

想

与

思

张
朝
剑
著

(上册)

献给黄欣欣，
愿此书的陪伴带给你温暖和启发。

如何阅读此书

这本书分为四个部分：《思想集》、《对你的思念写成书》、《信》和《Collections》，前两者是此书的主体，后两者算是此书的附录；自始至终贯穿全书的两个主题：对于黄欣欣的想念和对于这一切的思考。

在《思想集》中我对于一些自身过往的认识提出质疑，同时提供一些可能的理解力。然后在《对你的思念写成书》中就一些具体的话题进行讨论。《信》是今年年初在策划这本书的过程中所写的一些文章，主要反映了早期的一些思路，而《Collections》收录了近几年来、尤其是最近一年我对于黄欣欣的全部具体的思绪（少量额外一部分在个人的别的笔记中）以及其他一些关于情感的认识、作为辅助整本书写作过程中对于自我的观察和内省，关于此书创作动机和很多背景思考也都在此。

坦白的说，整本书的布局采用了一种十分不适合读者舒适阅读体验的方式：全书的语言和态度从平实到柔软，主要在于第一部分《思想集》直接对于人们普遍信仰的事物进行重新认识，而最后的《Collections》逐渐回归到自我真实的内心体验之中。之所以这样安排有两个原因：一是我觉得作为最能够反映此书实际成果的内容应该放在最前面，而相比个人的情怀，思考的部分着实要具有更多启发意义；第二个原因是当认识了这一切之后再以一种后来的眼光去看待过往的事物，我们便能够获得那一种不太一样的理解。

正因如此第一、二部分读来未必容易，读者需得主动进行思考放更容易接受其中内容。我在思考时观察到人人都有一个执念、因而人人都被这样一个执念约束，而我在此书中所想要传递的内容是怎样打破这样一个执念——然而打破一个执念的过程如何容易，并且这样一个执念并非轻松可以面对的。第一部分的内容虽然有时读来过分坚定了一些，却为我们后来更为客观看待这一些事物提供了思维的基础。在第二部分中我们则更为缓和地尝试着去在理论和个人的情感中寻求一种平衡了——第二部分也是全书最为精彩所在。《信》的部分可以与正文一起看，《Collections》推荐最后再看。

这本书或许不容易读，但是请相信其结果是让人释怀的。或者或许结果并不那么让人释怀、但是至少没有开头的时候那般困难了。但我想若在那样一种不疾不徐的节奏中我们去思索事物之间的联系、体会到一点点的触动、激起了一些自我的思考，若我们懂得保留自己的疑惑和结论直到以一种均匀的节奏把它看完，那时一切该会明了许多。而不至于误解了其中的一些事物。

总目录

《思想集》	1
《对你的思念写成书》	77
《信》	413
《Collections》	555

C20160624

在那些美丽女子的躯体中，我们究竟看到了什么？

我们或许不该抵抗自己的天性，看到自己看到的不是一个个健康的灵魂和活泼的生命，而仅仅是，想望不得满足时的欲念。

灵感来源：看《老友记》时不断跳出的广告，我都收录在了《Not for a faint heart》中，想到了，这些事物，若是多年以后看到时，仍然能够唤起此时强烈的欲望。那么，或许这便是我们的本性了。

思想集

物质境界原理

1. 物质：我们生活在一个名为物质的世界中
2. 镜界：我们通过思维去感知这个世界
3. 规律：物质境界具有稳定性

(这三点启发了所有的物质之上对于这个世界的观察、理解等)

目录

引言	5
正文	6
前言	6
重要声明	7
基本理解力	9
生命的意义	9
自由意志	12
物质之上的现实	15
情绪、情感，以及行为动机	19
物质之上的一点指导和信息选择	25
质疑	31
关于爱的道德问题	31
关于自我的批评	37
关于未来	39
世俗话题	43
生命中最重要的层面	43
自我的发展	50
学习	56
额外思考	59

遗失的基础和成熟的含义	59
婚姻之上的爱情	66
附录	71
三个世界	71
笔记：发展线索	75
灵感来源和提供理解的世界背景知识	75
一些提供帮助的发现和探索	76

引言

对于人生和选择的思考，想得越多却好似愈发的迷茫。我想或许有时候我们不该太执着于关注那些微小的细节和如何更加“理智”的持久工作——若那些本可能根本不存在。既然如此，我们的目标是让自己的未来更加安全和稳定，让自己能够有着更理想和开心的生活，很多细节或许可以忽略掉。而从此开始我们尝试着打造一种意镜，所谓造物之镜，从来不是为了一种绝对的理智，而是一种淡淡的自我约束，和个人意念统一下的发展——我们不再毫无头绪的迷茫和探究生命的本质究竟意味着什么。而是去把玩和尝试着，凭借着我们的理想和创造力，能够设计出一种什么样卓越的未来和非同凡响的境界？

正文

前言

生命和爱情究竟是怎么样的存在？我曾一度陷入一个不可自拔的幻想中，在那里我拥有着世上最为美好的事物，醒来后那人却在我目光追寻不到的地方。

日复一日，我们的生命在等待中变得疲惫而逐渐失去光彩。然而迟早有一天我们得做出一个选择：或许我们可以为一个人等待一生，但若生命想要前进，就务必不能够呆在原地不动。等待的人迟迟没有到来，然而我们却已失去青春。有一天我们终于意识到等待最为困倦，何不主动去追逐和找寻。那一刻我们鼓起勇气踏上一部去往下一个目的地的班车，由此开启一段新的旅程。

这样一个决定并非轻易地自发形成的，任何一件事物的背后有着其自身的发展线索。人可以一辈子站在那儿无所作为地等待而荒废一生，因为即便等待的感觉使人感到不安与愁苦，却具有令人丧失希望的力量，一步步将我们拉向更深的思念的深渊。

幸运的是在这样一个通讯发达的时代我不必百无聊赖的仅仅是站着等待而已、幸运的是有那样一些事物持久的吸引而指导着我去寻求改变。我思索，我回忆，我不断摄入新的信息。有一天我想起她曾经提到过的哲学，想到哲学是否能够为我这单调的人生提供一个满意的解答。

在那儿我所疑惑的一切问题都找到了答案，我总算知晓自己并非是孤单的，在宇宙中、在历史进程里，有那样一些人、在那样一些时刻，曾经思考过我所感到迷惑不解的问题。

年轻和年老的心最容易被蒙蔽，前者因为只顾眼前的享受，后者却因为对于死亡的畏惧而需要心灵上的慰藉。虽然如此，未经历成熟的个体并非成年后便是完善的——我们身边不乏看似已经成年、拥有信念却未必真正懂得而言行一致的人。胡说演唱会带给她一种近似疯狂的热烈情绪，我并不喜欢那样热闹的场合，但生命中偶

尔去体验一种毫无顾虑未尝不是洒脱，只是不要因为盲目追寻而失去了生活的本真、人该能够从平常事物中体会乐趣才是。

生命中最重要的并非是我们经历了什么，而是我们从中获得了怎么样的成长。人总是会有不顺利的日子，但生命中也总是充满值得我们欣赏的地方。在开心兴奋时保持一份冷静与沉着，在失望难过时保持一份对未来的希望。在《思想集》中记录了我从最初的被动表达自我转向主动对于一些具体问题进行思考和寻求新的思维角度的过程。

重要声明

由于此书中的内容在今年一年中所担当的功能，包括此部分在内以及后面《对你的思念写成书》部分的一些理解力，并未完全算作我个人所认可的观念（根据我原先的设计，即后文中会提到的 MC¹，我对于世界理解力的发展是不断变化的）——我提醒读者和今后的自己在读这一部分的内容的时候保持一个客观的态度，始终认识到此书的前两部分《思想集》和《对你的思念写成书》最大的功能是“探索行为的可能性、在这同时纠正我们自身可能存在的观念上问题”。正因为如此，此书中提供的讨论和事物更多希望作为一个启发读者思索的参考、即一个抛砖引玉的功能，而并非是希望读者作为最终理解力的准确依据的。正如后来我所逐渐发现，这个世界并非是完全理智的，而依赖绝对理智去建立完整的道德体系是并不可行的方式——若是这样做的话其结果将有可能因为偏颇而反社会、并不真的有利于一个人的生存了。

既然如此说了，还有一个事情也是值得留意的，那就是此书中的一些观点和思维方式的的确确是值得去思索和采纳的，因此读者应该尝试着去理解、而不是带着刻意批判的眼光来看待这其中的事物：去尝试着寻找自己的方式容纳、合理化在此书中提出来的各种事物的可能性，然后体会用这些思维方式去看待事物时带来的不一样的眼光，而由此方可能达到 MC 最初发展时候的一个指导目标——通过去体会和观察

¹注：MC 即 Moral Construction，此书创作时提供理论基础的一项探索活动和思维实验，目的在于寻求一个对于世界的根本认识从而建立起一整套完整的新的对于各种事物的理解力。

事物的可能性，来获得一个真正客观、可靠、能够有效解释各种事物而不是处处局限或充满偏见的理解力。

基本理解力

生命的的意义¹

(没有宗教信仰的)人在三种情况下思考生命的意义：无所求无所想、求而不得，或者仅仅是好奇而已。一个有着美好物质生活的人，过着自己满意的生活，有着各种想做的事情，该会花最少的时间去思考这样的问题；求而不得者在思考生命时更多的是想着其中的苦痛；而唯有好奇之人才能够真正抛开一切个人的欲念，看到生命问题的本质。

生命指的是活着、保持存在的状态。任何具有足够复杂性的个体都可以被赋予一个“生命”的含义——直到有一天这个个体不再按照预期的效果实现该有的功能，此时我们称之为与“活着”相对的状态：死亡。然而复杂机器的生命和有机体的生命之间的区别，在于后者的复杂性之高远超过了机器般可以预测的行为框架。人类作为已知生命形态中最为复杂的存在之一，因其凌驾于一般生命之上的语言、逻辑、运动、空间感知等思维能力而让生命的含义有了新的高度——生命不再仅仅是具有“自我生长、繁衍、感觉、意识、意志、进化、互动等丰富可能”的能量、物质转变过程。人所具有的自我意识，使得人能够去思考生命的价值，或生命的意义，即作为人而生的我们此生的重要性。

然而生命本身并没有意义。人的生命，犹如其他生物的生命，同样都是经历着存在、发展、死亡的过程。在茫茫宇宙中我们悄无声息的诞生，然后又悄无声息的默默离去。我们并非生来具有任何重要性。我们生命的重要性仅仅是对那些在意的人而言的。即便如此，生命与生命之间的联系之微弱，就好似同一棵树上生长出来的苹果：最开始的时候我们分享着同一个母体的养分，成熟之后落地各自生根。我们可以选择去创造、改变、跟进与推动时代发展的潮流，我们也可以选择做一个普通人安静的度过一生。

¹ 阿尔贝·加缪指出，作为一个存在的人，人类用生命的价值和意义来说服自己：人的存在不是荒诞的。然而正因人存在其本身是的荒诞，在这个世界上，人不论做如何的选择都是合理的。存在即是唯一的合理（“凡是现实的都是合乎理性的，凡是合乎理性的都是现实的”）。

有一天我们会死亡，快要死亡时我们的脑海中或许有三样东西：一是对于未知的恐惧不安或者好奇向往，另一件是对于过往的回忆，还有就是死亡那一刻所感到的肉体的苦痛以及感官上最后的影像。有时我们好像拥有着这一具肉体，然而死亡时我们所拥有的只有自己的思维：我们看着自己已然枯槁的双手，却没有过这般遥远的感觉，好似那从未属于过自己一般。某种意义上来说，我们是寄居在自己躯体内的一个意识，我们的躯体是我们意识的宿主，我们通过意识感知身体传来的各种信号：颜色声音气味温度疼痛，我们通过意识指挥身体去做各种各样的事情：跑跳吃饭睡觉。我们是游荡在这个宇宙中的灵魂，然而在我们的一生中有且只有这样一个可以寄宿的身体，直到终老。

这一切是偶然，是设计，还仅仅是巧合的发生？一个生命的诞生或许是偶然，但是全球七十亿人类，还有那么多数不清的生命形式让这一切看起来并非一个巧合。而个体的诞生确实是繁衍的结果这便好似不是刻意设计之力。唯有世上存在的规律似乎一直在那里，冥冥之中一种力量推动着万物的演变和宇宙的发展。宇宙到底有多大？空间可以有多小？四大作用力和事物之间的联系与关系是哪来的规则？一块石头的生命是简单的，一只宠物的生命是规律的，一个人的生命是丰富的，一个社会的生命是复杂的，一个宇宙的生命却是一种超越了人类理解力的究极存在。人是宇宙中渺小的一个个体，就好似细胞是人体上渺小的一个个体一般，一个个体对于全体的存在意义，从来不取决于这个个体的意念本身——我们所做的，是选择一种奉献和存在的方式。**生命的意义从这个角度上来说，仅仅是我们做了什么：动机，过程，结果以及产生的影响。**举例而言，皮肤上的一个细胞由于基因设定分化产生，作为肌体的一部分提供表皮组织的功能，而经历其一生到终结，最终与其他个体一起维持了人这个全体的稳定存在。人作为一个个体，其影响力可以是对于身边的人，整个社会，甚至宇宙全体的，这取决于它选择了什么。

生命本身并不具有意义，这意味着所谓意义是我们选择的结果。或者更加纯粹的看待这个问题，生命的存在过程根本不需要一个意义来维持和指导，**而更关键的是我们实际做了什么。**

因为人的一生，财富荣耀爱情幸福全部都是带不走的，离开时留给自己的只有回忆。所以人不应该为了他人的事业而奋斗，首当其冲的该是自己的成长与对这个世界的理解。投身社会建设或者科学的研究都可好，但若仅仅是为了实现他人的更加美好的物质生活则显得过于平庸了，因为我们尽可以一辈子苛刻自己的需求，却未能够尽到短暂的生命中在这个世界里尽可能体验到更多的事物——假使这个世上没有来世，我们这短暂的一生便是我们全部所拥有的时光，难道我们还要为了生后的名誉和他人的欣赏而去奉献此生，相比把握好这短暂的时机去尽可能了解这个世界多一点？

这并不意味着抛开对于他人的关爱。一种更加客观公正的理解力是相互依存。个人的发展离不开他人的陪伴与照顾，更离不开国家和集体的帮助。但我们不应为了贡献而贡献，为了一种所谓的奉献精神而去投身一个事业。真正的热爱当是来自一种深沉的理解力——在这样一种统筹合作中，我们尽到自己的一份力为集体的建设做出贡献，在这其中获取的资源最终的目的是为了实现我们自我的成长和理解力。我们去关心和帮助他人，不是因为我们具有义务需要去这样做或者因为我们依赖他人，而是因为我们有着这样的能力、想要帮助创造价值、同情和怜悯或者因为我们也想要获得他人的帮助。

当我们抛开对这个世界的执念，对于道德、法律、观念、爱情、科技、娱乐的沉迷，我们看到在这个宇宙中还有很多是我们未知和从未探索到的。在道德和法律约束之外的存在，在现有观念和情感框架之下的存在，在科技和娱乐的便捷与刺激之外的存在。此时我们用一种深深的好奇的眼光去看待这个世界，宇宙中仍有那么多我们未知的事物，而生命如此短暂。一种精神上的自由和探索，相比对于过往观念的执着和行为方式上的约束，则显得更为重要和紧迫。

对世界的可能性的探索，才是成长和人生经历中最为关键的部分。

生命是没有意义的，甚至是盲目的，正因如此，我们的行为的意义取决于我们赋予其的价值；或者为何要去追寻一个意义，无意义未尝是件坏事，我们所享受的是事情的发生和变化，此刻或未来的感受，仅此而已。

自由意志

我们并非天生具有选择的能力。

星球、形态、人种、国家、地区、家庭、基因，这些全部都是在我们诞生之前就已经设定好的。甚至连自己会在哪家医院出生、出生时天气如何会不会雷电交加有没有蛟龙出世，都并非掌握在自己手中。诞生之后我们在什么样的哺育和营养条件下成长，上什么样的幼儿园小学初中甚至高中，都大部分已然是既定的事实。

即便现在，睡足了我们会醒来，为了生存我们得去学习与上班，肚子饿了得吃饭，回家了要洗澡，累了需要休息，看到美味的食物会流口水，听到欢快的音乐会感到放松，遇到优秀的异性会心生向往，坐久了会腰疼，手机玩多了眼睛酸，领导人一番演讲我们便热血澎湃，喜欢的品牌出了新品我们便想要去购买，与人产生争执会感到愤怒或者因为感到愤怒会想要找人争吵，与喜欢的人分手会感到难过与悲伤，遇到不顺心的事情会感到压力和紧张，看到美丽的风景便想要拍照留念。我们有什么样的选择，我们能够选择什么？

我们选择了理想的大学，理想的工作，理想的伴侣，理想的家庭，理想的生活，理想的人生，理想的学习方法，理想的工作方式，理想的休闲手段，理想的发型，理想的家具，理想的服装，理想的睡姿，理想的早餐，理想的出行方式。除了人生、命运和喜欢的人，似乎没有什么是我们不能够选择的。然而是什么样的原因使得我们没有选择“理想”之外的那一部分，是什么样的原因使得我们早晨起来没有自己在家喝燕麦而选择了出去吃豆浆油条？

过往的知识，现有的条件，个人的喜好决定了我们的行为。过去决定了我们的未来。

我们现在、此刻做出的决定有三方面作用因素影响：瞬时的情感，凝练的知识和侵入式思维。知识在此处包括生活的经验、个人的习惯、专业的知识、行为的技能等。侵入式思维指的是决定作出此刻我们所摄取的外界信息，包括看到的资料，听到的声音，以及他人传递的思想。情感的发生却是个漫长而细微的过程，包括各种情绪、观念、信仰，这些影响到我们对待事物的态度和反应。

字典中对于自由意志的定义为：“the power of acting without the constraint of necessity or fate; the ability to act at one's own discretion”，前者涉及到 fate 我们暂且避开不讨论，第二个定义中“discretion”却是反映了人们自身的信念。然而这些信念何来？且不说信念是如何积累和成长的，但一个基本的共识是：取时间点上任意时刻，人的信念既成，而既然她的选择是受到她的信念影响的，那么她的选择也是既成的。因此我们对选择的定义为：利用**知识和策略或简单方法**，在当前**情绪和思维状态**的影响下，从一些**已知选项**中，挑选出最符合个人**期待、需求、使用情境、约束条件**的一个选项。之所以这样定义，是为了揭示一个更加重要的问题。

自由意志的存在与否、责任与个人过错的判别都并非是最重要的——重要的不是过去，而是未来的我们可以做出什么样的选择。因为说到底，人们之所以使用一个人过去的学历、犯罪记录来判别这个人是否有利于公司、社会发展，关注的要点不是这个人的过去本身，而是这些过往经历能够揭示一种什么样的未来期待。举一个比较科幻的例子，假使一个人过去是十恶不赦的罪犯，但是通过发达的科技我们有能力将其记忆和思维全部转换成物理学家牛顿的状态，那么不管在这个转换发生之前这个人是怎么样的，我们对于其未来的期待都是良好的，而大可放心（若是这个技术本身具有可靠性）认为他从此以后就是牛顿一般的人物了。

当我们判别一个人的时候，不管是判别他人还是自己，我们要考虑到人物经历和思维状态的复杂性。人是环境的造物，人在不同的环境下可以有截然不同的表现。而对于一个人的过去的所作所为的分析，提供给了我们这一个人在未来相同或者类似的情况下比较可能的表现。例如一个平时吸烟的人更倾向于吸烟的行为，而更广泛的说，这样一个人可能更倾向于在禁烟的公共场合吸烟，从而在这种情况下做出妨碍他人的行为。当我们判断自己的行为时，我们观察到自己在什么样的情况下更容易做什么样的事情，例如当我们在路过超市的时候会有购买零食的欲望，然而若我们正处于一个健康饮食的阶段，不想要补充额外的能量，那么我们可以避免行走经过超市的道路——此处我们便使用了我们对于自身以往经历的认识来帮助我们决定今后的行为。

我们的观念、情绪、行为动机、行为方式是由我们过往的经历所决定的——即便是情绪这种看起来十分不稳定的事物，会对我们的行为有多大的影响，也是由我们过往的经历所决定的——例如即便一个人天生基因上的因素造成他幼年时情绪暴躁，通过不断地自我控制我们是可以做到去控制自身情绪的，事实上这也正是我们人生成长的一个重要组成部分——除非我们承认，自身的行为由基因唯一决定，那么这也很明显等同于坦白我们没有自由意志了。然而我们留意到人类大脑的一个重要功能：我们可以察觉和思考自身的行为。我们的行为由生长的环境和自身基因影响，我们的决定取决于自身的知识和思维状态和情境，然而我们很大程度上还具有修正我们自身行为的能力——我们通过思考自身的当前行为，通过逻辑、自身过往的观念、寻找来的意见和自己积累的知识等信息，从而达到认知自身行为、理解自身行为、以及修改自身行为的目的。这便是人的学习和进化（自身思维和行为）的过程。例如当我们知道热水壶是烫手的之后就会避免去触摸，当我们通过经验发现若是前一天晚上睡觉晚于 11 点第二天早晨不论什么时候起床都会感到头脑不太清晰那么我们以后可以早一点睡觉。

我们并非天生具有选择的能力，而自由意志也并非人生而具有，一个婴儿没法决定她早餐吃什么，一个成年人却可以选择为了自身的物质基础而努力工作与奋斗。在后文中我们说到，人类对于自身行为和未来的绝对控制力，来源于一种逐渐训练形成的绝对理性思维。没错，在追求绝对理性思维的道路中我们或许会因为看透彻了事物存在的起源和动机而暂时失去了自身存在的意义，然而物质之上（后文述）的方式将终会引导我们走上一种更加真实的体验这个物质世界的方式。

注：MC 的设计最初的目的，和最终的目标，便是通过主动去观察、去思考、去搜集信息，来收录所有自身行为背后的动机、起源、目的，以及收录人类可能的行为种类，以及收录大众传统观念和流行观念背后的原理和来源。通过这样的一些信息，我们可以迅速扩充自身的知识和经历储备，在这样以后，一个最直接的效应是，通过去了解有哪些事情是可能的，以及不同行为的作用和意义和体验，我们自身行为的可能性被大大的提高。而这则等效于，真正提升了我们的自由意志。

物质之上的现实

我们生活在一个物质构成的世界中。

从人的出生到死亡，我们经历了胚胎、幼年、成年、老年。在这一过程中，我们唯一获得关于这个世界的信息的手段是自己的五感和，颇为抽象的，通过文字和语言（以及想象力和逻辑等）的方式。然而正如人的记忆和科学本身的不足、持久处于发展中状态一样，我们对于这个世界的感知是不断变化和发展的——新的信息覆盖或者修改的旧的信息，新的思维模式产生，新的概念之间联系被建立，甚至新的物质感官体验（的组合）形成。既然我们对于世界的认识取决于我们的感知，我们不难看到，我们的感知和信息的来源对于我们自身的成长具有多么重要的影响意义。

成长不仅仅受到基因、家庭、学校教育、社会就业、国家政策因素的影响。人的存在、每时每刻所经历的事物，甚至我们所做出的决定、采取的行动、写下来的文字都对于我们自身的感知和对于世界的理解力有着影响作用——我们是选择在学习和体验新的知识中不断完善自身对于这个世界的认识，还是在重复过往的事物中保持自己对于这个世界和新的事物的无知。发散的思考过程或者心里的焦虑过于繁复而难以汇聚到一个具体的点上形成可观可感可以遵循的观念，所以我们写下来的文字比大脑的思维过程本身和说出来的话更具有影响自身行为的力量。同样地，零散的文字本身的力量些微，但汇聚成册的相互联系的文字则帮助我们更好的理解自己的思路、定义自身的思维体系，从而对行为更具有指导效果。

从这一点上不难看出，人的信仰和世界观，不仅仅影响了我们看待事物的角度和标准——这仅仅是一个非常表面的层面。更深层的说，我们的信仰和世界观帮助塑造了我们未来的自己。所以一个动态的、发展的、全面的信仰和世界观，更有利于塑造一个客观真实的自我，而一个静态的、迷信的、片面的世界观，将会局限我们的行为和妨碍看到这个世界的真实面貌。

我们生活在一个物质构成的世界中。或者有人说我们生活在一个意念构成的世界中。然而世界的构成的基本元素是物质还是意念还是两者的纠缠态、二象性混合在此并不重要，更重要的是哪一个更能够反映出我们所生活的世界的真实状态，从而达到帮助我们去客观理解这个世界的目的。而我们注意到“真实”和“客观”指的是相对

于”虚假“和”主观“的概念，这也就意味着，当我们去讨论真实的、客观的理解力的时候，人自身的期待和意愿是务必要暂时放下的。然而这个概念需要更加清晰地定义：什么是主观和个人的期待，人有没有可能完全主观/客观的理解这个世界？考察到人对于这个世界的理解是基于她的眼耳鼻舌身，以及她的思维所决定的，而后者是对于人的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉所能够体察到事物的归纳总结和相互联系。我们认为人不具有完全主观理解这个世界的可能性——因为主观本身是定义在物质存在之上的。（同样地，人不具有完全客观理解这个世界的可能性，因为物质存在的观察依赖人的主观体验）

所以对于世界最客观的理解，是基于世界上所存在的事物之间的规律本身而产生的理解力，换言之，即基于我们实际观察到的事物和现象而产生的理解力。除此之外的全部理解力和人类思维的抽象概念，都属于主观的层面，而不算做物质存在的事实本身。基于物质存在事实本身的对于这个世界和其中发生的事物（包括历史和人物和自身行为）的理解力，被我称作物质之上的世界观。

物质之上的世界的特点，是复杂性。现实世界中事物的种类是极为丰富的，从化学元素到物质结构，到生物种类，到人类行为和社会文化，到星系构成和宏观相互作用——客观事实的全体的复杂程度很明显超过一个人的大脑本身。事物是不断发生变化的，事物之间各种基于力和关系的相互作用是多样的。很明显，尝试着使用简单的概念来理解整个世界是危险的，因为这不可能真正领略到世界复杂性的内涵，也因此不能够真正客观去认识这个世界，而由此导致人不能够很好的发展自身理解力。

我们需要一些适当的简化模型来帮助我们理解这个世界，来使得复杂的事物联系变得有规律可循，使得我们可以较为轻易地使用我们自己的大脑作出判断而不必动辄使用超级计算机。在人类世界中有现成的模型，事实上，人类任何一个对于物质世界的描述、包括我们眼睛所感受到的视觉信号，都是对于这个物质世界的一种模型——我们不可能去真正感受到宇宙本身，所以我们使用自己的眼睛耳朵去观察去聆听，我们使用精密的物理仪器去测量，我们使用概念化的模型去概括和描述。在中国古代有易经，在中世纪有基督教，在当今世界我们有科学，在我们身边有人们言传身

教的生活经验，这些都是对于世界的描述的模型。然而我想以现在的眼光来看，这些模型之间彼此的差异和有效性就明显得多了——易经或许包罗万象，但是那并不是易经本身的内容，而完全是解读者的水平；基督教或许传递了创世纪的真谛，却并没有能够真正解决人类温饱和提升生活品质；科学诚然有诸多不足，最为典型的就是太丰富让人难以入手而伪科学充斥其中让外行人难辨真假，然而科学中的定理是条条直接可以拿来用，句句可以经过现实中的检验；言传身教虽然好，却不够系统不够具体难以持久统一的有效。选择一个模型来帮助我们理解世界的依据，是我们自身所面对的事物的规模、我们自身发展的需求、以及模型本身是否具有发展性。创建人类社会和航天飞机非科学不可实现，而若仅仅是为了满足生存需要宗教可以给人慰藉，但什么样的模型最有利于自身的发展，则完全是个人的选择，也一定程度上取决于我们所定义的生命的意义了。

生命本身虽没有明确的目的，但是人一生的行为可以分为三大类：探索，创造，和物质生活。具体一点来说，成长和学习便是探索的过程，工作和积累财富便是创造的过程，日常起居和娱乐便是物质生活的过程，而这些经历构成了人生的全体。我们对于这三类行为的时间精力和资源的分配影响了我们生命的体验本身。

考察到相对于死亡的静止状态，只要我们活着我们就是在体验，所以生命体验的差异仅仅能够存在于体验的强度和广度和深度了——换言之，体验的复杂性。例如什么样的笑话更好玩、设计的乐趣，或者物质境界行为级别。¹

关于生命体验的追求方式实属个人经历和选择的结果，存在即为合理，而即便我个人更加欣赏一种世界大同的人类和谐共处的社会环境却也终究仅仅是一个理想而已。理想终归是理想，人自我意识的造物，却能够提供给一种明确的指导和行为道路。此处是一些自己在 MC 发展过程中收录到的行为指导，在此列举作为参考：物质之上的世界观指导我们追求最为客观公正的知识，探寻知识的来源和相互之间的联系，以求从事物发展规律和事实角度出发去有效的指导我们的行为。这样一个世界观

¹ 注 20161122：这是发展更为全面的行为指导的一个基本根据，但是注意到在后面（《对你的思念写成书》部分）我们提出来关于生命的体验方式还有另外一种截然不同的解读。

本身并不提供一个整个人生层面的追求，若是有的话，那便是永远不要放弃追求所有客观的知识，不断的进行学习和提高；在 MC 早期探寻生命意义时，我发现生命的所在本身可能就是其意义所在，因此在 New Theology（定义参见《对你的思念写成书》中的用语约束）中我们说到，活着即为生命存在的意义，维持活着的状态是生命的追求，这或许听起来有一种置身物外的自我永恒之感——假使追求生命永恒的条件是不参与任何物质体验那么好似便失去了存在的价值，然而这便是生命本身的状态，活着而已。或许修正一下这一条指导，我们可以追求以更长远的活着为前提，同时再有一些别的物质世界的追求；在 zWorld 创世笔记 5 中我们提出了造物之境，造物之境强调造意和设计复杂度，追求在至为卓越的创造之中实现一种伟大，探索自我的意识发展极限，带领世人体会不一样的思维境界；在路人境界中我们提出存在和瞬间即为永恒，这一点某种意义上暗合人们常说的“感激现在所有的”，却是一种无为的行为境界，因为 MC 还有一条独立的指导是“静止无发展的状态即为死亡（包括生命和爱情和个人知识）”，所以我们并不很推崇这一种境界；在《对你的思念写成书》中我们提到了自我爱情的八个境界，在这样一种爱情观下我们强调对于爱情的生命追求和以与爱人之间的共体和同一性作为人生目标；在关于《物质基础和远大理想》的大设计中，我们提出 1. 把物质境界级别作为生命的意义，创造未来保留追求，树立远观的目光，尝试着追求能够达到绝对满足的行为执行力 2. 追求自我行为的大成，有目的的自我控制和约束，绝对理智下的物质世界体验发展（类似于九层楼）；另外在 zWorld 的理想/幻想世界中，我们追求行为和技能广泛性的极致；在九层楼对于理想的物质社会的设计中，我们追求在社会共同理解力作为客观前提下物质体验追求的极致；在我们身边的现实生活中，他人的生命目标大概（说大概是因为人的复杂性，因为我们看似是目标，却未必是人生自我的选择）有这几种：追求知识（科学家）、行为（手艺人，书法家，艺术家，政治家和改革运动者）、技能（运动员等）、成就（金钱、名声、社会贡献）、物质体验（生活状态）、信仰（信徒、修行者）的更高境界。

在下面两则基本理解力话题中我们讨论两个实际问题。

情绪、情感，以及行为动机

仅从当前时间点来看待一个人，先天的基因、大脑的结构（包括神经元网络的组成状态）、后天的经历，这些影响和决定着我们的行为。然而从人物的成长和发展过程中来看，其中基因和后天的经历对于一个人的影响，即对于一个人的经历和思维形成的影响，到底哪个所占据的比重更大一些，这是心理学上的一个争议话题，我此处不尝试着讨论。然而我们注意到一点：基因或许反映了我们最初诞生时候的生理基础和发展趋势，但是大脑作为一个极为复杂的器官，具有着惊人的可编程性——人类的确对于自身的行为具有很强的设计和约束能力，正因如此人才所以为人。

先天和后天究竟对一个人的思维方式和行为方式有着多大的影响，我想可以从人究竟可以控制自身的行到什么样的水平这个角度来观察：太过于极端和罕见的例如瑜伽大师或者灵魂出窍或者数学“天才”或者神权天授上帝之子我们不说，在现实社会中，对于一个成年人的评价，或者对于一个人是否成功的评价中，有一些品质与人先天幼年时的行为具有较大的差异性——生活是否具有计划，是否具有很强的学习能力，是否具有强烈的信仰和意念，是否能够对于生活资源进行合理的规划，是否具有自我管理和情绪控制能力，是否具有生活和生产技能，具有什么样类别的知识和经历，语言和艺术表达力，空间想象能力，思维的逻辑性，怜悯之心以及对他人的感激，个人志趣和行为习惯。而我们观察到，这些品质实属后天形成，而非先天具有。

人并非是先天能够思考的动物。我们在学习和对这个世界的不断体验中去提升自己的能力和见地，去使得自己更加具有智慧。有两个现实中的例子，第一个是我们向来觉得老者更适合使用“智慧/睿智”一词来形容，而不会对于一个小孩子的一些见地使用这样的词，最多冠以一个“聪明”；另一个是观察身边成绩优异、有所见地，以及在这个互联网时代并不难以搜索到的一些成功人士的成功经历我们不难发现，“条件”和“机缘”并非是成功的首要要素——人在这其中的作用更多是人自身的选和行为产生的后果。人与人之间的差异并非是先天形成的，而关键在于后天每一个个体做了什么、接触了什么，选择了什么。

然而这一切影响的并不仅仅是我们大的方面的行为，同样适用于我们的情感。换言之，情绪、情感、以及自我的行为动机是**可以被设计的**。情绪、情感、行为动机、思维模式、思考状态，具有着相似甚至相同的**来源**，而情绪控制的**最关键要素**，在于对于自身情绪、情感线索的清晰识别和，具有决定性意义的，是**冠以明确的定义**。一旦我们熟悉了这样一种理解自身情绪的方式，这并非是难事，然而困难之处在于，我们的情绪和情感中（除非是一开始就既成优越的种类）混杂了太多太多的模糊性和相关联的概念，使得每一个情绪的识别，对于一些人而言，将会是漫长而繁杂的过程——大量的信息需要被重新整理，而只有这样我们才能够理清脑海中的层层概念，获得一个清明的思想。物质之上强调最为根本和本质的理解力，而非“一语道破天机”，所以 MC 采取了这样的一条道路。实现对于自身行为的梳理有一个捷径，那便是寻找和摄入充量的客观信息、了解各种同样类别情绪的物质现实中发展的可能性，在这其中我们可以看到事物之间的关联、联想起自身情绪的根源来源。

具体来说，对于情绪的理解力目的在于解决如下问题：

1. 我们是否能够察觉到自己的情绪（高兴、生气、感动、好奇、难过、嫉妒、浪漫、激动、欣喜、贪婪、想望、畏惧、紧张、胆怯），以及自己为什么在当前情境下具有这样的情绪？究竟为何我们选择了情绪化的方式来进行表达，为何没有更加理智的思考和选择交流（自由意志的讨论告诉我们是因为我们没有别的选择，此处我补充，是因为我们并未理解自身的情绪的来源、不清楚自身的行为、不明白自己的究竟在做什么）？
2. 我们是否能够更深入一层的回忆起自己的这样一种情绪的来源、伴随自身的成长过程？
3. 我们是否能够想到对于同样一种情境下不同的人或许会具有什么样的情绪反应？我们和他们之间为何会有这样的差异？
4. 我们是否具有知识、在这样一种情境发生的时候采取一种截然不同的“态度”和解决方式？
5. 我们为什么喜欢、讨厌、重视、忽略一些人？
6. 情绪对于我们意味着什么，生活的调料、行为的指导、还是我们的全部人生体验了？

我想每个人都有过那么些时候、静下来以后去思考这些问题，然而大部分人（请允许我用“大部分”）未能够得出任何答案，甚至没有思索下去的线索，以及另外一种情况：这些问题对于一些人而言就好似是思考人生或者道德伦理或者哲学或者政治和宗教的问题一样，成为一种禁忌和阻碍，思维上难以挺进分毫。还有就是胡乱给自己的情绪定了性，认为事物本该如此发展，或者自身的情绪的的确确就是“合理”的。是否理解自身的行，这造就了人与人之间的差异。

我给出四个现实中的例子为什么这些情绪和情感是可以被识别、控制，甚至是利用的：修辞学是 the art of effective or persuasive speaking or writing, especially the use of figures of speech and other compositional techniques；在文学创作中情感把握是作者用来与读者产生共鸣的手段；在美术表达中，画家通过利用颜色和画面构图等吸引欣赏者的目光；在 PUA 艺术中，达人们通过对于女性心理的把握实现引导女性行为的目的。在现实生活中我们也做着类似的事情：我们知道做什么样的事情可以让自己和他人感到开心或者不愉快，然后在某些情况下有选择的这样去做。乍看之下这些似乎都是一种“行为/语言”上的艺术，只可意会不可言传，然而事实的本质却是规律和现象的确实存在——我们的情绪和情感是可以被识别、被引导、以及被把握的。

情绪反应的本质是瞬时的身体激素调节和肌肉反应，包括心跳加速和呼吸速度的调整。所有的情绪反应都属于这个类别。然而情绪并非是先天被建立的，诚然有些人性格易怒，然而当情绪被识别以后，通过主动的控制可以进行调剂，甚至被彻底改变（而这就造成了一个问题：易怒的人究竟是先天还是后天造成的）。对我们而言最关键的是：我们可以识别自身的情绪然后通过调控对其进行改变。改变情绪的前提是对自身情绪的深入了解，认清自身情绪发生的本质：自己究竟是遇到了什么样的矛盾和难题，经历和接触了什么样的事物产生了这样的情绪。有一类情绪是生理上的，这一类情绪反应难以通过后天方式进行调节（例如性反应）。另一类，我们生活中平常接触到的大部分，却是观念上的，这意味着通过修正自己的观念我们可以十分有效的调节自身的情绪，而这一类的情绪也正是我们所议论的重点——例如同样对待一个人的行为我们一开始可能感到愤怒但是若是了解了其行为背后的动机我们可能变成了同情。在我们的成长过程中我们不经意间将一些情绪发生时刻的事物和情绪本身进

行了联系，例如因为在黑夜中受到过惊吓所以将恐怖的情绪与黑暗进行了联系，因为在心情愉快或者激动的时候与异性进行交谈而将这一种情绪与这个异性的存在进行了联系。使得问题变得更为复杂的是我们不是将情绪与事物本身直接进行的联系，而是将情绪首先与一个抽象的符号进行了联系，尔后又将这个符号与其他事物进行了联系。例如我们把饮料好喝、座椅舒适、温度凉爽、颜色鲜艳、声音悦耳、气味宜人等与自身的喜好进行了联系（“喜欢”），尔后又把“喜欢”和见到异性时候因为紧张和不自在和害羞和胡思乱想进行了联系，从而以为见到异性时的“心跳”感觉就是自己的“喜欢”。再往后我们学会了评判异性的身材，认为身材健壮或者体型苗条代表着“好看”，而不然的代表着“不健康”，以及倾向于把“好看”与“好的品质”联系在一起，以至于看到长得帅的男孩子或者长得美丽的女孩子时倾向于将其与“美好的品质”联系在一起——然而现实中我们知道长得好看的女孩子未必半数以上都具有美好的品质。而我们还把对于“美好的品质”的欣赏与“喜欢”联系在一起，所以就有了“我喜欢具有美好的品质的女孩”这样的说法——在这个瞬间我们对于女孩子的最初最原始的紧张好奇兴奋激动以及一点点性幻想被升华到了一种至高无上的境界——没错，我们喜欢的从来不是身材苗条的女孩子，而从来是一种追求卓越品质的高尚志趣。

情感的本质较情绪稍微复杂一点，因为情感的动机不主要是生理激素条件，而是观念约束。观念约束的形成过程十分复杂，而来源多种多样，在《对你的思念写成书》中我着重探究的就是我自身的观念约束的来源。具体来说，观念约束包括对法律的遵守、对传统价值观念的摄入、对道德伦理观念的接受、个人的没有由来的信念、对于宗教和灵性的信仰、道听途说的零散的概念和对于世界上复杂事物的片面理解力。观念约束的力量是强大的并且具有定义人行为的能力，因为观念约束直接影响和决定了我们的行为指导和行为准则，包括我们对于自己不能够努力认真学习或者工作的行为做出的推脱自身责任的借口。观念约束便是我所说的“意境约束”。情感作为观念约束的一种，其典型表现在于一个“信念化”的过程——最典型的例子，当发现了一个原来从来不爱自己之后还仍然留有的好感和执着就是最典型的情感约束。或者是与一个人或者动物或者物体相处久了而生成的依恋感。**情感约束的来源是深刻到理解力层面的，在于情感约束一旦形成，则同时意味着我们对于某件事物的情感必然深入到我们个人的行为准则和行为观念和行为习惯之中（例如刚陷入恋爱中的男女将会**

在自己对于今后的规划中将对方作为考虑因素之一，而恋爱破裂因此可以导致一个人对生活甚至世界的认知的改变）。例如若是我们对于一个人一件事物向来不闻不问，即便我们从小到大生长在其周围我们也不会对其有任何强烈的情感，例如我们家楼下的石子，或者我们国家的政治大事。换言之，只有当我们尝试着主动去代入、参与与某件事物、概念、人物、集体的互动时，我们才会形成情感。我们观察到，从这一角度上来说，情感仅仅是我们对于自身以往、过去的一种留恋，和，更加准确的来描述，我们自身行为上的惯性、惰性。最为极端的例子，假使一个人能够在瞬间改变自己所生活的所有环境中的一切，去生活在截然不同的世界/宇宙中，那么他/她对于这个宇宙中的事物的情感将会被最小化和高度抽象化——她/他仍然具有情感，但**这一份情感转变为了对于一个更加抽象的世界体验本身，而不是世界中具体的人物或事物之上**。例如我们小时候因为资源有限可能十分珍惜每一本新的书本，当我们长大之后习惯了很短的时间内就看完很多书籍之后，我们的情感发生了转移：从具体的一本书本转移到了学习这项活动本身。而更为本质的来说，我们的情感转移的线索是：从对于具体的外界的事物，转移到了对于自身的体验之上。这就是为什么恋爱的越多的人越不容易陷入恋爱分手后的苦痛之中，因为他们作为真正懂得的人不会太留恋某些具体的人物，而是专注恋爱发展的过程本身——对象是谁在此时已经变得不太重要。¹

情感是可定义的，而（去不失偏颇地）定义情感的方式，是遵循物质之上的原则，找清自身情感的物质之上来源。此处略过相关论述。值得一说的是情感本身往往不仅仅是单一的信念，情感随着时间的积累和经历事物的丰富将会变得愈发的复杂、牵扯到更多的观念和信念以及对于一些情绪的记忆。所以个人发展过程中很重要

¹ 注 20161122：结合我后来的观察，此刻我不得不注意到这其实也意味着一点——就好似后文会提到的人们对于第一次性体验的珍惜（但不是所有人）——某一件事物经历的越多便容易对其感到“习以为常”。而“习以为常”的后果其实是深刻的，参见后文关于《婚姻，子女和家庭》的笔记。这儿提前小结一下——若是第一遍阅读此处不必太在意这个小结的意味——根据物质之上的理解力这样一种“特殊对待”其实是不必要的；（以及一个理论猜想）而这儿前几次的“苦痛”若并未真正从理解力层面进行化解则今后的“专注恋爱发展的过程本身”可能变得薄情和物质化以及具有目的性而并非是我们在此书中所介绍的物质之上“把握现在”的行为方式（读者可能得读到《对你的思念写成书》的“时间上的三种观察角度”之后才能够体会到这儿所想要传递的准确含义）。

的一点是能够清晰发现自身情绪和情感和思维线索和观念的来源，如此保证自身有着内在稳定的和谐，真正做到客观公正的生活在这个世界中。

当情感被发现（主动识别与定义）之后，并不会影响我们去体验情感世界，相反地，将有助于帮助我们更加清晰具体的去体会和衡量自身的情感，而不会陷入模糊的意境之中。从实际应用的角度上来说，如果我们能够识别自身的情感，并且情感的来源是我们可以控制的，我们便可以选择并且实现对于这份情感的转移、重新建立自己对于这样一份情感的理解，探索和尝试新的方式。¹

最后简单提醒一下，情绪由于其生理特性导致情绪的修正比情感难，因为情感毕竟主要是观念约束，观念问题通过大量的信息搜索和观念重构便可以得到解决，但是情绪问题的调整则更为漫长，有一些情绪并不容易完全改变。好在情绪仅仅是瞬时的，情绪所造成的后果可以通过我们理性控制有效把握。

行为动机的道理大同小异，主要牵扯到一个思维状态，以及方法论上牵扯到目的导向，就不在《思想集》中论述了²。

结论：情绪是可定义的，喜好和吸引力并非天生，情感、心情和行为动机是思维设计的结果。³

¹ 注 20161122：我根据自身经历和资料学习猜想读者第一遍读到此处时对这一段话的理解或许并不（如我现在的理解方式一般）准确。读者此处尚且不需要很在意这一段话的含义，因为这一段话的准确含义在此书中由于篇幅和其他原因并未进行细致描述（因为涉及到情感的本质、需要哲学上论述，见下一个注释）。但是读完此书前两部分之后我相信读者回过头来看这一句话时会有不一样的见地。

² 注：关于情绪和情感的论述主要收录在了个人的 MC 笔记之中（以及很多具体的概念被重新认知；在此篇论述之中我们仅仅是十分感性的去看待了情绪和情感），参见后文《对你的思念写成书》中“一些 MC 的定义和观察‘部分对于’关于情感的本质”的笔记。

³ 注：关于这一个结论若是读者暂时无法完全接受，那么就记住（但不要相信）就好、因为这有助于帮助理解后文的内容——对于谨慎和热衷于辩论的读者（感到可以这样去做的读者就不需要太在意我接下来要说的话）我再啰嗦一下，这儿的的确确是在介入一个新的思维方式，但是这一个思维方式的介入是准确理解后文内容的必须前提，若是对此感到疑惑甚至反对我提供的反驳是此书的论述并非是按照传统逻辑进行的、而新的思维线索务必被建立方才可能帮助去理解这一思维线索引导的理解力体系。不过若

物质之上的一点指导和信息选择

客观的物质之上理解力要求我们放下对于这个世界的执念。然而这并非易事，因为这一份执念，不像我们的幻想和情感一样是后天形成的——这一份执念是伴随着物质世界中的我们而天生的。人生而具有一份执念，那是对生的执念（对死亡和黑暗和声音的恐惧），而人生之后，我们所接触的事物（物质世界本身）塑造了我们对于这个世界中的一切的理解力、观点、以及我们的行为本身。不难看出，在这样一种情况下的人们自然而然依赖于物质世界本身而存在：我们依赖食物提供能量，我们依赖空气和水存活，我们依赖一个稳定的社会环境来进行发展，我们依赖自身的经历和知识和条件和资源去进行选择，我们依赖着这个物质世界的存在本身来体验这个物质世界。¹

执念的指的是脑海中不可动摇的信念。而我们对于世界的执念深深扎根在我们的物质体验深处——这样一种迫切的依赖无法被分割也无法被独立更无法被抛弃——所以即便是信仰灵魂的修行者也非得通过在这样一个物质世界中的体验来升华自身的灵魂。放下对于这个世界的执念，其实并非是抛弃这个世界而置身物外——而事实上这恰好是最错误的方式因为我们既认识到这个世界是物质的又不愿意去接受它——而是去对这样一种执念进行升华。任何一个执念来源于一份信仰，而信仰在最开始是一个很小的主意，逐渐成长和发展成了我们的行为准则和思维方式。正因我们依赖于这个物质世界而生，因而我们信仰着这个物质世界中的种种，这样一个执念并不是相信世界是物质而非精神的，而恰好是我们对我们自身的存在本身的信仰。

人区别于动物，人区别于机器的重要特点，除了能够直立行走，能够使用工具，能够思考，创造和发明了语言来进行信息交流，能够在学习中编程自己的行为，能够进行抽象和数学思维，拥有强大的空间想象能力和记忆力，人具有理智而不仅仅是天性和本能，还有一点，就是人的大脑具有自我意识（Human Self-Reflect）。这样

仍然感到不理解那么不必担心，因为后文（关于情感话题的讨论）的内容并不完全依赖这一线索、若仅仅是去感性的理解后文的内容也是可以收获新的观点和认识的。

¹ 注 20161122：概括一下，这儿的执念具体指的是认为这个物质世界存在、认为我们的的确确生活在一个物质世界中的基本信念。此书中我们并不去证明或者反驳这一点，只是此处点明这一个认识而已。

一种自我意识使得人们可以认出镜子中的自己，使得我们的语言中具有“你”、“我”、“他”这样的代词，却也同时赋予了我们将世界上的各种事物联系到自身的能力。我们默认自己从来是存在的，从来是具有“意识”的一个个体，我们默认的认为我们的一切超越了物质存在本身的复杂度、超越了这个世界的规则、甚至具有超越自然的神性。我们能够思考，所以我们的一切是自由选择的结果，我们将自身的存在与自然界中的风雨植物草木鸟兽进行了明确的区分——然而我们呀，就和地面上的石头一般，只是这个世界中自然的造物罢了。这一个层面好理解，但是自我意识所赋予我们的远远不止如此：自我意识还赋予了我们“拥有”的概念。我们拥有自己的躯体和意识不必说，而我们假设这一切都是神圣不可侵犯而没有人可以轻易篡夺和修改的，然而我们认为我们拥有这个世界上的资源、财富、我们拥有着我们所爱的人，我们拥有着生命，我们拥有着这一世的记忆。就在此时我们陷入了一个执念。（人最大的执念是放不下自我）

因为事实是我们什么都不拥有，并非是因为佛教中说的“万般将不去，唯有业随身”，不是因为在我们离开这个世界时脑海中只有期待、恐惧疼痛和一丝丝过往的回忆，而是的的确确的，我们从来都什么不“拥有”。从物质之上的角度来说，我们与世界中其他物质个体之间根本不存在所谓“所有权”，而仅仅是一种相互联系的关系。这样说过于抽象，我举三个现实世界中具体的例子：身体，财富，和爱情。我们的身体是承载我们思维的容器，与我们的思维基本上是共存亡了，而我们的身体作为我们探索这个世界的工具，与我们（此处“我们”指的是我们此刻的思维）的关系更多像是租借，那么很明显这一个关系并不存在所谓拥有（不然的话到底是我们的身体拥有思维还是思维拥有身体呢？）；金钱地位财富和物质世界中的种种从来是在那儿，若是没有法律的保护和社会规则的政体维持秩序，想必便不会有有什么可靠的财富一说，就算是所谓不动产，也难以在自然灾害中存活（即我们并不拥有物质资源，而这一切仅仅是我们用来塑造体验的工具而已）；即便是我们最信任的爱情，对于自己所爱的人我们从未真正知晓他/她们的过去和现在，我们不知道对方究竟脑海中想的是什么——的确我们一起经历过体验过深刻过，但我们的爱人从来只是陪伴我们的个体，我想若是真正彼此尊重着对方，该没有人会执着的以为爱上了自己的人便再也不具有权利去选择离开的。

我们是游荡在这个世界的孤独的灵魂，时而找寻到志同道合陪伴自己的另一个灵魂，然而终究有来去的先后，当我们孤单时，仍然得奋力探索下去这一生。若我们能够接受伙伴和友谊是短暂的，我们便也该能够接受自己的身体也并非天生具有服务我们的义务的，而这个世界本身于我们而言不过像是一场旅游，人类的一切创造和情感，只是存在过程中的体验。

但是这一切并非意味着我们与世界失去了联系和我们失去了陪伴和存在的意义。我们身边的确存在着资源，存在着我们可以去使用到的信息知识和物质材料，我们与人的交流形成圈子和社交网络丰富着自身的存在，使得我们在这个物质世界中的每一天都有新的信息和资料，因而生活丰富多彩。关键是从物质之上的角度认清自身的存在和自己与他人、与世界的关系，我们便可以抛开很多无谓的执念了：这个世上没有绝对的对错与好坏，这个世上没有天生的道德准则，这个世上没有唯一的价值体系，这个世上没有正确或错误或高效或者低效的人生，这个世上没有绝对精神绝对物质绝对欲望绝对联系的爱情。人们说人生不应犹豫、不应遗憾、不应虚度、不应缺乏理想和目的、不应失去理智、不应绝对理智，人们说美好的爱情该是平淡、浪漫、幸福、真诚、简单、包容、生死相依、相互信任、彼此心中有着对方，人们还说人无完人不应过于追求完美却同时在各种细节上苛刻要求着自己和他人。人们在自身的欲望情感理智信念幻想和社会的法律道德舆论期待以及身边的干扰诱惑压力要求约束中辗转反复，去终其一生尝试着弄清自身的存在究竟为何自己究竟是谁自己收获了些什么自己还有多少没有能够实现的梦想是谁和自己走到了最后有多少美好可以去追求有多少糟糕的事物可以去抱怨去为了被人们认可而活去为了满足他人的需求和快乐而活为了生存家庭事业子女集体国家人类而活为了自己而活为了被后人铭记而活为了真相而活。或者根本不知道自己为什么活着也从来没有想过自己为什么活着。殊不知，我们此刻的存在本身便可以是我们生命中最大的意义，为何非得在自己的愿望和满足中方可体会到这个物质世界存在的真谛？

如果此刻便是我们生命中最大的意义，那我们究竟为什么还选择活着？我们的一切追求既然是执念还有什么继续追求下去的理由？什么样的动机/原因让我们选择接下来的道路和行为？

承认吧。我们生而对这个世界有着执念，而人并不真的自己做出选择。这一份执念不仅仅是对于死亡的恐惧，更是对于生的贪婪。我们的生命看似陷入了一种无可救药的危机——一种深深的茫然。然而正是这样一种力量，结合其他生命本身的品质（好奇、同情），赋予了我们不断去追求更美好生活的动力。正因为畏惧死亡我们学会了团结，正因为好奇我们探索世界的本源，正因为同情我们制定法律发展宗教来维护人与人之间的关系，正因为贪婪我们不断追取进步探索更高的境界。现实远不是如此简单，人是具有复杂性的，从来不是单一的“畏惧”、“好奇”、“同情”、“贪婪”“引导了我们全部的行为，在这其中我们的诸多其他情感、理解力、知识、过往经历、选择影响了我们的行为的方方面面。正因这世上没有对错，一切的存在方式，去探索和追求更美好的物质生活，或者去沉溺在失去心爱事物的悲痛中郁郁终生，都是合理（可以被理解）的。

个体具有选择生与死的权利，然而一种更加有助于自身发展的行为指导必须被列出，由此引导迷茫的人走出停滞不前的误区。生命的意义在于存在的状态，而存在所能够揭示的最大意义在于其可能性，唯有去探索去改变我们才能够更加全面去体会到这个物质世界的存在本身，而不至于一生困在自我的思想牢笼中仅仅看到世界存在的一角。我们或许珍藏此刻感动的存在即为永恒（路人境界），但生命必须在发展中前进，因为保持静止的生命等同于死亡。刚开始抛弃一切过往的执念或许会让我们有一种对于选择可能性的太丰富而感到不确定和犹豫（思维的无为境界），但从另一个角度上来说这也正是一种真正的精神上的自由——个人、家庭、社会、国家、人类，没有任何事物能够限定我们在这个世界中自由存在的灵魂。

如何去选择，选择什么，便是由两个因素所限定的：资源和信息。前者包括我们生存的环境和具有的物质基础，后者包括我们的知识经历和可以获得的信息来源。最终我们依赖什么进行选择和判断，是理智还是情感或者个人的想望，则取决于作出决定时大脑的思维状态。不论如何，自身的动机、目的、事情发生的过程和期待的结果和可能的影响都是需要去裁决的。这其中还有一个十分重要的因素，是我们对于未来的憧憬和判断。值得一说的是，情绪和情感作为思维的捷径，面对重大事务时

依靠情感而非理智做出的决定往往是不利于自身发展的——这或许很难控制，但是我们至少得认识到这一点。

资源的发展我们不说，关于信息却有一个是值得提醒的。我们从外界获得的信息大致分为两类：第一类是直接的物理感官信息，第二类是文字和语言传达的抽象信息。这两类信息都受到我们自身现有思维方式的解读的影响，意味着我们自身对于信息的价值、客观程度、背景知识的理解力等的思维会影响我们对于这些信息的解读从而影响我们对于信息所传递内容的理解（包括我们的视觉信息，也是受到自身观念解读的影响的）。关于第二类信息还可再分为基于试验和观察的对于客观现象描述的信息，以及基于主观猜测的信息。因为语言和文字是人表达的，所以第二类信息都是受到表达者的主观意志而刻意或者不经意的有所修饰的。这就是为什么科学界使用数字而非文字来进行客观物理现象的描述，因为（自然）语言本身太不可靠了。然而这并非是我们要说的重点。值得认知的重点是：物质之上的客观信息仅仅描述现象和规律，而不传递任何直接的观念和方法。例如“生命并没有天生的意义，因为意义在此处是一个不存在的概念”作为一个事实而言并不告诉我们到底该如何对待生命的问题。

信息和原理并不一定直接帮助我们提高自身的实际表现力，因为理论和实践之间还有一个操作细节上的差异——知晓汽车的构造并不直接造就一个卓越的赛车手。但这并不意味着理论的作用相比实践的结果微乎其微，理论不仅仅引导了实践，而且为我们的行为种类提供了可能性。最重要的是，理解力的存在为我们认识自身和世界的行为提供了一个崭新的观察角度。人们大可以足不出户永远待在家中却仍然了解到这个世界发生了什么，采购自己所需要的生活用品，甚至外卖需要的食物和营养。但是走出去亲自去感受信息发生的过程、在商场选购商品、自己准备食物或者在一个环境优雅的餐厅用餐，所带来的完全是完全不同的体验。一个农民未必非得对于生物和化学知识了如指掌才能够种出好的蔬菜，但是仅仅是去学习和知晓这些知识，可以让我们对自己的行为有一个更加具体和深入的理解，让我们原本单纯的种菜浇水过程变得丰富起来——我们学会着看到在事物表面背后的原理，能量的传递和流动，我

们逐渐变得更加智慧，我们对于这个世界的体验也在自身的知识的积累中不断升华和变得更加丰富与深刻。

我们的未来应该怎么样，我们的自我究竟是如何的，正如任何其余别的话题一样，可以被认真严谨的对待，也可以被当成茶余饭后闲聊一般匆匆略过，但是我们处理这些问题的态度、我们所搜集到的信息、我们所做出的结论以及为之付诸的行为，将会影响和决定我们的未来是怎么样的，以及我们的自我是如何的。

关于世界和人生本身的基本理解力到此告一段落。下面在“质疑”中我们讨论一些额外观念（道德和伦理）的具体层面，然后在“世俗话题”¹中讨论的是个人发展过程中的现实问题。

¹注：这儿的“世俗”用法不含“世间不知变通的、拘泥的习俗、趣味低、不高雅”等贬义，而仅仅是想表达“世间”的含义，其实就是通俗用语中的“实际问题”。英文为“worldly”，为了行书风格统一我便这样翻译了，原先的标题为“Worldly Topics: Regarding Social Standards and Recommended Morality”。

质疑

这一部分是个人今年 MC 之下道德观念发展过程中所经历和接触到的事物，未必所有人都能够轻快接受和面对的，虽然一些太过于直接冲突传统道德价值和伦理观念的事物已然被我选择性省去，没有放在此书中，但是即便是你也会有所未必十分能够接受的地方的吧。

此部分内容作为我思想的整理力求全面具体，但若是阅读起来有困难直接跳过也是可以的。后面部分的“世俗话题”会与现实生活中的细节更加直接相关，更加经验化而不过分理论。另外一个评论，也算是留给自己的一点提醒，那便是在我的《思想集》写作中一方面是省去不必要的麻烦，另外一方面也是为了塑造自我原生的理解，很多时候可以举例和使用外部论证的内容都被跳过了，更多是对于脑海中知识的梳理。相关的调查是有做过的，主要是对于一些哲学和心理学书本的学习，这些都被记录在了对应的学习笔记中，所以就不想再在此处赘述了。

关于爱的道德问题

人们对于爱有着自己的见解，人们对于爱情的看法更是多种多样，从好奇和暧昧到共同经历和占有欲和性到同情和深深的共感作用。此处说的爱并不仅仅局限于男女或者同性之间的爱情，而且是广义的爱作为情绪的一种理解。

情人和朋友之间的区别究竟是什么？友情和爱情和亲情和熟悉感和暧昧和敬仰和畏惧这些情感以及情绪之间到底有多大的差别？我们趋向于把朋友和恋人区分开来，因为好似两者使用着不同的称呼而有着截然不同的含义，但我们面对朋友或者恋人的心意有着类似的执着，我们与朋友或者恋人可以做相似的事情；我们与父母之间所具有并非仅仅是社会和法律和道德义务上的联系，真正的家庭亲情产生于家庭内部的互动。

从未经历过恋爱的人往往以为他们所向往的爱情是单纯的，处于恋爱中的人认为他们之间的感情是真挚和热烈的，经历过无数次恋爱和暧昧行为的人则看待爱情时有着一种更加客观理智的眼光：他们有明确的目标和追求，他们不会轻易“陷入”爱情之中。这样的差异存在并非是一种偶然，然而就好似是世上所有的情绪一样，爱情

本身是可以被定义的，这一个定义可以在不同的事情由于人们不同的见地进行不同的发展和解读。然而关于爱情，关于所谓“爱”的情绪，若是放在一起来看，都无非是人与人之间的一种联系和交往的关系，或者更为广义一些的，人对于世上的事物所产生的一种情怀。关于情感的问题上面的基本理解力中已说不赘述，下面我们从爱情、友情、亲情（分为对于父母和对于子女的）三个角度具体的来进行一番批判。在结尾给出我关于爱的理解力。

爱情是一个复杂的话题，对于爱情的议论和交流或许可以一直延续三天三夜都仍然还有说不完的话。人们对于爱情的态度也并非完全相同，人们追求爱情的方式和享受爱情的境界也反映出不同人的价值和行为观念。关于境界的讨论，和现实中爱情可能的模式，在后文和《对你的思念写成书》中有提及。此处我们直接切入道德层面，主要涉及三个问题：第一个是爱情中的占有欲，第二个是爱情中的性欲，第三个是爱情中的契约和观念约束。区分友情和爱情的重要区别，便在于这三个道德层面之上了。所谓“关于爱的道德问题”指的就是当人们对于这三者认识不清晰时所出现的观念上的冲突。占有欲便是人们所谓的爱情的唯一性和排他性¹，我们以为一旦爱上了一个人便不会再爱上其他人了，我们以为爱情就意味着忠贞不渝誓死相伴共同度过余生；爱情中的性欲表现在两个方面，一个是性别选择，还有一个就是暧昧的感觉²；爱情中的契约和观念约束表现为恋爱契约中的忠诚和一夫一妻制度。

爱情不是唯一的，不仅仅是因为现实中并非人人把爱情看得生命般重要，而必然除了爱情之外有着自身所追求的别的事物，更是因为一个人的爱从来不是专属和唯一分配给另一个人的：在你遇到现在的她/他之前，她/他也曾喜欢或者爱过别人，由于种种原因未能够在一起。同样的事情未必不会发生在未来的彼此之上。人们对于

¹ 话说关于爱情的问题或许想要更加准确一点：占有欲其实可以归纳为性占有和权利占有；而吸引力可以仅仅跟物理吸引力有关而跟性吸引力的关系些微；观念约束作为第三个重要成分不变。

² 对所有人而言性要求 sexuality，但是对年轻的灵魂而言这并非意味着直接的性行为——这一类人或许更加在意心意上的占有。性占有是成熟的爱情、物质的爱情特有的形式（但不是物质之上客观理解力下的爱情，参见后文《对你的思念写成书》“爱情的境界”），其余情况下人们专注更多的可能是精神层面。

爱情趋向于占有彼此，这并非是男女之间交往本来的面目，在远古时期的无婚姻制度交配，以及我们幼年时与异性朋友的自在相处便反映了这一点。我们不能够原谅和接受自己的爱人同时关心和在意着别的异性，不能够容忍她/他与别人有暧昧亲昵的举动，然而这是一种真正对于彼此的关心和在乎么？为何所谓“爱”竟然要求着限制彼此选择的自由的？¹

爱情最开始的时候并非是由性欲主导的，因为人们不需要时刻想着性来发展一段爱情，然而爱情最为本质的动力和需要却是和性息息相关的（除了性行为、性欲、sexuality、繁衍，还有（通过训练获得的）对于物理吸引力的偏好都算作此类）。即便在如今的社会，仍然有人相信着爱情本应该仅仅发生在异性之间，而同性的爱情，恋物的爱情被人们称作取向问题或者性欲倒错。即便是柏拉图式时代的精神恋爱，也非得强调一个发生性关系才算做爱情——这让原本追求男女之间纯洁友谊的我们如何面对。性影响我们的另一个层面就是暧昧的感觉。恋爱中让人心跳加速呼吸急促的情绪、恋人间肢体碰触牵手亲吻的动作，这些在无时不刻挑逗着我们的性神经，促使自己幻想着更加亲昵的举动。若是没有暧昧，男女之间的感情便不会被称作爱情，这便是所谓的“友谊区”。

爱情中另一个道德层面的问题便是契约制度。不论是一夫一妻还是一夫多妻，或是男女朋友交往中所遵守的对彼此“真诚”的从未言明的恋爱规则。我们假定这一切都是合理的，都是常识，都是参与到“爱情”这场游戏之中时大家都应该知道和遵守的约定。所以当恋人背叛，当夫妻出轨，当我们对彼此的真心感到怀疑时我们产生纠纷、争吵、以至于分手和离婚。然而正如所有道德问题本身一样，所谓道德从来不是明确定义的事物：有多少恋人在恋爱开始时彼此坐下来静心交谈一番对于恋爱的看法，然后写出一堆大家都应该遵守的规则，而非仅仅是默认彼此的心意的？我们从来不以为契约需要如此清晰的表达出来，我们却要求着对方遵从只有自己知道的契约。我们认为爱一个人就要对他/她一心一意，所以我们选择了守候和陪伴，即便这意味着

¹ 根据后来我的认识，之所以会形成这样一种行为模式多半跟人们对于爱的情感的概念联系有关了（即这样一种行为模式是后天造物，参见《关于情感的本质》），换言之，在理想的社会之中（例如后文提到的九层楼）爱的情感不会具有嫉妒的成分的。

着我们放弃很多身边更加美好的事物。婚姻是爱情中最大的契约，人们通过长期的相处熟悉彼此的习性，最终确立了相伴一生的约定，步入婚姻的殿堂，一起形成一个家庭。就在这时，我们的行为完全的被另一个人的存在而约束住，我们的生活再也不要属于自我，而从此变为两个人的。

【旁注：“Monogamy is not in our blood, it is in our education!” 这一点乍看之下还有点不可思议，我还在《未解之谜》中好奇她是怎么想的，然而事实上简单网络上搜索一下就发现这种话题正是人们早就讨论过的（虽然我真心不确定那些人是如何看待爱情和情绪的）：[1](#), [2](#), ([系统信息](#))[3](#), [4](#), [5](#), [6](#), ([分析](#))[7](#), ([小结](#))[8](#), 另外注意一夫一妻制度有利于防止 STD 传播。而且这儿一个重要的认识是，人们尽可能分析一夫一妻的好处和坏处，却未必是深入到观念中去理解和接受的，例如我一个朋友说可以接受同性恋却并非完全认可的——我们得发现我们身边的这些人的理解力仍然尚在丰富和生长，并非是能够接受人们的存在方式就是完全表示理解甚至可以做到代入的。例如，问任意一个具体的人，他们是否能够接受开放式婚姻，立即他们思维观念深处的矛盾就出现了。】

人们处理爱情的问题大都过于随心，却从未认识到婚姻是我们这一生能够做出的最大的决定之一——把一颗心交给另一个人是我们一生的承诺和付出，而我们却为了占有彼此和获得一份性福（即便自己不自知）做出了这样的选择。诚然这个世界并不完美，也没有人是完全莽撞跟着感觉走从不理智思考的。上面的描述多有简化恋爱的过程之处，但是真正的爱情不该是如此的，真正的爱情不该约束着彼此的自由，真正的爱情不该取决于对方的身材外貌甚至性别，真正的爱情不该是基于契约的法律或者道德或者伴侣关系。我们向往和追求爱情，因为我们喜欢的是与另一个人一起时的浪漫开心自在轻松舒适安全，我们与另一个人交好彼此熟悉相互信任共同成长而最终走到一起，我们一起生活学习工作经历、去品味人生和世界的多姿多彩、去发现人与人之间相处从未有过的默契和亲密、去了解认识关心对方而形成了对于彼此的依恋。爱情发生时是如此的美好，然而我们却非要为它强加一种“只对彼此真心”的约束，为了组建家庭繁衍后代，迫于生活或者社会的压力，因为自己的需求和期待，而在一种一尘不变的“关系”的建立中瞬间失去了爱情的美好甜蜜浪漫温馨——爱情变成了属于两个人的事物和约定，而不再是一个彼此认识和发展的过程。可以长久维系并

且始终保持初心的爱情从来不是因为人们有着坚定的信念爱着对方、依靠浪漫和彼此相互信任、理解、尊重、患难与共、有着深刻的记忆与回忆、承诺、一起经历和成长，而是因为我们从来不在意结果如何是否能够一起走到最后。我爱你，仅仅是因为我爱你而已。我们所能够拥有的不过是对于彼此的回忆。

关于友情。我不知道人们是如何看待朋友的。但我从小时候开始，从来不轻易称呼一个人为“朋友”。同学是与我一起学习的人，玩伴是陪我一起开心作乐的人，队友是与我一起工作的人，真正的朋友未必非得患难与共，但自始至终从来没有走远——我们或许许多年没有联系，在一起时却仍然是放得开聊得来。人与人之间若有任何感情可以很纯粹，便是这样一种友谊了。友谊都是从相互之间不熟悉的接触开始，所谓道不同不相为谋，我们尽可以发现自己朋友的优点和缺点，却始终有着类似的信仰和追求。我们一起分享过快乐一起分担过忧伤，到最后却是什么样的一种力量让我们逐渐忽视了彼此的感受，转而去追逐不一样的事物？这世上若真的有爱，我看只能够存在于这样一种从未用“爱”来描述过对彼此感受的人之间。

对父母的亲情和对子女的亲情是除去爱情之外对于爱最大的误解。我不想多说了，参见《九层楼》中的基于协同合作的家庭关系¹。另外关于爱情，《九层楼》中也提倡了类似于开放式婚姻的男女婚姻关系²。我想说知晓世界的可能性并没有错，而知晓了关于爱情和亲情的道德约束未必是不好的，只是人或许该追求一种客观的理解力，最终会选择什么样的方式，那未必是最重要的，至少我们做好了一个起点，不会对一些事物有太多的执念。另外关于爱的概念在《对你的思念写成书》爱情境界7的大同境界中被推广到了对于这个世界上一切事物的热爱，我想那才是一种客观的看待爱的观点。

¹ 后文《对你的思念写成书》大概介绍了《九层楼》的理念。

² 开放式婚姻仅仅是一种可行的理解方式，在我的观念中却未必真的值得玩味。在《思想集》后文的《婚姻之上的爱情》中我们提到了物质之上的婚姻；而在《对你的思念写成书》的“爱情境界”中我们提到了别的物质之上看待爱情的方式和行为模式。另外九层楼中的男女婚姻关系和一般意义上的开放式婚姻还是有很大区别的——九层楼所追寻的体验深刻在于理解力，而非行为的坚持和个人意愿。

真正的爱应该是怎么样的？真实的人与人之间的关系应该如何？人们对于爱和人与人关系，甚至自我本身存在价值的理解来自于身边社会环境所传递的思想，**这样一种思想诚然某种意义上有利于社会全体的整体发展，却未必有利于个体对于这个世界的客观公正的理解。**诚然这个世上没有绝对的“真理”或者“应该”如何如何，但我想说正是这些片面的理解使得我们无法看清世界本来的面目。爱其实不是一种天生存在的事物，而是人与人之间关系发展和社会形态下的概念化产物。爱并不像人们所期待的那样是一旦确立就永恒存在的事物，而作为一种人际关系的形式，是需要这样一个关系中的两者共同努力去维持和打造的。

当我们把爱不要作为一种抽象（感性）的情绪和概念，从物质之上的角度看待自己对于异性的喜好，对于美好未来的追求，对于理想婚姻状态的认识，对于朋友和亲人和子女的理解，细细区分什么样的时候什么样的情绪和感觉在作用于我们的身上，我们才获得了一种自我意识的自由。

对于这个世界，对于这个世界上事物的爱，应该是这般客观公正的，如是才不会有所谓的无私和专属，不会有让人纠缠的各种情绪。¹

¹ 注 20161121：我只是想记录下来，我在得出这个结论的时候心里当时并不好受的。所以若读者第一次读到这样一种理解力的时候有些仍然“放不下”对于一些事物的执着是很正常的。正是我们的这些执着造就了我们和那些已然失去对于这一些事物的向往的人的区别。

我们得意识到，去努力保留一份美好是需要持久的努力和呵护，方才不会致使我们行为上偏颇了。而这一切之所以可能，是因为这个世上从来没有唯一的行为标准，一切皆为人意志的造物。

关于自我的批评¹

根据自由意志的定义（我们的行为由内部思维状态和外部触发条件决定），当我们身体健康顺畅运行、外界环境和社会状态稳定时，我们的自我处于一种安逸的状态。这样一种安逸的状态表现为有规律的生活，情绪和情感和身体状态稳定和谐没有很大的波动。一个颇为典型的例子，便是修行者的平静的思维状态，以及其与世无争、顺其自然、天人合一、仁德博爱、直觉认知等的行为境界。

这样一种行为境界所提供的前景过于美好，以至于人们去想象着沉浸其中时好似很容易便能够体会到“此刻的平淡安逸”是一种如何的感觉：一池清水一缕微风一阵午后的宁静这刹那间短暂的时光好似竟能成就永恒的感受。**然而这其中最大的问题，恰恰是我们处在一个不断发展变化的世界中（即外界环境不断有新的内容触发我们的思绪），而我们具有的复杂多样的情绪和物质体验尚不足以提供我们持久沉浸在这样一种境界之中的可能。**风雨来临时昏暗的天气竟能打破我们对自然审美的感受，这如何会是一种真正稳定的境界？

在这个世界上我们能够做什么，我们想要什么样的生活，我们期待着怎么样的事业和爱情和理想和命运，**若我们想要的从未仅仅是简陋的木屋下雨时会渗水的屋顶，又如何能够真正做到与世无争顺其自然？**人们努力着去获得一种属于自我的安逸舒适的条件却总是不时被身边发生的事情转移了注意力吸引了自身的思维。观察我们此刻在做什么，观察我们所做的事情背后的动机和目的何在，观察我们是如何为了实现自己的目标去进行选择的，我们处处暴露着一种理想和现实状况的不统一的矛盾。人总是因为眼前的幸福而容易遗忘了自身更加深层次的危机，因为思维的即时处理容积有限而未能够清晰洞察到事物前后联系的线索，以为一时的安逸便值得珍藏，却因此葬送了自我生命发展的潜在可能。

¹ 关联笔记：《信·要不要改变自我》

另外这一篇笔记的核心依据是：人具有不改变自身当前状态的天性，即哲学中的 conatus；在心理学中这被称作惯性思维；在 MC 中我们认为这诚然可好，但是正如人许多其他（例如一些让人感到不适的）天性一般并不为理智的美的——在这一种情况下“顺其自然”看起来则好似是并不理想的行为方式了。此时看到自身行为的本质、认识到其他可能的行为方式为我们追寻更美好的事物提供了可能。

静态而重复的生命等同于死亡，因为我们仅仅是在花费同样的时间和精力去执行本可以记录和珍藏下来的回忆，而非是在探索和体验新的事物。¹

自我的发展包括物质基础的塑造和积累，以及物质之上的世界理解力的形成。

若生命中没有节点，若除去出生和死亡之外的成长学业事业爱情婚姻家庭衰老都仅仅是一个人生的阶段而非归宿，若世界总是处于不断更新变化的发展状态之中，这到底意味着什么？人生不应使用静态的眼光去看待，而唯有不断地变化才是真正顺应宇宙规律的方式。我们应主动地参与到生活中去，而不是坐下来去满足和享受当前的生活。生命应当永不停止追寻，不断发展；学会欣赏已经拥有的，但是探索新的境界，保持动态。这句话唯一教会我们的，是“追寻永远没有尽头”，而非驻足此刻多享受一会儿风景。对未来有准备，我们才能自如的应对，而非事事等到发生才去着慌。不要把自己逼向绝路，不要孤注一掷——所以居安思危、欣赏现在而并不安于现状²。

¹ 但同时这却是生命存在的本来面目——最大化（延长）生命的存在本身！

² 在后文中我们探索到，一种自然而舒适地实现这一点的方法，是去规划自己的未来、而做好自己的现在。

关于未来

当我去观察爱情的时候，发现这样一个奇怪的现象：好似人们都觉得，他们有朝一日都是会结婚的。然而这如何必要？从什么时候开始，我们假设了一个关于自己的未来：有朝一日大学毕业，然后读个研究生或者直接就业，这期间谈一场或者多场恋爱，发展自己的工作和事业，结婚生子创建一个家庭，一直工作直到退休，安享晚年，然后死亡，从什么时候开始，我们放弃了去主动的设计和改变些什么¹？

这是一个标准的人生框架，而我们在这样的一个框架之下有条不紊的看到自己在生命的每一个阶段”该做“什么，然后在这样的框架指引下我们感到一种需求感去执行框架所要求的事情：好似工作结婚生子和养老都是我们的需求一样。然而这仅仅是一种可能的方式，虽然是一种大众普遍接受的方式。然而有什么必要读研究生或者甚至上大学若我们可以直接就业，有什么必要就业若我们可以依赖别的手段养活自己，有什么必要结婚若我们根本不需要一个伴侣，有什么必要生子若我们想要的仅仅是爱情，有什么必要退休若我们享受着自己的工作的乐趣，有什么必要安享晚年若我们从来不是安分的心，**有什么必要死亡若我们可以选择生。**

去区分“需要”和“想要”是困扰一些人的问题。然而我们此处不纠结这一点。事实是，在人的生命中什么时候发生什么事情并非是清晰明确的，而更多的，机缘和巧合占据了影响的地位：我们什么时候遇到了什么人发生了什么事情，是不是碰巧中了彩票遇上了仙人，这些事情影响了我们可能的存在和今后发生的方式。然而按照这个框架走给人一种安全感和可靠感，好似正是因为这是大家都走过的道路，所以我这样去走是缺少很多风险，而实际可能获得的收获更加可以预测和衡量的。哈，这又如何是真实的！

大致上来说，指引人去选择和衡量未来的有三种力量：第一个是随遇而安跟着感觉走，第二个是理智计划及时调整，第三个是意志坚定顽强追逐。在这其中会影

¹之所以说“从什么时候起”是因为在过去我一直都是对自己的今后一年的内容进行规划的，但是不知不觉发现假设了这样一个人生（即远超过自己主动规划的一年的长度）。对于一些对于未来并不多想的人而言、例如不多规划的人而言该不会有这种‘从什么时候起’的惊讶。

响到的因素有周围人的评价和影响，个人的兴趣和对于事物的热情，所遇到的挫折和困难和收获和喜悦，天灾人祸机缘巧合，计划和设计的合理性和全面性，个人感觉的敏锐程度，自身的经历和知识和选择，社会环境和所拥有的资源和调剂。

这三种方式的有各自的利弊和好坏，其结果也很难说，然而唯有通过理智的规划和及时调整这样的方式最具有未来的可预测性、同时最具有对于突发情况的灵活变通性。在“随遇而安”和“意志坚定”两种模式下，情绪和自我意识扮演了极为重要的角色，而在“理智”模式下，我们的知识和对于自我的控制能力是唯一的可控因素。即便如此，我们观察到，要想实现理智安排的计划需要执行力和意志力，而要想实现根据情况及时调整需要我们对于突发事情具有期待和做了接受的准备。相比之下，感觉和意志本身则是两个极端¹。事实上，在关于情绪来源的讨论中我们已经说到了，感觉和意志只是人对于知识的高度概括和浓缩的快速反应通道而已。

当我们观察不同人的不同的生活的时候，我们发现，有的人生是执着奋斗和追求的，有的人的生命是充满惊奇冒险和创造的，有的人的生命是苦难和折磨和情绪低落的，有的人的生命是任其自然随波逐流漂流不定的，有的人的生命是安逸享受舒适幸福的。诚然生命从来不是一两个词语定义的这么简单，在苦涩中有甘甜，在磨难中有满足，在迷茫中有执着的信念，而人的生命不同的阶段不同的时间和地点从来是发生着不同的事物，五味杂陈还是丰富多彩，这取决于个人的判断。然而我们追求什么样的生命？我看到每一种生活，每一段故事都有让我们欣赏的地方，每一种经历都带给人不一样的感受，极端的物质体验带给人以欲望和贪婪同时也是巨大的物质上的满足和欣喜，极端的苦难和磨练带给人绝望和伤痛却也使人们变得坚强和意志坚定。**若生命的存在和发生仅仅是单一的，我想生命便不会具有其所展现出来的光辉，正因为经历过所以才会有深刻的回忆，仅仅看到别人的陈述未尝真的能够体会其间的滋味。人们往往执着于他们自己究竟是谁，却未曾留意到那仅仅是对于他人而言重要而未必真的对自己是必要的。**从这一个意义上来说，追求生命的多元，正像我们在”

¹ 意思是“瞬时的感觉”和“坚持的意志力”是两个矛盾的事物。话说这一段内容稍微有点跳跃性，隐藏了一部分细节。或者说这儿仅仅是一个表面的观察、而不必作为十分准确的描述去对待，关键是为了引发一些思考。

“生命的意义”一章中说的，追求此生的物质境界体验的丰富性和深度，去尝试尽可能多的事物而非执着于一样眼前所拥有的该是我们所欣赏的行为方式。

然而生命中的时间和经历和条件是有限的，并非人人都具有无限的时间和金钱去享受和体验生命的各种形式，更何况现如今的科技社会下如何能够体会到上古时期人们真实的生活状态——有一些形式恰好就是不可得的。人生是一场策略类游戏，合理的分配资源才能够保证我们最大化享受某一种或者多种生活方式和生命形式。**我们想要追求的越多、实现的越多、收获的越多，我们便需要愈发谨慎小心的去规划、去奋斗、去一点点的积累这样的一种基础，从而逐渐体验我们想要的事物。**从这一个角度上来说，生命之所以可以多姿多彩，不是在于我们想要的多，不在于我们对于各种事物的感觉和期待，而是我们严谨的理智的设计。有些人经历大半生从未尝试过去创作和设计什么，当问起时答曰从未有这样的条件和资源，也从未真正有过时间去尝试，好似资源有限，而自己的梦想过于远大。然而提起画笔，在纸上勾勒出些什么，或者捧起一本书来学习一门不熟悉的技艺和知识，抑或走出门去邀请许久未联系的朋友探讨从未尝试过的话题，以及打包行囊自己走上一趟去远方的旅行——我们并非没有实现和经历不同寻常事物的可能，而仅仅是我们从未尝试过去这样做。若我们总是等待一个时机、寻求一种机缘，而非去主动把握和设计，那么却恰好白白错过了许多本可以发生的带来不同经历的事物。

有时我们坐下来，提起笔掂量自己的想望，尝试着去谱写一份更为复杂博大的设计，认真的去思考自己所拥有的各种资源和各种期待与愿望实现的可能性与方式，暂且抛开一切的关于能否实现和对于其中困难的顾虑和烦恼，带有一点顽皮的心理或者本着十分严谨的态度也好，去深深沉浸在自己脑海中的思绪之中，去观想去展望一份未来，去把握其中的线索和每一个关键的里程碑：我们想要什么，我们拥有什么，我们期待一个如何的未来，我们怎么样可以去实现它。我们会发现，自己的未来原来从未是想象中那般单薄，而可以是十分丰富和充满挑战的。

是一种思考和设计的力量使得人类区别于其他一切生命形式，而非浅层的情绪或者是机械的工作原理。这世上还有很多我们今后需要去学习的事物，然而正是这

种不断成长的过程让我们发现自身无穷的设计和创造的潜能，正是这同样一种力量塑造了世界上所有的伟大和惊奇。

世俗话题

生命中最重要的层面¹

生命中最重要的层面，在物质之上的理解力中被称为“物质基础”。

物质基础不是单纯的身体健康，不仅仅是物质上富裕和拥有足够的资源，而是物质现状和心理追求的统一。

“平衡”是一个十分玄奥的词，对于平衡的定义往往要么过于模糊，要么过于绝对。然而物质之上的平衡所强调的不是对于想要的两端事物之间的清晰的区分，而是对于想要平衡的事物（以及关乎这两样事物的平衡方式）的深刻理解力。对于物质基础的定义为：实现我们所想要的事物的能力。可见物质基础并非是一个绝对的衡量标准——每个人的物质基础是什么，什么样的物质基础可以实现其想要的目标，完全由其对于目标的理解力而定义。然而这儿所引入的一个具有实际意义的问题，则是我们的目标究竟是什么。缺乏目标的人不会具有一个深刻、统一的物质基础，因为这样的一个物质基础是无法被定义的。【注：“基础”指的是“事物发展的根本或起点”，所以唯有发展方向和目的地明确，基础才具有实在的含义。】

生命存在的目的究竟是该为了追寻一种活着的状态，还是遵循物质之上的价值观念不断深化和完善自我对于这个世界的认识，这些是选择层面的问题。然而我们注意到，我们既存的生命状态中，矛盾的存在。当矛盾发生时，我们获得一个提醒：

¹ 这一篇笔记所描述的事物比较分散，又由于其作为笔记的功能主要进行信息的整理，所以指导意义并不明确，但是若读者尝试着将其中的信息与现实生活中的事物结合，便可以看到对于我们行为的指导作用。

小结一下描述的层面有以下几个：对于物质基础的定义，对于生命的平衡的理解，生活中矛盾来源，关于理解力的形成，学习与个人（主动）经历以及关于环境的影响，还有就是对生命的测量方式。这篇笔记的功能是唤醒一个意识：至少我们得看到人的生命不是单一的，不论过去我们是如何看待它的。例如在我的过去觉得生命就是爱情和生存和娱乐，在一些人的眼中生命就是生存和过日子，然而现实中生命是丰富的、多元的，并且在这样的表层复杂性之下还有着一些值得引起关注、留意的事物——在于此篇中所描述到的层面、缺乏其中任何一个的生命都可以说是片面的。我知道这是对于自我发展很高的要求，但是我们至少该认识到这一点。

矛盾的存在揭示着深层次的心理期待和物质现状之间的违和。而这样一种违和感的根源解决力量分为两个部分：深刻的物质之上理解力，和绝对的物质基础实现力。

大部分人所面临的主要矛盾，来源于经济和文化生活。另一类人所面临的主要矛盾，来源于物质和精神生活¹。活着的状态是人最本质的存在状态，依附于这之上的是其生理健康状态和物质资源状态和精神思维状态。活着的人需要实现的基本功能是维持活着的状态，这包括生理功能的维持、社会功能的参与、心理运作的实现。人具有欲望、期待、理解力、未知和不安。在这些基本元素的组合之上，人们面临着现实生活中的期待差异、需求不满。**绝对稳定的物质基础该是多元、全面、远观的物质基础，在于具有时间空间和生活类型方面的全面稳定性、考察入世界存在的全体状态。**

这样的一种物质基础是高度复杂和具体的，其实用性也跟个人所生活的环境中基本功能需要约束相关联。根源理解力被定义为对于世界构成的绝对本质和全面的认知，因为根源的物质基础是行为上的高度复杂性和完善程度。物质基础的实现力定义为对于自身行为的约束和控制力，包括计划和执行能力；对于环境和未来发展的选择能力；对于物质世界资源的掌控和支配能力；对于事物发展和运行的理解和预测能力；对于复杂未知的学习和适应和容纳能力。为了实现这一系列的目标，有三个方面的行为是需要注意的：学习，经历，以及时间计划和资源管理。

学习的基本功能有三：占据思维和塑造体验、拓充理解力获取信息以及更好地适应环境和实现自我发展。学习的种类很多：亲身的物质经历、道听途说、官方和小道媒体、学校和家庭的系统和零散传授、与人接触过程中的信息交换、工具和技能的演练熟悉、以及非常重要的还有就是书籍。学习和思考和单纯的感知是三个不太一样的过程。单纯的感知是通过感知器官接受外界传来的信息，而学习的过程联系了这些外界信息与记忆和主观理解过程，思考的过程则是完全基于脑海中现有信息的。人无时无刻在接受外界的感官信息，却并非无时无刻在进行记忆和联系和理解，更不是

¹ 注意到经济文化和物质精神并非是同样层面的概念，前者与外界环境打交道，后者更多是指自身的体验。

无时无刻在进行主动的显式思考。考察梦境体验，在这样一种状态下人的大脑在整理现存信息（类似于思考的过程），同时也在形成和产生新的感知（类似于感知的过程），然而这一过程中发生的学习，若有任何，却大部分情况下是隐式的。要想满足人日常需要之外的时间占据需求，仅仅是被动的接受感知就足够，这是学习的“占据思维和塑造体验”功能中的主要内容。然而要想要此刻摄入的信息对于未来起到切实的帮助作用，在于帮助我们更好的在未来应对不同的事物或者更加深刻的理解所发生的事物，则需要去发掘学习行为中对于自我理解力的拓充作用（即对学习的过程进行思考）。

个人经历与“学习”和“被动感知”具有相似之处，在于单纯的经历仅仅是感知过程，而不能够塑造（最大化的）学习价值。在个人经历过程中十分具有潜在影响力的部分是“精炼的概念化表达”，这样一个事物相比于零散流落在记忆中的感知记忆（例如图像和声音）对于未来人的行为具有潜在的重要影响力，在于语言所传递的信息具有思维引导作用，若我们在经历的过程中所摄入的某一个概念化的信息（例如一句话或者一种思维方式）被我们吸收和转换甚至应用，将有可能对我们塑造和形成新的理解力和行为方式造成影响。¹

人对于自身的行为和外界环境的影响力塑造作用，从被动走向主动的关键，正如这两个词本身所揭示的一样——在于我们去“主动”参与其中。而我们参与到自我与环境建设过程中的方式，是通过计划和设计所实现的执行。²任何的计划不可

¹ 这一段说的有点抽象，总结一下有三个点：1. 观念是字化的表达 2. 观念具有约束行为的能力 3. 一个人的经历不仅仅是被动感知、而且还有十分重要的层面是主动的学习。说这最后一点所想要强调的其实是有些时候我们仅仅是被动的接受信息了，却缺乏自己主动的思考，由此导致信息成为“观念”、而不是自己的“理解力”。在 MC 中我们说观念的作用是约束人的行为，而理解力的作用则是帮助人进行主动的选择。

² 注 20161123：其实主动参与未必非得进行计划，有时候稍微积极一些就参与了进去，然后凭着即兴的灵感活动即可。想提醒的是这样的做法并非真的安全，例如心理学中的 Foot-in-the-door 效果就是非设计下主动参与结果自身变得被动的情况，再者 peer pressure 也反映了同样的问题。正因如此在思想集中我们显得稍微有些过分谨慎去强调“提前做准备”和“设计可能遇到的事情”——然而这其实是帮助我们去更

避免的涉及到两个层面的主要考虑因素：时间和资源。而我们对于这两个元素的最终规划和实现过程中不断地调用和受到了来自我们自身知识约束、行为能力、思维方式、精神状态的关于选择的影响。无可厚非的是人的确具有影响其环境的能力，而这样一个能力，正如任何其他能力一样，未必是天生具有的资源，而或许是训练和设计之后的结果。然而最重要的一个值得我们记住的事实是：**计划和设计是我们通向可预测、符合期待的未来的唯一手段**。这儿所引入的概念其实是一个思维方式，而**极为长远的规划和仅仅停留在一日之中的规划之间的细微差异并非是时间线索之上的，而贯彻到了一个人行为和思考方式的全体之中。**¹

人的生命可以从两个方面进行测量：静态的时间点（宇宙现实存在状态）以及动态的发展线索（人的生命全体）。

静态的时间点指的是取任意时刻宇宙的物质状态全体，我们去观察个体的存在状态内容，包括其物质健康、物质资源和财富、人际关系、回忆、生活环境等等全部人类世界可用衡量标准和存在种类。在这样一种情况下，取任意一个人（例如我们自己）作为分析的样本，通过进行与他人的比较、与分析者的期待进行比较，我们可以对这样一个人的存在状态进行评价、指导以及设计。类似的方法包括使用未来期待来衡量现今我们的行为，但是相比于仅仅使用未来期待来衡量行为，这种静态的全局观更加具有物质之上的意义（在与思考的内容和层面更为完整）。在这样一种情况下我们看到，所谓差异仅仅存在于区分之中，而期待也仅仅是差异的结果。事物一切状态既存，而未来看似完全是选择和设计的结果。这是一个方法，因为在这样一个观察角度下去衡量我们自身，我们轻易（或许通过十分细致的分析、列举）可以发现我们可以做的有哪些。而同样关键的是，这样一种思维方式所要求的背景理解力之深刻广

为有效把握人生的方式。例如知晓生命的本质和情感的本质的人在平时的行为中就会因其对于生命的定义和理想的爱情的定义而具有不一样的行为方式了，想比那些被动行为的人。

¹ 注 20161123：老实说这一段真的有点很抽象。这一句话的意思其实是“只专注短期收益”的人和“专注长期收益”的人在行为方式上会具有很大的差异。之所以会是按照现在这种方式进行的表述（例如提到了“时间线索”）是因为我尝试着在这一段表述中直接提供思维上参考的依据：因为若是直接说“短期收益”或者“长期收益”这种十分感性的例子的话会不可避免的介入关乎“收益”的价值观念——然而我此处的论述本身是中性而不含有任何价值观念的普遍适用的思考方式。

泛——非得如此我们方能够进行任何程度和层面的比较——需得由全面客观详实的学习以及经历方才可能实现的。从静态的时间点上来看待人物行为，下一刻发生什么都是可以和值得被期待的。¹

动态的发展线索指的是把人作为宇宙物质状态演变下发展的个体，从其对于一切事物的理解力的尽头为起点（包括自身的经历），到其对于未来的远观范围所定义的时间线索下（期待的）的物质存在状态，这一整个的过程作为判断依据。²一切皆是意念理解的结果，价值观念隐藏在我们所关注的生活层面之中。追寻动态发展线索的个体可以专注于记忆的充实、技能和知识的发展完善，以及身前生后的资源和影响。从动态的发展线索上看待人物的行为，下一刻人所“应该”实现的行为是被人自身价值观念和期待所约束的。³

¹ 注 20161123：通俗一点的例子，就好似是自己作为作者设计一部基于整个宇宙为背景的小说一般，而我们此刻以一种上帝的视角看待故事中的主角——即我们自己。以这样的（听起来颇为冷酷的）上帝视角看待自己可以帮助我们更为清晰、全局的看到可用的选择。

² 注 20161123：通俗的说，动态的发展线索即以人的生命全体作为观察对象。这儿之所以这样说是因为现实中的我们无法真正看到自己的生命的全体，因为从此刻开始往后的“对于未来的远观范围所定义的时间线索下（期待的）的物质存在状态”仅仅是我们的猜想而不是既成事实。另外就是我们此刻往前对于过往事物的认知，即“对于一切事物的理解力的尽头为起点（包括自身的经历）”指的是我们脑海中的知识和经历，因为从物质现实的角度上来说世上并没有一个“过去”——除了我们脑海中对于过去的幻想，因为宇宙本身的存在状态有且只有“此刻”。

³ 注 20161123：这样一种生命全体上的观察方式抛开了对于任意时刻的具体体验的考虑，因为从全体的角度看待事物便只能评价和分析既成结果（即根据已经发生了的事情进行一些额外的评判）。这种衡量方式是可以很理智的，因为给定任意衡量标准便有很多话可以说，但是忽略了在这一过程中的人的主观感受和经历以及成长。这就好比是看电影只关注结局如何，或者分析小说中的人物只关注其作为而非经历。我想很多人看不懂《大鱼海棠》也是这样一个原因——殊不知对于梦中人而言每一个片刻的经历都有着一般重要的意义（参见后文《关于你的梦》中源梦记不分主次的记录方式；说起来这好似是人们寻常所说的流水账，但是我想说物质之上所强调的生命的意义便在于逐渐使得这些生命中平实的事物不再贫乏和无力，因为这些才构成了我们生活的主体，而不是那些“精彩”而“难忘”的时刻。因此这并非是轻描淡写的冷眼观看（人生），而恰恰是时刻专注的从来积极参与其中——每一个细节都将精彩、当我们学会去充实这些细节时）。在一些文学和戏剧作品中人们过分强调事件之中的矛盾和冲突以及这其中带

现实中来说，有这样几个要素是值得清晰识别的：目标与计划与时间分配，人物交往和影响力，以及记忆完整程度。这三者值得作为物质之上行为准则的三个重要考虑因素。其中第一点中需要解释的是“时间分配”指的是我们对于我们当前时间分配所做事物的衡量和可用选择——旨在追求当我们在做任何事情的时候，我们需要并且应该清晰知道自己做这样一件事情所带来的体验是什么，以及我们从中可以收获什么。我们并非总是知道自己的其他选择是什么，或者我们的行为动机究竟为何，或者有时候我们仅仅是想要去做一些事情，我想这些从物质之上的发生角度上来看都是可以接受的，也完全符合生命的意义本身的存在状态，然而这其中的关键是：当我们在做一件事情的时候我们能够身心统一的去投入进去，去感受其中的思维状态和感知过程。第二点中的关键是我们所接触的人所具有对于我们个人的影响力，指导我们在自我人际交往中的分配准则，有选择的与人交往，这指的未必是只与看起来十分优越或者只与和自己行为方式相似的人交往，而是在与人交往的时候具有选择。**每个人都有可以学习、一起共同分享的时光**（例如一个路人），这其中的关键是我们具有选择，不要因此而通用了对于一个人的理解力、保持复杂的理解和清晰地区分——**人未必道不同不相为谋，而是我们仅仅在彼此共同的道上前进**——这才是真正客观的物质之上的与人交往的观念。最后关于记忆，是我在多处反复强调，然而却由于这样一个事物本身的特性而仍然具有一种不可捉摸的特点。人的记忆是丰富和复杂的，而人的记忆的实现方式、功能、挖掘潜力也是巨大的。我们的体验的深度和广度，我们的行为和选择，无一不是深刻受到我们的记忆本身的复杂性和广度和强烈程度所影响的。¹对于记忆和个人思维的训练当是一个重要的物质之上行为准则，而不仅仅是一个工具而已。

