至儒家追求的理想境界。

A: 我是说恐惧归为无有。那几家连价值都一起归于无有了，这个我是不同意的。

——他们实际上是拿价值给恐惧陪了葬。虽然的确可以做到不怕死，但是同时带来了为什么活着的问题。

---

Q: 意思是只去做你觉得有价值的事情吗？

A: 是有计划、有意识的去承受伤害。替他人承担伤害。

Q: 看了您的另外一个回答，您说高手在碰到问题的时候，首先想到的不是怎么“规避责任”，而是想办法去解决问题，因为他们不必担心犯错后会受到（外界的）苛责。那么我觉得，“这些“高手首先应该要有这样的环境才行啊。

比如说小时候在学校里，有学习成绩好的和不好的孩子，可能成绩好的孩子在考试的时候不必担心这次考差了会受到老师和父母的责怪，因此碰到难题会更加专注，这种心态帮助他取得了好成绩，而成绩差的同学可能就“大脑一片空白了”。那这种宽松的环境是需要外界提供（或营造）的啊，我觉得环境也很重要，这个问题您怎么看？望指点一二。

A: 我是不会在这个讨论下公布答案的。

你算是问对了问题，但你没有勘破这个关口。

指望这个环境，本身就是你没过去这个关口的要害。自己领悟，才有意义。

---

Q: 我看了很多遍，但总是不能实行。还总会落入到逃避痛苦与伤害之中，又或者只为个人幸福生活的幻想而做考虑，可是死亡的恐惧与对不可避免会遭遇的痛苦的焦虑，迫使我寻求一条“死路”，一条解脱的路。

幸福生活的幻想无法将我继续哄骗，死亡的恐惧却如影随形，我不得不学着牺牲了，因为我需要勇气活着，但为了活着，我得明白为何去死，并且坚定地去死。我不得不如此了，因为其他的路已无法容纳我了，而我又决定不自杀，只能寻求出路，我不知道这样的境况是喜是悲，好似绝望，希望却在咫尺，但希望又是指向死亡的路。我不够坚定，所以反复对吗，是我个人的原因了。我只希望，我不会因为太想要逃避而直接选择马上离开这个世界，毕竟我也迫切得想知道到底有没有神啊，我好想见面问他一些问题。

A: 先好好学习，学点本事。

---

Q: 请问：将有限的人生转化为最大的人类福利、世界的福利。这句话的意思是通过造福人类和世界来延长所谓的社会性死亡的时间吗？看关于利他的回答感觉其本质还是利己出发分析归纳得出的一种道德律，那这句话背后背后的机制何在呢？

A: 利他是一种特殊的利己，即不损人的利己。

“不损人的利己”是否算做一般意义上的利己，这是个立场问题，并不是一个严格意义上的学术问题。

---

Q: 受教

A: 不必客气

---

更新于 2023/11/5