

问题：明明知道年轻的时候不努力，会后悔，但就是努力不起来，该怎么办？

你并不知道。

你只是听着父母们常年挂在嘴边，所以有点害怕、惶恐。

你只是看着父母们常年痛心疾首、忧虑折磨，所以有点负罪。

你想用“相信真的会这样”来自我鞭策、来安慰父母而已，事实上你根本并不知道“将来会后悔”。

你甚至都未必真的在意这个传说中的“会后悔”。

你只是时常需要逼真的心理潮涌来安抚自己的焦虑和惶恐，因为你发现只要你还能逼真的认同这个说法，父母们就还能燃起一丝指望，家里的气氛好歹还能过得。

因此你的“行礼如仪”已经成了这个家庭还能维系住这种微妙的循环往复的关键环节。

这一切都只是对大量互相交错的心理反应的下意识适应，而不是真的“知道”。

你也不必为此过度纠结——“知道”是一个极难达到的境界，那是要靠天赐的。不是单靠自己的聪明才智或者父母的喋喋不休就能达成的境界。

坦率讲，那些看上去前程似锦的同龄赢家们也不能说有多“知道”，ta们的有效性大多数都建立在构建得更好的心理奖励机制上——例如名次靠前就能激发更好的学习热情，从而保持名次继续靠前，这就形成了自我维持的循环。

而你现在的问题，恰恰是过度依赖这种“用仪式性的悔恨惶恐维持循环稳定”的心理机制，以至于单凭这个就已经可以维持一个你可以私下里满意的生存体验了。

你一直考得不行，但每次如果事情可能因此恶化，你只需要真诚的为此惶恐、悔恨、恐惧一下，父母们就会长叹一声，无可奈何的放弃。于是生活可以再次回到循环的起点，等着下一次考试、下一次发作循环。

这无意间构成了一种稳定的解决方案，它能有效的定期消解循环里积累的过量的沮丧，但却其实并不引入真实的行动。

考得不好、家里紧张、表达悔恨和恐惧、父母认命，再次考得不好……循环往复，可以自持，不是吗？

不仅如此，这个循环跑的次数越多，因为它并没有引入行动，你在后续的循环里“成绩/进度迎头赶上”所要清偿的学习债就越重，越不可能切换到“考好、有快感、又考好”的轨道上，因此更加强烈的依赖这种“懊悔循环”。

所以它何止可以自我维持，事实上它还在自我强化。

那个十足逼真的“明明知道会后悔”已经替你解决了问题——“孩子自己都已经知道害怕了，还是只有这样，我们还能怎么勉强呢。”

你又会怎么去选择面对堆积如山的积欠作业，去解决一个其实已经被解决了的问题，而不去选择抓住好不容易达成的缓和气氛、赶紧“休息放松”一下呢？

这就是为什么你“明明知道会后悔”，却“总是努力不起来”。

因为你用这个足以以假乱真的“明明知道会后悔”，换了“不能再勉强”的特赦证。

至于说“要怎么办”，首选就是要清楚的认识到这种交易本身是个可怕的假象。它本身不解决问题，只解决问题感。本质上只是一种麻醉机制。

世界只认行动，不认“自我感觉良好”。你要抛开这些活见鬼的手段，重新找到行动的动机。

你下次学习的时候记住这一点——为了把圆周率精确到第七位小数，人类文明普遍都花了至少两千年。

认识到无理数，用了一千年。

二元方程、三角函数、对数、阶乘、微积分、矩阵运算，这都是人类长达数千年的集体探索才逐步达成的学术成就。

能在十年的学习里把这些成就运用自如，本身就是一个了不起的、堪称华丽的成就。

这根本就没有那么理所当然，仿佛做不到就智商有问题。

有人非常聪明而且幸运，有名次、赞许作为燃料，帮ta更快的掌握了这些东西。

那又如何？

你的目标是要十足的领取这份文明的遗产，无论花多久，只要领到了你就是大赚。

几千年出了一个李白，写了那么一首将进酒，你花两个小时没有背熟，就算啦？

你这意思要是地上有块金子，你要第一下没捡起来，你就算啦？

将进酒、赤壁赋、因式分解、氧化还原反应……这比金子值钱不知道多少倍。你要跟皇帝说给我一吨金子我给你画张世界地图，皇帝跳起来去取钱你信不信？

你还需要啥家长的冰激凌、老师的大红花？

捡金子还需要谁来哄着骗着推着拉着捡？

看不懂公式，最好的办法是啥？不是去换本书去看公式，而是去回溯这个思想成就当年是怎么从历史中被淘洗出来的。

是去阅读与它相关的背景知识，相关的历史。

这不仅仅是一个降低认知门槛的技巧，还是一个能让你正确掂量这些知识的价值、地位的捷径。

并且正确的历史感能帮你洗脱你对社会的扭曲想象带来的虚假价值评估。

没有动力，根本原因总是估错了价格。

客观世界是处在无限延续的历史之中，社会发展的路径依赖效应保证了历史的定价是当前定价的根源和依据。

因为历史上重要珍贵的东西，也自然滋生了庞大的产业和生态——否则它何以会被看作是珍贵的呢？

而这庞大的产业和生态，自然会为这些知识的价值做持续的担保，为熟知它们的人提供机会和奖励。

你的学习是一个利润极高的收益机会，高到你无法基于日常生活去凭空想象。

将来你直接面对社会选择的时候，就会知道“花一周时间多学会一条定律”比起“花一周时间赚两千块人民币”收益率高多少倍。

这条定律在你一生中的价值不知道超过这两千块钱的本息之和多少倍。

因为“进度赶不上了”“反正考不好了”“已经没人在怪我了”这种理由而抛弃这样的机会，是一种多么可怕的愚蠢，这才是你需要真正在意的地方。

捡钱，你也“就是努力不起来”？

捡钱，却不知道是在捡钱，何其愚昧！

听说过没？

拾金不昧。

编辑于 2024-05-25

<https://www.zhihu.com/answer/3509659912>

评论区:

A: 每天给你们加满一箱油，nnd。
去买加油卡！

更新于 2024/6/17