来的情感和思维上强烈的起伏感和感官刺激上的强度，然而这却因为刻意戏剧化人物形象而使之丧失了一种现实中的真实和饱满。

¹注：注意到此处当我们说“记忆”的时候指的不是“回忆”而已，因为“知识”、“行为方式”、“观念”以及“理解力”都是我们的记忆的一部分。此处说的“对于记忆和个人思维的训练”中一个具体的层面就是学会去最大化在我们的经历中带来的体验。例如通过学习背景知识、培养分析和思考的能力而最大化去博物馆时候带来的收获。

最后一点笔记关于物质基础和生活环境：关键的不是我们住在哪里、跟谁一起团队合作、由什么样的人领导着进行工作和学习，而是我们做了什么。在这样一个信息高度发达的时代，我们具有各种不同选择，不论我们所处的环境究竟是什么样的——是一个人还是在一个集体之中，是在一个落后的城市还是发达的商业中心。而未必凡事非得经历最好的或者去体会一些未知的事物。生命的经历是最为关键的，保持动态和发展便可以让我们很不同，而未必是一个环境中便唯一决定了我们是什么样的。在南京也可以有上海的紧张，纽约的独特个性和巴黎的精致。关键是眼界，虽然表达方式或许的确受到一点环境的制约就是。我们始终具有选择和改变的可能性，唯一需要把握的，是不要等待着环境自己发生变化、我们被接纳或者获得机遇，而是**充分利用现有的资源、个人的知识去寻找新的信息去挖掘潜在的价值去尝试不同的行为方式从而实现自己的目的和发展。**

在 MC 中给出了如下的两个断言：

1. 幸福感的关键是一种对于未来的确定性，而这种确定性基于（对于）自身的需求和想望（的认知和理解）。
2. 自信力基础是对于自身的目的的清晰认识——定义了行为动机；对于自身约束的清晰认识——提供了行为修正；对于自身优越性的清晰认识——塑造了行为气质；以及最本质的，知晓自身的能力和实现效力。对于自身的信任来源于对于自身的稳定表现力和可靠程度、可用程度的理解力。

自我的发展

人是不完美的，人的思维具有复杂性，人的自我可以是多元的。¹

当我们从人的不完美去理解他人的所作所为时，我们似乎可以看到一个人究竟为什么、在什么样的情况下做出了她所做出的那些选择，时间空间之上的线索可以被联系起来。但是人的不完美不仅仅是在他人身上，同时也是我们自身所具有的品质。任何一个诚实的人都应该能够看到，我们的自我就像我们所看到的所有其他人一样，有着种种的瑕疵和不完美之处：我们也有懒惰，也有任性，也有情绪化的时候。我们认为我们懂得很多然而相比这个世上的知识仅仅是冰山一角；我们认为我们清晰地知晓着自己的喜好然而我们的主意却轻易受到他人影响。

在西方社会和东方社会中人们对于自我的评价有着截然不同的对待。在西方的个人主义之下人们往往立场坚定有着自己的强烈的主张和喜好，而在东方的集体主义下人们的表现更倾向于符合更大的环境的趋势而具有一种在不同环境下不同思维方式的特点。自我的概念和定位在这样一种情况下被高度复杂化，因为自我不再是一个独立存在的事物，而具有情境的约束。我们的选择和表现与我们所面对的人和所处的环境息息相关。

我们的思维具有复杂性。在于我们并非总是能够清晰地看到事物前后联系的线索和客观公正的看待我们自己，以及在某些时候思维的状态会有着截然不同的变化甚至让我们认为自己变换了一种感觉。我们有着自我的经历和价值观念和坚持，然而这样的思维意识的快速切换引起了一个问题——哪一个才是真正的自我？人若是第一次犯错，且不论我们是如何定义对错的，那或许仅仅是尚且缺乏经验和不懂事，但是当我们不断重复的做着相同的或者类似的事情的时候我们或许便要谨慎起来——这样的一种行为究竟揭示了一个什么样的自我。在不同人的面前的不太相同的表现有时仅仅是场合的需要，这未必是如何值得多顾虑的，然而我们仔细观察下，即便是面对我们自己，在不同的时刻我们的心情和思绪也会随着一些细微的线索而发生突然的

¹ 注 20161123：第一遍的读者请忽略此处注释——这儿之所以使用“可以”是因为：情感具有可定义性，自我具有可定义性，世界具有可定义性。

变化——这正是为什么若我们列出一个（次日的）计划，我们会发现并非每一个次日计划都能够被完美的执行；对于没有次日计划的人则更加明显——明天的我们会做什么，完全不在今天的我们的掌控之中，而还有很大一定程度上受到明天的心情和会发生事物的影响。

会有“意料之外”的情绪的发生和变化诚然揭示了我们对于自我了解的不足，然而从另一个角度来说，这样的事实本身则揭示了我们究竟是什么样的存在。每个人都具有畏惧的事物，有一些仅仅是因为恐怖而感到的畏惧，还有一些事物，例如当我们去思考到对于自我具有诱惑的事物时，这样的一种畏惧来源于一种对于自身行为控制不能的惧怕——当我们真正尝试着去控制我们自身的时候，我们会发现自我的意识是多么的脆弱。在列出计划的这一刻我们或许信心满满充满干劲觉得好似可以一整晚不睡觉立即开始执行手头的计划，然而第二天一觉醒来上午或许还仍然按照着计划执行目标到了下午就开始不断有思绪来打乱我们的节奏。

有的人在成长过程中学会了对这样的种种诱惑和自我控制力上的不足进行接受，最大程度上的在自己的规划中妥协这样一切影响力的存在，任由环境和自我的情绪调控和支配我们的行为。有的人却在持久的自省和反思中不断去认识和挖掘出自我的本性上的不足，尝试着去弥补和主动避免这些会干扰自己的事物，以求获得最大的对于自我的控制。然而最为关键的是，在冥冥之中若是有那么一种力量，有那么一种事物可以长期的吸引着我们的注意力，是我们一直喜爱和向往的，那么在我们追寻最大化实现这样一种力量的效益的过程中所出现的干扰因素则显得是十分不必要的了——有时候我们的的确确仅仅是不想要去做一些事情，而却又不自觉的发生了。我所在讨论的不仅仅是想不想要去上课、早点睡觉或者专注手头的工作，而更加细致的思维状态的演变，例如错过睡觉时机的失眠的感觉或者一个观念一个念想持久占据在脑海中挥之不去的感觉。

我想十分重要的事情是我们认识到我们自身是不完美的，不仅仅是一种天生的瑕疵的不完美，而是一种我们对于自身感到不满足的不完美，一种我们本可以做得更好却由于各种各样的原因偏偏没有做到的不完美。人应当认识到自身的天性，就好像认识到爱情最原始的动机是性尔后有了占有欲尔后有了各种观念约束一样——我

们得认识到我们的自我也是这样一般受着不仅仅是我们的基因基础和神经元活跃程度状态本身，而且受到外界环境和这么多年以来发展出的思维模式的影响，并且在特定的情况下，最为严肃的是，我们的思维状态并非是持久统一和稳定的。我们对于自身的控制力和了解程度远不如我们所想象的那般到位和美好，而我们自己的行为中总是有许多我们此刻无法确立的因素来影响甚至决定的！**人可以十分理智的做出一个决定，但是决定作出之后是否能够实践和发生，却完全不是由这个决定本身的合理性决定的。只有承认了这一点，承认了我们自身内在的行为和思维状态上不统一的缺陷，我们才有可能去客观公正的看待和思考我们自己的行为，做到像是研究一个外部的个体一般，站在我们身体之外地、以旁观者的身份，来看待我们自己的行为。**

正是因为这样一种思维上的不完美——一种思维前后状态的不统一，造成了人世间关于自我的种种苦恼：在学业和自我兴趣之间的抉择，在个人发展和外界诱惑之间的抉择，婚姻之后的分手，作出决定之后的反悔，言行不一的举动，一次又一次的陷入同样的过错，减肥之后又控制不住变胖，学习了之后遗忘过去的知识点。在这些例子中诚然还有一些别的方面的因素影响了我们的行为，例如正确的方法、信息来源的全面性、记忆本身的特点、与人交往的不确定性。然而我们得看到，在这一过程中我们对于自我的思维状态的“错误的”判断和预测导致了我们后来的种种情绪和烦恼：因为一时的冲动而忽视了考试不及格的苦恼，因为诱惑的强烈而忘记了自己做一个计划时的决心，因为爱情的感觉是可以冷却的所以婚姻未必是我们的归宿。**在自由意志的讨论中我将这些定义为“记忆强度”尚未达到足够影响我们今后思维方式的级别所造成的设计上的缺漏¹（在一般对话中，即人们所说的“意念不足”）。**然而此刻来看问题并不仅仅是如此：有时候我们不得不去承认，就是有那么一些时刻我们不太愿意去静下心来好好思考和学习，就是有那么一些时刻我们不太能够感受到最初的

¹ 在此剧透一下，若此书仅仅是描述出这些问题、而不提供任何解决方式，那并不从任何层面上塑造其“卓越性”的——关键是在后面的文章中我们逐渐去实现一种对这一切事物的统一，和对自身自我的理解以及未来的掌控。《思想集》的功能是深刻的认识问题、并且提供一些思路，然后在《对你的思念写成书》和其他地方（例如我的 MC）中去逐渐解决问题。

心跳和激动，就是有那么一些时刻我们特别想要吃某一道具体的菜肴，就是有那么一些时刻我们不曾预料也不曾想到更宁愿压根没有发生的发生了。

然而人的不完美是有一个界限的。我更希望读者清晰的知晓我此刻所讨论的不是一点点由于自身过于懒惰而习以为常的细小的习惯，而是在基于物质之上的对于生活中重要事物的清晰认知之后仍然没有办法去轻易改变的不完美。我们已经重新认识了这个世界和生命存在的意义，我们去挑战和修正以及改变了过往的道德伦理价值爱情世界观念¹，我们通过强大的设计和自我的约束与控制去调控和支配自我的行为，我们通过合理的作息和生活方式来做到获得身心之间的物理平衡，我们不经历大起大落的情绪不以物喜不以己悲，我们能够平静的看潮起潮落充满热情的随波逐流如若无物的沉浸在自我的世界中，然而我们却还有一些事物尚未能够完完全全看得更加透彻、去获得那么一点点最后的残余的控制力。我们究竟是什么样的人，我们该怎样客观公正不充满任何执念的生，和到底是谁怎么样决定了我们接下来去做什么？

让我们进行如下思维实验：把自我独立出去，姑且不要看到一个“我”的存在——既然我们的自我具有如此多的特性，为何我们不干脆把这样一个自我不要看成一个“我”，而是一个独立存在的个体而已（例如一个现实中的物体）？从物质之上的角度去看待，此时此刻正在阅读此段文字的那样一个个体，具有着属于那样一个个体本身的各种生理、心理、观念、思维特性。对于任意一个正在进行思考的个体，该具有能力看到/感受到自身任意时刻（例如当前时刻）所经历的思维状态的全体——这个个体脑海中对于过往经历和知识和回忆的记忆，这个个体此刻的身体各个感受器官所体察到的视觉听觉触觉温觉信号，这个个体脑海中所发生着的显式的思维线索和内容以及这个个体与其环境中所有其他物质存在和个体之间的抽象联系和关系（抛弃物理联系剩下的只是抽象联系）。这样一个个体具有一个处于不断变化中的思维状态，这样一个个体在接受到外部敏感信号刺激时身体和思维上会发生一系列连锁反应而产生新的思绪和情绪以及生理感知。有这样一个意识，或许仅仅是片刻个功夫，占据和具有影响该个体行为和思维的能力。这样一个意识所做出的一切此刻的决定和选

¹ 准确的说这儿的“重新认识”和“改变”尚未实现，而仅仅是粗浅的了解了一下而已。因为真正做到这一种理解力、尤其是和行为的统一之后，便不会有此篇中所描述的诸多问题了。

择，都务必仅仅是下一个时刻的意识对于这样一番行为内容的参考和依据标准而已。**每一份意识所能够做的，所做出的结果，是对于下一份意识的行为和理解的铺垫。**

这样的一个个体，和依附于这样一个个体所存在意识的统一发展，便是所谓“自我”的发展。自我的发展的未来如何，成长和成功和收获是被怎么样定义的，计划的产生执行和实现，我们所拥有知识多少以及我们是被迫还是主动给自己的人生设置节点，**这些都是此刻的意识为下一刻的意识所做出的思想的准备。**

完美的、不带有执念的、具有控制的自我，存在于现在为未来做出的决定之中。**换言之，人的自我并非是连续统一的。**¹

¹ 注 20161123：去更加清晰的看到这一点，我们可以从物质的角度去类比——人此刻所进行的健身、外出活动、吸收营养，其实是为下一刻身体的存在状态做了铺垫。然而下一刻人是选择继续去健身、外出活动、吸收营养，还是做什么别的事情，则并非是此刻的身体状态可以决定的（两者之间仅仅存在逻辑和时间线索上的因果关系）。这的确是很明显的。

放到意识的角度上而言，我们也得看到（此刻的）意识和（未来的）意识之间也同样存在这样一种既连续又不连续的特点：即本质上来说都是伴随着同一个躯体的思维，然而在未来的时刻我们根据那时的实际情况会有着不同的思考方式和决定。

这意味着两点：1. 我们现在所做的事情、收获的经历会作为今后可以利用的资源的一部分；2. **抛去对于自我的执念，其实指的就是认识到我们不可能指望通过现在的意念去够控制一个未来的自我。因为未来尚未发生，所以未来永远不可能被现在控制和决定（即便有因果关系，但是太多未知的因素，例如那时候的生理状态），包括我们自己本身。同样地，我们也不应该让过去的自我约束现在的可能性。**

我知道认识到这一点需要一些适应过程，读者缓慢去思考便可以体会到其中的意味。一旦能够接受这一点以后，那么自然而然就会有新的问题了：既然我们的过去和未来看起来好似和现在是分立的，那么我们现在的决定由什么来约束？难道我们完全不需要在意自己过去是什么样子的、完全不需要在意未来可能造成的后果，而因此此刻可以随便不论做什么事情都可以了？

在直接回答这个问题之前，我首先想再澄清一下：过去和未来仅仅是我们脑海中的观念而并不是现实中的存在。因为从宇宙存在的全体上而言，仅仅是一堆物质在不断地相互作用和发展，这就好像是在一个雪花水晶球里面雪花不断地随着液体的流动而漂浮然而在这个小小的世界之中并没有一个时间的概念——每一刻的存在状态的的确确从静态的角度来看牵引出下一刻的存在状态但是这个小小的世界本身并不是静态的而从一开始就是这般不断变化的。我们的自我也是同样的道理——我们并不“决定”我们今后会是怎么样的，而是我们此刻的一些思考和经历改变了整个系统（此处为自我本身）中的一些变量，而因此具有影响今后的自我的能力。这就好比是我们随意的将一枝柳条插在思维的某个角落然后今后的某一

为了读者更为清晰的理解到这一点，我此处列举出关乎这一个结论所带来的启发：

1. 人的自我是被基因、教育、环境等外界因素影响的；
2. 人的自我是我们对于自身的理解，即**我们自己对自己的理解定义了我们的自我**；
3. 人并不具有一尘不变的个性、喜好、品质、信念；
4. 人与物质世界中其他事物之间的关系是且仅仅是我们脑海中的观念；
5. **人此刻的思考和选择不能够决定今后的行为。¹**

天这个柳条生长繁茂变成了一棵树而已——我们或许可以认为这样一个举动也是我们的一个脑海中产生的主观决定，然而之所以“无心插柳”便是因为我们并不知道这根柳条在未来可能发展成什么具体什么样子。读者可能会觉得“有没有对于未来的状态的期待”是这样一个“有心”和“无心”行为的区别：然而我们注意到我们的未来并非因为我们此刻的期待而发生——而此处是否存在一个对于未来的期待其实仅仅是在我们的脑海中除了一个本来“无心”的决定之外额外添加了一个关乎“期待”的变量。在后面的文章中我会多次提到“未来的眼光”和“未来的规划”对于实现一个可控的、自我的人生的重要作用。

那么就“此刻的自我由什么限定”的问题的答案是：当我们能够客观的抛去对于自我的局限以后，这个世界上的是没有任何事物可以限制我们的行为的、要有的话那就仅仅是我们的想象力本身了（假想我们存在于一个虚构的世界之中，而在那儿我们的自我可以随时存在随时湮灭随时做任何想到的事情）。认识到这一点以后，我们接下来可以看到的是，从物质之上的角度来看，我们的自我生存在这样一个物质的世界之中，因而我们获得了关乎“自我”的第一个实际考虑因素：物质世界本身的客观规律。物质之上的客观理解力、以及物质之上客观理解力引导的行为便是由此而建立起来的。

经历了这么多，我们其实认识到两点：第一是我们具有一个不受拘束的意识，第二是我们的意识存在于这个物质的现实世界之中。这就是物质境界的前两个原理了。物质境界第三个原理是一个公理，即我们假设这个物质世界是稳定的、其中的事物是的确具有可观可考的规律的。注意到我选择了这样一种看起来十分麻烦的方法去介绍物质境界三大原理，是因为仅仅基于这三点，我们便不需要去讨论上帝是否存在、物质和意识的先后关系（以及什么是意识、什么是存在）、世上是否具有绝对的对错这一些个哲学、神学和伦理学上的问题了。因为这三点是我们可以体会到的基本事实，而其他的假设（例如上帝存在）是否正确并不被这三个基本事实直接否认或者肯定（而其实顺着这个逻辑推演下去我们发现其实是“无关”的）。

¹ 注 20161123：说这一点是《思想集》最重要的一点启发一点都不为过。那么究竟是什么决定了我们任意时刻的行为（例如是什么具体决定了我们下一刻会做的事情）？事实是的确存在那样一些因素“决定

学习

人的生命是一个不断发展和成长的过程。从生到死，我们所接受的外部信息，和我们脑海中内部的思维，构成了我们生命的内容。

学习的过程包括感官信号的接受、浅层表面意识的过滤、瞬时记忆的存储、思维的组织归类分析和重构、长期记忆的形成，以及所习得信息与今后接收到信息之间产生的联系。人类的运动能力、语言能力、逻辑思考能力、对于感官信息的感知和处理能力、学习能力本身、价值观念和道德准则、人生理想和目标、对物质世界的体验和认知、甚至情感和理解力方式以及个人偏好，无一不是学习的结果（或者是“可以学习的”）。学习的形式包括父母和老师的直接行为教导和间接行为影响（包括模仿他们的行为）、与人的交谈和相处中获得的信息、在书本和媒体中获得的信息、在个人的思考过程中形成的理解和认识、在个人的观察和体验自然世界过程中所认知到的现象和自发形成的猜想和信仰、在个人行为实践中收获到的显式（观念上）或者隐式（肌肉控制和思维方式上）的体会和认识、情感和物质世界可能性的体验（与人和与物的相处、感官体验）、精神和思维世界可能性的体验（宗教、信仰、梦、冥想和其他思维状态）。学习的结果分为显式和隐式两种，前者是使用语言可以描述的被观念化（接受并如此信仰和执行）和概念化（以文字或者图像等形式记忆在脑海中但并不一定被接受或者执行）的对于现实世界中事物的抽象，后者由“只可意会不可言传”的包括肌肉控制和生理反应状态、没有准确词语描述的感官和情绪情感体验、个人行为习惯、个人思维方式、未被识别的价值和观念约束、表层思维通路、潜意识、深层记忆组成。从知识分类的角度上来说，自然科学知识、运动和艺术表达、行为和生活技能、价值和理解力体系和思维方式、自我控制和情感表达、环境和社会和生活身边的点滴，都构成了我们学习的内容。

我们通过学习促进对于自身和这个世界的认识和理解，形成自我与外界交互以及应对生命中各种事物的行为方式。具体来说与人交往的方式、对于社会和身边事物的态度、对于自我价值和信仰的认识、生活和学习和工作和出行习惯等——若我

“人们每时每刻的行为的——而这样一种”决定“关系不依赖对于决定论或者非决定论的讨论。参见后文《对你的思念写成书》中的“准确定义和识别”。

们认可基因因素对于个人行为的影响力更多在于始发状态、那么剩下来的对于我们行为具有影响力的则全部是个人和社会因素，因为影响人的行为的因素只有基因、个人和环境这三者。我们的行为和思维是学习的结果，这意味着至少两点：第一是我们所学习的内容塑造了我们的行为和思维，第二我们的行为和思维的可塑性正是蕴含在这样一种学习的过程之中的。

我们是什么样的人，从外化的行为和性格角度或者内在的思维方式和思想细节角度，都是由我们所接触的事物决定的。这意味着我们的过去是由我们过去所接触的事物决定，然而我们的未来却由我们未来选择接触的事物决定——如果我们这样去选择。人的思维具有强大的主观调控能力，在于即便是被人们认定为深入到基因层面的、例如个人性格和天生智力属性的因素，在现实世界中很大一部分甚至全部的程度上，都可以由后天的调控去添加、修改、控制、或者弥补。这样一种现象的存在，结合现实生活中不论何事做到一种优越的级别都需要的练习和积累这一事实，揭示了学习作为自我发展过程中最为基础的部分，直接影响到我们的生命存在的过程和方式。

人具有可塑性，物质基础（即生存环境和物质状态全体）决定了我们的意境（理解力和思维状态），而人的可塑性在不同的阶段和时期和环境下是具有较大差异的。我们或许觉得儿童的可塑性较之成人更大，然而人的情绪化状态下思维可塑性最低、冷静状态下思维可塑性最高。成人的学习能力又远超过儿童，因为他们可以更加快速地处理更为大量的数据和信息——两者同样是在学习，只不过学习的层面不同而已。人的行为，从意识的层面上分为显性和隐性的两类。儿童利用搜集到的信息塑造自我的显性行为，然而成人更多使用既成的显性行为去处理和过滤新收集到的信息。随着时间的推移和对于思维状态的练习和确立，显性行为逐渐发展为隐性的，成为潜意识和条件反射以及深层记忆的一部分。这样一个过程的重要意义，在于其揭示了**从主动发展自我行为、观念、习惯到逐渐养成为自我认知和存在状态的一部分的发生过程**。人通过主动学习去改变和发展自我，通过被动学习去适应和深化一个既成的自我。选择主动地塑造自我，相比于选择被动的发散自我的可塑性，是把学习作为一种自我发展过程的重要工具而非被动存在状态的区分。

我们生活在一个物质的世界。数学提供了准确描述和定义世界的框架。基本的物理学规律定义了世界的运行和存在状态，在这之上化学规律定义了物质的组成和结构，在这之上生物学、工程学定义了物种的多样性和人类生活生产的方方面面。文学、艺术、美术丰富了人们的见地和思想。经济金融学、社会学以及政治和历史描述了宏观资源和社会的运作与发展。心理学、哲学深入到人类思维的最深处从宏观的角度探寻思维和意识的规律。现代宗教和灵性运动尝试着从最高的层面去探索思维和精神的状态和可能性。一切都在发展，一切都在运作，然而一切却又都是个人思维的结果。世上的资源和事物并非仅仅依靠一个人的力量可以实现，然而世上的发生和存在，却偏偏是一个人的思维可以去容纳、接受和探索的。我们有限的生命和经历，面对无限复杂和庞大的世界中数据和现象的全体，是该忽视、是该执着于片面和自我眼前的内容、还是该去广泛的探索发现和接受，是一个选择，而非个人当前存在状态的问题。

物质之上的学习观念，是主动选择和过滤信息，去挖掘和发挥思维的层面，拓展认识的深度和广度，专注个体思维源生意识的存在和含义，透过表层复杂性而不断获取事物发展深层原理的复杂性，以及基于客观事实和清晰记忆地学习。

额外思考

遗失的基础和成熟的含义¹

第一部分 行为能力和自我断言

人一生中三分之一的时间在睡眠中度过。在人们成长的过程中却被教导着遗忘这样一段时间，就好像我们生活着欢笑着苦痛着却遗忘着自己究竟经历了些什么。人或许是因为梦本身的模糊和不确定性，或许是因为相信梦是糟糕的睡眠品质的象征，或许是因为虚无缥缈的梦想带给人更多的遗憾而非愉悦，或许是因为梦中的事物因其不真实而较之现实中的体验缺乏持久的吸引，或许是因为对于梦中的点点滴滴赋予了太多不必要的含义而产生了胆怯甚至畏惧的心理。所以即便一开始的时候在意过，渐渐地因为太过于熟悉而变得失去了关注，因为不再在意而最终成为了自我生活中无关紧要的一个部分。我们的梦想，我们的期望，我们曾经所关心和在意的人，我们所拥有过的感动和记忆的点滴，以及我们对于自我和这个世界的信仰，在成长之中一点一点的磨损和销蚀，我们在成长中变得成熟，我们成为一个有行为能力和自我喜好的人，我们也同时树立了绝对的价值、固定的行为和思维模式、失去了原来一些属于我们的东西。

从什么时候起我们不再每夜收获一场梦，从什么时候起我们不再清晰记得所见过的人所经历过的事情，从什么时候起我们失去了涂鸦和想象的能力，从什么时候起我们甚至没有独自一人出门和探索未知事物的勇气，从什么时候起我们不再愿意与感兴趣的人主动交往，从什么时候起我们失去了在人群面前自信讲话的能力，从什么时候起我们学到世上存在一个更高一点的物质境界更加成熟一点的思维方式更加完美一点的解决方案——我们更好的生存和作为世界机器的一部分运作，却在追寻自我存在的过程中失去了自我最真实存在的方式。

¹ 这儿是早期的一则探索，理论性比较强；完整的后来 MC 对于成熟的衡量标准参见后文《对你的思念写成书》“一些 MC 的定义和观察”，那儿的描述比较接近现实层面（我称作为“表层复杂性”），行为指导意义比较明显。

我们学会了否定和肯定自我，否认/肯定自己的外貌能力记忆智力、对于陪伴和性的需求、对于未知的冲动和渴望、对于表达和创作的热情；肯定/否认自我存在的意义和价值、物质或者思维之上的优越性、行为和思维方式的绝对准确性、自我尊严和权利不可被侵犯、所拥有的资源资产和人际联系、不可变更的性格和行为习惯。我们对于自我和他人进行分类，从人格性格、性别、种群、文化、地区上来区分什么什么样的人具有什么什么样的品质和能力、什么什么样的人做什么什么样的事情。那儿出现了命运和人力不可违背之改变，那儿却还有自由意志和拼命不愿意放弃的信念和追求。这样的一种存在状态不是健康和理想的，因为只有当事物发展出现了不平衡我们才会努力去寻找一个本不存在的平衡的所在。

爱情并非是因为性，爱情并非是因为家庭和需要，爱情可以仅仅是两个人互相喜欢；亲情并非是因为怜悯，亲情并非是因为付出与回报，亲情可以仅仅是一种认可一层联系；友情并非是因为关心，友情并非是因为共同的利益和目标，友情可以仅仅是彼此共同经历过；学习并非是为了成长，学习并非是为了挑战和历练，学习可以仅仅获得知识和理解；生活并非是为了过日子，生活并非是为了积累财富和寻求快乐，生活可以仅仅是每天每刻发生的点点滴滴。人生没有意义和节点，感情从来只是我们自己设定的观念，一切信仰都是执念。我们作为人，来到这个世界上，所拥有的一切皆是我们所创造的，我们所拥有的一切是我们自身的存在本身。

每个人每个夜晚都会有梦，每个人天生都具有绘制准确肖像的一切前提条件，每个人都可以通过努力成为科学家，记忆的能力不是天生的，气质、与人的联系、交往和演讲的能力都是训练的结果。对于成长、学习、和改变一个自我从来没有早晚和不可能为之。作为人我们的初始是懵懂和无知，是好奇和敢于表达与探索，是受感官和愿望驱使的生物，是对自然的惊奇和死亡的畏惧，是对舒适和生存的向往。在成长与体验中我们不断收获对于自身行为和能力的控制，不断收获对于世界和人本身的知识，不断拓宽认知和体验的深度，我们收获的仅仅是实际发生的现象、技巧、规律、技能、体验、认知本身，而是任何观念和信仰。

第二部分 幻想力、复杂设计和成熟的衡量标准

人的卓越性在于思维的力量——有时候仅仅是识别到一种自身潜在的可能便能够帮助我们实现对于那一个层面的控制和感知。对于记忆力的主动训练、对于面部器官活动的尝试控制、对于物体的驾驭和操控能力，这些都反映了单纯思维之上的理解模式演变所能够带来的行为和感知力上的变化¹。人的生命中有相当大一部分的时光都是用来进行必要生活和生产需要之外的活动，这些活动构成了我们现如今的娱乐和各种消费产业。从个人主观追寻和体验向被动接受感官刺激信息的演变描述了幻想力的堕化。人的思维力之所以伟大，在于人具有探索和发现未知、想象和实现想象力的能力。

在成长的过程中我们所接触的世界愈发的丰富和多样化，在这样一种情况下简单的世界观念和理解体系是必然不足以用来分析世界的全体的——某一个更加根本的原理或许存在，但是原理的实践层面必然是复杂的。区分思维境界的重要标准，是幻想力的广度和深度，以及将幻想从思维付诸为可供观测的实践的能力。想望的存在为人的行为提供了最为直接的动机，正因为具有对于未来和想要事物的幻想促使我们不断地前进和发展而不是保持一种不作为的平淡状态。

感知幻想实现的可能和实现时候的状态、通过自身所搜集到的信息去丰富和充实幻想本身的内容、采取策略和手段以及合理利用资源来最终实现幻想，在这样一个过程中我们主动的进入探索和创造自我生活体验的状态，身外万物皆为现实存在的约束，然而身外万物又同时为我所用——**去维持和实现这样一个设计的复杂性，最为紧要的层面是对于自身的观念和记忆体系的完整构建、系统架构，以便在需要时能够最为高效的进行访问和回忆以及利用。**复杂设计的三个要素：知识背景、框架体系、资源调配和进度。知识背景作为一切信息、感知、冲动的来源为我们的思维和想象提供最为原始的动机和可能性——知道的越多，我们能够做的、我们会去做的也就越多；框架体系是维持我们对于设计的理解力所必要的，唯有清晰整理的逻辑和思

¹ 这一点的背后更为深层次的哲学上原理，是人通过思维感知事物。在 MC 中我们提出所有一切行为上的发展和改变都是伴随着“理解力”的——所以在此书中我们认为通过完善自身的理解力可以逐渐去获得许多新的思维方式和行为能力。去更好的看到这一点：人的行为分为显式和隐式的，而隐式的那一部分其实是与显式的思维息息相关、通过某种机制进行联系。具体这一机制是什么，就不在此处多说了。

路、完善分类和相互联系的概念和知识细节、简洁易访问的信息集块才可以在设计实现之时即时的派上用场；而设计的实现过程本身是对于自身内部和外在物质和信息条件的充分识别、对于资源和技能有条不紊的调动和使用、以及逐渐向着目标积累和实现物质输出的过程。**所谓设计，始动于需求和想望而实现于行为与成就，包括人生中所接触事物的方方面面——凡是人感知可以触及之处皆可以被设计。**

成熟的本质是充分发展到一个“完成”的状态：“生物体发育到完备的阶段，或事物或行为发展到完善的程度”，而后者与对于“完善”的情境和需求定义相关（在于当事人在不同的环境、文化、社会下考察什么为“完备”——具体实现一些什么样的需求和目的）：生理上的成熟是生理机能发展完善，物质条件上的成熟是具有可以实现自我生活需要和期望的独立稳定的经济状态，心理上的成熟是对于事物的认识和行为方法有着统一协调的方式。然而人生是不断发展的过程，保持学习和成长的生命因此永远不会真正意义上达到一种“完成”的成熟，因为观念和行为方式可以是变化的。

我们把成熟定义为对一个人客观心理成长和物质世界体验的度量，客观心理成长层面具体包括¹：对于自身的需求、想望、观念、知识、能力、社会存在、价值地位、影响力、成长经历、性格偏好、优势和局限等的清晰客观公正认识，在于区分清楚自身的某些层面在什么样的场合什么样的情境下对于什么样的事物是真实存在的；对于他人、社会的情感情绪、知识、成长、经历背景、发展线索、结构状态等的感知能力（这一点很重要，尤其是对于他人的情绪的感知——不小心的伤害了别人 vs 刻意调动对方的心理情绪去刺激对方的行为实现某种目的是判断一个人行为的动机、目的、性质的重要依据）；对于自身和他人行为的动机、感觉、后果、想望、事物发展可能性、相关事物的原理的知识和考虑的认知能力；对于语言表达和概念组织、个人信仰和世界观念的组织和有效、清晰、准确回顾的能力；对于语言表达的用词的概念的准确定义化理解力、对于自身语言表达的含义和深层意味的把握。物质世界体验的度量层面包括：物质基础（资源和联系和物质成就和个人行为能力和技能）、生理基础（健康和性成熟和肌体活动能力）、经济基础（经济稳定来源和经济

¹ 这儿实质上是我们对“成熟该具有什么样的品质”，或者“大学生/成年人该学会哪些事物”这样的问题（以及价值观念）的整理和定义。其中蕴含的诸多细节、背景信息是此处的高度概括所难以传达的。

积累和金钱使用分配) ; 计划执行力(反映行为力) ; 物质境界之上的事物潜在发展和体验类别的理解从而影响的选择和欣赏能力、看待世界的深层联系而非机遇和不确定性。而宏观上来看，一个人是否具备完备的对于世界事物理解力的重要衡量标准是：对于世界的系统而稳固持久可靠的理解力和始终稳定全面的行为方式和准则(行为的内在统一和和谐可靠反映了根本理解力，这就是为什么年幼多变而年长稳固的表现，然而“行为的统一”未必得是一尘不变——多变若成为了一种基于理解之上的行为方式、有着更加底层的支持原理，那么便也是一种协调统一)，即我们是否能够清晰看到所有事物发展的线索而冷静的进行分析。这样一个衡量标准的重要意义不是应用在评价和判断他人之上，而是用来判断我们自身是否成熟和功能完整——当我们对于一些事物的理解感到矛盾和情绪化的时候，反映了我们的底层世界理解力上的不足：此时我们可以做的是去获取更多的信息、进行更加具体深入的(针对具体遇到的问题，例如驾驶、精神、微积分)学习、尝试着不一样的行为方式和思维逻辑、重新定义自我的一些层面。

关于“机遇”有一点认识：事物并不“就是这样发生”了，或者事物的发生真的具有“可能性”(可能性仅仅是人类用来判断未来的数学模型而不是事物本身所具有自然属性)这种性质——如果我们真的考虑我们自身没有自由意志，那么我们必须接受我们所生活的宇宙、这个世界本身也不具有这样一种“自由意志”，即“随机性”，换言之：宇宙中的事物的发展从来就是事物自然演变的结果，没有人设没有天造没有机缘和巧合——若某件事情就这样发生了，那么这件事情本来就“该这样发生”。然而这其中所蕴含着的一个道理很重要：当我们不再关注一个事情是否由机缘和巧合造成了发生，我们就开始看到一件事情发生背后的原理和相对绝对主导的因素和相关联系的资源和线索。**事物发生的动机和过程以及结果是可以被追踪的，在于事物的发生皆有一个源头——而我们且不去假设到底宇宙发生的源头是不是上帝(虽然依我看不像是智慧生物)——若我们感到一件事情过于巧合而超出我们的控制范围之内，那更多不是因为这就是天生而不可违背之事¹，而是我们尚未发现这一类事物背后的深层次**

¹ 哀叹一些事物的不可违背，相比看到这背后的原理，是一个理解力上的差异。这其中现实生活中的诸多案例此处就不多列举了。

原理、尚未获取一种实现控制的力量。在过去人类面对自然灾害和恶劣的天气以及遥远的距离只能够哀叹和祈祷和思念，在过去我们面对生活和生命中的得失只有兴奋喜悦骄傲放纵或伤心抱怨寻求安慰，然而现在我们通过发展科技去获得更好的物资以及庇护之处和交通工具，在现在我们不因获得而过分骄傲喜悦不因失去而过分伤心难过——我们看到全局，我们看到世上诸多事物发生和存在的状态，我们心里装着长远和未来，所以我们更好的欣赏和感知此刻发生的状态，我们专注我们自己生命的体验，所以我们每一刻的体验都可以是充实的，即便有时伴随着一点心意的波折。世上的事情没有大小轻重缓急之分，因为任何一个层面都可以具有值得探索的细节和原理在其中。

成熟的核心是获得一个全面根本的对于世界和自身的认知方式¹——这样一种持久统一稳定的认知体系是我们建立自身其余全部理解力和行为方式的基础，只有核心稳固我们的行为和思维才能够持久统一。这样的成熟被识别为生理、心理和自身物质存在状态上的相对稳定：即在人生的任何一个阶段都可以获得一个属于那个阶段的成熟，然而我们得承认现实中的种种约束定义了人们并不总是能够在十分合理和理想和客观的环境中成长和生活。

成熟就像学习、爱情、事业一样，并非一蹴而就的目标或者简单改变一些行为方式就能够实现的，而是我们在追求成熟的道路上逐渐积累收获的结果。正如生活中很多其他事情一样：要想实现某种想望，我们最好不要看着远方而是专注自己脚下的路。我想人因何而出发很重要，我们唯有不断审视自我的动机和方法、弄清自己想要的究竟是什么，才能够不失去自我的本真、即时的取舍和改变与获得提高²。**而在**

¹ 在 MC 中后来我称作这样一种对于世界的理解力为“物质之上客观理解力”——我并不排除还有别的理解这个世界的方式，例如一个完整的从自我（唯心）的角度去理解世界的方法，因为那并不是值得争辩的事物。哲学意义上来说，我们对于这个世界的一切理解都仅仅是模型而已，因此并不存在一个绝对的对错，所以只要这样一套理解力体系完整可靠即可，而我恰好发展了这样一种物质之上的理解力方式。颇为遗憾的是，这样一种理解力的全部内容并不能够轻易在此书中传递，因为其背后的诸多细节并非是感性的描述可以去完整把握的。

² 以及唯有当我们记得自己的动机，我们方才能够不被动机所约束、而改变自己的动机和目的。

这之后的一点脚注，是我们得真的能够识别和记得我们究竟因何而出发以及我们到达过什么样的地方——因为这样的原因我们将思路以文字和创作的方式记录下来，由此沉淀一段属于我们过去的自我。

婚姻之上的爱情¹

人类生而孤单。

理解力和生活状态、物质基础的不对等，个人经历的多样性，造成了不同的人截然不同的物质世界经验与思维方式。而一个能够陪伴一生的朋友毕竟是难以觅得的。“拥有的时候就去安心享受，没有的时候也不必刻意追求”，许多人与人之间的关系过于理想而仅仅能够存在个人的期待中，对于现实若是也一般要求则只会阻碍了自己前进的脚步和开阔的胸怀了。

然而似乎人人可以拥有一个相伴一生的伴侣。关于爱情人们多有自己的见解和个人的价值观念和相处方式。懂得感激的人想起时，平庸或精彩的一生，有这样一个人始终伴随着自己左右，一同经历过风雨挫折浪漫成长而执手共老，世上还有什么比这样一种存在的状态更加纯粹和震颤着人的灵魂？

当一份爱情经历过这般岁月后，两人之间的已不再是初见时的心动与喜悦，时间或许冲淡了我们对于彼此浪漫与暧昧的感觉，却沉淀出一种更加深沉的物质，这一种物质不是刺激我们想望的激素，不是加速流动的血液，不是彼此粗重的喘息。我们不再拥有一段青春和美丽灵活的肢体时，超过一切重要性的是曾经一起拥有过的记忆和时光。

在我们的社会中，对于爱情的理解和观念来自三个方面：心动的体验、传统的教育、他人的经验和影响。“爱情”作为一种人类情感被赋予了太多不必要的含义。然而爱情的本质其实仅仅是两个方面：基于生理基础的人类的原始欲望，以及基于观念之上的社会契约关系。“本质”意味着：抛去这两个层面，人们该不会将其对于一个异性（或同性）的这一种情感称作为“爱情”。

¹ 总结来说：对爱情的客观理解，当自己从眼前的“恋爱”看到未来的“婚姻”和“人生”以及“自我”这全体的过程时，才逐渐得以形成。

人类生而孤单，而心意注定不对等¹。一直以来、初见时自己是用什么样的目光去看待她的，影响和很大程度上决定了我们之间的爱情会发展成为一种什么样的模式。现实中爱情的本质便是对于异性的吸引力，以及观念约束上的婚姻体系。因为本质是吸引力，所以产生了男女之间可以互动的行为的种种；因为本质是制度上的约束，所以产生了占有欲和对于伴侣行为和心理的诸多需求。正因为如此爱情通常发生在异性之间，而男女互动传统意义上最高的层次便是性关系的产生；爱情的观念从来依赖文化形态，而婚姻除去个人选择的层面还具有着传统指配和沟通经济功能上的作用。

爱情和婚姻的内涵并非是爱情和婚姻的本质和行为本身，而是这一过程中参与者，即人所赋予其的意义。正因如此人可以因为强烈的欲望组成永久的伴侣，可以为了生存和繁衍搭建家庭，可以因为信念和义务不离不弃，也可以为了生活和共同的体验去创建未来。婚姻以什么样的方式开始，以什么样的方式发展，以及以什么样的方式结束，是婚姻参与者眼中的信念和自主选择的决定。因为这样的原因，我们选择和追求什么样的爱情，我们如何去看待和开始一段婚姻，构成了我们未来婚姻存在的形态。

人其实并非生而孤独，只是在追求永恒陪伴的过程中我们忽略了许多短暂却可以同样深刻的联络：人人皆以为友情、爱情、亲情是最为可贵和稳定的，却因此与身边的人拉开的距离。唯有我们的记忆可以永恒，不，即便是我们的记忆也随着时光的流逝模糊不清，甚至失去了本来的模样。

若我们所选择的爱情不可避免的必定得涉及到婚姻时，若这样一份选择是我们清晰自己所作出行为的动机和后果的情况下实现时，物质之上的婚姻提出以下几点基本共识和评判标准。

与什么样的人恋爱或许更多是一个喜好问题、若恋爱的过程本身并不强调结果，那样的爱情可以炽烈、深沉、平实。但是与什么样的人共度余生、组建家庭、发展生活、应对今后的种种，则无论如何不是一个恋爱般轻松愉快的事情。生活的压力

¹ 或者听起来更为积极的一则表述方式是：每个人都是独特的。

和今后会遇到的矛盾并非是炽烈的情感可以有效解决，坚实的物质基础和强大的行为能力是今后美好生活的关键。当两个人真正生活在一起时，才能够发现和意识到彼此生活方式上的差异，因为即便是睡觉打呼和不讲究卫生这样的行为习惯也可以塑造不愉快的体验。人们因何而恋爱，人们恋爱的目的和模式是如何的，以及人们对于婚姻究竟有着多么深刻的认识，这是一个选择，而不是发生。

婚姻不是一个人的事。也不是两个人的事。它至少还关联到：社会观念和彼此家庭存在与发展状态。从根本观念上来说，两个人是否可能融洽的生活和培养家庭，取决于两者行为观念和信仰上的相似程度、两者家庭成员之间的关系。人们的婚姻不可避免的需要与生活和社会中的种种事物打交道、组建家庭的伴侣需要时常和彼此的父辈和家庭沟通与交流。我们对于自身的家庭发展和成长环境的设计、与我们既存父辈家庭之中的生活模式之间不可避免地由于时代差异，而造成的彼此行为方式上的差异¹。婚姻的参与者应该具有对于这些顾虑最基本的共识，最为重要的是具有积极处理这些事物的能力——若我们可以寻找到合理应对今后家庭中矛盾的方式，我们才能够开心融洽舒适的生活。矛盾总是会存在，然而解决矛盾是需要双方共同努力的结果。

人生的大部分时候是理智的（即便这样一种理智仅仅是对于某个人而言、而未必大家普遍认可的），而人的思维提供了人在面对选择时候的独特性。在物质之上的理解中婚姻并不要求强烈的情感、或是从一开始就融洽和优越的物质条件和家庭环境。客观的婚姻是发展的婚姻，因为没有谁、没有任何一个环境从一开始便是最为美好的样子，而世上也并不存在关于“最为”的一个界限和定义，任何人都是从懵懂无知开始，任何的爱情都是从一点好感一丝信仰一些相处逐渐积累起来，任何婚姻和家庭都是家庭成员之间共同努力所建立的结果。若对于爱情和婚姻有什么真的非常重要的共识，那该是爱情和婚姻和家庭的参与者认识到彼此和未来是需要发展、而非一蹴而就的。婚姻或者子女不是爱情的结晶，而是一段更加深入感情的开始。作为恋人我们或许更关注彼此的亲密关系和心动感觉，作为夫妻我们投入更多的精力在发展彼此共

¹（案例）在一些家庭中，父母的决定甚至可以很大程度上影响子女的婚姻选择、或者对于今后父母和彼此家庭的顾虑影响了恋人之间爱情本身的发展。

同的事业和家庭——“共同的事业”而非“各自的事业”：婚姻和家庭该是一种友善的协作关系而非契约关系，正因如此唯有两者将注意力放在发展彼此共同之处上才能够集中力量、获得发展，否则仅仅是具有“夫妻关系”而没有除了“夫妻行为”之外互动的夫妻，莫若长期联系的情人来的刺激诱惑¹。

若人们的相识和深入了解彼此是为了恋爱，若恋爱是为了一场婚姻，若婚姻是为了更加美好的未来，若更加美好的未来意味着不离不弃始终具有活力的爱情，我们主动做出这其中种种细节的选择，我们定义彼此之间的交往模式和发展方式而非盲目跟进世人的观念。真正美好的爱情需要人们共同的努力和付出，而任何卓越的设计需得具有清晰的思路和持之以恒的努力——爱情唯有变为理智方才可能成就永恒，因为情感是飘忽不定的事物，而清晰的思路和基于事实的思维体系才具有持之以恒的影响力。客观的物质之上的爱情该建立在对于爱情和这个世界以及人类情感的客观认识之上（而非感性的冲动或者观念约束），而客观的物质之上的婚姻，既然是一个相守一生的契约²，该是建立在对于这样一份契约的深刻认识和发自内心的赞同之上——若选择相守，我们知道这意味着多么长远的付出，若选择相守，我们便形成彼此之间深刻而牢不可破的联系。唯有物质之上成熟的思想和个体才具备真正去感激数十年光阴所蕴含的深刻内容。

我们若追寻一份爱情和婚姻，因为那是我们之间共同的人生和理想。

注：关于物质之上的爱情其他一些细节参见《对你的思念写成书》的“爱情境界”部分。值得一说的是此书中传递的对于爱情的理解力都并不是完整的（意思是有些时候比较概括、很多细节尚未分析和理解到位），所以其中传达的信息主要是提供

¹ 去实现这一点不仅仅是在恋人之间专注追寻更为美好的境界，而且还得同时与父辈之间去培养更为客观的理解力——真正地实现这样一种协同合作的关系是需要整个家庭内部的统一的。其实与父母去交流这些未必很困难，因为啊，我颇为惊讶的发现，虽然人人都并不十分理解生命，却又随着这么些年的经历而人人对于生命都有着那么一丝若有若无的认知、只是缺乏这样一个条件和准确的描述来将这些认知陈述出来。理论上来说，父母并非那般固执，只是尚且不能够去面对（观念上的）改变而已。

² 此处我们说的婚姻仍然是个“契约”因为有条款有约定，在后面《对你的思念写成书》中我们会拓展关乎婚姻的概念、完全摆脱对于契约的执着。

启发和参考作用。就最为实际的而言，任意两个人的客观的爱情该是什么样的形式，不是由一套理论来定义的，而是这两个人根据实际情况去在那时定义的（例如恋爱的过程之中逐渐发展）。关于爱情的我个人最为完整的整理，或许收录在今后《九层楼》的设计中，或者 MC 的理解力图谱之中。在《对你的思念写成书》的“婚姻，子女和家庭”部分收录了此书完成时的全部主要认识和理解。

附录

关于《思想集》这一阶段发展的一个全局认识在《创世笔记 4：物质境界·三大世界》的个人笔记中提到，我觉得这个还算客观的为《思想集》的发展过程做了一个总结因此这儿附录上来。值得一说的是这一则笔记是在 2016 年 8 月 18 日，那会儿关于《社会心理学》和《伦理学》的学习还没有开始，而《思想集》中的很多理解力尚且处于概念阶段、没有完整融合到个人的行为方式之中——在后来的 11 月以后这些方面的理解才逐渐被吸收和接受而发展为个人行为方式和思考方式的一部分。因此在《三大世界》中提到的一些关乎“有没有解决任何实际问题”的疑惑就好理解了——因为那会儿很多事物尚且处于猜想层面而未能够对事物之间的联系进行完整的归纳、尤其是缺乏更为底层的知识的指导来构建知识。但是值得肯定的一点是那会儿已经开始意识到生命中唯有“实际发生”值得在意，而这个是后来物质之上客观理解力的重要组成部分。而那会儿尚且存在的最大的问题是虽然意识到情感好似具有可定义性却对于情感的本质仍然很大程度上未知。

三个世界

在记录《学习和个人创作和探索上可以做的事情（大型分类）》时候想到自己以前提出来“只有三样事物可以持久的吸引我们”：探索世界，创造世界，以及后来高中结束时候受黄欣欣启发而添加的体验世界（说来那儿还不是十分很接受这个“体验世界”的概念，而尚且处于“完全堕化”的阶段，后来，此刻 2016 年 8 月以后，却的确发现这样一个对于客观世界中事物的追寻所具有的乐趣）。却需要经历一点点的记忆上的努力才能够完全回忆起这三个简单的词汇——从什么时候起这样一种过去的（好似颇为幼稚状态下）编造的概念竟然具有相当大的困难来回忆起来了呢。以至于接下去想起的，关于创造世界的三个层面时（梦世界、虚拟（游戏）世界、和现实世界中的科技设计）还犹豫好似当时提出的明明是四个，那第四个创造的世界不知道去了哪里？

在 MC 发展的这段时间里，观察到自我过去，不论是什么样的原因，使用了一些看起来厉害却实际上缺乏准确理解的词语来充斥了自我的生存状态中方方面面的文字和语句（例如初中时候的作文和那时候开始的随想集）¹，自己那会儿有时想到被

¹部分见于后文《关于你的梦》，例如《写给 Lily》。其实早期的那个发给黄欣欣的《意镜原理》，虽然里面说的事物有一些彼此之间的联系，但是以现在的观点来看其背后所隐藏的内容是当时写作时候的自己都不清楚的。

过于强烈的信息吸引、去盲目的模仿和强制联系上很多仅仅停留在用语表层含义的概念。例如从哪本小说或者宗教书目中学到了一两个相关的术语和词汇，就在现实中把各种事物联系在了一起。就算是对于意镜原理的发展，正如今天（20160818 MC Understanding）突然发现的，其实也是一个牵强的概念上的联系。我有点好奇人们是如何从一开始就做到客观公正的看待这个世界的（尤其是黄欣欣是如何能够做到的），还是说这样的世界观仅仅存在于西方的科学教育体系中，而东方的人都或多或少的使用着“自己的理解方式”去理解和看待中国传统哲学和世界观念（例如阴阳和道家的抽象思想）。而汉语词典是较为典型的模糊定义的集中之处（不知道现代汉语词典是如何的，只记得我们以前用的词典的，很久不用中文字典）。但是无论如何这样的一种情况之下，对于词语的模糊理解、对于记忆中各种观念的层层叠叠含糊而不绝对联系，塑造了我们以往十分混乱而不纯正的情感和思维体验。

我记起那会儿嚷嚷着要去发明飞碟和创造世界，想来好似也是知晓着“发明飞碟”意味着利用着“某种”科技去设计一个可以符合“飞碟”特点描述的飞行器械，而“创造世界”意味着去设计“最为宏大”或者“联系所有人的梦的世界”或者使人感到“惊异”的“科学技术”。打引号的都是那会儿清晰“知晓”的词语，却也同时经受着因为定义不清而完全没有方向的问题。现在的角度来看，作为后见之明，我们看到自己那时高喊着建设共产主义的口号，却完全不知道共产主义究竟是什么东西，似乎是犯了同样的错误。去设计一辆汽车，却并不清晰现实世界中大家所使用的汽车一般都具有哪些部件、部件之间的相互作用关系、部件的形态种类和生产方式等等等等。就好似是过去很多时刻自己说“设计一个网站”，或者“制造一款类似于 ZWorld 的游戏”，或者跟那个想要创办自己公司、完全不懂网络架构的商科的学长商讨什么样的资源和技术可以用来开发一个产品销售的网站——在这样一些时刻，我们清晰的以为我们知道我们在说什么，我们好似看到又好似不完全看到实现一样事物背后所付出的努力和付出，其中的成功经验或者可能遇到的挑战和挫折，然而最终的事实是，General Confidence 可以让我们积极，却只有实际成功的经验（experience of success）可以提高我们的 self-efficacy¹。

然而我仍然不知道自己说的是什么，在很多的时候。有时我仍然似乎找不到现实和理想之间的差距，看到的事物并不完全基于我们切实践过的经验之上而是单纯理念的幻想。我去在 MC 中猜想和假设爱情从理论高度上有可能被人们体会到的层面，却仍然经历自我思路和观察角度上冲突带来的挫败和感到犹豫是否这其中的任意一种在现实中真的可能存在²。诚然既然我能够自己体验到这其中的一些境界，只要再遇上一个对方也是如是体验到的人，这样一种爱情境界就算是实现了，然而我在“

¹ 关于这一点参见《对你的思念写成书》中“MC 的定义和观察”中“关于自信的定义”。

² 参见这一时期的《想念的细节》。

自我是否真的如现实中存在的其他的人一样具有可圈可点的共性"以及"自我是否真的十分特别"一个问题上感到犹豫和不解——我从来没有像现在（MC之后）如此怀疑我自我的普通性，我与他人究竟有多么相似，还是一个从很多角度上来说都属于另类的存在。究竟是仅仅事情发生的几率太小，还是我看到的只是脑海中的幻想，我感到无处下手进行思考。境界的不稳定，由于我们不存在足以持久支持那样一个境界的物质基础或许是一个潜在的因素，在这样一种情况下我们该可以专注打造自我的实力的。若我们所看到的不是现实，而仅仅是自己脑海中天马行空的幻想，我对于识别哪些是自己的臆造而哪些是现实中的存在感到困难。人们对于自我情绪和情感的体会属于这样的一种范畴，例如女孩子们的"心动"的感觉。然而我却是在追寻理论的道路上看不到现实中更为准确的线索。这意味着什么？

MC说到的物质镜界体验级别，当我们对于自己手头所做的事情的前前后后经过和可能具有层面具有清晰的了解时，我们可以更加全面、全身心的投入在享受一个自己所定义和发掘的最为核心的过程之中（例如驾驶、例如学习的根本、例如考试、例如吃东西）。同样的，当我们对于自我的思维，对于自我的思路和情感有着准确清晰的定义的时候，我们可能去更加专注的投入在把握这样一个定义而最大化自我体验的强度之上（例如恋爱、例如思考、例如娱乐）。而我们所做的事情、即我们的理解力的"深度"和"广度"的定义，换言之就是对于事物发生的思维复杂性、物质感觉强度、隐含着的不广为人知的可能的层面有着更加清晰的认知和了解，在这样一种情况之下，我们对于自我的存在本身以及与其他各种相关事物的联系，和我们对于自身行为的认识（包括行为的动机、目的、后果、效果、过程中的种种细节的认识）造成了我们以一种态度上、考虑层面上、行为方式上、心情上更为全面的方式去体验和从事某些行为和活动。成长的过程，便有很大一部分是去获得这样一种物质体验级别。当 Alphabet 在架设它的 Google Fibre 的时候它并没有能够预料到经费的问题，当我们刚开始使用某样昂贵的产品时我们或许更多是"珍藏"而未必发掘其中价值。在我们的过去，现实中很多事物都是这般惶惶不知晓目的的发生了一——收藏某本精美的画册、下载和保存很多从来没有看过的素材和使用过的软件和工具、十分小心的呵护和存放一本日记一件礼品、或者去中国最美的山川最繁华的城市参观。直到那次和 Louis 一起在杭州玩了小半天，我才真切意识到"物质体验级别"这样几个我轻易可以产生的文字概念背后究竟意味着多少的付出和积累：收藏从来不以数目为衡量的价值，而我们对自己的藏品的设计、结构、历史、作者、底蕴有着多少的了解；资料和工具只有当我们知晓他们的存在和知晓在哪些情况下可以用来帮助我们解决实际的问题时才能够真正派上用场而不是隐藏在硬盘区块不为人知的角落；会对于一段过去和纪念品过于在意是因为我们的现实如何的贫乏和缺失；唯有懂得山川的构成和天地造化的多样性、清楚知晓中国传统建筑的设计艺术、城市背后的人文和历史故事，我们才能够看到森林间水流的灵动、园林里庭院的精巧、城市中的丰富的商品的和故事以及同时存在的一些人的挣扎和辛酸。人类或许用语言去实现了高效信息沟通的目的，却因为语言的高度浓缩性而在每一行每一字的话语中忽视了太多太多重要的信息和含

义。因为我从来使用汉语，汉语对我的模糊性由其如此，我不能够准确定义“繁华”（汉语词典中使用“繁荣热闹”，百度上提到了经济的发达），然而有道上与之相对应的 *prosperous*, *busy* 或者 *flourishing* 却分别联系到城市经济状态、事物流通状态和自然生机之上，繁华本身又分城市的和自然景观的，还有人用其形容文字或者梦想。这样的一个词语或许看似琐碎和细微，人们该会责备我缺乏常识，然而当面对道德、伦理、人类情感。什么是正误对错、生命的目的、爱情和责任、价值和意义，又少有人能够准确的将这些事物归纳到个人喜好和经历和认识和传统观念约束和更多的人的喜好和经历和认识和物质本身发展和存在的形式和自我的思维意识的存在形态和生理反应的条件反射和思维模式之上——正因为这样一种模糊的存在，有的人津津乐道沉醉于流行文化和幻想的世界之中，而有的人遵循着自我信仰的道德准则却做着与之截然相反的事。人们争吵，人们发生矛盾，人们感到开心和苦恼，人们的生活多元而丰富或单调而贫乏，因为他们鲜能够看到同样的事物，因为他们的交流在发生时并非真的生活在同一个世界、或者协调统一的状态中的。

因为幼稚所以轻易说出了爱，因为幼稚所以处处声张自己要创造崭新的世界，因为感受到情绪所以冲动的作为；因为看到人更多的层面和由于潜在的未知我们保留自己的评判，因为生命本身的漫无目的和此刻吸引我注意力的是眼前的思绪所以去探索事物发生的原理和存在的状态，因为由理智和思维引导所以我们在更加统一、持久、广泛的思路的线索中品位无时不刻发生在自己脑海中化学物质释放所产生的能量和点滴细微感觉的涌动。

我不知道自己在说什么，我也不知道自己所说的话究竟意味着什么。就好像当初的哲人发现世界是由物质构成，却从来不曾料想，原来在这个物质的世界之中的我们也从里到外、彻彻底底是物质和其间相互作用力的结果。梵高直到死后才认识到原来自己的作品是可以如是的伟大。所谓含义和价值从来不是这个世界本来的属性，而完全是人的思维所添加的意念。爱情之所以动人，一部分正是因为它的模糊性，和其所能够提供的如是丰富复杂的种种层面。

然而唯有从物质之上（把握定义到切实发生的物质层面、现实中的物质事物之上）、复杂性（把握和不断挖掘事物背后所蕴含的内容和过程的细节和体验的种类）才能够提供的一种去真正清晰体会和表达人的思维的可能性。

笔记：发展线索

灵感来源和提供理解的世界背景知识

1. 牛津通识读本系列 VSI(Very Short Introduction) : Logics – 提供了关于逻辑思维的一些认识和思考方式 , Sexuality – 提供了关于性别和性的感觉的历史上以及行为上认识 , Philosophy – 提供了关于哲学研究的基本话题的一些认识以及关于额外深入介绍类资料的学习 , Intelligence – 提供了关于人类智力的认识。
2. 整合类信息 : Psy Intro – 这一本无名的心理学书籍为我们提供了关于心理学各个层面的大概介绍和关于人类心理的考虑因素 , Compelling Intro to Phil – 这本书提供了关于哲学的更为深入的简介。
3. 深入学习 : Metalogic – 提供了关于逻辑学和正式语言的认知 , Real Analysis – 这本书虽然没有完成学习但是在发展《思想集》的过程中为我们提供了关于复杂分析和细致分析的感知 , On Genealogy – 尼采的这本书虽然也没有完成学习但是在《思想集》的过程中为我们认识到道德观念的来源提供了历史上的参考依据。
4. 科学知识 : Computer Organization – 关乎计算机硬件系统的设计为我们提供了处理复杂性的认知 , OS Design – 关乎计算机操作系统的设计为我们提供了处理复杂性和现实应用之间的衔接的认知。
5. 理解力系统 : Praxis – 在这一门大一课程往后发展出来的工程设计方法和问题解决思路为我们尝试着解决《思想集》中所提出问题提供了指导 , 物质之上 – 虽然《思想集》刚开始的时候后物质之上还仅仅是一个感性的概念但是为我们从物质现实角度客观看待世界提供了行为上的指导。
6. 个人经历 : 《思想集》写作的这半年来与黄欣欣在现实之中的接触为我们更为客观的看到她现实中的样子从而更为客观的理解自己喜欢的人和自己过去的幻想提供了依据 ; 关于自己个人家庭成长的回忆、关于父母行为的观察、关于从《老友记》中观察人们可能的行为方式 (即便美剧相比现实多一些夸张的成分 , 但是无疑仍然为我们去领略新的可能的行为境界提供依据因为凡是思维可以触及的地方都是可以发生的行为) , 这些为我们去认清自身和探索行为可能性提供了依据 ; 在现实中的实际技能的收录 (UE4 , 英文书法 , 中国传统建筑) 学习为我们重新认识到学习的乐趣以及探索生活的层面、积累自身行为自信提供了依据。

7. 人物：在现实之中和丁、田、鲁、黄、李的接触逐渐让我们重新认识到现实中人物的样子；而与 Nicole 在网络上的交流为我们探索人表面之外不为人知的一面提供了一些依据。

一些提供帮助的发现和探索

1. 人工智能：Airi , VGWAI , AI-Perception – 类人人工智能的设计思路¹为我们源生去探索思维构成、进行自我的内省提供了十分重要的思考力基础。细节此处不多说。
2. 思维状态：梦醒后思维状态、Dream Logics 的存在为我们进行创造性思维提供了线索 – 尤其是“恍惚状态”在某些时候于我们获得新的理解力有很大的启发作用。
3. 探索：MC 所提出来的一系列完全不顾及自己过往价值观念的探索思路、T&M (Think and Miss , 即这本书) 所提供的关于各种思路的整理和观点的确立和深入探索、摄意境分析的众多笔记 – 这些为我们去深入反思自我经历和探索行为可能性提供了指导和启发。

¹ 这个思路的核心可以概括，其实就一句话：尝试着编程出可以类似人一样思考的程序。

对你的思念写成书

目录

用语约束	85
开场白	87
一、哲学讨论	91
1. 准确定义和识别	91
2. 行为力：困难与阻力、发展与可能性、知识和策略、风险和选择	106
二、Mirrors 意境	114
爱情境界	114
前言	114
综述	117
归纳	121
阐释	136
后记：物质之上的未来——后天之爱	147
九层楼的世界观和造物之镜	151
引子	151
故事	152
世界观	154
造物	164
一些自我的意境和思维状态	166
摄政者境界	167

悔恨	171
绝望无助	173
一些具体的执念	176
物意分离	186
思想的无为状态	186
梦想	188
路人境界	188
物质境界和远大理想、关于未来的观察角度	189
喜欢	189
现实和现在	190
工程与创造	191
造物之境·大设计	191
其他	191
镜面效应	191
一曲小结	192
一些额外思维状态的集录	194
Inner Peace	194
忧郁	194
无为状态	195
沉迷	195
激励、动机	195

理智分析	196
寻常心	196
理解	197
三、概念感知，复杂性和视角	199
关于人类的情感	199
关于情绪的可定义性	200
关于情感的物质基础	201
关于道德和正义标准	202
重要的启发	204
大学学习和交友	205
事业和成就	210
关于未来的设计	211
事业考虑和发展	211
有用的知识和信息	212
行为细节	213
更多	215
婚姻，子女和家庭	216
前言	216
基本考虑	217
主要层面	219

零散笔记	251
一些 MC 的定义和观察	270
关于情感的本质	270
关于成熟的衡量标准	271
关于高效交流的方法	274
关于友谊	279
关于自信的定义	281
对于幸福感的认识	283
关于真理的定义	286
关于恋爱和爱情	289
一些具体事物	291
实际方法和实用话题	293
学习方法	293
资源分配	297
生活方式	298
睡眠策略	299
梦的修炼	300
信息甄别	301
思考决策	303
未来规划	304

时间计划和执行	307
与人交往	310
恋人关系	311
关于自信	312
自我完善	313
小结和额外思路	314
时间上的三种观察角度	315
过去的事物	317
现在的角度	318
未来的眼光	320
关于未来和灵魂	322
四、自我，过去，现在，未来	326
关于自我	329
存在状态	329
本我和真我	331
人物、事物、成长和现在时态的自我观点	333
自我的一些要素	336
环境和机遇	336
关于国家、家庭、父母、恋人和独立自主	340
如何改变自我	341

五、结语	341
关于难题	341
前言	341
理解力	342
具体问题	345
关于实际问题	370
爱情理想	370
投其所好还是发展行为境界？	372
收获和成长	374
层面	374
结语的结语	385
未能实现和待解决的问题	388
个人发展	388
关于生活方式改变的潜在问题	388
学习和事业发展	391
生活、个人发展和理解力	393
技能和追求	398
一些事物——行为和人	401
世界	404
书	404

其他.....	405
验证.....	405
后记：写给你的话	405
Part1	405
Part2	407
Part3	408
六、参考书目和推荐阅读（不完全收录）	409
参考书目	409
推荐阅读	411
额外	411

用语约束

状态：客观或主观存在的全体

自由意志：在当前思维状态下受外界输入影响而做出选择的现象，人不具有自由意志
所以我说自由意志时不是指“自由选择的能力”

物质基础：人的软硬件能力、可分配资源和时间、生活环境和精神面貌；（物质基础指的是基于客观物质存在的理解力，而不单单是外貌、经济水平。换言之，物质基础指的是可以利用的“资源”，包括物质资源和知识资源和联系资源。资源和物质存在的一个重要区别就是，资源是具有实际使用价值的事物。一个人可以拥有很多钱、知晓很多关于外星人和神秘学和宗教的知识，但并不如何影响她看待这个世界和在这个世界中生存；一个人可以并不富有，但是拥有一个具体的可以创造价值的技能（例如一门实在的、普遍需要的手艺和技术），那么她便能够具有一种较前者更为卓越的生活和行为状态。这就是为什么一个通过自己的双手和思考去创造价值和理解的人具有超过一个通过被动接受而获得同样数目的财富与知识的人具有更为坚实的物质基础。

MC：Moral Construction，2016 起到 2017 年期间我尝试的从思维方式、社会常识、个人理念、行为细节、哲学、心理学、物质基础等角度入手的自我道德和思维体系重建（尚未完成）

Other Mind：她人的理解力、动机、情感体验状态

境界：思维的理解力状态

行为约束：特定境界对人的行为和思考可能性的限定作用（约束效果可以被外界清晰观察到，当事人未必可以察觉）

观念约束：人的观念所起到的行为约束

镜界：在境界引导下的物质存在状态（包括行为状态）

意境（镜）：人们的观念体系和价值观和理解力体系；（文学）意象和情感的组合——主要是模糊性¹；思维的专注状态

物质境界：人当前的物质存在状态，包括物质基础和思维模式；因为人对于物质世界的感知来源于自身的意识，所以物质境界是人生的最大意镜

摄政者：男性自慰行为

摄政者境界：想要与女孩交配的强烈欲望、从性的角度作为价值衡量标准的思维方式、性的感觉所引导的行为方式

物质之上：基于可观察可测量可验证的物质事实所建立的对于物质世界的理解体系

物意分离：将自体对于物质世界事物情感抽象为纯粹意念的行为，即自身情感不再依赖物质世界客体存在而存在

心意不对等：基于 Other Mind 状态不可知原理²而得出的人与人之间不可能有完全相同的共通理解力现象，不仅仅是情感经历上，而且对于言语细致含义的理解力的模糊性也造就了这一点

New Theology：MC 提出的遵循着生命的存在价值便是维持活着的状态本身的理解体系（尚未完成）

路人境界：此刻的存在即为我们全部拥有的境界和用心体会每一份发生的行为方式，瞬时的存在即为生命回忆的永恒状态；人际交往中的心意近似对等时刻

¹ 另外我观察到习惯了物质之上思维之后便无法很好的再从这样的意境中体会到美感。

² 这个原理此书中假设为真，即我们不可能知道别人某一时刻准确在想些什么；具体讨论参见相关哲学话题。

开场白

有那样一个朋友，一起时你感到轻松自在，不必刻意去寻找交流的话题、在意却并非需要时刻关注着彼此，她愿意陪你天南地北畅游却不过分亲密，你看着她说不出心中有何样的感情、并不热烈、并不甜蜜、并不苛刻也不无比满足，她在你旁边时你有一种安全却并非心意得到永久释放的归属，你看着她不需要多笑、也没有多余的苦恼。生活在发生，我们积极的参与，我们观察，我们体会，我们嬉戏，我们时而思考，每一刻如高速公路上行驶时的一分一秒速度真切，却同时在我们的感知中缓慢流动着。并不是最好的朋友使我们感到安静，而是这样一种气氛中我们恰好以着一种平淡的感情去看待眼前发生的事情。

我觉得这样很好。心跳和紧张和思维聚集在一个焦点上诚然让我们获得强烈的感知和刺激，然而“兴奋”或“苦恼”并非是绝对的幸福或者痛楚——在过去我或是为享受物理上的刺激而追求食物浓厚的味道与香气、或是为追求精神上的一点约束和寄托而从夜以继日的工作中寻求一丝自我克制的压抑，现在却不在意所饮的究竟是清水还是果汁，或者拥有的究竟是强烈到灵魂深处的冲动还是简单到毫无特别之处的平静。我诚然仍有着一些自我的偏好，但我体验到发生在身边的诸多事物皆有可以去品尝把玩的意味。

然而现实过于平淡人们才会去追寻幻想，是我们的天性使得只有在不断地刺激中才能够感受到一份属于自我的热烈，而偏偏这样的一种刺激又得是双方面的：过于紧张的情绪需要舒展和放松、过于放松的情绪需要一点压力来获得额外的动机。正因为故事情节的跌宕起伏使我们的精神注意在事件不断发展过程中我们感兴趣的种种。我们用语言和修辞将我们的观念与具体的体验联系起来，是因为我们想起而思念，或是因为我们思念而想起，当脑海中的观念纵横交错纠缠不清时我们已经不在意是谁引起了谁的烦恼与思绪——我们成为被动的人，在自己思维的迷宫里找不到出路。

我不能准确地记得把黄欣欣看得如此在意是从何时开始，不过或许这样一个过程本不存在一个开始，然而早在 14 年的夏天该是第一次以十分严肃的方式开始分析关于她的种种感觉，不过那会儿仅仅是十分粗浅地用了几页纸的笔记和图案去罗列

出想起关于她的印象，就以为一切就此安心解决。在 16 年 1 月回国前的日子还想着若是想要这一趟回国一切顺利，在国内我最大的心结便是黄欣欣了。我怀着忐忑不安的忧郁心情下了飞机，那时完全不知道前途会发什么。那样一段日子是抑郁和消沉的，心灵所感到的死一般寂静的孤单使人甚至提不起去厌恶这个世界的愿望——至少厌恶还是因为有着更好的希望和期待。人竟然可以如此软弱，我不知道那时候维持着我活下去的究竟是自我的信仰、心中的胆怯，还是仅仅未能够遇到接受死亡所必要的冲动时机和简便可行的方法，又或是痛苦从来并不够深，毕竟绝望更多带给人的仅仅是无动于衷。我所感受到更多的还是世界的苍白和我的弱小与无能为力。这样不断循环的否认着自身。我并非天生总是向往着死亡，却无奈生的太过于单调。那会儿还并没有使用上“执念”这个词，我也不知道究竟是谁在什么样的情况下启发了我，当“执念”被用来定义自我这样一些行为后，就真的觉得好似除了她世界中再也没有什么值得在意的了，而我却是一直在意着的，在意着除了她之外的，心中更为珍贵的事物。

情感该是如何薄弱和模糊不清的事物，我此时完全不能够回忆起每日每夜的思念究竟是一种什么样的感觉，只依稀记得曾经这样发生过。所有的一切或许都记录在了《想念的细节》中，然而即便如此那样的一些文字也恐怕并能够真切表达当时的状态。所幸的是思念本身是一种颇为乏味的事情，人不消多久便会对于单纯的思念感到不满，转而寻求一些额外的帮助和释放途径。而我始终有书本和学习来作陪，她的接纳也很大程度上缓和了一些消极层面的思想。原先最开始的时候去写《对你的思念写成书》便是作为一个释放思绪的方法，因为思念的她并不是可以亲近和交谈的。即便有着哲学和一点心理学知识的积累，这样一种仅仅是倾倒情绪的功能一直持续到 5 月底的时候，在此期间的笔记多半是零散而不成系统的思绪，**虽然数量众多偶尔有些个行为上的指导也因从未被践行而具有如何的影响力**。6 月时我们第一次开始从设计的眼光看待、尝试理解自我的情绪，在这期间《对你的思念写成书》虽然也经历了几次思想观念和写作内容上的修正，却直到《思想集》被提出作为全书的第一部分时事物开始真正起到一些变化——《思想集》寻求着突破事物固有形式去探索物质之上的新鲜角度，以此作为奠定全书价值和根本理解力核心的部分。我们正是因为走出寻常所习惯的事物才逐渐获得不一样的体验和见解。在《思想集》完成后，我打算完

全放弃之前《对你的思念写成书》的提纲，虽然部分已经写下了的内容会作为原生资料进行收录（即后面的一部分《信》），然而此部分目的却不再是单纯的表达和分析探索了，更重要的是确定一种看法。

早先时候关于此书的笔记，受到那时一些粗浅的哲学学习的影响，主要围绕着不断抨击自我的观点、传统情感和观念以及道德进行展开，其中从思考内容上进行了诸多过往会感到十分难以接受之事物的假想。然而哲学上的存在和真理本质的道德问题并非轻易能够看到结果，我也始终无法突破这一个层面的思考直接从现实中的实践角度来看待如何能够真正运用上这些哲学中的发现和原理。物意分离和造物之镜是早期的将物质现实与精神世界区分的尝试，其中前者将所思念的人和所在意的事物分开，而后者尝试着重新赋予自己这一切行为一个意义¹。那会儿却并不十分有效，因为对于这样一个层面的感知仍然十分模糊而仅仅停留在意识表层。直到《思想集》逐渐提出一些新颖的观点，以及通过对于现实中恋爱模式的认识和与人交往的实践经验逐渐摆脱了过往深陷意镜的状况，而转而开始能够很好的区分和体会物质基础与我们情感思维之间的联系和区别。有些时候我觉得自己走的比料想的更远，甚至比现实中一些人看到更多不一样的层面，然而真正看到人们存在的形式时、尤其是在最后学习的那一本心理学书籍之后，我发现大部分人其实都早已具有了关于这一切的模糊认识、而只是从未道破点明所以难以进行区分，那是一种虽未客观却完整的理解这个世界的体系——这样的体系或许并不深刻与条理清晰，却能够有效地帮助人们去在世界中行为和生存。这样的一种不客观的完整或许并不存在好坏之分，我现在觉得人若“选择”去感知幸福和悲伤，那必然也与“选择”去客观看待世界一样，同样皆是自我意识作用下的结果。最关键的是我们认识到这个世上诸多形态的人以自己的方式去不断理解和学习世上发生的事物，并以此作为事实。人可以在任意的一个领域中走多远，这些并非和人本身理解世界的根本思维体系与方式直接相关的。²

¹ 注 20161118：其实这样做却又不可避免会让自己陷入一个新的意镜的，不过后来并未这样下去就是。

² 注 20161118：这一篇序的确过分抽象了一点，这一段的意思是在承认（其实更多是在猜想）人们或许具有着各自理解世界的方式。然而那时（8月）我们认识到这一点却并不是类似于过往那一种模糊的理解“每个人看待这个世界的方式都不一样啊”，而是感到了对于这个世界好似并不存在那样一种如 MC 本

我本以为在这样一篇序中我会提到自己对于她的种种思绪和观念上的更新。然而没有了（没有使用）情感以后很奇怪我们所做的事物¹都好似完全随机而没有一个情绪上统一的线路可寻——当然我们仍有创作的提纲指导我们要叙述的内容。我想这本书早已不再是原来的目的，而这第二部分以这样的序进行开篇，想必也不再是造物之镜原先的设计了：我若问自己究竟还有多么喜欢她，我忍不住发笑——我用这一本书记录我的成长和纪念对于她的种种感觉，经历了这么些个思考与理解，黄欣欣于我早已不是一个需要去决定喜欢或不喜欢的女孩了²。

8月31日

来所期待的“唯一的/绝对的”理解力体系之后，意识到因而可能并不存在那样一种“根本理解力”的。确实这篇序写的不太好就是，主要因为那会儿《对你的思念写成书》（现在最终的结果）还没怎么开始动笔吧。

¹ 注 20161118：现在客观的来看，当时并非是没有使用情感，而是陷入了一种类似于后文中说到的“无为境界”的无感状态，某种意义上其实也是一种消沉的心理，但是并没有明显的消极情绪而已。

² 注 20161116：在修正文本的时候读到这一句话，当时感到颇为惊讶——我在这之前还以为自己真正能够客观对待对于黄欣欣的感情是10月份以后的事情，没想到在8月底的时候就說出了这样的话。而对斯宾诺莎《伦理学》的学习是在十月下旬——今后我们打算将这本书作为MC发展的主要理论依据。细细想来当时虽然是如是说了，恐怕心中多少还是有些于此刻不一样的理解的（记得那时此处好似是一个造意）。我仍然感受到情感，但从主动利用情感到不再那么依赖情感是其中的一个转变。

一、哲学讨论

1. 准确定义和识别¹

此处记录了为了方便前后一致、避免模糊而使用的对于一些思维概念的准确定义，有助于我们写作的时候避免思路交叉、保证始终发展而不需要迂回到重复的观念之上。有助于文章本身的逻辑演进和清晰呈现。

1. 我创造了世界，还是上帝创造了世界，我如何能够理解我自己

是我们对于这个世界的观点影响和决定了我们对于这个世界的体验，还是这个世界本身的存在状态带给我们的经历决定了我们的思维的存在状态从而决定了我们对于这个世界的体验？

定义接下来的所有概念的时候，是从我们的“感知”入手，还是从神经科学现有知识入手直接假设这样一种“神经元”的存在，从而一切概念皆可以理解为神经元簇团之间存在的状态？

物质之上的世界理解观念体系声明（断言）²：人不能够通过观察自我来理解

¹ 注 20161123：我声明此处的“准确”仅仅是相对的，此书毕竟不是学术论文我不保证每一个定义的完美和严谨。

² 当时在发展“准确定义”的时候这些还都只是我大胆的猜想，不曾想后来斯宾诺莎《伦理学》对于这儿所有的基本假设提供了证明（或者经他之口断言为公理）。当时最主要的灵感来源是人在不受到外界影响的情况下例如一个人的时候似乎趋向于一种无为状态。去理解这段话中的内容只需要去结合实际观察即可。读者若是第一次遇到这些概念那么不需要假设其为真的，只需要记住这些结论、然后用这些结论作为方法去观察现实中的事物，当积累了足够多的观察经验、验证了现实中的现象、以及与其他理解力相互联系了之后，这些本来看起来不太明显的结论就会变得十分显而易见了。

注意到此处我模糊处理了“感知”的定义，因为感知，如存在、物质、思维，都是具有高度概括性的抽象概念。所以我们暂时假设一般意义中人们对这些词的理解，而通过后文的阅读读者将逐渐领略到此书中使用这些词时所表达的含义。第一遍阅读这一部分的时候不必太在意全部理解其中细节，有个印象即可。不喜欢这种模式的话可以直接跳过此处准确定义，不太影响直接阅读后文。

另外其实此书在写作时候是假设读者有一些（西方）哲学的背景和相应思考能力的，不过此书讲述的主要是表层复杂性和应用级别的事物所以哲学讨论始终不是最重要的层面——但是却是引导此书构建的重要因素。

自我，人通过观察世界和他人来理解这个世界和自我的存在状态。我们永远无法准确的理解自我，因为不存在一种情况我们以上帝的真实视角站在我们身体之外观察我们的思维中的每一个细节——我们陷入在我们自我的思维之中，而这样的一种思维大可以不断地循环却无法获得任何演进。换言之，若是没有外界信息的摄入，人的思维作为一个封闭的系统，可以重新整理自我的观念，却无法获得新的观念。基于这样一个认识，我们提出一个基本假设，我们假设在人类可能存在的时间范围之内世界上的物质具有稳定性，并且维持现有物理学发现的所有一切物理规律不变动，即物理学客观事实不会改变。在此书的讨论中我们不在意是什么样的存在如何创造了这一切的物质，我们不在意在一切物质性之上是否有一个类似于人的意识可以对整个的物质世界在弹指一挥间造成颠覆的变化——因为我们假设我们这个物质世界是稳定的，而不论这样一个“意识”是否存在，其不会在人类有限的存在时期内进行主动的干扰。这一切关于世界的稳定性是我们人类去理解和适应这个世界的基本前提：如果这个世界就像马丁的早晨一样，或者像是我们的梦境一样，每一次进入时都会有完全不一样的存在状态，那么这个世界便不存在任何合理性而人只能够是顺应世界存在状态而行进的完全被动体。正因为世界具有稳定性，正因为世界具有规律，我们才可能发展物质之上的对于这个世界的理解力从而去主动参与进关于这个世界的理解之中。

我们观察到物质之上的人由物质组成，因此物质之上的人具有这一切物质性。我们进一步观察到人的思维由人身上的肌肉和感觉器官和大脑中神经元的生理构成状态决定。人的肌肉具有可主观控制的条件反射和不可主观控制的基本生理功能；人通过五感接受外界物理信息；人的感觉和思考是神经元的存在状态；神经元对于人的肌肉控制能力延伸到何种程度、人对于重新主观组织自我神经元体系构成有多大的潜力，这两个层面尚处未知。

后面的一切定义将基于上述这一段冗长的假设和基本认识，并且仅仅基于此。一些常用的模糊概念，例如“层面”、“组成”、“部分”、“物理”、“记忆”、“定义”、“事物”、“印象”、“内容”、“思考”、“行为”、“集合”等因为与讨论相

关性不大或者太难以准确定义而不进行个别定义、假设其在日常语言中所表达的含义即可，可以认为不影响文章和讨论的理解。

2. 主观行为

清楚知晓自身行为动机、目的、可能的其他选择、可能的行动策略、计划的行为过程、行为的影响、行为的可能结果，在这样一种情况下的行为称作为主观的、主动的

3. 被动行为

无法清晰识别自身行为动机和目的的称作为被动行为；被动行为的产生原因是缺乏对于行为的主动思考；被动行为产生于“接纳”。

4. 印象

人对于五感信号的回忆。

5. 记忆

人的记忆的内容包括五感的印象、事物的属性、事物之间的联系。

人的记忆由短期、长期、深层三个部分组成。短期记忆不可被回忆因为没有储存，也称作“工作记忆”；长期记忆可被主动回忆，深层记忆不可被主动回忆。

所有一切记忆中的内容被称作为“抽象”的。只有五感本身是“具象”的。

6. 感觉

我们定义“感觉”为对于脑海中尚未被文字化描述的印象。

7. 概念

我们定义“概念”为对于脑海中印象的文字化、语言化描述。

概念的深化造成人理解力的识别能力、进而影响感知效果和范围和深度。

8. 观念

人对于事物是非价值判断、行为准则的理解；可以使用文字描述。

我们接纳的观念即信仰。我们不接纳的观念称作他人的观点。

9. 全体

我们思维所能够延伸到所有的所有概念的集合。

10. 时间

事物发展的先后顺序。

11. 世界

此刻存在的全体。

12. 我们

我们具有对于这个世界的观察能力。

我们本身是人的代表，我们本身是我们理解人的唯一根本依据。

我们本身无法理解自己。

13. 感知

人通过五感所接受到的外界物理信息的组合中可以被清晰回忆的部分。即可被概念化的感觉。

具体包括：感觉（五感）+身（饥饿、舒适、温度等）+意（显性意识的流动）

14. 思维/意识

以人的全体为封闭系统，神经元和可以感知到的肌肉部分为主要组成部分，任一时间、空间点上该系统的构成状态。

我们的思维受到我们物理感知能力限定的影响，即生理状态影响我们的思维状态；同时我们的思维具有引导我们物理感知能力的作用，主要表现在通过引导注意力提高感知敏锐程度。

15. 灵魂

人独特的行为方式。

16. 意识的分层和训练

意识与记忆力相匹配的可以分为三层：表层意识、主体意识（思想观念）、潜意识，其中前两个统称为“显意识”；

表层意识的关注点可以被训练、思想观念可以被重组、潜意识通过长期的行为和深度的思想观念修建可以被影响；

人的感知可以被记忆重现和强化，在于可以被回忆起的部分可能变多、在于可以被识别的部分可能增多。

17. 知觉

经过大脑思想观念和潜意识过滤后的感知。

18. 思考

人主动或者被动组织脑海中概念的过程。

19. 思考发生形式的一个分类

人的思考分为两种：控制性思考（刻意的，清醒的，显式的）和自动化思考（不费力气的，习惯性的，隐式的）。有证据证明后者可以由前者影响（通过主动的控制和逐渐适应），在 MC 中我们认为后者是大脑捷径思维的产物。另外值得一提的是在“思维的可定义性”¹中自动化思考是情绪行为的重要基础。

20. 思想

我们把人通过思想所得出的结论、以及思维的过程本身这一系列的内容称作为思想。

21. 行为感知

人对于自身行为的识别能力：例如知道自己在做什么、做的事情的文字描述、做事情的动机和可能的选择和过程和结果或者后果；主观行为具有较强的行为感知，被动行为的感知往往比较模糊（难以回忆起其中的细节和当时的思想）。

22. 知识

有组织、有结构的概念群体称作知识。

23. 知识和信息的区别

信息是具有陈述性的概念；

知识是信息和别的相关概念的全体；

我们使用“一则”信息，我们使用“一套”知识。单一的陈述性语句不构成知识。

¹ 即《关于情感的本质》的讨论。在其中我们提出了情感的可定义性、思维的可定义性和世界的可定义性三种观念上的执行方法。

24. 事实和知识的区别

我们所处世界的真实存在状态不可知，人类通过自身感知和物理设备对物理世界的现象进行观测，所以知识永远是人对于世界的真实存在状态的近似描述。世上是否存在绝对的真理在我们此处的讨论中并不重要，重要的是我们对于客观事实的描述仅仅是抽象概念的组织和在已知条件环境下的客观发生的现象的抽象。例如“此时若我松开手上的苹果，苹果会下落到地上”描述了一个可能发生的客观事实然而该事实并没有也不会真的发生因为我手上没有拿任何苹果。所以“物质之间存在引力”和“世上存在真理”这两句话作为可分别从物理和数学上证明的陈述并不能够代表这个世界本身的存在状态，就好似在一个三维游戏中抛出的物体会落到地上然而这并不表明在那样一个游戏世界中真的存在“引力”，更别提“物质之间存在引力”这样一个客观事实了（在这个游戏中，假设这个游戏足够真实和复杂，游戏中的人或者玩游戏的人可以证明这个游戏的物质之间存在引力，然而这个引力并不是类似于我们这个物理世界中的引力，因为游戏中的引力是电子计算的结果）。

说这么多是想要再次澄清第1点：我们人有限的能力所能够做到的是观察到客观事物的发展规律，然而去利用这个规律，而并不需要去过于在意这个规律是否真的描述了世界的本质是什么样的，因为世界的本质是我们不可知的，或者至少不是我们可以轻易知晓的。

25. 理解

熟知事物发展的过程、存在状态、起因经过结果，或者接收、相信某种观念，或者可以体察到某种感觉。

我们对于“理解”的定义跟“体会”基本上是一样的，参见下面对于“体会”的定义。

26. 理解力

理解力包括知识和行为感知。

27. 观念约束

因为观念塑造了行为准则，从而影响了我们行为的可能性，所以称作“约束”。行为的约束未必是坏事，没有约束的行为会导致混乱、或者无动于衷。

28. 原始行为

满足生理反应和需求而进行的寻求舒适、温暖、解决饥饿、解决身体不适等自然行为。原始行为是天生的，不需要学习，只要提供条件便可发生。原始行为的动机一般被称作“欲望”、“需求”、“本能”、“天性”、“人性”。“金钱/权力欲望”不属于原始行为。我们的书本中不使用“欲望”和“需求”因为我们有别的词语来更加具体表示相关行为。我们称作原始行为的动机为“原始动力”，用于强调其功能上的作用（提供行为动机）。

29. 原始动力

人具有如下原始动力和无观念约束状态下默认的行为（假使实现条件满足）：

<维持生命>(动机)空气、水、食物、休息的需求(行为)进行寻找以满足这些需求(结果)维持正常的生理功能

<躲避危险>(动机)不适、紧张情况下(行为)尝试改变不适和紧张状态而回到舒适状态(结果)熟悉而感觉安全的环境

<群居陪伴>(动机)与同类共同生活(行为)寻求同类的陪伴(结果)与人交往

<繁衍后代>(动机)在性可以发生的环境和条件下性欲(行为)发生性行为(结果)实现繁衍功能

人还可能具有如下原始动力然而这三者的来源我尚未识别清晰：

<自我认知>(动机)???(行为)寻求对于自我的认识(结果)对自己的行为感到认同

<征服伤害>(动机)???(行为)去击打、伤害事物甚至同类(结果)毁灭和破坏使人感受到快感¹

<探索思考>(动机)遇到无法理解、未知的事物(行为)观察、再观察、然后尝试着去琢磨、触碰、感知来理解(结果)获得新鲜的理解力、熟悉新的事物

另外我们观察到一个通用的规律：

<探索思考>(动机)感到不适(行为)寻求舒适、远离不适源头、无动于衷因为不

¹ 后来 MC 中的学习揭示了类似于这一些的复杂行为其实不属于原始行为而是观念化的结果（例如从毁灭中寻找快感是一种心理状态），但是“毁灭”行为的确是人用来“回到舒适状态”的方式，只不过毁灭的意图并非是事物本身。

知道怎么办、哭泣(结果)把“不适”变为舒适或者至少是摆脱不适的状态。这个规律适用于包括对于黑暗的害怕、对于雷声的惊吓、对于性的满足这一类行为。

最后值得一说的是贪、嗔、痴、色、懒、愤怒、妒忌、奴性、发展、自尊、自私、受尊重、骄傲、谦卑、爱、希望、神性(理性)、兽性(广义的“本能”)、追求事业和自我实现等不属于人的原始动力。

30. 情感

基于回忆和模糊、分散概念的观念约束。情感首先是一种观念。其次情感具有影响我们行为的能力，所以称作为“约束”。

31. 情绪反应、情绪行为

生理反应造成的生理感知结合情感所造成的行为。

32. 理智

基于知识的观念约束。理智首先是一种观念，一种基于逻辑和理性(例如事物和行为的理由)的观念。逻辑其次是一种约束，因为逻辑具有影响我们行为的能力。

33. 理智行为

若是从情绪反应中去掉情感成分，即单纯的生理反应下的行为称作为理智行为。

对人类而言不存在“绝对(客观)理智”的行为，因为本身是观念约束，而观念约束必然存在偏见因为人不具有完全看到这个世界全部真相的能力(因为人不是这个世界、而是这个世界中的组成部分，就好像人身上的一个细胞不可能体会到作为一个完整的人是什么样的)。

34. 行为的决定因素

原始动力 vs 情感 vs 理智 vs 感知 vs 客观物理和生理条件；

值得一说的是情感和理智都可以上升为表层意识从而具有对于行为的主导影响力。

另外注意“情感”和“理智”并不是并列的概念而是相关的概念；情感主要是由于

不紧密联系、条理清晰的概念组成，而理智是由条理清晰的概念组成；情感可以发展成为理智的一部分。

35. 行为动机

综上，行为的动机包括：原始动力、情感、理智、（即时发生的）感知；可以同时存在¹。

客观物理和生理条件决定了一个行为是否具有发生的可能性。例如肚子很饿但是没有食物那么有动机而不具备行为发生条件。

人的行为的基本状态是维持当前的行为例如心意静止的人趋向于维持无为的状态。受到外力（观念和感知）才会影响人的作为。

36. 行为目的

主动行为的目的是实现行为动机的需求或者最大化行为动机的效益。

被动行为的目的是引导被动行为的观念本身、隐含一个对结果的期待（待定义）。

37. 任意行为发生必要条件：

任意一个行为，若是满足这些条件就会发生——任意动机+客观条件（执行所需时间、精力、环境、行为能力）+执行方案（原始动力、知识、技巧）+通过意识过滤（满足观念约束、跳过显意识识别例如注意力转移、躲过潜意识识别例如注意力转移和精神疲惫）+持久刺激（主动参与、被动接受）。

换言之，单纯的“能做”或者“想做”或者“需要做”并不足以导致我们实际的行为的发生。

38. 自我控制

主动行为即自我控制；被动行为不属于自我控制。

“压制”自我情感、原始动力不属于自我控制的范畴。

换言之，自我控制不是人的行为能力而是主动行为的必然结果。例如在感到疲惫但是工作仍未完成的时候继续工作我们称作“行为的观念约束力”而不是“

¹ 人在执行一个行为、思考一件事物的事物可以有很多不同的线索，而最终“胜出”的那一个将会导致一个实际发生。

自我控制”。

自我控制的根本影响因素是对自身行为感知的能力。

39. 思维线索

脑海中不同感知或概念之间的联系，包括概念的特定属性。例如“兔子的颜色”将“兔子”和“颜色”联系（概念的特定属性），或者想起见过但是不记得名字的人的时候联想到的见面时候的场景（感知之间的联系）。

40. 思维通路（Thinking Path）

人在思考时所遍历的相关概念全体；思维通路是“思路流畅”的重要条件：概念之间相互联系（即思维线索）的强弱决定了思维通路的通畅性。

41. 体会

人通过遵循特定的思维线索而行进的思维通路。

人通过体会的过程获得具体的行为能力和思维经历。

根据定义，人的物理技能也是通过体会的过程学会的。

42. 概念网络，概念系统，概念体系

概念之间相互联系组织成的网状体系结构。

43. 结晶知识

大量概念相互联系形成的块状网络体系结构。

44. 快速知识¹

较为简单的知识组织结构，往往是观念直接引导行为，缺乏复杂的与其他知识的交互。

快速知识是一种原始的经验组织结构，不利于客观全面的物质之上思考，物质之上的思维方式讲究有组织的发展结晶知识。

45. 概念簇群（先验图式）

先验图式英文名称 *schemata*，指人脑海中具有强烈关联性的概念全体，属于主体意识的一部分；因为“先验图式”听起来太抽象所以我们更加友善的称呼

¹ 在《关于情感的本质》中称为“捷径思维”。

为“概念簇群”；概念簇群的特点是回忆任意一个簇群中的概念其余概念会被同时快速回忆起来；概念簇群的形成是结晶知识的重要组成部分。

46. 观念体系

相互联系的观念网络。注意是“观念”系统——观念体系未必反映知识，而有可能仅仅是零散的、相互并不紧密联系的观念组成的概念网络。

47. 注意力、思维活性、思维的重心

在任意时间点，人的思维中只有一部分是可以被感知的，即人此刻所在思考的内容和此刻的感觉。这一部分内容代表了人任意时刻可以考虑的事物的最大容积。这一部分的思维随着人的注意力的转移而移动，其对应着意识的三个层面中的表层意识。例如在思考或者回忆或者幻想一辆汽车的结构的时候，首先印入我们脑海的是我们对于汽车的结构最为直观的认识，这一部分的思维内容构成了当前表层意识中盛装的内容，我们可以顺着其中某一个具体的思路，例如汽车的内部空间布局去展开一条思维通路，在这样一个过程中我们调用了主体意识中储存的概念簇群进行思考、不断填充进当前的表层意识中。然而表层意识的容积是有限的，虽然这个“有限”是一个十分动态变化的容量——然而关于表层意识的一个最为重要的层面就是，当一个人的表层意识陷入到偏远意识（定义见下）中的时候，他的思维被局限在那样一个思维状态之中：其根本原因包括两个方面，其一是我们缺乏相关的用于提供思维通路的概念簇群，其二是我们的远端意识未与思维中其他层面的意识进行联结所以当我们陷入远端意识的时候便处于一个“偏见”的状态下——即人们看不到本来可以看到的关于事物的一些层面。

