

问题：如何才能做到爱自己？

以后你遇到“爱”这个字，直接换算成“为之争取最大程度的自由”就行。

爱自己，就是为自己争取最大程度的自由，就是这样。

多赚钱，于是你有更多的选择余地，这就算爱自己；

多锻炼身体，于是你活得更长，生命更多可能性，这就算爱自己；

多交朋友，于是你更多人帮忙，这也算爱自己；

多学东西，于是你能力更强，能做到的事情也更多，这也算爱自己。

凡是能放进这个圈圈里的，都是爱自己。

但满足自己的欲望、自我宠溺却不见得是。

自己老老实实的把那些所谓的“爱自己”一条条列出来，看看有几条不算是自我宠溺？

十条里有一条没有？

“宠爱”是一种奴役。

渴望被宠爱本身已经够发育不良了，没人宠就歪眉皱眼、哭天抢地，甚至发展到咬牙切齿的自来，这是一种欲为宠物而不可得的可耻状态。

宠物不是人。

编辑于 2021-11-14

<https://www.zhihu.com/answer/2222362783>

评论区：

Q: 这种无法戒除的自我骄纵和宠溺究竟最初是如何扎根在意识深处的呢？感觉怎么拔都拔不干净。如果说爱是神的意志，那这种甜丝丝软乎乎诱人放弃自由束手就缚的念头简直就像恶魔在耳边的低语。

B: 不用拔除，在神为了大伙儿方便刻意装睡着的时候，偷偷来顿欺骗餐，拉拉恶魔的小手儿。

Q: 哈哈，看多了答主的文章，明显感觉到恶魔在我这开始消极怠工，在耳边动员的积极性也没有以前高了[捂嘴]。想到 ta 以前带坏我做的傻事，才不要拉 ta 的手手。

C: 其实我不太懂什么叫自我宠溺，我只懂渴望别人的宠溺，能不能举个自我宠溺的例子

Q: 自己宠自己例子很多啊，明知道自己不需要这么长的睡眠还要睡懒觉，吃饱了还要嘴馋吃零食，作业拖到最后一天写，熬夜玩游戏等等等等。总的来说那些明知道自己不好还要做的事全都是自己在溺爱自己。

C: 晕，这也叫溺爱自己吗

Q: 求别人的宠爱和自己溺爱自己从本质上来讲这两者其实是一样的事情。

自己溺爱自己的心理，是把当下的自己和未来的自己进行了剥离。是潜意识里把未来的自己看作了 ta 者，为了当下的快乐和轻松对未来自己贪婪剥夺的无爱行为。

本来每天做一点能够轻松做完的作业非要留到最后再写，那个在 due date 前夕咒骂着后悔着却不得不挑灯夜战熬到头秃的自己，是不是像极了我们推卸责任时那不得不给我们收拾烂摊子的朋友/父母/同事呢？

那对自己有爱的行为应该是什么样子？

是“我知道未来的你有未来要面对的困境，那些现在的我无法预知也帮不上忙。至少我要把现在肉眼可见要完成的事情尽可能多的完成，让未来的你能够少一点烦恼，多一点选择。”

C: 有道理，我理解你讲的意思了。那些任由自己恶的本能主宰的行为，就是一种自我宠溺。

Q: 偶尔偷个懒和小恶魔拉个小手其实问题不大。

但最底线不要给未来的自己留烂摊子，在这个基础上多做一分对未来的自己来说都是净输出。

人为什么会喜欢或者讨厌自己？我认为这个喜欢的对象指的是过去的自己，如果一个人总是说下次一定，做的计划永远都是从明天开始，把所有的压力和难关都丢给那个不需要当下的自己负责的未来，这样的人一回顾过去，眼前出现的一定全是那个逃避责任的自己，记忆中历历在目的全被自己坑的经历。遗憾曾经没有努力，但其实要让 ta 从现在开始，ta 又觉得辛苦。这样的人真的很难喜欢自己。

你看，这个标准和我们对他产生好感的机制其实是完全一样的。我们根本无法不喜欢那些时

时为 ta 人考虑周全，尽可能不添麻烦，对社会做净输出的人吧。

所以想要践行爱其实完全可以先从爱未来的自己开始。

D: 自我宠溺的一个解读是当下认为自己的生活已经很痛苦了，所以不得不去压榨未来自己的自由。如果要切断的话，也许只能慢慢来，每天多做一点，给到自己多一点信心，多爱一点，形成正反馈

