

问题：瘾，和“习惯”是一样的吗？

这又是一个极好的问题。

习惯和瘾有显而易见的深刻的同质性。

它们都是强迫性的——也就是说它们都有戒断反应。

这时一般人去区分习惯和瘾，就会用上传统的“程度大法”——

“戒断反应低于一定程度的就是习惯~~高于一定程度的就是瘾~~”

“养成门槛高到一定程度的就是习惯~~养成门槛低到一定程度的就是瘾~~”

“程度”在哪？天知道。

这种“程度大法”实质上已经等于把这话说出来了——“其实瘾就是一种习惯，习惯就是一种瘾”。

但这是不对的。

习惯和瘾作为同样有戒断反应、同样有养成条件的强迫性行为模式，它们的本质区别，在于瘾有扩张性，而习惯只有维持性。

瘾是永远饥渴的，而习惯是满足的。

为什么我会花时间回答这个问题呢？

因为这里面存在一个关键的顶层策略问题——人要理性的、策略的建构自己的习惯和瘾。

是的，不是要去除瘾，而是要通过深思熟虑，将它安排在一个合适的位置上。这个策略有一个非常简单的表述——

把一切人生中维持性的事务构建成习惯；把人生中进取性的价值追求构建成瘾。

吃喝拉撒、清洁维持、每日新闻阅读……都养成固定的习惯，让它透明的、自动的完成。

它们的完成应该如此的自动和透明，以至于它们的完成几乎不会占据你的注意力。

就像你早上出门时有时会疑惑“我刷牙了吗”这样。

只有它们的未完成才会引起你的注意。

而你的价值追求，应该如同成瘾一般。

它牢牢地占据你极大的主观注意力，每一点见缝插针的时间、每一分闲余的精力都会被毫不留情的抓来，用来创造和享受这个过程，甚至连结果都没那么重要了。

念念不忘。

瘾不是问题，真正的问题是你对什么上瘾，这个瘾的附加效应是什么，这些效应是否伤人。

如果这些附加效应是有益于人的，那么你就注定成功，

而且必受祝福。

编辑于 2021-05-15 14:48

<https://www.zhihu.com/answer/1320747151>

---

评论区：

Q: 所以手淫是习惯还是瘾，如果我能控制其频率的话。

A: 这是由你来说定的

---

Q: 您这是开了心流模式了……有个问题，对于自由的剥夺不是恶么

A: 这不是对自由的剥夺，这是对自由的【使用】。

Q: 我在好好想想这两者的区别[捂脸] 谢谢

A: 简单点说，我手里有钱你想抢走，这是对我的剥夺。

但是我拿来花了，这金额也减少了，但这不叫做剥夺。

Q: 那消费主义算不算资本剥夺个人财富的手段？

A: 这就把比喻撑得太过了。不能延展到这个程度。

---

Q: 不是要去除瘾，而是要通过深思熟虑，将它安排在一个合适的位置上。（能具体举几个例子吗？）

A: 比如我对知乎的瘾

---

更新于 2022/9/27