48. 训练效应

对于一些感知、思维通路的长期不断刺激会导致相关观念体系的思维活性变强，表现为对于“变化率”的感知变得更为明显¹。

¹ “变化率”的概念已不可考，我不知道这儿具体是指什么。但是当时的目的是为了针对一个关于神经元理论中提到的概念进行关联（可能是神经元的活性），可以忽略。

49. 疲倦效应

对于一些感知、思维通路的短期高频率刺激会导致感觉上的麻痹，表现为对于“变化率”的感知变得不那么明显。

50. 思维的空间状态（思维状态）、思维境界（意境）

因为表层思维的容量和活性限定，人的思维具有特定的空间状态。我们把人在某一个时刻可以最大程度上比较容易感受到的思维内容的全体（即不经过非常耗时、漫长的思考过程下短时间内我们的某些意识的集合）称作为思维的状态。思维的状态即是对于“意镜原理”中所描述的意境的物质之上解释。特定的情感、事物、经历、知识具有相关联的特点，在这样一种情况下一些概念簇群会比较容易联系在一起。例如人在悲伤的时候比较容易想到消极的事物，在开心的时候比较容易想到幸福和未来。然而这并不是事物绝对存在的方式——人在悲伤和开心时候会想到什么完全取决于一个人本身的经历和其对于“悲伤”和“开心”的概念簇团所建立的联系——例如乐观主义的人就容易在悲伤的时候看到事物的积极面，而消极主义的人在最为幸福的时候也会感到至为消极的担忧。

51. 意识困境、角落思维、牛角尖、偏远意识、远端思维、陌生意识

有一些概念簇团与别的概念簇团之间具有的联系十分微弱，尤其是一些人所不常经历的事物——当尝试着思考这样一类事物的时候我们会陷入“思维困境”：即不知道如何继续前进思维。在这样一种情况下思维通路被阻塞，我们便陷入所谓“牛角尖”。

思维困境的主要原因是对于所思考内容的陌生、即缺乏相关的经验¹。物质之上的原理猜想在思维复杂性足够的情况下脑海中的全体主体意识是相关联的观念体系：在这样一种情况下人便不会轻易陷入思维的“冷区”——从而无动于衷、傲慢与偏见、情绪反应、思维通路的阻滞等现象便不会发生。

一则比较实用的提醒，是当陷入意识困境时，即当我们的思维感到前进阻碍

¹ 例如我在早期（初中）学习数学的时候就容易陷入“牛角尖”，以及早期思考关于情感的问题的时候容易陷入“难题”（参见后文“关于难题”）的情况。

时，该做的事情不是尝试着继续深入当前的思考——根据思维的空间状态和注意力的特点此时深入思考也无法提供新的观察角度和见解。此时可以采取的行动是寻求新的外界信息——自己过往的笔记、网络或者书籍或者亲朋好友的交谈与建议等内容将会帮助我们转移注意力。转移注意力到别的思维层面、观察角度，是促进思考的有效方式¹。

52. Distraction、注意力转移、注意力分散

同样由于注意力和思维的空间状态，人的思维具有十分强烈的狭隘性。在于人短期内所能够进行联系的思维内容十分有限，从而导致当人们被一些思维线索占据的时候，人们会忽略了其余的线索、甚至遗忘了最开始的时候的思维线索。沿着一条思维线索前进的越远，忘记出发点的可能性就越大。所以旧的知识和经历在新的体验来临时不断被人们遗忘——事实上是从我们的长期记忆转移到了不可被主动回忆的深层记忆之中了。

一个人脑海中知识的联系越是不清晰、混乱、零散，发生这种注意力被动转移的情况越是频繁——这样的人的思维很容易被他人引导，原因是其思维的前后内容并不具有十分强烈的关联性而是专注于短期的、占据脑海表层意识的内容所指引的行为。关于这一点有很多相关可以讨论的事物和应用包括学习方法、计划和设计方法、世界观念体系的根本重塑、笔记的作用、记忆训练等等。

值得一提的是注意力容易转移、行为不专注的唯一明显缺点是，无法导致任何大型计划的实现和完成；至于是否缺乏长远的目光以及思维容易被媒体和宣传所引导本身，虽然部分程度上降低了我们的自由意志，然而却未必是让人感到十分不安的。

¹ 在此书的发展过程中，尤其是后文的《想念的细节》中我们就是记录下来所有的思绪，以便于让这些曾近的意识困境可以在今后（例如现在）的时候得以去分析，从而实现系统的认识，这样做的作用就是以后再遇到类似的情况因为有了更为完整的理解力便不会感到矛盾和不知所措了。在《关于情感的本质》中所提到的情感的可定义性所做的工作主要就是这一点。这一项工程听起来简单但是实际执行起来颇为不易，所以我尤其推荐在人心情好的时候去建立这些理解力（但在这个时候人们往往不会很在意去深入思考，因为他们觉得没有必要、因为没有遇到问题啊），这样整体的过程会比较舒适。

53. 思维状态与 Distraction 的关系：

我们观察到所接触的内容是什么、所学习的是什么、所参观的地点是哪儿、讨论了什么、经历和接受了什么样的信息、身体和思维的清晰程度和状态，这些影响我们某一时刻思维的主导线索，这样一个线索影响着我们思路的发展，直接或者间接导致我们能够或者不能够看到一些以往看到的思路或者新的事物之间的联系。任何距离我们当前思维状态（即思维的空间状态）具有相当差异性的信息都可以造成一个“注意力转移”而使我们走到另外一条思维线索之上。

换言之，任何的思维状态是注意力转移的结果。

这样一种现象发生的原因，一部分是因为人脑具有在给定思维线索下瞬间找到主体意识中相关概念的能力，另一部分是因为表层意识容积的限制导致当新引导的思维通路不断给表层意识填充新的用于思考的概念的时候原先处于表层意识中的内容便被流失（若是之前在工作记忆中的内容没有被储存到长期记忆中那么这一部分内容便永远流失，若是之前在工作记忆中的内容是主体意识的一部分那么此时我们仅仅是造成了一个注意力转移——在适当的时候我们仍然能够回到之前的思维线索之中），从而导致我们的思路被成功转移而此刻处在了脑海中新的概念簇群或者观念体系之中。

54. 概念的存储

概念从工作记忆储存到长期记忆需要时间以及技巧。被动接受的信息根据实际发生的情境、往往不容易被储存，然而主动储存信息是一个十分微妙的思维艺术。

尤其需要注意的是工作记忆仅仅是表层意识中很小的一部分——有时候我们觉察到的（表层意识中）思维线索仅仅是我们已知（已经储存在长期记忆中）的概念而不是我们实际想要存储的、处在工作记忆中的事物。所以“识别”所需要记忆事物是记住想要记住事物的重要前提。另外就是工作记忆本身还分有不同的层面，同样作为工作记忆我们可以长时间储存少量信息然而并不完全保存到长期记忆之中，我们也可以短期储存稍微多一点的重复不相关

信息——这种情况下我们往往清晰感知到自己仅仅是临时使用这一部分记忆的。后者的情况即人们所说的“短时记忆”（区别于“瞬时记忆”）。

55. 思维方式、思考模式

被强化的思维通路会具有“思维倾向性”，不常使用的概念簇群会逐渐“冷却”——意味着记忆的存储是动态的而不是图书馆服务台、书架、地下室一般静态的存在。经常被遍历的思维通路不断被强化，导致人们在思考的时候会逐渐适应于那样一条通路。

常用的、快速的、默认的思维通路被称作思维方式；人不是不具有其他的思维通路，只是因为不被使用而不作为某个人常用的思维方式。

思维方式引导了行为模式。

56. 行为模式

十分熟练的思维方式、不论简单或者复杂，随着长期的练习和使用（目前的知识和个人经验告诉我们最少需要3个月最多可能需要年来计算、取决于使用频率和强度和概念簇群之间的复杂性、根本性和相关联系的强弱），会从主体意识转移到潜在意识之中、成为个人固有行为模式的一部分。

因为潜在意识不可被主动感知和回忆，人无法通过感知当前思考的内容而知道哪些内容是自己的行为模式。

因为思维是概念和感知（尤其是包括肌肉运动、生理调控）相互观念的结果，行为模式的范围从个人偏好、生活习性、审美观念到行为动作语言思考模式以及情感都有渗透。

57. 惯性、阻力

人具有按照既成行为模式进行行为的趋势，换言之人的行为由其行为模式决定。幼儿与长者之间重要的一个区别就是行为模式的复杂性——后者行为模式之广之深渗透在方方面面从而影响到其行为的可塑性。有理论认为童年时期塑造了人大部分的行为模式，这样的行为模式在人后期的成长中趋向于稳定而并不轻易更改。在MC中我们认为此部分描述的即是人的“性格”。

因为行为模式的存在，人倾向于选择符合自己行为模式的事物，称作为人的行为的“惯性”；

人在遇到影响自身行为模式的事物时（例如离开熟悉的环境）会感受到一种阻力、紧张、压力、不适，甚至情绪反应，成为人在改变行为方式时的“阻力”——对于阻力的洞察和捕捉是 MC 物质之上世界观念发展过程的重要方法。惯性和阻力是潜意识的一部分。惯性的存在有助于人快速进行反应和思考、阻力的存在妨碍人融入新的环境和思维模式以及接受新的观念。

58. 自我：物质之上的客观（物质基础、联系、物理资源、背景）和主观资源（知识、技能、记忆、联系）的全集。

2. 行为力：困难与阻力、发展与可能性、知识和策略、风险和选择

(行为力的组成)行为力指我们完成一件事的能力。一件事情要想可以做完，首先得有可以明确测量的完成的阶段：什么样的阶段性成果可以使我们安心的觉着一件事情已经完成、我们可以将注意力放在别的事务之上了。因此我们是否能够完成一件事情的首要衡量标准，是我们是否清晰认识到完成一件事情所意味着需要完成的内容——识别完成一件事情所需要经历的阶段、逐渐积累的过程、和最终取得的成果究竟是什么。学习一个技能、写一本书、设计和制作一个项目、追求一个喜欢的人、获得一个职务、过一种人生，若一件事情可以被清晰识别其完成时候的状态、完成其所需要的过程，我们便可以安心的开始执行这样的事物、并且轻松取得想要的成果。因为当我们对于自身所要做的事情有着深刻的了解的时候，当我们认识到做一件事情究竟意味着什么的时候，我们会滞缓我们的决定；在面对我们当前身边所忙碌的事物、所具有的资源时，我们比较新安排的事物会对当前的其他和计划有着什么样的影响，我们看到自身各种行为之间的关系，在这样的情况下，若我们仍然决定了去完成某件事情，我们必然是有所准备的，我们有着关于如何去完成这样一件事情的详尽的计划。当计划足够可靠时，我们充满信心，我们清晰看到未来，我们完成我们想要做的事情。一个人能否获得成功，取决于一个人能否完成其想要做的事情，而这取决于我们是否选择了一件我们可以做到的事情。把生命中对于未来的放在充满未知的可能性上，还是始终使用切实可行的计划一步步可靠安排着自己的生活，反映和决定了一个人的自由意志，定义了一个人的生命发展形式。

行为的动机和目的、行为的过程、行为的计划、行为的可能性、行为所具有的影响和效果，以及我们最终的决定是什么，在我们去深入学习我们想要完成的事情

的过程中逐一展现出来。“去做一件事情”的基本过程该不是“想到了”“然后便”开始行动”，而是“想到了”、“深入了解想做的究竟是什么”、“进行计划和安排”、“逐渐把事情完成”，根据所想要完成的事务的大小和复杂程度，后面的三个步骤或许有很多反复修饰的过程。以学习为例，想到了去学习修辞学，因为我们对于修辞学有一个临时的兴趣或者大概的印象，那么我们首先去搜集资料从宏观上了解修辞学是什么，修辞学的研究内容和对象有哪些，修辞学的发展历史有什么，有什么样重要的人物和结论，有哪些相关的著作。然后我们搜集可以寻找到的更为深入细致的书本和资料、安排学习时间，最后我们开始根据书本和资料进行学习。最后一个阶段根据学习方法和目的还可以细分很多过程例如概念的学习和概念的实践和概念的温习。我们看到遵循这样的一种过程，在决定是否决定任何事情之前我们都可能得花相当长的去仅仅是进行一个“了解”，而实际学习完任意一个学科或者仅仅是其一个分支中的一本书或许会花费半年甚至更久——这是我们此处所要声明的第一点至关重要的事实：任何事情都可以被认真的执行，意味着任何事情都可以消耗我们可观的时间和精力和努力来实现。充分细致的准备工作对于向来被动学习的人而言是一个听起来过分复杂而完全不知如何下手的事情——没错准备工作作为行为的一部分也是需要和值得学习的事物。然而一件事情是否可以完成的行动力取决于我们是否具有对于这件事情透彻的了解和可行的计划，这意味着我们需要多做一些、需得不轻易开展许多可能消耗长久时间的事物。我们对于未来的规划能力在自我规划的实践过程中逐渐变强，从十天到一个月，从一个月到半年，逐渐我们能够规划更为长远的未来，从三年到五年，再从五年到生命的整个过程之中。提前的调查和计划并不会导致我们因为困难而放弃一个感兴趣的行为，那只会帮助我们提前识别一个话题或者事情是否真的适合我们，为了实现一个目标而进行的计划是充满热情而鼓舞人心的事情——若我们感觉不到这样一种热情，那我们或许想要迟缓我们做这样一件事情的决定：我们或许仅仅是受到环境和外界信息的干扰而做出了一个决定、并非是自己真正喜欢的事情。

行动力的另外一个层面，是做一些不需要完成的事情，即我们不知道这样一件事情的未来和结果会是什么样的，我们仅仅是这样去做而已。然而事情的事实是，若我们没有一个期待的结果，那么结果往往可能是我们最不期待的样子：若一个人行为的时候没有一种期待而仅仅是被动的任由事情发生，那么事情不会向着其期待的方

向发展，因为任何我们参与的事情需要我们主动的努力才可能获得我们想要的收获。人可以凭借着信仰的意念力、机缘巧合、所具有的资源来执行一些事情，而事物发展的结果是不可预料的，人的行为也是不可预料的，人能够获得什么样的收获也是不可预料的。这是一种如何充满危险和不确定的不安的人生。我们仍然时而付出了努力、我们仍然投入了时间和情感、我们消耗了我们的生命在我们所做的事情上，却因为我们的努力始终不是向着同一个方向，因为我们不知道自己到底要去哪，而导致我们哪里也没有到达。去规划自己的一整个人生需要的不是勇气和一时的冲动，而是对于自身的存在和资源的深入了解、对于世界存在和生命动机的体察、对于事物发展可能性和自身需求想望的探索，我们不轻易规划和定义一个自己的未来，因为未来正因为充满可能性而具有魅力，然而我们对于生命有一个长远的规划，因为正是清晰的目标保持着我们生命的鲜度和活力。

计划的失败定义为计划所安排的事物没有能够被执行下去、或者在安排的时间范围内并未取得期待的目标。计划失败的原因包括：被打断和超出自己实际的行动能力。若我们在设计计划的时候一丝不苟、保持客观公正，以及若我们对于自身的习惯、之前的成败经验、所具有的时间和资源有着一点预先的认识，我们便在计划安排之初可以看到什么样、哪些因素或许会导致计划并不能够如期执行。一个良好的计划该不是情绪冲动的产物，既如此一个良好的计划仅仅是一个对于未来的规划和指导、对于我们所要做的事情的调查和安排。计划的作用和最主要的意义不是被执行，而一个人的行为力与其是否拥有一个十分细致完美复杂的计划没有直接的关系——个人大可以寻获一份别人取得成功的计划、却仍然因为自身执行力的限制而无法实现计划中的内容。而根据 MC 之前在《思想集》中的讨论，生命的意义并不在于我们所取得的成败，而是这其中所有的过程和体验本身。物质之上的计划仅仅是对于我们的行为的一个指导，而不是左右我们今后发展的信仰或教条。人之所以使用计划，是因为人需要做出决定，而做出决定并不是一个轻易、瞬间完成的过程。若我们在今天列出明天所要执行事项的计划，不是为了限定和发展自己明天的行为的可能性，而是为了自己明天的行为提供一套选择——因为有这样一套选择，我们的明天可以更加高效的直接按照计划开始执行所安排的事物而不必再重新去思考和抉择。计划的制定是一门帮助协调自身行为的艺术，而不是绝对的科学。我们得清晰的认识到的仅仅是一点：设

计一个合理细致的计划和按照一个计划进行执行可以帮助我们实现计划所安排之事物。然而明天我们会选择什么，更多的是由明天是否出现了在我们计划之外、更加吸引我们的事物的存在。在上面的定义中我们说到人的任意行为发生的条件是“任意动机+客观条件+执行方案+通过意识过滤+持久刺激”——什么出现在了我们的脑海中、什么最为轻易可得、什么更加清晰明显、什么符合满足我们的想望和需求、什么一直影响着我们，这些决定了我们会做什么。

计划是行为的指导和选择、而不是行为的要求和约束，然而自由意志并不是一个轻松便可以获得的过程。我们必须得清晰看到，在我们的既存思维中有着大量的思维模式来自于我们以往生活的环境和接受的教育。在这样一种情况下，我们所习惯的行为方式和思维方式造成了我们追求我们想要事物的阻力。物质之上的原理揭示了人并不存在任何绝对的“想要”或者“需要”——而想要和需要之间的矛盾虽然时而强烈却始终是我们自身思想体系和行为方式尚未实现协调统一的结果。清晰认识到自身存在状态、行为动机、生命目的的人的想要和需要是一个相关而非对立的存在，因为这样的我们才是始终最为积极追寻生命体验的。然而在我们能够实现这样一种想要和需要之间的协调统一的存在状态之前，我们需要好好努力去深深挖掘我们想要的究竟是什么、究竟不是什么，我们需要的究竟有哪些、究竟是如何需要这些的。换言之，人之所以思考和探索自我而逐渐获得思考的能力和对于自我的深入认识，而人在始终被动的生活环境中失去自我。(下接困难)

(困难)在生命最开始的时候我们生存在一个完全被动的环境中：我们不决定吃什么喝什么、在哪里出生使用什么样的床穿什么样的衣服、拥有什么样的资源。我们在不断地成长和学习中逐渐获得控制自身行为和决定自身存在方式的能力。我们去选择和接触我们感兴趣的事物，我们去探索和满足自身的需求和想望，我们去逐渐获得掌握自身生命发展轨迹和存在方式的能力，我们获得经济上的独立和思想上的成熟，我们按照自己安排和设计的方式去过想要的生活方式。

然而我们时而陷入不可能为之的困境：似乎生命中总有那样一些事物我们无法控制，似乎我们不是我们想要自己成为的人、不具有自己想要的身材和外貌、无法控制天气、不具有财富、没有聪明过人的头脑、无法决定自己去哪儿学习在哪儿工作在什么样的环境下居住接触什么样的人、甚至无法决定自己喜欢的人的心意。我们感

到有这样的一些事物超过了我们的控制范围、却然而偏偏是我们想要而不能得到的——这些好似是我们真正获得决定和选择自我行为、实现自由的自我意识的一种困难。面对这样一种情况人们大多有两种解决方法：第一个是认清自己的“现状”、接受现在的自己、享受当下、把握机遇；另一个是过着当前的生活却始终充满向往、对现实中某些地方的不满。我们没有能够看到的是资源是我们存在状态自始至终的一部分、而我们的行为和可能性受到的是我们对于这些可能性的方法的知识掌握的约束。换言之，对于想要和可获得的事物、对于自身动机和需求的误解，造成了这些矛盾或困境。

如何会想要一些现在不具备的事物，以及如何会不想要一些自己明明可以具备的事物，这些诚然是观念约束，其根源繁多复杂不在此讨论。但是就此时此刻而言，我们具有“客观资源”：我们的生理和物质条件、我们的知识和技能、我们过往的经历和经验、我们对于自身和世界的认知、我们与外界的联系和交往、我们所生活的自然和社会环境——在我们成长过程中所积累和获得的一切、我们可以利用的一切，即我们现在所具有的资源；我们具有“观念约束”：我们的信仰、我们的喜好和偏见、我们的情绪和情感、我们的文化和思维方式、我们的道德观世界观价值观爱情观金钱观、我们对于事物的判断评价和定义、我们的想望和需求、以及我们所生活的环境中的或许存在的强制观念或者比较隐晦的观念诱导（例如我们的教授、所学习书本所追求的价值，我们的领导、朋友所追求的价值体系）——具有影响我们行为方式的概念即对我们行为的约束；还有一个非常重要的部分、在书本传授体系之外的成分：实现具体事物的知识。（下接猜想-发展的可能性）

我意识到人具有发展的可能性。这并不是黄所说的“最优解”——因为事物并不总是存在最优解，然而却是实现某些具体事物的可行的方式。诚然任何方式都会具有一些限定条件，然而重要的部分是：有这样一种可能，我们做到现实中已知任何具体的人可以实现的事情，甚至超越他们，尤其当这样一件事情是智力为主导的行为时。

我们往往分配了太多的份额给“天生的智慧”、“优越的环境和条件”、“惊人的机遇和巧合”——然而生活中最为重要的几件事情却无一不是可以手段大于巧合的：我们去什么样的环境学习、我们在什么样的家庭成长，我们与什么样的人相遇和结

婚，我们从事了什么样的工作，以及我们过什么样的生活、我们取得如何的成功。把这一切归功于人难以捉摸的天命并不困难，然而我们需要观察到在这样一些天命背后人的作为对于最终的结果至为重要的影响力。或许开一家公司、写一本书、与一个人开始交谈本是无心之举，然而人的成败和收获的结果不在于他开始做了什么，而在于开始之后他是如何努力和坚持、把这样的事情发展和完成下去的。巧合与先天的优越性、相比我们的自由意志，人具有影响和决定自身发展未来的潜力，而这样一个潜力，蕴含在对于自由意志的深深洞察之中。物质之上世界观念所进行的猜想是：未知是影响我们行为实现的唯一因素。我们并非是因为先天愚笨而不能够成为科学家，而是因为我们并未找寻到获取这其中必要的知识和教育所需要的途径以及开始积累获得成功的基础——当然在这之中，我们所具有的资源限定着我们可以进行何种程度的探索、而我们取得这样一个目的的动机究竟是什么也值得深思而不是轻易选择作为。

我们的知识和懂得的策略决定了我们可以做什么。我们自身行为的可能性取决于我们对于可能发生的事物的认知。智力开发、记忆潜力、个人情绪、梦的意识和思维状态、未来投资、生命意义、行为动机、科学探索、与人交往、家庭关系，在这一年的 MC 探索中我发现和识别了在这些领域提高自身的潜在可能性，我们具有探索和取得卓越成功的能力，只是我们尚未寻得这其中关键的线索、或者我们尚未能够突破当前思维的限制而已。人并不天生具有如何巨大成就潜力上的差异，除非患有重大影响行为能力或者智力的疾病，而人所能够在科学、艺术、事业上取得的成就，皆是我们可以去学习和努力追求实现的。

(风险和选择)我们并不总是具有完全的信息。语言本身具有高度的浓缩性、太多模糊不清的含义，以及一句简单的陈述背后可以蕴含许多故事、深刻的理解、历史和经历以及其他相关知识之间的信息。而实践的复杂性唯有同样深刻复杂的知识才能够具有可靠的指导效果——粗浅的认知非但不利于我们的实践反而阻碍我们对于实践的探索。我们要认清潜在选择和行为之间的风险、尝试着获得更加长远和宽广的见地、尽力搜寻许多相关的信息、挖掘知识和现象背后更为深层和基本的原理、避免表层的现象和诱惑和杂乱的信息过分影响我们的思维、了解我们自身和世界更为真实的存在状态、去体验和经历不一样的事物和获取其中的认知。即便如此，未来仍然并不总是可靠、一成不变或者安全的，我想这或许也是生命的一种乐趣、一些惊奇和欣

喜。当这样一个基本认知实践到我们对于自身未来的规划和选择上的时候，我们却还是得十分谨慎和小心一些：我们今天做了什么，影响了的不仅仅是我们的今日的生活和体验，而且还会渗透到我们的未来，生命是一件精巧的设计。

我想我们并不总是具有先天优越的环境和卓越的教育，而唯有我们的思绪能够指引我们曾经想要过什么、期待着一个如何理想和美好的未来。当我们回到和生活在一个并不完全属于自我的世界中的时候、当我们回归到人群中与人交往而不总是可以自己一个人理智思考的时候，我们或许不可避免的会遗忘此时此刻记录下此段文字的动机——我们接下来的一刻究竟该做什么来实现一种持续有利于我们今后发展的未来，我们选择积累和沉淀多少的思绪来一点点的巩固自身的思维和信仰体系，我们努力和付出多一点点时间和精力来收获一些额外的见解和知识，我们训练和思考的更久一点更深刻一些来更为有效的获取一个技能。有那样一些时候我们会迷失一个自我，宁愿沉浸在无为的思绪之中或者随着环境的变化而起伏与被动的感受。我们无法改变作为人会具有最为脆弱和无力的时刻，我们此刻做的更多一点，因为我们尚且拥有这样的精力、资源和时间。

(生命的意义和一点哲学相关概念的讨论)哲学的思考和讨论本身，例如那些关于自由意志是否存在、何为道德和理性，或者生命是否具有意义、存在本身为何，以及逻辑究竟是什么、上帝如何创造了人类，为我们揭示了关于这个世界最为本质的可能性的诸多假设。然而仅仅是粗浅的学习这样的话题并不能够真正带给我们精神和实际需求上的满足——我观察到即便是对某些领域和技能有十分深刻的认识和卓越的技巧的人，也难以避免的对于生活中其他的层面或许具有十分强烈的主观的偏见。一个观点、一套信仰体系，若仅仅是放在那儿并不能够对我们的行为有如何的影响，或许在闲暇时激起一丝困惑或者奇妙的思绪。去将具体的观念与现实中的事物进行主动的联系时，我们才能够发现概念所传递的内容与现实中我们的观察之间的差异和相关性，在差异和矛盾中我们寻求新的见解，在联系和相关中我们逐渐适应和熟悉新的思维方式。人类是如此发现关于这个世界的自然规律的，我们也是这般在实践中逐渐积累对于这个世界更为接近真实面貌的认识。把这样一种认识建立在前人的发现之上可以大大的提高我们的信息量、获得平时规律生活中难以发现的现象的存在，以及积累新鲜的观点。然而我发现任何一条信息背后可以具有许多许多相关的线索、尤其是

知识内容十分凝练的书本更是如此——到最后唯有我们缓慢的去学习、去理解和思考，去建立联系，才能逐渐去接纳和融会贯通这诸多知识和线索。人的思维并不是稳定的，正因如此我们需要使用工具和笔记，去整理、去记录、以及去探索新的可能。我想获得具有实在质量的记忆和体验正是我们获得成长的过程和走向成熟最为重要的方式。

二、Mirrors 意镜

爱情境界

前言

(初始)或许没有人准确记得一切是如何开始的。

不论 MC 的发展过程中对于道德和个人情感和世界相关的信息进行了如何的收录和思考，在其最开始的时候，也是这一切发展所围绕着的最核心的部分，始终是为了去理解和尝试着化解自己心中的这样一种感觉——我十分小心谨慎的不把自己对你的感觉定义为“爱情”，总觉得好似这样一种略显卑微的态度会污染了这样纯洁的词语，然而心中便是有着那般的向往。没有人可以帮助我去全面阐释自己所经历的这一切究竟是什么，我自己去探索，在细致的记录和对于这个世上事物的观察中逐渐去学习和了解到这些个情感背后更为深层的动机和原理。每一段经历造成一次成长，在思维的世界中这样的成长瞬息万变。刚开始的时候我会被各种纷乱的思绪纠缠而迷茫，逐渐却看到事物之间的联系。人的思维是多样的，人对于爱情的观念也是不断变化和发展的，此篇记录了在书写这本书的过程中我所经历的、我所幻想的、以及我所观察到的事实。

(归纳)在最开始的时候我不知道爱情究竟是什么，我迷茫过生命的意义却从未真正如何在意自己做了些什么，我以为自己执着的喜欢你便是世上最为重要的事情，我没有经历过积极健康的男女恋人的情谊我也不懂得怎样去关心和爱护别人，我以为自己有过一场深刻难忘的梦，而不能够再回到梦中的过去折磨着我的心灵，我没有亲人朋友可以倾诉这样的心情，我在任性和孤僻的生活中失去了回到这个世界中的方式。所幸的是我有一支笔，所幸的是我处在这样一个资讯发达的世界有着可以获取的知识和书籍，所幸的是我有我的父母支持和赞助着我的学业与生活使我在遇到难以继的困难时有一次可以喘息休息的机会，所幸的是你始终对我如此友善。我猜想之前大学两年的学习已经给我提供了最基本可以去应对这样问题的能力、至少若是按照回国前的安排收录些基本的学习和技能上的提升并非难事，但是一年前你提到哲学的话题在我的脑海中留下了一个种子，导致后来的哲学学习促进了我的思考和诱导了 MC 的开启，我记录下所能感知到的对你的感觉的点点滴滴、全部的思绪和可以偶尔回忆

起的想望，相关的内容分类在 MC 的项目文件、过往的《创世笔记》以及部分收录在了《对你的思念写成书》文后的附录之中。仍然有太多的线索流失在过去两年的生活里，然而此刻我猜想过去如何并非是真正重要的，关键是我们有着新的观点支撑着我们未来的成长。过往的思绪不论如何纷乱和纠缠也仅仅是不成熟的思想，混乱本身并不能够引导我们走向更为美好的未来，正因如此我们应该理清思绪、积累和沉淀经验，如此方能够去接受现在和面对明天。

(探索)在后文“自我的爱情镜界”之中描述的是自省的结果，即不在后来所学习的外界信息（哲学、心理学、社会文化和现象、人们的爱情观）的指导之下那时我脑海中对于爱情的模糊的印象，见解或许幼稚、语言过于模糊，但却反映了人成长的状态，我们的自己可以有多么不完美、有时我疑惑是自己太过于特殊还是大家都经历了这样痛苦的成长，但那是我们的过去，接受一个人就是接受其全部，接受自己我们便得能够毫无任何情绪（物质之上观念）的承认自己过去做过的事情，或许乐观主义的人可以带有一点的额外的洒脱和自在，在此书中我却只得使用一种温和、看似与自己无关的口吻来进行这样一种描述。其中的原因，是因为物质之上和造物之境的矛盾。“MC 概念造物”是我所能够看到的超脱自我的爱情的层面，希望能够启发今后的彼此，为各自的追寻增添一层意义。“现实中的样子”描述了现实的样子、没有很多人观念或者 MC 的美好理想的假设，而是真切的现实中恋情可能存在的形式，毕竟到头来我们所具有的不总是理想，爱情也并非完全是一个人的理想可以实现，现实总是具有无限的启发意义，正因为看到世界更为真实的一面我们才感到可靠而不纠结与迷茫。

(发现)在这样的探索过程中我逐渐发现爱情像世上很多其他的事物一样，并不那般神秘而不可捉摸，更重要的是爱情是否刻骨铭心、缠绵浪漫、精巧奇妙、甜蜜幸福、出人意料、深刻动人、平淡简单、乏味无趣、危险罪恶、自然而然、刻意策划、可有可无、至关重要，爱情之简单或者复杂，爱情是长久还是瞬间的浪漫，全在参与爱情的人，而爱情是否开花结果天长地久，其影响因素也并非是一人之心两人的情意这般单纯。爱情有多神奇，便若我们的生命一般，造化之巧全在人的感知与行为，难怪感动我们的从来不是世上的事物本身，而是我们对于这一切的理解和体会。

(现实)现实中的我们的确有除去爱情之外更为丰富的生活，工作学习兴趣和别的方面的体验造成了我们生命的丰富经历。在过去我仅仅是在观念上有隐约的感觉人不该把全部的心思放在自己的梦想和兴趣上、不该把全部的心意都给一个人。然而那时却仅仅是一个观念、一个约束、一种对于自身的行为的克制而已——之所以会需要这样时刻提醒自己，是因为这样的一些个事物是如此持久而强烈的吸引着自己。人的需求或许只有当到了满足的那一天才可能真正得以释放、成为自身生活的一部分而不再是占据着思绪的理想和追求。然而我们在自我的体验中体察到这个世上的确有那么些个许多除了爱情之外同样持久吸引着我们的事物——而这其中的任何都可能成为我们今后遇到挫折时心理的依赖而发展成为一种执念。一个完全没有信仰和偏见的心灵未必是十分好的，那样一种情况下会感受到的困惑不是犹豫或者不解而是让人完全无所作为的——这儿完全无所作为的意思是完全的无动于衷。但是我发现生活中的这一切、这种种好似可以融洽的结合在一起、真正形成我们生活完整的一部分。在心理学上说人走向成长有一个很重要的过程是将自己面对不同的环境时候的性格表现结合成一个完整、统一的自我，我想我们的行为和观念也是一般的道理——一个统一协调、积极健康的生活方式和态度应该是全体上稳定的心绪和感知。要想做到这一点我们在自身全部的追求中寻找共性和统一，我们在事业、理想、爱情、幻想、个人经历、思想观念中寻求一种和谐的状态。这其中的一些思路和方法在此书关于物质之上的讨论中也提到。在那样一个时候，爱情于我们并非是可有可无、也并非是生命的全部，而成为我们生活和生命的一部分。

(物质之上)值得感到奇怪、困惑，甚至一点点让人犹豫的事情是为何这一切偏偏成了我们的一种理解。为何 MC 中物质之上这看起来可以十分有利于我们成长的见地得是在这样短短一年中尚未可知是否成熟的状态下发展出来，而并没有能够作为我们、或者仅仅是我个人，成长过程中自然而然的一部分？因为是思维造化的结果、而并非是漫长岁月中积累出来的牢固在脑海深处的观念，即便是我自己在偶尔的时候也会有一种遗忘这一切究竟是什么样的感觉——物质之上的爱情究竟是如何的在那样一个时刻会显得十分遥远而并不贴切我们的生活。但是其他的时刻、尤其是《思想集》这许久以来逐渐融合了这些个观念之后，再回忆起物质之上所描述的爱情境界时往往是一种身心统一的感知。我想我们早先受到的教育、而即便是我们今后会生活的环

境，不论是在国内与亲人朋友呆着的时候还是在国外与同学同事相处的时候，总是会有这样那样的观念时刻诱导着我们的思绪。时常我们或许忘了这样一种境界，时常我们或许选择主动沉浸在某一种氛围和环境之中，时常我们把握好当前已经拥有的、满足于当下而不那么展望和在意未来究竟如何。我们所存在和生活的复杂的环境影响了我们的行为，我们的观念和理解、在尚未成熟到可以作为我们潜意识的一部分时并不能够具有完全渗透到我们行为模式的影响力。改变一个过去的自己、影响一个未来可能的自己是一个深刻而系统的工程。我想我们或许并不必那般在意物质之上的爱情境界，或者物质之上的物质境界本身是否会最终成为我们看待这个世界、进行选择、采取行动的根本方式，因为当一份理解力足够深刻、当一份理解力足够复杂、当一份理解力足够真实而具有持久的影响力时，其对于生活中的启发是那般细微、但却无处不在，而时刻指引着我们的。

(理想和追求)人所具有的理想和追求之间的巨大差异是一个很有趣的现象，而即便一件事物可以在某一时刻深深打动过你一点时间之后其影响力便未必那样强烈了。我看到物质之上的世界理解力是人走向客观公正理解这个世界和追寻自我实现和生命体验的重要要素、也或许是文化和社会发展以及人与人之间相处时至为关键的成分。而在这时起我却开始担心自己的健康问题，一套观念或许可以指引一个人积极健康的未来的生活，却无法挽救我们已经错失了的事物，是傻傻的开心而健康平安的活着，还是在理想和追寻中体验思维和物质上可以企及的极限，这该是人的生命选择中最大的矛盾了吧。

综述

动机纯

外表上的吸引力、对一个人的好感、对一个人行为的好奇、彼此之间共同的兴趣、对异性的探索、性感的诱惑、欲望想要获得满足、因为孤单而找人陪伴、身边人亲热带来的压力、参照着自己以为的爱情进行模仿、自然而然的相处和陪伴、情到浓时发生的关系、一起呆久了变成习惯、一份暧昧一种紧张一些情绪一丝困惑、心理精神物质行为上的依赖、想要孩子想要结婚想要确立一段长久的关系想要获得一种永远的安宁、生理和心理的寄托和需要、最私密的信息和空间的共享、最难忘或深刻的

行为与感动。。。当两个人的相处不具有目的时，当两个人的相处有着清晰的目标时，人们追寻爱的方式和过程都有着单纯的动机——不论其是一种感觉，又或是明确想要获得的结果。爱情的发展中不论出于什么样的原因，其动机总是单纯，而复杂的仅仅会是过程和手段。当原先动机无法被满足，或者原先的动机在过程中被实现，人们对于爱情的追求和体验的过程会失去原先的意义或者被赋予新的意义。从这一刻开始，爱情的动机也因为变化而不再单纯起来。

三角恋、婚外情、后天不足、物质和经济需要、投资和收益、占有和所属关系、伦理和道德，当我们的动机不再单纯，我们的目的便变的复杂起来，各种纷乱的思绪和行为纠缠在一块儿。这或许是为什么结婚后可能会失去最开始的感觉，因为人们的目的发生了变化，不再是发展，而是维持。想要谈一场一辈子的恋爱？那么就不要确立情侣关系，不要结婚，不要许下承诺。若想要为这段友谊添加点内涵和形式，领个合法夫妻关系的证件，安安静静的生个小孩，一起去体会教育和培养子女的乐趣。

【注：但是注意到在现实中，对于一个复杂的人，尤其是相处和交往的内涵变丰富和时间跨度变久，各种动机总是会出现的：有时候我们想要陪伴，有时候我们是好奇，有时候我们是观念约束，有时候我们向往性，有时候我们享受亲密的行为。。。决定我们品质的¹是更为持久的那个状态——在某一个时期中我们更向往的是什么，或者对于某一个人而言，她/他从来更在意的是什么。】

心意的不对等

人们因为各自的原因和想望而追求或者排斥爱情。人们有着各自的观念和信仰和行为方式来表达、体验和追求爱情。世上不存在某一刻的“共感”或者“心有灵犀”，唯有长时间相处而形成的行为上的默契——这样一种默契来源于对于彼此的理解。然而心意的不对等贯穿着爱情的始终——因为世上不存在两个完全一样的人。当人们带着各自以往的经历和不同的理想走在一起，联结他们的是彼此的共性，而没有人的心永远属于另一个人。

¹ 注 20161120：若真的存在这样的“品质”一说。

人永远会有着那样一份心意留给自己，除此之外还有着那样一份心意留给了别人和其他自己所关心的事物，爱情不是关于付出和回报。而我们在他人眼中的样子并非是他在我们眼中的样子一般。对于爱情太认真了会以为彼此获得了这样深刻的共同经历而成就了好似同一个人一般，但是从未真正注意到我们之间的差异远比自己想象中巨大。然而正是差异的存在造就了这样一种互相吸引的乐趣，而正是因为在差异中我们不断发现彼此之间相似的心意而走得更近更亲密一点。

相遇时彼此的心理、初识时彼此的态度、恋爱时彼此的观念、亲昵时彼此的情绪、做爱时彼此的感受、婚姻中彼此的方式、交谈时彼此的理解和认识——心意的不对等是必然，而人们所追求的即便是刹那间情感的共鸣也是如此的不经意、而似乎这样一种爱是人类行为上的不可能了。我们尚且不需要基于她并不在我思维中怎知我的感受这一绝对的争论、而就是看似随和的交流背后却并非是一样的坦诚的，人与人之间该把握的仅仅是相似的共性，而不是全体之上的相同才是——某一刻的相处与相伴是朋友之间的分享共同可以经历的事物，做一件事的时候若都能够做到专注这一件事情本身，这便是最美好的境地了。

理想

我们所认识的爱是怎么样的、我们所期待的爱是怎么样的、我们所经历的爱是怎么样的、我们所懂得和给予的爱是如何的、我们怎么样看待恋爱婚姻人生和价值、我们如何体会和追寻一段理想、我们的执着和信仰和生活方式和个人品位是什么样的，爱情是两个人的事，而爱情是一段理想或是一种生活的方式，同样取决于这一段爱情故事中的两个人如何看待和对待彼此之间的关系。我们的理想并不总是保持不变而持久处于变化发展之中，爱情是否总是鲜活，正如我们的生命是否总是保持活力，在于我们的理想是否具有不断发展和总是给人以灵感的力量。

真爱

我们喜欢的究竟是一个人的品质和性格，是一个人现在的状态，是我们与一个人可以一起做的事情，是她带给我们的经历，还是那个人的存在本身——真爱并非是盲目的认定一次发生一段联系一种经历从此以后便永远在那里。若她不再是现在

的容颜，若那个人不能够再给予我们所想要和需要的事物，若一切只成为过往的回忆，我们所爱的事物或人是仍然还在那里，还是就此灰飞烟灭再也找寻不到踪迹？

所有遇到若是暧昧的开始都是品质（金钱、名誉、外貌、才能）；而喜欢本身不是喜欢，是长久在一起、相处融洽的状态，那不是暧昧，而更多是友谊。

年轻的心行为没有任何目的，仅仅是凭借着心里的感觉。所谓目的无非是一个策略一套方案一个设计一种计划。友谊、恋情、兴趣、诸多其他事物，因为想要所以去做，因为感觉和冲动而产生行为和发展。成熟的心清楚关于事物前后的诸多可能，其行为不再是浅层多变感觉的结果，而是一种选择。愈为深刻的理解造成愈为统一和持久的选择。我们做一件事不仅仅是因为我们有这样的念头，而我们有一整套的世界体系和信仰指引着我们这般的行为。人的心理变得可预测、人的行为展现出一种可靠的模式。

【成注：熟是身心（直观感觉和大脑思维）统一的行为模式。世上没有哪样一件具体的事物会永远吸引着一个人（认知来源：multipotent、三大世界、人的多样性和思维的复杂性），除去信仰唯有我们的概念具有持久性（而观念也不总是可以记得 - 这就是人的根源复杂性：变化，由于接触的事物，而这样的一种存在方式是难以自我控制的 - 我们在想要或者不想要中获得思维的变化和发展）。】

这该是为什么，当讨论人的成功，最关键的不是长远的计划，而是今日的收获和积累。】

黄欣欣说“真心喜欢是‘认真想过以后要和对方一起生活、认真规划’”。

永恒

维系一段爱情的核心因素：物理上的亲近、心理上的亲近、以及共同的理解力。两个人再相似若从来不能够碰在一起不论如何强烈的情感和联系终将在我们物质生活的体验和需要中变得失去光彩和重要性，更何况男女之爱中不可或缺的那一种催化的成分唯有在肢体的碰触中才可以最大化其效益；激情浪漫的缠绵如何深刻如何回味无穷两个人之间的相处最终还是考察两个人是否可以融洽的生活在一起，若没有一种共性和可以分享的心理经历，那样的爱情将会是平淡而乏味的；一段感情的维持，

就如同任何长远的联系，从来得是两个人持久努力沟通的结果，长久的婚姻基于一种两个人对于未来共同事业发展的热情和理解力、对自我的行为发展和对方心理的体会与关照亦是彼此观念体系下的结果。在陈腐的观念中不自然地被动约束着自我的行为并非难事，在开放和多元的信息世界中进行主动地选择和自我的作为则完全依赖我们对于自身的行为和选择的深刻认识与了解。

爱情是生活的一部分，生命中十分可观的一段组成经历——若我们拥有一段爱情。但爱情的永恒就好似生命中其他事物的永恒一般：我们想要的永恒究竟是什么样的，而我们为了实现这样的一种永恒去做了什么。

归纳

<自我的爱情境界>

爱情 0 – 心动

并非所有的爱情从心动开始，但有那么一些人在初见时便带给我们一种不同寻常的体验——从第一眼见到她起我们便被这般吸引，觉得这便是我们想要的美好。

如何不想追求和占有。却不经意间冲动而显得冒昧。

爱情 1 – 心意

从何时起开始这般在意，不小心便会想起，其余的一切都好似因她失去光彩。

私自以为这便是所谓喜欢。毫无保留、丝毫没有在意后果的，就这般把自己的心意给了对方。遵循着自己对于喜欢懵懂的理解，想要给她自己喜欢的、想要保护她远离自己觉得危险的事物。为了这样的在意感到满足而愿意守候。想要把一颗心全部奉献给一个人。

从那时起变得患得患失。

我的心若全部给了一个你，那并未获得期待的回报时阵阵感到难过的又是什么？

爱情 2 – 梦想

在我能够想象得到的未来里，处处有你的影子。

幻想了那么多，我们之间却从未真正经历过什么。

爱情看得生命般重要。

爱情 3 – 成熟

真正的爱情在经历中成长，在彼此的相处中逐渐探索和发现对方。因为成熟而懂得关爱，因为高品质的相处而增进联系，因为清晰的知晓自己的动机和目的而不会冲动或迷茫，因为陪伴而亲近，因为熟悉而信任，因为独立而坦诚，因为理解而尊重；在相似中获得乐趣，在差异中促进兴趣和思考，在矛盾中获得成长。

爱情是存在的状态而非发生的行为，是彼此的陪伴而非永恒的联系。正因为爱情的成熟我们享受的是过程而不在意结果。

爱情 4 – 婚姻

选择一个人、组建一个家庭、共同追寻一个未来。不论因为什么样的原因使我们相遇而走在一起，**基于一份契约一种联系一个共同目标，我们最终决定永远相伴下去（而这是婚姻唯一合理的动机）**。在这时的两个人真正变成了一个个体——因为同样的理想而追寻，而不再是为了满足彼此物质精神和性的需要依恋在一起。婚姻更像是一种长期的团队合作：有责任有义务有经营有付出有承担。任何团队合作离不开一种融洽的环境和彼此之间的关系，而婚姻更是一种这样长期互惠的契约关系。

当爱情进展到这一步，彼此有着对于对方的尊重和理解，有着行为和思维上的默契与信任，知晓着一份代表着“永远”的承诺究竟意味着什么。因为知晓规则，所以不会轻易跨越那一道界限。只是有一些事物想要让你看到，有一些事物想要带你一起去体验，而婚姻提供了实现这一切的条件。婚姻是我们的爱情最终收获的成果，而

不是爱情进展到下一个阶段所务必经历的仪式或阶段。从此刻起我们可以更加专注面对我们之间共同的事务，而不再需要为了各自的心理和情绪过分在意。

爱情 5 - 路人

若我们并不能够拥有永恒，我们所能够珍惜和在意的便只有此刻的发生了。
会因为美丽的景色和相依的恋人而牵动起一段过去的回忆和旧梦。然而得到未得到，
却如何不是一段美好的回忆？

刹那的陪伴即是永恒。

爱情 6 - 性

若男女之间有什么比纯洁的真爱更让人沉醉，那便是湿滑柔腻的躯体之间的缠绵。造物赋予了我们去观察和体会情感的能力，却偏偏男女之间最为深刻强烈的还是物质体验。有什么比赤裸相见更为坦诚，有什么比毫无顾虑的释放自我内心的体验更为愉悦。因为性我们真正体会到心灵和肉体之间的和谐共存，因为交合在一起我们真正成为共同存在与感知的个体。

因为向往或看得平淡而自然，因为接纳因为探索因为分享因为融洽我们更接近一个真实完美的自我，因为性所以我们更爱对方。

爱情 7 - 大同

我们爱的究竟是什么？只因为她也是这般“爱”着我的，我们便获得一种满足了。因为我们的满足，我们不再欣赏和有别的想要的。因为满足，我们变成了无所作为的人。

真正的爱情该是陌生人般在一起时的如若无人——不因为她在我身边而一切更为美好，却因为美好的是我们所看到的事物本身。当我们抛弃一切关于她的期待、心愿、理想、情感、意念和欲望，我们所欣赏的并不是一个被情绪化的事物、不是一种意念的美：我们因为自然的精巧而震撼，因为茶的苦涩而品味，因为食物的甘甜而享受。她在我身边，我们却一如既往的享受曾经享受的事物、不因为她的存在而造成差异。

因为没有刻意的约束和联系，因为没有婚姻、家庭、繁衍的羁绊。我们不再看到男女之间哪来的任何不一样的共同之处。而即便是跟同性之间，同样的友谊，也并不影响我们对这个世界的欣赏寸许。世上的一切事物都可以更为或者更不为重要，这一切仅仅取决于我们多么在意。

真正的爱该是什么样的？是不需要多说和刻意追求发展。留在了身边，拥有着对等的心意，因为存在，所以爱。何必在意爱的究竟是什么。何必在意爱的是一个具体的人，还仅仅是心中抽象的事物。

爱情 8 – 理想

我们并不完美。

在现实难以觅获的需求中我们转向对于爱的向往，我们渴望被理解、渴望获得陪伴、渴望孤独绝望无助时不必自己一个人面对。我们渴望有那样一颗与自己一般平等的心灵，想起时带给我们温暖和希望。

爱情、恋爱、婚姻最重要的，是那样一种信念，这不必是崇高的灵魂牵绊的信仰，不必是自始至终忠贞不渝的忠诚，不必是抛开自我的理解与宽容，不必是对未来发展或解决远方困难充满信心的安全感。

因为信念，所以给了我们积极活下去的力量，所以我们去探索生活，所以我们去创造财富，所以我们去体会生命更高的境界。

若有那样一个心灵可供选择，我不要华丽的物质状态、不要忠诚的陪伴、不要持续的欢乐与幸福、不求物质上天长地久，我只想要她一个无声的承诺：任你到天涯海角、任你到时间的尽头、失落、孤单、难过时，我始终在你心中。有一日或许我们会重逢，那一天我们会因荏苒的时光而不再认得彼此，但记住我给你的承诺啊，因我始终在你心中。

<MC 概念造物>

爱情 1 – 物质之上的现在

我们从不真正拥有谁：在我们出现以前她有着爱过的他，在现在她有着除我们之外自己热爱的人（父母、亲人、朋友、师长、陌生人）、事物、喜好和生活，在未来她还会遇到与我们不一样性格、不一样行为、不一样信仰、不一样理想和追求、不一样对待她的方式的人。我们或许现在有她在身边、一起做着一些事情、获得共同的经历，然而她始终有着这样一颗自由而充满活力的心——我们也不愿意因为一段感情而拘束各自对于这个世界的体验和追求。

物质之上是客观存在发生本身。我们仅仅享受此时此刻有她在身边的陪伴，我们不在意她曾经爱过谁、经历过什么、未来会怎么样——我们爱她因为她现在的样子。人与人之间本只是一种客观的联系，而联系在相处中变得更为紧密，在疏远时逐渐松开，没有约定，也不必永远存在，因为我们拥有的仅仅是现在。

物质之上的爱情是一种伙伴关系、心灵或物质层面的陪伴。因为生命对于这个宇宙而言仅仅是短暂的一瞬，我们利用这仅有的人生去探索、去体验，去一起经历这个世界的可能性。

爱情 2 – 物质之上的自我

我们的生命开始时一个人悄然地到来、结束时一个人孤独地离去。在这样一个世界中我们去学习去经历去体会，不断丰富和发展的，是我们自己的意识本身。我们在意、我们产生联系，我们去追寻同一个理想和心灵的共鸣，但一个人时我们所看到的是我们自己走过的漫长道路，那些没有说出口的思想和故事、没有遇到的人没有去过的地方是我们独特的经历和回忆，我们拥有的不是彼此，只有我们自己。

恋人们珍惜在一起的时光，享受一起做的事情，却仅此而已：我们珍惜与人们一起所共同获得的经历，而不是那一个具体的人本身。我们在这一趟生命中探寻一个自我，因为我们从不真正拥有谁。

爱情 3 – 婚姻的发展契约(此处不强调两个人在接触婚姻时是成熟的，因为我们是仍然不全面的个体，但是这就带来了一个十分重要的认识：我们知道自己的不成熟和不完美，所以我们去改进和不断学习)

我们都不是成熟的人，即便我们已经老得没有了牙齿。

一颗年轻的心始终对这个世界充满好奇，一个鲜活的个体始终敢于去经历与学习，一段稳固的爱情始终在不断发展和进步。婚姻提供给我们一个成长的机会，一个与另一个人一起成长的机会，一个体验共同生活、体验家庭、体验抚养子女和赡养父母的经历的机会，若我们还是以婚姻之前的方式来过着生活，那便是对这样的一种机会最大的浪费了。

婚姻是两个人共同的生活和事业，在婚姻中我们克服自我的不足、为了彼此共同的理想和目标而奋斗，为了创造共同的体验与回忆而努力进取。在这一个过程中我们逐渐抛开关于“我”的认知，而一点点学会从“我们”的角度去进行思考和行为。我们在婚姻中获得成长和不断进步。

婚姻是一份承诺，是一种契约，我们却不因为害怕或情绪或道德义务而制约着彼此——我们选择婚姻因为我们选择去尝试这样一种新的行为和生活方式，因为我们选择从此以后不再一个人生活而不是为了证明什么。我们理智的看待我们的选择，因为我们客观的知晓我们的选择意味着什么。没有热情会无条件的持久存在，没有对一件事物兴趣总是保持不减淡，正因如此我们不断去学习、不断去理解、不断去尝试新的内容、不断去体会新的思维和行为方式、不断去促进彼此之间的感情、不断去探索更高一点的行为和思维境界，正好似我们当初恋爱时那样始终投入精力和热情、始终去让事物变得更完美一些。我们在婚姻中不断打造自我、不断寻求完善，所以我们的婚姻不断一步步走向更加成熟的样子。

真正持久和谐的婚姻属于思维开放（懂得欣赏各种事物）和不断追求进步的人，而婚姻中最重要的约定，是不断去改变自己、不断寻求发展——以两个人的思维和兴趣、以彼此之间共同的方式。

<现实中的样子>

人具有复杂性，即便是思维上相对成熟的个体也会有一些凌乱的观念相互冲突而造成情感上感到矛盾的时候——因为不了解自我所以我们有着自己也无法预测的情绪和感觉；人同时也具有思维上的局限性，以为一些事物便是自己真正想要的，或

者被一些思维和信念和所知晓的信息和知识所局限，而因此成为了具有“框架”的人——我们在自己既定的行为模式中不断重复和强化着同时失去着自我。但正因如此我们有“性格”、“品质”、“习惯”、“喜好”等词汇来描述人的行为。下述尝试着进行一番总结我所收录的现实中爱情的样子，其中较多的是一些层面，而不一定是始终保持不变的模式：现实中人们的发展可以是其中的一个或者多个的样子，而且不断在变化。另外由于个人生活和信息来源的局限性，以及个人关注重心的问题，以下所收集的资料仅仅能够代表丰富现实中十分片面的局部。却只希望具有足够的启发性，在对于这些存在状态的分析中寻求一种自我的行为方式上的突破。

爱情 1 – 恋人

恋人指相互表白后确立一种恋人关系的两者。对于没有确立关系的“恋人”，参见爱情 3-朋友。

[模仿] 同龄人、成年人、小说、电影、电视剧，耳濡目染的对于恋爱的一知半解下，人们开始了追寻自己的爱情。

[需求] 生活中缺乏与人交往的乐趣、家庭里缺乏来自父母的温暖、精神上缺乏来自具体的人的依靠、生理上寻找激情和释放、对于恋爱本质的好奇心想要寻求满足、人类为了传承而具有的生物动机、穷困而寻找解脱、对高质量恋爱的理想和向往、男性需要一个自己可以信任可以倾诉愿意接受自己和感激自己付出懂得赞美和认可和鼓励自己行为的女人、女孩需要懂得关心自己理解自己对自己忠诚在需要时体贴可以提供安慰的男孩、寻求实现自我的价值、依赖于一个总是在自己身边的伴侣为自己的行为和生活提供指导、需要有一个女人来组建一个家庭、需要有一个男人来照顾自己、想要宝宝因为觉得可爱和好玩、觉得自己需要经历经历男女之间的感情，这些各种各样的需要，使得我们在遇到合适的人、符合彼此需要的人、可以提供和满足我们这些需要的人时产生一段恋情。

[压力] 因为总是被一个追求者叨扰而逐渐产生好感、朋友的鼓励和煽动、遇到感兴趣的异性由于自己的性格或者客观原因无法总是接近、身边人纷纷处于成双成对的状态让自己十分孤单和困扰、来自父母催促结婚的压力、面对陌生人时自己的心理

防御不断造成对于恋情的抵触心理、一向理智的自己在遇到她/他的那一天突然感觉到一些很奇怪的心理念念不忘无法专注手头的工作、生存上（经济和生理）的压力、担心自己得一辈子单身，而在某一天一时冲动说出了“我们恋爱吧”这样的话，结果当然是没有能够获得自己想要的；或者把握机会，找朋友给介绍个对象或者相亲而逐渐开始培养一段恋情。

[陪伴] 恋爱不讲究别的，但是在需要时、想起对方时、遇到困难时、开心难过时，有一个人陪伴，一直这样下去。其实关于“陪伴”，未必得要一个异性，朋友也可以的。

[暧昧] 因为爱所以快乐，因为在一起所以不论做什么都开心。

[依赖] 自己是不做主的人（往往是女孩子容易这样，例如出门不知道去哪，不知道吃什么，没有特别的想玩的事物）、性的需要和欲望十分强烈、想要和渴望有那样一个人分享一切心事的感觉、空虚寂寞无聊、或者因为对于一个人的崇拜欣赏和向往而逐渐习惯了那一种思维上靠的很近的感觉、或者因为在一起相处惯了一起经历了好多对彼此十分熟悉有太多共同的兴趣和话题而产生了一种情感上的依赖在失去联系时感到心里空空的、或者心灵精神心理知识生理全部纠缠在一起的复杂的依赖情感，依赖其实是一种思维惯性，依赖的根本形式分为心理依赖和生理依赖，前者是因为总是想着、总是一起所以产生了习惯，后者是因为一些具体的生理感觉与这样的人或者事情联系在了一起而以后再次遇到同样的感知时就条件反射的回想了起来。因为依赖所以“戒断反应”强烈，所以总是想要在一起，所以因为恋人的存在而获得满足、因为恋人的存在而让自己维持一种“兴奋”的亲密状态。

[学习和发展] 还有一些人觉得恋爱是“每个人都得经历的啊，所以遇到了喜欢的便尝试一下咯”，因此与相处愉快的人熟悉感和亲密度到了一定程度便可以表白或者主动去寻找一个人经历一下（其实吧我觉得能够做到这一点还是很厉害的），然后彼此之间的感情逐渐发展升温。尝试着不同的行为和方式和恋人，通过在恋爱中学习和发展而去改善自己的行为、增进理解、获得一段经历；除此之外还有一种是经历了比较多之后的人会主动找人去恋爱，目的是为了不断丰富自己的恋爱体验和提升自己的恋爱技巧、增进自己对于异性的认识；还有一种就是十分单纯的思想在两个异性的

相处中自然而然的去探索彼此和对方的差异（但其实只要细心观察就能够发现男女的区别了啊）、探索彼此的身体，尔后确立恋爱关系或者在恋爱关系中实现这样的探索和学习过程。

[人生不同阶段和时期] 我们注意到在人的一生中，儿童时期的男女友好关系或者乱搞男女关系、青春期少年之间纯情或者幼稚或者各种混乱的早恋、高中以及高中以后人们懂事一点的恋爱、大学时期的自由恋爱、工作之后经济上相对独立和宽裕的更加物质之上和基于现实中一些测量标准的恋爱、相亲所安排的遇见和企划之恋爱、中晚年遇到知己的恋爱、分手后寻求慰藉或者释放或者转移注意力或者各种别的原因开始的恋爱、离婚后的恋爱、丧偶后新人相伴的恋爱、暗恋或者确立一段关系的恋爱——不同的时期、不同情况下的恋爱有着不一样的形式、性质、方式和内容，以及伴随着不一样的结果：不一定是一直相伴、不一定是结婚、不一定是分开。关于恋爱我想这足以说明没有什么最为正确和唯一的方式，最关键的是，正如 MC 物质之上所说，当我们做一件事情时，我们的动机、目的、对于自身行为的理解、对于事物发生可能性的认识、做这样一件事情的过程和采取方法、我们的选择和表现、这件事情带给我们的经历和认识、出现了什么样的结果以及对于身边的人和环境的影响和效果。这一切结合在一起塑造了我们的体验，这些层面综合在一起的效果定义了一件事情的意义，而不是其中的任何一个层面本身。

[得体] 规矩：尊重，不逾矩，不过分亲近；成熟，共处，标致；物质境界而上的自在，从约束到成熟。（idea from：邹辛）

爱情 2 – 夫妻

[道德、法律和规则] 婚姻法保证了夫妻双方的利益、维护了婚姻的长久和稳定、保证了婚姻和家庭尤其是其中妇女和老人以及孩子的权益、弘扬了社会主义家庭美德、保障了社会公平、有利于人类繁衍时下一代生命得到充分照顾和成长。

[陪伴] 等我们老去、子女不在身边、度过了婚姻刚开始时候的磨合、度过了抚养子女的压力、步入中晚年工作逐渐轻松下来，我们变得清闲了起来，是她/他还留在自己的身边，我们重新审度彼此的现在的样子：我们已经同样老去、我们已经失

去了当初的热情、我们没有了生活的压力和烦恼，我们的爱情重新开始绽放，我们在对于生命的体验和这一生的理解之中一起去体验以往不曾有过的乐趣、陪伴彼此走到生命的尽头。或者还有一些人即便到了这个时候还没有体会到爱情什么、让这样平淡的生活仍然乏味下去，不顾也不在意是谁这么多年来一直陪伴着自己，忙于自己个人的兴趣和爱好，时而仍然不解：我们人活着，究竟为了什么？洒脱一些的还有这样的答案——生命嘛，不过如此。

[适合] 什么样的两个人才是适合的？因为适合所以结婚尔后离婚，还是因为适合所以两个人一直坚持到最后，还是因为适合所以婚姻总是甜蜜幸福和美满？

[婚配] 传统的指配婚姻和现代的自由恋爱各自有自己的好处，缺点则主要体现在离婚率上，然而这一切跟人们自身意识的成长、文化和道德和价值观念的变化都是有关的。

[平淡的幸福] 生活、工作、抚养子女、赡养父母、矛盾、交流；性爱、旅游、拌嘴、买房、买车、搬家、装修、给孩子理发、拿对方开玩笑、保护彼此；尊重、赞美、自由、谦让、浪漫。

[矛盾、生活、过日子] 过日子、工作、挣钱、矛盾、争吵、性、教育子女、照顾老人；旅游、买房、买车、搬家、装修、给孩子理发、猜忌、数落对方、保护自我、捍卫爱情；包容、忍让、忠诚、信任、保持距离、保持独立、宽容。

[助力] 互补的婚姻是我软弱你坚决，我犯错你指正，这其中争吵和口角或许少不了，但是有时妥协有时主导。人因为彼此的不完美，所以共同安排发展的方向，有一方作为实现理想主要的力量努力工作拼搏冲锋陷阵，有一方作为家庭坚强的后盾操持经济保证内需提供补给。

[追求] 一个要一个不给，一个要一个犹豫，一个给一个不要。

现实之中婚姻长久最重要的三个要素，是物理上的亲密、心理上的亲密、和一种理解力。我想现实中的婚姻至少还该有一个“约定”和“守护”的层面，然而我并未能够亲自发现和体验这样的案例。

爱情 3 – 朋友

[动机] 因为一点亲密关系、因为一次情绪的起伏而动心；无忧无虑的一起学习、工作或者生活；情绪低落等时候可以获得安慰的异性；彼此适合的性格导致发展、彼此欣赏的品质造成爱慕、彼此的幽默和理解在一起感到自信和开心，在适当的时机下会有关系上的变化。未必确立恋人关系，却实为恋人般的存在。

[性格、兴趣] 根据思想集中关于爱情的讨论，友情是男女之间动机比较简单的形式——因为此刻的联系并不被很多物质欲望和观念约束所限定，而专注于彼此的兴趣和可以共同发生的事情。“人与人之间都是相互的，爱情不会是付出就会有回报，可是友谊却一定是有回报的”未必十分准确，却很好的描述了当异性之间是基于彼此共同喜好的友谊时一种互惠和积极的关系。

[知己] 理解、懂得、欣赏；爱慕、尊重。

[旧友] 长久相识的朋友，却没有彼此暧昧感觉，那样一种联系是熟络中带着一点生疏，但是却具有一种友善。

[蓝颜] “相对于红颜派生而来，指女人对男性知己的称呼。即：一种游离于亲情、爱情、友情之外的第四类感情，比朋友近一点，比恋人远一点，比情人纯一点的男性知己。”

[情人] 男女之情何时起不是“性”便是“爱”了？

[不一般的朋友] 曾经的恋人、没有发生恋情的朋友。

为何友谊的这些境界会被放在此处作为现实中爱情境界的一部分？因为除去“自我的爱情境界”中爱情 7-大同之外，男女之间不存在绝对单纯的友谊——即不存在那样一种类似于同性与同性之间的友谊。若男女之间可以相处融洽、若彼此毫无心理和生理上的隔阂，若经历过不论多久仍然保持着联系，始终是因为彼此之间有着这样一种淡淡的好感、一种区别于与同性之间交往的好感。诚然当友情占据着我们最主要的思维，当我们彼此有了自己的婚姻伴侣，当生命走过许多经历不再留恋年轻时心动的感觉时，这样一种好感被我们深化为某种更为深刻的联系，就好似与爱人从相识到

相恋到步入婚姻殿堂以及一起走完一生后内心感觉的变化一般——这样的一种友情到底是不是可以被称作爱情，我想答案的关键在于，亲情也好、爱情也好、友情也好、第四类感情也好，贯穿着这一切始终的，是人与人之间的一种联系，而这是一种具有共通性的联系：我们所称作的爱，不过是将这样一种根源的情感在不同环境、场合下对于不同人所进行的态度和行为方式上的区分而已。

因为刻意在意“这只是一段友情而不是爱情”而未能够进展成为一生的伴侣，因为刻意在意“爱情破碎后不可以拥有友情”而轻易告别了一段自己曾经执着和付出过的感情。是我们的欲望和观念约束局限了我们的发展，若相处在一起可以获得融洽的体验，又何必特殊对待自己拥有的是友情还是爱情又或者是亲情。

爱情 4 – 玩伴

爱情中的玩，无非两类：性，和有点性。

[情趣] 浪漫、温馨、激动、惊喜、暧昧、若即若离；言语的挑逗、肢体的触碰。

[两情相悦] 爱情是你情我愿的缠绵。

[性的爱好] 为了满足而在一起，为了获得而追求，为了最强烈的体验而不断尝试。其中比较特殊的，BDSM 算一种，还有便是随从了男方的妻子。在一起玩的久了便会失去了最初的目的，不自觉的产生了爱意，结果自己变成了陌生的模样。为了性而痴情的不尽是女子，男孩也会因为性而爱上对方。

除此之外还有一种恋爱中人们就是为了“找乐子”——这些人除了兼职和上课，剩下来的时间不是自己一个人玩（吃喝、游戏、视听、旅游），就是跟对象一起玩（吃喝、游戏、视听、旅游）。**我们不得不注意到一个人谈恋爱的方式跟自己独自一人时候的方式的相似之处。**

爱情 5 – 目的

[各取所需] 因为需要，不论是个人的、繁衍的、文化的、社会的还仅仅是观念上必要的行为模式（例如“到了 30 岁还不结婚好像有点不太好呀”或者“没有子女以

后自己的年老的生活谁来照顾是个问题”），人们可以因此去“爱”，去寻找一个伴侣，而相伴一生。这样的爱情未必不稳定，未必不幸福，其实有时候更加清楚自己的目的，人们更容易遵守一些框架和规则、做好自己应尽的责任和义务、始终对彼此保持着尊重，而不必在一些小事上斤斤计较。

[性] 值得一说的是，把性变为了目的，不管是因此而去把妹、找男人，还是单纯的约炮和发生关系，想必从来不是任何人的初衷，而更多是一份执念或者迫于无奈的选择。为何会这样看待一份爱情，我想是因为从来没有遇到过懂得欣赏和真正相处愉快的恋人。虽然有这样的认识，现实中真的存在如此狭隘的心灵，因为人一旦陷入一个行为模式并非轻易可以改变、即便我们充满着善意，该把这样的一份用心留给更加值得我们在意的人才是。**没有人心是持久的恶，但那些善良的心灵与事物更值得我们去珍惜和守护。**

[心理] 恋爱具有重要的心理功能，在于可以提供：成就感、新鲜感、慰藉感、安全感等等其他一系列合理的和不合理的心灵感受。我尤其觉得不合理的、但是又对于自己有着重要功能的，是恋人的存在可以带给人们一种认可感——但我们从异性的身上寻求认可，这便是对于自我价值的一种扭曲了。

爱情 6 – 缘分

[天命] 在佛教中有“缘分”一词，在基督教中有“命运”指引着我们，若看作遇到谁是一种天命，而我们深信着“二人相爱的缘分是由很多巧合、很多阴差阳错、很多突然、一些偶然、一些必然组成的”或者有那样一个上帝为我们安排了一段婚姻而必要遵守自己结婚时的诺言（例如基督教信徒的婚姻），那么人们在遇到困难时会少想着一些逃避，而是去主动面对和克服，在这一过程中天命愈发的明显，而一开始被无形联结起来的我们最终还是遵守了上天的安排。然而其实“缘在天定，份靠人为”，物质世界的客观发生给我们提供了条件，事物后来会出现什么样的结果，更多还是人的意志所决定的。

【个人笔记：总的来说自我意象部分情绪比较单纯，而现实比较受环境约束大一些，MC 的概念则比较复杂、全面、强调 commitment】

爱情 7 – 显式“阶段”

很奇怪有句话是“万物逢时皆美好”，我以前偏偏不信邪，觉得注定自己要逆天结果并未获得想要的成功。后来发现这句话有一些真道理，例如“正确的/错误的时间遇到正确的/错误的人”，以及确实当我们根据自己自身的生活情况、能力、经济条件、资源来进行合理的期待以及要求时，更容易找到一段适合自己的、可以愉快相处和发展的感情，而不必在客观现实和主观理想中挣扎了。做到这一点不容易，但是做到这一点的人可以拥有相对稳定、而蒸蒸日上的人生。何乐而不为。正因如此人们“在什么时候做什么样的事情”，殊不知究竟是谁为我们定义了“某某时期便该是发生这样的事情”？谁告诉了我们童年和青春就该在语数外和枯燥无味的考试中度过，谁告诉了我们恋爱非得在大学之后才合理，谁告诉了我们婚姻后必然是与婚前截然不同的相处模式？

人生没有节点这我们早已看到：没有任何一件事情做完就从此无忧无虑了。然而与这息息相关的还有就是生命其实没有像埃里克森说的那样有八个人格发展阶段，没有“十有五而立志于学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十从心所欲，不逾矩”，没有“儿童期，少年期，青壮年时期，老年期”。人的意识不该使用外化表现的行为来衡量，而是其中的实在内容和观念体系更为重要的影响着我们的行为本质。

爱情的发展没有四个或者七个或者十个阶段。事实上我觉得至少分成十个阶段的理解力比单纯分为“爱你”、“不爱你了”要好一些。然而即便是“成熟期”的爱情也未必是就没有矛盾——或许两者是寻求到了一种“稳定和谐共存”的方式，然而这样的和谐未必就是真的友好的境界。我们喜欢一个人也未必非得经历从心动到相熟的认识过程。阶段化一些事物发展的过程其实是为我们的理解力提供了一种框架，为我们的行为定义了一些阶段，有时候这样的定义可取，在于当我们主动去学习时我们有着某种指导去追寻和了解哪些事物可能是重要的，但是若我们把这些框架看做是事物发展的必然形式，框架便对我们的思维和行为起到了约束和限定而非指导的作用。正确观察事物发生和存在的状态，我们注意到我们成长的非线性，若真的人生有什么阶段，那么仅仅是从“无知‘到’有知”的客观经验积累过程，除此之外，处于老年期的人或许

对于爱情的本质仍然一无所知，处于爱情成熟期的男女可能对于如何去生活和打理家庭毫无头绪，处于博士后专业水准的经济学学者或许对于计算机科学中最基本的知识以及教育子女时最基本的感同身受能力都没有许多的可靠的见解。爱因斯坦也犹豫过是什么样的力量创造了这个世界。对于爱情、生命以及我们的学习、事业和生活，我们该做的不是弄清自己现在处于了一个什么样的阶段，而是观察我们自身到底做的怎么样的、收获了些什么、还尚且有什么样的不足¹。

唯有理解力的复杂性可以给我们提供真知。

爱情 - ? ?

穷人和富人都不能拥有真正的爱情，那么到底什么样的人才可以拥有爱情我想唯有那些真正追求爱情的人、因为爱情而走在一起的人，而非“自然而然”或者任何丝毫不造作的情感之人。若人追求的事物真正是一个抽象的信仰，那么这样的事物就有可能长存，当人与人之间的爱情并非建立在任何具体的物质享受、共同经历、情感联系、欣赏和审美、习惯和性格，而是一种彼此共同的信仰时，这样的爱情便可以长久。这样的信仰是什么，是观念约束还是更为深层的生命理解力，而我们如何逐渐了解彼此去获得这样一份信仰的共识，是经历过相处还是仅仅发自内心深处的概念上的共鸣，则是这一过程中最困难的部分。

换言之，正因为爱情和一切美好的事物皆是人的造物，唯有人们以着一种严谨认真的态度去对待、不断去努力追求更好才会有美好的出现。从这一角度上来说，爱情的品质是一门艺术，一门由两个人共同打造的艺术。

¹ 唯恐读者看不懂，这儿的一个案例是有时候恋爱中或者恋爱还没开始时候的男女十分犹豫自己“该不该”进行下一步更为深入的交往。这儿便是犯了“阶段化”的认知错误了。

阐释¹

<自我的爱情境界>

爱情 0 – 心动

所谓单纯、纯洁、天真的一般表现为：不知道世界的复杂性、不知道自己想要什么、受最原始的感官刺激和欲望以及模糊的概念和意识驱动行为、不会考虑也不懂得别人的感受、简简单单就是幸福（想要的不多）、注意力很专注没有什么杂念，其代表性的特征是思维网络比较简单、没有很多概念充斥其中。

我们看到随着人们的经历变多、所学习到的事物和知识增长，脑海中的概念和其中的联系变得复杂是必然结果。所以人心变得复杂也是必然结果。同时我们同时看到，复杂和混乱是两个完全不一样的概念：同样是不断向家里增添家具、日用品和采购的商品，清晰地条理和规整的摆放相比仅仅是哪里找到位置就按照到来的先后顺序随意堆放，其结果是截然不同的。复杂性本身并不导致人的思想变得“不纯洁”，而纯洁并不一定代表着幼稚和无知。

人若是对于一件事物（或者一个人）在初见时就产生心动，那么必然是唯一一个因素导致的结果：概念体系。换言之，生理和先天物理的感知并不会直接造成“心动”的感觉（此处的心动描述的是一种心理感觉而不是心跳的生理感觉，因为药物和激素和剧烈运动等刺激可以直接造成心跳加速）——而是人的思维造成了心

¹ 注 20161118：这一部分解读的思维跨度非常大，尤其是自我的爱情境界 4 往后，恐怕非得亲自经历过这一种思维方式才能够轻松理解（相比之下自我的前三个爱情境界还算是比较存在共同感的）。然而其实去看待这一些个理解力境界并不是那么难的——难的在于读者能够放开自己的胸怀去尝试着代入这其中的思考方式之中。正如物质之上客观理解力最终所能够揭示的对于这个世界的认知一般，阻碍我们行为和发展的并非是我们不熟悉的事物，而恰恰是我们并不愿意去接受一些过往观念约束不愿意看到的事物。我在此请读者放宽心虽然有些在此处描述的思维境界刚读时的确让人觉得不适和难以接受，后面的文章会逐渐提供一种统一的理解力来看待关乎爱情和人生和自我的这一切。以后来的眼光而言，“代入”其实并非是“接受”，而是一个人的思维具有那样一种体会他人情感的能力——**我此刻回过头来读这些爱情境界，仅存思维线索，而不带有许多个人情感的。**

动。心动的来源在最前面“准确定义和识别”中已经暗示了，一些典型的来源是：审美感知和价值体系和观念约束。

在训练效应之下，我们的一些观念，例如审美体系和恋爱伴侣的联系得到强化，因此在第一眼见到符合自己审美的人的时候会产生暧昧的冲动感觉。注意此处的“审美”不仅仅是“美丑”的美，而且还可以包含一些自身别的价值体系。

在心动时、尤其是不成熟的观念下，人们容易轻易将对方对自己的好看成是特殊的对待、而加强自己的这样一种好感。事实上，他/她仅仅是对于谁都这般善良、友好，这一切仅仅是对方的一般性举动，而并不是对自己也一般特殊对待的。其实特殊对待真的是造成误会的根源呢。

爱情 1 – 心意

当思维的重心落在了一个具体的人身上时，所有的其他思维可能都围绕着这样一个人进行联结。其联结范围越广、时间越长、执念越深。因为喜欢，所以不论她做了什么，只要她愿意回到你身边你都会欣然接受。

最可惜的不是这样一种情况下的心意并不总是能够获得实现与满足，而是人并不知道自己想要的究竟是什么以及为什么而去追寻。因为思想观念不成熟、心念之中处处是一个自我，而将自己的自尊自信和其他信仰以及自我的价值和品质都联系到了这样一个人身上，以为自己是一心一意的，然而却正因如此这样的心意实质上高度的自私和充满占有的欲望。

若是太在意一个人了便很容易失去一个人，因为在这样的情况下我们被自己的心意所蒙蔽而忽视了实质交往的发展、感情基础的培养、共同价值的塑造。

黄欣欣说患得患失是因为“超级喜欢”，确实很可爱的解读呢。只是超级喜欢的同时却也有着隐隐的担忧所以害怕失去。为何我们不能一直“超级喜欢”下去？我不知道黄欣欣是真的懂得而选择这样积极的表现方式，还是没有看到其他的层面而目光被局限在了自己的期待之上。那一刻觉得基于“超级喜欢”的她的一切恋爱行为好似十分合理而美好，却又有那样一种感觉，一个真正懂得的女子才会具有的理解与成熟。

当世界沉浸在心动的浪漫与愉悦之中时，若有一人在一旁淡淡看着这一切并未参与，那是一种什么样的耐心和期待？

这样的我们对真爱意味着什么懂得多少，既然不懂得爱，又如何真的会爱？

爱情 3 – 成熟

在成熟的恋爱关系中我们不嘘寒问暖、不生死相依也不过分依恋彼此。

这个年纪，甚至很大了以后，人们都是自私、在意着自己的所得，那不是爱。为什么晚年之后成熟的婚姻在意着彼此而不再是自己感觉，就好似成熟的性追求着让对方获得愉悦而不是满足自己一样。因为在意和关心的是对方而让对方感到快乐，是一种自我的付出和全体的投入，而我们付出了什么、这样的付出是否对于一个人还是所有的全部人——成熟的爱是无私的那样一种默契，而这样的一种对待必然是无差异的，两个如此无差异的人促成了一段成熟的爱情。

坦诚、成熟的人际关系不会患得患失。谁懂得感激和欣赏这样一份无私、谁又以同样的心态对待我们。

当我们开始关心和在意的是对方而不是自己、当我们不再计较自己的得失而是对方获得了什么，我们的爱情真正变得属于彼此。成熟的爱情是我们而不是我的思维方式、生活方式、行为方式——我们始终从彼此的共同利益和相似的角度出发，我们可以相处融洽(还有些内涵有待挖掘而不是泛泛而谈)。

爱情 4 – 婚姻

从男女之间产生心动的感觉到形成友谊以至于爱情，以及后来以婚姻这样的形式来延续下去，关于此部分内容的讨论主要出现在《思想集·婚姻之上的爱情》以及此处作为自我的爱情境界 4 以及 MC 的爱情 3，还有就是后文中会提到的九层楼中的婚姻和爱情观念中。关于爱情的婚姻方面的讨论最后出现的地方是“概念感知，复杂性和视角”中的关于婚姻和子女和家庭的一则笔记（《婚姻，子女和家庭》）。在思想集中之所以讨论到婚姻，是想要寻求一种物质之上世界观观念体系下婚姻存在的可能的境界和合理性——当然在这个世上人们有很多的理由可以让婚姻发生和破裂，

但是我们在《思想集》中尝试着探讨一种客观公正、有利于我们理解这个世界真实样子的形式。在“自我的爱情境界”中爱情 4 作为我所体会到的一种理想的婚姻形式、甚至多带有一点让人兴奋的期待和向往的方式来描述了婚姻可以是什么样的。在 MC 的爱情 3 中所描述的则是最为理智的、更为有效长久的婚姻应该是基于一种什么样的理解力。我想自我的爱情 4 和 MC 的爱情 3 之间具有一定的联系，而两者可以结合起来帮助我们寻找和定义我们自己的婚姻追求。在后文将会提到的九层楼的婚姻中主要强调的将会是婚姻中的家庭关系、尤其是子女关系该是什么样的——以一种九层楼的理想来进行描述。在后文会提到的九层楼的爱情之中我将会最后一次对于爱情进行形式上的幻想，在人们的心理、情感、欲望和道德观念中寻求一种完美的平衡。最后的“概念感知，复杂性和视角”中着重收录了一些关于结婚之后的可能遇到的事物和有用的信息、为未来做准备而寻求启发。值得一提的是除了在《思想集》中我们提到婚姻或许具有“提供休憩”的功能，除此之外，尤其是在 MC 的观念中，婚姻并不该是一个用于放松娱乐、安享晚年的时期。

爱情是两个人的事。若时间冲淡了一个人对另一个人的感觉，并非是因为不够真心或偏偏有那样一种力量足以撼动彼此之间的联系，而是因为，爱情是两个人**不断共同努力**的结果（这就像是健身或者思考，是需要练习的）。

理想而客观的婚姻不是一种强烈的情绪，不是一种牢不可破的契约或联系，不是两个人的义务或者职责——我们选择永远在一起，因为我们知道那究竟意味着什么。婚姻是一种契约，而对于一份契约的忠诚并非是我们的情感或者情绪所决定的，婚姻中有着太多的观念约束（一夫一妻制度、发展或者不发展合约、家庭抚养义务）和不可确定之事物（未发现的价值观念不合、生活方式上的不合、感情的变化），人若是可以保持忠诚，那要么是基于一种牢不可破的信仰，要么是基于一种对于自身行为的深刻理解力。

若是在 MC 和物质之上的观念中，婚姻并不是一定是爱情最终的结果（相爱的两个人不必选择永远爱下去或者生活在一起），当然在 MC 的爱情 3 中婚姻的确是可以作为一种爱情境界而进行发展的。然而正因为如此，婚姻本身相比两人相处的整个的爱情发展阶段来看，其实是一个十分不必要的过程：两个人之间的爱情如何深

刻，并不是非得使用两个人最后是否成家立业、共同走完此生来衡量的——我观察到、而我也是如此相信，婚姻未必代表着真正的爱情，而真爱并非需要婚姻作为契约来维持。爱情 4 提出了一个很好的观点是强调发展，因为唯有发展的婚姻才能够保持爱情的活性（因为静止的永恒代表着死亡），也正是因为如此，爱情的发展仅仅是爱情本身的一个层面而已。

因为对于彼此过于在意，因为太害怕失去曾经拥有过的美好，所以在面对这样一份选择时是如此的紧张不安。然而婚姻其实并非是那样复杂的事情，若我们抛去这样一份承诺中“永远”的成分，我想人们便能够更加容易看到婚姻是如何作为一种发展、一段深刻的情谊与联系、一种友好的关系，而仅仅作为我们之间爱情的一部分存在了。

爱情 6 – 性

关于性爱的境界本身没有太多可以说的，因为作为恋人之间的交互即便这样一个行为可以延长到每周 2h 以上也不过是彼此生活中十分微小的一部分——甚至或许并没有一起看一部科幻电影所要的时间那么长。作为肢体上最为亲密的接触，性爱的感觉最强烈的时候是当我们代入了个人的感情、较为理想的不是单纯的愉悦而是一种对于对方的深深关怀，除此之外便是必要的技巧层面的探索了。

然而关于性的问题还会涉及到道德和个人情感方面，例如对彼此的占有欲、长久和短期伴侣关系、婚前和婚后的性行为、执行性爱的方式和态度等。占有欲在《思想集》提到，长久和短期伴侣关系在后面九层楼爱情模式中会提到，而执行性爱的方式和个人兴趣、态度跟性爱本身的过程以及动机息息相关。婚前性行为，以及与之相关的处女情结、开放式婚姻，甚至比较基础的问题我们到底该享受和追求性还是仅仅把它作为十分必要根本或者可有可无的一部分，关于这些事物的争论和观点之丰富，以至于当我们去认真聆听和思考的时候会产生种种思绪、犹豫和困惑。我觉得其中关于灵魂、行为目的动机和结果、个人安全和难以克制的心理生理需求方面的信息尚据有些启发性，但是唯一能够提供比较诚恳的忠告的也仅仅是婚前性行为注意避孕以及选择伴侣时候要慎重（身体健康和心理影响方面）而已。

很奇怪的却是为何我们会如此在意关于性的问题，有时、或者总是如此。诚

然既成思想观念（社会文化形态和道德体系以及个人价值观）导致了我们会从性的角度去评判一些事物（例如男友跟别的女生做爱是不是背叛自己的行为，或者什么样的情况下两个人可以发生性关系），而一些想不清道不明的思绪纠缠在一起当我们在思考这样的问题时候陷入思维死角无法获得更为有效的思维线索（例如我在搜索关于这个问题的一些争论和信息时候就不知道该如何看待这样的问题、有什么是可以提取出来指导我们的行为的、理想的性爱在什么样的情况下如何发生——因为即便是当时看起来“自然而然”事后也未必如此），还有一些实际层面的原因是一场性爱对于两个人究竟意味着什么、彼此过往性爱的经历和对于这样行为的态度（有一些人把性爱看成是可以交易的，一些人看做是两个人关系中最重要的层面，一些人却更加平和的观点好似俩人一起吃顿饭一样看场合看环境而有着不同的方式方法和意义）。MC 的一个观念指出若是一件事物让我们感到矛盾，那么肯定是思想深处有什么地方没有想明白，因此只有当我们看待性的时候，不论在什么样的情境假设下都有一种顺畅的思路，而不必偶尔或者总是如此在意时，我们才真正懂得了这样一件事物、获得了恰当的理解。

性爱仅仅是一件人与人之间可以发生的行为，而性行为本身涵盖的范围则远远不止是性交而已，行为作为可以发生的事情，关于其的种种层面，包括动机目的方式和意义，都是人赋予的，因为这样一件行为涉及到两个人，此处其层面则由两个人共同赋予了而不再仅仅是自我思维的造物。

爱情 7 – 大同¹

理解同性恋是一种什么样的行为，只有当我们真正理解了面对同性产生性冲动、面对同性产生爱意是什么样的感觉时才能够真正体会到那是什么样的。其实人有一些思维状态、或者我们感觉另类的性取向或者称为性欲倒错的行为，跟我们平时理解一些其他事物时候的感觉十分相似，而这也意味着，我们的思维具有如此强大的适应性——以至于我们可以去感知和理解那样一种感觉是如何占据着一个人的心灵的。

¹ 这一个境界读者若是不能够理解或者接受便跳过好了，下面的爱情 8-理想以及 MC 概念造物爱情 2 – 物质之上的自我也是。这三个境界的体验或许需要一点情绪状态或特别的思维状态来辅助。

当然真正陷入这样的心理状态未必是人人想要的因为当我们完全学会了欣赏同性或者爱上一件物体未必是十分有利于我们体会更为正常的异性交往的。

大同的爱情境界却是受到这个的启发，那样一种“心理的共鸣和体悟、心意的平等”感觉下，人与人之间、心灵与心灵之间并不存在很多差异。与这相似的一种感觉，是对于人类的同情转移到动物之上而不愿意去伤害和捕食动物肉。我们的共感是可以调控的，有些人比较局限在自己更加熟悉的人群之上（对亲人或者朋友友善一些），有的人却懂得博爱（对谁都是客气礼貌愿意交流平等对待的）。

大同是一种心灵上陪伴的淡然境界，或许将其放在男女之间的理解更容易获得一种对于美的欣赏与感知。

爱情 8 – 理想

我想这样的感觉和获得一个知己十分相似。事实上当我们把上面的大同境界结合这个理想境界之后我们便可以感觉到，提供给我们这个理想的是男性还是女性并不那般重要的。我表示我仍然是比较期望这样一种理想的境界是与一个女子一起共享的，但正如爱情本身的可有可无一般、不是爱人的同性或者异性之间的友谊对于提供给我们必要的足以温暖人心的人际联系已经足够。我们把爱情描述的如何重要是因为这一种本不存在的对于心灵上结合的渴求。

虽然，当苦难来临时，这样一种基于性的感知、基于心跳反应、基于一种单纯认识之外的与异性之间的联系（相比与同性之间的稳固友谊、与异性总是可以建立一些不太一样的感觉），不论其根源是我们的思维的力量还是自然设计下的共感作用，的确可以提供那样一种强有力的理念和力量，我想这或许是除去性感和理解力之外关于爱的本质的一个层面。

<MC 概念造物>

爱情 1 – 物质之上的陪伴（变体）

安排一生一个人奋斗的事业，虽然前途一片光明，朋友、生活、女人都会有的，却好似不如有一个一直相伴的妻子可以更舒适些。到了那样的境界我们追求的自

然不会再是一个毫无优点而仅仅是一直相伴的人，但是在出发前若有这样一个可以一起、娱乐、交谈、性爱的人未尝不好。只是这样一种态度下，她不过是我们事业过程中减轻压力的一个牺牲品了吧，若最终还是会不欣赏她的。

其实若是遇到一个愿意一辈子跟自己在一起的人，不求外貌、不求品质、不求幸福、不求美满、不要心动、不要天长地久、不要远大理想共同目标、不要十分深爱和喜欢着对方，相比自己一辈子孤单、虽然可以有朋友可以有亲人有事业有伙伴，仅仅是看对方还算顺眼的你拥有着我我拥有着你、大家在一起生活过日子、身边总是有个人可以说说话而已，有什么好刻意追求和值得满足与不满足。人的志向穷到这样一种地步，未尝不是一种美。

爱情 2 – 物质之上的自我

相比于 MC 爱情 1，爱情 2 的最主要区别，是认识到人与人之间的联系不仅仅只是一个客观的物质关系、而更重要的，我们的存在，仅仅是我们自己而已。这其中更为深层次的原因该是心意向来不对等¹、而即便人可以一辈子以一种理想或者信仰或者，即便我们能够以一种彼此相互成长、一体的眼光看待自我的存在，到头来这一切的发生和我们所经历的，还仅仅是发生在我们脑海中的感知而已。

我的成长，我的经历，我的理解，我的回忆。

真爱并非愚忠，而是两个人在一起，做有意义的事情。

爱情 3 – 婚姻

[与上面自我部分的区分] 由于个人的偏好问题，爱情 3-婚姻的设计结合了爱情 1-物质之上的现在和自我的爱情境界中爱情 4-成熟、爱情 3-婚姻中的部分理解

¹ 注 20161118：最深层次的原因其实是人通过意识，即思维，感知这个物质的世界。早期在发展物质之上的自我这一爱情境界理解力的时候我尚且并未十分清晰认识到思维和物质的关系，所以那会儿更多依赖心意不对等这一个基本观察了。

力。事实上吧在此部分分析的描写中这几个境界并没有像“归纳”部分一样进行清晰的区别，而都讲究比较客观的理解了。

[契约和相关性] 原先我觉得爱情 3 务必建立在显式的契约之上，而结婚证和那些公证的诺言不算，该是一些更加全面的、基于彼此在意的事物和价值观的共识的契约。一些重要的相关信息和策略知道的越多越好：家庭教育、子女抚养、物质经济、家庭关系、个人目标、生命目的。那样子让人觉得未免婚姻的形式过于正式，倒像是两国谈判而不是两个互相喜爱的人结婚了。现在觉得（其实这一篇长长的笔记写的时候各个阶段不是线性的，当我写完后记“后天之爱”之后再回过头来看前面的这些部分，便失去了那样的一种想要去设计和发展的冲动，而有一些索然无味之感了），其实“契约”这种事物，更好是隐含在彼此的行为之中（即相处过程中逐渐发展起来的默契）。

至于两个人之间可以共享的思维方式、如何发展、可以发展什么，我想到过关于共同理解力、生命目标、婚姻目标、去逐渐全面而深刻的了解彼此、去共同经历和积累物质世界资源和体验、去共同学习和共同教育子女、去一起做家务、去一起找可以互动可以做的事情而不是被动的在一起毫不相干的看着电视、去共同创作、去一起练习一些（需要一个人以上的）活动、讨论任何事情——最好是首先建立一套用于高效交流（effective communication）的交流框架和习惯——分享生活中彼此喜欢和感到开心的事物、分享工作中的心理、分享彼此学习到的知识和信息、分享各自的创意和成果。基于个人经验，预留给自己的每天 2-3h 的独立思考时间也是很有必要的，因为一个人的时候我们更容易静下来去看待事物。除此之外我们还可以去不断学习新的技能，就像我们从小到大一直被不同事物吸引一样：音乐、绘画、钢琴、投资等等，我们去尝试着变得更加专业：更会教育子女、更会学习、更会控制自己、更会观察和理解，我们不断提升自己的价值和品质，我们尝试着去把每一件生活中的事情都与自己的爱人团队合作。还可以一起去尝试从来没有做过的事情、去没有去过的地方、探索世界和理解力的可能性、思考和设计我们的思维方式行为方式（对于 MC Inspired 的人）和家庭布置的新的风格等等，或者去体验和感觉不同的事物（对于一般人 + 一点 creativity）。

去获得成功的婚姻我们需要首先自己做到成功的样子——要有成熟的行为方式和始终恒一的处世态度，而后者是一个十分细微的概念：我们要不断接受新的事物，但是我们要有一套自己的准则和客观正确的价值观念和行为体系来保证我们言行举止具有一种内在的和谐。如此这般我们方能够有效的教育我们的子女。去懂得、去学习、去更多使用一种理智而非情感来决定和分析事物，但是记住理智的本质也是我们的情感的一种。在这样一种体系中我们并不去更少的使用“感觉”——相反的，我们感觉到更多因为我们理解的更多、观察的更加细致而精神状态更为细微。

婚姻中的两个人的的确确可以也应该互相依赖——自我控制、家庭管理、事业成就、性体验、以及其他一些事情：之所以选择永远在一起，正是因为这样我们可以永远的依赖彼此啊。所以婚姻中最重要的不是独立，而恰好是依赖。当然我们也得注意到，互相依赖或许可以让我们的感情更加和谐运作、分工合作，然而这也意味着越强的依赖性我们越难以分离——当事故发生、或者彼此需要有一段时间不能够相处在一起时，这样的依赖便可能成为婚姻不稳定的问题所在。正因为互相依赖、分工合作，我们才不断增进信任和默契。

这听起来稍微有点困难、但却是我们应该做的：（与人相处时、不仅仅是婚姻中）当我们与他人在一起时，我们总是应该主动的参与起来，这样才能够保证在一起时候的时间的质量。当我们和自己的爱人一起生活时，我们则应该做到总是可以以一种积极向上的能量去感知和体会生活、总是充满热情和能量。因为我们生命中的每一个时刻都值得我们去好好对待、去珍惜和充分利用起来。这样我们之间的生活便可以做到很自然的愉快起来了。做到这一点其实不是婚姻的契约，而是我们个人应该有的行为方式、不论在什么时候。而做到这一点所需要的付出和也是十分巨大的，但是幸福只属于值得这些幸福的人，我想为此我们多付出一些也是可以接受的。

<现实中的样子>

现实中层面的爱情，其实大多被物质和外化的测量而干扰了视线，例如“恋爱方式”或者“婚姻中相处方法”这一类具体操作和行为上的描述。在 MC 中这些被称作“表层复杂性”。我这样区分表层复杂性和深层原理级（即 MC 中一直强调的理解力）是有原因的，不仅仅是因为唯有认识到后者我们才不会被前者的框架所羁绊，而且是

因为后者才是带给我们行为真正体验的方法——之所以同样的行为在不同人身上会有截然不同的感受，便是因为仅仅依靠表层的行为方式并不能够有效的传递那样一种对于事物的真实体验。语言之所以具有模糊性，也是因为这一个层面的概念之间联系不清晰所造成理解力、即个人解读上的差异。在后文其实会说到，但是此处提一下，那便是在 MC 中并非不赞成人们去发展和体验表层复杂性的，因为事实上这些真正构成了丰富多彩的物质世界。而是经历了这些事物、收获了这许多理解之后，我实在不愿意人们再去被动的沉浸在这个物质世界之中却浑然不知自己真正想要的是什么，甚至完全不知道自己在做的是什么——在九层楼中我尽可能的去探索那样一种完全超脱当前社会文化环境中观念和行为框架的约束而尝试着去建立那样一种真正基于物质之上客观理解力的可以带给人们至为卓越物质体验却同时满足彼此精神境界和符合人类理解力的社会环境，便是这样一个原因了。这个世界缺乏的并不是复杂的故事，而是缺乏那些真正可以被人们欣赏的美好。那样一种美好该不是会激起人心中的涟漪的，因为我始终相信黄欣欣的那句“自然而然”——真正的美好该是一种平实而让人安心舒适的感觉。

抛去这些理解力和概念上的认识不说，就现实本身而言，其实每日生活的内容、尤其是其中的乐趣和情感，可以拿来与恋人分享的。就算是其中一些未必很有趣但值得学习的细节也可共享——只要相爱的人们懂得去欣赏和体验生活中的点滴。然而我恐怕在现实世界中并非人人如此的，尤其是当人们过分执着于“生存”和自己其他一些以为“重要”的事物时：事业，物质基础，金钱，乐趣——当人们学会使用一些标签来分类事物的时候便失去了去欣赏事物本身的能力，也因为如此现实中的恋爱往往不如理想中来得动人。

在我的认识之中，恋人之间的各自生活的技术性、艺术性、灵性、感知，而不是平乏，真正提供了交流的话题。跟无聊的人恋爱那自然是无聊的。也因为如此，自己一个人时的每一天就很无聊的人，又如何能够在与恋人相处时寻获到那一真实乐趣？一起吃饭、外出旅游、购物消费，或者其他一些物质世界的行为本身（参考人们一般恋爱做的事情），其对于我们恋爱过程中占据的成分可以有多大，则因此完全取决于我们想要的是一种什么样的爱情了。