Q: 当然，慢慢来，心是衡量标准。

尽没尽力自己最清楚。

---

Q: 知道、真正体验过什么是【好】的，就不愿再将就了。

[大笑]回不去了。

爱是人的本能，但如何更好地爱是一门永无止境的艺术，没有上限。

爱的路径千差万别，因为世上没有两片相同的叶子。爱又是殊途同归的，因为爱的法则对每个人都是一样的。

在日常可以有意识地学着隔离。对自己，跳出当下“我”的视角，站在旁观者的心态去审视自己，是逃避还是自欺？

也要有意识地学着代入。对 ta 人，代入“我”的视角，虽然境遇不同，但面对问题时的那份心境是共通的，我们都懦弱、胆怯、自欺、逃避、害怕、挣扎、痛苦，但也向往美好、渴望挑战、不甘放弃、希望自强、想要做一个英雄。你在 ta 人身上遇见了自己，在这个过程中开始忏悔，学着犯错、认错与改错，宽容与原谅，最终也学会了更好地接纳自己、爱自己。

到最后，你会发现爱自己 and 爱 ta 人确实没有本质区别。人人是你，你也是人人。你开始懂得什么是爱，开始学着如何更好地去爱。

---

Q: 如果成全一个人，对另一个人来说会得到最大的自由，我们能看到的，就是成全者对被成全者的死心塌地。

顺着这个逻辑，如果另一半能力不够强，给不了足够的自由，那么就没有那么死心塌地。于是我们可以看到男性向下兼容是常态，甚至会有意识无意识地拦在另一半的成长之路前。

这是绝境吗？并不。找那种对一切事物有爱的人，对于这种人，如果成全你能给全人类带来更大的自由的话，那么你就能给 ta 终极的自由。

A: 并不是“死心塌地”啊。而是公平合理，长期可持续

---

Q: 为啥有些人会宠爱别人？我不索求被宠，但架不住别人宠爱我啊

A: 那是在培养你的毒瘾，好让你形成依赖。

---

Q: 你所定义的爱，永远第一时间反省自身。并且以此为骄傲。这份骄傲当然配得上二字。但是这其中完全没有问题吗？

我认为不见得，“都怪我”是一种骄傲，甚至带有傲慢。爱的原则，可以践行，讨论却需要谨慎。这个观点，行有不得，反求诸己能概括。爱，有很多原则，原则之间不说冲突，但是一定是有优先级的。

A: 这可不是都

---

Q: 记住，求宠爱是种发育不良。

---

Q: 自爱好辛苦？能不能不自爱？

B: 不行的，不自爱会被祂强制进行爱的教育。反复经历几次很快就能搞明白，和将来要吃的苦头比，选择耽于一时的宠爱完全不划算，傻子才要选。

一个负责钓鱼，一个负责执法，恶魔和上帝根本就是一伙。这种绝妙的合作机制督促着我们，无论行差踏错绕多少弯路，也终将走在爱之一途上。

---

Q: 私以为，人欲本天然，但“娇宠”的观念大多是后天文化环境教化灌输出来的思想——本质上是美化“依附”行为。

“女人”就要受男性宠爱。

“孩子”就要受全家宠爱。

典型的就女孩：这种身份标签曾让许多没有父母宠爱的女孩陷入长期自恨，作为男孩、自立自强至少还是被称颂的品格，而自己为了生存习得的一身本事竟 fit in nowhere。成年后，就算外貌姣好、双商在线，追求者趋之若鹜，她们也会感受到身份的割裂和撕扯。既厌恶自己“太能干没人宠爱”又鄙视那些“接受不平等豢养的温室花朵”。

离开那种“没有父母宠爱就是可悲”“必须接受男性宠爱才算有价值”的环境，一些人会惊讶于自己是何等地受到尊重、爱戴和珍视。

事实上，很多人本来就不习惯宠溺、甚至不懂宠溺为何物。只不过小时候没得到过“大家都说最美味的那颗糖”，成为了心头执念。

——大家说的就是真的吗？谁是大家？

凡事遵循自然律：

婴儿、青少年、成年人——人生不同阶段需要的“成长资源”是不同的，因材施教。

很多时候，“爸爸”对“早已成年的女儿”的“宠溺”早都不是出于“协助对方成长、独立”的目的了。发心不正，反而容易阻碍对方成长、扼杀对方的生命力。

---

更新于 2023/4/7