在现实中的恋爱自然不可避免的没有使用物质之上客观理解力，我知道 MC 的概念的确对于刚接触这些事物的人而言十分另类——我自己当初也不曾期待会出现这样一种理解力的。可是正因如此，现实中的恋爱务必伴随着种种来源于个人信仰、道德观念、法律和舆论等层面的行为约束。现实中的恋爱也因此必然不是精神上自由的。恋爱中男女犯的最大的错误，是你既然没有体验过什么是真爱，又如何知道你是真的爱着我的。不要在自己并不真正懂得时轻易说了爱，更不要给爱赋予太多不必要的含义，而是通过相处我们逐渐去了解彼此、探索彼此的共性和差异，从而知晓自己是否真的适合对方。现实中的爱情该不是一个承诺一份心意决定一生的——当人们逐渐认识到这一点时，便已经学会去更为理智和客观的看待这个世界以及人与人之间的关系了。

当然，若仅仅去从心理学的角度提供一些指导建议，一个良好的恋人的样子该是具有以下的品质的（现实中根据实际能够遇到的人，不必完全苛刻要求这些就是）：1. 能够一起娱乐和开玩笑、自在地做一些亲密的事情；2. 同时彼此互相支持、积极反应各自的需求、理解和懂得他人、尊重彼此，3. 以及能够在遇到问题时候去面对和解决、能够有效交流、具有生活和解决问题的能力、具有物质基础。这不仅仅是衡量对方，也是衡量我们自己的要求：人可以有缺陷，但是我们识别和努力克服这些缺点而不是就此接受而无所作为，为了自己也为了更好的与他人相处而变得更加优秀。

后记：物质之上的未来——后天之爱

彼此相处愉快的恋人拥有的是在一起的时光，那样一种舒适而自然的感情的的确确该是不需要掩饰和顾虑的。要做到这样一点，人们首先得能够正视自己的行为、懂得自己的行为，尔后才能够在这样一种自己的确觉得合理的方式之下进行行为。换言之，若是与人相处的某些时刻让自己都觉得好似哪里不太顺利，那必然意味着我们在这样一种相处方式之中有着一些“不自然”的举动了——假想我们自己一个人的时候不论做些什么，会觉得“不自然”么？自然该是不会的¹。我们观察到成熟的人

¹ 虽然我还是鼓励读者多反思自己、检点自己的行为。君子慎独嘛。

在与人相处、在恋爱交往时，其行为也处处反映着自己的个性——这儿的个性并非是指一个人的“独特性”，而是指这个人在与人相处时表现得即是自己真实的自我。

追寻理想的爱情的方式其实并不需要刻意去做些什么：当我们拥有时便努力争取一些，我们所能够做的也仅仅是把握我们所拥有的而不是追求着获得许多。人与人之间的联系是逐渐形成的，从这一角度而言爱是一种后天的事物。当我们回头看自己经历的路，爱并不是我们所具有的某件不变的事物，而是一个人、一段往事、一份感动、一种经历和体验。

与什么样人会有一种真诚而保留了一辈子的友谊，与什么样的人具有一种真心交融持久温暖的爱情和婚姻，只可后来知——当我们回头看去，多年以来一直没有特别在意却仍然在我们身边的朋友，多年以来一直陪伴着我们因为不论什么样的理由都始终没有真的离开的那些人。**真爱并非是一种感觉、一份信仰、一片心意，甚至不是一种理解力和思维模式或者行为方式，而是我们与他人一起经历过后收获的东西。**相识的过程便是播种，在两个人的相处过程中爱开始萌芽，在两个人的悉心呵护与培养中逐渐茁壮长大，在分别和伤害中枯萎退化，在这一过程中爱可能几番结出果实、可能发展成与原先不一样的样子，但是只要两个人仍然在一起，真爱便不断积累和成长，直到有一天我们老去。

有时候我们会觉得好似物质上或者情感上来得强烈才算是深刻动人（例如“一次就好，我带你去看天荒地老，在阳光灿烂的日子里开怀大笑，在自由自在的空气里吵吵闹闹，你可知道我唯一的想要”或者不求天长地久只求一次温柔的缠绵或者男性的倾向于做的那一种“得不到就毁掉”——这些看起来好似真诚却更多仅仅是个人愿望和实际发生之间的矛盾¹、并不真的如何深刻；情绪化的爱或许在伤感和真挚情怀中使人心意高涨，却具有那样一种与我们对于“深刻”的理解截然相反的品质——既然深刻又为何会在不经意间遗忘了的？），然而我们得记得真正构成我们生活中大部分时候的恰好是那些看似平淡和简单的部分。在情绪和冲动以及合适的资源与条件下人

¹ 这儿还有一个更为深层次的原理：那就是人的“想望”的本质。此书篇幅和功能的缘故，这一点就不在此讨论了。虽然，其实书中各处也早有透露。

们凭借着一时的情感可以做出十分不同寻常的行为，但是生活的品质、生命中各种重要的事物，以至于财富、知识、情感以及经历，恰恰是逐渐和缓慢积累的结果。我们在过去以为天长地久的承诺或刹那间深刻到内心深处的体会是我们该追寻的最为重要的事物、以血缘和共同财富或者子女所形成的纽带具有强有力的联结作用，然而忽略了的却是生活中点点滴滴的细节、那些看似细微平淡的体验，这些事物的存在状态和表现力带给了我们持久的愉悦和积极的体验。我想让一个人去在某一段时间深爱另一个人并不难，但是更为温和的情感、更为理智一些的状态，才是两个人长久相处所真正需要的最为重要的品质。少一些情绪的波动，逐渐获得一种持久统一的对于事物的欣赏，是我们的生命走向成熟的重要过程。

若我们为了一份爱真的有什么是该做的，那便是做好自己、了解自己，善待他人、珍惜与自己喜欢的人可以在一起的时光，而不要过分在意彼此和幻想一段未来才是——未来该是通过规划去逐渐实现的事物，而一个“想法”本身并不值得过多的去重复回味¹。通过恋爱去选择一个合适的人开始一段婚姻，通过婚姻去历练和铸就一段爱情。从这一角度上来说，婚姻不是爱情的坟墓或者归宿，而恰恰是这一切的开始。

综上，爱情只有当我们始终并不意念上需要的时候才会出现，这从某种意义上来说是“可有可无”，然而正如生命中其他事物一样：我们既认真对待，又并不沉溺其中形成依恋。始终我们都拥有着许多可以做的事情，而每个人都经历过这般纯爱的时候，这样的一种爱无法被无限延长，因为爱从来是后天之物。

¹ 说这一点是因为，考察到后面的《想念的细节》，我们观察到物质上、理解力上不成熟的人会不断重复幻想一些事情。从 MC 的角度上来看这很明显是使得生命停滞在相同的事物中而停滞不前了，因为对沉溺于这样的重复的幻想中的人而言其实他/她并没有收获到实际的体验、而导致生命和行为的可能性以及丰富程度受到了局限。更为重要的是，在这一过程中，人并没有能够正视和享受现在，更别提把握住现在了。

<物质之上客观理解力>在此我们正式定义这样一种后天之爱为人与人之间通过分享而形成的共同经历。正因为经历仅仅是我们的一段回忆或者此刻的发生而已，(物质之上的后天之)爱不可以在时间、空间、数量、质量之上进行衡量¹。

¹但由此衍生的一个观念，根据 MC，是两个人在一起相处时的可能性。这样一种可能性其实是需要逐渐发展而非一簇而就的，但是正是可能性的存在逐渐使得两个人之间的爱变得丰富起来。人们追寻的是表层复杂性也好，还是深层理解力上的共鸣也好，其实便是在发掘这一种可能性了。之所以后文关于《婚姻，子女和家庭》的笔记中说到爱人首先要学会做朋友，就是因为只有两者具有共同的兴趣爱好才会具有无限发生下去的可能，因此婚姻才不会乏味。前文中 MC 的概念造物中爱情境界 3 所提到的树立共同发展的目标其实也是如此，不过在那儿 MC 的要求过分苛刻了就是。

九层楼的世界观和造物之镜

引子

灵魂，寄托于抽象事物之上的存在，游离于物质之外的理解力。人是物质的（物质境界基本假设），人的思考是物质的（思维的神经原理），人的情感也是物质的（情感的可定义性和生理动机），既然如此，那样一种超脱自我的卓然理解力究竟从何而来——上帝视角的冷漠、身心灵和谐的平静、对于存在信仰的强烈联系、宇宙的宏伟、生命的精巧、意念的洒脱或脆弱、以及灵魂出体时的诧异？

人的思维具有强大的适应性，而这样一种适应性或许不仅仅是“随着环境而成长与变化”而已，更为显著的一个特征，却是人可以利用其思维去代入到超脱于自身物质躯体之外的事物之上——正因为如此人具有理解他人的能力、感到怜悯和同情的共感、忘我的思维境界以及尤为重要的一点，代入到并非现实本身的世界之中。关于最后一点有三个具体的层面：其一是从小说和影视作品中获得的被动的世界代入感，其二是在梦境中获得的无（显式）意识的世界代入感，其三则是在现实的幻想中获得的主动的世界代入感。

当我说“世界”时，作为主观客体代入的我们并非仅仅是假想自己进入另一个不一样的世界，而是人的思维具有转换世界中主体存在形式的感知能力——以一个不属于自我的新的人物的身份、以一个动物的情绪和思维、以一个不依赖任何躯体的观察者的身份、以整个星球的视角、甚至以一个宇宙的全体之上的存在作为感知。代入这样一些事物或许需要一些不同寻常的经历，而其中的线索和感觉难以使用言语来描述，代入时候的态度也未必总是一尘不变，然而我们注意到不论如何，在这样一种代入的情况下时，我们不再是以个人的主观情怀的形式存在——而是以我们所代入的事物主体的方式去感知。比较具体的例子，包括一些与器具相适应的肌体运动的学习例如骑车、假使、溜冰和操纵机器人，以及一些思维物化的表现例如将情感寄托在物体之上（感情信物、结婚戒指、纪念相册）或者去尝试着感知和体会宠物的心理和情感，还有稍微特别一点的例如去感知身体中能量流动激发魔法释放时候的肌肉和血液的工作感觉或者心灵操控物体运动时候的惯性和阻力的感知或者体会一个并非自己的手的橡皮手时候的灵魂出窍感觉。诚然代入一棵大树和代入一头熊是完全不一样的

过程，相比之下浸入一个不一样的世界（例如从现实到科幻到魔幻到幻想）则要容易得多——我们的代入能力取决于我们既有的思维记忆，而这些记忆很大程度上来自于我们以往的物质经历、以及同样重要的一部分是，**理解力造就的梦境感知**。

人应该活在至少两个世界之中：一个物质世界，一个自我的精神世界。仅仅活在物质世界中的人会逐渐丧失了灵魂，而仅仅活在精神世界中的人的灵魂必然是空虚而贫瘠的。除此之外，在我们的理解力组合下，人具有一种创作世界的能力——在这第三个世界中我们去探索各种现实中难以实现的、不拘束于我们理想的可能性，去组合、去探索、去体验和丰富自我的精神感知。

【综上、个人笔记：写这一个部分是因为有那么一种感觉·灵感·启发，好似回到了 15 年时候沉浸自己的世界中的感觉、然而此次却理智的看到了现实世界中同样的乐趣。重要的一个变化是：从此以后我们并不专注那个精神世界的发展，而是利用设计的手段把这样一种幻想的能力演变为实现、拓展自我体验和创作的方式：我们并不真的生活在那样一个世界中、我们也保持小心谨慎不要这样做，但是我们仍然可以不时的去拜访一番、当我们空闲时、想获得启发时，不忘为这个幻想的世界带去新的内容和内涵——不过有时候我们的觉好难区分、好似幻想就得全身心浸入花上个好几天完全在那儿才好，就好似创作的时候总是不小心难以控制节奏，我们逐渐学会着去控制吧】

故事

最开始的时候九层楼是一个梦，一个和其他的梦的体验并没有十分巨大的区别、只是恰好醒来后记忆强烈的梦——同样是有餐厅、有大楼、有新奇的建筑、有温馨的布置、有很多场景的转移、遇到了一些人、出现了一些故事背景、体验了一些情绪，以及有一个女孩子、有一段没有发生的恋情。因为那会儿还没有开始 TI 训练、梦的设计、以及记梦强化练习，九层楼的梦中并没有十分庞大的世界观、精致的物体形状、巧妙细致的人物对话、甚至没有很多一眼望去动人心魄的美妙自然景观，然而那样一个梦带给我一个启发。在这样一个周末的早晨我独自坐在空旷没有一人的宿舍观景层的窗户边，看着脚下的多伦多和安大略湖畔，大脑因为过度回忆梦境还多少有些恍惚，想象着九层楼三楼的酒店如何能够跟四楼的那一条长长的电梯完美的联

系在一起、回想着在上到五楼时看到的各种美食的吃铺以及那一座拱形小桥和桥上落下的夕阳照映在人们身上时金灿灿的画面，想到与那一个人拥抱时发现对方男友站在身后颇为尴尬的神情，我想起坐在轿车中面无表情的冷雪映、想起在某不知名江湖药铺那一个红衣巨剑女子大大咧咧的样子，我脑海中出现了九层楼作为一个更为具体宏大的设施、作为一个真实的餐饮和居住环境、作为一个有组织有管理的系统、作为一个城市的样子。于是九层楼成为了一部设计。在那以后相当长的日子里九层楼并没有获得很多实质上的推进，原因是我仍然缺乏可以去完善和实现这个设计的能力而我更多也是享受一点点去探索的乐趣、也因此我保持着小心谨慎不要对于细节下太多定论，害怕着不小心先入为主受到当时水平的局限而有什么不完美之处。但是九层楼的概念一点点启发我去对于梦境和现实中设计制造进行探索、其内涵也一点点丰富起来。

九层楼是一个建立在现实之中、安大略湖畔的城市般规模的餐饮机构，其卓越的科学技术和史诗中方才存在的食材以及梦幻的饮食环境构成了其幻想层面，但是在这同时我从一开始就尝试着如何将这样一种幻想中的造物与现实中人类的文化、交通、经济和餐饮模式相结合，而因此导致九层楼文化中从食物的卓越体验探索人性本真的哲学内涵。而九层楼的管理和教育模式更是介入了对于一种不同于现实中既成行为观念和范式的探索的可能性——九层楼原先是虽然外表繁华却内部暗藏腐朽，然而在逐渐的思考和对于不同事物的理解中我抛弃了这些不必要的刻意去“增加作品内涵和矛盾”的层面，转而向往一种更为不凡的设计追求：既然是去探索一种可能性、去打造一件作品，为何不尝试着去挖掘我们的思维究竟可以让这样一个设计中的世界取得一种怎么样登峰造极的卓越级别。从城市的文化设计和建筑风格布局以及食物的多元与新颖，到不同人不同职业以及在这之上衍生出的不同行为模式和追寻的境界中，我们作为这一切的缔造者逐渐看到一种统一、一种引导，而获得一种关于自我偏好和社会形态设计的“推荐”的启发。

九层楼的背景是内部稳定的政治经济和文化自然环境。当科技和交通异常发达、当生活的温饱不再是人们的需求而科学知识与理解力成了人尽皆知的常识以后，在这样一种情况下社会矛盾何在，而人们会去做些什么、人们发展出了什么样的思想

意识和行为观念？我们定义了关于更高行为境界和理想追求以及稳定生活的追寻为“推荐”的行为模式——意味着作为教育的一部分在九层楼居民的成长环境中进行传递这样的一种观念。九层楼的文化是从人的本真欲望和物质体验探寻人的本质、在不断提升人类的物质体验和需求之上探索物质世界以及人与社会和自然的关系，强调人的体验和存在状态的品质和行为境界以及一种对于更为积极优秀以及何为优越的追寻。人们的行为若是追求一种智慧的深度和情感的深度、自我的卓越理解力，便能够更为专注的进行饮食、服装、建筑、材料、自然科学、艺术、文化、教育、世界探索、和谐生活的品质，以及不断在这其中获得提高——而这一切务必建立在实质的物质需求和体验本身之上。最为典型的例子是，给予一种什么样的理解力可以让一家炒面吃铺的老板专心致志探索制作更加美味的事物、同时对于自我的生活感到幸福和满足、而一方面不乏对于这个世界的基本的科学知识以及自我对于事物之“道”的追寻？九层楼是一个“硬设计”，在于它区别于“软设计”更为讲究事物的内涵和真实性。

随着 MC 的到来，我们或可趁势对于这样一个设计进行一点额外的拓展、丰富其细节。

世界观

注：下述内容皆为高度抽象性的概括，并不属于正式九层楼设计的一部分，九层楼中的对待事物的具体观念和行为细节构成了九层楼的社会形态，而不是依赖这些概括性的描述来实现的，因为九层楼是基于物质之上理解力搭建的体系所以处处落实到切实存在而不依赖观念本身。

生命与死亡

在这个世界上我们默默无闻的来，也悄无声息的去。人的生命不因出生而热烈，也不因死亡而光荣。

九层楼中的人并不如何在意生死，生是一段体验的开始，死是一段体验的终结，而对一个人而言最为重要的部分是其生命的体验本身。

九层楼的世界观并不惧怕死亡，也不崇敬死亡，更不哀悼死者；对于死者的那一种心情，不是如何处置他们死后的事务、遗体，不是怀念，而是那样一份回忆、

一个人的一生为我们留下了什么样的参考和指导。生命的目的是不断地体验和发展，在这一过程中，我们传承着彼此共同的心意——这便是作为人我们所具有的精神和灵魂。

在九层楼中人死亡后便会被送到十八根天柱之中的亡位里，以骨灰或者遗体进行保存。除此之外非常重要的一个部分则是记录了关于此人一生的记忆棒。任何亡者的记忆棒是公开访问、信息完整的的，以供九层楼中其他生活者进行学习。

九层楼人的一生是物质的一生，他们所追寻的是极致的物质体验级别和存在时的美好。正因如此，活着的时候人们尽情的工作和探索、死亡的时候人们对于这个世界也便无怨无悔。

物质之上的世界观念

活着的意义在于维持健康的状态，在这之中我们同时努力去做到做自己喜欢的事情。物质世界中存在诸多约束，而有那么一些偏向思维层面的事物容易轻易吸引我们。并非人人如此，但物质之上的思维观念是，人该以一种物质的方式活着。

九层楼所推荐的行为的境界并非是纯粹思维的造物，也决然不是刻意强调灵魂和感知。物质世界中唯有物质的造物具有人体验的深刻性——人的思维或许具有那样一种体验超脱这个世界本身的意识层面的能力，却时刻不应该忘记了我们作为物质的人是以物质的方式生存的。

在九层楼高度发达的信息和通讯技术下，人们更应该强调走出思维的约束去体验物质世界中的事物：学习、故事、思考、创作、搜集材料、积累物质基础，这些都是让人感到欣慰甚至可以沉迷的事物，然而九层楼的世界观念要求人们从来不要太在意这些精神层面的存在——诚然我们的记忆是最重要的收获、而看起来至为物质的体验要求那样一种可以获得的素材。但是人应该不断追求探索，而不是沉溺于收纳自我的工具和技能，而忽视了物质生活本身。（此段给那些脱离物质世界追求精神世界的人，现实中不乏眼中只有物质体验的人，那不是我们的对象）

我们人是物质和自然的造物，却轻易以为/觉得自身的意志高于一切：回忆、经历、体验、知识、收获、技能、联系、物质成就和认可——当我们沉浸其中时我

们遗忘了自身是依赖于这个世界的物质的存在。我们拥有的仅仅是现在，此刻的物质之生，而不论我们取得了如何卓越的成就或者理解力，不论我们如何看待与认识这个世界，唯一无法改变的却是这个世界的物质性本身。物质的人以物质的方式生，并且反馈给这个世界以物质的结果，九层楼人的世界观念该不是迷恋的自我，更不是对未知的崇拜，而是利用此刻的存在去体验和创造，利用物质的创造结果去实现体验的境界。思维的确是区分人和其他一切生命形式最重要的因素，但我们得看到人不因其思维的境界而卓越，却因为其物质的生而真正体会生命的发生与存在。

伦理与道德

在九层楼的观念体系中没有绝对的对错与善恶，也没有毫无理由的信仰和行为准则。九层楼中的人是客观与公正的，其思路是多元与开放的，其行为和理解是复杂的，其追求与理想是纯粹的。

九层楼中的人拥有自己的选择、任何喜欢的方式去生活和居住。而在这之上唯一重要的是对于彼此的尊重，以及在这样一个共同生存的环境中我们为了彼此的共同利益而相互帮助。九层楼的目标不是一个人的目标，不是一些人的目标，而是全体人类共同可以追寻的基本需求——物质之上的卓越体验。正因如此人们本着一种公平去分享，在这之上创建出一种共同遵守的制度。

我们不对生活中的事物评头论足，因为一切发生皆有其合理之处；我们不因个人情绪而对他人过分要求，因为每个人的意志都值得尊重；我们物质上充足，精神上满足，所以我们分享，我们创造，我们共同追求。

九层楼的文化中收录各种行为模式，九层楼的文化是冷家的推荐，九层楼没有传统和现代道德标准，也没有一尘不变的行为准则。人并不真的具有无止境的欲望，唯有欲求不满时才会产生冲突和难以满足的自我。我们相信，在这样一个社会环境下，在理想的教育之中，每一个人都会是友善而可爱的。

性

[Function and history] 性帮助人们繁衍和传承，性联系了男女之间的关系，性发生和创造了生命，性同时也是一种曼妙的体验。性对于人们的影响是多元的，而这

样的影响涉及到文化的各个层面本身，从人与人之间浪漫的爱情故事、社会中关于性别的文化差异、服装设计和娱乐产业，以及医疗和健康。性别差异的存在为人类的社会介入了新的一层复杂性，也因此让人类社会变得更加丰富起来。

[Sexual affection] 作为物质体验的一部分，九层楼并不避讳也不刻意强调性，而将其视为如同人生活中其他一切事物一样值得欣赏的一个层面。一切物质体验皆可具有卓越的境界。在九层楼，性是开放的，是健康的，是愉悦的，是充满热情的。放纵淫荡的性就好似奢侈浪费的饮食，或者华而不实的物质装饰，那并不更有利于人们的体验却在追寻数量和昂贵之中堕落与腐化人类的心灵，这样的性并不被九层楼人所推崇。基于现实中的发生、物质存在的实际方式、温馨友善浪漫和充满乐趣的互相尊重环境下的暧昧与愉悦是推荐的方式。产业上来说，醉生楼作为九层楼性文化的主要构成提供了标准化的性服务。

[Sexuality and difference] 在机械化、数字化普及程度极高的九层楼，男女之间的身体素质差异并不显得如何重要。而不论是什么样的工作和事业，性别上的差异并不像传统中那般强烈。在九层楼性仅仅作为区分人与人的一个生理上差异，就好似肤色或者头发形状一样，并不因此带来任何对待和态度上的差异——不论是教育还是科研还是建设方面的工作，男女皆享有同样参与的权利。

从男女之间普通朋友关系想到的朋友关系新解

可以一起玩，可以一起交流，可以一起分享，可以一起做爱，一起生活，一起工作，一起探索，一起创造，却不必在意观念和道德和责任和法律的约束。我想什么是真正的真诚，何以两颗相互喜欢的心却不能够对彼此坦诚（朋友），何以肢体亲密接触的人却并不真的欣赏对方的一切（恋人），何以可以相遇可以相恋可以相爱却不能够一起走到生命的尽头（恋人），何以经历过拥有过分享过却并不真的了解认识和懂得对方（路人和亲人）。现实中的世界时而让我感到恶心并非是有人快乐的同时有人经受着苦难，而是在这一切繁华表象的背后我们作为人是如何深深被生物动机、社会观念以及他人所传递的意识而约束着。人的行为，不论是发生还是不允许被发生的，若不是基于一个客观实在的理由之上，人本身的意识便从未能够真正获得突破、从这一肉身上升到精神和灵魂的境界。

人需要的不是信念，而是选择，在九层楼中我们尝试着让每个人清晰自身选择的含义和可能，我们尝试着打破任何思维造物的局限，在九层中我们没有道德没有观念没有法律，只有行为的境界。

在九层楼中我们追求卓越的物质境界体验，但是真正的美唯有理性的思维方才可以感知。这便是为什么一切放浪形骸不懂得节制的行为都被排除在九层楼的规则之外。人之所以为人是因为他具有不寻常于一般生物的思考的能力，正因为如此年轻而不懂得自我控制的生命并不具有去真正理解和享受卓越物质境界和体验的能力，九层楼中虽不具有明确的物质境界级别分级的制度，但是由久层楼居民所共同塑造的良好气氛将有助于新一代个体的成长和客观理解这个世界。我们并不怜悯弱者，我们施以帮助和指导，但若是一个个体并不具有理性的感知、不论是因其过往尚不完备的教育还是个人不愿选择理解的禁锢思维，资源更值得被用在那些真正懂得欣赏和珍惜的人身上。去培养一株幼苗是容易的，但是去教化一棵腐朽的树木并非轻巧。从这一角度上来说，九层楼的行为观念，并非是完全的毫无底线的纵容，而是在这一过程中具有一种循循善诱的睿智，正因如此才具有其渗透人心的力量。¹

最后澄清一下，虽然九层楼醉生楼创造了物质之上的性的环境，但是九层楼的推荐中（即我个人偏好）是基于感情的全体之上的性爱（即爱情 6 性的境界或者爱

¹ 注 20161120：我接下来说的话很重要。去追寻这样一种理想的社会环境会不可避免的需要在人与人之间的相似性和独特性之间寻求一种平衡——若是过分追求人与人之间的大同则会导致类似于共产主义一般的集体主义社会而一个人个人的思维自由并不真的能够得到实现（过分在意共同相处的规则、过分为了一个共同的目标努力，虽然从集体的角度而言这样一种一致性的努力可以帮助实现一个共同的目标从而这一整个集体形成了一个意识，然而在这一过程中每一个个体却作为实现集体目标的过程中的不必要变量而被牺牲了），但若是过分追求每个人的差异性和行为的自由则会导致一种类似于资本主义社会的巨大贫富或者行为能力差异而难以实现大众统一的稳定物质体验。而且任何脱离了现实基础的理想社会都是因为过分不切实际而不仅难以被实现、而且压根不符合现实世界中的人的情理的——若是一种关乎建设一种社会形态的提案所建立的前提是一些压根现实中不存在的理想环境之下，那这样一个提案则永远不具有被实现的可能。我们清晰地知道这些，所以九层楼的设计并不是空想的乌托邦，而是“建立在现实之中、安大略湖畔的城市般规模的餐饮机构”。九层楼是一个尚且在主意阶段的设计，而此部分描述的是一个最为表层的期待的最终的理想状态。很多很多的细节还有待去慢慢思考清楚和实践。

情 3 成熟的性爱），而冷雪映的观念之上（九层楼史诗风格）则是完全无性的精神至上理解力状态。只不过在此篇中核心揭露的一个观点是普通男女朋友之间完全没有正当理由不发生性关系。

婚姻和爱情

[直接的区分] 九层楼的婚姻不具有法律效力，因为九层楼的生活者不存在财产的问题。而没有了子女抚养上的责任与义务，一夫一妻或者群婚都仅仅是个人选择而已。事实上在九层楼并没有“婚姻”的概念，因为两个人是同居也好、分开居住也好、共同抚养子女也好，这些都并非十分重要的；婚姻作为联系两者的形式、或者新婚典礼这样的事物并不需要存在。人与人之间的关系是绝对的自由，而彼此之间精神境界的追寻并不需要从制度上来维持。

在九层楼性和婚姻和家庭和爱情是四个截然不同的法律（在九层楼其实没有“法律”，这些被称作九层楼的“规则”——规则由九层楼的生活者们选择接受）、现实中的概念。这些概念可以相互独立存在。性的三个层面（繁衍、物质体验、性别差异）在上面已经描述，爱情的诸多层面则在前面“爱情境界”中已经有所描述——在九层楼人们或歌颂或批判传统的爱情，然而那都非如何值得过分在意的事情。关于爱情九层楼官方并不表示如何的推荐，仅仅在信息上做到公开平等，使得人们知晓和有能力去探索各自的境界。婚姻本身并不是一个官方承认的概念。最后关于家庭，生父母与后代之间存在身份上的联系——这是一个生理上的联系。对于这一个层面九层楼文化中并不赋予任何特殊的含义。子女的抚养也不是必要是生父母的责任。

多元的伴侣模式、责任和制度支持。在我对于婚姻中的 commitment 的观察，其效果挺好而二人还是多人意识都未必差而是 perceivable。因为九层楼不存在任何的婚姻制度和法律约束（对于生活者而言），而关于子女生育的唯一限制就是关于人口上的合理管理、避免过快增长所以每一个人只允许拥有一个具有血缘关系的后代。作为一个道德问题来说，设想制度支持，就能够体会到很多问题不再存在例如三角恋。（另外话说中国是制度上支持婚外性的）相比之下现实中一夫一妻尴尬生活未必是真爱（而是习惯、传统）。而开放的观念有助于人们去真正享受和理解生活和彼此的关

系。若是九层楼推荐长久伴侣关系（monogamy），那必须有充分可靠的理由、足够高的行为境界审美。

态度和境界

九层楼的全部制度由冷家制定。冷家当代家主为冷雪映。基本上九层楼的制度和设计细节都由冷雪映和其后一个伙伴共同承担和负责。就爱情问题上，雪映的态度是终生并未婚配或者与任何人有暧昧关系。关于爱情这是九层楼唯一并没有十分强硬的境界推荐而强调多元的，而不论雪映自己选择的是什么，对于其他可能性选择理解甚至支持是冷家之主的态度。（九层楼属于私人世界，在我们生命中都只为我们个人探索和体验服务、不必考虑其他受众）（在九层楼传奇/久层楼中冷雪映的千年不死和其以往经历也有关）

九层楼中不存在生存上的需要，而开放的人际关系也导致十分狭隘的人际联系逐渐变得不太重要。若男女之间维持一种伙伴关系，那完全是各自的选择和喜好而已。¹

【注 – 灵感来源：Lovers enjoy being with each other, not possession. So friends can still remain friends and contact each other, date intimately even when people are lawfully married.】

家庭和教育

在九层楼中生活者的子女并不需要生者抚养，而是由九层楼相关机构进行统一教育和指导、生者共同或者独立培养，或者由其他家庭抚养。当一个或者多个生活者确立了对于一个新生命的抚养关系时，其职责是给予必要的照顾，而这一切的消

¹ 注 20161120：我有些好奇未来的读者读到这一段会怎么想（如何理解，是觉得十分明显和可以接受、觉得毫无新意，还是也似我一般其实有一些向往的）。其实从社会学和性学的角度上来说，现代社会形态已经在逐步走向这一种开放的认识。然而当时作为九层楼的设计的一部分而值得让我们去留意的——是我当初仅仅是凭着“抛开既有传统观念去思考社会和人与人之间行为的可能性、尤其是从九层楼的强调追寻高级别的物质境界体验的角度”这样一个主意本身出发，而演变出了那一系列最初觉得好似有些疯狂、后来却逐渐发现有一些地方并非是完全没有其他人认可的诸多关乎九层楼社会形态的层面的。

费，因为新生者自动获得九层楼生活者身份，都是由九层楼提供。在这样一种环境下，长者对于后生的主要功能是提供文化和基本养护上的照顾而已，家庭与子女的关系是公开的而非专属的、合作关系而非长辈晚辈关系¹。在传统的一男一女一子女的家庭关系中，这样一种合作关系表现为男女为尚未获得行为能力的子女提供必要的去学校学习途中的帮助、家庭中营养和安全方面的照顾、出行成长环境中各种事物的提供。

九层楼中的子女主要教育由相关机构完成，这样的抚养模式下家长（子女家庭关系中的照顾者/抚养者）对于子女的影响很大程度上被减小。而如上所述生父母并不需要承担任何对于子女的义务。一生中影响一个人成长的很大程度来自于同龄人之间的影响，九层楼的目的是最小化父母层面的影响、最大化这样一个可观察范围内的影响，而实现对于后生的客观公正、**有利于今后成长的教育**²。

在楼外一般家庭中教育模式的缺失是父母缺乏抚养子女的经验，而导致子女成长过程中有着各种不尽理想的经历。或者特定的院校使用教条主义进行教学。**人的特异性并非是彼此之间个体性格上的强烈差异，而该是人的基因和所接触内容的细致差异自发导致的兴趣和喜好上的差异。**在这样一种情况下，使用一个物质之上的教学

¹ 注 20161120：关于这一点其实有一个感性的认识的。是因为我们期待一种“无私的爱”——那样一种不建于任何不切实际的幻想和期待或者观念约束而纯粹是因为喜欢所以去培养子女和体会其中的乐趣。这一点的一部分启发，可以参见后文《信》中我们对于自身的家庭和父母以及上上辈（爷爷奶奶辈）的一些体验和经历的描述。

² 注 20161120：当然这儿的“有利于”不可避免的是我们认为物质之上客观理解力是相比那诸多由观念纠缠的低思维境界的不理智的感性生活更为优越的。然而人们或许会站出来反驳了：这样的行为太不人道啦，人就应该充满情绪化、就应该敢爱敢恨、就应该开心与伤心统统都经历才是。

在过去我也觉得好似“没有经历过消极情绪的人怎么能够体会到积极情绪”？确实好似若我们把积极情绪作为消极情绪的对立面那么不得不两者都存在我们才好进行比较。然而正如我在别的地方说到的，其实积极情绪和消极情绪并不是对立的两种情绪，换言之情绪并非是一个二元关系，而是隐含了一个中间量的三元关系。另外在斯宾诺莎《伦理学》中我们也可以看到消极情绪的出现完全是（理论上）不必要的。而这正是九层楼的物质之上客观理解力下教育过程所想要努力去尝试着实现的。

环境、由善于教育的专门人员进行辅导、在没有课业压力的环境中学习和成长更有利后生发现和探索自我。

【注：家庭的合作和伙伴关系的根本动机和理解力是对于人生意义的追寻和这个世界本身存在状态的客观认识，以及发现的现存问题的尝试解决。】

文化和艺术和工作

在九层楼的环境中讲究“干净”——不仅仅是整洁，而且是信息和文化上的纯粹（这一个追求很大程度上促进了也使用了后文在《MC 的定义和观察》中对于“高效交流”、尤其是其中“大设计的高效交流”的探索和相关的方法）。人们学会着去欣赏一种精神上单纯的境界，正因为如此，九层楼内部的信息网络是与外部分割的。这样的一种隔离并不是阻止人们去了解和探索外面的世界，相反的，九层楼鼓励人们去学习世界的复杂性——但那仅仅是在人们具有了自己去理解这个世界的能力之后¹。在九层楼图书馆信息中心人们可以访问所有外界的信息网络。但是在除此之外的九层楼的各处，没有广告、没有宣传、**没有社交网络²**。

在九层楼，除了关于世界的基本物质之上知识在人们成长过程中由教育机构提供系统的认知，其余一切包括文化和行为能力等层面的信息和知识唯有探索和自己去主动追寻。在这其中道听途说和人们的日常交流诚然构成了很重要的一个层面，但是九层楼的大环境保证了信息的相对单纯性——任何日常生活中的环境中都不会出现任何宣传类的信息。

¹ 注 20161120：不可否认的是，对世界尚且缺乏完整认知的小朋友们的思维是很容易被一些事物诱导的。例如轻易沉溺在物质刺激中而荒废了对于理解力的及时发展。

² 注 20161120：没有社交网络不是一个轻易的决定，然而我有充足的理由和道理不去这样做。就不在此书安排了，在《九层楼》的设计中我们会对各种决策有大量的理论支持。

九层楼中的每一个地方都是一个谜，却又每一个地方都是一个面向大众欢迎探索的谜。在九层楼中信息对于生活者绝对的公开，却并不主动出现在你面前。饮食、知识、记忆、娱乐，这一切事物人们口口相传、自己去发掘和体验¹。

楼内的信息系统中有自己的推送、新闻、社交体系，但是这些是相对独立的、人们唯有去自己的探索才会知晓。没有喧闹的人文和数字娱乐产业，九层楼主导的文化内容仅仅是物质体验本身、以及一些九层楼原生的文化活动。什么样的事物吸引人的目光，艺术如何发展、人们如何追寻自己的兴趣...这些都是人们自身创造力的产物。

宗旨和指导

不要习以为常，何时起只剩下对于新鲜和刺激的追求、只有无尽的物质体验和情感升华，理解和认识的越多，所干扰我们体验的思绪越多，在九层楼中，我们尝试着去始终维持那一种最初的激动、喜悦和热情。

成熟则必然意味着发展和探索和改变，那并没有什么不好。

【注-灵感来源：20161024 摄镜 - 纯露的乐趣，去维持这样一种情绪，其实也算是一种行为的境界，但是操作起来或许困难、除非我们能够清晰识别到自己喜欢的具体是什么、以及能够与其他 distraction 区分开来——这要求唯有成熟先才可能真正单纯。】

【注：本书中造物之镜的几个层面：思维和纯粹理智的境界、纯化的心意和最初动机的境界、礼貌的境界、行为大设计的境界、九层楼的大同和理想社会。】

¹ 注 20161120：生怕读者体会不到这其中的意味——去仅仅这样要求是很容易的，因为那毕竟仅仅是假想，但是记住这儿只是在描述外表上看起来的九层楼是什么模样的。在《九层楼》的设计中我们探寻一种方式让这一切以一种合理而且自然的样子呈现出来（这其实属于社会工程学的范畴），而这可不是如表面听起来这么简单的。

造物

人生天地，我们的情感、我们的思绪、我们的价值、我们理想、我们的追求、我们的需要、我们的感知，甚至于我们的记忆本身，无一不是我们思维的造物——有时候看起来好似物质的世界如此真实，但不论从一个持久的梦、数字化虚拟的世界还是物理自然科学理解力模型架构或者哲学之上的存在和意识关系的角度论证，物质世界仅仅是一个客观外化的存在，人的思维却是这其中唯一主动的存在。而尤为让人感到震撼的事实是：我们对于自身经历的记忆完全由我们此刻的物质状态决定、而无论从什么角度上来说都不能够完全反应我们的实际经历本身的。

生命的意义和行为的目的以及方式，皆为人的意念造化结果，情感是现实中人们所经历的最为强烈真实的关于思维造化的写照，除此之外还有的便是人可以从书籍故事以及人们的述说中体会到的代入和共感效应。有时候看起来现实世界中事物的线索是如此清晰明确以至于我们似乎并没有很多可以去改变和选择的地方——资源的存在和客观物质条件本身极大程度上局限了我们的行为。然而正是这一种对于物质条件的关注局限了我们的思维的力量——当我们尝试着从另一个角度看待自我的存在和这个世界的时候、当我们抛开物质之上的追求而沉浸在一种基于思考、想象和幻想的设计层面的时候，我们便可以体会到一种截然不同的境界。造物之镜指的便是我们独立于自身的物质躯体本身、而让思维浸入一个与现实相似、却截然不同的存在之中。

[关于造物的经历和感觉] 造物之境不是幻想、不是抽象的意境的结合（例如阅读时候）或者具体眼观事物的呈现（例如观察物质世界和看电影或者传统意义上描述的观想）——一切因为发生在思维之中所以其根本的形式仍然是思维的造物（*TI*）。然而在这样一种状态下我们却又的确看到一些事物的存在和发展、因为唯有如此我们才能够真正去体会到其中的细微感觉和线索——这听起来很抽象、但是事实上关于*TI* 的观想作为一种思维方式，只要我们学会了去任由自己的想象力天马行空不受拘束的发展，我们便轻易能够参与到这一个创造的过程之中。与之相关的同样重要的，是我们不断去获得实在的知识、以及关乎这个物质世界的真实的体验了。

由于篇幅关系，以及很大程度上九层楼尚且还是概念不完整的设计，所以此书中仅仅能够十分肤浅的透露这些表层描述的内容。而即便如此事物也绝非是绝对的，我们的偏好、正如九层楼本身一般，是不断动态发展的存在。在以后我们会逐渐去完善这一设计，而去尝试着在这其中探索关乎思维和物质两者共同更高的境界和级别。

一些自我的意境和思维状态

在这一期间的 MC 探索过程中，我经历了从最初的消沉心理到逐渐尝试着获取控制到探索和发掘生命中的层面到在奇妙的思想过程中经历一些颇为新鲜的心理和体验。在过去我称作这些为“意境”，现在我更加平实的称呼其为“思维状态”。我的行为由我的思维状态决定，尤其当外界的物质影响并不十分显著的时候——例如我这一年来自在家、毫无生活和学习上压力的自我探索。在这样一种情况下，我会做什么，极大程度上仅仅是我脑海中知道的线索，和我身边拥有的资源所限定的。换言之，不似要参与社会生活中的其他人，我并不受到很多来自同事、同学、伙伴、父母的影响。这其中仍然有着影响我思维和行为的事物：我所读的书和看到的信息、我的梦和脑海中零散的思绪以及个人的笔记，还有就是我个人的生活和生理体验本身。

在这样一段时间以后，再回头去看过往自己的存在状态，竟有种那般稀奇的陌生：清晰地知晓一切曾经发生过，然而却又同时并不那般轻易回想起当时具体的感觉。我想这就好似黄欣欣所说的高三时候的学习状态、记得、却此刻考研时并不轻易能够进入。对于我而言这样的一种感觉更多的倒像是在一场梦中突然之间获得的回忆，那般清晰真切，却又同时有着一种模糊感。值得在此留意的是，我观察到曾经进入过的意境并非就此失去，而总是可以在某些思维线索的引导下再次回忆起来，而当回忆起时，那样的感觉或许仍然一般强烈，也或许因为经历了许多别的事物而获得了新的内涵。

仍然有许多值得去探索，而 MC 的工作仅仅进行了一小部分，虽然此刻已经让我觉得有些疲惫、想要能够稍微安逸一点点、稍微沉浸在某一种状态中更为长久一些。但是我知道我们的生命不该因为获得满足而轻易止步，还有更加优越的行为境界我因为客观技能和物质上的局限尚未能够体验到——然而他们就在远方。等这一段时间过去，新的学期开始，我到达一个不一样的环境，那时过往影响我的事物：学业的压力、陌生环境下的孤单、舒适生活和物质成就和个人幻想之间矛盾都或许会——重现。然而那时我该可以更加有所准备的面对：我积累了如是的理解和信心、我经历和接触了一些不一样的人，我增长和获得了一些更为深刻的知识，我理解自身行为的

动机、清晰看到生命的目的、知晓行为可能性和境界，我该不再会感到不安和想要放弃，因为走到哪里我都还是一个我，因为走到哪里都是不一样的经历。

摄政者境界

关于摄政者境界的来源和一些发展在后面的信中有提到，此处不罗嗦。

若仅仅是作为一个习惯而已、或者即便是日常生活中发生的如同吃小吃、玩游戏、看动漫、或者学习新的技术也好，一般偶尔有些上瘾，却也未必是十分值得如何记录与思考的。然而于我摄政者成为了一种思维方式，在其影响之下我自身的思维受到了可观的局限。在现实中每一个男生或许在看待女生的时候都会有些性的意味，然后若一个男生看待女生的时候从来不从性的角度进行思考、却又同时深深地被关于性的一切观念约束着，一种幻想和现实之中的差距便实现了。

于我而言摄政者最主要的影响是三个层面：一个是摄政者带来的关于性的珍惜（处女情结）、玩乐或者享受层面的诱导，一个是严重缺失了关于男女交往中更为平常真实的层面，还有就是欲望被挑拨时对于性交行为本身的强烈渴求。好在我并非是坏到会去刻意伤害她人的人，却此时此刻回想起来仍然惊讶于在 15 年暑期时如何的渴望获得性交的体验而尝试的约炮和寻找援交的行为。这些都没有最终发生，原因却根本上来说一方面没有足够的金钱、缺乏自信，另一方面担心由于不干净性行为可能传播的健康问题。摄政者境界的意境层面是对于性的渴求和向往以及执迷，其行为的层面却是一个人为了获得这样一些事物时可能做出的失去自我的冲动行为。我想到吸烟者最可悲的地方并非是想戒却戒不掉烟，因为关于“想却无法控制”从来是一个谎言——吸烟者最可悲的地方是当这样一种心理依赖产生他们怯于承认、或者甘心这般仍然伤害自己下去而完全不愿意去改变什么。

关于性的珍惜：我观察到现实中从未与女伴发生性关系的男生多半有这样的情结，一方面对于爱情充满完全无性的纯洁向往（期待着女伴是一个没有任何经历的处女、期待着彼此的感情可以更多精神层面的交互），另一方面却自己独自仍然不断通过自慰或者浏览这一方面的资料获得性的物质上满足。良好的伴侣关系可以帮助彼此有效的转移对于性的兴趣和注意力，也有人在一时冲动中享受了激情而淡化了男女恋情中更为重要的发展。“第一次”在这一角度上真的具有很重要的影响因素（关于

处男处女的观察在后文有提到），而其中最为关键的影响力是一旦有了第一次以后人们对对待事物的观点发生了本不应该存在的重大观念上的转折。

因为一次表白或者恋爱的失败而从此以后郁郁不振，或者因为享受过性以后而彻底抛除了关于性所可能具有的观念与信仰。人们在不断重复的经历中加强自己后来改变了的理解，而逐渐变得更加执著于一个自己看到的关于这个世界的并不真实的模型之中。

然而事实是性本身的发生并不意味着什么，经常发生性行为的男女未必心中没有着对于一种更加精神层面的恋情的向往，人们的第一次可能在好奇的探索、冲动的尝试、他人的压迫或者各种别的情况下发生，而对于恋人和夫妻而言是否有着高品质的性生活就好似是否每天自己做饭还是去外面吃一样可以作为衡量生活品质十分重要的标准却也可以平常到无关紧要。

从第一次有意识的自慰行为（使用具有性刺激性的材料）开始，我便尝试着摆脱这一行为的约束，即尝试着获得一种控制力。然而却最终以失败告终。我说过我从不该放弃抵抗，然而此刻来看却是当一个行为真正成为习惯的时候、或者是有着生理或者心理依赖的时候，该行为的发生并非如何是一个值得让人悔恨和可耻的事情。我看到性对于人们而言并非是一种强烈到好似每日都得吃饭睡觉一样的需求——不，摄政者并非像是女孩子生理期一样隔一段时间非来一次不可的行为。在一些情况下我数月从未如何去思考任何关于摄政者的事情、在一些情况下我又却可能每日纠结于是否该去执行这样的行为。性是人们与生俱来的能力和体验的一部分，在合适时机下发生的性可以给人们带来美好的体验，而这就好似恋爱一样并非人人轻易可以具有的资源，这其中若有任何真正值得我们去思考和尝试着获得控制的，是怎么样去更加客观公正的看待这样一件事情，以及更为重要的，那样一些关于性的观念约束在现实中事物发展的多样性之下是如何狭隘的一种目光。

有一种十分微妙的感觉，当我们并不去刻意尝试着控制的时候我们就真正的获得了控制，就好似只有当我们并不真正去刻意在乎得失的时候我们才真正拥有爱情一样——当我经历了如是多的关于摄政者的思考、笔记，当我逐渐去真正和认识的女生真诚的交流与分享生活中的细节，当我学会着看到自己生活的意义和在意的诸多事

物以及平时可能获得的许多物质和精神上的体验时，摄政者更得愈发的并不重要、而即便时而想起来发生也是尽量以一种自然的方式（不过想要找到清新的资料真的不容易就是）。即便时而与 Nicole 调情、提到一些性方面的暧昧话题，却心里不会再有那样一种十分渴望去发生性关系的想望，而更多是欣赏这样一种联系和发生的过程本身了。

我想这却并非总是容易，伴侣双方都获得这样的共同理解。有一次在 TED 上看到的一则演讲，舒适的性爱中重要的从来不是性本身，而是两个人一起的愉悦，我想爱情 6 描述的便该是这样的境界。

附-摄镜 Observation C20161013

话说既然是为了感觉、有现成的以前用的可以的材料（例如楠楠），还有什么必要去找新的材料？当我们找“材料”而不是直接执行行为（例如纯粹的套弄、不需要任何铺垫）的时候其实不是在体验性交，而是在寻找一些额外的体验内容（即不是性的境界）。例如楠楠的小说比别的优秀之处在于不是剧情新颖，而是感情等描述真切动人、却又时时回到性这一要点上（不像别的小说乱搭配各种情绪让人很不舒服甚至思维变态）。这让我想到女孩子的“为爱而性”（诚然这不是什么客观公正的概括），除了将性作为一种爱的表达之外，还有一个层面的或许正是在这样一种不仅仅是性而是含有额外的感情的性爱过程中彼此之间的感觉才会更加强烈，换言之，爱作为一种情绪在性爱的过程中得以加强我们性爱的体验。在进行摄政者的时候，两种素材比较吸引我们，一类是贴近女性主观情绪描述的文字，一类是纯粹性交场面的视频（尤其是女孩子带着开心的笑容的），两种素材比较让我们反感，一类是形体和动作过分夸张的，一类是有一种痛苦表情的，相比之下，谁和谁、几个人、以什么样的方式则并不重要。更加纯粹的说，紧张可以有，但是让人感到舒适（不管是情绪上还是生理上、即便是心理上有些不情愿）的，相比让人感到更多的不适的内容。很奇怪在作品的创作过程中人们非要去添加这些让人不适的内容，记得在很久很久以前的时候网上的色情小说从来都是即便一点点缓慢缺少有什么关乎伦理道德和身体伤害的描述的（例如

高三 MM 和小杰和小阿姨都没有什么不让人开心的情节），然而那样一种为了开心和舒适而去寻找开心和舒适的方式却逐渐被一些隐晦的表达和内容所替代。

因为得不到或者得到的并不总是想要的，所以人们甚至失去了的幻想。

也或许是人们总是轻易厌倦眼前拥有的美好，不愿意去享受和发展这样一种平和中更为高远的境界，在不断追求高潮中却逐渐失去了欣赏那一种真正的美的能力。

有的人在挫折中愈战愈勇，有的人却在失败中一蹶不振，或者在娱乐的时候不会因失败而感到挫折，在感情和事业中却因为失败而自暴自弃，我想造成这一差距的，是人们对于成果的期待不切实际的认识。当情绪形成了之后那样一种力量是强烈的，或许我们不可抗拒，但我想，正如以前所意识到的，那样一种冷静下来之后的“清醒状态”或许才真正代表了我们是什么样的人。每个人都有一颗阴暗甚至罪恶的心灵，而脑海中有着如何疯狂的想法并不真的可怕，最重要的是我们能够利用这样一种清醒状态的时刻去做一些有利于自身发展的事情、去寻求一种解决策略。

：其实不该责备人们不懂得欣赏，因为毕竟能够那样悠闲的躺着欣赏天空和自然的时光并不多、人们生活中面临各种各样的压力和期限，更何况还有着一堆堆的对于提升人的思维毫无帮助的信息充斥人们的生活四周。随着人类社会的发展复杂性会越来越高，在这样一种情况下简化的思维方式再也不能够有效的承载这样一些多变和动态的事物，正因如此唯有不断更新的观念和思维体系、不断扩充的知识才能够帮助我们走在时代的最前沿以及拥有和控制自己的思想和生活。真正的资源属于那些有能力去充分利用这些资源的人。

（注：从 MC 开始每一次摄政者之后我都会记录下这其中经历的细微情感和情节的内容，一部分是“摄镜的清除”的笔记，另一部分是“摄镜的观察的笔记”，后者更多专注额外的思考层面。一开始是为了从时间投入上平衡掉摄镜

可能产生的心理诱导——因为每一次摄镜的整理和清除都会消耗将近 30min 至 1h，而这个时间有效的平衡了之前摄政者行为中的对于那些资料中内容的 exposure。后来发现这样做有助于我们理清自己的思绪、甚至根据情绪的可定义性可以帮助我们更好的理解自己。在这儿我摘录了这一段因为其具有一定的代表性和提出了一些观点与结论。）

（20161103 注：我不清楚黄欣欣或者未来的我读来这样的笔记会有什么样的触动，但是在这样许久的时间以后再去尝试着回忆那会儿摄政者境界究竟是一种如何强烈的欲望成为了一种颇为困难的事情——我难以回忆起究竟是怎么样的一种想望那般强烈的驱动着我的行为；下文的“悔恨”也是如此，那样一种心境，不在故事之中确是难以体会到的，我们在那一期间没有很详细的笔记，倒是有些遗憾，不能够作为参考去学习自我的心理，但是重要的事情是我们现在看到了事物不一样的层面，而这一层面是在这一本书中去尝试着完整描述的，失去的既然忘了那也没什么好太在意，把握好未来才是）

（注：此部分的笔记记录的时候已经在《思想集》初稿完成之后了，那会儿思维状态已经发生了不小的改变，所以描述本身也并不十分生动具体，当然我后来觉得好似跟我语言表达尚且缺乏这一准确捕捉情感的能力也有关；部分内容是后来偶然机会体验到了想起来补充上去的，总的来说这一小节以及下一小节的内容我觉得还是混乱了些，不甚满意的；后来部分重写了，这一段笔记由于历史原因或许不删除）

悔恨

(2016 年 10 月 2 日) 梦中因为行为冲动三次下手没有分寸差点把邵辰羲弄死（上课吵闹，跟我们挤在一起，做小动作捣鼓我们。最后一次我们只是凶一点想要教训他，我并没有恶意，但把他扔了出去，可是他却躺在那儿再也动不了的样子，系统警告死亡处理，那个瞬间我看到自己的后半生可能在哪里度过，而我刚刚还为了摆脱他明天还换个座位更好的听教授讲课、留下个好印象、与新认识的同学更好的交往的想法化为了泡影），虽然是他惹事，但是我们的个人未来更为重要才是。我不想再体验那种惊恐。

我想起了去年想到自杀最直接的诱因，便也是坐在考场上看到自己未来无望、考试刚刚开始却已经完成考试时候的巨大心理压力，每一分每一秒都在折磨着我们：而我们申请了这一年的休学，就是为了不再经历这样的事情。

前者是做事不知轻重一不小心下手造成一辈子的悔恨，后者是日积月累给自己学业造成的伤害，而最近包括痔疮和肠胃可能的问题、身体精力的损耗等是我们平时不注意而造成的损失。平时不懂得节制，等我们真的快要失去时才感到惊恐，这样的感觉实在是太糟糕了。

虽有让自己感到后悔莫及的伤害都是在知情的情况下仍然侥幸执行而最终发生的，那会儿知道不好好及时进行练习可能再一次在课程上失败，知道不节制摄政者可能对身体造成不可知的伤害，知道过度劳累损伤肾脏和腰背，就好象癌症的到来之前人们知道自己的哪些行为可能导致最终疾病的发生——然而我们一直没有这样做、即便不断的得到他人和自己的提醒。我们为了一时的享受和贪婪而选择了放纵了自我。我这一刻突然发现，并非是因为“期待之中”而可能使得当死亡真正来临时让我们感到后悔莫及，而恰恰是在那一刻到来的时候清楚的知道“若自己当初并没有这么做“可能导致一个不一样的结局最让人感到绝望：当我后悔认识了黄（高一）、没有能够把握住黄（高三）、没有好好对待黄而错失了黄的时候（大一和大二暑假），脑海中不断闪现的恰恰是“若在这一切之前一切都没有发生该多好”——我们或许不曾料想这一切最终会给我们带来的这直接的痛楚，却正是因为在那样的时刻缺乏这一种认识而并未能够做到痛改前非。

在以前搜索如何忘记一个人时看到一个佛教中的故事，手中滚烫的水杯若是真正烫手了便会自己松开——没有能够遗忘是因为痛得还不够。在最最最早 xue 刚刚替代张朝剑来经营这个躯体的时候，我们也尝试着去消耗自身、死亡而去痛改前非、彻底改变摄政者。但是这样的一切行为都是不正确、不自然的！高一以后我们认识了胡，在那时我们看到一种理想的自我发展不是遇到困难非得痛彻心扉然后一下子彻底改变自我的言行和思维方式（心中胡带领我们开始的 z 的 New Life）、就好似为何人们总得使用再也不联系来解决分手的问题——这是何等不成熟的态度和观念！真正的懂得和成长是循序渐进、缓慢却不断向着一个目标靠近、自然而理性的。在

MC 发展过程中我们逐渐和摄政者和谐相处、逐渐懂得去保护自己的身体、逐渐从以往最为困难的数学电路学科中发现了学习的乐趣甚至被自然和人类创作本身深深吸引。我想人去获得这样以后先知先觉的深刻认识、其让自己的行为更加得体和行动的节制一些并不真的非得需要自己去经历了那样的惨痛以后才能够得以实现的，就好像在家庭教育的过程中非得是让子女经历了“自己选择的失败”之后才能够期待她获得成长：作为父母的我们又如何真的忍心、希望这样的事情从来是必须得发生的！若我们尚未找到一种更好的解决方式，那必然是因为我们尚且有理解力不足之处，好在这个世界信息交流方面，好在我们始终有着前人类似的行为作为指引，好在我们的思维尚且可以触及到那一些更为优秀的层面。所以我再一次请求我自己，利用好这得以为生的机会，这样的一种表达或许过于严重，就好似要求一个人去真正做到珍惜眼前拥有的一般。我们的确是具有未来的，或许我们并不必对一切感到如此焦虑和紧张，但我想若有什么真正重要和值得我们思考的“可以有效指导我们一生的行为观念”（MC 早期的探寻目标、也是我不断想要问黄欣欣的一句话因为她好似具有这样的行为准则的）或许是“不要浮夸不要轻狂不要轻易做决定不要过分放纵——懂得行为得体懂得欣赏一种平静的心态懂得与人和事和谐相处”。这似乎便是九层楼的追求物质境界级别的生活方式、道教和中国传统哲学中的天人合一阴阳平衡所暗示的一种心态，我想起塔罗牌大阿卡拉中的节制牌，或许我总算看到了一点点这一张牌背后深沉的含义。

绝望无助

大二开始之后因为安排了一个长期的编程项目以及学业的开始很快我便进入了忙碌的工作之中。然而在学期快结束的时候我却陷入了一种强烈的消沉之中——现在想来该是那会儿计划安排不得当造成的学业上的冲突和平时生活不规律的压力造成的。事实上现在回想起来我都并不能够确定关于那时的这一切心理是否真的发生过：我只记得自己做过什么和有着什么样的行为却难以准确回想那究竟是一种什么样的情绪——我从未如此如此强烈的想要通过死亡来获得一种解脱。

绝望是自己放弃了希望，而无助是拼命想要获得却无能为力。在绝望中感到愤怒和沮丧，怀疑生命存在的价值和自我的意义；在无助时天地之大却无容身之处

除了一个人默默的流泪陪伴自己的便唯有失落。想要的和实际拥有的之间的强烈冲突与矛盾、看不到能力和未来、没有希望而心意消沉。

不知道为什么去医院调理的时候便总是带给自己一种不适合自己这个年龄的颓败感，好似接受治疗这样一件事情本身便深深地揭示着我们自身已经败坏到不可挽回的地步了；因为失眠而白天过度睡眠、感到自己的身体健康状态一天不如一天、不论是工作还是学习还是娱乐时都觉得腰背不适、好似摄政者成为了娱乐方式却在这之后是更大的失落而已；不知何时起开始产生了死亡的忧虑，担心有那么一天自己就会死去。第一次梦到摄出血，第一次大便带血，腰背疼痛到仍然坚持工作因为除此之外还有什么是可以做的。头痛、头痛、头痛。尔后一切都成为不可挽回的事实，无助变成了绝望。

本该是对自己的一切安排充满信心的，事实是的确态度坚定的根据自己的计划去执行所有安排的一切项目、也最终完成了第一个长达半年多的编程计划。却在大二上结束时临考前莫名其妙的紧张了起来——我之前所做出的一切看似让自己满意的学习的努力在这时看起来却好似无能为力的毫无用处，而在这太短的时间内又好似太多太多的内容需要去掌握。坐在考场中的时候我回忆起去年考试时一题都不会做的感觉，不可抑制的感到深深的沮丧——这不是上次那般自暴自弃，而是我明明拼命想要着取得成功的，却清晰地看到那样的目标是如何的遥远。

我不知道可以怎么办，而实在没有信心去面对接下来的生活。我犹豫着寻找退路，却无处可退，除了死亡可以终止这一切的烦恼。我知道还有那样一个环境那样一些人或许会接受一个失败的我，可是我不愿去想象回到自己曾经生活的地方——那儿有我爱的人，所以如何能够回去。我无法想象怎样能够面对自己过去的梦想。后来母亲因为想念我而接纳了我回国的请求，不管究竟因为什么而同意给我一年好好休整一下。

刚回国那会儿并没有看到问题的矛盾根源该是计划不当造成的学业和生活上的压力造成的，却每每想起她是依旧是难过。我不知道该怎么办才好，经常造成醒来后想起她而只有忍不住想哭。或许是想要的太多太多，在这一切的面前自己是如此的

渺小和脆弱，我们能够做的仅仅是更为努力的工作，绝望地在不停息的工作中寻求一点自我，直到某一天再也动不了了。

我听到一种说法这一切都是高中生未体验过生活的苦而生生给自己找来的苦恼。但那一切真真切切让人想要逃离却不知所措。悔恨不属于精神状态，我从来不在悔恨中度过，即便偶尔有这样的体验，对我而言更多是情绪而非状态而已：在喜欢上黄欣欣以前，我从未对自己的人生感到过后悔。我做过一些幼稚而愚蠢的事情，我伤害过一些曾经爱我的人，我顽固不化不与人交流；可是我有着自己的道路，我不与世同流合污，我去接受和面对生命中自己做出的选择。以及当丁祖楠和我们说他通过后悔过去来每一年获得进步时我觉得那并不是一种真正接受和面对自我的方式。即便是失去了胡这样一个可以永远联系的朋友也仅仅是伤心和难过而已。然而我看向我自己，那般脆弱似乎是她都难以认得的样子，一切都难以挽回。

我没有继续消耗和伤害自己，却是在每天的消沉中按照新的生活计划活着。那并不是漫无目的、也不是在他人面前正正常常而自己一个人的时候就好似另一个人的模样，而是一面积极面对生活一面闲暇下来的时候，脑海中总是浮现起她，莫名的恨莫名的想望，而后莫名的伤心。

我看不到一个未来，我想要的一切都无法获得，而我无处寻求帮助；我感到孤单但是没有人会理解，我所追寻的梦想和世界没有人尊重和欣赏；我的父母只有喋喋不休的教诲而从来不懂得聆听。

活着便是希望，而这似乎成了我唯一活着的理由。没有什么比为了活着而活着更无趣的了。我的梦从何时起变成了苦痛、醒来后仍然难以离去。现实并非我的一场梦，而我们并不总有那么多的机会可以把一切都面对面说给对方听。

后来通过 MC、哲学的学习和心理学的学习、自己的技能的逐渐获取和建立、父母亲戚和朋友的交流、以及 Nicole 这长达大半年来不冷不热却始终也未真的离弃的交流。我的绝望逐渐被物质之上的思维方式所替代。然而却并非逐渐识别的，以后或许还会遇到这样的情况，却还是得去慢慢消化掉才是的。

现在我并不在需要（过往出国的目的和不愿意回国的目的之一）远离父母的那样一种绝望的自由。我不知道是不是真的长大了父母自动不再多过问，还是若不是没有过自己这般绝望无奈的经历和愤怒的挣扎便不可能获得这样公正的对待，若是从一开始便这样平等交流该多好。再往后我们会逐渐变为相互关怀和为了同样的家庭目标奋斗的集体。

【注：说来那个时候糟糕的健康状态最主要让我们觉得“好像快死了”一般，对于结合后来的心理压力才会有这样的冲动吧。】

一些具体的执念

心意的永恒状态

在高中那会儿、尤其是认识了胡以后。我不知从哪里想到了“心意的永恒状态”这样一个概念。或许是在那时我对于什么是人们理想的行为有了一点点初步的认识：一个理想的行为该是具有一种恒一的心态去始终如一的面对一件事物。所以从那以后我尝试着始终保持自己对于某件事物的感觉——对于胡的那种崇敬的态度和尊重的感觉（女神的指导作用），对于黄欣欣的想要却又不敢太接近的感觉（仅仅藏在心底的喜爱），对于学习的拼命只想要根本理解力的感觉（十项根本），对于计算机的热爱的感觉（所以不敢去作为一门专业选择），甚至是对于他人和这个世界的愤恨的感觉（初中时遗留的死亡契约、和那三个关于自己从何而来为何而生谁赋予了我们生命的执念）。

然后心意的永恒并非是一种现实存在的事物，尤其是这样一种永恒是建立在一种模糊不清的“感觉”之上的时候。当对于一种持久的行为的追求变得失去了理性、缺乏一些客观的原因的追求时，这样的信仰便会演变成一些执念。心意的永恒状态并没有带给我真正想要的永恒，却反而使得我因为太过于固执自己的信念而不懂得变通、错失了很多后来遇到的机会。因为以为这样一种永恒只要自己去努力维系就好，却在胡和黄恋爱以后意识到现实并非是理想那般静止不动的，因为过分在意学习的理解力根本而没有注意到练习其实也是一种相比知识本身有时更为实用的方法，因为害怕重新看待这个世界会失去原先的自己而始终以一种背离社会期待和身边人一般发展规律的方式而将自己与世界隔离开来。

如此看来永恒似乎是并不存在的。虽然，在 MC 的发展中我现了两个相关的概念：关于各种行为之中都好似具有的一个“平衡”（例如在健康和工作和娱乐之间的“平衡”；在独立自主和相互依赖之间的“平衡”，在灵性感知和物质追求之间的“平衡”，生态平衡等等），以及关于成熟的一种“行为稳定和一致性”（即成熟的人的行为趋向于具有一种可以预测的特点，例如成熟的人不会轻易承诺因为一旦开始就会遵守诺言，又例如就“性格”而言只有成熟的人才会具有一种稳定的性格）。作为 MC 探求一切事物根源的想法，自然我是不会满足于这个完全摸不着头绪的“平衡”的——我去观察平衡究竟是指什么，而人又如何能够做到这样的一些个平衡。随着 MC 物质之上的复杂性的认识，我逐渐发现了这些事物之间的一种协调统一：在人生、爱情、生活方式、个人的情绪和性格、行为习惯、对待各种事物的态度之间，好似存在着这样一种可以贯穿各种线索的理解力。我想此处刻意使用物理学中的一个相关的争论：物理学的公式究竟是描述了客观物质现实本身，还是仅仅是一种数学上的用于概括和表达事物运作规律的工具手段。然而不论如何，却有那样一种东西是真的具有一种持久的影响力——这不是最初 Z 创提出的三大世界，不是人始终为了自己的利益着想，不是一段心意的永恒。而是我们所生存在的这个世界所具有的客观物质规律本身，和建立在这样一些规律之上的人的理解力，以及在这样一个理解力的前提下人的行为。我想起黄欣欣说的“自然而然”，没错，我们总是去追寻那样一种让我们觉得最为自然、最不做作、最不需要刻意去追求的发生，然而我们却在这一过程中逐渐陷入一种对于这样一种我们认为“自然”的行为发生的执念，陷入到对于我们的意念和心意的执念之中。这个世上却的确是具有这样一种自然而然的，那便是这个自然本身，这个世界中的复杂性。一个道理若是听起来让人感觉信服，那肯定是因为这样一个道理极有可能描述了事实本身，在 MC 中我发现了一个用于检验自身理解力的方法——若是感到有思维的矛盾的存在、若是感到犹豫、若是感到一些强烈的情绪，那么肯定是我们理解上有哪里出错了。是啊，当我们的心意真正企及一种永恒的时候，这样的永恒必定不是我们刻意去追求的结果。

自我

太在意做自己、不愿意因为一个人改变自己的生活状态、害怕迷失了一个自我、害怕失去了自己的独特性和行为风格、害怕妥协、害怕失去主动变得被动、选择不改变。

觉得好似对别人好一些自己就吃亏了，觉得好似向别人妥协自己就损失了很多，觉得好似让她开心自己就很没范很失去自己很做作或者很不妥了、而得她非常主动对自己好。觉得对一个人好就是讨好、失去了自己的主动地位。

那时却并未看到行为方式的多样性和目的以及动机、客观公正的需求和发生、改变的不可违背、改变的必要、改变的自然、主动把握机遇和资源而造成的差异、过分在意结果而只看到自己的失去和得到却没有享受过程、对于事物的衡量方式过分量化和物质化而缺乏关于得到和失去的合理的评价标准。

讨好和让别人舒服开心是两回事啊。

女神

我在初中时候便知道人为什么会改变自己的名字——为了遗忘一段不愿意回首的过去，或者为了去跳跃式的接受一个刻意的未来。在遇到胡以后我改变了这样的观念：刻意为了一个目标去改变什么、甚至使用一些基于惩罚的强制手段而实现自我的变化，这样的一个过程过于痛苦。从那时起我开始去学会感受着一点点的淡淡变化和升华自我、却又同时十分小心谨慎害怕被他人影响而改变。我视胡和黄为我遇到的最为重要的人，尤其感激胡作为一直主动陪伴我到最后的朋友，我尚且不懂得世物和人心意是多么脆弱与易变，而提出了关于“心意的永恒状态”的一点基本追求：有那样一种心意我们宁愿逃避和背离这个世界的事也绝对不愿意遗忘和抛弃。理想过于高远，可殊不知那时的我并不真的懂得永恒意味着多少的努力与辛苦，而一个尚且并未能够独立生活、保持健健康康的人又如何真的懂得何为永恒。逐渐胡对我们的“指引”作用在个人的强制造意影响下演变成了“女神”一般值得敬畏的存在——在那时女神对我并不意味着“可望不可及的女生，在心里暗恋，或者崇拜的对象，或偶像，而是心目中最为尊敬的人。

这一切自然并非是现实本来的模样：胡是一个普普通通、未必有着十分长远理想或者无穷尽法力的神仙般存在，她的乐观开朗也并非是一种永远不变的情绪状态。若是以一种不切实际的目光去看待现实中的事物，我们必然会有朝一日在看清事实真相时体会到过往幻想碎裂时不可挽救的撕心裂肺——朋友之间的交往、恋人之间的热情、家长和子女之间的血缘关系、人和人之间的联系、以及人与社会和这个世界本身之间的关系：我们并不像我们自己想象的那般重要和不可或缺，而我们所在意的事物未必如我们所想象的那般在意着我们。

以现在的眼光来看过去，初中时候的行为修正的确一定程度上帮助我们通过十分强硬的方式去改变自己的行为方式。强制造意的后果却是自己将自己脑海中的事物混乱联系在一起，可笑可叹可悲人并不真的知晓自己在叙说的是什么，而将脑海中本不应该相互关联的事物生生拉扯在一起，认为一个人对自己好就是喜欢，认为一个人说话声音太大就是不礼貌，认为一个人总是嘘寒问暖就是控制狂，认为确定了关系就可以永远在一起，认为给子女带来了生命便拥有一种不可逾越的权威，认为美丽注定美好，认为自己的意念可以改变世间的运作。

然而女神便是这样的一种存在：人们因为对于一些女子的尊敬而赋予他们特别的称号，却在这一过程发生的同时这样一种尊敬演变为一种观念上的约束，从此我们不再客观公正的看待彼此。真正把名字看做是一个毫无意义的代号而已，对于文字过于敏感的我们总是好似看到那样一些字符联想起很多额外的事物，我想起大一时见到的那样一个女孩，“依珊”是一个如何美好的名字，却因此让人们在尚未能够见证现实之前过度沉浸在自我的想象之中。逐渐我们抛开昵称和代号可能具有的含义、抛开符号对于人的品质的约束作用，我们以她的样子作为看待她的目光，若她真的美，并非是因为她是神一般的存在，而是因为她时刻能够带给我们的感受。

一夫一妻

一夫一妻制度有着诸多历史、传统、法律、道德、个人情感、社会学之上的重要来源和影响，我们此处并不说这样一个制度如何的合理或者不合理，而我们看到有的国家的的确确允许一夫多妻、同性恋婚姻，甚至是群婚制度——存在即为合

理，若这一句话真的具有任何符合逻辑的含义，让我们姑且以一种探索可能性的眼光去看待，究竟如何而言，从来人与人并非是唯一绑定的。

在我很小的时候我便无法想明白一个人如何不能够去爱两个人的，因为在那时的我看来，每一个人似乎都能够使我们产生好感。诚然那会儿我并不懂得“爱”背后意味着如何持之以恒的付出（而现在来看衡量爱的并非是一个人某一时刻的情感，而正是这样一种持久的行为本身才是爱唯一的衡量标准），而事实是产生好感的确从来是一个十分困难的事情。可见当人们去讨论谁爱着谁、去形成这样一种对于具体的某一个人的执着的时候讲究的并非是情绪本身，而更多是一种坚守了。

或许当去思考两个人之间的爱情的时候，会觉得好似“专一”“较之”“多情”是一种更为“美好”之事物——好似有那样一种（现在想来颇为怪异的）专注的情感是天涯海角不论分隔多远却始终思念惦记着彼此的默契。在于一些尚且并经历成熟蜕变的心灵交流时，我发现他们出奇的在意自己“喜欢”的是什么：我选择某一个玩具某一件衣服，因为我喜欢什么样的颜色或者风格或者角色或者内容。我记得小时候（小学）我特别喜欢草绿色、当别人问起时就再也不愿意说别的颜色了。后来我对一个女生特别在意，她喜欢的是高贵的紫色，我开始欣赏起紫色所具有的那样一种品质，这样一个喜好一直延续到高中以后。在逐渐接触设计这些年来，我对于颜色的口味却极大程度的更为丰富了：不同的颜色可以代表不同的情绪和意象，红色代表鲜血和激情，紫色代表高贵和浪漫，金和银色又可以象征中世纪的贵族传统，棕色和灰色代表岩石和泥土，黑色和白色又是百搭和强烈的对比色。在小时候我还特别讨厌吃茄子，因为记忆中最早一次吃茄子的时候觉得很难吃，小时候还特别讨厌吃煮鸡蛋，因为没有味道。后来发现茄子有很多不同的烧法，而有的茄子十分具有风味而口感嫩滑，还发现煮鸡蛋吃习惯之后一口一个丝毫没有什么不适的感觉（白米饭也是一样）而逐渐喜欢起食物不加任何调料原生的口味了。从食肉变为多食蔬菜也是一样、从专注个人梦想和创作到学会体会生活中的各种过往认为闲杂现在看来生动甚至必要的事物也是类似的转变。

关于一夫一妻这个话题直接相关的便是关于观念约束、人为什么会喜欢、情绪的可定义性、爱情的境界、婚姻和家庭教育、思维的可置换性、信仰和镜界等相关

的内容。然而当我们放开过往的约束、暂且假想这样一个不存在任何法律、道德、死亡和苦痛的理想世界时（例如九层楼的环境中），我们或许可以短暂的体会到、若是有多个人同时爱着自己的幸福、若是能够毫无顾虑的与任何自己有好感的人交流的自在、若是爱人之间不必争吵和为了各自利益争斗的融洽。若是没有法律、没有婚姻、没有道德，人们或许并不会这般在意谁嫁给了谁，若是没有性、没有生存和繁衍的需要，或许人与人之间根本不会产生爱情。

值得我们思考的并非是“为何繁衍/性”是这一切最为本源和必要的动机，而是若爱情的本质是性别的差异和大自然中生命存在形式选择与发展的结果，为何我们非得要用我们人的意志偏偏去给这样一个本可以单纯发生的行为加上很多不必要的观念约束和行为准则？男性因为传播基因的需要而趋向于乱交，女性因为怀胎九月的困难而趋向于更加谨慎的选择长久的配偶，为了维护社会的稳定和人类繁衍的可靠性不同的文化不约而同地发展出了同样的一夫一妻制度，MC 说真正的自由意志是明确自身行为动机之后的选择，人是自我思维和意志的造物，我们若真的可以思考，我们看到对一个人若是专心并非是一种“心意”或者“执着”，而该是那样一份基于现实的理解力。

处女情结

对于处女的执着和对于自己婚姻配偶的心意的执着有着相似之处，而我们至少该看到的是，一个女子/男子是否是处子之身、与一个人的思维是否纯洁/纯粹、与一个人是否成熟和懂事、与一个人是否专情并没有直接的关联。而就目前 MC 的观念之上来说，我完全看不出一个人过往的行为对于预测一个人以后的行为有着多么巨大的可靠性：人人都见到曾经在学校中不起眼的同学后来如何在社会生活中发展的比自己更为活跃，而即便是罪犯的行为若不是疾病造成的也未必能够证明简单的偷窃甚至杀害了他人是如何真正恶意的。诚然在一个人的成长过程中似乎有着那样一些事物具有某种持久性：IQ、性格、根本理想，但这与一个人在某一天某一个具体时刻可能做的事情之间的关联微乎其微。

关于处女情结我总是觉得好像在别的地方讨论过了所以不想多说，但是没有找到那一篇笔记所以此处额外记录一下，主要是从男性的角度而言，因为尤其是从未

经历过性的男孩，似乎对于处女过分执念。而值得一提的是，在习惯发生以后是否便会很大程度上改变一个人的性格和对待性的态度与观点，与是否在婚前发生性关系并无很大关系、更多可能有影响的而是在这以后的发生方式和态度吧。在 MC 发展的过程中我认识到人们对于性普遍抱有某种不切实际的重要性，却对于这个好似人人都十分在意的问题从来不十分客观而是过分隐晦的讨论（北美似乎还好一些），诚然这是社会现实，我却觉得这样一种不平衡的专注和行为方式过分强调了性的意义。下面是一些过往的认识。

我们会觉得好似女孩子若是愿意把第一次奉献给一个人、尤其是在结婚之前，那么肯定是鼓起了巨大的勇气、commitment、和出自于内心的在意。然而并非所有的女孩子第一次都是充满善意的探索和体验、激动和好奇，而可能是紧张和不安、对未来的不确定、不知所措。几遍后续仍然有爱、与什么样的在一起，以什么样的心态在什么样的环境和条件下进行 practice，也造成了整体的品质和感觉上的巨大差异。

更何况这就好似是初恋一般，单纯、但是却因为缺乏成熟理解而失去了很多乐趣与卓越性。物质之上来说，我们不应因为爱而性、因为爱而去做我们所做的事情，而应该因为我们一起的经历和体验来更加爱对方。

因为从未经历过，因为怯于经历新的事物，而对第一次抱有了太大的期望和意义。未知的事物最可怕，却并不是因为未知本身，而是因为我们害怕失去，以及这样的失去可能造成的后果。

幻想和梦想

我总是有那样一段记忆好似自己曾经真的把这一切当做了现实，然而我想并非如此才是——我始终并没有真的把游戏或者动漫中的感动当成是真实的。唯一真正发生的，却是我将游戏的创作一度当成了事业和吸引我的事物、以及一度曾经在脑海中充满关于你的思念以及为此而做出的关于 Lily 等的强制造意的行为。

我觉得好似我的过去十分盲目，但是这并非是准确的：我有着明确的梦想和行为方式，又如何称得上是“盲目”。我怀疑是否每个人都可能在走入社会工作之前有

过类似的沉溺于无能为力（因为没有行为能力）的幻想之中的脱离社会现实生活的经历，然而这并不重要了，因为的的确确这个世界便是我们最大的一场梦，只是不同的人看待和选择经历的方式不同。

我观察到有这样一种现象：我们期待某一件事如何如何（一次约会、一篇文章、一个工程和项目、一次暧昧的举动），实际执行和操作的时候却好似哪里有所不足。相比之下，当我们对于一些事物的过程逐渐熟悉以后，便很少会有这种期待和实际存在误差的情况——除非是当我们又一次去尝试一个新的事物。

幻想和梦想和理想之间的区别是幻想是短暂而更多关注结果的，梦想是持久而代入了浓烈情感的体验和过程，理想是冷静的、平淡的、并非需要总是去想着，而理想关注的并非是结果或者体验本身，而是那样一个又一个的环节和目标，以及这其中诸多的细节。幻想是在天际遥远地方看不真切的云中王国，梦想是支零破碎分散在世界各个角落毫无头绪的目标和想象，理想却是眼前和脚下清晰的道路一直延伸到前方的彼岸。

“自我”的选择

“今天才看了大鱼海棠这部电影，很久没有被电影感动到的我，也被这部电影的几个片段触动到了。这部电影通过两条主线传达创作者对爱情的观念，对生活的看法。与青春爱情电影不同的事，这部电影的目的不是为了感叹青春爱情的美好，和成人世界爱情的不易。这部电影难的是难得在它表达了一种无论是对生活，还是对爱情都很纯粹的，并且坚持的态度。其实对待爱情，对待生活的态度，本就与年龄无关，也与生活阅历无关，它是一种选择。难是难在，在有过各种经历和感受后，还能坚持自己最初的选择。”（Jenny, 20161021, WeChat Moment）

我们的话，也有过类似的执念吧，觉得好似自己做出的选择一定要走到底，即便感到各种阻力。

参见 Hard Question，参见后文“婚姻”中“关于选择”的议论。

会有这样的执念，主要还是人们对于“自我”的信念和“改变”的抵触吧。

爱情本身的确是很纯粹，但却被看成了一种选择。而选择本来也就随意，却偏偏非要美好、深刻、不后悔、难得。

谁人不犯错，谁人不曾做出过错误的选择？我现在想到丁祖楠说的后悔自己每一年做出的“愚蠢”的决定-或许他还是情绪化了一点。但我此刻再去看待过去，并非是责备过往，也并非是后悔、遗憾而想要改变什么，但是却看到和承认自己做出的错误的选择：人若是始终坚信自己是正确的，又如何可能获得成长和改变？

最关键的是，不愿意感到后悔、不愿意改变一种当初本就冲动而不深刻了解后果时没有任何准备也并未细致规划甚至不知道具体期待怎样结果的选择，我们害怕失去的究竟是什么？我想起那会儿始终坚信的“心意的永恒状态”，生怕遗忘了她、抛弃了梦想便失去了一个自我，然而却在这样一个过程中在自己的梦想中越陷越深，现实中却越走越远。

（人最大的执念是放不下自我；与这个对立的则是完全失去了自我地堕落于物质生活之中——两者却都是没有客观看待这个世界的结果。）

梦镜

把梦和现实混淆在一起。其实经过了这大半年我却愈发看到梦跟现实并没有很大的差异，只不过在过去“把梦和现实混淆”却的确是让自己感到困惑的：就好似是轻易把冲动当做了爱，结果模糊了自己的理解、误导了自己的行为，想要的没有得到，可以拥有的也没有珍惜。

因为梦中时至少还能够见到彼此——这诚然也并非什么真正的“拥有”：那时我对于她的梦多半并不十分愉快。但相比现实的疏远却好似仍然让人欣慰许多。我并不记得自己真的活在梦中、也并不记得自己如何过分留恋那些只有梦中才能够经历的场景和事物。但是却的确有着那样一种执着、不愿意遗忘任何一场梦。既然发生过，如何能够去遗忘，若我们所能够拥有的仅仅是回忆而已。

我想后来或许是把“梦”的概念过分夸大了：把现实作为一场梦境，在现实中以梦的方式度过，则显得不合适了。等到自己已经无法区分梦境和现实，便再也不能够放下其中的任何——或者以一种无比痛苦的方式，生生否认自己所看所想所经历所在意的完全不是自己所期待的样子（物意分离）。在 MC 中主动清除意镜，学会

区别开来哪些是曾经的梦哪些是我们现实中实际经历过的、根据物质基础来衡量事物的存在、重新对个体和回忆建立联系。

每个人活在不止一个世界之中：物质的现实世界——那一个不受自己意志干扰而持久存在的世界；灵性的梦幻世——一个不断变换并且毫不相关也丝毫不稳定的世界；我们的精神理想世界——那样一个由我们的意识所虚幻构造出来的、给予我们的信仰和期待和理解和喜好所搭建的世界；以及不止一个属于“环境”的世界——我们在不同环境、与不同的人、在不同的时期下所表现出来的多维的自我。这便是属于人的“双生”，或者“多重之生”。然而在这之上唯一一个永远不变的，是我们通过我们的感知来获得经历：梦境、理想或者现实，潜意识、显意识、或者物质身体，这一切的感知塑造了我们每个人不同的经历。

这样的双生带给我们故事和启发，我们的生命不仅仅是物质之生，因为我们同时体验和在意着自己的灵魂。我并不以那样一种十分神秘和好似信仰的方式看待我的梦和理想，但这些的确给我们平凡的物质生活中带来所不期待的思索和在这一过程中拓展我们生命的经历。随着物质基础的发展我逐渐去不那么在意自己的梦，因为有着太多可以在现实之中做的事情，而回忆一场梦着实并非易事、若不是伴随着头疼，但若仍然有过那样一些事物出现在脑海中，我倒希望它们可以唤醒我对于过去的一段回忆。逐渐变得理智，便除去物质的生和刺激，好似失去了一些更为感性的冲动。

记得高中那会儿我们的梦可以带给我们一种感动（或许梦中有具体情绪），醒来后却压根不会影响醒后的情绪的。这样一段时间以后，我们再重新回到过去的这种状态，在 20161016、17 的两个梦就开始有意识的这样做——梦便是梦，而并不与现实混淆，不论其中发生了什么、遇见了谁。

快乐

“如果不快乐，活再久又有什么用呢？”

“你们这些小家伙，对待生命就像路边的一块石头。只有我们这些老家伙才费尽心思怎么样多活一天。”

因为不懂得生命和未来的可贵，所以轻易用死生去衡量了事物。

正因为如此，那样冲动而青涩的爱并不真的可爱。纵然把爱情看得生命般重要，却终究是不懂得生的轻巧与脆弱。

回忆

会执着于一段回忆，是因为没有现在、看不到未来。

不是看不到两个人之间的未来，而是缺乏自己的未来的眼光。参见后文《时间上的三种观察角度》以获得正确面对现实的眼光。

物意分离

我更喜欢一点一点的、形成一种习惯一般地，去逐渐以一种让自己感到舒适的方式形成新的理解力。那样一个过程中，不论我们最终成长了多少，始终都是让人愉快的体验。但在 MC 刚开始的时候我并不具备那样的条件——我一方面的深深地喜欢着她，却又一方面难以接受现实中她的一切。这是一种如何的矛盾，但那样一个我难以忘却的她的一举一动一言一行当真正出现在我眼里时却并非是熟悉而更多带来陌生。我爱着她，但我知道我爱的不是她。

物意分离经历了三个阶段，最初新的信息到来时对于我的记忆的碰撞造成的混乱，后来强制区分却又完全无法区分的矛盾，后来发现还是“物质之上从无开始的重新认识”比较有助于重新树立起理解力。

现在我已遗忘了提炼出的她，脑海中鲜活的是现实中的她。

想来有些奇怪，这本书在书写时明明念念不忘的是她，现在想起时却是黄欣欣了。那样一个黄欣欣的影子，该也是随着我回忆的沉淀，而逐渐成为了不复存在的过去吧。或许在记忆的某个角落她还记得我，或许在今后的生活中她还会时不时在我创作时带来惊喜，或许她还一直在我的梦中从未离去。

思想的无为状态

短暂地把过往的执念全部（概念上）抛弃之后的结果是，好似一下子失去了生活的目标。那不是漫无目的地徘徊，而是压根连徘徊的动机都没有了——无为是无所为，是静止一般的安静。就那样躺在那儿，一动也不想动，什么也不去想。

大概在 5-7 月份的时候，这样的一种思维状态出现很频繁，一般尤其是早晨刚醒来之后——既不想要去记梦，也没有任何从昨日遗留过来的思绪。睁开眼，精神十分清醒，可是没有爬起床来，因为没有那样做的动机。

并非是觉得生命乏味，因为一旦起身之后便能够立刻投入工作、去学习、去活动，只是当在此歇息下来的时候，闭着眼睛也好、看着窗外也罢，却是什么样的思绪都没有——我是一个与世无关的人，既不在意那儿有什么、也不在意那儿可以发生什么。

还有一种无为状态，是“悠闲的躺在床上，醒来她在身边，或者一个午后的下午，有人在身边陪伴”——区别于早晨醒来她可爱安详的面庞、一种感激一片冲动一段深沉的情绪。“不必暧昧，不必冲动和心跳，不必长久的未来，一起因为美好的事物而欣赏，就像小时候一样，就像世上没有需要关心的事、只有我们俩一样”。作为身处其中的人，却并没有身处其中的强烈情感，只是有着那样一种想望，若此刻可以成为永远，我便心安。一些文人喜欢去吹捧这样的境界，就好比是“掬一捧淡淡的清水，煮一壶淡淡的清茶，与时光对饮。静静地去品味，品味苦涩的人生，也品味恬淡的心情。闲暇的光阴，沉迷在一本书里，浅唱低吟，细品着淡淡的落寞与忧伤，享受着淡淡的清欢与恬淡，感受着淡淡的自足与安祥”。这样一份闲情，往往在尚未体会到物质繁华的成长的过去时最为丰富，生命中还有什么好多渴求，亦或是“两个人在一起便是最重要的事情”，一种舒适。

之所以说这样一种“舒适”的身心状态为“无为”，原因其实便在于这个“闲”了——在过往我或许还的的确确会十分向往这样一种无忧无虑的生活。可是先如此、尤其是在经历上面那第一种无为状态之后却发现了两者之间一个重要的相似点：因为不知道做什么而感到的舒适。

这样其实并非是一种真正的经历和体验了，因为自身行为的可能性被大大削减。现在想起来，若是提供给你这样一种生活：没有任何烦恼，只需要吃吃玩玩乐乐，便好似活在天堂一般。在这样一种情况下人们即便偶尔感到一些精神上的空虚与失落也并不觉得如何落魄、毕竟还有着一整个的物质刺激可以享受（便好似那些沉浸在物质之生中的人一般），然而若在这一个天堂中取走那些强烈的体验、仍然是没有

任何烦恼、仍然是只需要吃吃玩玩乐乐，却也因此仅仅是些个粗茶淡饭、没有丰盛的宴席和精致的生活环境，那同样的人可曾还能够从中体会到一样的乐趣？闲情之所以闲，是因为其中的人只顾着享受，而遗忘了物质世界本身的吧。

梦想

参见《关于你的梦》（内容解读需要客观化重写、意境化重写，因为之前的笔记过于消沉了）。

路人境界

路人般陌生，或者是路人般珍贵。

每一次都未知是否会有以后，便并不会刻意珍惜，却也因此不会太过于疏忽了。

那样一种成熟的行为境界，是每一次的相处都会想要去很认真很用力，却同时并不如何情绪化，而是那样一切看起来平静的、淡淡的、这样一份回忆的感觉也这般安静，却具有一种不会轻易遗忘的力量。

有时候却觉得自己这般认真的，对方却未必是同样的感觉，人们如何轻易的对待生活，而我仍旧是傻傻的去数着每一分每一秒地度过。因为这样的原因，也确实不太愿意在过分差异的心境中共享一段时间，而好似自己从此便会孤独了。毕竟不是知会的轻松，相处的自然，朋友的自在。

若人与人之间总是可以这样坦诚、真实而丝毫没有隔阂与遮掩多好。我会去尽力做那样一个主动打开这样境界的人、让事物发展的真切自然，但也得有遇到，那样一个同样懂得的人。

事实是，这样的人并不少。（换言之，黄欣欣的確是太幼稚了么。Nicole、或任何我们遇到的大方自在的女孩给我们的感觉就比她成熟的多？例如 Minnie、Abbey、Annie 和袁以及长途车上遇到的那个（不过稍微拘束那么一点））

物质境界和远大理想、关于未来的观察角度

当精神世界的追求成为虚妄时，便会想着通过强烈的物质刺激来满足自身的对于那样一种不断保持兴奋状态的需求。或者稍微不那么狂热的、为着一个“美好的物质未来”作为理想而追寻卓越的物质体验可能性。

当物质境界级别成为一个带给人无穷动力的拼搏的理想时，这样的一种对于行为境界的追求并非是对于自身不完美的理性修正，而成为了一个“意镜”：一个看不到眼前已经所拥有事物而打着追求更为完美的体验实质上却是自我的欲望得不到满足的行为状态。

当我第一次认识到物质基础决定精神境界的时候，在4月时提出了“通过发展物质基础来实现个人物质境界级别的提高”这样的目标——通过树立关于一个繁华的未来的“远大理想”而从而逐渐提高自身的个人生活水准。因为看到事业上的可能性而一下子变得积极起来、能够暂且搁置下来那些让自己感到疲惫和不安的事物，而专注自己的眼前了。

但是想来这样的一种追求，比之“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”又有多少的区别？通过提醒人们今后可能获得的收获而去激励他们暂且遗忘眼前的烦恼，这的确是远大的理想，却是于追求真正的自我上严重的偏颇了。关于这一点在后文有相关论述，此处就不展开讨论了。

上述的描述或许听来过于苛刻了，但是不可否认的是那一会儿关于“物质境界行为级别”的一个追求的确给我带来了许多行为的动力，只是随着理解力的发展我们逐渐意识到这样的一种动力并不真的有利于自己把握现在就是。

喜欢

“这样的喜欢并不是真正的喜欢”，我之前就想到过关于“情感基础”的问题，现在看来那会儿的理解还仅仅停留在字面的意义之上。我观察到相处融洽的恋人们在一起时如何的自在而有着那样一种浑然天成的生活般存在感、并没有刻意的暧昧和在意也并不需要如何含蓄的收敛或者表达自己的情感。恋人享受在一起的时光，而并不需

要每天额外重复的去强调多么在意和喜欢彼此——这样一种发生是如此的平实和物质却远比意念之上的好感要深刻真实的多。

是的，“喜欢”的感觉是一面镜子，而在镜子中我们看到的更多的是我们自己的幻想和期待，现实中更为真实的恋人关系并不是把对方放在自身意念的高度，而是从物质之上看到和认识彼此。当外部的观察者或许还在不解一个美貌的女孩如何能够喜欢上一个看起来并不起眼的男生时，她却已然以他真实的样子去认识和接受他的存在状态，而他对待她并没有如何的特殊和差异性、一起相处时就如他与其他朋友一起时一样（当然除了一些亲昵举动）。

恋人若是能够在一起时自然的牵手、交谈、亲吻，那必然是丝毫不会去想到他人的目光的，能够做到这样是因为对于彼此关系成熟的认识、一种开怀与洒脱的交往方式、一种并没有特别执念和约束的对待态度。

他们一起走在街上，并不暧昧粘腻，也不疏远陌生，举止大方，谈吐自然，有亲近有暧昧有大胆的肢体碰触却怡然自得。。。。这一段描述需要大幅度修正，文笔太烂。

现实和现在

不可否认的是，任何一种行为状态，从最为广义的分类上而言，都是某一时期思维状态下的产物，所以从这一个意义上来说，即便是物质之上客观理解力也可以算是一种意镜了。或许这并不是一个十分容易去区分的概念（参见后文《关于情感的本质》中提到的理解力的模糊性），但最为粗浅的说，我所言之“意镜”主要还是指行为上带有明显而强烈的情绪化了的。相比之下，“现实和现在”的一种理解力，则要相对公正客观许多（但是考察着整本书所传递的理解层面，还是尚且不足满足复杂性需要的）。

在这样一种状态之下，我并不十分在意过去，也并不十分在意未来，到好似是一种“满足”，但更重要的是我们去挖掘我们的设计、幻想和其他一些事物，例如在英文书写、单词整理和积累这一类细致的练习之中寻找到乐趣（参见后文《时间上的三种观察角度》中现在的角度）。

工程与创造

工程师的工作就是去解决实际问题、而解决实际问题的过程就是去设计过往曾不存在的解决方案。我认识到工程师的人物不单单是学会利用现有的工具而已，而是在新鲜的设计之中创造奇迹和不可能。巨大的成本和投入、以及后期可能面临的维护以及使用时候的诸多细节意味着责任，这样一种责任意识带给人一种使命感。

我想到自己将来可以进入影视和游戏产业，在那儿可以真正进行大型的思维和想象创造，那将是一种意义深远的乐趣。

造物之境·大设计

将自己的热情投入在设计之中。

其他

我上不具有那一种济世救人的情怀，然后有那么一些时刻我也体会到社会运动者对于人文的关怀、宗教领袖对于人性的或淡薄或深沉的意识、政治和组织领导对于集体和团队的忧虑与引导。但这些终极仅仅是片面的思绪而已，我并未真正参与进去，对其也是无甚可谈的了。

除此之外还有刹那间关于宇宙的宏大自身的渺小的体验（与物质境界级别的追寻却是两回事），以及关于对于普遍化的同情（不吃肉）的那瞬间的执着、或者对你始终存在的淡淡的喜爱。这些感觉虽然仍然能可以随时回忆起来，但无论如何却觉得并不值得作为一种影响自身行为方式的状态的，即便是那持续了将近半年的素食，于我而言却也是十分轻易。这些事物、若是真正融合为自身行为的一部分，我想是极其自然，而未必需要称作为“境界”的。

忙碌于学习和工作，有时不想去在意很多与人相关、与刻意设计相关之事物。可是还是得安排，不然很容易陷入执着。

镜面效应

这是我们早期自己独立发现的一则规律，后来在心理学的学习中（关于行为和态度的关系的心理学研究）得到了关于这一点的更为肯定的客观确认：一些我们所

想的事物并不真正具有明显的影响力和效果直到我们把这些思维写下来，尤其是由这一思考的拥有者本人去亲自写下来。有时仅仅是说出一些话具有类似的效果，但是远不如文字那般强烈。

关于这一点其实有着重要的应用启发，我恐怕在这本书中我未能够十分清晰的进行这一个层面的描述，但是“时间规划”与这一点具有重要的关系。

至于为何这一点被我称作为“镜面效应”，则是因为境界的形成与文字陈述（以日记等形式）具有重要的关系（这一点尚没有绝对的科学调查来认证，但是从我的理解力上来看待这并不十分重要了）。在此书的最后两个部分，尤其是最后一个部分《Collection》中的诸多记录和分析揭示了这一点。

一曲小结

过去

这一个小结在10月甚至更前的时候我曾经有过一些思路，那时候说的一些内容虽然与现在并不十分相关但是从此书的功能上来说的确具有一些启发作用，所以此处摘录一段原文，并且附上一定的分析。

“你还悔恨过去么？我想这次，若上天再给我一次机会，我仍然不会按照原来的路线再走一遍，而是会去做一些不一样的事情：但这次却不是因为我想要去挽救或者弥补什么——而是为了获得一次不一样的经历。然而我并不期待上天给我一次那样的机会，因为我还有着漫长的人生，走完这样一段路以后，我又或许并不期待再多活一次、而是已然满足了。”

关于“悔恨”是一个颇为强有力的话题，就好似“重要性”一般，我们曾经就悔恨的问题有过三次十分坚定的观点（在后面的《信》中有收录），别的不多说，此处想要记录的是，这样一段内容，不论此刻（2016年11月中旬）读来觉得如何，在那时候是对于我们理解力具有促进作用的、帮助我们从一种低沉的心理走向积极主动探索可能性之中去。

现在的观点（2016年11月中旬）

这一章节的内容，即意镜的收录，并不是一次性完成的，而是中途跨越了相当长的时间。原因是第一遍动笔的时候有些事物记不得了而后来又重新想起来了。

总的来说这儿记录的内容相当的混乱，我恐怕黄欣欣读来会具有相当大的困难了。但是这样一种记录方式有其客观真实性，而“收录”作为各种矛盾观点并存的地方（后面的《Collection》亦是如此）也的确该反应这一特点。这其中实在的启发或许唯有时间线索上的细节可以揭示，但是作为后来的总结我们能够做的也仅仅是就着已经存在的理解力去直接建立新的行为方式了。

一些额外思维状态的集录

意境和思维状态的区别，我想主要还是持久性吧。意境本身作为一种情感或者体验的集合描述了一个人某一时刻思维的感知，但是思维状态更为持久的对于一个人的行为具有影响力。这儿所收录的思维状态主要是因为感觉上并不那般情绪上强烈，所以单独拿出来说。

Inner Peace

Inner Peace 是一个佛教和灵学上的用词，意思是一种精神和内心不为外界所动的和平。在高一的时候有那么一阵我觉得自己好似企及了这样的状态：当我在走廊上看着外面的树叶在风中摇摆时心中会有那样一种波动。那时候我以为这是所谓的 inner peace，因为那一刻好似自己不对于外物有很强的企求。现在想来，却更多是生活安逸无忧无虑的一种思想状态罢了。在维基百科上对于 inner peace 的定义是“有着足够的知识和理解力来保持一个人在面临不和以及压力的时候仍然坚强”，可见真正的 inner peace 是一种内心的强大。我想这样的一种感觉该不会激发任何心理的情绪体验——一个内心强大的人之所以不为外物所动是因为她真的做到了不为外物所动：这样一种思维的状态该是并不会造成如何内心的波动、也能够帮助她在今后遇到问题的时候一直采取一种如一的心态去面对的。

忧郁

忧郁描述的是一种思维状态，因为它的确相比于“绝望和无助”要平和的多，平和，但是却更为全面的影响着我们生活的方方面面。

当一个人处于一种心情状态的时候，例如乐观积极，或者悲观消极，或者就仅仅是似乎永远也打不起精神来的忧郁之中的时候，那是一种始终寻找不到对于这个世界的安全感、一种自我心灵期待和孤单的出口。我们好似清晰地可以看到自己拥有什么，却同时对于这些拥有的事物完全感受不到欣喜和满足。即便找到了一个人或者自己喜欢的事物可以去参与互动、进行表达，即便有着情感和物质的体验，却仍然好似心里空空的少了些什么。

对这个世界失去了热忱，我们活着，却找不到自我。

无为状态

就是什么都不想做。甚至都不想睡觉。

在 8、9 月的时候发生了这样的一种状态。有一大堆可以做的事情、也的的确确一旦从床上爬起来就会立即开始一天的工作，却好似还是没有什么想要做某件事情的动机。

我想有时候我们太在意自己的动机和目的是什么了，因为若是从计划的角度上来说，我们列出计划的目的便是为了我们今后提供一个动机，所以我们不必再太过依赖日后可能具有的或者不具有的情绪。

沉迷

沉迷不是执迷，而是沉浸在一件事情中、废寝忘食那般。

激励、动机

当看到身边人的成就、世界的发展和变化，或者我们今后能够获得的理想未来，人们便可能被激励着去不断付出努力——当我们的脑海中有着这样一个清晰而明确的目标作为动机时，我们的思维便变得狭隘而片面了。此处狭隘不含褒贬义，而仅仅是意味着：我们因为变得专注，眼中能够看到的事物变少，而不可避免的忽略了一切其他与目标好似不相干的事物。

提到这样一个思维状态是因为，在过去当我时而因为专注着一些眼前事物而顺便摆脱了一些烦恼，例如因为专注学业、专注创作而不必太在意生活中的琐碎细节、不必太在意个人的情感和与人交往体验。这样以后，一件事情忙完之后，一些过往存在的问题重又出现了。人可以被一时的目标激励着不断前进，甚至这可能维持半年或者更久（例如高考前的准备或者毕业前的准备），但是我们从后见之明的角度来看待这样的一件事情，却发现那时的努力并未真正给我们的生活品质带来如何的变化，然而这一切究竟是为什么？难道一个人通过很多年的付出赚来了大量的金钱不是理所当然的改变了自己的物质精神面貌？

我想去思考这样一个问题的一个思路是，我们究竟因为什么而被激励，而导致我们被激励的原因就是我们产生狭隘的地方。

理智分析

给定主题，我们去思考、research、挖掘、记录其中的前后所有线索——不带感情的。却同时好似抑制了感情的。

钱和生活品质：每个人都想要更多的钱 vs 我要那么多钱干什么——在过去我们认为好似需要很多很多钱来做很多很多事情然而当我们稍微犹豫一下问自己为什么要那样做和究竟什么让我们开心（参见《One Up Wall Street》的书籍开始的准备题目）时我们意识到那时候的感觉和期待不过是一个“不切实际”的思维干扰而已。而即便是“需要”在“现实”面前也显得并不那么迫切——例如关乎未来的需要。又怎么会十分强烈想要购买新鲜时尚的物体。

寻常心

我不太喜欢使用他人经常提到的词语，例如“寻常心”，因为我觉得这样的一些词汇的含义或许太模糊而可能造成一切不必要的联想和分歧。就好似究竟什么是我想要表达的“平凡”，若平凡于我而言并非是简简单单过日子？

在百度上对于“平常心”的定义却原来是恰到好处的（相比于我们自己之前模糊的理解，在这儿我们又一次看到对于词语的准确含义的理解的重要性了）：“平常心，具体表现为对自己做任何事的成功和失败的概率有准确的预测。二是既积极主动，要尽力而为，又顺其自然，不苛求事事完美。有从容淡定的自信心。”“有些人认为是“无为、无争、不贪、知足”等等观念的汇合而已。那只是表象，实际上这是对自己能力充分认识以后的一种态度，“没有能力，争了也白争；没有能力，贪也贪不到”，对于自身能力的判断，需要在成功与失败之间长期实践才能做到充分认识。“这些恰好与我想要表达的含义相近了：寻常心的内涵并非是使自己表现的平凡，而恰恰相反地、拥有寻常心的我们对这个世界充满积极主动的追寻。”“自信”在这个定义之中所揭示的便是真正的寻常心并非是一种感觉、心绪，或者常言中的“态度”，而是一种理解、一种精神和心理的存在方式了。

在以往当我接触到一些自己从来没有见过的描述心理状态的词汇的时候会尝试着去想象那究竟是一种什么样的感觉，然而现在却发现这其实是不必要、也或许压

根不可能做到的——心理状态之所以为心理状态，在于它是人的思维和行为的全体的集合。没有一些合适的线索、没有一些实在的经历，我们该是难以轻易去揣摩一种思维状态是如何的，因为思维状态不是一种一触即发的“感觉”，而是一种理解力。而理解力是一个系统、一套体系，只有当人们真正去把这一套理解力中的各个层面都看到了的时候，她才会真正进入和体会到这样的一种思维状态。百度上说“平常心应该是一种‘常态’，是具备一定修养才可经常持有的”，我想这就好似是，一个从来没有体会过工工整整写字的人，即便可以调动一时的情绪去一笔一划慢慢的写一个汉字，却也是难以体察到一个每日修行书法的人写字时所看到那一点一划之间的韵律、那力度和运笔流转之间控制和交错的节奏感才是。

理解

什么样的思维状态，或者什么样的意境才是最为理想和自然的，该是受着某一时刻人的理解力和个人偏好选择的结果。然而我们可以发现的是，当一个人不可控制的陷入一个思维状态之中的时候，人们的自由意识被很大程度的削弱、而成为自身思维状态约束下的结果了。在这一年的 MC 之中，时至此刻，尚有一个发现并未得到十分完全的解答，那便是思维状态的可置换性。在我的体验和理解中，人具有一种可能性，通过主动的调动相关的思维线索，可以进入想要的思维状态。例如随时随地进入一种适合学习的状态之中。诚然这样一些思维状态的主动置换或许很大程度上要求一个安静而舒适的环境、而未必在嘈杂之中总是可能，但是这至少揭示了我们通过理智可以做到的主动操控我们自身、从而最大化我们的自由意志的可能性。

不论如何，当我们体察到自己进入某种情绪、进入某种自己未必理想的思维状态的时候，有那样一种方式好似可以有效、虽未必立竿见影地帮助我们逐渐去理解自己的思维状态——那便是摄入新的更具有启发性的知识和信息。若我在这一部分的书刚开始的“准确定义”章节说的内容并没有错的话：思维状态是人的思考的集合，而人进入不同思维状态的关键是概念之间联系所形成的思维通路作为线索引导的结果。那么有两个重要的启发是或许对于我们有用的：一个更为有组织的、系统的对于世界的理解力可以帮助我们更为稳定的经历一下自己的思维状态，这要求我们对于世上各种事物的各个方面全面的认识和了解；另一个则是在我们需要时通过主动去摄

取一些额外的知识（因为我们的思路阻滞而没法主动去思考、置换思维状态的话）、去进行一些不同的行为（例如与其静止的思考不如外出接触一些人一些事情），或许可以帮助我们暂时的进入另外一些思维状态之中——然而我们也得注意，在这样一种情况下，我们所寻求帮助的对象和知识来源的可靠性将可能对于我们的思考起到引导的作用。在我的观念之中，唯有客观公正的知识最不具有片面性、最能够启发我们源生的思考，因此在我们对于事物感到不解的时候，该去访问知识、去了解这个世界真实的样子才是最好。

三、概念感知，复杂性和视角

关于人类的情感

我并不确定在这一个话题上我自身的理解能够有多少可靠性。然而我的确想要与你分享这段时间以来 MC 一个颇为重要的发现——那便是，在充满模糊性的文字语言中，我们的情感和情绪同样作为被概念化模糊了的感知，具有那样一种潜力可以被更加准确的识别。人类情感可以追根溯源到进化本身以及文字概念的定义上这一个特点，姑且被 MC 称作为“情感的可定义性”。

最初发现这一点是心理学中提到的关于 attribution error 的问题：即人们错误的把在很危险的调研环境下的心跳感觉认为是对于问卷者（女子）的好感的现象。在相关的心理学发现中我认识到情绪其实或许是人概念的造物。

后来两个实际生活中的观察认识了我的疑惑、进一步强化了关于“可定义性”的猜想：第一是当我们通过大量的清晰定义和识别自我情感内容的记录后（主要在附录中《喜欢的细节》和没有附录的《灭绝启示录》中有记录，以及 MC 的《Analysis》等相关笔记中），逐渐自己变得很少的情绪化，不管是对于黄欣欣的思念，还是现实生活中会遇到的各种其他的事情——虽然我还不确定这究竟是由于我们更少的将现实中发生的事情和自己的情绪联系在一起，还是因为更多的学会了去控制甚至压抑自己的情感，然而我觉得并非如此的。虽然，我得承认，情绪变少到几乎没有以后（例如喜怒哀乐一类），“焦虑”仍然是可以平时观察到的自己的心理状态，尤其是当去思考关于自己要想做什么的时候那样一种我并不知道如何描述的感觉（大概不是紧张、也不是无动于衷也不是十分冲动那样一种我贫乏的语言完全没法描述的心理状态）。第二个则是关于“暧昧”的观察，一方面再进行 PUA (pick-up-artist 把妹达人) 的相关资料学习学习时发现了人们竟然可以把对于女孩子的好感完全归纳到性和暧昧这一层面，另一方面则是同时也通过梦的代入发现了自己对于胡逸敏可以产生的暧昧感觉——可以，但是并没有始终维持。最后关于“暧昧”的一个层面则是亲自发现了当我们盲目的说自己“喜欢”或者“爱”上一个女孩的时候那样一种情绪上颇为牵强的调动的确可以让自己陷入某些情绪状态。

实际关于情绪是否可以被定义，除了心理学既有关于 attribution error 的研究之外，还有就是我们关于神经科学的理解里对于“概念”和“情感”的联系的定义（参见本部分书开头的术语定于），最后实际为我们提供可行性的证明的还有就是亚里士多德的《修辞学》一书。在书中提到人的情感具有物理基础以及基于逻辑。不论如何，在 MC 深入到我们切实去验证这一层面之前（例如很多年以后若我还有机会再去深化一次 MC），物质之上的观点根据“物质基础决定精神境界”的意镜原理则是暂且在今年这一个阶段以“人类情感是定义的结果”而作为暂时的结论收纳在自我的世界观中。下面简单介绍一下有关的重要结论和原理，或许能够具有一些启发意义。相关的最终笔记属于 MC 的部分，并未在此书中附录，主要原因一方面是觉得过分严谨而与此书主题相去甚远，另一方面也的确因为还没完全探究清晰不敢妄谈而故作保留了。

关于情绪的可定义性

情绪是可以定义的，在于人依赖自身的物理感觉、和概念之间的联系来定义自身的情绪和情感。此处“定义”的意思包含两个层面：第一个是我们称作当前某种物理和心理体验的全体为某个具体的情绪，第二个是当我们使用已知的形容词或者名词来描述这样一种情绪时，该概念相关的其他记忆会被唤醒。

情绪的可定义性主要表现在如下方面：给定任意情境下我们经历一种情绪，通过个人或者外界的重新解读我们可以瞬间转换进入另外一种情绪（例如在开心的时候被人提醒没有看到的不好的层面就一下子又忧郁起来了；或者伤心时有个人安慰感到幸福有个人指导或许还能一下子乐观起来）；通过分析自己当前情绪的动机、来源、可能忽略的观察角度，我们可以平息或者诱导自己的情绪（理智逐渐占据思维主导）；当我们延迟对于某些事情的主观判断，例如不要使用一些主观关于好坏和情感的形容词去描述发生事件和个人感觉的时候，情绪可以被延迟降临（复杂性占据思维主导，情绪现象甚至压根不会发生）；当我们去物理上做一件事情，例如并不那么想看书的时候拿起一本知道在以前会吸引自己的书然后去耐心的看，我们极有可能浸入这本书的思维状态之中——即仍然做到了那样一种符合阅读这本书时候所需要的情绪。

情绪的可定义性的一些启发主要包括被动和主动的。被动而言，不清晰自己的情绪的物理来源的人可能被轻易诱导（例如女孩子以为暧昧的感觉就是喜欢，而喜欢就是永远在一起了——当然这是个简化的说法啦），另外就是做事“顺着感觉走”导致缺乏计划和执行力，还有就是不小心“承认了”自己“喜欢”某件事物然后就变得很执着（比如说“我喜欢吃苹果”所以导致以后选择水果时候总是会难以避免的去多考虑苹果几次）等等。这些方面的暗示很多但是我并不感兴趣，值得一说的是情绪的可定义性的主动使用的可能性，在 MC 中我们提出了“思维状态的可置换性”——当我们把情绪、感知、情感、概念系统、思维方式作为一个全体来看待的时候，我们观察到通过有效的挖掘一些线索，人可以某种意义上比较主动的浸入一些需要的思维状态。例如在需要的时候进入必要的学习状态、思考状态，在写故事和设计的时候进入相关的意境等等。与之相关的还有 Z 创（我们的设计笔记集合）中提到的 TI（Total Imagination 完全想象）技巧。这些都是尚处于发展中的概念，不过好似有某种内在的关联，此处仅仅提一下而已。

关于情感的物质基础

早在思考“为什么黄欣欣不喜欢我”这个问题的时候我就想到，物质基础和感情基础可能是十分重要的恋人之间发展的层面。后来当然 PUA 中还介绍了欣赏力、性张力、暧昧关系、男性的四大价值等层面；而心理学中还揭示了关于个人定义的 attribution error 和“允许发生”（即机缘巧合下男方女方未必直接看上彼此但是允许一段感情的发生）这样现象的必要性，以及恋人相处过程中综合素质实力的相似性所具有影响力等等。

关于情感，物质之上给出的一个重要的认识，在于两个方面，一方面是实际相处导致的境界渗透，另一方面则是理解力的塑造而造成的意境（婚姻和父母对子女的血缘联系是观念约束，而共情作用的前提是经历和懂得——儿童不具有强烈的共情作用）。在 MC 中我们认为情感的主要内涵为对于具体人或者事物的观念约束，即在相处过程中不知不觉或者主动建立起的用于约束自我行为或者思考的观念。联系越深刻，两个人或者人对于事物的情感就会越深刻，而此时我们称作为“情感约束”越为强烈。

认识到这一点的重要作用，是我们可以藉此突破这一方面的约束——通过清晰挖掘和识别自己的情感约束是什么而摆脱情感约束（这样一个过程未必十分简单，例如去逐渐清晰认识到对于黄欣欣的感觉花了很多时间，但是这样的行为若是作为个人的行为方式的一部分，可以帮助我们避免在平时不经意地建立很多情感约束——当然一个人是否有必要对于与他人建立情感联系如此谨慎的确是一个值得掂量的问题）；或者刻意去加强关于情感的联系，通过利用关于物质基础或者个人信仰等层面去加强自己对于另一个人的情感（当然这样做是很危险的）或者加强另一个人对于自己的情感（当然抱着这样的心态去与人交流不属于物质之上推荐的世界观和行为方式）。

关于“情感约束”我们得看到不仅仅是对于人的层面。而是情感约束，或者更加广泛的说，作为“思维的惯性”而言对于事物和个人信仰以及行为习惯的约束——我们平时做的事情、读的书、娱乐的方式、思维的方法，若是并不清晰定义和识别，将会导致我们今后改变自我（的习惯、信仰等）愈发困难。在 MC 的早期我曾抱怨，若是我像很多自己认识的人一样能够从小有着一种比较有利于长远个人发展的信仰或许可以少很多这些烦恼，然而现在却认为，依靠一个良好的教育环境就好似把自己的选择交给了给我们提供教育的他人——相比之下更为理想的还是我们自己去主动基于物质之上挖掘和探索身边的一切到底是发生了什么，而少被一些看起来正确的思维观念约束才是。

关于道德和正义标准

关于道德和正义标准即关于善恶和好坏的定义。这一点其实在后来的《关于情感的本质》中我们从人的思维和物质的角度进行了关于善恶和好坏的本质的认识¹，不过值得一提的是我最初开始思考关于这个问题的时候其实是在今年整理高一物理知识时发现了“世界上一切的测量都是相对的”，那会儿该是已经逐渐认识到或许不存在一个完美和统一的物理法则解释整个宇宙中的现象这一个物理学难题，所以灵感一闪，就觉得会不会关于善恶好坏也不存在这一标准。与这一个问题相关的还有很久

¹ 尼采在《论道德的谱系》中对这一个问题进行了社会学角度的分析。

以前就开始想到的关乎审美的标准——在《关于情感的本质》和其他零散的笔记中记录了关于审美的认识。

就此书而言，前面的诸多内容其实也是为了这样一个结论进行一些铺垫——通过逐渐去深化关于一些道德和情感问题的思考而让我们接近事实的本质。而在这一阶段的 MC，关于道德问题我们得到两个不同层面的结论：第一个也是物质之上所启发的，那便是世上没有绝对的道德和正义标准，而仅仅是好似生命的意义的话题一样完全是人的意志造物；第二结论是一般现实中我们所说的道德和正义的标准其实是基于比较的结果。物质之上的看待方式就不多说，下面简单深化一下关于“层面”的认识。

关乎这一点的发展线索：我们说世上没有绝对的善恶和好坏 -> 我们说世上并没有好坏善恶的定论因为这仅仅是人的观念约束而已 -> 关于好坏善恶的定义其实可以从比较的角度入手。换言之，此处的笔记并不再尝试着去记录好坏善恶是如何被定义的或者本质是什么，而是记录了一个额外的观察层面：即“比较”在人们定义善恶好坏的时候的功能。以下为一些笔记：

1. 人的行为和人本身的善恶、好坏、事物发生的正义、物品的优劣、人的品质和境界的高低，作为“绝对”的测量标准，其实是基于比较的。

我想这能够解决我们之前关于那个“道德败坏”的小岛的道德案例的问题¹，也因此能够解释为什么这样的一些个“绝对”的测量标准随着文化和人的理解等事物会发生改变——因为这一切的定义本身就是一个动态的存在。

2. 这个世界上一切的测量都是相对的。

一个人是否“爱”我们，其实指的是，这个人是否比我们所知道的其他的爱的形式更为深刻，或者至少这个人是否符合了我们关于爱的期待。

一个人的生命和行为是否具有“价值”，取决于我们对于价值的定义，而这个定

¹ 这个是早期研究道德问题的时候的思想实验，原文过分惨烈，此处一个简化的版本：把一个思想成熟的人放到一个生存条件良好但是却行为方式上和原来的人格格不入的岛中，这个人会不会随着时间的发展逐渐融入当地人的行为方式之中？

义取决于我们对于其他“具有价值”的事物的认知。若在一个人的认知中唯有金钱具有价值那么她/他的一切测量将会基于一件事物所能够带来的财富。若是一个人的价值的定义取决于一件事物能够带给她/他的审美的感受或者愉悦的体验，那么她/他对于事物价值的测量将会更加在意这件事物带给她/他的感觉。

当一个人评判一件事物是否“道德”的时候，这取决于这个人的心目中对于“道德”的标杆究竟是如何的。这就好似是在性十分保守的国家人们认为大男子主义和女子保持操守直到结婚是道德的，然而在性开放的国家人们并不十分在意性行为是在婚前还是婚后发生的。对于一个社会主义国家而言“把国家利益放在个人利益之前”或许是最为道德的行为，但是对于一个物质之上认识到生命存在的意义的人而言道德或许仅仅是她/他心中所坚持之事物，不论其为何。

对于一个人的好坏的评判因此取决于我们对于更好或者更坏的人的认知。

注意这仅仅是基于“比较”的定义方式，该定义方式要求一个测量的基准衡量用于比较。

3. 另一种定义方式，即“世上并没有好坏善恶的定论”其实是基于物质之上的理解力的客观定义。在这样一种情况下，好坏善恶这样的概念没有实际表达的含义，我们称作“empty words”。

重要的启发

参见“情绪的可定义性”笔记中总结的主要启发¹。

¹ 注 20161120：情绪的可定义性后来被识别为《关于情感的本质》的笔记的一部分了，后来这一篇笔记因为篇幅关系没有被收录。

大学学习和交友

一个人的性格，有将近一半是受到基因控制的影响，有一点点是受到家庭教育的影响，剩下来的超过一半是后天教育和环境影响的结果。

很奇怪的是，不管我们是在幼儿园（心智发育）、小学（身心、自信、基本素质）、初中（青春期）、高中（青春期和学习能力和人际关系），还是大学（成年期，知识、技能、走向成熟），甚至是事业发展中，每一个时期对于我们的成长都可以“至关重要”：儿童期或许大致定义了一个人的性格走向，但是青春期定义了一个人的心理，而成年期定义了一个人今后的的行为方式，事业发展过程中则定义了一个人的成就和生命大部分的经历。没有人认真系统的教过我该如何成长为人，但是却并不意味着一个成熟的人并不需要对于这个世界的成熟的认识——与人相处、生活中的点点滴滴以及对于生命的理解，其实都具有毫不逊色于任何一门学科的内涵和知识在其中。如何“做人”从来不是简简单单的一句话教条地概括了这其中的全部，但是人们好似倾向于使用过分简化的模型去理解这个世界和世界上的其他人。

我观察到有些人在大学、研究生和博士期间取得卓越的成就，甚至是一些物质成就上卓越的人（从娱乐界到科学界比比皆是），但是他们作为人类却并不总是具有我们认为作为人所应该具有的那般同情、卓越的共感，甚至是对于这个世界稍微公正一点的认知。在高中及以前我曾经觉得我那个经济学博士后的叔叔十分了得和厉害，然而今年再去与他接触，除了他对于佛教的执念以及自己并未完全被教化的心灵之外（的的确确不吃肉，却在吃饭时对于荤食有着一种奇怪的眷恋），他对于自身行为的控制力（想要孩子不玩电脑却不愿意在孩子学习时自己不打游戏）以及家庭教育方式（在这个时代这样一个文化水平的家庭中竟然还有家庭暴力而且他的孩子已经高中了）上的理解竟然惨淡到完全不匹配他的学术地位所带给我的应有的期待——个人的地位、成就与其应对现实中诸多事物实际的能力、对于这个世界和自我的理解力并不直接相关。而一个十分相似的例子：并非所有的家长都懂事，就好似并非所有的老师或者教授都真的对于自己的专业中的各个层面、对于如何去教育别人十分了解。

在高中时我第一次奇思妙想提出了“十项根本”的学习原则，那时候想到的仅仅是关于语数外等学科涂鸦式教育之外更为根本的学习方法——一直到大学我都坚持这样做，虽然这样一个方法并不总是见效明显而往往带给自己太多压力（也由于很多实践层面的缺陷和认知不足）。但我始终坚信这样的一种理解方式和学习方式会逐渐带给我应有的报答和使我获得成功——我们虽然并不在学业上总是优越的成绩，但是我们注意到我们对于自身所学习的学科的理解力、尤其当与人真正进行专业上的交流时思维的深度和广度是丝毫不逊色于他人的。在那时我认识到，高中期间人应该获得的一个十分重要的能力是寻找一种适合自己的学习方法。（事实证明那些成绩优异而物质上远远卓越于我的人从来不需要这样十分明显的发现这一线索——他们从来便是知晓着适合自己的学习方法的。好的吧，这一方面我的确落后了同龄人很多，咳咳）

在一个人的大学时期同样也具有很多可以去作为衡量标准的事物，例如人们识别出了大学时期最重要的是挖掘一些方法（《大学时期要做的 50 件事》），或者“应当掌握七项学习，包括自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世”，或者一堆具体的能力（清楚地思维、谈吐、写作的能力；批判性和系统性推理的能力；形成概念和解决问题的能力；独立思考的能力；敢于创新和独立工作的能力；与他人合作沟通的能力；判断什么意味着彻底理解某种东西的能力；辨别重要的东西与琐碎的东西、持久的东西与短暂的东西的能力；熟悉不同的思维方式（定量、历史、科学、道德、美学）；某一领域知识的深度；观察不同学科、理念、文化的相关之处的能力；一生求学不止的能力；执行力/自我控制能力、同理心）——而“思考”以及“认真度过每一天”这样的语句在这些具体的层面面前显得是如此薄弱。

我想起刚上大一时跟年级成绩最为优秀的一个女孩咨询关于早恋的问题时她说了一句我当时完全没有能够理解也并未十分在意的话（事实上我可能对这句话很在意，不然怎么会记得）：她说她没事就喜欢去跟教授聊天，去接触那些更为优秀的人和事物。后来黄欣欣也跟我说过类似的经历——她也是去多与教授接触的。此刻回

想起这一切，我们在大学时去接触了什么样的人、去经历了什么样的事情、去把时间花在了什么样的事物之上，影响了我们能够获得什么样的理解、取得什么样的成就。

我想在大学中的确处处存在着压力和挑战：学业上的、生活上的，以及与人交往上的。这些困难也同时为我们塑造了机遇。很遗憾在过去我从未很好的利用身边优越的教育资源，从未很好的去与身边的人主动沟通交流和接触，从未很好的去感受和体会团队合作的乐趣以及在这其中发展自己与他人的联系。我想起另外一个女生曾经对我说过大学生活中存在着太多的诱惑，以至于我们难以专注到自身的学习之上去。那时我还执着的想着创造自己的世界，从来没有觉得好似还有什么样的诱惑更能够吸引着我。现在再去看待过往的自己：贪图享受而不知道好好照顾自己的身体、过分苛求他人和沉浸于梦想、总是期待和幻想美好而冲动的爱情、总是做着和自己的学业完全不相干的学习、花大量的金钱和时间在新颖的设备之上、颠倒黑白的睡眠作息和思维方式、不懂得拒绝自己不喜欢的人不喜欢的事情不懂得去引导和发展与人交往过程中更为积极和优秀的层面。

人的选择的确是很大程度上受到其自身的知识储备和理解力（经历）的限制的，然而我们此刻得意识到，是我们自己最终决定了我们能够成为什么样的人，是我们自己的职责和能力去实现一个更加美好的物质未来。大学是一个成长的过程，而成长就是不断经历新的事物和获得新的认识，正如在一个 TED 演讲中提到的：走出自己的舒适区（comfort zone）、去主动与不同的人交流和交往，我们会发现一些过往不曾体会到的事物。我在此把这一点延伸一下：人生中最重要的事情不是寻求安逸和舒适，而是不断去寻求改变和发展，去探索新的可能性，去改变自己的习惯，去发展自己的行为、去寻求方法解决我们所遇到的困难和矛盾，去主动面对甚至寻求一些挑战。唯有做到这一些，我们才可能不被自己的环境和有限的知识、当前的习惯和资源所局限，才有可能看到自身的不足和行为更高的层面和境界。

虽然，我们该留心和关注一些更为具体的事情而不要被这些高度概括化的指导性语句所蒙蔽。我想下一步自己该做的，是去整理和记录下来那“七项学习”究竟有哪些层面和具体的方法、去更加深入的理解什么是那些具体的能力背后的要求、去学习如何主动与人进行自然而友好的交流，然后去一点点的逐渐尝试和进行实践。

笔记 - 关于拒绝：

拒绝并不是完全隔绝任何邀请，那未必是好事。对于可能发生的事情有所了解：知晓一个邀请背后可能的动机是什么¹，知晓这一动机是否是自己真正需要的，知晓某一段信息或者一项活动是否真的对自己有利，知晓对方的目的和参与进一项活动所意味着的付出——由此我们才能够更为公正的做出理想的决定。一个人得时刻清晰自己行为的目的、在做**任何一件事情之前**思考可能的后果：MC 以来我十分注意自己平时的影视娱乐（电影、游戏、音乐、小说、电视）、外出活动、与人交流、书籍阅读中的点滴感受的记录和积累分析，这样一个举动诚然意味着十分大量的额外工作（看一部电影的时候或许得断断续续停下来记录一些笔记），然而我们知道这样的作为对于我们的成长和形成自我的理解力有着至为重要的作用。第一次阅读心理学的介绍的书的时候我一个多月就看完了，第二次正式学习社会心理学的时候却花了三个月还未能够完成半本书——越是让我们在意的内容我们越应该去谨慎对待。在读一本书之前我们或许仅仅是好奇和欣赏书中的内容，然而去完成一本书的阅读与学习之后却可能会造就一个不太一样的——不仅仅是投入的时间精力和金钱，而是我们的理解力在这一过程中发生了如何细小的变化。每一次的触动都影响着我们综合的情感状态，我们是没有自由意志的人，我们的行为和思想受到我们所接触事物的影响，正因如此我们更应对于我们所接触的信息、参与的活动而保持谨慎。关于这一点的深入讨论参见心理学中关于“行为和态度的关系”的讨论，具体的而言，参见登门槛现象。我们所做的事情并不能够代表我们是什么样的人，而人从来不应该因为自身的行为而过分在意自己的身份本身，不要再凡事上添上一个“自我”的标签（会在关于拒绝的话题上说这么些个是因为有时候我们一些看起来经意或者不经意的行为：去习惯性的看一些资料参与一些活动或者由于环境诱导而发生一些行为的时候，我们容易因为自己这样去做了而更加趋向于做同样的事情——在高中和刚入大学的时候我十

¹ 注：注意这儿“动机”跟“目的”还是有些差别的。“为了骗钱”算是一个目的，而“缺少钱和缺乏道德意识”算是一个动机。例如一个朋友喊自己玩游戏，目的是一起玩游戏，动机则可能是“太闲”或者“互动交流”——而因为太闲出去玩相比因为体验生活而出去玩可是两个截然不同的思维层次，也会带来截然不同的体验（例如前者很可能过分在意玩的是否开心，后者则可以体会过程中的每一个细节、更为投入进行交流和分享）。

分警惕自己会被环境“潜移默化”所以过分刻意的避免与人们进行看似与学业无关的交流、性的话题、使用不文明的语言、玩游戏等行为因为我知道每一次发生都有可能招致自己变为更趋向于做那些事情的人；很明显刻意的避免发生因为害怕改变自我，和过分随意的接受发生因为完全不在意自我是否会被改变——例如人们摄入一些外表包装华丽的信息而便以为这便是美好了，都同样是不安全的。时刻清晰自己究竟是在做什么，以一种复杂性的观点看待事物的可能，保持理智——认识到我们是没有自由意志的人、认识到不论是主动的参与还是被动的接受都无非是一个选择、认识到相比于使用情绪我们还可能更为平静的感受这个世界上发生的事物、认识到这一切种种的种种，我想是真正做好自己最重要的因素），如此我们才能够公正对待发生的事情。

看起来十分矛盾的：做一个简单的人往往意味着有着最为复杂的行为理解力和动机。走向成熟的一个重要标志，不是从外部可以看到的，是即便我们看似随意的仍然重复着过往发生的动作，可是此时我们却再也不是捷径思维下无意识的举动，而一切划归为一种主动的选择¹。

我想这一则笔记的标题可以换一下，未必是学会“拒绝”，因为我们不必刻意去拒绝，而是学会接受，也未必是接受，而完全是信息本身而已了。

¹ 在这一篇笔记中我自己可能过分强调选择了。更为利于我们发展的思维方式，该是时刻的复杂性，还是时刻的专注性？两者或有可以联系之处。

事业和成就

不想要长远的恋人不是好恋人，不想要成功的工人不是好工人。终于，我们放下对于这个世界种种不切实际的期待，开始去思考和规划一个属于自己的未来。

成功是这样一件鼓舞人心的事情，而成功，正如世上很多其他的事物一样，只属于有准备的人。在以前我听到这样一句话，好似听懂了，却从来并未真的听明白是个什么意思。机会、事业、爱情、健康，甚至是小到一次旅游、一个制作、一门考试、一场表演或者一段高品质的对话、一轮激动人心的游戏和比赛，无一不是需要有着充分的准备才能够真正实现其效益的。在过去我们说总是好似失去或者真正经历了苦痛后才懂得珍惜和后悔，却仍然一而再再而三的去重复这样的一些过错：究其根源却是我们从未真正解决这些问题、从未真正懂得自己该珍惜什么、从未真正看到自己是哪里没有做好。我们缺乏的其实便是这样的一种准备：而准备必然是在我们闲暇时候而非到了需要时才临时想起、准备必然是规划了充分时间去思考和理解和熟悉一个过程而非是快速熟悉一下，准备必然是冷静而漫长的。

一个人如何在学习上获得想要的成果，一个人如何在事业上获得成就，一个人如何在今后的生活中按照一种理想的方式去发展和体验，这一切取决于我们对于自己的目标了解得有多么清晰、对于获取目标的过程做了多少的准备、对于这其中的点滴和细节花了多少的时间去消化和逐渐掌握。知识的学习需要时间去理解，技能的学习需要时间去熟练，感情的学习需要时间去获取经验，事业的发展需要时间去积累，我看到若是别人在某些方面做的远比自己优秀，那必然不是因为她/他拥有着天生卓越的优势，或者我们称之为天赋的事物；我看到任何思维和行为能力上健全的人具有掌握各种常见技能以及取得卓越成就的能力；我看到人与人之间若是真的存在差距，那必然不是差距衡量时天生的，而关键在于那些看似无关紧要的平时，我们是如何利用时间的、我们是如何去学习和体会这个世界的，我们是如何看待那些看似琐碎、不实用、太困难、与我们的生活没有直接关系的事物的。

若他人在某些方面比我们更加优秀，那不是他们的天赋或者运气，而是他们比我们付出了更加多的努力；人的未来、人的事业、人的成就，人的生命的体验，是人的设计的结果¹。

关于未来的设计

设计未来和计划时间是相似的操作：1. 规划使得事情可行而得以发生 2. 规划的作用是指导而非约束。

对于未来的设计的前提是知道自己想要什么，不知道自己想要什么的解决方式是去寻找自己想要的（一个方法就是去尝试不同的事物、记录下感受、然后进行选择），对于自己想要的事物的定义是一件清晰具体可以描述的状态/结果/成就。

懒惰是行为习惯，意志低沉是思维状态，无所求和无所作为是既有行为方式和观念的干扰，安于现状是因为不知道有什么自己可能更加欣赏的事物。

发现目标之后需要做的事是明确目标、搜寻获取目标的方式、确立学习内容和执行内容，进行积累。未来不是一个选择，而是很多选择相互交错的结果，未来的设计不是一根筋的时间线，而是一副发展可能性复杂的图谱，关于未来的设计不是一蹴而就，而是每日规划一点、每日执行一点、在不断完善和修正中取得的。

事业考虑和发展

人的知识要做到学以致用，人该去尝试稍微有点挑战性的事物（走出安全区、做一些自己不很有经验但是比较熟悉的工作），人该去选择自己擅长的事物。

成功的关键不是做自己热爱和喜欢的事情，而是做自己擅长的事情。人的事业，就像生命中很多其他事物一样，该不是一旦选择就永恒不变静止的，而是不断发

¹ 这儿我得去区分一下：一个人的物质资产可能是“意外”的结果，例如好好地继承了一大笔钱。但是物质资产本身并不带来一个人生活的丰富（虽然很大程度上促进这一点就是）——当我们获得了一些物质资源以后我们如何更为有效的去利用，这便反映了人与人思维和意志之间的差异。最简单的例子，不懂理财直接影响了我们享受美好物质生活的长短。

展和变化的，人生应该尝试不同的职务、做不太一样的事情（但是得是自己擅长的）、对机遇和改变有准备。

人并非生来擅长某些事情，做好一件事情是学习、积累、练习、不断提高的结果。

成功的事业和生活方式的定义不是感到满足，而是对自己当前的状态感到满意、感兴趣、并且充满动机。

有用的知识和信息

从思维的角度上来说，信息和知识是区分人与人的唯一要素。在职业工作中，经验的差距表现为知识的差异，摄取知识的最有效途径是专业类型的书本，即纯粹信息类的书本（而非科普类、杂志类、图文小说类、杂记类）。从哲学、心理学、物理学、数学到营养学、文学以及艺术，原理类的书籍是最具有启发性和实用价值的。

获取客观公正知识的方式是不要仅仅依赖一个知识的来源、即便是同样一门学科不同的书本所讲述的内容呈现方式和细节也会有不同而这可能带来不一样的启发。当原理了解之后再去学习更为细琐的实践操作层面的细节会有惊喜的收获。

摄取知识和信息的时间从来不是问题，每个人每天有大把的时间可以去积累信息，时间不是挤出来的，是分配出来的。之所以信息类书籍比一些杂乱的文章等更为有效是因为这样的资料避免了每次学习时候重复搜索的时间、可以做到即时使用即时摄入而最大程度减少了各种搜索和交叉引用的问题——也因此进行严谨学习时寻找一本优秀的、适合自己的书是十分关键的。

任何学科方面的知识都在生活中可以起到启发的作用，不仅仅是学习方法或者思维方式上的启发、而是知识本身的使用或许会带来惊喜。知识的摄入过程是积累的过程，正因如此，唯一保持知识的鲜活程度和学习的乐趣的方式恰好是缓慢而有效的推进模式——确保掌握了每一个知识点之后的缓慢推进知识学习、一点一滴的前进而非通过大量信息摄入的方式来填充记忆。这要求小心的时间规划和长期的统筹安排，以及适时的进行中间复习。

行为细节¹

1. 记录下来让我们感到震撼、感兴趣、期待的事物
2. 增强自身时间规划、自我管理、情绪管理、执行力；提高搜索信息和学习的能力；学会甄别信息和获取有效的信息，具有知识的可靠来源
3. 分配时间去做那些自己此刻并不觉得十分想要做的事情、找到那样一种任何在需要的时候能够沉浸做一件事的感觉
4. 专注细节、丰富和完善过程、省视自身的行为、思考事物之间的联系
5. 不要花时间在庸俗的事情上
6. 花时间在平凡的事情上
7. 做别人不做的事
8. 寻找和成为优秀的人，找一个可以参考的目标并且去了解他们的行为方式
9. 与不同的人交往

¹ 注 20161121：我在审阅这一部分内容时候想到读者可能体会不到我所说的每一句话后面的个人经验——若一个人不是通过自己的切身体会去认识到一些事物、若一个人尚且不具备关乎信息背景的联想，那么她可能无法体会到一则信息提出来的合理性。例如为什么“任何学科方面的知识都在生活中可以起到启发的作用，不仅仅是学习方法或者思维方式上的启发”，又有什么必要“记录下来让我们感到震撼、感兴趣、期待的事物”——或者一个更好的问法该是：如何去记录这些信息、难道仅仅写在一张毫无分类的大白纸上？关于第一个“为什么”：知识的实际作用在我们意识到实际应用之前我们是不会知道的，这正是为什么在“高效学习方法”（此书未收录）中说了“记忆下来知识的完整框架”是高效学习和应用知识的第一步；至于第二个问题，零散而毫无头绪的记录下来一些信息其实完全没有意义、甚至是浪费时间，而更为关键的，是把我们所记录的信息进行分类、并且在信息记录时对可能的未来应用和相关的事物进行联想、甚至若是时间允许的话我们最好即时去拓展一下信息背后的层面。正因为如此在此书之后MC提出了去发展“结构化信息归档系统”的剖切需要，而在这背后还有一个隐含的原因是，那些我们并没有切实收录（即体会、吸收、化归为自身的一部分）下来的信息其实对于我们而言一点作用都没有、即便我们花时间去进行收集了（例如有些人或许在电脑里面存了许多许多自从下载当天就从来没有看过的资料，这些资料会一直腐烂直到硬盘哪天不小心被格式化了——然后这些数据就跟没有存在过一样）。此书中很多其他地方、尤其是那些我刻意分点列出来的内容，往往便具有这样一些隐含的层面。当然这仅仅是一个题外话，毕竟书本能够传递的信息有限，而这些隐含层面不属于明确文字所表述的内容就是。读者若是注意到此书特别特别长的篇幅，倒并不是我真的很啰嗦，而是我尝试着使用“白描”的手法尽可能削减任何一段文字描述背后的隐含层面、让信息的模糊性最小。

10. 做不一样的事
11. 学习所有的知识
12. 完善自身的不足
13. 寻求改变和突破
14. 完成没有完成的事情
15. 完成开始了的事情
16. 不要轻易开始一些事情和计划
17. 强调知识的深度
18. 强调知识的掌握度
19. 强调自己原生的理解力
20. 学会投资
21. 学会照顾自己
22. 变得规律
23. 变得成熟
24. 把时间花在重要的人、重要的事情上
25. 热爱自己所做的事
26. 做自己热爱的事
27. 做好自己热爱的事
28. 做困难的事
29. 站在科技的最前端，站在知识的最前端
30. 了解自己
31. 了解世界
32. 了解行为的可能性
33. 和打破规则的人在一起
34. 和平凡的人在一起
35. 不要和普通人在一起
36. 最小适用原则：满足需求和功能下最低配置和行为
37. 镜界原理：物质基础决定精神境界

38. 物质之上：世界是物质的，事物的联系是物质的
39. 科学模型：人们发现和利用规律，人们对于世界中发生事物的解释是其思维的模型
40. 任何（不一样）的经历都可以是一种成长。

更多

去进行一番长远的规划的确是需要一点勇气的，尤其是当我们对于一个未来是否可以实现感到并不确定的时候。在这样一种情况下我们一方面不断通过摄入更多更加丰富的知识和信息来确立我们的目标和丰富过程中的细节，另一方面通过逐渐着手完成一些事情获得积累。

关于成功的一个重要层面是，我们停止做一些完全不相干的事情、在今年做一点这个明年做一点那个，而是从此开始往一个统一的方向前进，在这样一个过程中我们之前的努力将会为之后做出准备铺设道路，我们的力量和精神变得更为集中，在这一个过程中我们逐渐积累必要的物质基础和知识而增加我们的信心。一个理清了所有细节的计划是这其中最为关键的部分。

人人都有一个主意，然而实现那样一个主意才是最重要的——不要让自己的思绪停留在表层模糊的意识之中，而是去深化，去思考和完善，以及实现它。

婚姻，子女和家庭

前言

在整理这一篇写作的笔记的时候，我意识到这又将是一个十分庞大的话题。不仅仅是提纲就有好几张纸，而且 MC 这段时间以来从心理学、爱情、个人成长方面积累的好多资料在我看来都从大的层面或者细微之处与这样一个话题密切相关。其实 在《对你的思念写成书》中许多话题本身莫不都是这般广泛的——这倒并非是我喜欢追求这些宽泛而不具体的内容，而是因为这些话题本身恰恰也是最为让我感到迷惑和不解的。老实说我并不觉得我确实能够写好这样一篇话题，倒不是说担心自己提供的信息不够丰富全面，而是积累的内容太多一时难以想到从哪里开始入手，而那些点滴的细节我也总是不愿意轻易放过、担心由于语言的过分细致而篇幅太长难以阅读、或者因为概念描述的过分简略而你难以体会到其中的意味，另一个方面而言，我自己也尚处于概念体系的发展过程之中，又如何能够真正做到十分自信的去有条理的叙说一切。

说到家庭培养，第一次有这样的一种先觉意识似乎是在大一那一次跟一个十分优秀的女孩子聊天的时候听她说到，她以后一定要教自己的子女数学、美术、音乐，除此之外还有教好他们编程；后来经常在跟父母的争辩中想到我的家长如何并没有能够言行一致的要求他们自己和我们的，私以为若是自己不要犯我们的父母犯下的错那么自己以后的子女便能够更为开心幸福的成长了；那会随着工程的学习教授指导我们开始通过记录在手册上来发展自己的系统的解决问题方法，我索性把这样一个概念给广泛化——不仅仅是工程设计的手册，而是生活中方方面面的手册都着手建立了起来，随后便添加起了关于家庭教育（培养自己的子女）和一般教育（知识传授）的手册；这段时间在学习心理学，其中关于人类情感和社会成长层面的话题中提到了关于先天和后天的问题，将“基因、家庭教育、成长环境”的问题引起了我的关注，也从中收获了很多新鲜的观点；划归到最终今年一直在发展的围绕着道德观念重建（即 MC）的主题之中、关乎爱情的思考、关乎个人生命价值的理解的思考一系列的内容之中，此时此刻我看到这样一个话题的内涵，就好比是任何一个我们打算去严肃对待的话题一样，可以是这般的深远而具有启发性的。

我想最关键的未必是这样一篇文章中的论述和信息如何真正全面，但我尽量做到客观，而不论是对于未来的我而言，还是你个人而言，这样一种去在关于婚姻和自己的家庭的未来的线索上思考的思路是值得去留意、保留，而逐渐发展和深化的。关于这样一个话题上更为细致、方法上、实践层面的细节和内容的积累，自然并非这样一本书所能够阐释的，而依赖于我们平时的学习和观察、以及去咨询更为系统全面的书籍，这些便是我们以后要做的事情了。

基本考虑

婚姻是一个人一生的事情，因此选定一个伴侣意味着长久的相伴、不论我们是否有一日会分离。在这样一个过程中我们生活中的细节和点滴将与这样一个人分享、我们的行为方式和习惯将会因为她的存在而受到影响和发生改变、而这样一种联系会如此长久和深刻的影响我们的每一天的感知和体验而直接决定了我们的生命体验是否平衡和美好。谈恋爱和结婚是两件事，尤其当人们谈恋爱仅仅是因为发生而从未想过今后的婚姻的时候，因为恋爱时我们或许不需要做出任何承诺、或许我们的生活和物质并不有着如何紧密的联系，但是结婚之后的彼此之间却打破了过往的这种隔阂而变得更为亲密起来。**仅仅因为具有和谐的恋爱关系而发生的婚姻是不理智的，因为彼此都有着对于婚姻的认识而产生的结合才是真正可以使得婚姻长久而充满生命力的。**

我们并不是赋予了子女生命，而是将他们带到了这个世界上来。若这一过程中作为父母的我们真的具有任何光荣，那不是我们的优越性，而是我们对于子女作为领路人的重要作用。没有什么比把一个生无分文的人带到经济繁华的城市中更让他感到孤独和绝望的，我从来不觉得生儿育女是一件如何开心的事情——诚然在这一过程中我们收获幸福和满足，然而这就好比是在花盆里新播种一粒种子：给她生长的机会和可能性是一方面，把她培养茁壮长大却是截然不同的层面了。前者需要的或许只是一时冲动，后者却唯有长期耐心和细致的照顾以及对于可能性的全面的理解才能够真正实现。我们能够收获的幸福取决于我们能够培养什么样的生命，正如我们对于美的感知最终由我们对于美的审美情趣决定。在子女培养的过程中若是遇到了任何的不顺，这必然就好比是在学习过程中遇到的任何困难或者在自我成长过程中遇到的任何

挫折一般——我们或许可以声称这样一种不顺并非来源于我们而去责备社会或者别的因素，但这却的的确确是由于我们的无所作为或者行为上尚且有不足之处而造成的波折。会这样说并非是我刻意对于自己有着过高的要求，而是因为正是对于知识和可能性的无知导致了我们在遇到问题时会想到优先去责备环境或者那些“自己无法控制”的因素。在这样一种情况下，我们并不该去抱怨周遭和这个世界，也不应去责备和苛求自己，最应该做的恰好是竭尽全力去寻求解决方法、去学习、去思考、去改变现状¹。我们得认识到，我们永远是不完全的人，而我们在培养子女的过程中也是在不断获得自身的发展和成长，我们并不较任何人具有任何绝对的优越性，而恰好是这样的一些新生的生命赋予了我们去发现自身不足的可能性，所以我们始终是充满生命力的鲜活的人。

家庭从来不是一个人的事情，选择建立家庭就意味着放弃一个过往的自己——但是放弃未必是一件坏事：因为任何一个选择在得到的同时必然意味着放弃别的选择。关键的是认识到随着家庭的建立我们不再是我们自己而已：我们与我们所爱的家人共同组成了一个更为宏大的自我。良好的家庭关系是一种协同合作的关系，在这样一种关系中家庭成员之间为着共同的利益而分享和拼搏，在这样一种家庭环境中我们不分彼此和你我而真正做到自我得以升华。这样一种认识在更为广泛的家庭（超过父母的长辈）之中或许并不总是轻易可得，但是却是我所认识到的基于婚姻的家庭（即爱人之间和其后代之间）最为友好的存在方式。我想爱情和婚姻之所以美好，便在于这样一种意识的融合，而我未见真正做到将彼此视作自我的一部分的两个人是如何可能不去为了发展自我那样去发展共同的经历的。

¹ 注 20161121：而经过这一段时间的学习、尤其是对于逻辑学的深入认识，我发现了这样一种解决方法往往不是我们既有认知之内的（意味着那样一种“创造性”其实来源于一种非我们已知知识体系的洞察力）。这一段话或许对于读者过于抽象，那么暂且不必太在意就好。但是究其原理，是因为不同的学科具有不同的学科逻辑，及我们平时所说的不同的“思维方式”——解决一些问题的特殊手段往往来源于这样一些特殊的思维方式。而这一种思维方式对于外界的人而言或许仅仅是“创造性”，但是对于那些能够体会到这一些个思维方式的人而言却是一种可以把握的、具有实在规律的原理和方法了。有时这样一些方法仅仅是人长期实践中不可文字描述的经验，但若是能够整理成更为细致具体的原理便可成一门学科。**再澄清一句，那便是“让人茅塞顿开的知识诚不属此类”。**

主要层面

恋爱

恋爱关系又称为“浪漫关系”，与之相关的关系还有家庭关系、朋友关系以及性爱关系。我刻意强调“浪漫”是因为这便是人们通常所说的恋爱了。良好健康的恋爱关系有如下衡量标准（百度上淘的，不是我自己的观念）：尊重，诚实，信任，公平，平等，沟通良好。（这儿才是我自己的观念）然而这些都不是最重要的一——相反，若是一段恋情到了需要这样去刻意衡量这些细节的程度，那恐怕已经是强弩之弓而走到感情的所谓尽头了。在过去我觉得好似“理性”就是去使用一些“理由”来“分析”自己对待各种事物的态度，然而事实是态度本身从来不是一个具有可靠预测性的内容：我们可以改变自己的态度，却无法改变自己的行为（例如不论如何去看待一个人是好是坏是否喜欢自己都可能无法摆脱那样一种思念的感觉）。关键想说的是，爱情的确是无法衡量的——不是因为“禁止”衡量，好似若是这样去做了就是违背了什么不可饶恕的规则一般，而是爱情本身并非是可以衡量的事物。就好比是一个人的生命和生活一般：我们的生命不因得失而具有或者失去价值。而当我们使用价值去衡量爱情时，爱情变成了这样一个具体而实在的东西——然而爱情并不是一个“东西”：从人与人的交往来说爱情仅仅是一种彼此之间的联系，从观念上来说爱情或许是一种信仰，从境界原理的角度上来说爱情是一种执念（意镜），从物质之上的角度上来说爱情则是后天才能够收获的事物，从九层楼的理解力角度上来说爱情本身从来不是最重要的而是两个人在一起时候发生的什么事情而我们不在意我们所做的事情和我们之间所具有的联系是否被称作“爱情”因为我们拥有的仅仅是现在和彼此相处的时光而已，此时爱情更多像是一种资源拥有的人可以去享受而不拥有的人也没有必要去刻意追求除非这是一种如何强烈的想望。关于恋爱方面各种观念上的细节在后文“零散笔记”的“关于恋爱”部分有描述，除此之外在此书的各个地方也多从不同的角度进行了阐释，在下面我们将对于恋爱关系的主要认识提炼出来。以下是关于恋爱关系的一些具体的认识：

1. 恋爱关系中的浪漫关系，用最为原始和本质的层面来描述，便是暧昧关系。暧昧未必是性，我们考察到性的感觉对于某些年龄层面或者心理状态下未必是重要的。更为准确的描述该为“亲密关系”：恋爱中的两个人因为可以与彼此分享之事物

而具有一种相比其他人而言并不具有的亲密（例如属于这两个人之间的秘密）。我曾经问过黄欣欣朋友和恋爱之间除了性的暧昧之外还有什么别的差异，的的确确恋人之间是可以有那样一层别的差异的：那便是除了性之外的亲密关系（但是她当时未能够想出这一点^{~1}）。我们有一些话更愿意与自己的恋人而不是其他人叙述，此时便是那样一种交流上的亲密。从物质之上的角度而言，恋人之间交流上的亲密并非是十分重要的，例如我们的想法和忧愁和情感可以与朋友（例如同性或者异性的好友）、亲人、兄弟姊妹或者师长分享，在这样一种情况下，恋人之间的关系或许变得更为纯粹——若是恋人之间没有了基于交流和其他分享的亲密，那么剩下来更多的或许仅仅是一种空洞的承诺以及性关系了（不仅仅是性爱，还有近距离肢体碰触一类的都算）。

2. 从人类学和心理学的角度上来说，人类的爱情是生物繁衍进化和个人生理刺激的需要。这可以解释很多爱情中的事物：例如人们如何选择自己的配偶、男性和女性对于性的观念的差异、男性和女性生理甚至（使用“因为有研究表明这样一种差距未必那样明显”）心理特征的差异、在性的挑逗下人的生理和心理自然反应。进化和生存在人们的性选择中扮演中重要的角色，在于作为大自然的造物，我们的生物本质给予了我们关于爱情（其实此处就是寻找异性进行交配而已）的最原始的追寻这一本能。然而我们注意到人的爱情选择有很多是后期成长中观念影响的产物，包括各种爱情中的情结以及喜好以及方式，这些都受到我们所生活的文化、接受的教育、自我的道德和价值和爱情观念的影响。对于世界和自身行为和生命的理解力也对于我们如何选择爱情具有或大或小的影响（取决于人们是如何看待爱情与自身生命的联系的）。然而通过 MC 以来我觉得最为重要的，恰好是人与一般动物之间最为本质的区别：人具有更为复杂的思考能力，而人具有通过自身的思考影响自身行为的能力。情绪具有可定义性，爱情也是如此，是遵循大自然的规律、是服从观念的约束、还是去另辟新颖的理解力和行为方式，这不仅仅是选择问题，而更为深刻的，是我们是否具有能够撼动自身生理基础的自由意志。

3. 恋爱并不总是美好的，而不成熟的恋爱甚至可能是危险的。盲目的恋爱具

¹ 注 20161121：究其原因是性占有作为一个关注重心在那会儿对她而言该还是十分显著的。

有风险，因为恋爱的过程既是选择又是机遇和挑战：在恋爱关系中人们容易轻易地对自己或者他人做出显式或者隐式的承诺、对一些事物形成固化的结论、以及对具体的人产生执念。去投入感情是一件挑战自身信仰的事情，原因是（十分意外地）我们的行为、我们的努力具有改变我们态度和观念的能力——最关键的是这样的一种改变是隐晦而并不明显的。喜欢上一个人、尤其是这样轻易付出了自己的心意，以及与一个人十分深入的接触和相处，在这一过程中我们不断体验着新的事物、不断改变着自己，消耗的不是时间和其他的物质层面的事物，而恰好最难以看到的是我们若是主动投入了精力，将会塑造我们是什么样以及可以成为什么样的人。在现在的 MC 的观念中，若是对于爱情的理解过于单纯并不真的有利于我们去欣赏和体会爱情，那就好似是跟着旅游团去毫无目的的旅游，我们看了听了吃了玩了却倒头来未必真的收获许多。成熟的人行为具有目的性，在过去我觉得“好似让一个人听起来十分不”感性“而好似机械一般的存在，在 MC 逐渐发展的过程中我却看到这世上还有什么比理性的人更具有博大的情怀，而相比之下受着自己的情绪和不受控制的欲望而行为的人恰好是最最缺乏自由意志、而好似完全是环境的造物一般了。单纯和美不是无知，而是对于各种事物理解之后选择的结果，正因为如此，我以为相恋的两个人十分具有必要去充分认识和了解彼此——对彼此的理解是去不断共同经历的结果，而恋人若想真正实现一种融洽的相处状态，依靠的不是一种信念和承诺，而是去一起尝试各种事情：去学习、去工作、去旅游、去做现实生活中人们做的事情。我们学会着变得成熟，那么我们去尝试着做真正成熟的事情。若在步入婚姻殿堂前两个人都从来没有一起生活过（像真正的夫妻一样生活），那么这样的恋情必然是不完整的。以一种热情还是理智走向婚姻，决定了我们的婚姻可以是什么样的。

4. 过去的我对爱情最大的误解，便是以为世上从来只有那样一个人属于自己了吧。这是错误的倒并非是因为这个世界的宏大而充满可能性，而是每一个女孩都具有值得我们欣赏和喜欢的地方。心理学中说婚姻若能够长远，除了在激情、亲密和承诺之中的平衡之外（参见后文斯腾伯格的爱情三角），还有一点十分重要的是两个人之间的相似性以及对于彼此的综合好感的平衡。其实吧，若两个人不具有哪怕那么一点相似性、不具有那么一些共同的好感，又如何真正会走到一起，到头来彼此的价值观念、相处的方式、环境和文化因素又很大程度上影响了一段婚姻是否可以长久。是

的，这个世上并不只有那一个“正确的人”，而有很多适合我们的人。（换言之，爱情本身并不具有排他性和专一性，而是我们人的观念；这就好比是一处房子从来便是世界上大家共同可以拥有的资源，却被赋予了“谁谁占有”的名号——在 MC 的观念中爱情若是依赖这样一种约束来维持是不理想的，而该作为一种主动的选择：我们若是对一个人专注，那不是因为“这生来便是如此”，而是因为——原因可以有很多，主观的（例如恰好与自己适合）或者客观的（例如机缘或者指配），MC 并不给出一个唯一的解）至少，正如我后来所观察到的：每一个优秀的女孩都十分美好，关键是有没有同样优秀和懂事的男生来欣赏她。之所以过早的恋爱总并非是理想的，我想这便是其中的原因了吧。

婚姻

(新鲜的层面和观点) 我们对于爱情和婚姻都有过幻想，却从未认真去为之而准备些什么。这叫好比是有着梦想和憧憬的大学或者工作，然后就匆匆冲了过去，以为得到了申请和录用便是收获了全部了，结果却不尽如自己所期待的一样。若当初早点想到多去花那么一些时间了解一些、稍微对于自己的未来上心一些，或许得到的将是一段不太一样的体验。MC 的一个重要启发，是提醒自己拥有这样一种先觉意识、去花那么额外多一点点的时间在这些似乎离自己很遥远、平时未必十分在意的事情与细节之上。（一段话概括关于婚姻的重要考虑因素）婚姻并不是一个静态的事件而是一个动态发展的过程，正因如此，我觉得婚姻中并没有“最重要”的部分，而像是我们平时的生活一般，点点滴滴的细节、或者其他大的层面，都是值得我们去关注的。

(想对自己和“她”说的话) 正因为如此、正因为婚姻是一个过程，尽早的去认识、去整理、去了解这其中相关的层面，有助于我们当决策时刻来临时更好的分析和面对可能出现的事物。（想对她说的话）我的这一切努力，早已不再是为了摆脱过去的自己，而是为了进行一种准备：在我们尚且可以安心思考时，我们观察、我们寻求线索、我们为着今后可能遇到的情形作出理想的对策。（一些主要的思考）因为我们记得这样的问题困扰过自己，我们知晓着自身面对今后可能事物仍然具有的不确定性，我们必将去追寻和体验不一样的事物。婚姻并非是两个人恋情的必然，婚姻也不是一个人生命的最终归宿，婚姻是一个人生命中或将值得珍惜的回忆，婚姻将会是与今后长远陪伴在我们身边的人的故事。我意识到生活中不同事物因为我们对待的态度和方

式而具有不一样的体验，此刻我将 MC 以来对于婚姻的认识记录成完整的笔记，为的是若将来这样的机遇来临时，我们有所准备，我们以一种主动地方式去发展而实现自己理想的状态。（可能的认识和启发）这便是（九层楼）物质之上的世界理解力中所追求的物质的行为境界：世上我们所感知到的一切不仅仅是发生的必然，而且伴随着我们思维在其中作用的结果，人的行为境界便是一种以自我的眼光去看待、以理想的方式去实践、不断追求突破和提高以及发展的具有深度和强度的生命和生活体验。以下是关于婚姻中一些层面和线索的认识和收录，按照收录的先后顺序排序（最后面的是最新的认识）：

1. 机缘：相遇是一种缘分，相识或许巧合，相知则是彼此共同的心意了。在这个世界上恰好能够遇到那样一个人、不论时间地点方式、而恰好获得了那样一种可以共同分享的行为境界，莫尝不是一种值得人暗自欣喜和感激的事情了。不具有自由意志的我们，最终与一个同样不具有自由意志的她/他得以相处相伴终老，这样一段姻缘自然是一场天地偶然的造化，可歌可泣，而在这一过程中的我们不必紧紧随着命运的安排被动接受。相遇的确是缘分，但是爱情与婚姻是两个人之间的事；我们选择去分享和探索的更多，或者我们保留自身的意见而仅仅关注可以共同发生的物质行为。专注一份心意也好，在意共同体验也好，我们始终看到她/他并不是我们生命中绝对的唯一——两个人之间是否相处的融洽、感情又能够发展和深入到什么样的地步，更多取决于两个人是如何实际相处的、而非上天签订的姻缘。的确人类是复杂的物质机器而一切自然发生的复杂性看起来对我们而言都仅仅是巧合，但是在我们的意志范围之内即便不能够决定每一刻我们所遇所想所经历的具体会是什么，但是从大的时间发展以及行为发生的角度上来说我们却有能力决定自己会处在什么样的地方、可能遇到哪些人、经历什么样的事情和过着如何的生活，自己可以怎么样与他人交流和交往，以及遇到的缘分是否能够得以发展和保留的。

2. 误解和执念：关于自我、关于婚姻、关于爱情的执念在书中别的地方多处都提到，此处不重复论述。值得一说的有两点：第一是当我们把婚姻看待为一种自身的选择、可以主动去设计和发展的事物（而不是自我生命中必须要发生的无法逃避的关卡）时，我们看待婚姻的态度便会更加理智，而这要求我们能够去客观分析和看待自己过往对于婚姻的一些观念；第二是正如书中多次提到的，一些事物和话题当我们

去认真的对待、学习、分析的时候便会发现，不仅仅是（那些真正注入思考、取得成就的）前人有着相关的研究和值得我们思考的观点（例如心理学中关于人与人之间关系的研究、哲学中的一些讨论之类），以及我们自身通过观察到不同的人做一些事情不同的方式，也能够去生成一些合理的认识（例如长辈们的指导和教诲、同龄人之间的经验）。这其中最关键的是我们摄取的信息来源要注意不要过分单一而要看到世界的可能性，第二则是我们不要轻易下结论、这样才能够真正客观去看待和接受不同的事物。

3. 关于喜欢和爱的定义：在 MC 的理解体系中，情绪具有物理基础（还有人类进化发展遗留的效果、个人观念约束等等，参见《情绪的可定义性》的笔记）；而通过对于喜欢感觉的各种可能性的体会（参见收录中《喜欢的感觉》的笔记）我们发现对于不同的人可以有不同的喜欢的感觉（最关键的是自己能够真正敞开心扉、学会去接受和欣赏不一样的事物、学会去理性的感知美）；在《爱情的境界》中又看到人们追求爱、发生爱、理解爱的动机、方式、态度上诸多的可能性。我想这么些个线索已经足够说明“喜欢”和“爱”并不仅仅是“因人而异”的态度，而是从本质上来说就是十分模糊和不确定的概念，这就好像是什么是“好坏善恶”的标准一样——换言之，这个世上从来并没有绝对的爱与恨，就好似从来没有绝对的善恶和正误和美丑。一切观念和行为皆是人意识的造物，我们对于爱的体验取决于我们自己如何定义爱。值得留意的是：一个人对于爱情的认识是否与他/她对于这个世界的更为根本的信仰（是遵从物质之上的复杂性、是相信自我的自由意志与灵魂、或者持宗教或者其他信仰观点）所吻合，将会影响他/她今后对待爱情的态度和方式的变化（参见《成熟的衡量标准》），即唯有那样一种一体化了的世界观和爱情观才真正塑造一个稳定可靠的人。

4. 性行为和亲昵：首先认识到性行为指的不仅仅是性交，其次我们看到男性和女性之间的亲昵关系所具有历史发展和生物本质上的特性，具体参见维基百科 human sexual activity 和 sexuality 相关词条。一方面是 MC 的主动发展理解力、另一方面是这一年来所见所感事物逐渐增多而对于性的话题习以为常，此刻我们看到性行为本身并不具有如何强烈的代表意味、就好比是一个人的“心意”本身从来也并不能够如何代表其是否真的那般“爱”着自己。在 MC 和九层楼的世界观念中，性并非是决定恋人和夫妻之间关系很重要的层面，事实上相比之下亲近的分享则更为重要，而对于生

活严重受到生存约束的婚姻而言则具有更少的这一层面的顾虑了。性或许具有随意性，诚然完全取决于个体对待性的态度，然而若以性来作为衡量彼此之间爱情最为重要的标准，我想则是对于爱情最过于残酷的贬低了。同样的，我也不认为“责任”或者“约定”如何是爱情中重要的成分，相比之下，婚姻之中更为重要的，至少也该是“相互尊重”而已（换言之，自己的伴侣若是与别人发生性关系或许尚可容忍或并无大碍，但是若是对自己不礼貌，那决然是远比发生性关系更为不可饶恕的事情了——当然若我们定义这样一种尊重为“性行为的独有”那么诚然也算是不尊重的一种了），而理想一些的，共同的目标和理解力才是最为重要的。

5. 伴侣选择：根据社会心理学中的成果，相处融洽的伴侣具有总体上相似的特征，换言之，双方的综合价值相当。这样可以解释年老但是富有的男性迎娶年轻但是美貌女子这样的事情，而现实中也不乏关于门当户对重要性的启发。在这个社会中物质因素愈发的不那么重要、除非是彼此相处方式上物质条件差异过分巨大，因为随着社会的发展人们不再那样被生存选择所迫，在这样一种情况下综合价值的判断更多来源于双方彼此的满意度和融洽度。我想在泡学中提到的四大价值其实很有参考性：情绪、情感、情趣以及生活价值——在这四者中取得彼此的平衡或许足以构建良好的伴侣关系。除此之外心理学中还提到了两者之间（行为）相似性的重要性，在后面叙述。在 MC 的观念中，理解力是凌驾于一切现实因素之上的最为重要的条件和前提，基于客观条件和理性发展的爱情因其本质建立在对于世界的客观理解力以及自身行为的协调之上而不会改变——这却取决于我们的理解和信仰如何深刻，而是否具有评价和预测我们今后行为的可靠性了¹。然而最为重要的一点却是，爱情并非是属于那些幸运的人的，甚至“幸运”仅仅是那样一种单纯的假象。相反的，爱情属于懂得爱情和追寻真正爱情的人。爱情、缘分、机会、成功具有这样一种相似性：那便是任何一种我们所喜欢和向往的事物都不是等来的，而是自己去努力追寻后才能够得到的。虽然，两点提示，第一是追寻的方式方法还是得学习的，因为莽撞并不好；第二是在追寻自己真正喜欢的事物的道路上，我们该学会欣赏过程，因为最美好的未必非

¹ 注 20161121：在后文“物质上客观理解力”中我们说理想的爱情关系该是发生在基于两者的共同友谊之下的。但若仅仅是 MC 的观念上而言，只要其中一方具有深厚稳固的理解力，是否基于共同友谊其实并非是最重要的。

得是结果。（另外注意参见后文第 N 点，后天之爱启发我们爱情本身并不是我们追寻的目标，而其实若是我们定位的是爱情那么是很难真正获得爱情的；从工程设计的角度上来说，这该是因为犯了目标不具体的问题吧~）

6. 自我发展：诚然在现实中人们不尽有着相同的关于婚姻的态度和目的，而把婚姻作为自我的归宿或者指望在婚姻中去继续学习和成长并非是完完全全不合理的期待——婚姻的确是有这样一种偶然性就好似事业和学习上的那样一种机遇有时候我们恰好遇到了可以让自己平和度过一生的人。从 MC 的角度上来说，作为自我人生规划的一部分，理想的婚姻该仅仅作为自我人生的一种或有或无的体验，正因为如此，我们并不对于这个体验本身赋予过分重要的价值——更为重要的是我们对于这样一个行为的认识和可以从中获得的收获。到头来，假设这个世界真的是物质的，假设我们真的不具有自由意志，假设人与人之间的心意真的难以获得那样一种完美的对等状态，假设在这种种的种种之中还有好多好多我们尚未能够看到的层面，再假设我们并不总是具有那样一种遇到挫折可以去依赖的人或者物质基础，那么作为世界中注定孤独的自我——因为在能够企及那样一种热闹的氛围之前我们还是得有大量的时光是自己一个人度过的啊，我们得学会变得自主、发展自己的能力、形成强有力的自我控制、以及培养自身优秀的品质。这又是一个看起来让人感到矛盾的事情呢：真正拥有爱情的人必然已经懂得了爱情是什么，拥有自己理想的物质基础，具有成熟的性格和自我，然而这样的人其实并不如何的需要和依赖爱情；那些最需要陪伴、对这个世界最充满未知、尚且缺乏合适发展的物质基础的人，却恰恰好是最需要这样一些资源的帮助的人。越是想要就越是得不到，越是在意爱情就越是离爱情越远，越是在意自我就越是缺失一个自我，越是贫穷和无知就越是不懂得生活的美好和世界可能性的丰富。这样一个矛盾该以如何的态度去对待此处不叙述，然而 MC 之中却指导出了一条避免沉浸在这种矛盾中的方式：那便是去客观的看待事物的存在和发生，去专注更为具体有效的细节，去做好我们可以做的事情。从这一角度上来说，**不论一段婚姻如何美好、不论未来的前景看似怎样光明，不论我们是否拥有着他人的陪伴和幸福满意的物质生活，人始终不该遗忘了的，是去发展好一个真正客观公正的自我。**不要因为幸福而遗忘了痛苦，不要因为苦难而失去希望，不论是幸存者偏差，还是自身所处的环境所带来的狭隘思维，启发我们的便是这样的道理。我们可以看到的

是，理想的婚姻中的个体该具有如下的品质：强大的自我控制，有效的意志和执行力，对于自身信仰忠诚的态度，对于世界可能性成熟的理解，以及一份仍然充满好奇和探索欲的保持活力的心。若婚姻中的彼此可以融洽而舒适的相处，我想这五点是夫妻之间其余一切衡量婚姻品质标准（例如互相尊重、高效交流、解决问题、信任、相互支持、耐心、共同感、愉快的分享）的前提。（在婚姻中我们唯一可以控制的角色是自我——要么进行主动的改变和选择，要么学会去把握和充分利用现有的资源。）

7. 长期关系：婚姻是两个人之间的一段长久的联系。与人相处的长期的联系（long term relationship）其实并非是仅仅局限在爱人之间的，相反的，一个可以拥有和维持一段长期关系的人也必然能够做到与很多其他的人具有着长期交往的能力。能否长期与人愉快友好的相处所依赖的——我想现在该十分清晰了——不是一段承诺，而涉及到人与人之间能够融洽相处的很多其他因素，正因为如此，一个适合发展长期关系的人，必然也是一个擅长与人维持长期关系的人。这一点该作为我们去观察自身与人交往策略的一个依据：一个人若是总是单身，那很有可能他/她的交友方式具有不小的问题呦。不排除这个世界上有这样的巧合两个恰好十分内向的人遇到了一起而愉快的相处，然而我们看到即便如此的巧合那也并非真正理想的人际关系形式的。除此之外关乎“发展”从 MC 上而言也是一样的，一个懂得发展长期关系的人不仅在于和爱人之间的行为境界，而同时与其他长期朋友之间的行为境界才是。¹

8. 顾虑和实际问题：当说到实际问题的时候，具体问题有哪些，则完全取决于一个人的喜好、追求以及目的了。有的时候人有一些不切实际的执念，例如明明十分懒惰和贪吃却希望能够拥有健康的身体，明明缺乏执行力却希望着自己能够有惊人的成就，会出现这样的期待和现实的偏差不仅仅是我们对于自身的目并不了解清晰、对于自身的实际情况并没有实际的认识，而且还因为我们并不真的具有那样一种实现自己所期待事物的能力。**我们得看到人的能力、技能、成就并非是一蹴而就的事**

¹ 注 20161121：这一点即是一个人所交往的朋友反映了其本身的性格和行为方式。换言之一个人的恋爱和婚姻发展模式与其与人交往方式之间具有着某种联系的：她/他如何与其他人相处的便会是她/他如何与自己的爱人相处的方法（短期或许不明显因为人的行为可能具有情绪化但是逐渐就能够展现出来了）。

物，而所有成功的人都是在经历了努力之后才获得了自己想要的事物的。目标、执行力、健康的身体、强大的学习和计划能力、卓越的物质基础、甚至记忆力和运动能力和人际关系和创作成就，这些都是人们通过不断地练习、学习和努力去一点点获得的（即便是被大的环境所引导的，例如不同专业的人具有不同专业的技能收获——但是最终获得的收获都是其持久在一个专业中提升自我的结果）。正因为如此人在生命的早期（例如刚进入成年期的时候）应该尽早的去学会属于自己的有效的学习方法、形成有利于自身生存的看待世界的观念、获得符合自己特性的对于生命的认识和目标、以及形成一个关于生命全体的长远的规划以及着手进行物质基础的准备和积累。唯有这样我们才能够逐渐去按照计划和期待的样子实现自己想要的事物。如何去形成这些认识在本书的其他各个地方论述到，关于一些人们普遍关注的实际问题则包括：对于今后家庭和自我的期待、对于自己喜欢的事物和生活方式的期待。大到自己是否真的喜欢目前的学习和生活和工作，小到是否想要子女以及是否喜欢小动物——我们应该学会去捕捉自己这些片段的思绪、然后进行整理，从中去归纳概括自己想要的究竟是什么然后做出选择。没错，我们的自我对于我们而言其实是一个大大的问号和未知（主要由于那么一些个在过往的生命中形成的潜意识、捷径思维的作用），**正因为如此我们趁着自己清醒的时候去捕捉自己的思维和行为的细节（甚至从梦境中去观察自己有着什么样更为隐晦的期待），在这一过程中我们逐渐去学习和了解自己、去探索自己究竟是什么样的、去形成新的理解力、进而形成一个更为优秀的自我¹**。我们的生活中是否有房有车、是否每天开开心心、是否住在大城市、是否有着稳定的收入、或者明天吃什么玩什么去什么样的地方，这些都不是“实际问题”，而那些**具有影响我们当前行为的、能够为我们的未来带来变化的、能够持久吸引我们的，例如自己更加欣赏什么样的事物、自己更加期待如何的生活、哪些事物触动着我们、哪些事情烦扰着我们、我们遇到了什么样的困难，这些才是值得我们去关心、去专注、去投入的实际问题——完成了这些之后，上面那些例如吃什么的问题变成了一个次要的选择问题。**学习新的技能、为了生活和事业工作、获得身体和心灵的成长、经历不同的

¹ 注 20161121：概括一下，此处即是把提升自我当成一个事业去做，就好像是把爱情当成一个事业去做，就好像是把学会一个技能当成一个事业去做，就好像是把人生当成一个事业去做。

事物、不断练习和获得提高、体验未曾体验的境界和情感，实际问题并不是如何过的更“开心”、如何过的更“好”，而是那些具体的、值得纪念的细节和回忆。在夫妻相处的婚姻生活中，我们该少一些关于情绪和观念上的争执，正如 MC 物质之上的观念所启发我们的：专注物质上实在的发生，而不是纠结于说不清道不明的模糊的概念与情感。这样一种理解力或许让人们忽略了人的复杂性而过分专注于利用行为的细节来衡量彼此的品质，例如一次争吵和观念上的分歧便好似背叛了彼此，我有两点提醒：第一是我们更该看到什么样的人们长期的表现结果，因为瞬时的表现受到很多外界因素的影响而不足以帮助我们衡量和预测一个人今后的行为；其次便是我们所拥有的仅仅是现在的发生本身，这意味着物质之上的观点看待当前的发生要求我们仅仅看到发生本身而不要看到额外不必要的联系——没错，的的确确我们此时此刻争吵了，但一场争吵如何能够意味着心意的长久分歧，就好似的确确过去的某个时刻我们曾经如此亲昵过，但那样的亲近又如何能够意味着心意的永恒对等——我们的目的是什么，而我们选择如何去经历，的的确确影响了我们在这一过程中的体验。

9. 婚姻关系中有以下资源需要考虑和细心分配，原因和具体方法此处不多说：夫妻应该着手资产的储存和积累，通过理财和投资的方式来逐渐积累家庭财富、夫妻的收入应该更有目的性和有计划的进行分配、夫妻的时间与精力应该分配在更为重要的事情上具体而言良好的夫妻关系中应该更多强调家庭内部的时间投入、家庭的物质基础和财产包括物质和精神资源的培养、另外在 MC 的观念中良好的婚姻生活中应该有充分的私人时间空间和资源。另外一个关于伴侣的选择问题，外貌、物质、精神、财富、智力等条件自然可以作为值得考虑的因素，在 MC 中却并不提倡基于明显目的和优势的爱情选择，具体原因是关于后天之爱的识别，一些辨别参见后文关于友谊的描述（换言之，MC 的爱情本身并非是可以选择的结果，而婚姻的行为方式是选择和设计的结果）。就观念而言，婚姻中需要考虑的传统因素和现代因素，我所收录的包括婚前同居生活、性开放、经济模式、相处模式，另外在 MC 中关于婚姻中的发展观念（MC 理想的爱情模式）也是值得考虑的。这些资料因为大部分不属于 MC 核心考虑的内容所以此处不作赘述，值得一提的是很多典型矛盾（例如心意、承诺、经济、彼此观念、性观念）等仅仅在一般理解力体系下存在（例如大众的婚姻观念——此处主要参考传统婚姻观念）而不属于 MC 物质之上的观念体系的范畴，换言之物

质之上的理解力中这些问题是没有的。

10. 平等。平等包括内在的彼此对待平等和外在的无差异性对待。前者需要注意平等就是平等不是平衡，而物质交换和协同合作是两回事，在于一个家庭中若是夫妻分工一个在外一个对内，那并非是在外的人养护了对内的人，而作为彼此的工作我们同样追求把事情做到更好（这是一个很重要的区分）。后者要求我们认识到无偏见的可能性、与人为善、而不是刻意对待自己认为更加重要的人。彼此对待上的平等还要求恋人在交往的过程中独立自主而不是通过交换各取所需（本质上来说，女方提供温柔和亲昵，男方提供物质和帮助，相比于出于各自的原因进行交易有多大区别；在以前我想到过懂得尊重和规则的约会或许比一般人的恋情更为纯粹，因为至少在这种情况下彼此是享受着共同的事物——我们说在这样的时刻，至少他们的心意是相近的）。具体地说，主要是在三点上有所启发：1 恋人交往可以有礼物，但却应该平时各自开销 2 夫妻之间的分工得讲究报酬和物质资源划分（而不是一个人独揽全部说什么大家共有，这样的意识只有两个人真正从“我们”的角度去思考时才可以存在）3 考察到九层楼的物质之上家庭环境（参见后文子女教育中的平等），夫妻之间也不应存在亲疏和从属关系，这一部分是观念约束，还有一部分是语言模糊性，所以在基于共同目标协同合作的平等家庭中，除了（参见后文）对于血缘关系的后代不使用特别的称谓，夫妻之间也该以名姓直接相称而不是使用“专属”的称谓——或许乍一看之下这样失去了一种亲昵性，但是我以为理想的亲昵不通过这些表面的表达来体现，而是真正心与心的交流¹，从这一角度来看，更重要的是彼此的默契和认可这一点，相比于相敬如宾却仍然一口一个夫人相公的，还有什么比基于彼此共同理解之上而认可的共同的行为方式更为亲昵？我们看到 MC 的思维观念有一些是反常规的，然而正是这一点赋予了我们理解力上的客观性，因为这个世上许多我们寻常以为正常的事物都是不公正的（最典型的就是吃肉的问题）。

¹ 注 20161121：因为从本质上而言，即便我们上面说了我们要对内对外都与人为善，但是并非是每个人都能够直接轻易开始一段深入交往的。正是因为如此，基于发展的婚姻关系会在不断的彼此深入交往和了解中愈发不可分离——因为当我们真的形成了“我们”的意识以后，便没有理由去分开了。这是一种自然到就好似是自己看着自己双手的存在。而这并非是来源于一种盲目的信任，而是长期相处下形成的默契（还记得小时候我们蹒跚学步的经历么？）。

平等是尊重和友谊的基础。最后声明，MC 之上更为重要的不是我们做了什么，而是我们为什么以及怎么样进行了作为。不懂得的夫妻不如直接按照“寻常”的方式对待彼此相处融洽，但是懂得的人选择不一样的方式因为看到其中的细节和影响。正如后文“关于婚姻”中第 N 点笔记所说的：没有绝对的该与不该，而是共同的认可（或许以书面的形式）定义我们的行为（记得作为夫妻我们该始终从“我们的角度思考？”），某些时候我们或许更享受比较专属的称谓，但请记得在这个世上并没有谁真的完全属于谁，也没有那样一种彼此之间的层级和差异性。

11. 相似性：前面也提到，根据心理学研究成果，夫妻之间的相似性（包括行为和观念）对于婚姻的美满程度以及能够长久具有高度相关性，即越相似的伴侣婚姻越稳定。首先值得一说的是这与我们平时所说的“婚姻中的互补”是相反的证据，其次就后见之明而言的话这也是比较好理解的——所谓人以群分，正因为相似人们才会互相欣赏和吸引然后走在一起。在人类的社会中思维和思维之间的吸引力取决于相似性（类似的例子还有人类对于美的感知、人类对于行为和喜好的偏好的感知），在自然中也仅仅是部分是相异性的（生理免疫特征、性别差异等）。不论这其中的原理是什么，夫妻之间得具有相似的生活习惯、价值体系、生活方式和社会地位、行为和生活技能如此方能够融洽的生活在一起——**换言之若是恋人之间不具备这样的条件而执意要在一起首先该做的或许是寻找共性了**（值得注意的一点是其实兴趣也是可以发展的，只不过好似在成年人之中人们过分执着一个“自我”而不愿意为了自己爱的人改变自己而已）。

12. 友谊：浪漫的恋人关系中的最核心部分，不是激情、亲昵、或者承诺，而恰恰是友谊——恋人们的相遇相知、恋爱时候的开心融洽的相处的基础是一种彼此分享的友谊。在婚姻关系中维持恋人之间的浪漫感觉和亲近的恰好也是这样一种友谊：婚姻中的彼此唯有具有可以分享的事物才会使得爱情不断发展而不褪色。若是结婚后失去了最初的感觉那是因为最初的感觉仅仅是一时的兴趣，这也是为什么 MC 理想爱情境界中提出了基于共同目标的婚姻方式——这也算是一种分享的过程。夫妻之间若是没有除了八卦、细琐的事情、性之外可以分享的事物，那样的婚姻将会是平淡而乏味的，而这些线索应该在婚姻之前就进行清晰的识别——不因浪漫和冲动而盲目的做出决定，而观察彼此之间是否真的存在可以长久的共同兴趣（真心喜欢烹

饪、寻找美食也算啊，其实好多事情都是兴趣，唯一就是有的人真的很乏味缺乏可以与人分享的兴趣）。兴趣是那样一种持续吸引我们的事物、是一种不需要额外的外界动力我们也会主动去做的事情，正因为有着这样一种行为上的基本共性夫妻之间的婚姻才会在分享中始终充满乐趣。在 MC 理想的爱情境界中（不是之前爱情境界中描述，倒是后天之爱和后文的友谊中描述的）男女之间的交往应该更多地关注发展友谊其实就是这样—一个原因——爱并不是刻意追求的结果，而是彼此相处的产物，而彼此相处的实质是朋友般的分享。友谊是浪漫关系的核心，合作是婚姻的核心。此处引用 Friedrich Nietzsche 的一段话：“It is not a lack of love, but a lack of friendship that makes unhappy marriages.”

13. 友情、亲密性、后天之爱：要想成为恋人，首先学会做朋友：在过去我们或许太在意谁拥有谁、那样一种“亲密”的关系，却忽略了这样一个最为重要的层面。在《思想集》中我提出爱应该存在于那样一种平等的友谊之中，即友情才能够诞生最无瑕的真爱。这一理解可以被两方面延伸：第一个是从精神的层面而言是友谊提供了人与人之间平等的关系和毫无隔阂的交流与表达与分享，而面对朋友的友谊的感觉往往是并不受我们关于爱情、其他社会观念约束而发生的，另一个重要的层面是当我们以朋友的眼光看待异性的时候那样一种性的原始动力被最大程度的削减，唯有在这样一种情况下才可能产生纯粹的爱；第二个是从恋人到夫妻发展中最为关键的层面是实质的发生本身，我以为这一种发生便是上文不断重复的朋友之间的分享：即便是夫妻之间的协同合作的关系，那也是一种伙伴关系。还记得法律上规定的夫妻一个重要的层面是“性伴侣”？当人们不要给性那么些个特殊的含义、而把性看做是朋友之间发生的一种乐趣时性对于人思想和行为的约束便被最大程度的削弱了。¹在 MC 的理解之中爱是后天之物，是那一种持久相伴的友谊之下沉淀出的深厚情谊：这一生与我们相伴终老的，不被称作爱人，而是朋友。

14. 友谊、性和暧昧关系：一个比较容易让人迷惑的概念是朋友和恋人之间到底有什么样的差距？在过往我们或许把朋友和恋人的界限分得过分清晰。在九层楼的认识中，性并非是区分朋友和恋人的要素——这并非是混乱发生的性关系（关于性行为的一些认识未在此书中收录，在《手册·培育下一代》中有提到），而恰好是更

¹ 注 20161121：这一点认识我给满分。

为公正的理解方式：性发生的前提是性欲的想望，而这并非是恋人之间总是存在的感觉。在一般生活中我们或许由于观念抑制或许由于并未被挑逗启发或许由于自然的抵触不符合自身性审美的原因而并未对具有纯粹友谊的人产生过性的想法，然而观察到现实中一般恋情之间的重要衡量因素——即暧昧关系的本质是对于特定对象的性开放。在男女交往中性感的表达是影响“朋友”是否会发展成为具有性关系的对象的主要因素。我们认识到对于一些人而言恋人关系是一种承诺，对另一些人而言恋人关系是性关系，而有的人并不能够总是很好的接受从恋人关系中脱离、失去了原来的暧昧和亲近之后是否能够保持友谊——但是这就好似是曾经相处融洽、有着相似兴趣和观念的朋友有那么一天突然发现彼此的政治或者宗教观点不符合而突然从此再也不能够友好的联系了：我觉得这并非是我们的过错，而恰好是人们并不愿意十分客观的看待、或者并未能够去这样看待友谊、友情、性和爱情之间的关系。顺便说一下，在婚姻中的友谊并非是指人与人之间的恋爱非得以朋友的方式开始（虽然这是 MC 的观念和方法指导）——人们有着各种可能的动机和方式以及自己的选择去开始一段恋情，但是不论人们是因为什么样的原因走在了一起，是否具有长久的友谊决定了这样的一段恋情/婚姻是否能够长久、是否能够始终保持鲜活。**真正的亲近是朋友般亲密无间——感兴趣的并非是你我，而是彼此之间可以共同做的事**（Personal Note: 也是某种意义上的路人境界了；在 MC 的观念中我们始终不该在意的是一个“彼此”——具体的人，而是发生的事才对，因为在意前者的话一方面容易陷入意境，另一方面这样一种在意本身就好似是我们十分在意某一种具体的物质资料——例如一件艺术品而丧失了对其价值本身的欣赏了：设想对于这样一种具体的贵重的不可重复获得的艺术品我们更多的是珍藏而不是感激了）。关于如何做好一个朋友在此书中并未多叙述。该如何区分和把握与“朋友”以及“恋人”之间的相处其实根据这些理解力也很好自己去衡量，此处不议。

15. 一个成功的婚姻取决于两样事情：(1) 找到正确的人 (2) 自己成为那个正确的人。

子女

（一段话概括基本理解）对于子女的抚养和教育，根据人们的态度，可以看成是好似自己的成长般容易甚至带有一些玩乐的轻巧，或者看成好似去努力完善自身

一般十分沉重而要求着持久努力和付出。实际发生的过程和其中的结果诚然是个人（其实是两个人）的选择，我们自我成长的环境和价值观念以及行为方式，还有非常重要的是与我们一起承担教育责任的另一个人，这些影响着我们会如何去教育我们的子女。我想最理想的状态莫过于一切不必特别刻意，但是那样一种融洽的方式，正如很多生活中其他理想的境界一般，是人们早早的准备后才能够实现的结果¹。以下是根据不同的层面提供的一些值得思考的因素。

基本认识：我们和我们的子女最重要，也唯一存在的关系，便是我们提供了组成新生命的基因、她提供了受精卵成长的基本环境，尔后在相当长一段时间内新诞生的子女将会与我们生活在一起。所谓养育的责任和义务是法律所赋予的，所谓亲情和血缘关系是伦理道德与人类情感的产物——我们得看到，在这个物质的世界上，我们与我们的子女最为根本的关系便仅仅是这样一种基因（而我更倾向于不要使用“血缘”这样一个充满模糊性的词）存在上先后的关系。这是一个基本的认识，在于：父母的基因绝大部分决定了子女今后的基因性状和可能的生物表达（还有一些外界因素例如生长环境可能导致额外的基因变化）。这一点之所以基本在于两个方面：其一是正是这样一个基本原理导致了人们对于配偶选择的各种奇怪的执念甚至是一些文化中的基因育种计划——而这样一个现象的存在十分重要，因为现实世界中人们对审美、配偶价值的判断、对于配偶的生物特性和亲和力的生理感知等等这些都主观或者被动的受到这样一个因素的影响；其二是仅仅基于这样一种纯粹的生物上的联系，父母对于子女并不具有那样一些先天物质上、现实中存在的各种概念和行为上的约束。就第二点而言，这是九层楼物质之上的家庭关系的一个理解力基础，在现实中这则意味着父母和子女之间所形成的后天纽带应该建立在其他更为实在的事物之上，而非一种“血缘关系”这样的意念存在之中。

养育功能：由于生物繁衍的自然规律，以及人类社会发展的结果，父母对于子女具有养育功能——父母为子女提供最初的教育和庇护以及哺育功能。就生物本质而言，营养和生理上的呵护是这一阶段中最为重要的因素。但是现实世界并非如此

¹ 这一点生怕读者无法体会到：这儿的“早早准备”指的未必是刻意设计，而主要是指“有经验”，包括曾经主动或者不经意的练习过。

简答，不仅仅在于这一切的呵护要求一个紧紧与经济和科学以及医疗状况息息相关的物质基础，而且父母本身的知识和技能会直接影响到子女成长过程中生理呵护是否到位。粗心的父母不懂得婴幼儿哭泣的含义或者儿童阶段对子女必要的物理保护而造成缺乏必要的早期生理呵护，这些将有可能影响子女今后的健康成长以及社会地位。以下是一些除了生理养育之外父母对子女成长过程中其他的一些考虑因素：

教育：一个人后天（成年之后）的行为中虽然只有不到一半的部分是来自于家庭和基因的，剩下来一半主要受到一个人成长之中所接触的事物的影响（学校教育、所接触的文化和信息等），但那也已经是可观的比例。除此之外我们看到一个人成长中早年的时候（儿童和青少年时期）父母所提供的物质和精神条件对于子女在这一阶段的生命体验具有直接影响、以及今后可能的生命轨迹具有间接影响——在于父母对于子女的早期教育能够轻易影响子女的行为方式，**而父母给子女提供的指导和选择将会影响子女所接触的事物和可能的发展轨迹**（例如兴趣爱好）。除了物质层面的资源（家庭条件、学习环境、工作和就业等），父母对于子女的教育作用一个重要的层面是父母在不主动干涉子女的情况下自身的行为所具有的参考作用：父母本身的行为方式给子女起到参考的作用，而此处我们所说的行为方式指的是那些父母并不说出来，而是平时生活中行为的点点滴滴给子女起到的参考作用——良好的教育要求父母要么先天具有这样优越的行为方式，要么后天通过改变自身和主动注意自身行为而起到对于子女的良好示范作用。父母对于子女传递的显式的信息中十分重要的层面是信息的可靠性：任何父母对于子女的“教诲”（即说出的那些父母自己觉得很有道理的话）子女将首先在父母身上进行检验——一个不懂得珍惜时光、经常撒谎的父母是无法让子女对于其任何关于珍惜时光以及对人诚实的观点感到信服的。子女教育中其他诸多细节此书不论述，想要有效教育优秀子女的父母应该参见相关著作进行必要的学习。

学校：在子女一生中大部分时间都不是与父母一起度过的（睡觉和一起吃饭不算）。在正常的教育环境下，子女白天的大部分时间都是与自己的师长、同学、朋友、手机或者同事度过的。而晚上的时间基本上都是子女一个人度过的（例如睡觉）。这也是为什么在子女的早期父母具有更强的教育和行为影响力而后期这样一种

影响力愈发的减弱：因为随着子女的成长与父母相处的时间将会更短。看到这一点之后尤其重要的一个启发是，子女受教育和成长的外部环境、尤其是早期义务教育阶段，是完全由父母进行选择的。子女所能够有机会接触到的场所、地点、文化、甚至小时候阅读的书籍、使用的电子设备与生活中的用器与工具，在子女尚未独立生活和具有经济能力之前都是由父母进行提供的。**任何一个微小的选择都有可能对于将来造成重大的影响¹**，这不仅仅是主动选择，而且被动的、隐式的选择也具有同样的效果。为何父母尽力为子女提供更为理想的生活环境和学习环境，便是这样的原因了。值得一提的是，“更为理想‘并不是’最好”的——那样一些在某些测量标准上优异的环境和资源未必是真正适合我们的子女的。到头来是父母对于子女教育的长期规划、对于自身资源的清晰认识，以及父母的教育目标决定了我们为子女提供什么样的选择。这其中最为典型的一个例子，把子女送到一个专注学习成绩或者所谓思想品德而不是人的个性化发展的私立学校，未必比得上一个更为常见、更为开放式的普通公立学校的好——这其中我们的子女收获的是更为优异的成绩还是更为真切自然的个人经历与发展是一个父母为子女做出的选择²。就知识本身而言，我未见有什么比父母自身具有教育子女必要的科学知识以及文学知识更为理想的环境了。

最重要的层面：父母该是子女最亲近的人了吧，没有任何的一种感情是一蹴而就的，而亲情也并非是由道德和义务约束下牢不可灭的，父母该利用好这样一种先天既成的机会成为子女最亲近的人——值得子女信赖、可以去交流、可以去分享的人。父母若真的做到仅仅是愿意（而非想要）给予而不期待得到什么（包括子女的感激），那便是最无私的爱和强烈的纽带（事实上最好别说“纽带”这样的词——为何不与子女发展一种友谊？九层楼中便是这样的）。这样一种爱是平淡而并非浓烈的：父母通过对于子女的关照、对于世界的客观的指引、提供必要而非过量的资源来使得子女能够在有着强大后盾的情况下独立自主的成长——这一切并非是因为责任、并非

¹ 注 20161121：拓展一下——任何一个不经意的微小选择都有可能对未来造成意外影响。

² 注 20161121：说起来这可是个人惨痛的教训呢。

是因为道德、并非是因为情感：当她/他出生的那一刻起我们在心中留下了这样一个珍惜彼此（可以相处的机会）的念头。

其他细节：早期的性教育对于子女客观正确对待男女关系、以及进行健康的性行为十分重要（在儿童时期进行性教育有助于子女最无偏见的看待这些事物因为那时候他们的思想最纯洁而且没有很多额外的观念灌输；使子女懂得尊重隐私同时并不对这样的话题感到晦涩是很重要的——诸多细节此书没有收录），具体包括什么是性，两性的差异在哪里，性的生理功能和人类进化繁衍上的功能，如何进行安全的性行为，何时进行性行为最为理想，在现实社会中关于性有哪些复杂的考虑因素，如何对待男女同学幼稚的性挑逗——很明显的，要想良好的进行对于子女的性教育，父母得能够大方自然的讨论这些事物；对于世界、价值、人生、社会等事物的客观的认知——这一点的重要性不言而喻，而做到这一点，目前来看，一方面依靠现有的资料（但是要求我们信任资料的来源）、另一方面则是教会子女去自己学习和搜集信息以及解决问题的能力了——一个看起来十分不显眼但是其实十分重要的例子是教会子女如何去高效的使用搜索引擎和图书、学会从文字典籍中（而不是依赖交流和示范的方式）去自己寻找信息；情绪、情感以及欲望控制：人并非生来懂得去关心他人、去照顾好自己的安全（还记得小时候见到新鲜的东西就乱碰、乱吃完全不知道是否危险？），以及一些相关的层面参见《关于成熟的定义》——我们逐渐学会控制自己的情绪、情感以及更为合理的进行行为。值得一说的是“控制”并非是压抑，而是在学习和实际练习中我们不再被自身的情绪所左右：我们一方面学会更加合理的看待自己的需求，另一方面学会更为有效和健康的表达自我的情绪和需求；关于技能和行为能力，有两个层面是值得考虑的：学习的能力，以及具体的技能——其中任何一个层面的重要性都是不可忽视的。唯有具有学习的能力才能够让我们获得举一反三的能力、适应变化的环境、不断提高自身，而唯有具体的具有实践效果的能力才能够帮助我们解决实际的能力。去同时获得这两个层面的提升我有一个线索（具体的层面还是尚且有待研究的）：通过不断去学习十分丰富的不同的事物我们发现事物的学习之间的规律从而获得一种更为广泛适用的学习能力、通过加深学习以至完全掌握某一技能甚至成为专家我们真正收录具体的行为能力、通过学习同类但是不完全一样的事物来体现其中的具体差别帮助我们增加判断细节差异的能力、通过学习关于事物的客观而

正确的知识帮助我们更为有效的理解这个世界（换言之，那种“不同人具有不同的理解方式”的知识并不属于我此处说的“正确”的知识——正确的知识之所以正确是因为具有普适性、具有可验证性，而这个世上唯一具有这两个特性的便是客观的物质之上事实：去验证一个事物/信仰/知识是否是事实的两个最基本的方法是，若是一个知识的对立面也有可能存在并且现实中具有直接支持这一存在的现象那么这一知识极有可能是不客观的，其次就是是否有其他我们认定为事实的知识可以推导出这一个知识）；对于人生和世界的讨论——我不知道还有谁更适合去向子女介绍这个世界的可能性了，或许前人的著作，但绝对不是同样不成熟的同龄人：但是我们的价值、不论我们是否自信，都不真的具有对于他们的绝对影响力，因为他们所生活以及学习的环境定义了他们所能够接触到的事实，一个尚未经历的死亡的生命不可能真正体会到死亡的痛苦或者解脱，正因如此我们得认识到作为父母所能够传递给子女的仅仅是参考、唤醒那样一个意识而非强制的绝对公正是最重要的，毕竟，我们所感知的现实是随着我们的成长而不断发展的；结合上述所说，尽早的去观察到世界的多样性、以及尽早的看到在这个世界上资源的分配是不均匀但是合理的，是十分重要的认识、这有助于我们利用好现有的资源去做好现在的事情、根据自己的实际情况发展自身的经历却又同时并不过于沉浸于自我；另外从 MC 的角度上来说，若是希望子女乐观开朗认真严谨、父母本身也得乐观开朗热情好客待人友善行为得体喜欢外出热爱科学，这倒不是因为父母对于子女具有参考作用，而是只有父母这样做了子女才更有机会去多与朋友交流和接触世界；在我个人的经历中，早期引导子女去发现自身感兴趣的事物、并且形成一种持久的（源自子女本身的喜好而不是父母的要求）练习是很重要的，在这一过程中子女逐渐发现自己热爱和想要的是什么，这有利于帮助他们今后寻找自己的生活和生命目标：这其中最重要的方法无非是从广度和深度上去**带领**子女领略不同的事物了，而这一工作仅仅依靠学校教育是肯定不够的¹。

一点重要的认识：不论是子女，还是父母之间，都应该具有个人生活——诚然根据协同合作的家庭观念家庭成员之间为了共同的目标而发展和努力，这必然意味

¹ 注 20161121：这一点其实很深刻——把子女送去兴趣班未必是很好的培养他们兴趣的方法，取决于兴趣班的教育方式。

着一些资源的共享，但是在 MC 的观点中我们始终是一个人的生命——即便看起来在我们现在的时光中我们有着这些个朋友和亲人的陪伴：我们始终是一个人的生、一个人的死，而这个世界中对我们而言最重要的莫过于我们在这一生中利用有限的生命所进行的（理想情况下由于主动选择而作出的）经历和体验。我们应该多与人交往、做一个社会化的人因为这有利于我们的身心健康，但我们不该遗忘了自己的存在最重要的衡量标准并非是他人对于自身的眼光（因此并不是我们在不同的社会环境下所表现出来的样子、我们的社会环境适应性、我们在他人心目中的形象、我们的社会地位以及我们的社会职责以及我们所理解的个人形象）——这一切都是社会和文化的产物而并非是生命的本质所在。每个人都应该具有自己的隐私——而隐私在 MC 中指的并不是不可与人之的秘密（例如性别特征或者个人的隐晦的情感或者过往的经历等等），而是属于我们自己的思考的时光。我们或许身不由己（例如在军队或者别的群众意识强烈的环境中、或者在战争之中），但是我们若始终记得自己的样子、始终有着自身的思维——那样即便我们做着并非自己认为正确的事情，我们也并不真的遗失在了这个世界之中（之所以把这一点说的这么大并非是我危言耸听，而是这儿的一个理解力着重是为了解决对于第一在同伴压力中人们身不由己的作为，第二在特定环境下人们跟从环境行为而甚至丧失自身道德观念的情况——例如在战争中的军人受指令的影响而屠杀平民可能导致逐渐失去自我丧失道德观念而负罪深重或者腐化心灵。我觉得我们不该衡量一个人的好坏，因为不论是一个人真的做了什么、还是一个人有过什么样的想法，这些都无法全面的揭示一个人究竟是什么样的——人具有复杂性，而我们并不因为曾经伤害过他人的行为而不具有同情心，也不因为曾经有过帮助他人的愿望而真的时刻行为高尚。在 MC 的观念中人之所以为人、其所区别于其他一切生物的根本特点在于人具有理智思考的能力，在这个世界上不论是道德还是我们的信仰都不具有真正诠释我们的本质的能力、而唯有我们的思维所能够企及的理解力境界带领我们体会不一样的存在。人并不具有自由意志，而我们并不真的总是能够自主的控制和决定我们的行为，所以我们不应因为一时或者长久的过错或者不得不做出的选择而过度自责（毕竟我们如何能够责备一个人做不了她/他无能为力的事情、例如过去犯下的后来认识到的过错），而应该珍惜我们可以保持清醒的时刻）。另外就是因为并不真的“拥有”谁：我们的妻子或者丈夫是我们的朋友以及生活中的伙

伴，而我们的子女是我们生命的延续（话说关于“生命的延续”的概念此书中并没有如何描述，简单而言就是有那么一种可能：其实人类通过这样一种不断繁衍的方式来延续一个更为全体的生命——某种意义上来说，正因为个体的生命有限，我们通过这样一种不断发展的方式来传承、延续我们自身更为全体的生命）、我们并不能因为一句话一个行为而彻底改变某个人（但是或许这可以影响某个人的行为、或者造成改变的开始），正因如此我们尊重每个人的个性（个体差异性、而不是个体独特性）——我们尽可能多的给子女去自我规划、自我思考、自我观察、自我决定、自我行为的能力。我们无法一生陪伴一个人，正因如此更重要的是教给他们我们所知道的行为方法、而在我们目光所能够预期的范围内让他们自由的去探索。毕竟，培养子女的一个乐趣，便是去领略一种新的生命的鲜活，而不是按照自己既成的路线再走一模一样的道路。

一些父母行为上的细节（部分收录、描述不完整）：

1. 抽出时间陪子女、分享故事和经历；而不是说教；父母的事业或者家庭物质基础积累过程中没有什么比花更多的时间陪伴家人更重要。
2. 自己想要和可以成为一个什么样的人、可以做什么样的事情，可以用于参考的人真的很重要：找到我们（父母、个人）行为的参考，这些人不仅仅告诉我们一些事情是前人已经实现的（给我们带来信息、共鸣），而且指示了我们自身行为可能的更高境界（去自己寻找突破自己的方式或许很难，但是去与他人比较然后突破自己就比较容易了）。这一过程中需要注意的是我们要看的最重要的不是他人最终做成了什么，而是怎么做的、如何做的。至于别人为什么做的并不重要：若我们想要学习的仅仅是别人的行为境界，我们有自己的理由去尝试着企及他们的行为境界——这就好比是同样的工具和知识，在有的人的手里是带来伤害和毁灭，在有的人的手里带来的则是幸福和安宁。**我们从不论任何人的身上学习其技能和知识，但我们没有必要传承其精神。**
3. 有一天我们会死亡，但是人的生命和精神会继续得到传承。我们想要以什么样的精神影响我们下一代的人？这或许值得思考，这更多是一个我们自身行为上的选择（意味着努力和付出）而不仅仅是一个信仰。说起来这真是一个很好玩的问题：若干年后我们与自己的子女讲述过往成长时候的故事，该如何描述我们此刻正在做的事情？因

为不知道可以做什么而去看一部电影，因为一份单纯的情感而去深深喜欢和在意一个人，或是在某一个不经意的瞬间想到会有未来这样的一天，而感动，而拼搏，而成为一个更为完整的人。

4. 智力和体力是两回事：一个人并不能够通过刻意集中注意力、绷紧肌肉来让自己变得更聪明，而是通过学习和练习来让自己逐渐更具有思考的能力。事实上物理运动也是一样：正确的方式是通过训练、训练时让该紧张的肌肉紧张、该放松的肌肉放松，来逐渐获得执行某项物理行为的更为自然高效的能力，而不是依靠蛮力。

5. 父母对自身的重要衡量：教育能力、榜样作用、经验和知识、学习习惯、行为习惯。一个常识是父母通过对于子女的（不符合自身的要求）或许可以造成子女最终获得这样一些能力，但却从未让子女真正信服和感激。我们不通过牺牲自身的方式来成全他人。

6. 平等：这一点实在是重要，在后文“家庭”中也提到，此处还是再说一下——在家庭环境中不要使用“角色”，不仅仅是夫妻之间应该平等，而是父母与子女之间也应该平等而不要以尊卑论事。在 MC 的物质之上观念中良好的长辈和晚辈关系是合作（我们帮助子女成长）或者朋友关系：我们不以父母的身份来约束子女的生命。其实关于家庭内部的尊卑、礼仪、以及“父母”“子女”的称呼在 MC 的观念中都不应该再以相同的方式使用（未必禁止，只是不要再赋予额外的含义、平时多使用名姓而已啊）：例如父母和子女以及夫妻之间都直接以姓名相称呼、以平等的尊重相待。人与人之间的关系从来不应该具有特殊性，人和动物之间本也该如此的。

7. 其他在《培养下一代》的 Considerations 中描述了，此书不额外收录。

8. 在西方基督教中有一些教育子女的方法（尤其是关于性、关于人生、关于与人相处、关于子女的儿童时期成长）我觉得是值得学习和借鉴的。具体参考相关资料。

家庭

（一段话概括对于家庭的理解）作为人与人之间联系的一种，家庭并非是一个人生命的全部（还有社会、国家、集体、朋友、事业、甚至陌生人之间的联系），然而家庭却是对一个人生活而言占据很大部分的构成：不论是独自生活时与邻里或者朋友的交往，还是婚姻中与伴侣的交往，还是与父母的交往——这样一种联系一旦确立便可能伴随着一生、我们不会轻易离开、这样的一种联系也不会轻易改变。然而

我们看到所谓“确立”未必过于果断、而这样一种联系一旦形成以后，有时却又好似并非我们轻易可以摆脱的。在我的理想中（九层楼的行为境界）家庭不该是一个局限人行为的约束、正因为如此九层楼提倡那一种物质之上的基于协同合作的家庭环境——然而在现实中，却有着法律、道德、舆论以及个人的情感和信仰来作用于我们的决定和选择：在当前的世界中，家庭环境并非是真正自然而然的形成的，而更多好似是一旦确立便难以撼动的束缚了。人与人之间为何非得有“责任”来约束彼此的行为，是因为并非人人都具有那样一种能够持之以恒的投入与长久不变的心意，当家庭跟爱情一样被人们理解为先决条件而非后天结果时，这样一种人与人之间的联系，在我觉得，便并未真正能够纯粹。

基本认识：本文中的家庭，主要指的是包括夫妻之间、父母和子女之间，部分概念适用于对于我们自己的父母，而关于与亲戚之间的交往并非是 MC 中研究的内容，虽然在更为理想状态下，家庭的概念该是可以更为广泛的。

一些层面：

1. 对伴侣的喜爱、对子女的热爱、对父母的敬爱、或者仅仅是对于家庭中成员的尊重和认可——这些或者强烈或者平淡的条件给予了我们共同组成并且维持以及发展一个家庭的动机。我们看到人们因为各种理由和情感作为动机而结婚、人们因为直接或者间接原因生育或者领养子女。家庭意味着彼此利益共同牵连的一种联系：从物质的角度来衡量，主要意味着生产和生活资料的共享，从思维的角度上来衡量，则意味着一种基于全体而不再是自身的思维方式。任何一个内部稳定的家庭，其家庭成员之间必然是从全体的角度思考的：若家庭成员之间在进行交流、活动、生活的时候都仅仅顾着自己，那么便没有共识、无法产生决策、而这也是矛盾的根源。这就好比是一堆普通朋友一起出去玩，大家为了各自的需求而在选择吃什么和玩什么、甚至几点起床这些事情上面难以作出决定一般。一个家庭若想从全体上进行统一路线的发展，那么家庭成员之间必须就发展路线的一些基本原则取得共识，即具有某种普遍认可的共同理解力。在家庭关系中每一个成员都应具有满足自身需求和期待的得到和付出，从这一角度上来看待子女的发展时尤为重要：若我们仅仅要求子女根据我们的要求进行努力、而并不满足子女自身的需求和愿望，那么从子女的角度上而言这样一种

家庭关系的感觉是不平等、而并不真正让其感到满足的。良好的家庭环境有着如下衡量标准：共同理解力、给予和得到帮助、家庭成员之间对于彼此的情感和需求具有响应能力、家庭成员尊重彼此各自的意见和价值、家庭成员之间相处愉悦。

2. 就夫妻关系而言，稳定和谐的婚姻中有一个“夫妻都以一种理想的眼光看待对方”的特点，举例而言，若是夫妻中的一个人生气或者某一时间并未十分积极，另一个人会觉得对方可能是工作或者生活中遇到了挫折以及感到疲惫，而不是觉得对方不尊重自己或者不在意家庭。而所谓“信任”则其实是对于这样一种和谐相处关系的另外一种解读：正因为信任对方始终在意自己所以不会轻易埋怨彼此。然而从 MC 的角度上而言，这一切最为理想的实现方式并非是“在意对方”，而是“在意彼此共同的感受、利益、发展”，换言之，即是上面第一点所说的“从家庭全体的角度来进行思考”——这样一种思维方式使得我们在进行决策和行为的时候顾忌家庭中其他成员、而同时不应过分在意彼此而丧失了对于自我需求的表达¹。良好的夫妻/恋人/婚姻/家庭关系中，没有任何一个人应该牺牲自己来过分在意别人，而应该始终是共同平等的发展。这便是家庭关系中另一个重要的衡量因素：谦让和妥协。我觉得黄欣欣有一个观点说的很好，喜欢一个人或者小狗并非是看不到他的缺点，而是仍然可以接受。“理想”的看待家庭成员中的彼此并非是以丑为美、或者认为对方便是世界中最为优秀的存在：明明看到错误而不指正、明明做得不足却偏偏说很好——这并非是理想，而这并不利于家庭成员中个体的进步。我们若看到她/他并不最美的，那自然是因为有着其他仍然爱着彼此的理由，我们之所以可以在价值观念和行为方式的分歧中仍然一起共同生活和追求，不是因为我们对于这些差异保持盲目，而是因为我们最大化彼此可以共同分享的事物。人并不能够总是找到一个完全映像自己脑海中秋待的完美的存在、而事实上我们自身的行为也并不总是让我们自己感到完美——是一种相似性让人们呆在一起，我觉得尽早认识到“求同存异”、尽早发现家庭成员中的差异性、而仍然选择友善对待彼此，恰是相比“妥协”更为重要的一点。

3. 从 MC 的角度上来说，若对彼此有着不满、存在妥协，那必然是因为有着其他一些更为深刻、难以改变的原因而不得不在一起了：这或许是情绪或者生理上的

¹ 注：之前也说到其实“默契”也是一个因素。

需求、或许是经济或者生存上的依赖、或许是什么别的原因。除此之外的情况下，我实在是看不出还有任何的原因，人会选择向环境和现实存在进行妥协——我们得承认，若我们具有选择，我们不会妥协，而是会选择更适合自己的事物。然而，正因为物质世界并非总是理想的、事实上正是这一点好似不完美让我们看到物质世界真实的一面：物质世界不是我们理想的无限的资源、没有冲突、没有约束，而正是物质世界中的种种复杂性和顾虑因素造就了这个世界的丰富多彩。正是这样一种不完美之中才塑造了可能完美的体验——正是因为种种细节操作的困难人们才逐一突破而追求创造出最为理想的世界。没有妥协、没有现实中事物约束的世界是缺乏乐趣的：莫奈曾经说过那样一个没有任何痛苦和完全自由的家恰好是最为乏味和单调——天堂的意义就在于人们没有物质和精神需求，也因此不会有任何行为的动机；另一个常见的例子便是，就好比是买衣服或者吃东西一样：若我们具有足够的金钱和资源、可以挑选任何想要的衣服或者食物，我们却好似并不真正能够做出决定该选择什么了，或者若是我们的金钱无限多、胃部空余空间足够多、我们就会想要或许把这一切可以获得的衣服全部买走、一切可以看到的食物全部吃掉——然而这样一种无休止的获得却究竟是为了什么？¹从物质之上的角度上来说，正因为人的生命是有限的、人一生中可以使用的资源是有限的、而可能的经历和选择是无限的——这意味着我们务必要取得一些、放下一些别的。生命的意义是尽可能长的活着（生命之上的思维角度）或者尽可能多的体验世界的可能性（物质之上的思维角度）——但这一切的前提，却是认识到，人终究有一天是会死亡的，而我们并不真的能够在我们有限的生命中体验这个世界上无限的精彩：不论是那些优秀的人或者故事，还是那些壮丽的景观或者创造，还是可能的知识或者技能，还是我们生活中的衣食住行以及职业方式，我们能且只能够选择其中的一些去经历，而正是这样一种对于资源有限而可能性无限的认识促使人们去不断探索和创造和追求获得更多。这或许是一种妥协，但是通过妥协我们虽然失去一些我们想要的，却获得一些我们可以拥有的。家庭和婚姻中处处存在着选择，而选择的过程从来意味着妥协（这一点在后面的“关于难题”中也有论述到）——在生命

¹ 注 20161122：这儿其实还有一个新颖的角度是从最小适用原则出发即可。关于这一原则后文提到，但是还有很多其他地方的应用值得细致深入去学习，例如项目规划方法上也可以使用最小适用原则。

和个人发展中我们妥协现在换取一个更为美好的未来、在恋爱和婚姻中我们妥协短暂的幸福而追求更为长远的发展或者妥协一个更为理想的未来而获得一个更为实在的此刻经历、在家庭成员的相处中我们妥协各自的想法和需要而通过商量和分享来以期获得更大的家庭全体的综合受益。我想到在股市投资中有一个指导十分具有启发作用：若是我们选择一支风险更大的股票，那必然是因为我们对于这只股票有着值得我们付出这样风险的期待的收益（例如可能失去 40% 的投资，也有可能获得超过 60% 的收益）——只有当高风险伴随着高收益的时候我们才做出这样的选择（因为有些股票本身是高风险但是低收益的：若是买这些就是不理智的了——人们往往在跟风或者一时的冲动下这样操作）。在家庭中的“妥协”（我用了引号因为我觉得这并非该称作妥协，而一个更为客观的说法是“基于客观资源和条件下有所得到有所失去的选择”——或者仅仅专注得到的那一部分该是更懂得欣赏的思维方式）或许有着同样的道理：我们的妥协并不是一味的谦让和懦弱，而是我们通过一时的妥协在别的时候获得自己想要的——这就好比是若一个妻子选择在家中照顾子女和打理家务，而丈夫在外工作和创造财富，没有谁“损失”了什么，而是大家的这样一种协同合作使得家庭茁壮发展、而家庭的物质基础也得到了保证：妻子或许失去了一种对于体验事业和职业多样性的创造社会价值的乐趣却获得了培养子女的乐趣、丈夫或许失去了那样一种呆在家中的安逸和自在却不必操劳家务和日常生活中点滴的细节。注意这其中十分重要的一点，是“家庭成员”共同的目标和利益，并非是为了家庭这个概念本身——物质之上的角度来说，所谓体验和利益该具体到每个人身上才是：换言之，我们若是妥协某一时刻自我的感受，并非是为了一个“大我”（例如国家或者家庭或者集体），而是为了今后自己能够获得值得此刻妥协的收获——**家庭之中共同的目标是照顾到每一个人的感受和体验，而不是为了什么武断的理想而牺牲这其中的任何一个人。**之所以要提出来这一点，是因为两个方面：第一是若是一个女子以着为了牺牲自己而实现整个家庭的利益的想法来进行妥协那么是并不利于她个人发展的；其次是战争和政治之所以无理，是因为通过牺牲大部分人的“个人利益”来实现一个完全不知道是因为谁的私心和理想而制定的国家的“集体利益”实在是一件愚昧的事情（若是一个人真的理智情况下因为对世界的同情和怜悯做出这样利于他人的事情是奉献精神，但若是因为一种对于通过这样的行为来塑造自身价值的信仰而牺牲自我则未免过于浅薄了）。

4. 在学习如何能够取得成功的时候有一个观念让我觉得十分新颖——**取得成功的关键并非是去做自己热爱的事情，而是去做自己擅长的事情。**因为后者是我们真正能够做好的、有助于不断积累成功而取得最终期待的目标，而前者，正因为我们所热爱的事物，所以我们不必担心会因为未能够具有很多时间和精力的投入而逐渐失去一种兴趣和热情、因为所谓的热爱，便是我们总是能够持久的被这样的事物吸引的。在家庭关系中，那样一种基于夫妻、基于家庭成员、基于父母对于子女的感情，若是以一种可以让人体会到的形式（总有些人那么不擅长表达，所以看起来感情并不那么习惯十分明显的表达出来吧，但我想即便这样含蓄也总是在言行中流露出来对于家庭成员的在意和关心的）展现出来了的话，我想便是这样一种热情了。热情的动机有很多：（异性）生理上的吸引力、对于专一性和排他性的期待、对于某些事物的执迷或者一种天生的兴趣。因为热情人们不时地想起彼此而去更深入的交流，但是仅仅依靠热情是不足以创造一个家庭中的稳定和谐的环境的：信任与默契需要通过长期的相处和熟悉彼此的行为方式而逐渐建立起来、一种持久的投入和总是做到响应家庭成员的需求的能力则一方面需要心意上的认可与承诺另一方面也需要具有足够宽裕的时间和精力来陪伴家人、而最终家庭成员之间是否真的亲近彼此则取决于是否在物理上和精神上亲近了。我想家庭关系、家庭教育、家庭中的各种事务，正如学习、工作一样，有两种基本的方式来应对：第一是源自内在的喜好、欣赏、热情、一种承诺和奉献等——在这样一种情况下我们自然而然的会想到去做的更好、去投入时间、去体会这其中的乐趣；第二种则是（通过一种理智的方式）让自己变得更加专业：我们从不擅长到变为擅长、从依赖一时的情绪到能够持之以恒的作为，我们通过学习和实践不断让自己变得更擅长去应对生活中的各种事务和解决遇到的问题——在这一过程中我们收获了一种能力，我们能够把这些关系和事情处理好，因为这些是我们一生在做的事。（在说到热情这个层面的时候我想到，现实中的恋人和父母中有多少是真的感受到了“热情”而去恋爱、结婚以及抚养子女的？在现实中的社会里我们轻易看到男女一起时各自玩手机、人们工作时不认真的态度、朋友等面对生活和事业以及人生缺乏深度的思考——面对生活中这些事物人们可以以这样一种缺乏热情的方式来面对，又有什么不可能、人们在恋爱和婚姻中并非是“确立关系/结婚”后失去了热情、而从来是两个人的感情和行为方式中从来就缺乏这样一种热情的？我看到一些人、尤

其是女孩在面对自己的感情时不仅仅是缺乏热情、而且好似感到那样一种不安和不愉快，这样的爱情如何具有热情，又如何可能长久？不去秀恩爱或许是一种得体的行为，但是毫无恩爱可秀未尝不是一个原因呢。在字典中对于热情的定义有三个层面：对某人强烈的性欲、对于某人或者某事物的强烈的信仰、对于某件事物的强烈的兴趣——具有热情的人应该是对于探索彼此的身体和心灵、共同经历各种事物、以及一起创造和承担一份未来充满强烈的感情的，**从这一个角度上来看，我觉得并非是热情使人冲动做出决定，而或许恰恰是人与人的相处、人自己的生活本身缺乏这样一种必要的对于生活的积极的态度和热情。**有时候恋人相处时我们或许觉得很情绪化便好似真的爱上了对方，**但那或许并非是热情，而更多是冲动、激情或者暧昧而已了。)**

一些细节：

1. 妥协、认可、选择、合作：在家庭中我们得时刻看到我们不再是一个独立的人，而是一个集体——正因如此我们从一家人的角度去进行思考、在这一过程中我们形成一个延伸、扩大了的自我。这一点是否真的适用诚然具有一个前提的：我们是否自己做出决定选择我们与什么样的人在一起、又是如何做出了这样一个决定的（例如是否要把这个家庭的概念扩展到关系到我们或许价值观念不同的父母身上）。

2. 人际关系、理想化、规律与规则：我观察到按照物质之上那样去透彻到对方心灵深处的进行关于价值观念、世界观念、爱情观念、行为观念上的交流似乎是困难的，而根据心意的不对等原理这好似还是完全不可能实现的。在这样一种情况下，（虽然从 MC 的角度来看是十分不公正和不安全的）我们利用我们对于这个社会已知的规则和大众期待来进行一些方面的对于家庭中成员内心的猜测来与彼此融洽相处¹、或者假使一个人具有那样一种先天优越的行为能力而从来不需要太在意别人的感受的话该也是能够顺利与人相处的。去假设对方真的如自己在意她一般在意自己是不安全的，但是若我们仅仅是或许过分认真了一点、却能够获得与他人的融洽相处，也未尝不是一个值得付出的所得。只是这样的理想如何真的理想，正因为如此我觉得九层楼中的家庭观念才是真正符合人类社会思维发展境界的。

¹ 注 20161122：即一般意义上人们说的“常识”。然而常识是不可靠的，尤其对于来自不同背景的人之间。

3. 关于上面那一点的一个延伸，便是我们如何对待家庭中更为年长的长辈（例如我们的父母）、血缘关系的家庭中其他的家庭成员了（例如亲戚）。人或许可以因为自身的善良和热情而不管对谁都友善、又或许可以因为一种博爱的精神而总是以一种充满奉献和欣赏的眼光看待事物。或许拘束和定义我们行为的是对于过往父母投入的感激、或者道德与法律上的约束（注意到并非是所有人都需要承担赡养父母的义务的）、或者一种情感上过意不去的矛盾。与我们上一辈的父母之间可能存在的最大的矛盾，一个或许是心有余而力不足在自己有限的温饱状态和当前的医疗和社会经济情况下不能够给予他们最好的和值得的，也或许是因为从一开始就存在的价值观念和行为方式上的矛盾与冲突而不能够融洽在一起相处，或者最理想的状态下我们有着开明而独立的父母能够分享生活中的点滴。对于家庭中其他成员的态度，当真正严肃去讨论时，我不可避免的想到我们是否具有选择的问题。当我们不具有选择（例如选择谁作为我们的父母、而我们的父母是如何的人）时，我们该如何去做出行为？人与人在对待上具有一种十分不合理的差异性（相比于九层楼中客观的物质之上开明的对待彼此，现实中的人们或许对朋友更友善对陌生人谨慎、对恋人比较倾心而对父母并不亲近），而这样一个差异性就好似是从共感作用的角度上而言我们是否该吃肉一样：关于这样一个问题我最终能够获得的答案与解决方式或许从人类情感的角度上来看有那样一些悲观，但是 MC 物质之上给出的结论，却是承认这样一种差异的存在、承认我们并不真的具有选择、承认人的感情可以具有选择性，而不论是根据个人价值观念还是道德约束做出相应的最终决策了。我们并不因为对一些人冷漠而心灵变得麻木，也不因为具有美好的物质生活而遗忘了他人和自己过往的痛苦。若是给一个乐观主义的人来看待，或许他们的无为与自我更加让人愉悦的处理了这样一种忧郁——毕竟在他们的眼中，“事情本来就该这个样子”，而他们并不为此感到有何不满。

4. 家庭的发展包括物质基础、感情联系、智力因素（包括经历和知识）的发展；物质基础包括生活和居住条件和学习与工作环境以及在关于个人发展中提到的其他全部资源；合作关系是形成一个延伸了的自我意识的关键，这主要意味着家庭成员中共同的理解力、持久统一的成熟行为方式、相似的对于世界的理解力、对于自身行为的清晰认识、对于物质世界不具有精神上的依赖（包括自我、精神、过往记忆）（而对于物质资源本身的物质上依赖是可以理解的）、一种寻求进步和发展的意图、

一种理智的思维方式、一种自我情绪控制能力，而不是一个刹那间的意念或者承诺——所以我们注意到合作关系是可以测量、观察的，在于家庭成员之间是否按照上述几点在进行活动一看便知。这一认识对我们最大的启发，是趁着我们尚且年轻而拥有足够的时间，去把握好现在多学习、多经历、少做这种一旦确立便不能够退步和改变的决定。我们自身是什么样的人的的确影响了我们今后能够与什么样的人组建一个什么样的家庭、甚至决定了这一点，取决于我们是主动还是被动把握自己的人生。最后一个宏观上的测量标准和提示，是找到一个生命和家庭发展的良好的节奏：若是我们发展让自己感到太快或者太慢，都显然是哪里出了问题的——良好健康的发展状况是一切尽在预料之中、而不疾不徐的。始终拥有控制该是其中最重要的，只是注意我们应该控制的只是自己而不是他人。

5. 注意到上面的几点中在陈述关于家庭的层面时理想的观点和现实复杂性是纠缠在一起的，最主要的原因是此处我们所讨论的家庭并非是一种最为理想的家庭存在形式（我目前所能够探索到的层面或许是九层楼中的家庭观念了），所以这其中既有着人的思维可以企及的理想中的状态、又得时而照顾现实中难以实现的诸多种种。此处还有一个值得说的，就是忍让。所谓忍让并不是上文所说的“妥协”，而是明知道对方做的完全破坏了协议、完全不合理、完全不理智、完全对自己不友善，却仍然等待和坚守在他/她身边。在家庭之中，这意味着夫妻之间不离不弃、或者父母对于子女不论其行为如何都尽量去理解去宽容。一个家庭之中，尤其是并未真正磨合而成就了的婚姻，必然存在各种冲突，在这样一种情况下，总有一个人需要是去扮演这样一个主动体谅他人的角色的。在对于子女的教育中也是如此，有时候我们或许未必总是能够找到最为正确的教育方式，而子女不可避免的由于接触环境而产生与我们的期待不同的发展方式，我们作为父母要做的是耐心、在子女需要的时候陪伴在其身边，在子女蛮不讲理的时候也仍然保持宽容和谅解。有时候我们或许需要这样坚持很久，坚持很久很久，直到那一天，她/他/子女会总算发现自己从来是耐心而安静的始终相伴的，那时我们或许能够重新认识彼此，重新在意和珍视起彼此。爱是后天之物，或许这样一种爱并不时刻那般愉悦和舒适，却真实而深刻。人并非是完美的，我们并不总是做出正确的决策，我们也不能够控制他人和其情感，理想并非总是轻易可得，而我们甚至不知道自己的理想是否可能实现的，这其实是人对于理想和需要的一种妥协

——不然的话，若我们想要的仅仅是理想的那一部分，便从来不必接受不完美的现实存在了。我们想要的是婚姻还是爱情，是现实还是理想，这如何不是一个选择。我不确定我们该如何对待自己曾经在意过的人，但不要因为一时的矛盾忽略自己的家人和自己仍然在意的人，这或许是最重要的。

6. 注意在我们在进行选择、尤其是与一个人形成一个家庭这样一种关乎人生的长期决策的时候，现实复杂性要求我们必然不能够完全按照自己的理想来获得期待的事物、必然不能够预期未来可能发生什么、甚至有可能并不具有很多选择（对啊，不然还愁什么找不到对象），在这样一种情况下，我们不该追求完美，而根据“最小适用原则”，只需要找到符合自己价值观念的那一个人便好（前提是知道自己需要的究竟是什么、所以才能够“适用”、并且做到自己的需求不要随着自己的心意胡乱改变），唯一需要考察的，便是以现在的观点去看待彼此的未来能够如何（这要求理智而不是情绪的观点）——然后一旦我们在理智的、明确了目标、有所规划的情况下做出决定了，我们便不再改变。正如前面说的，若是我们的决定是盲目的，那么我们会后悔，但若是我们的决定是基于未来的、长远到了生命尽头的，我们便不会感到不安了，因为一切可能发生的好与坏都是预料之中的。在这之后，我们要做的，是尽量去相处好、感受其中的过程、以及在必要的困难来临时具有耐心，因为我们要相信的是，若我们当初真的是谨慎的选择的了，即便这未必是最完美的，也决然不会是最糟糕的。关于这一点我的确得坦白，感情作为一种可以占据人的心灵的事物具有毒药般使人丧失理智的特性，尤其当我们的选择十分局限时我们并不真的具有那样的耐心去进行选择——但这毕竟并不是股票般可以凭着一时意气而短线玩玩的事情，若我们真的对于自己的未来和爱情很严肃，那还是应该理智的去选择和探索那些更为优越的可能性：股票投资尚且要通过长期的投资时限和资产多样化来降低风险，面对婚姻和家庭这样可能倾尽我们一生的事情如何能够不谨慎对待、而依赖那不可靠的一时情感？【个人笔记：而现实中恋爱游戏的规则是，只有当一个人做到了盲目的 commitment 时，才会真正开始坦白，这也正是为什么在我们这个年龄恰好两个人都 commit 如此的可贵，而可贵中却又十分幼稚了；相比之下，具有目的性的婚姻有好处也有坏处吧，好在坦诚，坏在或许除去目的的那一部分就完全不 accessible 了、因为毕竟不是基于心意和灵魂的交流。】

几点区分：

1. 在家庭角色中，心理学研究表明男性和女性在企业管理能力和婴幼儿保健上并没有很大的差距、虽然女孩子更倾向于后者，由于社会和个人原因。这启发我们家庭合作中的分工该根据个人喜好和实际能力进行分配而不应使用社会原型。（例如男性在家照顾子女、女性在外工作是十分合理的若这样的安排更适合这个家庭）

2. 成为朋友。不论是夫妻之间，还是父母和子女之间，相处融洽是唯一衡量标准，并非强烈的情感、并非卓越的物质条件、并非深刻的承诺与伟大的作为，而是能够一起分享、一起交流、一起友善的生活。平等、合作的客观人际关系是这其中的一个关键。不要觉得自己真的懂得比子女多、不要以为自己真的知道子女心里想些什么以及是什么样的感受、不要刻意说一些让别人感到不适的话来督促他们的行为（在中国这样一种教育方式甚为普遍；更为正确的是态度温和的直接表达出问题所在）、做好自己、学会改变自己来用一种更加适合彼此的方式交流是一些值得注意的细节。

零散笔记

关于性

性爱是一件很舒服而且很愉悦的事情，能够拥有性爱也算是一种幸福吧，但是有三点忠告：注意避孕和保护措施；注意频率和身体健康，结婚前不要口交；注意方式和对待彼此的态度、保持相互尊重和友善、保持良好的联系和关系，性爱不是爱的本质而只是男女爱情中的催化剂和调料，性爱仅仅是男女交往中很少的一部分恋人之间更该关注其他层面的发展例如共同的兴趣爱好。情到浓时自然而然我想这样一种状态真的是十分美好的。

婚前要不要同居是一个值得考虑的问题：若是从来都没有一起睡过怎么知道会不会睡眠习惯上不适合彼此；但是从某些别的层面上来说（例如共同目标、指配婚姻）不需要同居也有其合理性。唯一不合理的该是对于“处女”的执念。从 MC 物质之上的观点来看，一个是发生本身决定了两个人是否有着机会在婚前进行深刻的肉体和生活交流，另一个则是从观念上而言，发生与否并非是最重要的——若婚姻对我们而言不是某种约束而是一种选择的话。

关于恋爱

1. (批判) 浪漫关系是个人情感和社会文化纠缠下的产物。因此我们并不去讨论那样一种形式的浪漫关系。而尝试着从现存友谊基础的角度去探索长期浪漫关系的可能性。

2. (批判) 婚姻不是关于冲动的热情的，因为冲动的热情并非是持久维持之物(还有一种热情是不冲动的热情)。友谊指的是完整而真诚并且真实(物质现实)、不带许多个人偏见和幻想以及情感矛盾的人际关系。

【个人笔记：有一次我在梦中看到一只特别喜欢的小鸟站在我手上。当我们真正爱一样事物的时候，即便这样事物在最后离开了，即便我们无法拥有她，我们也仍然会爱着她的。因为这样的爱的感觉仅仅是一种情感体验而已。^{1】}

3. (辨别) 真爱是一种理智的状态，而非一种深沉的信仰。这样一种理智下我们的行为和长期彼此友好关系来源于我们对于我们的选择的自信，以及我们对于我们做出选择的过程和其中的道理的自信²。从 MC 物质之上客观理解力来看，获得这样一种理解力的唯一方式就是真切认识到我们自身的思维究竟是什么样的、以及更为客观和真实地看到这个世界的样子。

4. “真正的爱情是从开始的激情升华成一种亲情”。我注意到人们回忆与一个人交往的时候总是过分强调这样一些浪漫和亲密的成分。**若爱情从来是亲情般的联系，又如何会是非得由激情升华而成的？**人若在意的是爱情中有没有

¹ 注 20161121：我在后来发展物质之上的浪漫关系时认识到并且强调友好的浪漫关系必然是从彼此相互熟悉和感到舒适的友谊开始的，而良好的浪漫关系也必然是一直以这样一种平淡真实的友谊发展下去。便是因为即便依靠一时的冲动人与人之间可以发生一些情感上强烈的体验，却并非是这样一种真实平淡的感觉的。

我不是说其他形式的恋爱就不是爱情，而仅仅是那并非是真正理想而自然的。

² 注 20161122：复杂性上的一则区分：在人们年幼和思想并不复杂的的时候，根据这一种观点是存在真爱的（例如孩子对于父母的亲情）——那一会儿并非是一种深沉的信仰，而是一种天生的对于父母的依赖和信任。根据前文所述，随着人的成长、对于动机和目的的识别，行为不可避免的复杂起来，在这样一种情况下维持自己的心意单纯的唯一方式是去主动的整理自己的思绪。

那些让人心动的成分，便不会真正获得爱情。美国心理学家斯腾伯格提出爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。**很遗憾这个模型中他竟然压根没有想到理解力和理智在爱情中的作用，也因此而显得过于理想。**我觉得我们至少该记住的是，没有任何一个单一的层面可以组成爱情的全体，就好似人具有复杂性一般，我们的爱情也从来不是单纯的激情、单纯的亲密、单纯的承诺，或者是这几种层面简单的组合。在人与人相处的这一段时光之中，发生了的这许多事物，对于懂得欣赏的人而言，任何一个部分都是很重要的。换一个角度而言，对于那些过分强调爱情中某一个层面的人，例如过分在意性、过分在意承诺，或者过分在意暧昧关系的人，他们的爱情便是这般单纯，或者用另一个词来描述，简单的。

5. 如上，良好的恋爱关系是不需要刻意表达的：自己没有需要这样做，也没有必要这样去做来表达自己的理由。我并非是说这完全是不可以有的，而仅仅是作为一个理解放在这儿——实际与人交往的时候，根据我们遇到的对象的特点，有些事情是为了维持关系所要做的。这是一个选择。
6. 人具有复杂性、人的行为具有情境约束、人的行为的综合表现唯有长期的相处和观察下才可能体会到，正因为如此，关于恋爱和成熟的人的行为的衡量标准中有一则是：若想要一辈子生活在一起，那么首先学会着生活在一起很长的时间。这个时间或许需要很久才能够真正检验一个人是否真的适合自己，一年，三年，甚至五年，而即便如此也未必能够说明什么——一个人的行为和性格有可能在今后经历的事物中发生巨大的变化。永远没有结婚便永远不会知道一个人结婚后会如何表现，永远没有一起生活、永远没有一起亲密过便不会知道一个人在这样的环境下究竟会如何。正因为如此，我觉得最真实的看待爱情的眼光，还是看到爱情中的偶然性、恰好十分合适的描述了爱情这样一个概念并非是一蹴而就的——爱的确是后天之物，而非先天可以妄自菲薄的评判和预测的。恋人之间是否真的适合彼此，未必需要那样长远的未来来检验，而最关键的。。。
7. 真爱并非源自需求。

8. 未来并非现在的真实存在：即便你现在拥有一个人，也不意味着未来就完全会不改变。衡量恋人的时候不要使用“综合价值”这样一种标准，而要关注实在的发生。因为你永远不知道一个人的未来是会变的，更好或者更坏，而那时你的标准也已经不一样了。**若我们在意一个长远的未来，那么更理智的是关注彼此现在拥有的品质和方式。**¹
- 9.（记录）我们曾经梦想中的爱情，是初见却好似从来认识般坦白，平静安逸的相伴彼此却因为简单而深刻，心意永远不会变因为从来不想着发展或者奢求更多。
- 10.（恋爱关系）在争论中我们逐渐更加清晰看到问题所在从而去解决问题、发展理解。所以恋人/朋友之间最忌讳的，是“不说了”、“随你（如何想）”的——**事实上高效交流的第一条原则，就是打破沙锅问到底般的永远不要遗留任何问题（但不是死缠烂打，要注意方式和情境）**。现实中与人交往这一点十分困难，这也是心意不对等的最主要因素之一。做到这一点的一个前提，则是彼此不要使用刻意篡改概念的方式交流、公平公正、能够判断何时是玩笑何时是认真的。不纠缠无谓的问题要求认真对待每一个问题，或者非常有选择性的执行特定的事情——后者在MC看来是不那么理想的。有个我认识的女孩，一起出去玩什么都很感兴趣而且可以讨论、不论知识还是娱乐或者兴趣，这便是最理想的（而往往我们的交流过分具有选择性、甚至反感一些话题例如政治、未来、神秘学——以一种戏谑的态度如何很好）。既然在一起就学会享受一起做的每一件事（而这儿的一个衡量标准是“一起”做的事情，而不是你陪她做她的事情——这样为何不各自做自己的事？陪伴和等待不是（物质之上的）爱情的一部分，只该分享和共同经历），否则为何要选择投入时间和精力？
11. 真正的自由恋爱是始终具有选择：何时开始、何时退出、以什么样的方式。当恋爱限制了我们的选择和行为、当恋爱和情感成为一种约束时，我们不再

¹ 注 20161122：我一直在强调关乎现在的“品质”和“思维境界”——有些人也是觉悟很高的好似仅仅把握此刻的发生，却并不是真的懂得和在意许多事物。这一点具体指的就是不同人不同约炮的方式和心态。

具有自由，这也不再是自由恋爱。

同样地，当前的婚姻制度和自由恋爱的宗旨本质上就是相互冲突的，这也是为什么在“自由恋爱”的现代会有那么多离婚，而在这样一个开放的时代父母参与的婚配反而可能具有更长远的发展潜力。

12. 信息类的交流在一种良好的环境下其实是很有趣的。

恋人之间在一起（其实不仅仅是恋人，一般朋友也是如此），任何的互动形式都可以是充满乐趣的。

恋人之间矛盾产生的根据，除去不可抑制的外部客观因素（例如彼此的家庭），那就是个人的价值观念冲突了。寻求恋人之间共同的价值体系是良好长期关系的基础。

注意到价值体系只有渗透到人的行为方式之中时才算做是有效的，自己赞同但是不去做的他人的观点不属于自己的价值体系。

任何矛盾来源于双方（所以是“共同的错误”）（根据矛盾定义务必是彼此观念上差异导致）。解决方法在于共识。我断言，在具体问题上无法达成共识的恋人/夫妻就好似是左右手不往一个方向发力一般，即便可以发生也不会长久，即便长久也不会具有可观的发展，即便逐渐获得发展也绝不高效，即便高效也决然阻滞更为广泛和深刻的行为可能性的探索。

13. 我不记得在哪儿看到的了，可能是 PUA 的资料中：男性很能够区分“适合一起玩”的恋人和“适合做妻子”的恋人之间的区别。在过去我从未这样看待过女孩子，但是现在却似乎也形成了这样一种眼光，在我有过些许恋爱经历的朋友中也有着这样一种类似的观点。不晓得这样一种观念是如何形成的，但是好似女孩子中也不乏有这样一种心理的。很奇怪我们都想要爱情却可以在这同时仅仅是玩玩而已（记得 Minnie 大一刚入学之后跟我说“你也可以找个对象啊，这样至少平时有人照顾呢”，然后他们相处了三年平平淡淡十分友好的样子却后来分手）。人人都有着对自己而言更为重要的需求，有时候我会觉得好似他人与自己一样幻想着更多，却不曾想到并非人人期待长远的。这对我们的启发，是所谓恋爱真的是一场不公平的游戏。先“真的喜欢了”的同时我们便可能失去了自己所喜欢的事物。结论？不要把人与人之间的关系看成是

恒久不变的，而应该去把握现在所实际拥有的、以及不要用自己的一颗心去衡量他人才是。爱是后天之物，若我们真的想要得到，那从来便不可以掉以轻心。从来不要敷衍对待自己在意的事物（人、工作、学习、生活、习惯），我们努力成为这样完美的人。

14. 对了，她/他不是你肚子里的蛔虫，所以你需要什么要直接大方干脆而礼貌地跟对方说，不要含含糊糊加试探，也不要有一些不切实际的期待，例如默契呀什么的——对彼此的理解是逐渐相处发展出来的，而不是作为你的她/他就“一定”得怎么怎么样才“合理”（例如“你有没有考虑到我的感受”这当然是不用问的要是考虑了还会有之前的行为嘛——所以说高效交流很重要）。
15. 吵吵闹闹不是恋爱该有的样子，而是不成熟的爱情。（不是说不能有矛盾，而是说人们这样一种“小情侣吵架很正常嘛”的说法是不科学的）
这就好像是成功一样：成功的要素是在不断地成功中积累，而不是依靠失败来促进。
16. 一个人行为经验和思维境界上的深浅其实很容易看出来——稍微带有一些批判眼光的去看待其言行、尤其在两个人单独的约会时，便能够知晓其是否具有实在的内涵。至于为何要这样做（因为物质之上说毕竟两个人一起时能够发生的事情是唯一衡量标准，包括是否可以长期友善交往，而个人品质都是不重要的评判标准）那就是个人选择了。另外就是这样的眼光只能够判断一个人当前的深浅，而中长期内一个人的可塑性则是另外的话题了。
17. （方法）相比上面那种视角，一个更为客观的恋爱开始方法：不作任何关于他/她人的假设和期待，或者首先认识到对方的诸多缺点（假设通过别人介绍），然后仍然约会——目的是逐渐培养感情看看能不能相处得来。
18. 当人们被情绪占据的时候，他们觉得自己好似真的喜欢/爱了，但却是在这时失去了自我地成为那感情加速度发展过程中被物质欲望驱动的人了。这是如何美妙的荒唐。

主意来源：张帅的“加速度类比”很妙，Nicole 的喜欢十分直接而并不在意那些淡淡的有的没的。

19. 不要回避问题，一起讨论、取得共识。（谁先让步？）

女孩只对自己熟悉的人发脾气——但是因为觉得安全而好似不需要尊重仍然是不合理的。人们不该宽容自己在意的人。因为在意所以不会像是对待陌生人一般随意。

20.（菲茨杰拉得）如果打算爱一个人，你要想清楚，是否愿意为了他，放弃如上帝般自由的心灵，从此心甘情愿有了羁绊。

（张朝剑）你亦要想清楚，你是否体会到什么样才是上帝般自由的心灵，否则你仅仅是让本已受禁锢的心多一层枷锁。

21. 注意到物质上成熟的个体的恋爱是并不花很多时间在这些矛盾上的，而是专注共同的经历和分享。

22. 恋爱不是结婚的前提，恋爱的目的多种多样但是基本上伴随着了解彼此和相互适应，恋爱的时候若是没有一起生活过那么是不完整的、恋爱的时候若是没有讨论过未来那也是不完整的、恋爱的时候若是没有一起完成同一件事情那也是不完整的——以及其他一些可以衡量恋爱的不完整的因素。

23. 在客观的恋爱之中，对方欣赏你的是你的客观存在——你的物质基础、你的思维和灵魂，而不是喜欢其对你的（幻想的）意念。

注意来源：若一个女孩喜欢我们仅仅因为我们的外在的物质基础，这是完全可以接受和理解的，因为恋人之间可以一起发生的事情是最重要的。（换言之，根据物质之上客观理解力，没有必要去要求恋人喜欢自己的性格或者其他精神上的品质。）

24. 喜欢一个人绝对不是纵容，在恋爱的时候我们仅仅需要去欣赏对方拥有的、彼此之间可以一起做的事情和分享的事物。然而当我们打算长期更为亲密的生活在一起之后，我觉得诸如吸烟酗酒、说脏话、以及懒惰、脏乱不讲卫生种种恶习是完全不可以容忍的——而且有些恶习是婚姻之后发展出来的而不是婚姻前发展出来的，所以说婚前尝试着彼此一起生活其实很重要。考虑到婚姻该是具有一个共同的目的，若这个目的是为了更好的发展彼此，则应该共同去改进彼此的不足，而不是表示宽容和接受。恋爱和婚姻的的确确可以

是两件事情，在于前者并不在意未来，而后者是关于我们一生的发展事业——否则便沦为形式而不具有实质了。¹

25. 不要因为一个爱的人改变自己的人生路线（前提是得有个**属于自己的人生路线**）。但是我觉得吧，更不该因为自己的一个所谓人生路线（未来事物）而错过一个爱的人（现在事物）。其实呢，爱也好，人也好，人生和路线也好，都不该太执着。**还记得我说他人和未来都是我们不可掌控之事物，唯有我们不断改变和发展的自我。人永远不能够期待一个“维持现状就好”因为现状不会就这样维持下去（热力学第三定律，在任何自发过程中，熵总是增加——事物总趋向于混乱若我们不主动去把握）。**不论选择了什么，尝试着做得更好才是最重要的。而这其中至为关键的则是我们对于“更好”的认识。世上没有绝对的对错，正因如此没有任何一个行为指导是绝对可靠的。信任但不要依赖便是这个意思。

不知道自己想要的是什么便不会得到自己想要的。但是人得能够分清想要和实际需要之间的区别。

关于子女

1. 我们从来不拥有某个人的全部——包括恋人和子女。
2. 施加压力、不管不问不是教育子女（例如“不供钱而是自己去挣钱”），关键是给出清晰可行的执行步骤作为参考（或者提供思考和解决问题的方法）。

¹ 在大设计中我们说**不要让任何自己觉得重要的行为变成一个习惯，因为当人的行为失去了动机和目的之后便难以去深入体会其中的滋味，从而难以获得发展。**在大设计中我们还说不要让一些自己觉得不重要的事情就真的那样一直保持为一种习惯（例如若是觉得穿什么样的衣服不重要所以就穿得随随便便），因为所有可以被人的意志体会到的地方都可以被设计，之前没有去做或许是因为不太在意，但是若以后我们去在意了那么便会具有更丰富的意义。**在婚姻中尤其如此：不要让任何两个人之间共同发生的事情变为“家常便饭”，**如此我们才能够像是享受每一顿用餐一般享受在一起的每一刻——由于精力和时间和创造力时而的局限我们或许并不能够总是去把事物做得更好、去发展一些，但是**当我们在一起的时候我们总是可以投入进去、变得专注，这样至少那些我们专注的时刻过得实实在在。**这也是为何我觉得婚姻中的两个人该有自己的独立生活而不总是黏腻在一起，这样才不会过分在意彼此。

3. 值得提前关注（使用比较科学的方式）的一些问题和相应的可能可行的对策：学校学习的厌学（培养早期的学习兴趣和正确的学习方法、和睦的家庭环境、提前教育使得知识点的接触比较轻松最好是通过家庭内部的传授）、关于早期的恋爱问题（此问题未研究）。在MC的观念中良好的家庭环境下这样的问题该是不会存在的才是、同样重要的当然还有学校学习环境。
4. 资源：人们并不会真正感激他们的父母直到他们自己对自己感到自信、满足、成功。父母所能够给予子女的最有价值的事物不是金钱或者知识，而恰恰是子女对于自身的肯定（而这样一种肯定的来源可以是金钱或者知识，也可以是一起的相处和更为平和的价值观念）。
有一些时候，子女可以获得的最大的物质上帮助便是来源于其父母的——而这样一种帮助是否可能取决于父母是否早早的进行了准备（物质基础，这儿主要指的是经济实力）。这样一种准备是长期的坚持。
5. 很明显的若子女无法感受到来自父母的付出和爱那么子女便不会对于父母有感激和爱的。若父母仅仅是“抚养”，那就好比是养一只宠物一般，即便父母觉得自己好似“充满乐趣”或者“提供了资源和生命”，那完全不能够用来补偿在这一过程中父母没有能够给予的、甚至给子女带来的苦痛。
6. 我们不应该给我们的子女任何具体的目标和期待——我们教育给子女我们所知道的事物，我们作为平等的关系去和我们的子女相处，我们传递给我们的子女我们自己的价值，但是我们不提供除了信息和抚养本身之外的任何事物。若父母对于子女有着过于强烈的“情感”，那便是一种偏颇了。举一个例子是，当我们真正能够利用好一个资源，例如一本书，或者当我们真正能够善待一个事物，例如我们的手机或者宠物，在这样的一种情况下我们是不需要有很强烈的情感的。
7. 有些时候子女从失败中学习，我们要注意的是：第一在他们失败之后指导他们如何能够通过更为合理的方式取得成功；第二我们的功能并不是帮助他们规避错误或者去帮助他们寻找失败，而是尽可能的指出正确的行为方式（正确的行为方式更有利子子女的发展、而不是刻意让子女去体验失败：有一句话是成功之母并非是失败，而是无数个更为细小的成功组成了更为重大的成

功，我觉得作为父母我们更有必要去教育子女什么是正确的而压根不要提什么是错误的——就好像是在教育子女一些客观的科学知识的时候完全没有必要“指导”他们什么是不正确的知识：一旦他们去采取了更为有效的方式、去练习、去适应其中的思维方式，他们会自己发现错误的方式的错误之处、当他们遇到这些错误的时候——这一方面避免了我们去不必要的把一些低效的方法来充斥他们的记忆，另一方面也是锻炼他们自己的解决问题的能力。其实这一段话本身也可以以一种纯粹正面的方式来陈述，只是我一时偷懒并不去这样做了：有的时候的确直接指出错误的方式错误在何处比给出什么样是真正正确高效的方式更为简单）、以及帮助他们预见他们所不能够预见的重大危险。

8. 感情生活（或者人际交往）构成了一个人生命中绝大部分的内容，除此之外的就是玩乐、学习、工作（我说工作的时候指的就是创作），然后才是生活和其他一些例行内容。除非是由于非常明确的特殊原因（例如课务分配、工作压力、个人兴趣和环境因素），关于人际交往的时间、经历、忧虑、思考方面的投入是正在成长过程中一个人经历的重要内容。所以作为父母不要真的天真的以为自己的孩子每天就那么愣愣地就知道玩、或者真的十分认真的一心一意只知道学习以及工作：感情经历是子女经历的必然和十分重要的层面，这不仅仅包括同学之间、师生之间、恋人之间，而且还有子女和父母之间。我觉得父母应该去早早的与子女分享他们生活中所经历的情感上的收获与波折，去了解他们所认识的朋友和经历的事物——**在这同时不要太在意我们是否应该引导或者教育他们，因为有时候做一个会聆听和可以信赖和分享的父母就是他们所需要的。**

关于婚姻

1. 感觉：找一个人结婚可以是一件相比爱情理想或者成家立业十分不一样的事情。当两个人为着操办婚姻去忙碌的时候的感觉相比恋爱时忙着寻求浪漫竟有着如此大的差异——一下子一切好似变得更加严肃和紧张了起来、与双方父母的沟通、筹办各种活动、为未来的生活做准备。而婚姻之后的生活亦可以充满一种不那么浪漫却别有一番滋味的乐趣：“小两口”这个词很好的描

绘了这其中的种种可能的经历、从没有经验到逐渐熟络起来。很奇怪恋爱和结婚竟然是可以如此不相干的事情。

2. (现实中的一则看法) 不要总是指责因为有什么好特别不满的两个人相处就是这样啊。
3. 价值观、消费观、平时相处是否融洽、争吵、自我是否具有选择尤其是重要因素，例如彼此行为方式上的自由。这一点也不要斤斤计较不然就太不懂事了，关键是一起长期相处的整体感觉如何。理解仍然是最重要的，也只有理解彼此、懂得自身才可能有高效、高品质的交流。一个问题是，如果喜欢上一个恰好跟自己价值观念完全不符合的人怎么办？诚然根据 MC 的恋爱方式这样的恋情不会继续下去，但是若是一个人执着要与这样的人相处一生，那么结果必然是并非是那般理想的，我觉得十分重要的、即便有时候或许觉得这样做会对于自己过分苛责：我们究竟是为什么而喜欢那个人，而我们有这样的恋情中期待获得的究竟是什么？生活中处处充满选择，而选择总是意味着妥协和放弃一些别的，若我们看清楚她吸引自己的究竟是什么，我们或许能够更加客观公正的对待这样一份感情、更加客观公正的对待那些被我们忽视了的其他更适合我们的人。若在这样一种情况下我们仍然根据一些具体原因做出了选择，便不会再在以后感到十分犹豫的。
4. 不论是从物质之上的角度上来说、九层楼的观念，或者是现实中婚姻复杂性的角度来说，婚姻本身都不该看做是一种 commitment 的行为。事实上我认为男女交往中不应该有这样的基于决定、承诺、约束的 commitment 行为——正如在爱情的境界中所多次提到的，若两个人“决定”了永远在一起，那依靠的该不是来自朋友、亲人、法律的约束和鼓励，而该是一种早已融洽相处在一起的心意。在这样一种情况下，我想人们在面对婚姻时该不再是一种激动或者强烈的责任感或者观念约束，而是就好似理想的恋人一般，从认识到相处，从第一次轻轻牵起对方的手到进行身体上的亲密接触，结婚只是一个过程，而这一个过程本身并不具有着什么特别的意味。
没有那一种不正常的喜悦，便不会有后来心意上的巨大落差。情绪是这样一种微妙的事物，唯有真正懂得的人才会去欣赏那样一种自始至终平淡的美。

5. 我们生命中最特殊的日子是哪一天？我们将会结婚的那一天，我们初见的那一刻，还是我们在一起时的每分每秒。
6. 婚姻是需要发展的、与人合作就意味着适应彼此的生活方式。若让步、妥协、让对方开心看起来好似是改变了自己——那的确是改变自己。但我们要有这样的认识：那便是我们为了两个人共同的利益而改变自己。当一对恋人成为一起生活的夫妻，他们之间便形成了一个利益、存在的共同体，我们认识到夫妻之间关系很大的一个作用，是个人意念的分担——开心的愉快的可能加倍，而难过的烦恼的可能减半。当我们自己一个人的时候或许偶尔尚且因为懒惰或者侥幸而不能够很好的控制自己，但因为她/他在，因为我们在意彼此，所以我们做出决定和选择时不能够再仅仅以个人的身份、而是以我们共同的角度去进行选择和思考。婚姻不是一个人的事，这正意味着，成为夫妻之后的我们不再是一个人、不再只看到自己。我们也不难看到，做到这一点需要共识：关于什么是有利于我们共同发展的共识、关于彼此协调的生活和学习方式的共识、关于很多很多价值方面的共识。此时交流的作用就显现出来，而在我的观念中，恋人之间应该尽早的去进行这些交流，而不是等到了结婚之后才开始在这方面获取进步，那就好似是一个尚未准备好、清晰自己目标的人去上大学一样：大学的学习其实并非是为这样的人而准备的。
7. 并非是就现实中的友善的婚姻关系而言这些额外的思绪完全就没有用，而是因为(1) 那样一种平和的生活方式之下人们的确不需要很多额外的思考来帮助他们因为没有许多大是大非 (2) 人与人生活的品质由于各自的理解力和追寻的目标而有着巨大的差异的。
8. 有些人适合做朋友，却未必适合成为室友。
9. 耐心并不是一个可靠的衡量标准。意味着若两个人的感情延续下去不是因为彼此有耐心或者没有延续下去因为彼此没有耐心（例如“我是很有耐心的因为每次他喝多了我都帮助他清理，这么多年下来都没有变过”，或者“我不能够在容忍下去了即便有一天她或许会长大和变得更懂事和不那么多小脾气”）。
10. 不要给子女一些思想上的顾虑和负担，但是这并不意味着我们不能够跟子女分享现实生活中存在什么样的问题。（例如若是没有钱买玩具那就说没有钱

买玩具，不要说什么上一个还没有玩多久就买这是个什么心理）告诉子女关于这个世界、关于我们家庭、关于爱和浪漫关系的真实一面，因为即便父母不说子女也会从别的地方得到这些信息——然而那些信息则未必是客观公正而有利于子女发展的了。

这一点就对父母的要求比较高了：现实世界的的確確是比虚拟和幻想世界更为精彩有趣的，要想要能够让子女体会到现实世界的美和丰富多彩，则作为父母务必得能够具有向子女展现这一些事物的能力——这不仅仅是行为上自由的物质基础，而更为重要的是父母本身就具有卓越的审美境界和理解力。

（断言）父母若是对于未来的子女有着任何期待那必然是尚且缺乏对于自身的实际控制能力和缺乏自身的欣赏力级别。有一些父母总是生活在过去，觉得好似若是有一个选择他们或许会怎么怎么样而不是怎么怎么样。而这样的父母还不具有教育好自己的子女的能力的。在我的观念之中，没有什么比现实之中的父母更具有教育好子女的能力了（尤其在国内、在子女成长的早期），因为当父母少说教一些而是真正做到了那些优秀的行为的时候，即便没有明确的告知子女，他们通过观察也能够很好的进行学习。

11. 没有什么“应该”和“不应该”，可以有责任与义务，最好是可测量的书面约定（“不喜欢别人”不如“不与别人上床”，但是目的何在？）。
12. 大部分人为了结婚和交配而去结婚和交配，大部分人对于自己的生命没有一个细致的规划。而我或许还可以在此大胆猜测大部分人甚至一生从来没有过认认真真去冷静深入细致思考一些让他们感到犹豫的问题。对他们而言，爱就是强烈的性吸引力，或者是一个基础需要，或者是一个概念（观念）上的必要。人们若是不知道自己为何要去寻找一个更为优秀的伴侣，他们便不会找到一个更为优秀的伴侣。人们若是不知道更为优秀的行为方式是什么样的，他们便无法以一种更为优秀的方式进行行为。

13. 不要发展习惯。只有当自己真正想要去做一件事情的时候才去做那一件事情，不然的话就让自己真正想做一件事情。尝试着一种规律的行为和生活，尝试着对我们所做的事情具有热情¹。
14. 有一些人们或许听来并不在意，但是细细想来值得思虑的因素：老有所依——一个人孤单的一辈子未必是让人如何不安的，但是没有伴侣和子女的照应不论在如何的环境中却并非是一件容易的事情。
15. 如上文所描述的，若是一家人、或者夫妻之间觉得好似“相处时间久了便会没有话说”——而这个成了一种稳定的存在状态而不仅仅是偶尔这样。我们或许该去想想是不是彼此之间缺乏共同的兴趣。我觉得，即便是缺乏共同的兴趣、本着结婚时共同的目标也是可以安稳的维系一段感情的，只是那样一种仅仅在来事（接待朋友、性、一起出去玩、子女的重要事情）的时候可以一起交互、在平时却缺乏很多实质内容的爱情实在是冷淡了些。²
16. **性格缺点若是不改变只会越来越明显。**我一开始以为生命中嘛本来也没有完美的事情，所以若是两个人时而有口角、那或许也是生活的一部分，过日子如何需要完美。但是婚姻是一个人一辈子的事情，婚姻是影响我们一辈子的事情。有时候人该宁肯不作出任何选择，也不要轻易做出选择才是的。我有一个梦中有着这样一段话：“醒而欲睡（对于自己生活和行为的细节、对于与人相处不完美的地方睁一只眼闭一只眼）。随意谈恋爱（以不懂得而模仿成人的方式、而不是发展自己的友谊、寻求一种客观公正的理解），容易撕心肺裂。”或许我们做出一些决定的时候觉着好似一切发生都是值得欣赏的、不论未来会出现什么我们接受就好了。但是正是我们这些轻易地决定不小心决定了我们的终生——“一切伟大的行动和思想，都有一个微不足道的开始”，对于人生，则“每个一发不可收拾的结局都是从一个微不足道的决定开始”。

¹ 注：注意到当我说热情的时候指的不是那样一种冲动的热情，而是一种专注。参见后文“关于幸福感的定义”。

² 注 20161122：这儿说的稍微严重了一点，现实中的确存在这样接近破败的婚姻的，但是其实一般情况下只要夫妻俩和和平平的相处，即便不总是充满很多乐趣，但也没什么不好的，毕竟是亲近的人，总是会有话说、有活动可以一起的。

我们的命运从来一直掌握在自己的手中的，付出多少的努力，选择什么样的学校，与什么样的人交往，参加什么样的活动，做什么样的事情。我过去便是总是轻易做出许多能够影响自己一生的决定了。若我们无法预测自己的未来，至少我们该能够以一种客观的眼光，在现在，去看到未来可能经历的种种我们或许不曾期望的事物。我在这本书中所记录的，便是我们可能经历的幸福，以及这样的幸福背后所意味着的付出和辛勤的准备了。

17. 花大心思谈恋爱的人未必真的懂得和睦与人相处。一个安于现状的男人总是趋向于安于现状。
18. 夫妻生活那样一种乐趣，不是有着充足的物质基础和完全没有烦恼仅仅需要一起去消耗和享乐，而恰是一起去面对生活上诸多复杂事物、去应对生计。所以，首先得能够自己一个人生活时亦是这般欣赏生活中的点滴的。

关于家庭

基本认识：一个家庭即便在最困难的时候，也应该经常和子女、爱人保持联系和相互关怀。尤其是对于子女而言，一个家庭可以贫穷或者富裕，但是绝对不能够缺少对于子女的成长和情感体验的关注。要做到这一点，首先父母本身必须是有着一种理解力，方能够学会去欣赏子女成长中的点滴。我觉得没有任何的信仰和教条更比得上基于物质之上的客观理解力了。以及看到子女的成长是逐渐积累而非一蹴而就的。

受精卵和胚胎的培育是一个漫长的过程，正如子女成长中每一个物质层面都需要精致的呵护一般。孕期安全和后天的物质营养诚然是个值得注意的因素，然而与之相比同样重要甚至更为重要的是子女诞生后精神成长中的呵护，一个可靠的底线是：人可以没有十分卓越的理想和愿望，却一定不能够在观念的认识上有着不完善之处——而关于这个“不完善”和观念的好坏的定义则是仁者见仁智者见智。我们认为理想的人生不该具有执念，而唯有物质之上的理解力可以传递关于一切物质之上探索和体验的可能性了。

不要停止学习、不要就“接受”了一个人现在的样子（对于自己在意的她，一种客观公正的态度也不是完全的接受优点和缺点，而是认识到缺点、欣赏优点——

强调始终发展的眼光）。人只有看到自己的不足、而不是去接受自己的不足，才有可能不断进步。接受自我最关键的部分是不要放弃自我，而不是对自己感到满足。（接受自己的最重要的一部分是看到自己现阶段的不足、现实的看待自己、不要有太过于夸张的理想、认清自身的资源和优势和擅长什么——一个人能否成功很重要的一个因素是有没有精力投在对的地方：而这个地方即是把投入放在自己擅长、并且能够做好的内容上）

“任何一个人对别人的认可就是对自己的认可”，而这一理解力的问题正在于这样一种“认可”成为了他们不去追求更高行为境界的理由——人为什么活着，他们自己为什么活着，我猜想这样一种情况下他们该是没有一个合理的答案的。

当人们的行为更加相似的时候，人们的思想就会更加相似了。人们变得更为公正、更为具有自我控制力、更加相像、更为勇敢、更有追求——通过我们去做这些品质所表达的事情。我在做生涯设计调查的时候看到一个建议：要想成为一个成功的人首先要像一个成功的人一样思考和进行行为——例如想想看若是自己成功了会做些什么、不会做些什么。那个时候还觉得不解：我要是成功了还要去学习如何成功嘛？然而事实却是，一旦我们尝试着这样去做了、一定意义上“模仿”成功的样子，我们便能够逐渐体会到这其中思维方式的差异。。。

一个家庭的财富是积累的。除了固定收入带来的储蓄之外，还应该讲究通过投资来增加资产的价值：货币，债券，基金，股票，贵金属，房地产，收藏品——这其中要考虑到货币贬值。关于基金和股票三个基本原则是：越长远的投资时长风险越小，高风险务必具有高期待收益，不要作为资产积累的主要手段（主要手段是通过工作的稳定收入）。国内交易市场尚且不成熟，不适合长期投资的话可以考虑使用北美指数基金。建立一个长期的投资计划——二十年甚至更长，由此以获得预期的投资效果。这仅仅是一个简要的笔记，谨慎的投资不是小心翼翼缩手缩脚，而是在充分的学习相关的知识之后做出的决定。

在现实的家庭关系中，协同合作不必是完全统一，根据家庭集体意识发展程度，父母也可以有自己想要的（所以我们并不赞成“牺牲父母一切给孩子”这种不开明的观念），夫妻之间也可以有自己想要的（所以我们并不赞成夫妻之间就得时时刻刻

管制着彼此这种不开明的行为方式）。这很重要，如此方存在需求之间彼此照应的平衡。例如因为父母工作地点、工作方式的变化而需要子女换学校之前或许想要跟子女商量、考虑彼此的感受再做决定（或者至少进行更为让子女感到舒适的方式来诱导他们同意换个新环境）。正因如此这些需要（家庭中每一个人的）妥协和照顾到彼此的感受。

关于选择

一个基本事实：是人们最终决定了他们自己行为的方式。情感、选择、个性都是如此。虽然有时候人被动受到环境的影响很多，但是我们注意到当我们开始着去摆脱这一些依赖的时候我们便能够更为独立了。并非人们“有的时候一个轻易的决定影响了终生”，而是许多个相关的决定一点点促进了最后的发展，最开始的那个或许是很重要的，但我们若是并不在后面的每一步中也像刚开始那样随意便不会一直走下去。因此我觉得，我们始终不该对生活中的事物习以为常。

一个有效的承诺帮助人们去专注别的（更为 productive 的）事情（因为信任所以承诺提出之后我们不去忧虑——即古语中的“用人不疑”啊）。我们应该学会变的 supportive 而不是总是纠结爱与不爱的问题（换言之专注实际的内容积累而不是患得患失）。

（生活习惯上的问题）婚姻可以是件盲目的事情，尤其当我们看似并不需要很多选择的时候。我以为，若两者的恋爱看似完全开放和全面，不如在婚前试爱。若是两者的恋爱从来是有所保留而更多依赖承诺，那么始终坚持一些含蓄的内容或许更好。与什么样的人恋爱，相比与什么样的人结婚可以是两个截然不同的话题，而唯有人们清晰认识到这一点，理解和明白恋爱的动机和结婚的目的以及把握两者共同拥有的发展过程，才可能获得持久稳定幸福的恋情。然而这却未必是一件易事，我们究竟因何做出怎样的选择，是依靠理智还是情感，对方究竟是不是适合自己一生的人，当一个人处在恋爱的冲动之中时，或侥幸或盲目或冲动或大意，我们总以为自己可以控制未来，却未知现在存在的问题啊，的确是将会一直存在的问题呢，若我们从未认真去好好面对。若恋人们之间存在可能的矛盾，则矛盾其实从一开始一直在那里，我们只需要识别和敢于面对。

爱并不是愚忠，若我们具有选择、若我们在面多众多可能性之前最终选择为了一个人而留下，那必然是由于一种更为深沉的原因，而这样一个原因将会真正延续下去——不论前途中会遇到什么样的经历，这样一个理由总会伴随着我们，也因此只有当这样一个理由真正可以永恒，那一种爱才可能是永恒的。这是为什么夫妻之间基于浪漫的爱永远难以永恒（所以结婚其实也是一种给更为有效束缚彼此的道德/法律手段¹），而父母对于子女之间基于物质之上的联系却是难以撼动的。

最重要的不是我们因为什么样的原因、做出了什么样的选择，而是我们做了什么。人不应该因自己的选择而限定了自己，例如选择喜欢某一种颜色而忽略了其他颜色的美：根据 MC 的物质之上行为境界，若我们选择去欣赏一种平淡的美，那我们追求在我们的行为中去实现这样一种美。若我们选择一辈子与一个人相处，那我们去不断追求彼此之间更为融洽的行为境界。我们注意到正因为如此，人不应随意的做出选择：在我们真正能够了解自己的选择意味着什么之前，应该先去尝试而不要贸然做出一生的决定；也正因为人的复杂性，在 MC 物质之上的理解力中，人不应该做出关于某个具体的他人的选择——在这个世界上我们唯一（可能）能够控制的只有我们自己的思维和行为，若我们做出一个选择，那必然不该是建立在一个外在的事物之上的：不因为上帝而选择信仰，不因为她/他的存在而选择爱，而因为我们心中的那一种理想和期待，所以我们永远拥有自我的本真，即便整个世界都改变了。我们是物质世界中的观察者和参与者，这便是物意分离的境界。

还有许多额外的值得关注的层面，例如现实复杂性，就不啰嗦了。

¹ 注 20161122：我记得搜索恋爱方面的知识的时候有人说了“早知如此当初不犹豫就跟她结婚了那么便不会分开”，或者朋友们说早早地跟一个女孩睡过会有更为强力的纽带联结作用。诚然此处知者主动利用道德和法律约束来实现自己的目的，而不知者则信由着自己的观念约束未来的选择了。然而冲动做出这些选择的结果是未来又疑惑起自己当初为何出发——因为从一开始就没有弄明白自己的动机究竟是什么和未来可能经历什么。这其实才是缺乏自由意志的人更为深沉的悲哀。

思考

我只想要提醒自己认识到一点：**当我们没有学会着去注意到一些事情的时候我们便不会注意到那些事情。**在过去我从来没有注意过生活的每一天和点滴的乐趣以及“品质”。在我尝试着去最大化与任何人交流时候的乐趣和实质内涵。

总结

这一段时间以来，看到和想到的、其中还有一些或许仅仅是自己的猜测，但不论如何，面对如是多值得思考的因素，自己对待感情的态度冷静了许多。有着这样一些信息和可能性作为储备、尚且仍然需要去不断验证和完善的，在面对与人交往的方式和态度时会不会自信很多。

若说到实际问题、若真的把恋爱和婚姻**当成问题去解决**：我现在或许要研究的是如何主动跟女孩子相处、交流、找到一个属于自己的女伴，且不论这样做的目的究竟是什么。而子女教育中的诸多细节也是尚待探索和设计的¹。

¹ 注 20161122：注意到在此书中我一直强调主动设计，原因是考察到所有的知识其实都是对于现实本质的一种模型（根据哲学原理），因此我们所学习的他人的知识无非也就是他人的理解力模型而已。所以完全没有必要就信以为真。我觉得关乎“实践”的方法很重要的一点也因此便是将这些我们所收录的知识结合自身的理解力和经验去合理化、去拓展和完善。这样以后我们才能够结合自身的实际情况去运用知识。为了有效的做到这一点，一些思考和尝试自然是需要有的，这便是我们去设计属于我们自己的方法的过程了。

一些 MC 的定义和观察

此处收录一些来自 MC 笔记的具有总结意义的对一些事物的理解。对于事物的定义在此不求准确，但求完整。我想这是能够代表近一年来 MC 探索成果的内容，也是这一部分的书所提供的最为凝练的部分之一。值得一提的是这其中大量观念都仅仅给出了陈述、而没有进行额外的分析和例证（因此是“观念”而不是完整的理解体系），但是在阅读时应当留意在这些观念背后的理解力。另外这些认识的实际意义只有在应用到现实中的时候才会展现出来，即当这一切归并为我们思考的一个部分以后才能够对现实生活提供指导。

下文中收录的内容包括：关于情感的本质，关于成熟的衡量标准，关于高效交流的方法，关于友谊，关于自信的定义，对于幸福感的认识，关于真理的定义，关于恋爱和爱情，以及其他一些具体事物。由于篇幅和复杂性关系未能够收录的包括关于恋爱的诸多具体认识和其他一些表层复杂性相关内容（例如女性心理细节、交往时交谈方式和一些常见的行为框架）。

关于情感的本质

MC 中最为重要的成果之一是对于情感本质的探索。关于情感的本质的论述在我目前看来有三种基本方式，第一就是按照斯宾诺莎的方法进行几何上论述，第二就是从神经科学和生物学角度（或者心理学其实也可）进行工作原理上的感性认识，第三就是根据具体的情感方面的话题和认识进行思考和讨论——其中任意一种都足以提供一个比较全面的认知。在《关于情感的本质》一文中我以自己的方式对情感本质进行了较为概括的论述、以及描述了关于其相关的一些伦理和道德等概念和观念。其中的内容大部分为 MC 源生自我观察的结果、后来受到斯宾诺莎《伦理学》主要的影响而在确立对于这一理解方式的认可之后打算放弃自己进行重复论述的尝试。

原文完整版有一万五千字但是在发给朋友试阅读之后并没有轻易得到认可，但若是对其中的内容进行更为准确和展开来的描述要求更为系统的工作（事实上我考察若是放弃对于伦理道德层面的描述而仅仅就情感本质本身进行陈述的话或许可以以一种更为简便的方式，但是目前未进行这一方面严谨论述的探索）；另外考察到原文

中内容多与此书其他地方重复、以及此书的设计方式多多少少已经从侧面揭示了情感的本质是什么，所以便不在此附录。

关于成熟的衡量标准

相关内容参见《思想集·遗失的基础和成熟的含义》，此处算是总结和归纳其他没有具体论述的细节。

值得一提的是下面的衡量标准定义的是“完美的成熟的个体”，现实中的我们可能尚且不满足下述某些层面——但是我们得看到，我在此处所搜录的衡量标准的确是当我们去以这样的眼光来看待成熟的时候可以获得认可的（即我们认为一个成熟的人的确是可以具有以下这些品质或者属性的）。

1. <能力>想象力和行为的实现力（即实现想象之事物例如理想的能力）——成熟的人更少的去想象而是去构思和实现（所想象的）事物。“这个世界上从来不缺少有想法有主意的人”便是这一个意思，不过我们也不应单纯关注结果。虽然如此，成熟的人在想象的时候能够进行更为全面和深入的构思，也是其区别于不成熟的一个特点。实现力还包括计划能力和执行力。

对特定事物的熟练。

2. <品质>关于“童年和成年的主要区别”（这一则的其他细节可以参见关于“Childhood vs Adulthood”的调查笔记，未在此书附录）的总结：成年人懂得关注他人、照顾自己以及行为更加思考谨慎。

成熟的人不在意别人的生活是如何的——可能有合作和分享，但是没有刻意干涉。

3. <思维和可能性>对于行为后果、事物发展可能性、事物发展的动机和原理的知识和考虑。

对于语言表达和概念组织、个人概念图谱的组织。例如能够清晰证明自己的一些理解力。例如能够清晰和明确的表达自己曾经的经历、传授技能和思想。

【注：能够去理解他人的思考、对话，和做笔记、聆听、等待、组织对话的能力。】

对于语言表达的用词的概念的准确定义化理解力。

对于自身行为、动机、感觉、想望的准确把握和控制。例如清楚知道自己在做什么而不是感到无聊。

做事有明确的目的性——唯有这样我们才能够完成一些事情、并且按照一定方向积累成果。

物质境界之上的事物潜在发展和体验类别的理解从而影响的选择和欣赏能力。

具有自我意识 I (自我价值和自我偏好) 、行为意识 (行为动机目的效果和全体之上的考察) 以及自我意识 II (自我存在和自我行为发生状态) 。

内部理解力的复杂性——参见《大学学习和交友》一文中 “关于拒绝” 笔记的内容。清晰有条理的复杂性提供稳定性。

4. <世界理解力>懂得制造机会和进行选择。

具有判断未来会发生事物的能力。

清晰认识到自己的物质基础并且具有一定的物质基础 (包括人际关系和经济能力) 。

基于现实看待现实，而不是基于观念看待现实。这意味着，看到事物之间切实的联系和可能性。

成熟的人没有许多偏见——这一点很重要，成熟的人或许有很多“意见”和“主意”或者“见地”但是没有很多“批判”。在注释中为个人对于这一点的解读和一些背后的道理¹。

¹ When a true couple (e.g. those who are older) go out, they don't care how others look at them; When two friends go out, they do things because they find it interesting, and they don't care how others might judge them. True for homosexual relationships. I constantly observe, when those who are actually mature are in love, they behave properly, decently, naturally, in an elegant and open way. Those who live happily judge less, for there is nothing to be judged - what's more important, those people don't care others' judges, because why bother anyway? Those who are mature, if they care about certain things, they do that for an explicit reason with explicit boundary of application. I believe when you are with a friend/lover, you two hang out and have fun, you know he/she has so many imperfections compared with others (all those that you see on the street), yet you feel comfortable with each other, not because this is some form of "love" (I prefer not to attribute such closeness to some ambiguous emotions), but because things are what they are: those who we are with now are those who stick with us, and we might seek new friends, but those are people with whom we truly can do things, now, at a present time. That might be what is called "chance/fortune". But we enjoy things we do.

Reasons:

- They are aware of possibilities, they are aware of themselves, they have a better self-identity that isn't chagued by others' motivations;
- They know their existence is bounded by choices and resources, they see what they have and what they don't, they live with their own style;

5. <属性>物质境界状态，包括物质基础的健康、生命力、资源、能力状态。

对于世界的系统而稳固持久可靠的理解力和持久统一的行为方式和准则（行为的内在统一和和谐可靠放映了根本理解力，这就是为什么年幼多变而年长稳固的表现，然而“行为的统一”未必得是一尘不变——多变若成为了一种给予理解之上的行为方式、有着更加底层的支持原理，那么便也是一种 consistency）。

独立自主，或者依赖自身所具有的物质基础若其具有可靠性。思维上的独立自主则意味着不依赖于明显片面和相互矛盾的观点，例如通过使用系统的神学上或者哲学上或者科学上或者物质之上客观方式来理解物质现实、在这其中将理解力体系和现实世界很好的相融合。

成熟的人知道很多知识、懂得很多事物、具有很多方面的经验、懂得如何去练习和学习——这就是我们对于 wisdom 的理解。

成熟的人的生活内容和方式是多元的——参考那些社会上成功人士的生活方式：他们并非单一的工作的。

成熟的人没有强烈的、激进的情感，尤其是没有冲动行为。成熟的人可能拥有其他的简单或者复杂情感。

成熟的人对自己而不是他人负责。

成熟的人只会觉得自己对那些在意自己的人很重要，而不是盲目的以为自己对谁都很重要——成熟的人不会盲目的自信，并且清晰看到事物之间的联系，因此没有理由去相信觉得自己对这个世界很重要。

6. <区分>成熟并不意味着“最好”或者“完美”。

成熟并不意味着按照他人的标准进行自己的行为。

-
- They are independent of others, they do things without feeling obligation or conceptual constraints, they are just expressing and behaving the way they do;
 - We might still care how others look at us, because we are not completely aware of all possibilities and rationale behind things and afraid of danger; we are unaware of a higher level of behavior; we are not confident; Our value of judgement depends on external things rather than internal understanding;
 - People behave with a reason, if that reason is reasonable enough, how come it be affected by others' judges? (A reasonable reason already take their judges into consideration before formulating the action)

成熟意味着对于自身行为和理解力的 Self-Awareness——这一点稍微有点抽象，但是大概意思就是“as we get matuerer we IDENTIFY more aspects of our behavior”。

客观的成熟不是片面单一的而是多元复杂的。例如有的人在某些方面（例如自己的职业技能）成熟而在别的方面（例如与人交往）幼稚。

关于环境复杂性：人若是在不同的环境中表现不同那么这背后的统一必然是关乎理解力和自我的。

7. <小结>Consistency（即“持久统一”或者“稳定性”）是衡量成熟的唯一标准。这儿加上一个 MC 的物质之上客观理解力，那就是我们认为成熟的人诚然该具有 consistency，但是外在的 consistency 并非是最重要的，换言之因为人们具有充分的理由甚至根据 MC 人们应该不断去尝试着获得新的理解，所以人们的理解力并非是一尘不变的，因此“稳定”并不代表静止或者不论在什么样的环境下都行为一致（考察到不同的环境下人可以甚至应该具有不同的表现）。
8. <个人笔记>根据上述标准，我们尚且不是成熟的人；我个人认为获得成熟的主要方法是一方面获得对于世界的理解力，另一方面去根据理解力打造自己的行为（而不是根据行为去打造理解力，这便容易形成了自己的主观造意——即认为自己做的事情是合理的），从而获得这两者之间内在的合理性以及持久统一。

关于高效交流的方法

核心：

1. 对概念的准确定义：在解决问题、讨论方式方法的时候要首先明确大家说的是同一件事物，避免歧义。
<应用>黄欣欣说有争执的时候就看看是不是争得同一件事。
2. 交流时候合理使用理智和情绪（使用理智好理解，使用情感是因为有时候这将会增进对话的说服力，根据使用者的目的运用可以更高效实现目标）。

- 目的和使用情境（工程以及团队合作中的高效交流和人与人相处中的高效交流和哲学讨论中的高效交流以及数学中的高效交流是不一样的——此处不收录具体情境中的方法只收录关于高效交流的全体的认知¹）。

认知：

- 参见九层楼《世界观：理解复杂性 目的 -- 物质境界级别的追寻》中的“文字和语言”方面的论述，以及九层楼的写作指导：在这些笔记中我们叙述了去审核和修改自己的文字的具体方法和最重要的，**全部层面²**。
- 目前在 MC 的观念中（尚待确立和修正）信息化的交流是最为高效的。
意味着表达信息的交流方式。
- 局限性：对于一些问题、排除个人情感和偏执的因素（故意抠细节、强烈的批判意识等）——假设其中一个人对于所交谈的话题稍有些实际的研究，例如对于情感和人生或者是游戏、娱乐、时尚、编程。那么交流的时候可以交换的信息就会很大很大。这样带来的一个问题是，一些本来好似只是一句话的小问题“你如何看待人类的情绪、情感”可以有很多层面（例如在我们问张帅的时候提出了四个），每一个层面可以有不同的细节可以讨论。这一下子就让“高效交流”变得好似需要很多时间才可以完成。尤其是因为即时交流的时候人们往往无法很全面深入的思考，这样的话若真的为了高效解决问题就得笔谈，这样一下子好似让人变得疏远起来？在现实之中人们面对这一种情况其实都是随着思路和谈话内容的发展来进行交谈的，这比较符合人们的对话习惯，但是问题就是这样的话问题很难得到方便的解决而多一些争论。
：至少这揭示了，我们得具有衡量事物严肃性、以及分配合理的时间来讨论一些具体的话题的能力。
：就情绪和情感这一件事情而言，在与人讨论的时候若是使用了哲学上的思路和我们已有的知识，或许并不真的很利于交流——若我们的目的是快速而激烈的促

¹ 关于工程和恋爱方面高效交流的方法在个人别的笔记中有更为细致收录。

² 在 MC 中考察事物的复杂性，我倾向于收录事物的全部可能性，如此帮助自己更好的理解事物。

进彼此之间的感情而不是启迪一种公正思考和交换信息的氛围。值得一提的是，与人交流时我们或许想要知道对方的专业和经历的主体是什么，那样才可能满足我们获取有效信息的目的，不然的话是很难以交换信息的。

：另外注意到讲究情趣和交谈乐趣的交流必然不是最高效的。这也算是人与人交谈时候的一个平衡和取舍。

4. 另外认识到关于言尽悖、非诽、辩无胜，以及与之相关的，概念和事物之间的关系，能指和所指之间的差异，语言的模糊性和主观性，还有就是世上没有绝对的评判标准这几个基本认识。除此之外关乎到交谈其实还涉及到对于具体所交谈事物的理解、对于逻辑表达和概念组织的能力，以及对于情感和情理的认知和把握，更为广泛的还有对于社会文化环境和常识、社会规范、框架、人们普遍行为习惯和期待等等事物的认识——这些都将有助于自己更有效的进行交流。在某些情况下，物质手段其实来得比交流更高效、若我们具有明确的目标。

细节：

1. 在李松蔚“罗辑思维”专栏的《有些问题，从提出的一刻起就注定无解》一文中提出提问的艺术其实是关于人的问题，根据物质之上客观理解力这诚然是不完整的认知，但是在解决一些问题的时候还是具有实质价值的，此处为摘录的两个主要建议：

- “不关注信息的内容，而关注信息的传播路径”（主要是指如何面对谣言）
- “有时候，我们提出的问题本身，就是在定义问题的不可解决”（主要是指面对一些情感问题）
- 以及另一则在别处看到的相关的“情商低的人说的都是自己想说的，情商高的人说的都是他人想听的”（主要是指与人相处的方法）

就我们个人的认识而言，关于上帝的问题其实是哲学问题：这类的问题有助于我们多方位看待问题，以及发掘新鲜的观点（例如思想集）。但是此刻起我们得记得跟人的问题结合起来，给出解答。前者是根本层面复杂性，后者却是表面复杂性下的实用主义。

2. 分析清楚对方动机和实际需要（或许是对方自己不知道的动机）

例如如果只是偶尔发个牢骚，例如“我现在好累啊”，那么不是想要解决问题或者十分严肃的分析，说“黑点的男生更帅”就可以了。关键就是把握什么样的问题是主要矛盾。（例如说人比动物更有意识就是个不好定义的争论）

注意到涉及到与人交往的时候交流方式上有多种可能性（我们称为表层复杂性），这一部分的内容其实不太属于此书探索的范畴，但是值得关注。

我们的观念是宽慰和说想听的话可以促进感情，却是解决不了问题的（就跟心灵鸡汤一下，长期的效果是不利于对方成长以及伤害彼此关系的硬内涵——在理解力上留一个空缺的已经不利于自身理解力的发展，而刻意去转移问题、不解决问题，例如表层复杂性中诸多关乎分散注意力的方式来解决问题的方法，甚至会带来理解力上的偏差）

综上，良好的使用宽慰 + 解决实际问题：前者用来调节情绪回归稳定和舒适，后者在冷静情况下分析问题和做出实际行动解决问题。注意到这要求着参与者的付出和陪伴。

3. 我观察到，事实其实并不会伤害到人们的感受的——这儿的关键是我们在陈述的时候不要带有自己的情感、以平和的方式。而且更为关键的是我们得清晰自己陈述的到底是不是事实了。

例如她如果很认真很辛苦的给你做菜、按摩、打扫卫生，你说的是“特别舒服、好吃、干净”之类的表示赞扬的话，还是“很难受、全世界最糟糕、仍然乱七八糟”之类的表示不满的话，还是“这道菜的色香味搭配的刚好、按摩背部的时候很温柔、书房整理的很整齐”以及“那道菜咸了一些或者火候不足、按摩的时候力气太大了很痛、厨房的洗手池也可以擦一擦”——指出明确具体的细节的不足、或者手把手的教她（若自己更擅长）或者一起探索和学习，这将会是一种更为理想的表达和交流方式。

4. 控制呼吸。

情境：

1. 有些人什么时候都可以开始信息化的交流，这类人好似情感上比较温和些（女孩子倾向于具有这样的品质）；但是涉及到私人的话题的时候，根据常识以及彼此的熟悉程度逐渐深入比直接抛出问题更有利于思考和交流的顺畅。
2. 另一些人则得考察具体的情境，尤其是目的性比较强的话，交流的时候对原理的需求或许更少些，而更想要一些行为指导。
3. 有疑惑就要指出，若彼此都是这样认为的、而且彼此能够建设性的指出疑惑和改进方案，那就不会有争议了。
注意到这儿我使用了“疑惑”而不是“错误”，因为世上没有对错。
4. 不要使用偏见和原型，例如若是有人问你“这段时间你做了什么”或者“你的工作是什么”或者别的“敏感”一些的例如“你觉得上帝存在吗”，自在、高效的信息类交往该不需要礼貌的含糊或者扭转一点层面的吧，直接就说学了什么了、工作是什么、自己的观点就好。这是“高效交流”的情况，现实中人们会因为情绪化而含糊其辞或者不愿意讨论这些或者带有一些情绪地进行回答，或者就是刻意去塑造交谈的乐趣而转移话题了。

大设计：物质之上的方式中个人的笔记和文章里可以如何使用语言

1. 不要讨论不确定的、未知的、个人观点或者个人偏好。若讨论，则记得适当深究、理清线索。
2. 谈论事实，真相，故事，个人观察以及自己的实际经历。这儿的“故事”和“个人观察”区别于上面的“个人观点”，因为当我们是作为一种陈述的方式来表达的时候会少很多偏见（若我们具有客观描述自己所见到事物的能力）。
3. 陈述句往往比感叹句来得更为实在一些。信息往往比观点和断言来得实在一些。
不带情绪化的词句往往比刻意煽动情感的词句来得实在一些。
这儿的“实在”指的是那些自己期待获得客观理解力的笔记，不然的话（例如文学类作品）有意去调动情绪是可以帮助叙述的。
之所以这样做还有一个原因，那便是人们实际做决定的时候会有那时的情绪伴随着思考的，所以此刻只需要提供信息帮助那时候的思维线索，而不需要给出明确的情绪和行为指导。

4. 不要使用感叹号。另外注意到”客观看待事物“不是”积极看待事物“，后者的缺点在于积极的未必是客观的，而且容易让自己感到满足和不切实际的自信。
5. 少动不动联系到自己、联系到自己的过去、联系到自己的别的行为。
例如在过去和黄欣欣交谈的时候我们就会时不时的提一些别的地方的概念（例如在后面的《信》中就是如此）。相比之下更为高效的交流方式是就事论事，或者非得引用别处的概念的时候尽量使得当前的论述完整（self-contained），即不要引用全部内容而仅仅引用相关的具体概念。
6. 另外我还发现在纯粹信息类的交谈中似乎不需要使用形容词。这个或许苛刻了一点，但是若是自己的笔记要求准确该是可以用到的。同样地，副词也不需要使用。
7. 根据 MC 在 20161115 的观察：有一些陈述句虽然看起来仅仅在表达感受而不是评判的，但是其实也是一种评判。例如：这道菜吃起来很棒，和，这个游戏玩起来很无趣，或者，现在做这个很重要。

这样说是因为这其实并不算是最高效的交流方式，不仅仅因为语言的模糊性，而且相比之下，若我们在这种情况直接具体到感受的层面（即使用物质之上的表达方式）：这道菜色香味俱全，这个游戏内容无新意，现在做这个明天就能够赶上进度。这样就可以发现其中是具有一些表达上的差异的。在于我所说的”物质之上的表达方式“避免了一层模糊的概念联系到”棒“、”无趣“、”重要“这一类可能引发其他情绪的概念之上。

注意这其实用起来并不那么难，自己说话、写字尤其是需要准确的时候去花点时间思考一下自己所说的内容是否符合客观即可。但是得声明为了实现这一种高效交流方法，其实依赖那个可以进行这一类交流的对象。对我们自己而言，目前最高效的就是自己了（例如在自己的笔记之中）。黄欣欣的话，我们尝试着去与她发展这一个层面的交流能力。

关于友谊

启发来源：想的细节 20160829, 日志 20160830；有时候我们犹豫我们是否应该告诉、或者提醒黄欣欣一些我们认为比较重要的事情——例如列一个计划对于生活的作用。

我们追寻真正的友谊，这未必得是永恒的感情或者持久的忠诚，也不必那般充满理解和默契，更不必在某些交往层面上专注或者无所不谈。在过去的时候我对于“朋友”这个词的使用很谨慎，这也算是一个执念吧，我对于这个标签赋予的含义比较多。逐渐我们发现人与人之间的交往方式多种多样，而不是单一的“见人说人话见鬼说鬼话”或者“朋友和同学和同事和玩伴和喜欢的人是有差异的”或者其他别的一类区分方式——物质之上客观理解力下我们不对具体的单词赋予额外的涵义，而更多地关注与具体的人之间我们可以发生什么。¹

层面：

1. 人们因相似性走在一起；人们总是存在彼此之间的差异；没有任意一种友谊天生就是该“无所不谈”那般全面的；人与人之间探索发生的可能性。²
2. 友谊因此没有必要长期或者短期，而完全取决于实际的发生和彼此的态度。
3. 友谊因此能够在任何两个人之间发生，得到新的朋友和失去旧的朋友在这一个层面上是同样轻易/困难的事情。³

一些推荐的参考标准——不属于 MC 中的交往模式⁴：

¹ 记得在最早的时候，大概还是大一那会儿，不仅仅是我自己，而且我认识的另一个女生，都是觉得好似若是称呼和认为彼此是“朋友”了，便“应该”可以无所不谈和永远都在一起的。我那会儿对于胡和黄是这样的认识，现实之中人们对于恋人也是这样的认识。其实却并非如此。因为不论我们对于一种可以被描述的人际关系有着怎么样的定义和含义，人与人之间的交往本身是不受我们的意念影响的。

² 认识到这一点的意义在于（以及物质之上客观理解力相关的别的事物的意义），不论对方尚且是如何看待这些事物的（友情也好爱情也好人生也好），我们都是能够友善和谐与其相处的。不过吧，MC 还是推荐不要跟一些理解力上且不太成熟的人接触过分密切，因为那可能造成一些误会——除非自始至终我们表现自然态度明确、注意自身表达的清晰，而不要刻意参与到去模糊化彼此之间的认识之中去。

³ 这一点很重要，因为其实交朋友很简单的，维持友谊也很简单的，失去联系更是很简单的。

⁴ 现实中人们彼此看待友谊的方式可以多种多样，此处列举我们在 MC 中收录的良好交友态度。但是尚且不属于物质之上客观理解力——这一部分的参考标准是网上淘的，因为 MC 还没有给出自己的定义，而仅仅是 MC 学习过程中收集到的。注意到这一类文件中的表述为“真正的朋友应该怎么怎么样”，但是

1. 真正的朋友不论好消息还是坏消息都可以分享，在遇到坏消息的时候可以一起分担；
2. 真正的朋友会在相处时考虑彼此的感受；
3. 真正的朋友是一种彼此交换优缺点、分享兴趣的交往模式，在这一过程中塑造了彼此之间共同的自尊和自信——因此朋友之间并不那么在意尚且没有发生的事情。
4. 真正的朋友看到彼此真实的样子，而欣赏彼此的现在，所以并不有一些不切实际的期待。这也意味着真正的朋友在彼此眼中已经完美了，而没有什么可以或者需要去改变的地方。这意味着不论对方是好人还是坏人，神圣而高贵的还是罪恶而凶残的，真正的朋友是不嫌弃彼此的¹。
5. 真正的朋友不是承诺。
6. 真正的朋友相处的时候按照自己独特、自在、真实的方式。

关于自信的定义

我一直在想什么是自信，因为我觉得我很缺少这件东西。后来学了 PUA 也说自信对于吸引女孩子很重要，但是也没说具体自信是个什么。此处主要记录了关于什么是自信、如何获得自信、哪些是自信的层面的笔记。

首先总结一下在社会心理学中我们看到关于自信有以下几个层面：1. Self-efficacy，即过往实际完成的事情能够帮助塑造我们在今后做这些事情时候的自信；2.

根据高效交流的方法，避免理解力分歧和模糊性和不必要的额外观念联系，应该使用物质之上的表达方式。MC 尚且没有发展出关于物质之上的人与人交往的方式，所以此处仅供参考。

¹ 这一点其实很合理。因为根据物质之上客观理解力朋友之间最关键的是实际的发生，所以若是不能够有实际的发生那就不发生就好了。换言之此处的“真正的朋友”描述的是一种理解力，而并没有说作为真正的朋友就从来不能够离开彼此了。参见第 5 点。某种意义上而言，此处将“友谊”给广泛化了，例如此处的友谊其实并不包括一种合作关系（因为此处的描述没有强调任何信任层面的内容）。

这也意味着我们其实可以跟黄欣欣分享我们认为更为重要的事物，但是她怎么样去看待和接受那就是她的事情了。分享归分享，个人的选择归个人的选择，就好似是我捡到了一个西瓜喊她一起吃但是她不想吃那就自己吃呗，下次捡到了西瓜就不喊她一起吃~

Social acceptance , 即我们的自信一定程度上建立在社会中的人物对我们的接纳程度（我观察到谈恋爱可以带给人自信也是这一个原因）；3. 自信和自尊的关系不太大，自尊心强的人未必很自信，自信的人未必自尊心很强；4. 个人的社会和物质成就帮助塑造一个人的自信心（所以年龄越大的人倾向于越自信——虽然我略带偏见的加一句好似更多是过分自信）；5. Incompetence feed overconfidence , 这个不知道怎么翻译准确，大概是“不具有胜任的能力的人倾向于过度自信”，原因是这一类人不知道自己不能够做什么，所以以为自己什么都能够做。

在 MC 中我们定义自信有三个核心的层面：第一是自我认可，第二是实际行为能力，第三就是自信不是一种整体的品质而是具体的行为能力的测量。前两个还算好理解但是我得强调对自我认知的深度影响了我们的自信的可靠程度，第三个的意思是在 MC 中我们认为自信是一个 empty word , 换言之我们仅仅看待人们做实际事情的能力而不在意一个人是否到底自信。至于一个人表现出来的神态上的“自信”，那我仅仅说这是一种外在的表现和态度而已。换言之，其实在 MC 中并不存在那种由内而外的“自信表现”——因为这种外在的表现是且仅仅是一种表现而已，例如人们可以通过练习获得这样的表现，却未必真的具有自信，例如演员。

具体而言，以下方面可以帮助人塑造自信：

1. 心理层面：

生活品质的确立（对生活的安全和信心）

个人能力的确立（对个人技能的安全和信心）

个人追求的确立（对所得的满足和感激）

个人外观的确立（优秀的外貌和身材）

个人品性的确立（优秀的个人品质、无不良嗜好）

对具体行为能力的确立（过往的行为经验和知道自己确实能够做某件事情）

对行为动机的确立（明确自己的目标是什么、如何去做以及为什么去做可以帮助我们树立自信）

优势和劣势的确立（外在的优点和缺点的比较帮助人们树立自信，然而这其实是一种对于自我价值的衡量方式¹，例如金钱、社会地位、外貌、行为能力等）

2. 理解力层面：

看到一个未来，有明确具体的目标和计划可以帮助我们塑造内在的自信

看到生命的意义和自我内在的存在价值可以帮助我们塑造内在的自信

消除疑惑可以帮助我们塑造自信

自信的根本来源是物质和精神上的独立自主，换言之即自由行为和意志

在后面“收获和期待”中还提到自信具有这两个实际层面：

1. 对自己感到满足、以及在与别人的比较的时候客观看到自己的全部优点和缺点而不是放大局部优点或者缺点，前者造成自负后者造成自卑。
2. 少跟别人比较或者不要跟别人比较。

综上，若把“自信”定义为“做好自己能够做的事情的能力”，便不会存在那种对自己尚且不能够做的事情的不自信而导致的不适感了（例如一个小学生没有必要对自己不能够进行大学级别的思考和学习而感到不自信或者自卑，因为这仅仅是尚且未能够实现的能力而已）²。

对于幸福感的认识

这个实际上是 MC 早期的讨论，主要研究如何感到满足和幸福。根据后来物质之上客观理解力，去刻意追求满足和幸福是不必要的，甚至不利于自身发展的。倒是专注实际发生的内容更为可靠。

¹ 在 MC 中我们不倾向于使用外界事物来衡量自身价值。

² 之所以提到这一点是因为在我们的生活中有一些信息总是向我们灌输一些我们并不真的需要的衡量标准，由此尝试着“教化”我们以一些他人的方式来判断自身的能力。客观的认识到自己实际的物质基础就是这样的意思——我们没有必要因为自己目前尚且不如他人那般具有的金钱和其他物质条件而感到不自信，或者因为自己目前尚且不具有的他人那般的行为能力和思考能力而感到不自信。若我们客观的认识到自己的自我，那么我们的自我便不是一个一尘不变的静止的事物，而是随着我们的经历不断成长和改变的事物，便没有什么好因为当前尚且不具有的而感到不自信了。

1. (表层复杂性) 物质基础决定精神境界，在于物质基础可以用来十分轻易的提供物质上的满足，而物质上的满足很容易造成精神上的满足（至少在物质的需求得到满足的时候）。但是相信到了此处读者该看到“物质基础”并非是那样一个简单的事物。我想强调的是在 MC 之中物质基础不是一个单纯的物质条件，而是物质上的持久稳定性。
2. (表层复杂性) 物质上的成功、满足的物质和精神需要（例如愿望）、对自我的满足，即这样一种“满足感”导致了幸福感。所以其实满足的人是幸福的。但是这儿我们得注意到根据前文中所说一方面外界环境是不断变化的，另一方面人具有维持当前状态不改变的特点——这两者同时考虑到的话，再结合上我们对于生命的意义的认识。人便瞬间失去了因为满足而感到幸福的理由。或者因为幸福而感到满足的理由。
3. (现象) 能够做自己喜欢的事情的那种自由感觉也带给人幸福感，而且这样的幸福感不依赖卓越的物质基础。然而，
4. (现象) 喜欢自己做的事情也可以带来幸福的感觉（即便一开始的时候自己不那么喜欢这件事情）¹。
所以做自己喜欢的事就是自由，喜欢自己做的事就是幸福²。
5. (理解力) 还有一种幸福感，关键是一种对于未来的确定性——不管是贫穷的还是富裕的，而这种确定性基于自身的需求和想望。换言之，当我们明确了（例如相信）自己的需求和想望可以在未来的某个时候得到满足，也会获得幸福感。原因是有了确定性之后我可以探索可能性、自由意志。
6. 相关的，其实所有的积极情绪都带给人“满足感”。但是根据 MC 后来的推演，即便是消极情绪也可以带给人满足感。所以，

¹ 这儿很明显介入了一个思维状态的改变。根据思维状态的可置换性，这儿发生的事情主要是自己的合理化了当前正在做的事情并且从其中寻找到了使得自己喜欢的理由。

² 这个听起来有点抽象。其实“喜欢正在做的事情”指的就是专注手头正在做的事情。专注的时候便不会有其他的思绪，也就自然而然感到一种平淡的满足了。

7. (根本理解力、幸福的本质) 注意到幸福感和自信感的相似之处。根据 MC 对于斯宾诺莎《伦理学》的理解，真正的满足感不是情绪上的满足，而是到达一种身心和谐统一的行为境界：即理解力和行为的统一。此时的满足感不再是心理的幸福感觉。而是一种全体之上的认识和协调，换言之，这儿的幸福已经不再是具体的事物层面，而单纯是“不存在使我们感到不幸福”的平淡心理了。此时不难看到，“幸福感”也成为了“empty word.”
8. (理解力) 注意到人的思维在自我的幸福感觉中的重要作用。根据情感的可定义性这诚然是重新组织的概念图谱的效果，然而斯宾诺莎为我们提供了另一个层面的解读：当人能够清晰看到各种事物之间的联系的时候其实便在这一过程之中获得了最大的行为自由度。而因为人的一切感知到头来都是完全物质或者完全思维的，当我们通过思维的方式获得了最大化的体验时，人必要感受到那样一种自在的感觉，这便是幸福。
9. (概括·大设计) 幸福感就是一切都在自己的掌握之中，幸福感就是一切都显得合理，幸福感就是发生的事物符合自己的期待。在大设计中，成功和失败都是期待的一部分——若我们没有能够清晰无比的看到自己为何会成功，那么我们不可避免的可能会失败。¹

寻常意义之中人们对于幸福的解读依赖于一些具体的行为和物质层面或者是心中模糊的感觉。例如一种心境（珍惜的事物、玩乐的心情、自在安宁温馨的环境、恋人一起慢慢变老、），一件自己拥有的事物（健康、恋人、美食、丰收），一些抽象的事物（阳光、美丽、人生的旅程本身、人的想象和心态、现在所有拥有的），或者仅仅是一时的情绪本身（快乐的感觉、自由的感觉、被人们尊重和重视的感觉、安全的感觉）。我想正如之前“爱情镜界”之中对于爱情的解读一般，“幸福感”之所以会有如此多的解读并非是因为其中的任意一种都是合理的或者不合理的，而恰恰是这样一种模糊性揭示了在这之后人们对于概念的并不清晰的定义导致的彼此体会的不统一。我

¹ 注 20161122：我想这该是为何每个人都可以去学一学概率和统计学了吧~

不知道还有什么更好的方式来解释这一点，但是我想《关于情感的本质》已经揭示了关于这一切背后足够多的表层复杂性究竟是如何形成的。

在 MC 之中我们不使用幸福感这个词作为行为指导，对读者而言选择什么样的衡量方式来判断作为幸福的标准是读者的自由。只是物质之上客观理解力揭示了去定义一个“幸福”实际上是对于人们去客观的体会物质现实的一个干扰，因为当我们选用一个标准的时候必然就放弃了另一个标准，就好似当我们选择一个人的时候，就必然放弃了另一个人。

人们所拥有的究竟是什么、我们这一生的体验究竟可以怎么样，这些并非是十分明确的问题。在后文《时间上的三种观察角度》和《关于自我》中对于这些问题提供了一些额外的观察角度。

关于真理的定义

在现实之中对于真理大致有下述几种理解方式：

1. 普遍接受的说辞：客观事实，可验证，不是个人的幻想（然而什么是客观事实？定义“真理”为“事实”这不跟没定义一样么？）。
2. MC 的定义：理解的完整性（可以是个人的幻想）。
3. 斯宾诺莎《伦理学》中的定义：仅仅是个人的理解本身（未必具有“完整”的属性）。
4. 另一个不记得来源的说法：永恒不变的事物，未必得是一句话，可以仅仅是一件物体。
5. 一些哲学流派中：真理亦可分为绝对真理和相对真理，即绝对真理是不受任何限制的广义的道理；相对真理是在特定条件下成立的有局限性的道理。
6. 一个描述层面：客观事物及其规律在人的头脑中的正确反映（然而什么是“正确反映”？具有可靠的预测性？）
7. 百度：人类探索研究物质世界和人类社会所实现的“主观”与“客观”的一致性的原理和建立起来的理论体系。

科学则是由实践检验且无限趋近于真理的方法。

——这儿描述了真理其实是一个“模型”。

8. 其他一些理论：融贯论认为，真理是整个信念或命题系统内各部分的一致；以及额外的其他理论参见百度百科“真理”的词条好了。
9. 简单的理解方法：具有“真”这个属性的就是真理。而真的定义因事情而异。

一些认识：

1. （来自知乎）“我们从不把“太阳从东边升起”当作真理，也不把我们在学校里学到的科学知识当成真理，也不把我们在生活或工作中领悟到的经验规律当成真理。”

“真理是隐秘的，而且不是人人都能发现。发现真理的人，会因此变得特殊，拥有说出真理的特权。鉴于大众不知道真理，也无法辨别真理。”

“收缩论与前面三种理论的有很大的差异。前三种理论基本上同意，真理是一个很重要的概念，我们要建立一个理论来阐释一下这个很重要的概念。而收缩论则是以一种反理论的形象出现，它基本上就是再说，你们都错了，真这个概念不是什么重要的形而上学概念，大家洗洗睡吧，不要试着建立什么真理理论了。

“真”更多是一种修辞，一种强调。说某信念是真的，是强调这种信念值得相信，并没有给这个信念增添什么重要的内容。”

“它包括物质世界和人类社会中的“物质构成体”在“四维时空”中发展变化的“规律”和“定律”两大类。“真理”是绝对存在的，只是由于“主观”与“客观”的不完全一致性，才形成了相对于“主观”而言的“相对真理”。人类在认知和掌握“规律”和“定律”这些“真理”的基础之上，就能建立起科学正确的哲学理论体系——真理哲学。“真理”就会名副其实地成为我们在改造物质世界和人类社会的实践中行动的指南。”

2. 在斯宾诺莎伦理学中这样说了：“具有真观念的人，必同时知道他具有真观念，他决不能怀疑他所知道的东西的真理性。”换言之，便是人们在获得真理的同时知晓了自己懂得真理这个事实，不然的话便不懂得真理、而心存疑虑。

而且斯宾诺莎说了：真理是检验真理的唯一标准。

根据斯宾诺莎对于一个人的知识的定义，若一个人说的话中含有她/他从来没有思考过的内容，这个人所说的话便肯定不是真理：因为她/他所诉说的是自己尚且不

懂得的事物。但这样一句话仅仅作为传递的功能若是到了另一个懂得其中事物的人耳中，便有可能成为真理。

3. 根据上述，我们可以看到，真理至少指的是源生的理解力，不论是经验还是知识，不论是自己的主观体验还是后来习得的概念。在 MC 的观念中，是否依赖严谨的逻辑并不是真理的最关键要素。当然逻辑本身也是个不存在的概念所以 MC 中说的“概念系统”其实就是这个意思。
4. 哎呀呀到最后是探寻真理到发现没有真理么，啧啧有没有发现好多事情都这么相似：伦理、道德、生命、世界、存在、爱情，就连玩游戏的最高境界也是不玩之玩。

九层楼的目的导向说了“最大化行为动机”，目的什么的都是或许到达之后发现并不存在，重要的是我们的这一追求过程本身吧。

5. 关于真理的唯一真理：人们通过学习和体验去不断接近真理而永远无法达到真理本身。
6. 所以在 MC 之中，真理是一个 empty word。
7. 最后一句关乎真理的话：有时候或许这样一种“努力去探寻了之后发现好似竟然是一场空”的过程让人觉得有些不那么甘心。倒是好像非得要获得了什么“绝对的”方法和理解以后才能够安心才是。这其实是很正常的，因为总是有那么一些感觉好似我们缺漏了什么线索没有注意到。然而不论是生命的意义，爱情，自我，还是现实世界的物质真相本身，这个世界上从来便不存在的事物。到头来，好似一切都仅仅是人的意志的造物。在这样一种情况下，MC 物质之上客观理解力却开始认识到现实世界表层复杂性的重要性了——在这样一个时候我们或许反倒是可以安下心来去专注探索物质的现实本身、而不必太在意那么些个概念上的理解力了。

在这儿就物质世界表层复杂性而言，我们提供“关于理的一些层面”，帮助读者进行关于现实中的“道理”判断：

- 情理：人的感受——当与人相处和进行交往的时候所谓的“讲理”便是这一种理了，例如一些文化环境下的人们普遍行为方式。
- 事理（物理）：客观规律——当分析事物行为和变化发展的时候所使用的便是

事理。

- 道理：规范标准——当涉及到法律、国家、规章制度、协同合作和集体时要讲道理。

- 公理：公认事实——公理的核心其实不是“公认”，而是“显而易见”，在英文中成为 axiom，想说的是，之所以公理为公理并非是相信的人多了，而是对于读到公理的人而言其中的内容显而易见为真。

- 原理：工作机制——主要是指人的概念造物吧。

- 智理：行为境界——如何去理解这个世界、如何在世界中安逸的生，如何让自己活得快乐，这些便是智理了。智理未必得是符合理智的，未必得是符合逻辑的，未必得是符合情理的，而可能仅仅是一个人灵光一现的顿悟，但是它可以接受、甚至认可，而具有对于我们的生活和行为直接的指导作用。

关于恋爱和爱情

若是从全体之上去看待关乎爱情的本质问题，有这几个重要的因素造成了追寻爱情道路上的困难：人本身并不成熟的理解力和行为方式，物质基础和客观物质条件的局限，人的心意和行为方式不可避免的随着时间流逝而改变，遇到与自己理解力和心意相通的个人的困难或者仅仅是后期交谈上的困难，生命本身长度上的局限，还有一个容易忽略但是其实十分重要的实际因素——个人需求和想望。

取决于人们对于恋爱以及爱情的定义以及期待，有以下几种理解力是我们可以看到的，但不论是哪一个，我们始终以一种全体和客观的全局眼光看待人与人之间相处的全部过程而不仅仅被片刻的感受过分吸引了注意力：

1. 若人总是以一种随遇而安的心态去面对事物，即那样一种安静而平淡的心理，那么不论发生什么都是不重要的、都是值得去欣赏的，在这样一种情况下便真正做到了以不变应万变。这样的思维状态是可能的，但是根据这本书前文描述的内容真正做到这一点绝对不仅仅是调动一个“心态”而已，而是从物质基础和理解力两个层面共同努力而逐渐实现的结果，至少地，一个人得能够做到心不为外界事物而动的内在稳定。

2. 若我们从物质之上的过去/现在/未来角度去看待爱情，那么爱情是过往的回忆/此刻的拥有/未来时态可能发生的事情。在这样一种情况下，爱情本身便不是那样一种需要或者可以使用时间长度来衡量的，换言之，人与人之间的爱情在于彼此之间共同经历过的事情，而不在于今后还可能发生什么。物质和心理上成熟的爱情便属于这一类，人首先学会独立，因而并不依赖彼此也不强调长远，因而可以更好地享受拥有彼此的时光。
3. 就个人想望和需求这一个实际问题而言，这儿主要包括：性需求，安全需求，经济需求，观念需求，以及人际交往需求¹。婚姻制度的存在具有其合理性，在于一个长期伴侣可以提供一般意义上的亲密朋友或者其他一些人际关系所不能够提供的资源，这一个层面不仅仅是物质或者心理上的，而且更多的是一个稳定可靠的伴侣可以提供长期的包括亲密关系、自我保护、物质基础上的强有力支持，而且还有就是满足了自己实现符合自己价值爱情婚姻观念的行为方式，以及避免了独居所造成的孤独感，有个人陪伴总是比养一只小猫小狗要有趣的多的。面对这一点有至少两个地方需要妥协：现实中没有完美的人若是有也难以给自己碰上所以要么就是在于这些个人想望和需求上面有所折扣，要么就是我们在与其相处的过程中得有其他一些层面的补偿。这是一个得与失的衡量，但我觉得其实更多是一种个人追求和实际生活状态之间的平衡。

这儿额外还得提一下的是观念约束：人们仍然十分严重的受到来自于家庭、长辈、社会环境中种种外界因素的压力而时而被干扰对于事物的客观认识，但是随着社会观念的发展和生活的现代化，我们的确应该更少地受到这些传统观念的约

¹一则额外的解读：这其中的每一个层面本身都不推荐被用来唯一衡量爱情，例如有的人以为一种暧昧和浪漫便是爱情，有的人以为获得了稳定的经济依靠便是爱情，有的人以为爱情便是结婚生子过日子，有的人以为爱情便是长久的陪伴。然而此处我们说的是整体行为上的统一理解，而不必被这些片面的层面所转移了注意——我们注意到我们的生命是多元而丰富的，我们的生活也不仅仅是单一的暧昧/金钱/陪伴构成的。去实现一个高品质的舒适的生活是其中各个环节和元素之间的良好组合，因此在追寻爱情的时候若是仅仅看到其中的某一个层面而忽略了自身对于其他层面的追求，我们便在得到的同时失去了更多的事物。

束而看到世界真实的样子。在此书中我们尽力去在这样一种客观理解力基础上寻求一种符合人自身原先期待的行为方式，所以有了下面一点。

4. 从长期的彼此联系来看，爱情若是为了满足一时的需求，或者作为追求的目标始终放在心上，便会出现关于“局限”和“困难”的种种问题。良好的爱情是且仅仅是一种人际关系，在这之上我们为了共同的目标和体验而合作（例如婚姻和协同合作的家庭关系），而恋爱的过程就是去逐渐发展默契、培养彼此共同的兴趣、两个人一体化的过程。正因如此恋爱并非是一件总是充满乐趣的事情，因为就好像是打造一个优秀的自己一样：这其中适合各个部分的行为和思维方式以及最终可以获得的统一是需要付出和努力的。所以那样的最终一对是牢不可破的，因为他们早已是同一个意识。“心意”在这个情况下是可以对等的，因为此时联系两个人的早已不是一种心意了。正如斯宾诺莎在伦理学中描述的，这是“不用构成个体总是往着用一个方向运动而形成的（从外界观察看起来好似就变成了）一个个体”，人的意识如此，人与人之间也是如此。这是最理想的状态（之一），不过却难以找到可以一同实现的人的。

不论如何，自己成为一个优秀的人是首先必要的（不论是从物质基础、未来选择、还是实际理解力的角度）。因为当自己足够优秀以后，外界的观念和客观条件等等对自己的约束便会逐渐减小：不论是物质上还是思想上我们都获得自己所能够取得的最大程度的自由以后，我们的行为便充满了无限的可能性。

5. 因为其实根据 MC“爱情”作为一个观念具有干扰人的理解和行为的能力——因为当人们提起这一个概念的时候总是好似尝试着将其与什么具体的事物联系在一起。而事实上其实“爱情”是一个 empty word：从“后天之爱”的角度我们更容易看到这一点。

一些具体事物

自由意志

自由意志是指能够根据自己的意愿决定接下来要做什么。具体包括三个要素：清晰接下来可能的作为（即行为的可能性）；不受外界事物影响（即行为的执行能力）；理智（即行为的感知和思考能力）。

人不具有完全不受外界事物影响的自由意志。人的行为并非是随机的、仅仅是在对于其中原理未知的外部观察者看来人的行为具有不可预测性；人内在的潜意识帮助进行了人的行为的选择；当讨论生命的目的和意义的时候，这一讨论的合理性便在于人不具有自由意志了。

我们尚且未学习到斯宾诺莎就自由意志有如何别的层面的认识（尤其是基于逻辑），今后将补充。

世界可能性

探索世界可能性是指底层原理级而不是表层复杂性。Cause 而非 Effect。相互联系而不是独立的概念。去体会这样一种复杂性的方式是获得源生的创造力，因为表层复杂性本身甚至不具有塑造我们审美的能力 - 它所能够传递的不过是别人所提供的信息。

Cause 具有不同的层级和彼此之间的相互作用，一个 cause 的 effect 可能是另一个 effect 的 cause。去理清事物之间的联系是发展这样一种对于 cause-effect 的彼此之间的认识而不会导致一个循环，例如若是 A->B，B->C，而 C->A，那么这样的一个理解力就具有明显的不合理了。

实际方法和实用话题

唯恐过于广泛的讨论并不能够清晰的展现出与现实之间的联系，此处列举一些尤为重要、值得发展的具体话题以提供启发。在此处更加专注如何能够把事情完成，所以强调方法和执行层面。话题并不细加分类，按照出现在我脑海中的顺序排列。

学习方法

学习方法并不是每天几点起床，好似早晨的时光真的就奇迹般有助于人们的记忆和理解。学习方法也不是一句话可以概括的“认真听讲”、“每天坚持 30 分钟”、“大声朗读”、“关联词记忆”、“目标学习”、“及时复习”、“合作学习”或者其他关于成功的诀窍。

学习方法是一个系统工程，其所涉及到的不仅仅是为什么学习、学习什么、如何学习好具体的某一门学科、如何记忆、如何归纳一门学科的知识、怎么样符合自己的生理特点例如记忆曲线和注意力有效时间的进行学习、如何更为有效的解决实际问题以及如何思考和联系理论与实践。学习的过程本身涉及到一个人的学校学习、事业工作、生活发展、情绪控制等方方面面。其中包括信息获取和甄别技能、时间管理技能、情绪控制技能、规划和设计技能、基本生活技能、学习和行为习惯、思维方式养成、团队合作、专注力和思维状态的训练、行为深层动机的挖掘以及对于学习的实践层面。

我们得首先认识到人的生命本身、生活中的点点滴滴都是我们学习的过程，包括学习骑自行车，学习游泳，学习汉语，学习学校的课程，学习与人交往，以及还包括了解自我等等——最为广义的来说，任何信息摄取之后的信息组织的过程都是学习。在这一过程中所涉及的事物之广，内涵之复杂，要求我们看到学校的课业学习其实仅仅是我们学习过程中十分微小的一个部分——而事实是真正会学习的人往往不仅仅是成绩上优异，而且在生活中其他层面也具有超越不会学习的人之处。“应对考试”并不是学习，充其量一个在学校生存的技能，我想这已不需要多说。

关于学习，除了可以快速作为方法实践的操作层面的内容，更为重要的是我们理解到学习的过程中所涉及到的关于神经科学、思维和记忆原理、时间管理策略、对于所学习学科的历史之上和发展的全面认识、可靠的练习和记忆习惯、用于学习的思维状态的养成、学科相关的思维方式的获取、可靠信息获取的途径的获得和甄别信息优劣的能力，以及最终通过自学来统一自身对于理解各种事物的一种统一思维方式的养成。精通于这其中任何一个具体的层面并非重要，然而在我的经验中唯有去看到关于学习的这如是多的层面，我们才有可能真正理解看起来最为基本的事物，例如艾宾浩斯遗忘曲线究竟说明了什么，而逐渐认识到大部分人甚至都并不清晰了解（却十分根本的）的世上究竟有没有 IQ 的存在、人的记忆能力是否随着不同的记忆方式和年龄而变化。

有效的学习需要长期的逐渐积累、反复的稳固知识、通过实践和思考联系概念、通过充量摄入信息来建立理解。在此概括一下，对于任何学科的学习，最为关键的三个层面是时间、记忆以及理解。而这一切的首要前提，是识别我们要学习的知识是什么，我们姑且称作准备过程。

从准备过程的角度来说，包括对于一门学科的历史、发展、重要结论、人物、分支、现实中应用等角度的全面了解，在这一过程中我们并不十分在意记忆其中具体的细节，而求对于一门学科的一个感性而真实的认识。做好这一步有助于我们安排后续的学习内容，以及在学习这一门学科的时候以一种客观公正的态度看待事物，从而在实践的应用中做到有的放矢而游刃有余、并不教条。初学者在学习一件技能、一门学科的时候若是过于谨慎，那肯定是由她并不清晰自己到底该关注的重点是什么，而这一阶段的学习，不论花了多少时间，从这一角度上来说，都只能够属于准备阶段。有些人对于一些学科和事物的学习，一辈子都仅仅处于这样的一个准备阶段。这未必是什么很糟糕的事情，只是相比走完一个更为完整的学习过程，缺失了一些理解力而已。

从时间的角度上来说，学习一门学科的知识需要安排充足的时间，而安排这一充足时间的前提是我们已经确定了自己要学习的是什么。学习的主要过程不是了解，而是记住重要的知识点和线索、做到能够把知识应用在现实之中、以及具有对于

知识的系统而全面的认识和联系。在准备阶段我们大概的了解一门学科的内容，而在实际的学习阶段我们根据自己的时间计划去逐渐实现这三点。只有当这三点都做到了我们才能够自信满满的以为我们切实学习到了一门学科的知识，而只有这样以后我们才能够稍微放下心来、将这一门学科的更为深入的学习告一段落、暂且去进行一些其他自己更加感兴趣的学习。我们看到，这样一个时间规划可能是十分长久的，取决于我们想要学习的内容的深度和广度。我们有可能将一个学科的学习分为不同的部分、在不同的时间段去逐一完成，直至最终实现完整的学习。

从记忆的角度上来说，高效的记忆方法是快速获取学科知识的重要关键。而学习一门学科的过程其实是不断在增加记忆和组织记忆的过程。换言之，对于知识的理解和学习最为重要的手段是且仅仅是记忆本身：相比之下各种学习方法、包括练习题和操作演练的根本目的也是为了实现记忆的效果。认识到这一点之后两件事是我们可以做的：第一是清晰的认识到记忆的部件和过程有哪些，第二是学会去记忆。关于第一点最为重要的认识是一旦成功摄入到长期记忆中的内容便永远不会遗忘，而这其中最为关键的是我们在进行记忆的时候就建立起完整的联结由此最大程度上减轻需要复习的必要。从浅层角度上来说通过不断重复练习的记忆强化、通过深层相关内容的深度广度上学习、通过增加每次学习时间内容浏览量、通过自上而下的框架化有条理的学习逻辑进行学习，这些手段可以从一个侧面帮助人们进行知识的整理和摄入，但是最为重要的一点、若我们追求至高的学习效率，是学会去采用类似于“记住任何我们看到的事物”的记忆方法。若我们做不到这一点，剩下来的实现记忆的方式就得从规划的角度上来完成了。

从理解的角度上来说，知识的实际价值在于我们能够应用。这主要包括两个方面：对于知识体系本身的记忆和系统理解，以及对于知识的潜在应用层面的系统理解。对于前者，若是我们是通过书本进行学习，则只需要记住书本上的内容即可；对于后者，则要求我们去挖掘知识的实际应用潜力、将知识和现实中的事物和现象进行联系。我们观察到任何一个严谨的学习过程所要求的努力都是可观的：不仅仅是上述的“记住任何我们看到的事物”听起来抽象无比而实际执行时的细微之处难以用语言表达，而且还因为从感知科学的角度上来说人们固有的思维模糊性注定了其依赖脑海中

既成逻辑线索的非理性思维方式。在这样一种情况下人们依赖自身的情感和直觉去尝试着理解事物，但是这样的行为方式其实是容易造成错误的。关于学习的最为重要的一个认识或许是：正因为我们作为人的先天的不足，我们才努力通过不断学习来挖掘我们思维的潜力、发展具有全面性分析性系统性的基于概念的思维方式。

学习的一个特点是任何一个具体的学科和技能，当足够系统深入以后我们都将逐渐不可避免的去涉及到更为丰富和广泛的内容。以上说法或许过于抽象，就现实之中具体举例而言，假设我此刻想要去学习一个我基本上还处于比较陌生的领域：音乐创作。在准备阶段我会去进行基本的关于音乐发展的历史、音乐的理论、某一件乐器（例如吉他或者钢琴）的学习，同时探索着自己进行音乐的创作和模仿现实中的乐曲。在这之后当了解到了足够多的关于音乐究竟是什么的问题之后，我们可以就着音乐理论、乐曲创作、乐器演奏等层面选择具体的课程或者书本进行更为系统的知识学习，在这一过程中记住常用的知识例如五线谱的阅读能力、耳熟能详的乐谱、常用的和弦和调式的功能，同时发展自身演奏的熟练度以及寻找对于音乐的感觉。在这一探索过程中我们或许发现了关于绝对音准或者基于乐理或者基于天赋的创作方式，从而去寻找这些方面的相关知识，去培养自己的绝对音准，去学习关于乐理的物理、生物、神经科学方面的知识，去通过关于数学美术运动天赋这类相关事物的理解增进我们对于音乐的天赋。当一个人以这种不断发散的方式进行学习的时候，不仅仅是知识本身的文字内容，而且是行为习惯和思维方式会被塑造起来，尤其是当在这样一个过程中我们不仅仅满足于能够演奏和能够作曲，而且同时要求自己去不断突破音乐创作的更高的精神和理解力层面，那么我们可能去同时学习关于文学、艺术等等各个方面的知识。若一个人还有这开明和对于这个世界充满好奇的眼光，那么她还会在这一工程中去寻找科学方面的知识。在这一过程中人们不可避免的接触到心理学、哲学以及宗教的概念，有着信息搜寻和筛选技能的人将会挖掘出更为广泛的学习内容。我记得那会儿刚刚学习三维渲染的时候有一个建模软件教程的制作者经常在教程中抱怨因为自己对于其光影渲染材质节点操作背后的数学基本向量知识完全不懂而有时候仅仅能够通过记忆的方式去模拟一些行为而并不真的知道他的操作是在做什么——诚然我们通过一些手段来弥补自身知识上的不足、尝试着用更加便捷的方式暂时绕过需要花更多的时间去进行更为深入的学习而做到实现当前手头的事情。但是我们不应该避免去

学习更为深刻的内容，因为那些动人心魄的设计唯有不断挑战和突破自身的创作者才有可能产生，而且因为唯有当我们逐渐获得了去探索这个世界更加深层的内涵和原理之后我们才能够获得真正的创作上的自由——我们是工具和知识的缔造者，而不再是局限于工具和知识所能够赋予我们的行为能力下约束的结果。

资源配置

关于时间管理、金钱管理、人员管理（例如团队合作和企业管理中）、自我管理、甚至在一些艺术类型的创作过程中权衡笔墨和细节分配的重点（文字创作中如何使用更少的笔墨表达最为精炼而同时清晰的信息、数字绘画中如何不影响画面整体感觉的同时尽可能高效的完成一幅作品），这一切都属于资源管理，或者说是资源分配的范畴。

资源分配的三个基本步骤：识别资源的存在、识别资源之间的相互关系、识别资源分配的目标。关于这三个识别的一个相似点是：识别的过程本身不是在我们遇到的时候发生的，而是在我们的学习过程中发生的。举例而言，一个人不知道自己具有什么样的资源直到她学习到了自己具有什么样的资源。这就好比是一个人不会知道物体之间相互作用的物理规律直到她学习到了关于刚性物体交互的牛顿定律的数学表达公式。去识别事物的存在是自我概念创造中最为困难的部分，好在对于一般复杂性的事物这个世界上已经有了大量的资源（尤其是书本资源）可以供人们去直接借鉴和访问。所以关于资源分配的第一个重要准备过程就是：去学习资源分配究竟有哪些可能的手段。

在学习社会心理学的时候我看到了一个很有趣的现象：人们并不知道自己的无知直到他们开始认识到自己的知识有多么匮乏。这就好似是一个小宝宝并不知道如何去使用筷子、如何去保护自己，或者一个成年人不知道如何去分配时间、如何去存款和进行理财——直到他们去实际学习了如何去这样做。

资源分配的方式尽可能的复杂，取决于一个人实际的使用情境和执行能力，我们就其中最为常用的时间管理进行一个例子，参见下文的“时间计划和执行”。

生活方式

在过去我觉得生活方式指的仅仅是每天做些什么。但是生活方式其实是一个十分广泛的话题，从衣食住行到每天做的事情到面对生活中各种事物的态度到营养和健康到个人的行为风格，甚至事业和兴趣爱好都可以算作生活方式的一个部分（若这些作为每天执行内容的一部分）——当看到“生活”一个词原来意味着这么多的事物的时候突然一下子发现了自己过去对待生活的认识实在是太单纯了。

学习、工作、事业、恋爱、家庭、个人成长更为细致的内容在别处有提及，这儿首先我想记录和大概搜集一下“生活方式”到底可以有那些层面，以供今后的探索和参考：

1. 生命和日常：起居（布置、清洁、打理、装扮），饮食（营养，烹饪，品尝），出行（汽车，公共交通，自行车），健康（健身，养生，运动，调理）。
2. 行为和兴趣：个人兴趣爱好（阅读，创作和 DIY，服饰，艺术，运动），理想追求，休息娱乐方式，探索和旅游，每日例行（艺术、技能等的练习，信息的摄入）。
3. 工作和事业：创作，工作，理财，计划。
4. 学习和成长：社会知识，科学知识，世界观（事物存在规律、世界可能性、世界理解力方式、价值观、道德观、审美观、人生观、爱情观、事业观、工作观），行为能力（思考、解决问题、劳动），物质基础（这个概念比较复杂），心情导向，经历导向，理解力导向，意义导向，目的导向。
5. 人际交往：个人风格（言谈，举止，态度，外貌，精神，审美，技能），待人态度（接触的人，分享的内容，共同进行的活动），举止礼仪，社会集体活动，家庭活动，恋爱活动，与朋友同事之间的活动。
6. 政治宗教：政治活动，宗教活动。
7. 主要影响因素：劳动条件、经济收入、消费水平、家庭结构、人际关系、教育程度、闲暇时间占有量、住宅和社会服务条件；个人、群体还是全体社会成员一起进行活动也会影响生活内容的种类。

- 上述为不完全列表，主要受到个人当前信息的局限，以后可以进行系统的调查或者慢慢收录。

有这么多可以做的那么我们到底做什么？我想到人的生命的存在意义是去体验尽可能多的事物。我不能够明确告诉自己接下来可能去做什么，但我清晰知道一点，那便是不要因为自己当前的行为而局限了自己的选择，在可能的时候去尝试新鲜事物才是——即不要让自己的生命一尘不变。唯一需要注意的，就是不要把自己所进行的内容换过来换过去，而是选择之前进行一些细致系统的调查，充分了解选择，然后选中一项之后尽量具有深度的去体验这些活动，如此当自己达到一定的行为能力之后再去尝试新鲜的事物（例如 3、5 年）。我们将在这一过程中逐渐拓展自身经历的广度和深度。关于这一点最好的建议，我想该是“永远不要对自己当前的状态满足，而不断看到和尝试着突破自己的境界”，根据我们的目的，可以把饮食当成是生活必需品，也可以在这其中去学习和体会烹饪的乐趣；可以把健身以及运动当成是维持生命活性和健康的必要元素，也可以在这之中同时去专注获得更好的运动能力和技能。

睡眠策略

从出国的第一年开始，我便不能够十分安稳地按照自己期望的每天洗过澡之后看一点红楼然后 9 点半睡觉。刚开始的时候诚然是跟室友睡眠时间的严重冲突，后来自己竟然也因此习惯了。其实想来从初中开始睡眠就一直不规律，这些习惯无形之中却给自己的身体带来了不必要的伤害。现在经常习惯于有工作就尽量多干一会儿、而观念上也好似不到 10 点半之后睡觉就嫌早。说来在去年下半年和今年上半年不想睡觉还有个原因——那便是即便是每天都好似做了好多好多事情，却在夜晚快要睡觉的时候觉得怅然若失。在今年 10 月以后，却逐渐想要能够早早睡上一觉，因为每天醒来之后还有很多事情要去实现。

说来关于睡眠习惯或许因人而异，我个人也并不像母亲那样特别在意究竟是几点睡觉，但是这段时间以来搜集的个人经验（包括对于同学的观察）中还是有一些值得记录的：

1. 晚上的时候时间特别难以把握，在于白天的时候还能够想起来时而休息一下，晚上却不论看电视剧看书还是创作都特别容易一直坐着就不动了，这对于眼睛和身体都不好。关于这一点，通过有计划的安排晚上的内容、丰富安排晚上活动项目、或者干脆点晚上少安排点事情早点睡觉都好。
2. 晚上睡觉有个“睡点”（或许有别的术语称呼）——即那样一个时刻我们恰好会感到困或者甚至是十分困。错过了这个点我们会逐渐变得清醒一些、或许还会感到困，但是那时候再睡都不如睡点的时候好了。我个人的话在6点左右吃过饭3-5个小时内就是睡点了。若是到了凌晨再睡，便经常难以入睡。
3. 老实说为什么不把事情都安排到早上来做而非要挤在晚上？不觉得早晨早早起来的感觉很棒么？
4. 晚上最好不要安排使用显示器、手机屏幕相关的内容，很容易导致偏头疼和失眠的问题。
5. 关于失眠：我一直没有弄明白为什么有的人可以做到什么都不想睡觉的——至少他们是这样说的，但是对我而言入睡的时候“不要太有目的的思考”比就这具体话题理性思考“更容易入睡。

梦的修炼

这一方面的内容尚未完成，主要属于“造梦之术”的探索，此处记录一些基本的层面。

梦的修炼至少包括三个方面的内容：记梦，控梦，以及梦的内容。记梦主要是指高效的记录下来梦境内容的能力，包括回忆和记录两个部分，其中值得考虑的层面是记梦方式和过程中的诸多细节；控梦指的是控制自身在梦中的行为、以及控制梦的种类和发生方式。造梦之术主要探索的是第三个层面即梦的内容的级别，换言之通过设计的方法去影响梦中的内容，包括从遇到的人物、经历的故事这些大的方面到人物对话方式和场景布置细节的训练。目前我们的主要练习方式是通过一方面强化自身的知识和信息储备，一方面通过自身实际（清醒时候）设计和制作的能力来从侧面影响梦中事物的内容级别——因而区别于细致刻画梦中具体事物的设计方式。换言之，梦的修炼关注的是综合的品质提高而不是梦中具体内容的设定。

通过相当长一段时间的对于梦的观察、以及对于其他行为和技能的学习的观察，我发现自身行为的修炼分为两个层面，第一是去熟知他人的理论和行为方式然后进行模仿——这是一种适合于入门的方式也是我们大部分时候学习的内容；第二种则是根据自己对于事物的大致理解去自发的探索其中的可能性和行为方式——现实中的许多事物和技能都是如此，关键是同样一件事物在不同人身上可以有着截然不同的表现和使用方式，我并不赞成盲目的实践，但是在充分了解各方面的理论和进行了一定的尝试以后去逐渐发展专属于自己的独特的方式将有助于我们更为深刻的认识事物的本质。

梦的修炼尚且不是我主要的行为内容，但是通过把握这些寻常时候人们忽略的事物来获得启发——这样一种思路是值得我们今后借鉴的。是为大设计。

信息甄别

信息对于人的思维具有影响力。有些信息的影响力仅仅是暂时的感知（在于信息所描述的事物造成人们的理解力和想象），有些信息却可能被记忆住而产生长期的影响。当一则信息所传递的内容具有约束行为和思考的能力时（例如商业广告、例如社会文化观念），这样一则信息一旦被接受为真，便对我们而言形成为一个执念（或者稍微缓和一些，可以称作为“偏好”）。

然而甄别信息的能力要求对于信息所传递的内容具有广泛而深刻的认识、尤其是信息背后所隐含的层面。例如关于过往历史事件的陈述在寻常时候看来或许仅仅是一个客观事实，然而若这样的陈述在历史教育书本中不断强调时便可以成为国家作为宣传爱国主义精神的一种手段了。再例如商业广告在各种明显的（电视广告）或者不明显的地方（一些大型活动中作为背景装饰）出现，在寻常时候看来这仅仅是给我们介绍了一个产品，但是却在无形中塑造了该公司在我们脑海中的印象——有些人只知道一个品牌好却说不出为什么甚至从来没有用过这个品牌的产品便是这样一种从广告以及他人口中宣传所得来的虚假印象。这样一种印象是虚假的，因为这样一种印象所描述的内容并不真的符合该印象的持有者对于印象本身的客观认识，例如人们对于外表美丽的人倾向于具有联想到美好品质的印象，但这并非是通过对于此人的客观接触而产生的——此时这个印象便因为额外的不切实际的联想而造成了理解上的偏

颇。（我对于这一点着实花了很长的时间才消除掉，说得最为概括地、解决方法就是不要使用原型来看待事物，而是尊重事物本身的特异性）

所以甄别信息具有至少两个层面：第一是学会鉴别谣言这一类很明显错误的内容（包括心灵鸡汤），第二是学会鉴别隐晦的信息内容。具体信息的甄别需要对于具体事物的广泛而深刻的认识、这一点在上文中已经说到了。而在我的观念之中，依靠对于信息传递者本人的信任是不足以塑造信息本身的可靠性的。换言之，假设我们十分相信一个人、例如我们的教授，但是这完全不意味着我们可以相信其所陈述的关乎其专业之外的全部信息。在我的观念之中，“信任”应该是十分具体而不是含糊的，即客观的信任该是建立在客观发生的事物之上的，例如我们通过对一个人的了解知晓和信任其对于某一个行业中的专业知识，但我们在了解其对于另外一个行业中的可靠性之前并不相信其对于那一个行业的任何信息——换言之，不要使用原型来对待信任。一个典型的例子是，作为子女完全没有任何理由去毫无根据的信任自己的父母（即去认为父母所说的每一句话都是正确的——事实是世上并不乏很多严重缺乏自我控制、学习能力、对事物的客观认识、而且对子女抱有不切实际期待并且不懂得按照符合子女成长规律进行教育的父母），这一点在前文关于婚姻和家庭中我们也提到了——这就是客观的物质之上理解力。

从对于事物的虚假印象中转移到对于客观事实的认识，自然而然便要求一个对于客观事实的理解力了，除去基本的保持一个开明的态度对待世上诸多可能性、对各种事物保持新鲜感和好奇心（尤其是新兴事物和新兴思想）之外，还有一个十分重要的层面：那便是学会理智的进行严谨思考。面对现实生活中的事物去进行理智的思考不同于在具体学科和专业之中的理智思考，我在此声明这其实是一种不太一样的思维方式、也并不是如科学之中事物之间联系清晰的一尘不变的硬性道理——现实世界是多元和丰富的也因此现实世界中的理智是丰富的。在此我提供就面对信息甄别的关于“客观”的一则定义：我们对于一则信息的理解是客观的若我们能够清晰看到这样一则信息适用的情境，否则我们对于这一则信息的理解便是存在模糊性甚至偏见的了，在后者这样一种情况下我们最好不要轻易就以信息本身所传递内容为真、而是进行保留意见、去尝试着看到信息背后所隐含的内容和更为深层次的理解力才是。

最后不得不提的是，信息，正如语言一样，的确是具有模糊性的。这意味着，“充分去理解一则信息”的含义是“去尽量消除自己对于这样一则信息的理解中的模糊性”，更为具体地说：去尽量看到这一则信息之中每一个元素背后的具体含义（定义）和其中相关联的事物。

有这样一句话我十分喜欢：If fifty million people say a foolish thing, it is still a foolish thing(Anatole France).

思考决策

人如何作出决定的具体层面已经在《思想集》“自由意志”章节和此部分刚开始的“准确定义”中进行归纳了，我们简化一下（方便讨论）为外部和内部因素。因为此篇讨论“决策”，我们因此假设这样的思考行为是具有明确的目标的（如何确定目标是此处没有总结的内容）。因此此部分方法讨论的话题实际上是：如何就有明确目标的事物进行具体的决策。此处我们给出一个标准的思路：

1. 首先是看到围绕目标相关的层面：目标具体是什么，实现这一目标需要哪些先决条件，我们具有什么样的条件，以及看清现有资源之间的联系。
2. 其次是进行深入认知：为了应对自身理解力偏差和不期待的情况的出现，有必要通过学习对具体的目标进行更为深入的了解。这一阶段的学习可长可短，根据目标的范围和复杂程度安排合理的调研和学习。
3. 考察到所安排的目标跟自身情绪的关系，我们最终做出的决定、最为理想的状态下，将会是在客观因素和自身主观感受之间的一个平衡。一个衡量方式是“最小适用原则”——使用最少的付出和资源达到自身刚好需求的目的即可。这是理性消费和其他一些高效执行一些事物的方法，可以有效避免“foot-in-door”效应造成的长期奉献和思维偏差。
4. 最后一个十分重要的认识，是具体种类的事物需要具体的策划方式，而方法是否通用取决于事物之间的相似性。实际策划的能力随着逐渐策划的练习和关于策划理论的学习以及对于具体所需要策划事物的理解而获得提高。

上述方法适合于所有事物的策划，但是并不一定是最优解——具体的事物可以具有更为简单或者便捷的应对方式，尤其是当面对生活中一些事物的时候。但是除

此之外的事物（例如设计等等）则往往是需得至少按照以上步骤走一遍（大型的设计可能需要多轮迭代）。在工程设计上我们将这一过程概括为了三个步骤：
idea→concept→result。除了遇到事物的时候开始做调查之外，MC 上还推荐对各种事物提前准备。

未来规划

首先明确，规划可以作为一种方法，但是随着发展也可以成为一种思维方式（即人从感性走向理性的思维发展过程）。之所以我一直强调规划是因为人不具有自由意志，计划是规避干扰、主宰自己生命的有效方式。但是这样的一种说法未免过于宏大，从小处来说，规划可以帮助我们做决定和完成所安排的事物。

关于有些人觉得好似去计划自己的未来是一种导致生活失去乐趣的行为这样一种认识，在此书中的别处其实已经就“自我”和“未来”的思考角度进行了论证。此处再补充一点，那就是通过主动设计所产生的一切经历和结果，在旁人看来的惊奇，在自己觉得却丝毫不突兀——这样一种自然发生、合情合理的精确感受，其实便是规划的乐趣。这样说来或许对于从未尝试着大型的计划的人而言觉得十分抽象和难以理解，但是此处我仅仅能够说，这就好比是不同的人在不同的行为模式和境界之下——除非你真的跨进来了这样的一种思维方式之中，否则是难以体会到这其中的乐趣。这样的乐趣并非是什么惊奇或者强烈的情感或者物质刺激，而是那样一种类似于审美的理性感受。

去根据计划执行，就好比是写个程序然后看着它按照代码安排的路线一步步发展一般。这其中的感受并不是控制欲望得以满足——而恰恰相反的，是自己得以安排自己的一切而带来的自由感受。计划就是编程自己的生命，没有什么比看自己的程序按照自己的设计乖乖运作更有趣了，也因此计划需要不断调整，因为就好像代码一样程序员难免犯下一些错误。关于计划的作用我们从此不再任何别的地方多提，因为没有必要再去额外纠结了。

进行计划的过程，就好似是制定生活、玩游戏等的策略。这其中必然包括对于时间、资源的分配和相关的行为指导、面对发生事物的应对方式，然后通过一整个的过程和阶段来实现一个最终的目标。因此计划之中务必要包含的有：变化、复杂

性、多元性、实行方式。需要注意的是把握切实存在的物质基础和通过完善自我而去实现计划，而不是去依赖和控制他人，因为这些是属于不可控制因素的——具有未来预测能力的计划该是基于自己可以控制的事物之上。

根据 MC 的经验，去计划自己的人生最重要的一个部分是思维状态的代入，即去感受到未来的自己按照计划中的要求去执行事务的心情和体验。这样一种专注带来关于计划的全局观念，从而实现计划的（提前）选择作用。

剩下来是一些个人笔记：

真正的去把关于“未来”的讨论从半年的项目设计、或者稍微长一点的三五年内的职业生涯安排延伸到贯彻整个生命长度的规划中，是在我学习了关于理财投资的知识之后才有的想法。以前即便有过大设计或者一些关于未来的设想，也从来没有那样一种全体而上投入进去想要对自己的漫长人生进行一个连贯而统一的计划——想要做的事情好像太多，又好像有那么多细节没有理清楚到底可以做什么，以及实在是不知道自己想要什么和有没有什么日后可能会吸引自己的地方。毕竟我们尚且年轻，这样一种长远的眼光看似与我们的生活并不十分相关。而即便是知晓了生命之轻，也仅仅是有一点警惕害怕不好的事情会降临到自己的头上却未必真的如何去尊重和敬爱自己的生命。

然而当通过投资的学习发现了任何可观的成就都或许需要长达十年二十年甚至更久（例如退休计划）的时候，逐渐获得那样一种用很长很长的时间专注积累、为了实现一些经济目标而持之以恒的努力的眼光。在这样一个过程中，自己的身体健康、生命体验、事业发展、经济基础、兴趣爱好以及理想追求获得了那样一种统一的联系：在这漫长一段人生道路中的每一个阶段我们将会经历什么样的事情，获得哪些成就，而逐渐积累为了最终的生命全体塑造基础。在这样一个长远的眼光中我们看到了人的生命是不断经历、成长、学习和体验的过程，我们不断学习生活、事业、关于世界的种种来丰富自己的理解和生活；我们看到了从大学毕业到获得第一份工作到逐渐获得用自己挣的钱去买自己想要的东西、去自己想去的地方的能力，到不断认识一些或许陪伴一生或许短暂相处的人，到去到不同的公司和事业单位、去到不同的城市和地方、看到不一样的文化和景物，到用贷款去买自己的第一辆车第一套房，到从工

资中一边还贷一边积累积蓄，到结婚，到生子，到后面很多很多的事情；我们看到关于自己的对于世界创造和梦想追求的目标可以通过选择适合自己的事业、通过过去逐渐发展相应的技能来在生命中不同的阶段实现：第一份工作或许更多是积累经验，第二份工作开始与自己的兴趣更加相关一些，第三份工作沉浸在创作和幻想的世界之中，第四份工作再去体验一番站在科技峰谷浪尖的感觉，第五份工作为自己而拼搏，第六份工作找一个安逸的地点与自己爱的人度过余生；在这一过程中我们通过基本工资、个人创作、投资理财、房地产、市场投机等手段多元获取和积累自己的经济基础，逐渐从一无所有到拥有一份稳定的生活到宽裕富足起来；我们不断去学习和增强自己的技能，因为一切都是不断成长的过程我们并不能够真正做到一下子就变成如何如何厉害的人——我们从最开始一眼望去空白不知如何下手的画布到后来元素丰富灯光色彩融洽场面震撼的渲染、从简单的一闪一闪亮晶晶到贝多芬的命运、从 HelloWorld 到跨服务器云计算——在这一过程中我们的理想一步步实现，我们的成果一点点积累，我们的故事逐渐发展的曲折动人。

在股市投资中让我印象很深的两个事实是，每当我们买入一只股的时候总有人在卖出同样的股，以及越为长远的投资方式越能够可靠地获得我们期待的投资目标。在过去我们总是急着把握机会、利用好眼前、只求一时的痛快，生怕那样一种情绪或者情感会在下一个时刻就此流逝而在也不会回来。我们觉得好似一段回忆一场梦值得一个人永远珍惜、就好似我们总是太在意与喜欢的人发生的点点滴滴。事实却是身边总有人比我们更冷静，事实是还会有一些更为吸引我们的事物尚未发生。在以往我们并没有看到我们所拥有的除了过去的回忆和现在的美好，还将会有个更为长远的未来——在那样一个未来，我们会在什么样的地方，与什么样的人一起，做什么样的事情，拥有着怎样的成就和财富。在研究学习方法时我发现，最有效的学习方式不是十分紧张的每天花很久去强调推进，而反而是每天节奏很慢的去一点点发掘其中的乐趣和相关的线索——到头来我们该知道一件不会少，而要想获得同样的知识并非因为我们“加快”了速度而使得所需要投入的总体时间变少。在研究关于恋爱的原则时我发现，欲速则不达同样适用，而良好的恋人关系只属于那些拥有耐心和懂得逐渐培养实在的感情基础的人。在研究股市投资时我发现主动跟进市场并不如被动方式的指数投资从整体上而言更让人轻松和提供丝毫不逊色的收益。

具体如何去规划未来，虽然这才本该是此部分内容该陈述的重点，此刻却看来并不那般重要去赘述，因为懂得一个未来的人知晓如何去规划，而不懂的规划的人需得在逐渐的规划中方才能够理解关于未来的事。

时间计划和执行

一般而言我们的计划以时间作为发展线索，因为在这个时间上除了时间之外只有物质数量和规格本身具有可以准确测量的特点。因为涉及到个人的计划的时候我们一般是去安排不同事件发生的先后顺序所以时间是这其中十分明显的一个思维线索。想说的是“计划”的能力并不需要局限于什么时候做什么事情，当计划的思维方式应用在生活中的其他层面中时可以用来设计所有的东西。

计划的作用不是强制要求什么时候发生什么时候，而是一种对于未来发生的期待和参考确立。计划的根本目的是为了帮助我们实现之前某一个时期的心理期待。例如我们在一年前想要实现某一个经济发展目标那么我们进行相应的计划制定每一步应该发生什么样的事情——然而值得留意的是这并不意味着每一步就必须发生当时计划的时候。未来是不确定的，明天我们是否有心情和同样的想法去实现一件工作都是未知，更何况是一年以后的时间。所以计划的实际作用不是分配我们的未来，而是指导我们在未来要做什么。这样一种理解方式允许我们在计划中具有变通：假设某一个时期计划安排的内容并没有得以实现，对于我们而言唯一的影响就是我们预期的目标可能并不能够在预期的时间内得已完成。

我们观察到在这样一种对于计划的理解方式之下，如何去应对未来可能发生的意外事件其实并不需要放在原先的计划内容之中：在计划制定的时候我们该做的是专注全部的精力去思考如何能够一步一步的确保计划的实现。当意外真正发生了，尤其是当意外的发生可以很大程度上影响到原先计划的执行的时候，我们再去思考和重新制定计划。

计划对于我们实现一个目标的作用主要在两个方面：第一是通过制定计划我们去在脑海中演练一整个事件可能发生的过程，从中发现自己对于其中细节尚不清晰的地方，因此在这一过程中我们可以去进行额外的调查和学习来弥补这一些知识上的空缺；第二是计划的制定有助于我们在今后减少不必要的思维时间，包括我们对于个

人的偏好、兴趣、承诺、理想、行为习惯等等的制定（虽然不一定是主动和充满意识的）——这一些被“确立了“下来的内容有助于我们在今后的时候遇到了相应的问题并不需要进行过多的选择。例如我们在买衣服的时候花足够多的时间去思考好了哪些衣服可以跟哪些衣服进行搭配，在今后出门的时候只需要拿出这些衣服就可以直接穿上了；例如我们一直把剪刀橡皮尺子钢笔等放在左边的抽屉、钥匙信件身份证信用卡等放在中间的抽屉、各种最近正在使用和学习的书籍放在右边的抽屉，所以我们下次使用的时候不必去到处翻找（这一点其实具有一个潜在的重要性：当危险事件发生的时候，有计划、有整理的物体放置体系有助于我们更为可靠地决定有什么样的东西需要带走；例如一个有规律的人相比一个没有规律的人更不容易在出去旅游的时候忘记带了身份证）。通过列计划我们的生活具有一种规律，而规律的存在有助于人们轻松方便的进行快速思维而减少犹豫的时间。唯一需要注意的是我们应该随时具有改变规律的认识，这样才不会陷入思维困境、在遇到意外情况的时候感到精神上的压力和矛盾。

计划的思维方式：列计划最重要的一个过程其实是通过整理清楚各种事物之间的联系和逻辑之后进行一个比较随意的做决定的过程。以“明天做什么”的计划为例，在列这样一个计划的时候我们首先在脑海中遍历究竟有哪些可以做的事情、然后再想想看还有什么可能吸引我们的事情，然后将这些事情根据某种我们的喜好或者重要程度的优先级别进行排序，在这一过程中还可以考虑到我们每天在不同时段更倾向于做什么样的事情（例如我个人早晨更不喜欢使用电脑而倾向于使用书本，下午的时候比较适合创作，晚上的时候比较适合大信息摄入或者比较轻松类型的工作——但是记住这样的生理、心理规律是可能改变的），然后根据现在的心理状态进行一个选择（因为可以做的事情可能很多而我们一天的时间有限），逐渐这样的选择会成为我们一种个人的倾向和偏好。可以看到列计划并不需要花非常长的时间——这完全取决于我们是进行对于什么的计划。列计划最重要的部分是决定下来什么时候做什么样的事情，所以当到了那样的时候我们并不需要去进行额外的思考可以做什么。之所以今天花 10 分钟的时间计划明天做什么样的事情是因为这样我们明天就不需要花 1h 甚至更久犹豫到底可以做什么。一个比较隐晦的案例包括去计划我们在乘坐地铁的时候或者等待的时候可以做什么。

我们观察到若是某件事情的发生是期待之中的，那么当这件事情的发生来临时我们便会具有最为自然而毫无心理阻力的方式去执行它、甚至想要执行这样一件事情。例如若是我们今天在计划明天上午练习写字的时候觉得十分舒适那么明天上午这件事情一般必然会发生（除非有意外情况），但是若是在计划的时候感到一种阻力（例如计划一个自己并不想要完成的作业），那么即便列了计划明天到了该发生的时间还是很有可能必然会有意外性事件来阻止这样一个计划的发生（例如突然哪里不舒服或者突然很想看电影反正就是不想写作业）——我们观察到这些不舒适的心理感觉的存在，然后在制定计划的时候去寻求合理的方式解决这些矛盾。事实是，当我们逐渐适应了这样一种思维方式之后，未来会变得可以规划而不再是随着个人的心情随机波动的。我并不觉得这是一个轻松而可以很快发生的行为状态——这其中很多过程、很多细节都是需要慢慢去挖掘发现和融合的，然而我以为这是一种十分理想的个人行为方式。

一个现象是对于我们而言没有计划的生活基本上无法开展然而对于一些人而言却会觉得使用计划限制了自己的自由。我并不再去思考“为什么列一个计划”因为我清晰看到这将会带给我们的比短暂的眼前的自由更为重大的收获，却好似并没有任何简易的方式可以向并不同样理解的人用来轻易传达这其中深远的意味。

【额外收录：Better yet for predicting behavior, says Ajzen in his and Fishbein's "theory of planned behavior," is knowing people's intended behaviors (general altitude toward some general goal e.g. health) and their perceived selfefficacy and control (Figure 4.2). + perceived social norms (aka understanding)】

通用建议

1. 可能遗忘的建议等在想到了的时候就记下来，这就是计划的作用
2. 计划的功能是指导、帮助做决定、辅助实现目标而不是约束行为
3. 计划本身该是计划的一部分，这样我们可以安心、认真的去进行计划

个人经验

1. 找到关于计划的思维状态很重要

2. 一天内的内容是可以交换的
3. 若是某一件事情没有能够执行，那么要么按照时间计划从上往下的顺序、要么直接忽略那一件事情
4. 计划的一个重要作用不是通过安排、和执行安排带给自己一种获得知识和收获的充实感——相反我觉得在前期可以这样理解但是后来再这样看待计划便会狭隘而导致过分目的化自身行为了；计划的安排和执行有两个额外的乐趣，第一是安排计划本身所带来的体验，第二是通过合理规划资源而达到的最大化自身未来体验这样一个效果¹。

与人交往

人具有复杂性。第一眼的印象不将美丑与善恶联系，人的性格也并不真的分为优缺点可言。每一次初见都是新的认识，而一个人的方方面面唯有一点一滴的识别、尝试才可能逐渐了解。人的复杂性表现在价值观念、对待事物的态度和情感、极端和一般事件的处理方式、行为习惯等。我们不因为一点细节而评判一个人，也不因一个壮举而感到过分惊奇。细节背后可能是一个人的习惯与追求也可能仅仅是一个观念约束，壮举的背后可能是一个人的意志和理想也可能是平时积累的成长。

人具有统一性，尤其是人面对某些具体的对象时其相处方式在一段时间内并不如何改变。成熟的人具有成熟和相互适应的成体系的世界观，因此而能够做到言行一致、审美情趣和生活态度上的一致。偶尔的情绪波动，不论是愤怒还是十分执着或许总是会出现，但是一个人长此以往是如何的最值得我们去在意。

关于 commitment。物质之上的与人交往认为我们不该 commit 任何人际关系。我们所能够在意的是与一个人一起时可以交流什么，可以发生什么样的事情，可以带给我们什么样的经历。生活中有很多很多别的事情可以做，没有朋友的陪伴时我

¹ 这其中之后的原理我想是我们的生命和体验在多元性之中感受到最大的丰富度、从而获得满足。类比于即时战略类的游戏，若是在更短的时间内完成了更多的事情我们便能够获得那样一种更为强烈的乐趣了。计划的一个重要作用正是合理分配资源，因为在合理分配资源中我们每一天的收获可以最大化，从而更为有效带来生命的体验，而由此相伴随的对于自身的价值、生命的意义、以及心理的需求带来满足。

们可以去探索一个人的境界，有朋友的陪伴时我们可以去感受与人相处的乐趣。居住在友人身边或者个人隐居是不一样的生活方式。这就好似是人从来不该 commit 任何事物-而总是应该持着一种开明的心态去感受和体会和观察和学习各种事物。如此我们并不因相聚而喜悦，也不因离别而悲伤。如此我们与朋友相处时才能够真正享受此刻。单纯去了解彼此是一件很容易腻味的事情，而唯有共同的兴趣和品质可以持久维系相处的乐趣。

恋人是朋友，由契约绑定的恋人却并非如此。恋爱的开始方式是暧昧（不一定是心意，行为亲昵即可）。她必须是刚好有需要/兴趣的。

彼此真实的认识与了解、相互的欣赏和信任，友谊是后天之物、共同经历和成长的结果，而并非得是一蹴而就、患难与共、知音相见恨晚，或需要时总是在身边的。

恋人关系

此书已经说了足够多的恋爱，在此处提供物质之上的三种恋爱关系：

1. 前提：首先判断目的，没有目的也算目的；判断出目的之后可以按照目的安排方法，不懂得方法就得去尝试和学习。
2. 后天之爱：只专注发生和可能。
3. 婚姻：有共识、彼此满意、适合即可、无需恋爱、物质基础可以算是最重要衡量标准；为了婚姻而恋爱的完全不需要去恋爱，因为发展好自身的物质基础然后去选择对象就能够觅获到最佳的恋爱伴侣¹。

无论如何，学会做朋友先，逐渐了解彼此当前兴趣爱好、习性，然后拓展交流和交往层面以及深度，不要考虑太久远彼此的未来因为此时计划中无法合理的安排彼此

¹ 人们会在意“纯”还是“不纯”的问题——好似相亲来的婚姻就比自由恋爱要糟糕许多一样。然而事实是那个时候大家都心理成熟、有着彼此的物质基础，尤其重要的是都有着想要建立家庭的期望，只要不是我们找那种完全不知道自己的动机例如被长辈催促着结婚的异性，在这样一种情况下婚姻的发展其实比早期幼稚的自由恋爱要更为美好。

因为彼此都尚且是不可控因素，根据最终实际结果、而客观因素也不可避免会存在，算是在意彼此但是走一步是一步而不过分追求什么

以上三者在结婚前若以任何非契约形式建立长期关系皆属于非物质之上亲密关系。若有却只有其中一方知情而有意为之则其定位为别的类型的亲密关系（例如一般意义上的恋爱）。

关于自信

“不依赖就不会患得患失，觉得自己值得就会心安理得，自己满足自己就不必在意失去”。自信的确有很多层面的，此处偷个懒就不完整议论了。参见前文“关于自信的定义”。这儿主要提一下一下的认识：

1. 值得自信的理由：有人认为自信是一种品质，在心理学中提到了 self-efficacy，在 MC 中我们将这个概念无限复杂化（也等效的抛弃了这个概念），而提出从物质之上客观理解力来看待事物（就事论事、目的导向等）。换言之，自信可以是一个人的“品质”和性格，但更多情况下、作为一种表面复杂性和模糊理解力，一旦遇到了棘手的问题，人的自信便可以瞬间崩溃了（/笑）。举个例子，有个人可能十分自信的议论一些自己认为十分懂得的事情（例如谈恋爱的方法、如何做人），但是却当问到最为基本的问题（例如为何谈恋爱、生命的意义）的时候就瞬间无话可说了、或者只知道一味强调“人要关注实际问题”。

在百度上对于“自信（心理学名词）”的描述其实很好“自信心是日常生活中常常谈起的一个概念，而在心理学中，与自信心最接近的是班杜拉(A.Bandura)在社会学习理论中提出的自我效能感 (self-efficacy)的概念。自信与不自信原本是描述人在社会适应中的一种自然心境，即人尝试用自己有限的经验去把握这个陌生世界时的那种忐忑不安的心理过程。文化觉得有必要把这种心境割裂为两个面：自信与不自信，这种割裂逼迫人们采用对立的思维，或二律背反、非此即彼的观察方法。于是自信不自信从一种原本统一只是有起有伏的心境变成截然相反，不能并存的两件事。你是自信的，就不可能同时也是不自信的。事实上看起来自信的人，往往需要努力忽视内心的不自信，表演出自信的样子。”其余关于自信的层面在百度上也有描述。

2. “确实的认识”是自信中最重要的层面——对于世界、对于自我、对于我们实际的能力和物质基础。
3. 自我的能力和生存是我们在社会生活中自信的根本来源，即越具有强的行为能力和社会地位的人在社会生活中的自信越高。因此我们看到“自信”其实是一个与情境相关的概念。
4. 物质之上摆脱生存层面：这是我们人自己的思维的自信。
5. 具体事物具体层面：学习、恋爱、与人相处、生命、工作，我们不难看到自信是与具体事物相关的。平时我们所说的“一个人很自信”指的是那样一种气质，然而这一种气质其实跟一个人的行为能力无关，更多倒是跟“心态”关系更大。
6. 核心理解力：在此我们定义自信的核心来源是理解力和行为能力。实现这其中的任何一种其实都意味着许多付出、练习和成就，即单纯依赖“心态的转变”是不足以实现自信力的。
7. 根据 PUA 中的经验，我们抽象出跟“恋人”相处愉快的方式其实是不涉及爱情、不涉及未来、不涉及婚姻的，而更为重要的是实际的相处内容。自信的流露在这样一种过程中将会是自然的。参考 MC 中关于恋爱的诸多笔记。
8. 在 MC 中我们还有一个观念，那便是其实任何程度的自信都必然伴随的不必要的自负：对一个事情自信便是对于自己在这件事情上的执行能力感到自负。正因为如此在 MC 中我们不使用这样一个词，而强调“实际的行为能力”——我们是否曾经完成过某件事情，而我们认可我们确实具有完成这件事情的能力。不需要感到自信，仅此而已。

在现实生活中对于“自信”这样一个概念的认可具有其社会意义，参见“关于难题”中的“贫富差距和能力差距和资源差距”。

9. 行为方式/专业和“心态”之间的差异——自信的“心态”并不带来专业的执行能力。不知为何人们有时觉得好似自己“调整心态”就能够做好一些事情，殊不知“做好一些事情”需要的更多是技巧而非心态。若跟“心态”真的有什么关系，那该更多是对这件事情的理解，而非一种心情才对。

自我完善

别处已论，不赘述。

小结和额外思路

此部分主要记录了自己这一些年以来观察的经验，以及关于所学习知识之间的汇总。关于其中很多的话题，尤其是时间管理和执行能力一类的方法着实丰富而对于个人而言的适用性十分广泛。关键是这些话题之中可以去拓展延伸、专项学习的内涵太多太多。为了实际去完成这篇笔记，也为了去更多专注自我的知识的总结而不是探寻新的知识，所以我们在写这一篇的时候并没有去刻意的进行额外的调查、而更多是尝试着系统的从记忆中总结、归纳和联系。想要说的是，作为实际问题和方法，在日后还应当多留意相关的知识点和信息、或许抽具体的时间进行系统的专项学业也未尝不可，由此算是为了未来可以做的事情增加一项吧。

时间上的三种观察角度

(Original Idea) 时间是当我们遇到选择和困难时候首先想到的一个思考因素，这很自然，因为时间是我们用来衡量各种事物的一个物理量：我们用时间来划分每天工作的内容，根据使用寿命的长短来衡量物体的品质，根据一段感情的长度来衡量其深度。这样一种时间的意识让我们在娱乐放松一段时间之后感到仍然需要去工作的紧张、这样一种时间的意识为人与人之间的交流加深提供一种看似可靠的指导、这样一种时间的意识让我们有一个线索来整理自己生命的轨迹和经历的事物。在我今年除了技术类的资料外每一则笔记基本上都有一个创建时间，因为有这样一个时间线索我们看到事物是如何组织和发展而形成最终的形态的。但是这样一种时间意识同时让我感到、正是因为对于一些事物的不确定所以我们才会想要使用一个时间标签来标记下来：我对于那些自己信以为真、从来不质疑的观念是不需要使用时间来标记的——例如这一本书中《思想集》和《对你的思念写成书》的成书部分的内容。然而我对于任何感觉疑惑的事物却绝对是想要使用时间来标记下来的——例如 MC 中关于一些可能的行为方式、思想观念、观察现象的记录。我隐隐感觉到事物可以发生变化，所以我使用时间来标注、这样当变化真的发生时，我们知道某一些概念属于“过去”，而新的概念属于“现在”。当我们说人的感情是会变化发展的时候，我们说“在以前喜欢过你，但是现在不喜欢了”——好似我们真的能够很清晰的区分那样一种喜欢和不喜欢的感觉、或者人们说是“遗忘”了那样一种喜欢的感觉。在前面“定义”中我们看到、以及在 MC 发展的多处我们看到，这些记忆和感觉并未真正的被遗忘，而仅仅是我们刻意的去(说、选择)“遗忘”而已。在这将近一年的时间里，我从沉浸在过往的回忆和梦想中，到尝试着以一种十分“现实”的眼光看待一切存在的现在（路人境界、此刻的体验等）以及后来发现未来具有一种更为有效的提供我们行为动机的能力（参见后文关于“未来”的讨论）——我发现关于时间的印象其实是我们的一个感知的偏差，我们并不真的善于使用时间来指导我们进行行为、相反的，时间概念的存在让我们过分清晰的将某些事物划分为过去、某些事物划分为现在，却反而导致我们并不真的能够客观公正的把握我们的现实生活：**我们的现实生活不仅仅是现在，也仅仅是回忆，更不是对于未来的期待而已，却是我们的记忆、现在的体验、以及未来的可能性**

这三者共同塑造的。在 MC 的观念中，我们不应该在任何时刻过分沉浸在任一个时间点中而忽略了其他的时间，因为这样的我们必然并未真正看到现实是什么样的。

在开始讨论之前，先说一个额外的（意境上）理解：有那样一种方式可以让事物真的永恒（但为什么要这样做不是这篇文章的重点）——从生物演变的角度上来说生命延续和传承、从 MC 的角度上来说理智的根本信仰，从物质至上的角度上来说物质世界本身是唯一永恒的存在，从物意分离的角度上来说，

对于某一信仰、情感的持续的练习，使得这样一种情感得以长远的存在。我并未知这样一种习惯是否可以融洽的使用在两个人相处的时候，因为这要求彼此至少在温习这样一种情绪时相处融洽。我质疑是否除我之外真的有人这样做过，而这样行为的结果必然形成一个执念——然而我们的情感本身未尝不是一种执念呢：在这样一种情况下物理的物体/人物代表着我们的情感和信仰。写这一本书的过程在重写着过往的那个信仰，同时也是在重新定义着一个新的思维境界：我希望将这样一份记忆记录的清晰而真实、如此方能够将我对于（**意念上的**）她的理想永远长存，以一种尽可能完整的形式——我或许终将遗忘那对她的点滴思绪和情感，但这一本书代替我封存了这样一个过去。物意分离的本质是将现实和理想区分开来，在理智之中我们能够做到抛开对于物质世界中事物的联系，若这对于一个人而言终究过于困难，便还是不该轻易尝试对现实中的事物赋予太多的意义。

在下面的“过去的事物、现在的角度、未来的眼光”中我们分别从占据思维的核心、人生、生活、爱情、如何看待这几个角度去探索关于这三个时间观察角度的各种层面，其中的“个人感觉”是作为例子阐释在某种情绪化状态下我们的感知。最后的一个部分是对于未来和我们的灵魂的一则思考，就未来的眼光而言进行一些更为细致的阐述。

总体而言，我觉得未来的眼光是最能够为我们有效提供选择的参考依据的。但若就现在、过去、未来三个角度进行一个统一的行为指导：我们设计、思考但不期待、忧虑一种未来，我们体会、回忆但不珍惜、留恋一段过去，我们做好眼前正在做的事情、我们把握当下发生的可能性但不过分沉浸和执迷而遗忘了过去和忽略了未来。

说到底，从来似乎还是一种平静的心态最好：既没有那样一种好似看透了过往与未来的博大感，也没有一种沉浸在回忆中的无力或者现实中的痴狂，不会因为未来而冲动。其实从这三个角度入手去叙述，最为重要的是想要说明，没有任何一个时间的层面能够、值得用来主导我们的思路和看待事物的观点，而从 MC 的角度来说，从时间的角度上来看待自我的生活，不管是以静止还是动态的观点，都更多是一种对于我们思考的误导而并非是真正关键的了——生活中和生命中有那么多那么多事情都可以值得去占据我们的思维，又为何要因为任何一个时间的层面而执迷，留恋过去也好，只关注眼前也好，放眼未来也好，生命的意义和生活的乐趣不在于我们的选择本身，而是我们的动机、我们的选择、我们的方法、发生的过程、行为的目的、造成的后果、获得的收获这些全集的结果。我知道这是一大堆的元素、有时候我们总是想要用更简单的原理好更为轻松的把握这个世界，但这便是复杂性和现实本身。记得那会儿（去年底）特别想要问黄欣欣的一句话：有一言而可以终生行之者乎？现在看来，不不不，恐怕关于生命真的没有这么简单的答案~

过去的事物

核心：当人们想起过去的事物、当过去成为主导人们思维的约束时，核心的内容为回忆（实际经历的部分）、梦想（梦中的部分）、幻想（想象的并未发生的部分）、以及理想（期待发生的部分）。

生命：生命的意义在于我们所收集的经历和回忆，这意味着

1. 探索行为和事物的可能性
2. 变化发展而非静止不动
3. 物质资源是身外之物在于物质资源本身若是不提供经历那么对我们基本上没有影响
4. 最大化经历可能性和深度以及广度

生活：过去的经历和认识使得我们谨慎、学会规避以不犯下同样的错误、我们的过去塑造了我们的存在。因为过去的一切是已经的发生，所以过去的事物本身并不具备指导未来尚未发生事物的能力。是过往与人的相处和认识带给了我们彼此之间紧密的联系；是一种过往对于这个世界的经历带给我们在这个世界中行为的能力。

爱情：人具有持久性，这意味着，1. 只要不是外化的即时的物质品质，我们所喜欢的品质不会失去，只是我们不喜欢的品质会逐渐突出；2. 不要只看到一个人是如何特异性对待自己的，她/他对待生活中其他人的态度将可能是今后对待我们的态度；3. 只有从过去中我们才能够看到一个人是怎么样的，现在本身不具有预测未来的能力。爱情还是后天之物，这意味着真正的爱是后天收获的、回忆中方能够体会到的。

如何看待：我们的过去因为未能够得到的更好的而显得苦涩，我们的过去因为发生本身而真实，我们的过去因为曾经拥有与经历的事物而美好——对一些人而言、对一些回忆而言，过去是痛苦而不期盼发生的，对另一些人、对另一些回忆而言，过去则是他们所经历过最美好的。注意到我们不该轻易犯下的错误，是使用单纯的好坏去判断一段回忆、一个过去的过去、或者一个人的全体。

遗忘一段过去我们无法清晰回忆和看待自我而真正失去自我而失去探索和发展，沉浸在過去之中我们看不到现实而使生命变得静止、错过眼前的机遇、局限未来的选择、或者过分谨慎而失去生机与活力。

使用过去作为可靠参考（我们从经验中学习、却务必得是真正觉得可靠的经验）

个人：人不应活在过去，无法摆脱记忆。那是对自我的约束。经历中最为重要的获得诚然是经历本身，然而若因为对一种自我的执念而忽略了此刻的可能是不值得的。我们若是能够总是做到以此刻感知、去不断重新认识彼此、记忆才会鲜活。

我们并不刻意寻求改变，但我们并不惧怕尝试新的事物，并不惧怕分离。因为我们所能够拥有的最美好的已经在那儿-那便是我们的记忆呀。曾经拥有过，还有什么好更让人感到满足。

我们或许可以欢笑着道別，她曾是我最在意的，而我还将遇到其他的美好。（注：值得一提的是，我们是否真的这样想的？事实是：一方面仍然觉得（若是能够有机会与她深入接触）会是一件十分美好的事情；另一方面却真的的确也看到她并非是那样绝对的需要啦）

现在的角度

核心：从现在的角度思考问题，人们看到的往往是资源、享乐、工作和生活本身、对未来的准备，个人经历，环境刺激。注意“现在”并不是“现实”的全体——若以我们现

在的经历的状况来评价全体的现实是失真的，但这正是我们一般语言中形容人“很现实”所表达的意义：这一类人只看到现在看不到过去和未来。一个不太一样的概念是若人们“很物质”并非意味着这类人仅仅看到现在，而是可能以物质成就和享受来评判过去现在和未来。

生命：我们拥有的仅仅是此刻的发生，因为未来是仅仅存在于我们思维中的事物、尚未发生的期待和可能，这意味着 1. 最大化此刻发生的动机的效益（目的导向）；2. 把握可能性和行为境界；3. 路人境界-不要在意过去和未来的层面；4. 不要使用特异性对待人与事物；5. 时间线全体之上的考虑+此刻的实际需求的衡量——换言之，计划安排的是我们自身，而不论过往如何此刻若是需要有什么不可以发生的唯一就是说不要将这样一个此刻作为联系过往和未来的线索：例如跟分手的人再次温柔仅仅是一时的感觉而不是再次接受。

生活：最大化动机效益指导我们去追求一种行为的境界。这一点在尚未完成的九层楼的物质境界行为级别探索中的表述为：（较高的）物质体验的行为级别=成熟的目的性在于对于自身行为动机和行为层面的认知+ 最大化直观行为动机=纯化动机和感知/复杂化动机和感知的内涵= 专注（例如和尚做饭和挑水和砍柴的故事——罗振宇《人的境界差距》）= 不带有（除了行为本身之外的）额外目的（例如行仁义和由仁义行）。

爱情：人具有复杂性，情绪是此刻造物的结果；我们拥有的（共感）仅仅是现在，此刻可能发生和相处的状态是最重要的，所以恋人应该专注友谊发展。这一方面的讨论很大程度上缺乏细节和理论证明的铺垫，但是直观上尚且可以理解，或许以后再去研究细节。

如何看待：把握现在、尽力做好现在、感激和欣赏现在的人能够去让自己始终愉悦的面对生活中的事物，埋怨现在、不满现在、苛责现在的人总是生活在矛盾和怨愤之中，平淡的看待现在所以我们不温不怒始终小心谨慎却并不犹豫不决，这其中最重要的是细致的练习、一种幽默感、以及控制自我的能力吧——对一些人、一些时候而言，现在是我们所享受的，对另外一些人、另外一些时候而言，现在确实带给我们痛苦而想要回避的。我们得看到现实是现在这一个时间点并非总是完美的：有时我们苦

恼有时我们开心——正因为如此在 MC 中我们觉得真正做到愉快的生活并不是“把握、满足、欣赏、感激、珍重”现在，因为现在本身不是我们现实的主体：客观公正的看待现在、过去和未来的关系是一个重点。只看到现在（或者只看到过去的某一个时间点、未来的某一个时间点、使用原型来判定人的好坏）让我们的生命过分简单。沉浸到现在会遗忘过去的教训和经验、失去未来更为卓越的可能。使用现在作为一切的基础，发展现在而非满足与现状。

个人：“曾国藩为人处世的准则有一条是（待确认）：我就处理眼下这一件事，处理好了，不考虑周边的第二层、第三层博弈关系，这反而是在乱局中、变局中最最聪明的方法。这就是“把握当下”：做好现在的事情，意味着专注着眼前。“未来不迎，当时不杂，过往不恋”。 “人不应该仅仅活在当下，尤其是牺牲一个未来来在意一个现在（或者已经成为了过去的现在）的选择是一个十分不科学的（这儿主要是说了之前在“具体的执念”中说到的“自我”的“选择”的问题）。

未来的眼光

核心：我们今后可以去的地方、今后可以见识到的人、今后可以做的事情、今后可以拥有的生活、那样一种物质精神上的独立和自由、那样一种探索和体验世界的可能——这些对于今后的希望和期待带给了我们一种强有力的行为动机（注：对一些人而言，打算计划去做某一件事情或许是让人兴奋的，但是根据我的经历，现在的我去计划未来并非有着激动的冲动，而是一种恬淡的喜悦；我觉得未来的眼光带给我们的行为动机，该是这样一种淡淡的感觉才是最理想的）。未来不应该是一种情绪或者任何冲动的感觉，而是选择和紧接其后的去实现这些选择。我记得有两样事物是总是让人感到愉悦的：想象和实现想象的内容。现实中的人们或许在物质生活中逐渐失去了对这两样事物的把握——但是不论是感受一段故事时候情节跌宕起伏带来的紧张还是在做游戏或者购物或者创作以及交流中所体会到的思维的释放与取得成果的喜悦，其实都是源自于这样一种自身思维深处的喜悦。这样一种喜悦是纯粹思维上而并不依赖强烈生理的（除了脑细胞吧），正因如此这样一种喜悦的感觉是如此平淡，但却深刻而在脑海中留下持久的印象。

生命：生命是动态发展的，1. 只有看到未来，而不是过去或者现在才可能以发展的眼光看待自身；2. 未来提供按照理想发生的可能性（通过计划我们积累物质基础和实现目标；我们对于未来的的思想、观念、期待影响着我们的选择和行为方式）

生活：通过计划我们所期待的事物得以发生，这样一种长远意识提供给了我们持久做一件事情的行为能力、一种责任感、一种实行和创造力、对于未来的希望、长久的行为动机。是未来的眼光带给我们长远的发展、是未来而不是现在的眼光教会我们去欣赏生活中点滴的事物和通过得体的行为来获得适度而非强烈的体验（更准确的说，是一种全体的目光带给了我们这样一种更为平缓、适度的行为；此处“得体”指的并不是“符合社会期待”，而是“温和的、适度的、有节制的”的意思）。

爱情：类似于过去的回忆于生活，我没看到未来于爱情有什么帮助——在于未来的眼光并不直接指导爱情该如何发展。我知道有一种感觉是“我们的爱情没有未来”——但是亲爱的那不是爱情。诚然不想要长远的恋人不是好恋人，但是长远若作为一种信念便成了过去的期待，就爱情而言，我觉得唯有现在的发生才是最值得珍惜的——但注意这句话的意思不是说“若是两个人现在没有办法在一起那么就没有爱情了”——这是如何肤浅的看法！承诺本身描述了一种未来期待，并非是承诺本身不够美好、也并非是人们看不到现实，而是这样一个承诺究竟是如何做出的最值得反思。若两个人的感情真的深到可以相守一生了，我想这样一种专注并非是由于承诺的话语，而是这背后更为深层的动机才是（共感、信念与心意、经历、友谊）——我观察到并非人人都把爱情看得生命般重要，又有多少人把自己的承诺看成一生的事业去认真奉行的。不管怎么说，基于无知和冲动而把爱情看得生命般重要始终还是不科学的。说来“爱情是后天之物”或许可以放在这儿作为“未来的眼光”的一部分，但是我们得区分，这样做却恰好违背了物质之上的客观爱情理解力的：并非因为爱情是后天之物所以我们去专注发展长期的恋爱关系而不那么在意短期的所得——恰恰相反的，发展迅速并不是爱情不稳定的主要原因，而是这样一种“迅速”究竟是以什么样的方式、在哪些方面。我并不觉得人们应该把“长远”作为爱情的目标，正因如此爱情作为后天之物只能够从过去的回忆的角度来看待。

如何对待：未来是让人充满期待还是感到沮丧的关键是我们是否能够有着清晰的目标和道路，人并非从一开始就具有理想——理想是选择而并非天生赋予的结果。我们的未来必然的要考虑到现在的物质基础、去规划和安排一条线路。

看不到未来导致行为因缺乏目的而盲目，太在意未来、充满过于遥远的期待会失去现在更为重要的、忽略积累而急于求成、导致行为因过分片面而盲目（忽略自己已经拥有的、值得珍惜的、真正重要和需要的）。

使用未来作为合理指导。

个人：参见下文。

关于未来和灵魂

未来带给我们希望，未来带给我们远见和顾虑，未来带给我们一种平和的眼光。因为看到未来事情可以发生转机而带给我们期待所以我们仍然坚持着经过眼前的困难，因为看到现在的贪图享受或者看到此刻的侥幸与疏忽可能在未来带来的麻烦我们控制自我和更加谨慎进行选择，因为把计划放到了更长的时间线上我们减小了自身心理上的焦虑而能够更加专注一点点完成眼前的事情、积累而逐渐铸就成功。

获得成功的一种方式是去想象成功的我们是做了些什么、如何取得成功，而取得成功之后我们会是一种什么样的感觉。这样的一种代入让我们看到此刻的安逸并非是自己的真正想要的，而对于未来的期待指引着我们一种更高的行为境界。对于未来的眼光启发和激励着我们的行为。

一些生活中的目标并非是轻易可以获得的：知识、爱情、经济基础、身体健康。然而若我们看到通过合理的手段、循序渐进的发展这些都具有可能。而我们排除干扰、变得更加耐心一些，逐渐去学会专注体验获得这些事物的过程而不再是总想着结果。当我们学会去把一个目标放在更加长远的未来：知晓着有一天其可以实现，我们便不会感到焦虑和紧张——这其中最关键的是我们切实看到一种可行的绝对的方法、我们清晰自己的动机和目的和手段。此时未来的规划使我们想要的成为可能。

关于今后的成就的定位是一个对于我们自身行为的标杆，我们通过不断测量自身尚且具有的差距而知道还有哪些地方可以去变得更好：不知道如何提高自己是一

种十分茫然的状态，而清楚的看到原来有这么多事情是我们可以做的带给我们行为的动力。人需要一个参照物才能够激励自己的前进：在事业的成功上我们需要一些人走过的道路来指引我们成功的方式，在自身的理解力上我们通过寻求前人的共鸣来确立自己的观点，在艺术创作上我们因为发现了更为吸引自身的内容而不断去提高自身的能力和技术境界，在生活中我们因为看到自己想要的所以去争取而拼搏。发现一个吸引自己、比自己优秀的人或者发现自己的能力尚可以发展的境界是让人感到喜悦的：在艺术、在科学、在体育、在现实生活中我们总是不断被比自己更为优秀的人激励，从而去创造性的探索更高的行为境界。而在这其中同样重要的是我们知道我们尚且在哪些具体的方面有着欠缺，此时这样的一种对于可能性的感知塑造一种动力，而不会成为一种负担。未来因为在我们的前方，所以我们才能够前进。

关于负担值得单独一说：没有清晰道路的未来会使人感到压抑和紧张和焦虑和粗心大意。若是一个人只是想要挣钱、只是想要获得某件事物那么便会不择手段，或者至少在这一过程中忽视了很多比其目标更为重要的事物——人们在追寻财富和知识和创作和荣誉的道路中牺牲了自己的健康、重要的人、生活的体验、更为客观公正的对于这个世界的认识。若是父母太在意发展家庭的事业而忽略了与子女之间的互动那便是这一追求过程中最为巨大的损失。对于未来的目标定义，有两件事情是十分重要的、在我们选择采取任何行动之前：究竟是什么我们更加想要的、什么才是我们真正需要的，以及规划清楚什么样的手段和方式才是我们打算去采用的。例如恋人不该盲目的决定想要结婚或者在一起，若他们想要和喜欢的其实是在一起的感觉本身而已——在这样一种情况下婚姻并不是目的，而该是一个自然发展的结果，而恋人们更应该关注的不是过早的做出承诺而是去发展在一起时候的品质。当我们去不断苛求自己在艺术、技能、知识和学习的级别上更上一层楼的时候，我们不该忘记最初激励我们去追求这些能力的是我们在这一过程中体会到的乐趣——人们不应该为了追求更高级别的技能而逐渐丧失了对于一件事情的兴趣和热爱。同样地，追求创造一个物质基础的我们的目的该不是为了成名、变得富有、受人敬仰，而是因为在尚且不具备这些物质基础的放下的我们期待着能够去获得一种更加高品质的生活，而这个生活的品质并不是由我们所拥有的财富的数目决定的，而是由我们生活中的每一天是否感到开心、是否真正把时间利用上、是否让自己感到满足所决定的。正因为如此我们努力

的去工作和挣钱，却更加努力的去感受和体验生活、去花充足的时间和自己所爱的人一起，去思考去学习去不断提升自我、去关注身边发生的事情。

我们看到在未来我们获得成长拥有自己的物质基础和工作和生活我们有着更为广泛的自由选择的能力。我们看到自己的未来，但是同时活在当下，而并不是活在未来而忘记当下的生活。未来的眼光的关键是我们看到自己可以获取的未来，而不是一路上存在雾霾和未知的未来——那只会让人感到迷茫。Winston Churchill 说”It is a mistake to look too far ahead. Only one link in the chain of destiny can be handled at a time”。正如 9 月 24 日我在梦中扮演一个很懂行的人指导一个年轻人时说的一样：“人只有到了出现问题的时候才开始去想着解决，这个时候已经晚了一些，而不那么容易控制”。尔后没来得及说，因为（在梦中）下雨了躲雨的缘故，“真正的好主意是防患于未然”。提前规划、提前准备是任何一个理想而符合期待的未来的基本前提。而要做到这一点，我们得知道有什么是需要、可以去做的。做到这一点的关键是我们不要胡乱的给自己树立一些自己都不知道意味着什么的目标、而去思考究竟怎么样才可能实现这些目标。这其中最为关键的就是之前说到的通过计划的方式来检测自己是否清晰每一个步骤究竟是如何的。没错，关于未来的计划是宏伟而巨大的，并非像是“明天要做什么”一样可以 10 分钟就决定下来的——未来并非是一个人异想天开胡乱规划的结果，而是谨慎的选择、大量的调查、一些尝试着体验自己究竟想要什么、尔后做出的一个长期却并不绝对的计划。一个人可以有很多未来，具体走哪一条是我们的**日后的选择**，但是最为重要的是我们看到每一条路究竟对我们而言意味着什么。

【注：关于未来的眼光不仅仅是看到未来可能发生什么样的事情，而且是有着一个具体可行的计划，关于身体健康、关于事业和经济和家庭发展、关于社会和科技水平。是计划让那些看起来宏大的目标成为可能，是计划制造了最为激动人性的惊奇。】

未来是一种理解力而非信仰，这一种理解力是我们看到我们此刻的行为和选择可能对于日后带来一种什么样的差异。我看到正是未来可能存在的改变带给了人们希望，是未来的自身可能所处的环境和人们的评价让我们看到和去判断什么是正确以

及什么是错误的，是未来的可能性激励了人们去不断向我们的目标进发，是未来的顾虑让我们此刻谨慎而追求可持续发展。

当我们在判断某件事情是否真的有助于我们的未来时，我看到如下几个层面值得我们去思考：1. 这样一个规划和选择是否符合我们的期待和想要的，若不是，这可能揭示了某个我们尚未知晓的问题或者一些我们尚不理解的层面。若感到犹豫那请不要轻易做决定因为人们的直觉往往并非没有道理的。即便我们的直觉是错误的，也很有必要知道究竟是哪里错；2. 未来是关于时间规划和耐心的，一个合理清晰的未来该是可以让我们看到今后每一个具体的时间点我们可能做的事情——而当我们去想象这一些时刻的时候我们该是感到满足而欣慰的；3. 一个合理的未来并不会让人们感到十分兴奋、喜悦或者悲伤、难过，因为理智是关于得体与控制，理智是关于逻辑和思维的线索，理智并非是感性的。当人们规划出一个切实可行的未来的时候，人们会自然而然的去这样执行，而不会感到惊讶、犹豫或者过度兴奋。我想这是因为规划出这样一个未来炫耀的更多是耐心的调查和细致的决定而非是冲动，而一条真正清晰的道路因为不具有悬念而未必那般动人心魄。然而“并不动人心魄”未必是一件坏事，因为美好的事物带给人的那一份欣赏并非得是感动，而是一种淡淡的愉悦而已。

我想是未来决定了一个人的精神，而不是一个人的现在或者过去的作为。在观察关于“自信”、“幸福感”的定义的时候我发现了其中的一种联系：自信的人该是幸福的，而幸福的人该是感到自信的，这两种品质同样的一个原因，该是一种对于未来的眼光让我们看到自身行为的可能性（感到能够取得成功）而感到自己的确可以实现想要的事物，而正是这样一种满足和安全感让我们感到幸福的（舒适即幸福，而舒适的主要特点是并不感到心理或者生理上的威胁）。一个人的精神能够存在多么长远，取决于她的目光有多么长远。即便我们死去了，我们的精神或还可长远的活着，若我们的信念得以存在并且被不断传递下去。那一天我想到世上的确是存在一个上帝、存在一个佛祖、存在一个关于人的灵魂的，因为灵魂便是这样一般人们对于存在的信仰，而这样一份信仰对于拥有它的人而言具有着赋予生命的力量。

四、自我，过去，现在，未来

一些基本观点和认识：

1. 任何一个足够深刻的讨论都是一道思维通路，任何一道思维通路都是思绪的诱导。意味着任何一个话题，给予足够的关注和学习，都有其吸引人和合理之处。在 MC 的思维状态相关的理论中，我们称这样一种现象为“Distraction of thinking”，其根本原因是显意识思维能力的容量具有局限。
2. 简化模型和复杂理解力都可以解决一些问题，一种理解力方案的好坏并不是取决于是否它能够更为有效的（更短的时间、更少的努力）解决一个问题，也不是取决于它是否更加接近事实本身——例如麦克斯韦尔方程和基本电路原理都有其各自的适用性——“好坏”实在是一个与使用需求和情境相关的：当我们的目的是更为高效的解决问题时我们想要一个尽可能简单但是不要过分简单的模型（这即是爱因斯坦说的话），当我们想要去探索事物的本质时我们在意的并非是复杂性而是无论什么只要能够帮助我们更好的理解这个世界即可（这也是人们不断在高端物理学、理论数学和物理中探索的原因）。
3. 在“高效的交流方式”和“冷静的理智的思考状态”中我们提到，若我们在摄入一些信息的时候希望自己不要被偏见和个人情感左右，我们就得使用一种自我批判的眼光来思考、以一种带有创造力的眼光来看待事物：1. 当读到一个可能阐述事实的信息的时候我们思考哪些原因可能导致相反的说法是正确的（例如“上帝是存在的” -什么样的可能性导致上帝是不存在的？一些例子包括：上帝仅仅存在于人的意识中而不存在于物质现实中；物体在运动的时候质量保持不变但仅仅在低速运动时；我是一个冲动的人但是仅仅在与冲动的人一起的时候）？2. 当我们考察事物发生的先后顺序时去思考打乱顺序是否也是可能的（例如是生活中所接触的暴力和色情的故事、镜头、行为促使了一些人具有这样表现的趋势还是这些人内在的冲动和其他我们觉得不好的性格导致了人们更倾向于接触这些事物，即是环境造就个人还是人以类聚；例如是我们的性格决定了我们的经历和成就还是我们的经历和成就决定了我们的性格；例如对一个人喜欢的感觉是从来就在那儿，还是当我们开始去思考自己是否喜欢对方的时候开始产生这种喜欢的感觉——这一

点很有趣，因为对一些人而言，即便是那些已经多次恋爱的人而言，还是会觉得好似喜欢的感觉是一直就在那儿、而我们有朝一日发现了这一点，但是根据情绪和情感的可定义性喜欢的概念是我们主动赋予的结果，根据物质之上的思维角度则是这两者结合的一个颇为复杂的过程；例如在产品设计的过程中是先有主意还是先有概念还是先有成品，我观察到自下而上、自上而下、多次迭代都是可能的创作方式，不过适用于不同的情境和需求）？3. 体会信息来源的合理性（存在即为合理，事物既然发生就有其原因和合理性）和创作者的可能的真正的动机而不是我们所猜想的动机、不要使用原型来评判人的行为（例如“这个人如是说如是作肯定是因为某某某原因、性格、品质”——我们要看到人的瞬时行为是受到来自自我倾向、环境影响和即时的外部诱因以及内部思绪综合作用的结果）4. 小结一下，我觉得就是看到事物的可能性。

4. 我们对于外界事物的依赖性（包括物质基础、感情联系、观念和信仰）、我们思考和行为的自由性、我们的理解力和生理的成长、我们思维境界的追求、我们行为的可能性：这些事物/衡量标准具有相关性，意味着我此处不断言究竟是更小的对于外界事物的依赖造成了我们更为自由的思考和行为还是相反是正确的——但是我断言一个完善的自我的思考角度要看到这些事情的全体而不仅仅是专注其局部。
5. 思维和理智的成长的一个重要特点是识别（识别到什么是什么、识别到我们在做什么、识别到我们自身思维的局限有哪些）。这一点中诸多细节此处不展开在别的地方多有提到。
6. 发生过的回忆不会轻易丢失，我们可以通过后来的经历去覆盖、重新理解过去，但是这并不意味着过往就消失不见——这样的一个原因导致我们在后来的生活中遇到之前的人和事情和文字的时候可以唤起当时的那样一阵的感觉、虽然未必一样强烈和深刻。这也同时意味着，十分具有实际意义的一点——过去的事物始终可以具有着那样一种唤醒我们回忆、感觉、行为的能力。我想一些分手的恋人为何再也不愿意见到彼此，他们说的“因为爱的太深如何能够再面对对方”诚然是并未能够将这样一种冒昧的爱情转换为更为友善的情谊，但是却也是因为那样一种过往强烈的想要占有和无比亲近的暧昧感或者矛盾带来的伤痛始终还是在那儿一

—便纵然是我们能够在理智时候想起而以一种淡然的心态面对，给予适当的条件和环境下，过往的一切重新回溯到我们眼前，人变得不能够自我。MC 物质之上的理解力而言，这样一种既成的潜意识和回忆、条件反射般的感觉是可以通过后期的训练和重新组织自我的观念、理解力体系、情绪反应而实现的，例如让自己变得更为成熟、更有经历、更加客观地看待过往发生的事物，然而这却并非是一个短暂而轻易的过程。过往的经历越深刻长远，我们想要去改变和重写这一切所需付出的努力和执行的强度便要越大，这便是人的自我的惯性，这也该是为什么越是活了时间久的人、越是行为上形成了固定习惯和模式的人（即我们说的进入成熟状态的人），越是难以去通过外力改变的缘故。去颠覆一个人过往的信念只需要指出其中不可修复的错误之处，然而去调整一个人（包括自我）的理解力体系却需要无数个细节来逐一修正了。说起来这一过程也未必很长，给一个量化的标准，有一些言论说七年可以学习一项新的仅能、忘记一个人，我想少则半年，多则三年，其实便足以很大程度的影响到我们的观念了（例如今年半年左右的时间我感到父母的处世观念发生了一些变化、但是也有可能是我们本身对待世界的态度发生了变化），只是该做到让这样的过程符合自己的主动控制、这才能够以一种预期的方式发展。【主意来源：阅读以前的文字的时候，尤其是 MC 的道德观念分析内容、或者摄镜，会发现这样一种回溯效果、好似在当前 MC 的客观理解力下是不该存在的，我想我们 MC 尚未成熟、形成自我的一部分是一个原因，还有一个原因是那些我们记录下来的让我们很有触动的细节自然不会轻易就变得失去影响力的吧。】

关于自我

存在状态

若是把人看作一个封闭的系统：以最外层的皮肤表皮作为内外的分界线，人看不到听不到不需要食物和空气、人也不流失热量和能量。这样一个系统不需要摄入、没有产出。根据热力学第三定律，这样一个系统将最终在混乱最大化中趋向于整体的内在平衡。然而内在平衡的本质便是稳定态（事实上这样一个概念跟这则 [post](#) 里面说的封闭便是静止而不是发展很相似），而稳定的物理表现即为静止不动。牛顿的第一定律、又称惯性定律、惰性定律是如是说的：“**任何物体都要保持匀速直线运动或静止状态，直到外力迫使它改变运动状态为止**”。这一个表述和在“思维状态”的记录中的无为状态、以及我们在之前概念定义时候发现的“思维的惯性（惰性）”是何其的相似！

人的动机，从非常模糊的概念上来说可以分为两类：内部的、外部的。内部的即传统意义上说的“思维诱导的行为”，外部的即“外力、外界因素诱导的行为”，至于生理感应到底算作内部还是外部、以及这个内外是否可以使用思维/身体这样两个哲学上分立的观念来区分并不是重点——重点是正因为这样一种模糊性我说内外动机是一个不准确的分类方式。在之前人的行为的动机的准确定义中我们说到，人的行为由“原始动力、情感、理智、（即时发生的）感知”这几个因素决定。在这儿想要引入的一个概念是物质之上的置身身外思维方式（即思想集中说的脱离自我的客观看待自我和世界行为的方法、也可以简单理解为不依赖自身情绪的理智思维方式）：以物质的角度看待自己。这样一个概念被我们称作“纯粹的”理智，纯粹的理智指的是纯粹的思维那一部分（这是一个抽象的概念），在现实中对应的事物包括：思考的内容、学习的知识、传递的信息等。之所以“纯粹”是因为这一类内容本身不包含人类情感、需求、生理变量（即便是一段话的作者含有情感，但并不属于这段话本身的特质，而是读者所获得的解读）。这儿有三点区分：1 任何理智的形式都是建立在物质的基础之上的，这在于我们看到不论是人类思维还是计算机算法都最终依赖于人的大脑和处理器芯片等媒介而发生、就算是写在纸上的知识也依赖于纸张的存在而保存——注意到此处知识本身便是纯粹的理智、写在纸上的知识便是依赖于纸张这个物质媒

介而存在的。不论是一些哲学家眼中“无穷大的具有一切属性的神性”还是佛教中无处不在的佛或者道教中“道生一二三万物”的道或者霍金理论中宇宙诞生之初的产生一切的奇点--这些事物都属于纯粹理智的范畴，换言之，这些事物并非是可以感知和触碰的具体单一的存在个体，而是人的思维感知的造物（不论是奇点创造了万物还是无处不在的上帝物质衍生了万物），在于这些事物并不以我们所期待的那样一种类似于桌子上的苹果一样的存在：因为他们是且只是当我们回忆起吃苹果时候的感觉那样的存在 2 人不具有绝对的理智，但可以拥有纯粹的理智，在于人的理智是总是可以发展变化的，除非陷入理性执念（我们得看到“最根本的信仰”也仍然是信仰）3 纯粹的理智本身不具有源动力，发展力和创造力，在于知识、信息、技能本身不会造成行为、不会发展自身、不会带来其内容所限定之外的发生。

我们发现，没有外部动机的人的生活将会是静止的。换言之，正是外部的动机促进了人的发展——这也是为什么艺术家寻找灵感、人寻找目标需要走出去、去体验事物。

启发：目的导向 - 物质之上的动机

注意区分：不是内在动机、不要有内在原因、不要有长时段原因。

辩证：若是内在原因、又为何非得是那样具体的物质行为？既然是为了最大化喜欢，最终为何成为了“赋予最好的”，所以是“保留这样一种感觉/回忆”。

分辨：既然一切思维都是发生在我们脑海中的事物，为何不以自我的意识为出发点发展一整套的理解力体系、为何九层楼的目的不是最大化个人思维的境界而是行为的境界？1 思维是物质的感知 2 思维的境界如何衡量？3 思维是静态的 4 封闭理论见上 5 还可以有第五点，没有人需要知道第五点

说这些是为了说明两点启发：追求类似于静止不变的永恒的安逸不仅仅是倒退，而是死亡；我们在不断地外界摄入信息中寻求一个更为全面的自我。

但是说到这一点还有一个实际的问题：那就是有时候我们其实不是过分简单，而是想要的太多、不懂得满足。那么如何在这之中获得一个平衡？看到和欣赏自己所拥有的，同时看到和追求自己所缺失的，看到事物的可能性，以一种冷静（而非

淡然、或者总是充满热情）的方式对待发生。【注：说起来认识到问题仅仅是一方面，去生成一个十分聪明的解决方案恰恰也是十分重要的啊，我们尚且缺乏这一方面的努力】

本我和真我

所谓控制自我并不是按照之前某一个时刻的安排和刻意设计而强迫自己做一些现在想要做的、但是不在计划之中的事情，而是一种掌握自身行为动态的能力，这样的控制就好似是骑车时控制速度不要太快，而不是上台演讲的时候控制自己不要太紧张。获得这样一种能力的方式，在 MC 的观点中，关键在于思维的状态：是首先适应和获得对于这一种期待的状态的感知，然后分析和体会这其中的细节和层面，然后在需要的时候能够进行主观的重现。我们时刻不应该忘记人是环境的造物（即环境的存在很大程度上影响着我们）（参见上文：外界的输入导致我们的一个行为），正因如此，对于自我的客观理解务必要考虑进客观的环境本身，所以在一个宏大的设计、完美的自我控制方案中，充分利用环境和外部条件是一个有效的策略。但我得提醒不要依赖他人，因为人心是最不稳定的 - 真正的自我控制是外化到实际物质之上，所谓行为能力，最根本的是我们的物质存在状态。

有时候我们在一些环境下（例如今后的工作、生活和生存的压力中做出的一些并不符合我们实际喜好和心理舒适度的选择）做出一些行为（例如为了去完成学业而学习、为了获得领导认可而努力工作、为了满足她人而时而做一些自己并不特别想做或者甚至并不真正喜欢的事情——当我们与人在一起相处、当我们相处的环境和条件并不真的完全自由而充满选择的时候这样一些情况是难以避免的），我们感到一种压力，我们好似无奈的成为了一种自己并不想要成为的人。人们会说或者想到“因为追逐名利而失去了自我，变得浮躁“或者”不知道自己要做什么”。然而当我们静下来去面对这些话的时候：我们是真的不知道自己更加欣赏和向往的事物是什么样的么？我们是知道的，我们只是尚且对于追寻这些事物无能为力、我们尚且处于一个局限的环境中、我们的能力和物质基础尚且没有发展强大。我们是知道的，而逐渐的我们（由于人强大的适应能力）逐渐遗忘了我们所知道的（自己曾经想要的）是什么，我们真的以为自己失去了理想和目标。我们只是尚且无能为力，但这样的一个事实却

成了主导我们思维的全部：我们真的变得无能为力起来。一些原本玩笑的话说多了，人们便会变得不必要地认真起来。面对这样一种现象，从前文中“时间上的三种观察角度”来看，以着‘始终不遗忘现在想要的“来约束今后的一个自己、即在今后的一个时间点始终强迫自己记得自己出发的动机，那未必是一个理想的：此刻的动机未必真的适用在以后，而以后会发生什么、我们会遇到什么额外的更想要的事物都是很难抉择的。在过去，当我还十分在意自己究竟是“张朝剑”还是“xue”的时候，我因为着自己始终不愿意“与世同流合污”的念头而拼命反抗着与人类接触，然而在那样一些的时候又何尝不是向往着能够拥有一种更为轻松的生活。从 MC 的角度上来看，人始终是不可能完全避免偶尔不按照自己想要做的事情去做一些事情的时候——总有那么一些时候我们感到不想多动却偏偏要起床要工作要学习，总有那么一些时候我们不很想讲话却偏偏自己在意的人联系了自己，总有那么一些时候我们想要与世无争的平淡生活却偏偏生存是一个不得不面对的问题而我们又不愿意舍弃城市的繁华而隐居乡村事实上也没有那样一个地方可以轻易让我们去隐居既然如此还是得去追寻更为美好的物质基础才是。既然这是一个无可改变的事实，换一个角度我们可以看到，这便成为了一个我们可以利用的规律：1. 通过主动将这些未来的变量和不确定性和环境中的约束以及自身的实际情况考虑到关于今后和行为和对待事物的应对态度与方法之中，所以开心也好烦恼也好都是意料之中的事情 2. 将环境、自身物质基础和能力等实际情况、自己想要的、自己的理想等进行清晰的区分：有什么样的必要非得限制我们现在所做的事情代表了我们实际是什么样的人？有什么样的必要非得将此刻觉得美好或者不舒适的事物定义为自己所“喜欢”或者“不喜欢”的？我们应该少将一些现实中的事物与自己的性格以及自我本身进行联系（甚至从 MC 的角度上来说最好少在意一些、后者干脆不要使用“自我”这个概念——去客观以及物质之上的看待这个世界和其中发生的一切，学会作为一个置身自我之外的观察者）、少强调自我的价值、少在意自信与自尊，而是去关注更为具体的事情：我们面对的是什么样的事物、我们需要一种什么样的方式和态度去对待、我们怎么样去更加有效的完成工作、我们在这样一个过程中可以学习和收获什么 3. 去学习更为广泛更为正确的方法、去练习和发展自身的能力、去定位和确立一个人生的目标和发展轨迹、去学习和了解自己以及这个世界真实的样

子（通过学习科学、心理学、哲学等）、去建立一个更为持久统一的理解力体系和行为体系。

人物、事物、成长和现在时态的自我观点

现实是过去、现在和未来的集合。我们的意识、物质现实本身仅仅存在于此刻的感知之中。过去蕴含在现在事物的历史中、未来蕴含在现在事物今后可能的发展方向中、现在是我们此刻所真正面对的存在。

在我们分析自我的时候，不论是主动的还是下意识的（主动的例如“为什么我那么在意她/他——一个朋友、一个恋人、一个亲人或者仅仅是一个过路者”，下意识的例如“我更喜欢呆在家而不是出去玩——因为呆在家让我们感到舒服，所以这次还是呆在家好了”），总是倾向于将过去发生的事物与我们现在的状态联系起来：过去的某一次经历造成了我们此刻什么样的性格，过去的某一个人带给了我们此刻什么样的回忆，过去的哪些地点曾经在我们的成长中有着如何如何的意义。对这一切具体的事物的联系：将我们的喜好、习惯、性格、审美、能力、行为方式、思想观念等与生活中所接触到的具体的事物进行联系，例如“我生活在这样一个城市/国家，所以我并不在乎别的城市/国家发生的事情”是一种满足我们自身生存和生活需要的有效过滤不必要信息、帮助我们专注自我更为紧密联系的事物的方法。但是正是这样一种（可以说是先天所具有的）基本的行为方式恰恰极大程度上约束了我们的见地和眼光：一个人若是在任何时候不关心任何自己所在意的事物之外的事物，那便是一种“自我”的表现（例如假设在看新闻的时候只选择自己感兴趣的，或者在大街上走路遇到了行人之间发生一些什么样的事情并不在意）。说这样一个现象所想要表达的是，当我们遇到困难、或者十分开心的事情的时候，若我们在这样一种情况下坐下来打算“静下心来理智地”思考的时候，我们是没法做到真正理智的、不带有情感的去思考的，这意味着：出现在我们脑海中的是那些具体的人、具体的事——我们的过往局限了我们此刻思考的眼光。这一个认识的重要意义，在于后文中“关于难题”的时候我们会看到：当我们遇到难题犹豫不决该如何进行选择的时候，若我们能够抛弃这样一种过去的眼光，很多（关于人生、生活的重大）选择便不像一开始看起来那样难以抉择了。

人是动态发展的，将这一个基本原理简化到极致，我们看到每时每刻的自我都是在不断变化的。这对于我们思考关于自我的事情的时候有什么样的启发？那便是当我们需要去认识自我的时候，我们不需要十分在意是什么的原因导致了我们是什么样的，而仅仅需要看到我们是什么样的，然后若这样一种我们自我的品质、行为、习惯是我们不想要的——我们既然清晰的识别了什么是不理想的、什么是更理想的，那么便可以抛弃了那些不理想的层面了啊。举例而言，当我在刚刚认识到（大概在6月左右）自己的英文字写的不好看、而《灵童契约》中十分流畅的手写体具有一种美感的时候，那会儿我还时常犹豫是否要保留下来自己以往的字体作为留念、作为今后发展自己的字体的参考、作为自我的特性的一部分保存——而现在经过一段时间的练习圆体和意大利体，我甚至不愿意在不能够慢速写好字的情况下仍然动笔写字了，而必然想要若是动笔了就使用意大利体或者圆体而写得工工整整、而对于过往的不成熟的字体完全没有任何留恋。是否要干脆果断地去改变，这其中一个让我们隐忧的或许是“既然这样一种不理想的层面（例如一个习惯）已经存在了那么久，是否就肯定具有其合理性，既然如此轻易地改变了会不会带来什么‘不好’的结果”而感动一种不适——这样的不适即我们在前文提到过的“思维/自我的惯性”（而一个现象是，我们总能够找到一大堆的理由来 justify 我们当前这样一种不好的习惯的合理性：“这是一个历史遗留问题”“我们需要它”“戒烟根本就不可能”“我就是懒啊”“全世界的人都这样那我还在意什么”“有什么实际用途”“其实这样也挺好”“人生嘛”）。这一个不适的违和感还有一个另外十分重要的具体案例，即当我们第一次接触到、甚至到了此时回想起来探索发现《思维的可定义性》的时候，始终无法很好地接受原来我们的情绪并不像自己想象的那样“纯粹”，而是更为基础的生物原理之下的结果了（就好像是原来我们不具有自我意志一样）。这样一个不适感的一个合理性，或许是人的意识的自我保护机制（即防止人太快的改变、做出一些过去不习惯的事物）——换言之，这即是“人惧怕、回避改变（而倾向于保持原有的状态）”的客观事实了。认识到这一点的一个重要的 implication，是与之相对的人的适应性：若我们尝试着以一种新的方式去操作、去练习、去逐渐花心思挖掘我们所能够感知到的更为理想的行为方式、思维方法，我们会逐渐适应新的方式，而回过头来看时，过往的犹豫看似幼稚了。我想对于这样一种现象、选择，还有一个或许有助于今后我们选择的提示：那便是若我们此刻的自我

是真正完美的，那又怎么会有我们能够感知到的更为理想的层面的了？若我们真的喜欢自己的懒惰，又为何还会向往更具有自我控制的高效的生活，若我们真的觉得一个习惯很适合自己，又为何还会感受到一种更为理想的习惯的境界？有的时候人惧怕的并不是改变自我，而恰好惧怕的是改变本身：因为对于那样一种更为理想的事物、层面、行为、习惯、品质感到不熟悉而因此不安和犹豫。在这样一种情况下，或许我们可以尚且不急着做出改变——但是花那么一点点时间去好好了解了解自己所感知到的更为理想的层面究竟是怎么样的啊、或者稍微尝试尝试而不要急着做出绝对的不可退步的选择，等到哪一天我们终于能够通过充分的准备而毫不犹豫的做出选择了，那我们不论是选择保留原来的自我，还是追寻一个新的自我，都会是一个自然而然改变的过程。相比“抓紧时机把握机会”（例如抢着投资、赶着求职、冒险选择没把握的事物）能够获得的对于未来的一点点未知的收获，“急着做出选择”（例如急着买房、急着出国、急着买车、急着结婚、急着抢打折的衣服）所可能带来的改变生活和信仰方式的伤害或许更大——机会属于有准备的人，正因如此，我们真正需要的，不是过去，不是现在，而是长远的眼光。

综上，我们看到，最能够反映我们真实模样的不是过去，而是我们现在的所思所想。有时候少在意一些自己过去做出了什么样的选择、经历了如何的事情、得到或者失去了什么，而是立足于现在、放眼于未来，这样我们才能够摆脱一个对于“我”的观念的约束，而真正获得成长——去洒脱的探索世界的可能性和实现人生旅途的意义。这便是“现在时态的自我观点”。

自我的现在时态的自我观念揭示了：我们不需要在意他人的过去——人具有复杂性我们不可能完全知晓一个人的全部因为心意永远不对等每个人在走向成熟之前都有过未尝十分理想的经历；人是环境的造物对待我们和对待他人以及过去或许是不一样的，唯有一起相处的历史、其中的细节能够揭示一个人与我们一起时真实的面目，不必在意一个人是否含有恶意和蓄谋已久的伤害因为我们也从未应该毫无疑问的相信一个人而奉献了全部的心意，交往和友谊的基础该在不断的尝试彼此的共同可以经历的事物中拓展而不应该因为“交情”而默许所有；我们拥有的只有现在既然如此为何在意是怎么样的：我们只要此刻的行为、思维、和心意的纯正。

自我的一些要素

有飘逸洒脱就得有凝重稳健，有紧张就得有大方，有端庄就得有秀气，若是上下一样、前后始终一致，那便会缺少变化，主次不分、显得呆板。

所谓舒张收敛有度，一方面 MC 说始终平静如一的一般心态最好，这意味着并不过分紧张也不过分随意，另一方面从平衡的角度而言，若我们始终并能够做到平淡的，通过向相补的层面借用一些活力，便是维持平衡的方法了。注意到两者都满足“成熟的衡量标准”中的可预测性原则：人们对待事物的态度应该是统一的，所谓舒张缩放是面对不同的事物，而不是在同样的事物上前后犹豫不决态度摇摆，那便是不成熟了。

关于平衡的一个不那么明显的认识：事实上世上事物并没有两个极端，而只有一个极端，那便是，相对“正”的一个极端（举一个物理上的例子来说，那便是有绝对零度的理论静止，却没有具有一个上限的热度）。这意味着，平衡的关键并非是当难过与开心的时候寻找完全相反的心情以获得一种大起大落，而恰恰是用中间的这一个名为“安静”的状态来中衡，是为“得体”。举例而言，便是惑与不惑的差异了 - 开心的对立面不是难过与伤悲，而是“不”开心，即不是开心的状态；喜欢的对立面不是讨厌，而仅仅是不喜欢而已。

不论是精神还是事物，有聚有散，有收缩有舒展，才是具有活力的方式。放到爱情中来说，两个人之间良好的爱情关系应该联系紧密、呼应强烈（此为舒张），同时也（此为收敛）不过分严紧、相对灵活。

环境和机遇

不论是由什么样的先天和教育和环境因素，人们遇到问题总是喜欢先责备外部条件：他人的性格、社会和国家制度的不足、我们所处的环境的不可抑制的“客观限制”。从外部思考诚然具有合理性，但是心理学的一些研究指导我们：当我们思考别人的过错的时候应该较多的去看到别人的行为是如何不可抑制的受到环境的影响和控制的，但是当我们思考我们自身的行为的时候则应该更多的看到我们自身有哪些地方是尚且不足而我们通过怎么样的行为可以去改变和适应甚至发展环境的。我想这

样一种对待自己和他人的差异除了心理学上所揭示的我们自身的偏见造成我们更容易埋怨他人而不是首先反思自己有关之外，还有一点就是从客观事实角度来说责备他人未能够按照我们所期待的方向行为并非是如何真正有利于我们实现自我目标的方式因为毕竟我们所能够更为有效的控制的是我们自身而已。从 MC 的物质之上客观理解力来看，自身和环境都是我们在进行计划和行为的时候应该考虑进的要素：室友是否无礼和过分吵闹或者不讲卫生该是我们“与室友相处方法”中一个值得考虑的因素而不是我们总是假设我们会遇到十分优秀的室友——若是遇到一个优秀的室友我们如何让自己变得同样优秀，如是遇到一个睡觉很晚的室友我们如何去和睦的相处而不影响到自己的生活方式。我始终不排除我们可以通过对于他人的了解来实现控制他人的可能性，然而此部分所要讨论的重点是，我们既然唯一能够有效控制的只有自己，有多少是可以先通过完善自身来解决的，我们行为的目的究竟是什么？

首先得论证的是为什么我们唯一能够有效控制的只有自己——其实这样一种说法并非是完全的正确：我们或许最了解的是自己因为我们每天都与自己在相处我们知晓自己一举一动一言一行以及其中（显意识部分）的动机和原因，然而我们或许并不真的了解自己因为在学习心理学、哲学等等现象和问题之前我们认为好似自己经历的一切都是理所当然而没有能够看到我们自身思维和意志上的缺陷。在后者的情况下有时候似乎通过使用现代医疗、药物、科技设备、现成的物质资料，相比去发展、控制、完善自身的理解力和行为，与不论是健康、生活品质、还是爱情或者其他与人的联系甚至个人成长和生命本身都更加高效了——正是这样的原因人们始终在发展自我的精神世界还是追求卓越的物质生活品质中挣扎。物质基础决定精神境界，在镜世界原理中我们有这样一句好似“经济基础决定上层建筑”一样的基本原理——然而并不难找到那些物质上并不卓越的人却有着一颗安逸的心灵等等，不论是宗教的信徒、西藏的人民、还是陶渊明的生活境界，如此看来外界的物质从来不是如何真正决定我们实际体会的要素：或许曾经辉煌和有过卓越的物质体验更有利于一个人的顿悟和彻底告别对于物质的向往，但是在这样一种物质的沉沦中人们更多是深陷自我欲望和罪恶的深远而失去了自我的道德和理想的追求。关于人应该是专注物质还是精神的辩论若是按照这样一个线索发展下去估计还可以去争论一个世纪，所以我们此处并不从“我们究竟想要什么/我们实际的生活品质和体验究竟如何”，也不从“历史/经验/实践/案

例启发我们物质基础具有如何重要的决定意义”这两个角度来论述——人不具有自我意志，人总是不可避免的被外界的物质因素而诱导除非我们住在桃花源里不使用手机也完全不与外界的世界交流：从 MC 物质之上的角度来观察指导我们看到此刻自身存在的现实状态、我们所具有的资源和选择、我们所具有的期待和向往的事物，然后以一个颇为**任意但是具有唯一参考标准的手段**进行行为——这个手段便是个人的行为最终的准则。在此书中我们不提供一个唯一的行准则，因为在 MC 收录的现在有许多可能具有根本引导意义的准则，但是此处列举出来一些进行参考：最大化可能性的生命的意义指导我们只需要去主动参与和体验即可不论好的坏的都是经历的一部分；目的导向和九层楼的行为境界指导告诉我们一方面通过最大化动机的效益另一方面通过追寻理智所能够探索的行为最高的可能的境界来进行选择；若是人所想要的仅仅是一种长远的满足那么便应该去学会体验这一种自己真正想要的事物；若是我们由于任何其他的原因具有一个长远的目标和规划那么除了实现目标的手段便是充满选择的变通性的了。除此之外额外的可能提供参考方向的资料：一个 MC 尚且没有完成的收录是具体的哲学流派中的伦理学观点我想那将会提供一个基于逻辑的更为有力的指导。这儿值得一提的是关于成功（且不定义我们认为什么是成功），很奇怪在中国似乎人们大都以为成功和机遇的关系甚大，在西方的观念中则人的行为和长远的规划是最重要的因素了，我们看到计划是唯一有可能的确帮助我们实现期待目标的方式：除了一个一切细节都清晰分析了的计划之外还有什么样的机遇会更有实在的实现力？但是成功的要素不仅仅是一个人的努力，这其中各种偶然性和不可主动参与的要素影响了人最终可能收获的结果。

其次是我们行为的目的究竟是什么？不赘述。

最后是有多少事情是可以通过完善自身来解决的？就我目前所知，除了一夜之间成为亿万富翁需要依赖惊为天人的运气彩票中奖、处心积虑安排的众筹、或者不小心挖到的宝藏这一类可预测性基本为 0 的事件之外，其余的很多与我们生活息息相关的事情，例如考上理想的大学、获得理想的工作、追求到理想的对象、过上舒适满意的生、平安健康的过一辈子、去体验探索世界的可能性、去到处旅游、去了解自身、去了解世界，或者是取得权利、地位、金钱、女人、美貌、荣耀、人气——且

不说目的和动机是什么，都是可以通过完善自身去实现的。这个世界对于具有健全的四肢和完善的大脑的人最大的限制是他/她所拥有的知识和时间可以帮助其积累和达到什么样的物质以及知识水平，除非是那种我们明知违背自然规律或者自己压根无法理解的事情——但凡人类曾经到达过的地方都是我们可能去重复和实现的。正因如此，我们说寻找一个值得参考的榜样，作为我们人生道路的基本参照、以及去利用和学习前人的经验，比我们盲目的摸索要有效的多。自然的法则若真的是适者生存，人类舍弃了坚硬的皮肤和敏捷的运动能力而发展出了卓越的智慧便是对于这一适应性最好的解读。

说这么多其实想说的是一点，那便是在现代社会中我们所具有的机遇：信息国际化所带来的资源是无穷尽的，而但凡我们所忧郁和思考过的内容都有人去更为深入的研究并且提供了一些可供参考的解答——从生命的意义到如何把妹到如何制造火箭甚至与上帝进行沟通。在这样一种情况下去“找到相关的信息”并不是最难的，难的事情是两样：我们减少自己胡乱思考和犹豫的时间而去探索和寻找世界上已经存在的解决方案；以及我们找到真正优质的信息帮助我们更为有效和真实的看待问题和解决问题。在一般的网络问答、或者是寻常人之间的问答所能够解决的仅仅是最为基本、生活化的问题——若我们想要解决的问题是真的更为深刻而少有人涉足、我们必须做好准备付出超出寻常人的努力去进行学习和实践以探索实现解决问题的可能性。简单问题例如人际关系和事业与生涯发展只需要去找到相应的知识学习我们便能够良好应对，但是去理解世界的本质和真相以及获得掌控自然的规律我们得去选择那些更“难”、更根本的信息：科学。永恒的真理是不论在什么样的情况下都成立、除非真理本身定义了局限其成立的可能因素，我们过往所学习到的很多道理都完全不讲理的原因就在于此：我们总是发现一些完全对立的情况而不断给道理本身主观的加上限定因素——其实这如何是真正的理解！我相信马克思决然不是一个简单的哲学家，但是我们初中课本上所学习的矛盾对立的观点在现实中是不具备实际应用道理的。即便是 MC 的物质之上客观理解力所提出的复杂性尝试着通过遍历的方式去尽可能清晰地列举出究竟哪些具体的层面是我们可能忽略的，这也仅仅是一个在尚且缺乏更为原理的理解力的现状下不得以的做法。真正正确的信息具有那样一种简洁美而难以被反驳的根本性，这一类信息并非是现代人观念新颖可以相媲美的，而更多蕴藏人前人所总

结出的古典信息之中。我们的基于、我们自身的潜力，便在于去探索这样一个层面的真相，MC 的目的，不论是探索自身还是这个世界，便是去更为真实的看到这一切的存在。一个谎言若是有一亿个人说是真实的，那也仍然是一个谎言，真正的自我必将是客观而真实的自我，其余一切的掩饰和信念在这样一个基础之上，存在与否，便都不那么使人感到不安了（我这样说是因为，理想和现实毕竟是两个层面的事物，我们在现实之中或许并不总是能够以一种理想的状态存在着，但是这并不能够成为阻碍我们追寻理想的境界、去不断完善我们的理想的原因；一些伟大的哲人并不具有辉煌和卓越的生活，他们的理想也未必能够在有限的生命中得以实现，但是他们的思想便是引领他们的生命体验和真实的价值所在）。

关于国家、家庭、父母、恋人和独立自主

考察到国家作为“一定范围内的人群所形成的共同体形式”的作用是为个人提供政治和文化环境，考察到家庭之中的合作关系、恋人之间的公共目标和物质之上友谊关系，考察到人无完人而不可避免的依赖于环境、集体、物质世界本身的交互而存在：

1. 国家、家庭、父母所能够赋予的条件和资源是个人成长中的重要助力，个人的独立自主意味着充分把握这些存在的资源，盲目追寻“不依赖他人和外物”的发展自我是不理智的
2. 除了摆脱关于自我的执念之外，所有的独立自主都不是真正的独立自主，考察到关于自我的执念是不可摆脱的约束，人不可能做到真正的精神上和物质上独立自主
3. 基于上面两个阐释，人应该追求的独立自主的本质不是减少对于外界事物的依赖、因为充分利用现有的资源（不管是物质还是精神的，有形的还是无形的）和自身特点发展才是走向成功的方式——独立自主的本质是摆脱观念的约束、通过清晰的认识到自身的物质基础和现实状况而能够利用这些资源实现自己想要做的事情。从这一个角度上来说，“独立自主”是“目的导向”下才可能存在的概念：不存在绝对的独立自主，而是在我们实际的需求范围内而清晰识别的一种依赖性。

4. 最后的一点 clarification：独立自主不是完全抵制他人和外来的主意、不是完全抵抗别人的主观控制。清晰知晓自身在做什么，那样即便我们有时是顺应别人的思想而行为，那也并非是什么失去自我的行为了。
5. 学会在不断完善自身的同时借助团队和他人的力量更为高效的完成一些事务和工作，必要的报酬和代价是期待之中的，但这个世界上总有那么一些热心而不求回报的人、一些我们已经付出了足够的价格而附带的资源甚至完全免费的资源，利用好这些可以帮助我们更为低价实惠的实现想要的目标，不过更为实惠的资源需要我们去挖掘就是。

如何改变自我

Changing ourselves through Action:

To make anything a habit, do it.

To not make it a habit, do not do it.

To unmake a habit, do something else in place of it.

— Greek Stoic philosopher Epictetus

五、结语

关于难题

前言

人不能够永远都在准备。曾经遇到过的问题总有一天是需要寻获一个解答的，我们或许可以将困难暂且放在一边但唯有做出了一个决定我们方能够继续勇敢前行。

我用这一年的时间去进行调整，去为了接下来的学习做准备是一个方面，但同时更为重要的是对世界的理解进行重新整理。我知道这并非是一件轻易的事情，而一个看起来不经意的错误或许重新将自己拉入矛盾的境地。但是不前进、不成长对于一个人而言的确是后退——这不仅仅是因为我们做不到保持静止（信息在传递、生命在发展、而我们的思维又浑浊不清，这样的情况之下如何能够拥有内心的平静？），更是因为当我们主动在回避一些困扰我们的问题时这些问题便魔咒般始终纠缠着我们、始终阻止着我们甚至去体验我们所热爱和关注的事物。某一刻我们务必以某种方

式做出一个决定——随意的信仰也好、谨慎的选择也好，但只有这个决定被作出了，我们才能够放下一些事物、去关注另一些事物，而不必总是站在原地犹豫不前。

但是我想再加一点，那便是记录下来我们当初为什么出发的、记录下来我们是为何做了什么样的决定的不论我们最终的决定是什么——用文字记录下来而不要仅仅记在脑海中。这样在未来我们不经意间再次遗忘了自己的时候或许用得到这样一些线索帮助我们重新看到事物之间的联系，甚至或许重新做回自己也说不定。生命若是一场轮回，生命若是一场大的轮回中套着许多小的轮回，在每一个轮回之中我们经历新鲜的选择、却带着上一次的回忆。我想这个世上是有一种方式可以让人回到过去的，限制我们思维的并非是物质世界客观条件，而是我们能够看到的线索和可能的道路。

为了论述简练，下文就不提供许多例子和分析了，只要在遇到实际问题的时候从提到的角度思考便可以看到事物之间的联系。

理解力

世界观根本认识

1. 世上没有绝对的正误或者是非；人类进化和社会发展赋予了人类情感和行为判断准则；公众认可的准则帮助集体进行统一和彼此融洽的行为。
2. 人不具有自由意志；过往的经历（包括知识等）和现在的客观条件（以及这些客观条件触发的思维线索）决定了我们的行为和选择；人学会着理解和控制自己的行为和情感；理智本身不导致行为的产生。
3. “言尽悖”、“学无益”、“非诽”、“辩无胜”——我们能够看到这四个悖论合理之处、以及不适用的情况。
4. 记忆在我们理解、判断世界以及进行行为的过程中扮演了至关重要的因素。

物质之上客观理解力

1. 事物具有复杂性：动机、来源、发展以及可能的解释方法都不是唯一的。
2. “凡是合乎理性的东西都是现实的；凡是现实的东西都是合乎理性的”；**但未必所有的发生都是合乎人类情理的——理智和情理是两样东西。**

3. 世界是物质的，在于世界具有事物发生的客观规律；人通过概念（即思维）理解客观的物质事物。
4. 情感具有选择性；情感具有行为约束力；情感可以被转移和诱导；情感可以被区分；情感可以被主动调用。
5. 物质（体验、存在、资源）基础决定思维（经历、理解力、可能性）境界和行为可能性。
6. 生命的意义在于维持活着的状态，在于发展，在于探索可能性，在于行为和理解力的境界。
7. 事物的意义在于发生本身。
8. 动机、计划和目的提供行为的实现力。

关于难题的基本认识

1. 难题之所以难，在于未知性、模糊性，而不是复杂性；因为复杂性仅仅是复杂但并非未知、一旦理清线索便会很清晰——但是难题往往并非是线索可以理清的、所以会出现犹豫不决的状态。
2. 难题之所以难，在于每一个选择都不比另一个选择看起来更有优势——换言之，其实每一个选择都是一个“合理”的选择，因为我们每一个选择都想要，不论是理智上想要还是感性上想要。
3. 难题未必是“大问题”，例如中午吃什么、出门穿什么都可能成为一个难以决定的问题。
4. 难题的根本原因（这一点对于解决难题不重要但是对于认识到难题的本质至关重要）在于难题不是理性的问题、难题的出现是感情作用的结果、难题的根本原因是人的行为和选择由很多因素共同决定（参见之前的“准确定义”）。换言之这儿给我们的启发就是：面对难题不应该使用完全理智的方式去分析和解决，例如利弊分析、未来分析等等都不是解决难题的有效方法（但是在某些情况下可以帮助分析难题和认识难题从而做出选择）。
5. 最终解决难题的不是理智，而是一个刹那的思路——但是这个思路不是突然就获得的，而可能是经历了很多别的事情、认识之后才能够获得的。

6. (理论) 对于未知的可能性的害怕主要由于对于选项的不充分理解。通过去更加清晰的了解我们所要做出的选择将有助于帮助我们化解这样一种心里的矛盾。
7. (答案) 面对难题，不论选择什么都是合理的、因为每一个选择都有着各自不一样的好处和不足——在难题中往往不存在“最优解”。**关键是寻找一种能够让自己完全满意、感到舒适的选择方式。**
8. (答案) 获得那样一种选择方式的过程便是做调查、咨询、思考、学习的过程。**(重要) 而不是“调整心态”。**
9. (答案) 最终的选择、根据难题的本质，该不是理性的，所以即便我们选择了其中一个选项，并不代表另一个选项就是不好的。因为**每一个选项都是合理的**。
10. (答案) 既然如此为什么要做调查、既然最终的结果还是感性的？因为感性本身是可靠地、尤其是当依赖情绪的冲动做出的选择时。另一个重要的原因是调查之后、深入了解之后的感性并不是冲动、而是一个比较自然的选择（就好像早饭吃什么），而且可以帮助避免在我们选择了其中一个选项之后的未来感到后悔当初没有选择另一个选项。
11. (方法) 一个唯一合理的可以帮助进行判断的、但是仍然依赖我们的感性/感觉/直觉而不是绝对的道理的方法：给定任意两个选项 A、B，假定其中一个选项（例如 A）可以在某些方面获得提高，那么提高之后的 A+是否带给我们较之 B 明显的吸引力？若不是，那么 A 本身肯定就不如 B 了。
除此之外更为理智的方法都不推荐在面对难题的时候使用、除了完全抛离选择之外的去客观的调查每一个可能性（换言之，即不要急着做出选择但是去深入思考选择的可能）。
12. (方法) 值得一提的是，当难题是与他人之间的的时候，彼此之间的交流方式和提问方法会很重要——例如去准确提出问题、去把模糊的犹豫感觉描述清晰的时候，有一些难题就更明确和容易对待了。
13. (原理) 做出选择之后，我们通过寻找理由、动机、目的来合理化我们的选择。换言之，人们并不是使用理智来帮助他们做决定、而是使用理智来合理化他们的决定好使得他们更为投入到自己的决定之上、提供动机。

14. (物质之上) 就上面一点而言 , 这样的行为属于“合理化”的心理自我保护机制 , 然而从 MC 的角度上来说并不十分合理的 (因为上述的“理智”仅仅是满足个人感受的“理由”而不是客观的道理) , 我们推荐不要自己构造不存在的理由 , 而是客观看待事物、认识到难题的选择就好像选两件衣服一样——我们带了多少钱是重要的影响因素 , 但是除此之外每一件我们喜欢的都有其值得喜欢之处 , 所以选哪个都没有关系的。
15. (认识) 难题之所以难是因为它们是私人问题 , 所以不要依赖他人的答案 , 要自己做出选择。
16. (MC) 从 MC 的角度上来说 , 难题为我们察觉到自身理解力潜在空缺提供了机遇 : 正好像是平时遇到的“矛盾”和“情感冲突”一样——这些时刻背后揭示着我们存在哪些捷径思维、模糊思维。若是我们利用好这样的时刻 , 去多了解自身和实际遇到的事物 , 在今后面对相同或者类似的事物的时候我们会更为统一、有方法、冷静地应对。在这一过程中我们获得提高和成长 , 而不是总是在难题中左右为难。
17. (结论) 这样来看其实难题并不是那么难 , 那么若是难题并不需要我们去纠结 , 什么样的问题才值得我们去思索的 , 简单的问题例如去哪里玩和新学习一个什么样的技能 ? 还是不论什么样的事物其实都有其值得人细细揣摩的地方 ?

具体问题

现象举例

这是个典型的虚构的难题 :

1. 例如一个超级难的问题 : 两艘船都要沉没 , 我们具有超能力但是只能够救其中的一艘 , 那么问救哪一艘 ? 在影视作品中一般有三种情况 : 看哪一艘人多 , 看自己离哪一艘近 , 两艘都救 (所以违反了题设的规则啊) 。

根据上述第 14 点 , 其实最终救的是哪一艘取决于哪一艘上面有我们认为更重要的人¹。

¹ 至于这一个分析是否提醒我们遇到这一类型难题的时候压根不要多思考直接根据脑海中第一印象的直觉去进行选择则取决于当事人的偏好了。我们或许会急着去“根据实际情况和轻重缓急”进行分析 , 例如

- 还有一个超级难的问题：如果我们心爱的人被用作了诱饵怎么办？相比个人情感和明显的不合理的条件我们是选择前者还是后者？

灵感来源：“好像突然有了软肋，又好像突然有了铠甲”——后者是勇气，前者却是自己太关心的那种融入造成的自我的丢失？

解答：物质上来说，会存在这种矛盾自然是对于“自我”过分在意了的（否则的话并不会有那般强烈的情感，因此选择什么也都并不那么重要）。

但是就实际问题而言，是牺牲自我还是不牺牲自我，这样一个问题的最终选择属于遇到那一件事情的个人——不论其最终会如何做出选择。然而我们在此安排这样一个话题的功能是想要在我们尚未遇到这样一种情况之前提醒我们自己去认识到：不论我们当时是如何选择的，但是当结果已成事实之后，我们其实并没有很多理由去反悔或者庆幸什么的。在这样一种情况下我们其实并没有很多选择，也没什么好纠结和犹豫而做出选择的，一切都仅仅是发生而已。

一些过去我觉得难的难题

以下问题来自于今年上半年 MC 刚开始的时候，事无巨细，虽然有些多而且现在（20161111 我们写了这一部分）来看其实不算什么问题但是当时毕竟在意过我们就把相关的简要笔记等也摘录了、而不仅仅是给个跨度太大的解答、在前文中有专题讨论的就不细致论述了：

- 我们的道德是否有问题、世上是否存在一个更为合理的道德标准、如何评判正义、如何对待人的行为的目的、如何看待自身行为的惰性和阻力、存不存在那样一种“一言终身行之”的简单答案？

若是在游戏中相比在危险性不太大的情况下相比拯救科学家还是普通人。然而事实是不论如何“理智”的分析，都没有任何一个衡量标准真正的具有压倒另一个衡量标准的能力——何以见得人类知识就比任何一个人的生命更为重要的了？这诚然更多是个人偏好而不是实在的理智了。所以面对难题的一个后见之明就是真的不论我们做出什么样的选择都是合理的。**所以我觉得最关键的是我们要把握我们的行为的合理性而不是不合理性，而且做到不局限于某一种行事框架之中。**然而这一种说辞又好似与“在今后面对相同或者类似的事物的时候我们会更为统一、有方法、冷静地应对”矛盾了：但是内在的去看待这一点，其实“统一”并不意味着总是做出一样的选择——一个思考上成熟的人每天早上都会以统一的方式决定吃什么，但是每天早晨却未必得吃一样的事物。

解答：我们的道德过去确实不符合大众的期待的，但是那也不是太大的问题；世上不存在唯一的标准；那种一言终身行之的答案可以存在也可以不存在；许多具体事物上述已经讨论我想这个问题的答案不是一句话可以概括的。

2. 我们是否自己做决定、人具有自由意志吗？

解答：人不具有脱离客观物质规律的自由意志；人的即时行为受到内在和外在双方面条件的影响。

3. 我们关于她、关于未来、关于自我、关于自我的道德和行为准则做出哪些决定？

解答：参见这本书，事实是我没有做出什么具体的决定、而一切划归为行为方式的一部分了。

4. 她的“性格太温柔使人产生误解，不会拒绝，不知道现在会不会打理自己的房间和书桌了，不成熟（对他人的感情的观念、对策；自我约束），距离我太遥远我没法照顾到她（感情基础），环境最终还是会影响一个人的境界和追求的吧（话说有没有可能，国外的话，女孩子其实未必很在意长相的？那些很势利的肯定有，但是境界很高的更是大大的有，我们若是学术上足够优异）“这些缺点，我们该如何看待？

她的“性格很棒啊，怎么看都没有出现另一个像她一样长的又好，又善良，说话可爱而且不冒犯人，热爱和平和贪玩，不幼稚（在感情上有一种行为上的成熟），有理想，很有聊，（在我们的印象中）并不喜欢和消耗大把时间做一些现代娱乐方面的事情（电视剧、时装、化妆等），有好奇心，却又偏偏我们刚好认识的。只可惜缺了对我们的心意，不然还真是完美，不知道结婚以后的她还会不会是这样，不知道若是自己可以在她需要的时候出现而获得了她还会不会是这样。这些环节中气氛已错，以后是如何，并非我们可以预料的“这些优点我们该如何看待？解答：这些都是事实啊，还要怎么看待；相关答案参见《关于你的梦》。

5. 我的“糟糕的视力，糟糕的身体和精神状况，偏头痛，蹲坑习惯，double check 习惯，大鼻子，痘痘，不喜欢运动，不会演奏乐器、不会烧菜，脚臭，个子矮，责任心不够强，行为能力太弱，不懂的放松即便很必要（例如学习和做项目的时候用眼过度和熬夜），缺乏幽默感和交谈的情趣（我们的初始化很重要，对于不同的人在不同的情境下会有很不一样的情趣表现，例如幽默啥的会随着心境变化；

有时候则是不能很好控制分寸，想到什么就说什么），过于执着和强烈的性欲望和幻想，对于与女孩子发展友好关系比较懒散和缺乏方法，整体而言没有什么特别卓越之处，缺乏与女孩实际交往的经验，缺乏旅游的经验，对现在的家庭不太关心，对自然和宇宙有着一种晦涩的热爱，打字太快说话太多提问太频繁，对于基础问题和困难的问题过分关心，对于性交的问题过分执着，对于梦过分执着，对于纯净和永恒的爱以及心灵上的长期奉献过分执着，对于自己和他人要求太高，缺乏与现实中女孩真实的性经历，与黄欣欣的交流和接触太少，黄欣欣已经有在意的人了，黄欣欣对于现状已经感到很满意，黄欣欣或许有着别的或者没有别的自己的烦恼（这我是根据她的生活方式和心理状态猜的，不是她亲自告诉我们的，有可能黄欣欣从来不烦心这些事情），生活和学习的地方离她太遥远，过高的自我期待和要求和信仰，兴趣爱好很冷门，对过往的记忆太执着，志趣特殊（以前会用自己的志趣要求别人，现在则只要 compatible 就好，不会如此要求别人的），脆弱的情感和不专业的技能，缺乏对于社会政治娱乐等方面关心和兴趣，家庭约束，隔代约束（是否关心关心过自己的人）和当代约束（父母不愿意让我们离开，或者至少情感上是不肯放手的，因为我的确是有着自己的选择），对于未来教育子女的方式有着过高的期待“这些缺点如何看待？

我的“高度不可预测的未来？在过去我们没有自信力基础的时候，注意力容易轻易被自身不可改变之事物吸引——例如身高和命运。而现在觉得成长的过程似乎便是逐渐发现什么是自己可以选择与控制的，以及获得实际的执行能力“这些优点如何看待？

解答：这些的确曾经是让人在意的问题。要说的话，专注做好手头的事情看起来好似是比去纠结这些事物更为有用的。另外就缺点而言能够改进的就改掉啊。我觉得认识到自己的缺点是个很好的开端。

6. 如何看待“此时此刻要想能够接近她、让她喜欢上我是一件无比困难到让人绝望的事情、为什么不找别人？某种意义而言，我们正是因为她的不完美、不喜欢我、仍然具有很大的彼此之间距离、尚且没有很大改善的物质基础、难以找到新人所以喜欢她的”这样一个问题？

解答：参见《关于你的梦》中的“Topic: Assert - Distorted”。

下面附上一些早期关于这个问题的其他一些认识：其实情绪低落的一个解读，就是“不开心”（或者“没什么好开心的”），所以只要让它开心起来就好了。关键就是如何去维持这样一个开心放松的状态——一般这种不开心的人都有一些物质性根源的问题和生活上的压力，这样就导致解决这个问题很难。案例：自己若是被很多人喜欢就不会执念；黄现在也是没有清晰的看到选择的局限性；姐姐们匆匆的结婚就是因为看到了选择的局限性和感到焦虑；然而茂名此刻单身而看到我们这样优秀的存在却没有动情是因为有别的选择、观念的约束、偏见、以及最重要的——并没有那种急切的需要结婚的压力。暗示：在不自觉的环境和心理压力下而以被动的眼光看待了选择的可能性的时候我们就已经输了，输给了社会和环境教给我们的观念。所谓“情不自禁”、“不知不觉的喜欢上了（内部动机）”相比“相处的喜欢上了（社会现状交往模式）”相比“有目的的喜欢上了（个人期待）”——这个分类其实具有一定指导意义。补充：不要以为自己对黄的执念就是一开始就有，而是很大一部分大学的时候的学业和交流的不顺利导致自己产生一些压力然后将这样的注意力同时转移了一部分到她身上就形成了执念。总结：其实人与人之间并没有什么优劣之分，这完全是相对的衡量标准。而人其实并没有本质上的差距。我观察到不同的家庭和婚姻形式，即便是对自己要求松一些，物质上过的宽裕了，也未尝不是有所波折却总体舒适的家庭环境。是否对自己与他人苛刻其实从来不重要。而去比较自身和她人的优劣，其实更多是因为缺乏物质上实际的相处，或者不能够去相处，而想出来的说服自己的方式而已。一个伴侣的选择（不管是主动选择还是自然而然发生的关系），发生的关键在于：他给了你什么，你需要什么，你拥有什么，你追求什么，你在意什么，你是什么样的人。

7. 关于婚姻/恋爱的一些难题：

- 假设一对恋人并不适合彼此、不论是情感上性格上还是生理上还是法律上（例如两人是近亲）社会上（例如生活环境和习惯），但是却偏偏爱着彼此，他们应该妥协、分开，又根据什么样的理由？

解答：首先我们观察到这样一对完全不适合彼此的两个人能够爱上彼此的话那么执念肯定是很大的、也可以确定不属于物质之上的范畴。当然此处“难题”讨论的

大都不那么客观而是很主观，在这样一种情况下我们便也无从定夺是“该”或者“不该”继续在一起了。

下面附上一些早期关于这个问题的其他一些认识：“是否适合彼此（兼容性）”种类有：性和性感（sexuality），心意和观念，生活方式和形式，存在和陪伴和经历，婚姻和社会责任，性格和行为和爱好——其实是否单纯的一个方面或者多个方面从来不是那么重要，而仅仅是两个这样一起的人；物质之上的意义仅仅是发生本身，从这一角度上来说，思维和意识的存在状态是人们相处过程中最重要的成分：因为存在过所以具有价值。两个人若是可以遇到，在一定的时期中共同经历物质上丰富的事情，即便未必是心与心的最终所属，也是一种融洽的境界和乐趣（后期与黄，不多想）。路人境界便属于其中一种。只是往往个人的幻想和需求大于了实际存在的形式，而造成了心意的不对等，此时的存在便失去了本身的意义，而显得“不足”了（前期与黄一起的时候）。但从“存在”和“发生”的角度来看，我之对黄的想念、九层楼的造意境界，未尝不是这样一种融洽的境界？从这一角度上说，“过一个幸福和满足的生活”，其实从未有自己想象中那么复杂的。学会欣赏和满足的意义在于发现自己的生活并非自己想象中那般不足，然而人的矛盾在于如何获得一种“期待和理想”与“现实和发生”之间的平衡。这一段时间以来，自己的经历，若是仅仅提取出最关键的那一部分改变的话，该是从执念走向洒脱所要做的仅仅是“看到自己所拥有的”，而我所需要放下的执念其实不是你，不是你和我的过去现在未来，不是能否执子之手共度余生，而是对于这一趟生命本身的一种执着：若要说到造物之镜“究竟是在”造“什么——我想生命的意義本非我们自己去选取而作为一种信仰（像你说的去寻找意义），而是大设计之上的——置身物外却又寓意其中。这不是明知人世是一场是非不明的混乱却又情不自禁投身其中（记得你说了那句话我想不起原文了），而是自己去书写自己去体会自己被自己感动尔后遗忘的一场故事。

8. 如何对待自己的不完美（主要是能力、知识、物质基础这些层面）？

解答：关于自我的问题参见此书诸多关于自我的话题。

9. 关于基因育种：通过人工方式修改基因、分配基因、杂交基因的认识。

核心问题：如果给予一个机会和可能性，是否使用他人的精子和卵子以为更加

基因上健康的下一代？如果科技允许，是否接受对于自身的物质状态的重新设计？例如整容+人类精子库若是可以改变自身和下一代的先天物质缺陷、或者人类基因组计划有朝一日可以实现基因设计和操控，我们是否去接受和使用这样的技术？再来，之前自己说过的意识再生和数字转移或者思维克隆问题：我们对于自身和物质基础的道德下限究竟在哪？

相关问题：我们是否应该、和如何面对自身的先天优劣势？

解答：这个问题具有科学、sexuality 和伦理道德上的重要意义，科学上而言是基因育种将在未来具有可能（就好像是现在的整容一般），sexuality 上而言就是人类的繁衍学上从来有人想着通过选择性交配实现更为优良的下一代（现代人很多时候选择配偶的观念也受着一点的影响、而且其实影响很深刻，例如根据外貌选择对象）、伦理道德上的意义很明显因为一般人面对这个话题会感到不适、难以入手或者无力思考。

早先时候 MC 对于这个话题的态度比较矛盾，一部分受到摄镜的影响，而且当时很在意黄欣欣会如何看待这个问题、因为觉得她似乎总能够很灵巧的提供一些十分物质之上的理解力和观点——“她既不是像 Nicole 一样回避、而是能够十分自信的说出自己的观点，这一种信仰的力量让我觉得很安全。我猜想若是她来回答，该会说到接受自然的选择，何必去刻意改变？”现在的角度来说，从 MC 物质之上而言，这个问题目前而言真的是没有什么特别值得讨论的价值（若要给一个这样说的原因，正如我上次指正丁祖楠的一般——在我们尚且完全不会能够去接触到根据自己的意志和决定影响这样一些事物、例如社会的变化和发展的时候，我们更应该专注完善自身的理解力和认识，而没有必要对于这些又空又大的话题进行很多的争论——问题的关键在于我们得有充分的理解力去自己看待这些问题、但是这些问题的实现尚且不是我们需要去插手的）。根据物质之上的思维方式答案其实很明显：能够安全的操作的话，为什么不？就好像是若是带个帽子可以遮住自己的光头、而这的确让自己在大街上走路的时候感到更为舒适，为什么不？这一个问题之所以难，一方面在于人们未能够看到这个问题的本质的时候感到的矛盾心理；另一方面则是当我们真正（假设我们是科学家）去推广这一技术

的时候如何能够说服人们去客观的看待这一技术——这便不是我们现在要在意的事情了。

10. 黄欣欣该如何选择自己的未来、该不该选择我？

解答：这很明显是她的选择、不是我们的难题。

11. 恋爱是为了结婚？

解答：这一点在原先的草稿中有很多思路，这儿都删掉了。在此书的这一部分已经给出了足够多的认识。

12. 如何 MC 失败了、即我们没有找到一个新的理解力体系该怎么办，我们会后悔今年没有好好学习而是去研究这些特别宏大的话题么？

解答：在 MC 刚开始的那会儿的確是会有这样的忧虑的——在那会儿我并不知道在我之前也有许多哲人去思考过这些问题、并且真的给出了让人信服和可以接受的答案以及行为指导。好在我们最终还是获得了一些可观的理解力上的收获。我此刻想说的是，即便我们的大设计并不保证一个成功，那也完全不该阻止我们去跟着计划行动的，因为计划是成功的唯一可靠依据、因为计划从来并非得带来成功、因为我们学会着欣赏去成长和经历的过程而不是过分在意结果的、因为惊喜往往在于执行的过程之中（在 MC 开始之前我是完全没有想到我可能认识到情感的本质的、还有其他一堆收获）、因为我们学会获得一个平衡的生活所以不会因为追求一些很宏伟的东西而失去生活中别的层面的。

13. 人与人之间是否存在高低、物质境界是否存在高低、对于我们个人的指导又是什么？

以下全部是对于该问题的一些早期的思路和来源，对于该问题的现在的解答参见第 14 点：

主意来源：在楼上整理笔记的时候听到楼下老妈看电视的一个综艺节目唱一首歌“只是女人，总是等到夜深”（梁静茹的问），是一个男生的声音，本来还觉得挺好，可是中后期突然来了很多声音处理的效果，一下子失去了歌曲本身的感觉。让我顿觉哪里有点问题：为什么要追求这种华而不实的效果而不是真正的就安静的唱下去、用自己的声音唱完呢？

思路：我想起作为综艺节目、作为人们寻常时候的娱乐，总是会有不同的追求和

方式。就好似国内的电影中总是喜欢拿人的缺点取笑作乐、迪士尼的动漫却从来是很友善的小动物和思维逻辑上的玩笑。我的父母不喜欢学习科学、看书读报（老妈还算好，喜欢看新闻和财经什么的），而现在的我喜欢有时间了去找来一堆原理级的书学习；我们追求一种与黄欣欣在一起的时候的高精神和（以后若是有机会）的物质层面和境界，相比寻常人在一起仅仅是“低级的”通俗趣味。我想到人与人之间是否存在差距？我以前从未这样觉得。而每个人所做的事情、行为动机结果之间是否存在境界上的差距？我想却是如此的。什么样的行为和事情才是我们所说的“高境界”？

我想起昨天在网上（上 Kickstarter 看新兴产品和公司的信息的时候）无意间看到的一款桌面 RPG 游戏。同样是“打磨时光”、“大家在一起消遣”，可是桌面 RPG 游戏的设计者竟然可以把单纯的“想象力游戏”发展到这样的境界，相比现实中的人们在一起打麻将、扑克牌和赌博。再比如同样是上大学、考试、学习知识，有的同学一丝不苟，把该做的作业做得好好的（Annie 一类）、有的人追求对于知识的绝对理解（我）、有的人却仅仅是考前复习讲究考试的完美而不是知识的摄入和应用（Louis 等）。我想到在某一篇笔记中说到的，不论是什么样的学科和我们所学习的事物、进行的行为，当一个人使用自己的智慧和认真严谨的态度、即便是为了娱乐，当我们是去“认真”的玩的时候——一种境界就形成了。当我们把这样的境界作为行为的态度和指导、去践行，我们便进入了一种意境。

同样是性爱，同样是对于物质享受的追求，有的人发展出了规则完善的 BDSM 制度，有的人却仅仅是追求一种一时的快感和得意与炫耀。同样是婚姻同样是爱情，有的人爱得深沉爱的热烈爱的疯狂爱的深远相伴一生不离不弃，有的人得过且过将就着一辈子在一起。同样是学习娱乐幻想，有的人当成一种事业全身心沉入进去，有的人却随着社会发展潮流跟随别人脚步打发时光做一个追随者。同样是人生命运体验，有的人一丝不苟谨慎设计认真观察每个细节，有的人顺其自然不刻意追求也不经历失败平平安安平平淡淡一生度过。。。

“高境界”仅仅是个人的幻想、观念的约束，还是人类智慧真正可以体会到的复杂性层面、理性思维的力量，每个人向往着却未敢于、知晓去追寻的事物？

我想起一个造梦初习者会问的问题：如果我拥有了控制自己的梦境的能力，我会

用它来做什么？

人生何尝不是一样。人与人行为之间的差距在“获取力量”的那一个瞬间展现出来（平凡的人在梦中做平凡的事，在那样一个自由的世界中沉溺于单纯的物质享受的也不是让人惊讶的存在；不凡的人却去创造和领略不一样的境地、即便是安静的看着西沉的绚丽阳光），而在这之前的，获取这样一种能力的过程却是如何坎坷而艰辛。大部分人都在过程之中放弃了，“**因为我找到了更美好的事物**”，她们如是说。

更美好，还是更简便易得？若上天给我一次机会，我会选择实现那样一个与她一起去斩龙的梦想；若上天给我一次机会，我却重新回到原点，犹豫着是该改变还是重新走一遍一模一样的人生路线（“回到过去”的对待态度的改变问题：是温习，还是不要重新来一次、不要开始最好——这一切却取决于我们所已知的结局）？

我想人生而平等，在于每个人（甚至动物、植物）都是自我的一场存在和故事。然而人所做的事情是存在境界的高低的，动机、目的、过程、结果，我们的选择。这些诚然是没有 Free Will 的我们在自身教育和环境下所被社会造化出来的结果，然而此时此刻这样一个问题一旦下定定论：既然有（不一样的存在方式）、既然有差异、既然有优越与否、既然我们知道可行的选择，那么从此以后我们该可以做到一种不甘于平凡的行为和准则。

乍说之下我自己仍觉得有些犹豫，我想做个类比，该是好似“鱼与熊掌，舍鱼而取熊掌者也”。之所以会感到犹豫，根据之前笔记的论述，该是因为对于具体的方法还有些不确定罢了。

关于这一点的另外一个观察是：同样是玩星际争霸，小时候只要是开着游戏玩就会觉得很有趣，可是现在玩的时候却必然得尽量最大化策略、在最短的时间里取得最多的资源而后获得胜利而不再是一整天都可以只玩一局分不出胜负来——现在好似觉得这样玩更加有趣一般。然而转念想想，以前的时候也并不觉得好似就不好玩了啊；再转念想想，现在自然是由于技术变高了自然而然做一些事情的效率会变高但是回想起以前慢悠悠玩游戏的感觉好似也挺棒啊。是因为不同的人欣赏事物的不同的层面么（有的人玩游戏就是为了乐趣，有的人就是为了分出胜

负），还是因为不同的人拥有不同的目标所以尝试着事物不同的层面（为了乐趣的人不在意方式和结果而是过程，为了获得成功的喜悦的人可以去刻苦多练习练习）。而事物的确存在那些更难的、需要努力努力才能够体会到的层面（而且只有到达了那儿之后才会发现自己的过往是多么的低效——就好似是烹饪一道菜将就着也能吃，可是好似认真用心和讲究方法和控制火候做出来之后吃起来让人觉得更棒的），因而我们尽力去尝试着获得更难的？一个可能的结果是：当我们回头看看的时候，我们不仅能够继续欣赏过往的方式，而更多的是我们同样收获了新的欣赏事物的方式（即后来收录的我们认为“更难”的方式），而那些新的欣赏事物的方式或许十倍甚至更多倍的比原先的方式更有趣。

关于这一点的解读或许是生命本身并没有一个固定的意义，这正是为何我们赋予其一个意义，一个目的/动机和一个理解力。或者更好的，若我们能够获得人与人之间互通的共同理解力，那么便是更使人感到愉悦的了。

14. 解答第 13 点：可以看到关于“人的高低”其实涉及到很多很多层面。在这儿我再补充一个斯宾诺莎给出的人与人之间的差异：懂得的多少导致了我们对自身行为的理解力的认识的差异——因而导致了人的自由意志的差异。我想这是区分人的行为最为重要的思维上因素。例如我们是否“更高效”的执行一件事情取决于我们对于高效的定义和我们的目标，而一个行为活动本身究竟是带给我们更为紧张刺激的体验更让人向往还是带给我们安心舒适平淡的体验更让人向往则又取决于我们更欣赏什么了。我想更重要的不是我们盯住一个绝对的“强烈的体验”或者“平淡的体验”不放手，而是我们不论什么样的体验都能够欣赏——跟一个竞技的新人一起时我们能够收获不那么讲规矩的游戏的体验，而跟一个竞技的高手在一起时我们能够严肃认真的去尽可能把自己的技能发挥到最大。

而这其中关于“境界”其实还有两个至关重要的层面，在《九层楼》中提到的：一个就是理解力本身，即我们是否对于其他行为方式和可能性具有认识；**另一个就**

是通过不断的练习才能够实现的思维和行为统一的控制能力了——而后者其实才是当一个行为作为人的意志的造物时带给人们的卓越与惊奇之处¹。

15. 我是一个人类，那么我没有办法完全懂得人脑的工作机制、情感、和关于这个宇宙的知识。

解读：MC 的目标是内省、回溯自己的信仰和观念，从而创建一套新的观念。知识、信息、事实作为一个合适的理解力体系构建的要素在这一过程中是最为重要的。去获得一个合理的理解力体系的唯一方式是将我们的各种理解基于稳定的物质基础然后运用逻辑和客观存在的规律去逐渐建立起来。然而若我并不具备去认识和理解所有高端科技的能力、不具有那些完整的感知科学中的知识，仅仅依靠现存的概念是否能够有效地指导和控制我们的生活？

解答：偏颇了。

16. 关于剖腹产？公共场合哺乳？子女养育和家庭教育？全职太太/老公？

解答：这些事物的合理性在于其所适应的社会环境。

17. 我意识到我好像对抽烟的女孩子有偏见，这个怎么说？若是对这个有偏见为何不对有过恋爱的女孩子有偏见？有多大区别？还是仅仅因为她不抽烟？若是她抽烟了呢？我们会改变自己的价值观么？我恐怕会的。而这正是她最可怕的力量。

解答：偏颇了。

18. 我们似乎一无所有？

解答：我们所具有的事物、正好像我们所不具有的事物一样，是需要自己去逐渐认识到的。通过积累和学习而获得物质基础，而不要指望自己天生卓越而拥有一切世上美好的东西。

19. 恋人之间该什么时候分手？遇到了更好的，并且相处已经成熟？如何评价，又为何评价？

解答：这其实是个实际问题而不是难题，此处不议。实际问题和难题的区别参见下文“关于实际问题”。

¹ 关于这一点有三个启发：书法，极限运动爱好者，以及魔术。其实当运用到现实本身的时候，“把一件事情做到最好或者完美”描述的就是这个意思。

20. “大问题”：若我们从来不能够遇到我们所期待的那样优秀的、浪漫的、热情的女孩，或者若我们从来不能够谈一场恋爱？

解答：怎么会呢？另外值得一提的是，这样的问题很明显过分在意结果了——而若你身上真的永远不会发生这其中所描述的事情，那多半是因为你只看到这些结果了。另外值得一提的是，这样一种理解方式并不是 Nicole 所说的“能遇到就遇到，不能遇到就算了”，也不是我在过去所说的“自己绝对不会放弃理想的”。

一些道德上的难题

以下问题来自于今年中旬我未能够确定答案、所以选择了一个选项暂且去做而保留理由的事情：

1. 关于吃肉。

解读：这个问题其实可以挺严肃的，而不仅仅是“吃或者不吃”那么简单（所以在后来给出的答案涉及到哲学认知）——对于现实中正在发生的事情保持无知（例如睁一只眼闭一只眼）其实是很容易的——只要及时的干扰我们自己的思绪即可。但是我并不觉得这是一个完美的解决方案。因为当你亲眼看着一个生命死去的时候，仍然会感到难过和疼痛（例如试一试自己亲手宰一只鸡）：死去的并非他们的肉体，而是一条生命。

最终关于这一点的解答是：情感具有选择性，关于什么是“喜欢”、“怜悯”、“共感”的本质认识¹。

以及此处十分表面的大概说一下为什么在意这个问题——细节原因就不赘述了：因为人的行为和理解力之间的统一导致了其整体的统一，这被称作 integrity。

¹ 读者若是觉得这个答案十分让人不满意——是的，这个答案的确十分让人不满意，而我们得看到人的确是可以这般无情的进行选择的。但这是我找到的唯一合理的答案。这也是唯一能够解释在战争中残酷杀害其他国家平民的士兵其实本质上也是个有血有肉有感情有自己的家庭和自己在意的事物的普通人的方法（即黄欣欣问的为何有些人既可以有时那般残忍却又有时那般温柔——关于这个问题的答案正是对于不同事物的对待上的差异。其实这个问题还有个更深层次的哲学上的答案：人的不同思维的部分对于不同外界事物的对待上的差异。换言之，若是人对于一个外界事物赋予了某种情感，则会对其具有某一种思维联系，正因为如此对于同一件事物可以有不同的情感，对于不同的事物也可以有不同的或者相同的情感）。

Integrity 的作用容易说但是也不好解释，我能够提供的一个描述是：Integrity 帮助我们去更好的生活、例如带给我们面对各种事情的时候长久的自在感。

2. 朋友之间可不可以做爱？

相关问题：近亲可不可以结婚？

解答：恋人之间可不可以做爱？夫妻之间可不可以做爱？夫妻、恋人、朋友之间的差异是什么？性关系衡量了什么？

MC 物质之上客观理解力之下九层楼世界观念中我本来是作为实验性的添加了这一则开放的性观念，现在看来，性的确是无法衡量任何真实情感的、除了人们对性所赋予的那些意义而已。

倒是该尊重人们的一般选择和行为习惯才是。

大问题：怎么样打造长远的/永恒的爱情？

参见 MC 的定义和观察中“关于恋爱”。

其他问题

1. 是傻傻的开心而健康平安的活着，还是在理想和追寻中体验思维和物质上可以企及的极限。

解答：为何要限制？发展其实更重要。一些逻辑上的论证参见《Moral Construction Graph》（不在此书中）。

2. 关于何时结婚和是否能放下对她的感觉。

解答：如何可以决定；然而计划是这样安排到了很久以后的。

有时会有那样一种的遗憾，甚至一丝不甘，却又如何？

我们只能、而必须看到这一切只是因为我们尚且局限的所有和选择。

3. 若我几个月后真的喜欢她，即便经过了那么些个思索，为何不就这样去追寻和守候她呢？因为未来是一个我们不可预料的事物？我们仍然需要去练习和更为真实的了解事物，还是我们已经准备好进行某种长期的坚持、对于一种比我们的情感更长的事物的追求？

解答：我觉得语言是一个很奇妙的东西：妹子并非是等到的，而是“追求”到的——就好似婚姻并不是养家糊口维持感情过日子，而是共同努力发展不断进步。

解答：其实决定这一点的并非是我们的“意念”，而是我们能够做什么——追求也好等待也好，生活仍然要发展，我们不可能维持一个静止的状态。

另一个好问题就是：当一个人明在个别人恋爱中的时候你要向她/他表明自己对她的感觉么？事实上写这本书的目的并不是让黄欣欣做一个关于我的 informed decision（当然这本书背后的动机和目的十分复杂、其中所经历的情感和理解力阶段也很多元就是，但是却没有一个是为了去说服她来选择我的），而最终我们认为这本书能够带给她的价值在于去带领她一起看到我所见到了的事物、那一种不一样的理解力和思维的境界。参见《写给你的话》。

4. 老实说什么样的人才会对于“爱”的问题十分执着的？我观察到那些真正拥有恋情的人似乎并不纠结这许多——就好似是那些疲于奔命的人相比节奏更为缓慢的人其实并不真的如何懂得享受生活。好似感情、生命、或者其他一些事物只有那些不拥有的人才在意的更多？真正那些能够享受和使得爱情长久的人改并不需要如何去努力这样做的——正如黄欣欣所说的“自然而然”便这样如此了吧。好似专注“真正的爱情该是怎么样的”更多是一个对于我们去把握现实生活的干扰而不是一种理解力了？

解答：其实注意到这一点，如我们之前提到的处女情结，一方面是表面看来“拥有的人便不那么在意”，还有一个缘故是曾经体会过的人跟那些没有体会过的人所向往的层面该是不一样的。然而没有说错的的确是，正如我们在前文论述到的，去追寻真正的爱情并不需要如何在意爱情是什么的，而是去体会其中的经历。但是即便如此我们得看到理解和不理解这一点之间还是有很大的区别的——是恰好物质的生尔后就这样去做了，还是经历过一番思考之后做出的选择，这两者之间在外化的行为上来看似乎并没有很多差异，然而若我们在事物发生的环节之中稍微加上那么一些变数：则唯有那些真正懂得的人才可以做到以不变应万变的。人与人之间是否拥有过浪漫的恋情是一回事，但人与人之间的恋情以一种什么样的方式发展下去则是另外一回事了。

5. 当人们在恋爱的过程中遇到了更好的一个人是否应该抛弃原来的那一位？

解答：这其实既是个难题也是个实际问题。我们此处跳过各种重复和相似的分析，直接陈述我们最终对于这个问题的理解（而不提供一个绝对的选择）：什么

样的人与你在一起可以做什么样的事情、和不同的人在一起又带给你什么样的感受，这些才是相比谁谁谁更好或者我们更想要与谁在一起更为实在的问题。在恋爱的过程中有时候人们需要一份承诺（例如“确立恋爱关系”）尔后才能够开始与彼此的了解，诚然这并非是所有的恋爱模式中都必要的环节，然而我们认识到这样一个开始塑造了一个机会，但开始始终是开始，我以为若是真正对现状感到满意的，人该不会看到那一个“更好”的人的吧——我们或许看到了那一个新人与我们现在的伴侣之间某些层面上的差异，但若我们曾经做出的是一个不会让人感到不满的选择，则又为何会在此刻感到犹豫的呢。

6. 你还喜欢她吗？

解答：她是我的梦想。

7. 人的道德，就是在一个绝对舒适、可以消耗的物质资源充足、尤其是性感满满的情况下（性的欲感就是这般具有毁灭人的一切理智思考的能力），该是不会想着去思考和如何多探索自身行为的境界的。

这或许未必是真，任何有所顾虑和理智的人都或许会疑惑生命的本质。九层楼中不知该如何对待这一点？

灵感来源：20161109 这些天一直忙着 T&M，今天打开酷我突然看到林志颖穿得很通透。

毒品的存在也是如此，或者对一些人而言食物和视觉的丰富度，在这些物质依赖下人的意志是如此的薄弱。我们或许可以选择不接触来获得平静的心态（就好似我们不看小说因为在过去这些很容易一下子吸引我们很多注意——现在确实不需要这一类型的事物来丰富自己的精神体验了）。何时起我们认为美好的物质之生的体验竟成了约束我们的事物了。

不论如何强烈的物质体验，不论如何我们表现的行为，都该能够以一种平静的心理来面对才是。（九层楼世界观念，还有就是梦最后的那个）（物质之上客观理解力）（物意分离的对待方式）（关于情感的本质分清动机来源、行为和概念）在寻常事物中代入了心情，所以人才会不冷静。

解答：关于这一点，若是我总是记不得答案，那我会总是很耐心的提醒自己的。人并不总是那般受到物质需求强烈而引导自身行为——一旦物质欲望得以满足，

人便会瞬间转换了一种心理状态、而不再像之前一样那般狂热了。这就好比是一个饥渴的人会拼命想要寻找食物甚至可以用很多很多金钱来交换食物，但是一旦重新吃饱喝足之后，便会去在意别的事了。吸烟也好、性爱也好，只有在得不到的时候欲望才最强烈、四处去寻找满足的方式，但一方面若是人能够意识到这一点而专注别的事物、另一方面若人干脆就找到合适的资源来满足自己了，便不会显得那样不顾一切的渴望了——虽然下次还会再出现这样的需求和欲望，但在这之前我们却的的确确可以做很对别的事情。我记得之前学习关于恋爱和婚姻时候对于情感基础的一个重要认识，便是其实那些让人激动的情感、时刻，或者就算是性爱本身，也仅仅构成了两个人相处中很小的一个部分——除非两个人的爱情什么别的没有而仅仅剩下来这些激情了：关键是若我们把这些偶尔才有的小部分的发生便当成了足以衡量全体品质的全部，就好似是每天辛勤工作完全没有高品质的生活而仅仅是每月拿工资的那几天和朋友好好开心一下把钱花完一样。有的人或许觉得这样尽兴和洒脱，但不论长期还是客观来看，这都并非是一种平衡和优越的生活。（也因此一个月只能够见一次或许是深情的友谊却并非是什么实在的爱情——所以说爱情该是后天衡量所得、关键在于与一个人经历了哪些以及相伴了这许久之后最终的收获）

衡量一个人的行为最重要的层面，因此并非是在极端情况下他们可能如何——我们不能够批判人们在灾难面前保全自身性命的本能（例如即便是大教育家大哲学家也有充足的理由在世界毁灭的灾难来临时将生还的可能性留给自己而不是他人、就好似是即便是一个普通的人也有充足的理由宁愿牺牲自己的生命而保全一只自己喜爱的宠物；因此我说“若是把一个什么样的人放到一个什么样的环境中这个人或许便会变得堕落”是一种十分不具有参考意义的思维实验），而恰好是平时那一切占据生活主体的部分时人的行为和表现：在极端环境下所触发的是结果有太多不可衡量之因素，但这些实实在在的内容却构建了一个人生活的基础。

另外值得记住的是，人的情感是我们自然存在的一部分，我们需要知道自身情感的来源和理解我们的情感，但并不意味着我们要刻意去忽略或者抑制我们的情感。这并不是理智和存在之间的矛盾，而是现实中我们的情感从来是帮助我们做决策的、理智的一部分。

8. 我们是不是对自己太苛刻了？我们所说的“走最困难的道路”到底是不是合理的？为什么有时候、在经历了这一切的思索和理解之后还是会有那么些个时候感到孤单（即便不再是以往那种绝望和无助的孤单、而更多仅仅是一种不那么强烈的情怀了）¹？我知道若是 MC 的客观理解力可以一直发展下去或许我们真的能够做到那种不论面对什么都平淡的态度，可是为何我还是时而需要去多付出许多来完成一些事情、时而需要去与自己的实际生活状态之间争夺、时而需要去提醒自己遗忘了的层面？

解答：首先我们认识到这一切的努力自然不是白费的，参见后文《收获和成长》；其次我们认识到“最困难的道路”未必是“最聪明的道路”，而且我其实觉得也完全没有必要什么事情都让自己走最困难的道路——当我们对于目标明确、对于其他道路上可能收获的惊喜不那么在意的时候，我们完全可以抄一条捷径、直接收获自己想要的就好了。另外我们认识到去修正自己的观念，就好似是去收获一个技能一般，从来不是一蹴而就的简单工作，我们的的确确得不时地好似重复的去提醒自己一些事物、去尽量看待事物的时候更加客观一些，尔后当这一切成为了我们思维方式中更为自然的一部分以后，一切便不会这么费力了。

另外想要提醒自己的是，我们所说的“困难”的道路其实并不是指那种“对自己苛刻”——到好似非得要时刻精神紧张而不让自己有喘息的机会了。而我们所说的那样一条道路其实更多是“属于自己的、更为长远的、不同寻常的、更有助于自身发展”的道路：我们去尝试着学习的更多一些、去练习的更为扎实一些、去自己思考和理解一些事物、去探索事实的真相——我们并不要求自己作为完美的、或者超越其他人的人，而仅仅是为了满足自身的发展而去比那些看似轻易的手段而言多做一些额外的工作而已。人可以每天轻轻松松地过，但只因我们看到这样的轻松背后并非是无烦恼的、我们看到还有那样一种更为卓越的物质和精神体验是我们跳一跳够一够可以实现的，我们短暂的一生中，我们更愿意那般地去过。学会去看得更遥远更完整，也同时学会在不断追寻完善自我和体验世界的过程中享受其中的点滴。

¹ as indicated in a dream in 20161005, some notes in Miss details and finally in “What I have learnt” – is it truly our idealization to not having her, or to have her in my mind, or just live a casual and peaceful life?

9. 我们是不是对自己太苛刻了？后天之爱、不论其是否符合逻辑，其来源无非是为了保全对她的心意的最大化之后的一种合理化、自我保护机制、因为不愿意毁灭自己在意的事物而已。

我们是该睁一只眼闭一只眼、作为事实接受眼前的一切、平庸的过活是，维持一种存在“好好的”，还是因为所谓哲人对于这个世界的执念其实反而远远大于那些生活中不计较许多的人所以我们有充足的理由去更为执着一些呢？

我该如何反驳？我能够如何反驳？为何想到这样的问题我会感到有一丝害怕去承认这一事实的？¹

解答：我们此刻所能够认识和经历到的一切都是过往已经发生的事物的结果。我们并不能够否认和后悔或者拒绝承认过去的自己是什么样的。有时候人为何出发的又怎么重要了——若我们经过这一番旅程到达了一个当初所不曾预料到的彼岸。一切伟大的行动和思想，都有一个微不足道的开始。²

10. 知乎：

1. “关系亲密的人之间要说「谢谢」吗？”

MC: 典型的执念。此时十分需要 effective communication。

2. “还应该和打了我的男朋友在一起吗？”

MC: 动机？目的？过分依赖、双方都不成熟。认识到对成年人而言，改变并非那么容易的。我们并不唯一需要一个人一生不变，那么为何盯住不放手，对自己的未来这么没有信心么。

¹ 注 20161111 : 16:16 想到这个，感到有点可怕，所以去找 Nicole 分分心了。

² 注 20161119 : 很奇怪有时候我们还是会忘记一些过去、即便是很短期内曾经有过的认识而不小心又突然怀疑其自己的动机来了。因为其实早在那会儿打算把《信》和《Collections》作为附录收录在此书的一部分时，就是这样想着的：**我们唯有客观的看待以及肯定自己的过去，才有可能去更好的把握一个现在和未来。**这儿的肯定并不是指盲目以为自己过去的一切都是完美的和正确的，而是去看到正是这一切造就了现在的我们——而我们的现在或许还不是很完美甚至可能仍然是具有很多缺点和不足的。有时候身边的人跟我说，当初若是没有出国或许便不会有这么些个烦恼、天天过得开开心心健健康康的。可是若当初没有过那样的冲动的决定，可是若从来没有这样不可救药的把她变成了自己心中的一个意念，我又怎么会收获今天可能收获和经历的一切。

3.“为什么我们有时候无法和亲密关系的人直白地表达自己的情绪？”

MC：“亲密”不是万能的词，亲密也分种类和方式的。这是个典型的执念，关于“亲密”一词的模糊理解的执念。类似的就是对于“喜欢”的执念。

4.“为什么有些男生会对初中高中喜欢过却没有追到的女孩有种超乎寻常的执念？”

MC：动机具有复杂性，而执念的定义和方式因人而异；愿意也可以很简单，所以化解方式也未必想象中那么难。就执念而言的话，从一个角度来说只是没有遇到化解这样的执念的机遇和条件而已；但若一件事物是深深埋藏在记忆之中的，那么就会稍微复杂一点，到头来还是因为概念模糊性导致的情感模糊、即便不在意了也不会那么不在意的，因为从一开始目的就从来不是是否在一起。

贫富差距和能力差距和资源差距

(存在和发生和学校)当在家时我们处在一个相对封闭而内部稳定的环境中。若我们选择摄取信息那么都是自己在网络上和书籍上喜欢而主动选择的内容（当然除了百度时而的给我们一些和我们想要搜索内容不那么相关的推荐）。在这样一个环境下我们的思考是属于我们自己的，我们所感知和体验的内容以一种较为平和的方式在我们的脑海中流动。然而当我们走出去、当我们与人接触的时候，视觉上、听觉上以及情感上的感知有很多来自于我们的环境，一则广告一条横幅或者街边商铺的音乐以及人们在路上的对话都可以吸引了我们的注意力。在这样一个信息过分充裕的环境中我们观察到很多很多所不曾期待的事物，例如那样看似不经意的注意到一位异性的容貌、一件吸引眼光的商品、一些人的装束和正在做的事情，然后这些信号在我们脑海中产生了联系，带来了期待和比较，那一刻我们突然觉得，好似自己一下子变得不那么自己了起来。记得有一次下午上完课从学校一角穿越校园中心的大草坪去学校另一角回家的路上，看到两个学生模样的人在一辆奔驰跑车中驶过草坪边上的道路。在多大这并非什么很特别的存在，商科和文学院中有钱有地位有文化的子弟很多，那时的我却好似对这样的状况很不满。现在想起来，我即便是走在多大校园中都有一种无形

¹注 20161119：这篇是早些时候（例如 10 月份）的作品，若是现在再去谈或许没这么多话好说，因为其实真的没那么多话好说的。

的压力：别人英语比我好，别人个子比我高，别人比我有钱，就连专业内的课程人们的成绩也比我好——差异性太大，而相似性难以找到，所以感觉自己格格不入，就好似跟室友对话也困难一般。因为这些干扰和诱惑，这该是为什么修行者要远离世俗——从思维状态的角度上来说，这些莫不是对于我们清晰的思维最大的阻力了。

当我们做着自己觉得好似很满足的事情时，却能够想到在任意的时间，有那样一些人进行着比我们更为强烈的物质娱乐、拥有着比我们更为优秀的资源、以更加聪明高效的方式学习和成长和工作着。当我们还在为了一个女孩的冷淡而忧郁或者牵起她的手而暗自兴奋不已时同龄中人却早已经历了一起学习一起享受一起旅游、吵过架做过爱分过手；当我们在执着于创作自己的幻想世界时，人们早已为了自己的物质基础积累而逐渐发展起与各种人的联系、积累起必要的资金、在现实生活中跌爬滚打；当我们在贪图享受、看电影玩游戏时却有人在为了自己的理想和目标而专注着学习、创作、思考、和提高更多一点点。

学校是这样一个充满是非之地，我想起从小到大各种生活的矛盾、盲目的从众、学习的问题、情感以及与人交往等等，这些行为的发生无一不是受到外界的影响而发生的。相比之下，真正的学习唯有自己一个人静静的，而即便是图书馆也未必是这样的理想境地——若不是具有这样一种条件独自在家中静修一年，我都未必能够发现在过去这一些外界的事物是如此的干扰着我的思维。

(优势威胁)或许这一切看起来次要，毕竟我们是懂得欣赏和享受生命的现在的人，然而当我们再次走出去时，这一切却并不那般次要——当再次经历和不自觉的将自己和他人进行比较，这样一种陌生感和优势的差异威胁着我们的存在、尤其当这涉及到我们可能想要获得的资源时：若一个女孩我们十分欣赏，却缺乏“必要的条件”去接近和吸引她，或者即便我们本是十分优秀的，却在认识的途中出现了一个更为优秀的他，这如何不会再次造成一段困扰？

(圈子稳定)当我们与自己熟悉的人在一起时我们的感觉是安全的，在那样一个圈子中一切差异感好似都消除和不再了而人与人之间更多的是共性和舒适。彼此友善相处的人之间若是发生了意见和观点上的差异便会选择以一种妥协和转移自身偏好的方式解决，而若是陌生人之间却能够因为一些本来无关紧要的碰撞发生分歧从而争吵

起来。一个稳定的内环境是我们安逸生活的前提，却同时阻止了我们去发现自身的问题而寻求突破和发展。当我们总是和熟悉的朋友在一起时我们便学会了回避其他可能遇到的问题而转向熟悉的方式寻求慰藉。

(环境地位)然而当我们不可避免的走出自己熟悉和感到舒适的圈子、走进社会、去工作和接触其他人的时候我们总是需要去发现和面对贫富、资源和能力上的差异和分化。在课堂和学校中，在单位和公司里，甚至是在和亲戚朋友过往同学一起相处的时候，这样一种差异的存在使人感到紧张和不安——我们感到彼此价值观念和行为方式上的不同、我们感到彼此个人追求理想和经济生活状况的差别、我们感到彼此现在和未来的巨大分歧、我们有着清晰的等级和阶层关系（例如公司中的职责分工、家庭里的管制制度）。差异是存在的，差异就在那儿，只是我们有时候把自己装在自己假想的安全环境之中、专注于自己眼前的事物，而一旦发现差异的时候就感到紧张和焦虑。例如我在家和平时很少注意外表的，却的确出门时候一下子有那样一种着装上十分不得体的尴尬感了。

(思维差异)认识到其实在大街上并没有人那么在意我们是否比他们优越或者比他们不如（即在公共场合一般没有什么人真正注意我们）或许可以一定程度上缓解这样的压力——比较的产生仅仅源自我们自己的思维。然而我觉得同样重要的是认识到这样一种差异的固然存在所导致的人与人之间思维方式和行为方式上的差异。对于自幼家庭富裕接受教育良好的人而言他们并不那么在意生活中点滴的细节或者珍藏某些看似琐碎的事物——对于自由家庭条件一般甚至贫苦、接受的教育品质参差不齐的人而言却并非有着这样一种洒脱的心境和思维了。对于一向成绩优异的人而言他们知道如何去合理的安排时间和控制自己、行为具有更加明显清晰的目的性，而对于一向成绩不上不下的人而言其行为方式或许更多是被动受到环境影响而并不真的知道自己想要什么。对于资源丰富人际关系良好外貌出众的人而言他们则的确可以享受相比之下并不一般的人更为优越和舒适的人际关系体验了。决定人们成败的不是性格，而决定人与人之间差异的是物质基础之上种种的不同。

(辨别)我们得看到在这样一种资源差距（包括金钱、人际、技能、个人）中没有什么绝对好坏——有钱人自然更少的在意勤俭节约而生活不那么宽裕的人自然更

加在意一些细小的开支。或许那一个开跑车上学的男孩成绩并不是班里面最优秀的但是他有着相比经济条件不如他的他人拥有着更为卓越的物质生活和体验。且不论人们的未来和成就究竟如何——因为我们人生的成败并非是我们的作为来衡量的（例如每一天过得开心幸福就是成功的人生了，参见 MC 关于成功的定义）。但我们看到我们本身的确是受到很大的物质上约束的：我们的物质条件，包括身体素质、身形外貌、家庭背景、教育经历、经济条件、甚至是这么多年来学到了的没有学到的生活常识和实用技能——然而这些都是这个世界固有的规律：因为存在所以合理，虽然未必看起来那样“平衡”（每个人都拥有不一样的起始资源和发展道路），但是我们此刻可以去识别别人与人之间确实存在的差异，而在今后的生活中以一种客观的方式肯定这些差异的存在并且以一种有利于自身发展的方式去面对或者利用这些差异。说来其实，世上并没有绝对的公平，然而人各有所得，若以“优势”、“劣势”来衡量事物是一种不客观成熟的心态。“值得”、“不值得”也并非如是说，诚然并非自身努力获得的金钱在一些人手里花的轻易，但社会价值却未必不在这一过程中被创造，而奢华也并非是俗人就并不想要追求（却更多仅仅是无力追求而已）——并非是一个人的行为本身决定了其好坏，而是我们那些看不见的思绪真正描述了我们是什么样的人。我们得看到正因为每个人的能力和背景不同，一个公司里优秀的开发团队往往集合了各种各样的人而不是全部都完全一样的人（即企业文化的多元性）；正是因为各自的资源和理解力的不同我们才需要去尝试着跟各种人交往而体会世界的丰富和多元性；在古代君主自知自己并非是世界上最聪明最能打的所以需要一大堆谋臣武将共谋大业。对于个人而言最重要的是我们看到我们实际需要的是什么、我们实际拥有的又是什么。正因为人与人存在巨大的差异，这个世界才愈发的丰富多彩，正因为有着贫穷和苦难，才会有富裕和真正的幸福。我想到一个十分类似的问题，即我们该不该同情那些生活在贫穷国家地区的人——这就好似我们该不该十分在意总有些人拥有着比我们优越的条件。而我们该如何对待那些我们身边经受着病痛或者贫穷或者知识或者情感上匮乏的苦难的人：我们是该专注自己的享受和个人利益而远离他们、不管不问，还是该因为自己的怜悯或者与他们的深刻感情施予帮助，还是应该仅仅在想起来或者有兴趣的时候去联系和交流，还是该始终如一的因为自己能够做到所以去做自己能够做的事情，还是压根不要去在意这些是非和有无而趁着我们自己还健康、还拥有

财富去尽情享用以求一个更为自我满足的人生？在 Z 创中有这样一句隐含逻辑的话（类似的还有“不知道关于所有事物知识不是我们的过错”），“败者不足惜”，这句话并非是表面般所述毫无怜悯之心，其背后的意思是我们该更加专注如何获得成功——毕竟成功者才是真正懂得而具有经历的人，相比之下，不去珍惜拥有的美好而沉浸在失败的苦痛中如何是一件更为光荣的事情了。在哈利波特中有一句“不要怜悯死者”，其意思是不懂得爱的人不值得怜悯，或者我们该怜悯那些活着却并不懂得珍惜的人，或者该怜悯或者并没有爱的人，或者“死去的人已经死了，惋惜纠结都没有用了，更重要的是关爱活着的人，那些还可以挽救的人”。九层楼说我们拥有的仅仅是物质现在和我们（的思维和经历）本身，而资源是人逐渐发展和积累的结果（等效地转移注意力不要专注差异而是专注自身的存在）。

关于这个问题的最终小结：与符合自己综合物质状况的人交往（并非是不与经济、能力、资源差异巨大的人交往，而是要专注人与人交往中最基本的平衡——因为差异的存在，思维境界即便偶尔可以相同，物质上的存在方式却可以是截然不同的）；承认差异和区别存在，专注自身拥有的资源的发展；我们行为的实现力，我们的理解力境界，我们的理想和追求最终决定了我们以何种方式生存和看待这个世界上的种种。

(呈现)下一次当我在学校中央广场的路上看到那辆银色的宝马，车上帅气的小伙和身边的女孩时，我或许会驻足观察——因为那确实是一辆挺美的车，想起上次遇到同样的情况时自己还对着身边的同学大声嚷嚷，然后或许想要记下这平凡而又独特的际遇——因为那毕竟在我心中（若）惊起一些波澜，接着继续走回家的路，想着晚饭吃些啥，温故一遍烧菜步骤，回忆今天一整天都学习了些什么。对了有没有想起个或许可以联系的谁，不知道前些日子刚买的股票是涨还是跌了，预算着距离下一个经济目标还有大概多久，关于量子物理学不确定性原理背后可能的昭示再进行一番思考，经过女王公园昨天的那只小松鼠不知跑哪里去了，地铁上回家的途中或许不想要盯着晃动的书本看因为那会导致晚上头疼。嘿为何不闭上眼，就这样什么也不想也不做，尝试着头脑放松的度过一整个车程。【注：另外人家开宝马成绩可能也很棒啊，很聪明啊，经历也比我好啊，对啊，就是处处都棒的那种；不必羡慕啦，我们也

有优势啊。其实有一点很重要，心理平衡的必要性是有可以平衡之物——单纯的理解力只能够带来忍受和 suffer，因为若是其他事物仍然对我们 salient 那么便是不平衡地一边倒。】

小结

虽然这一篇笔记有些冗长、时间关系我也并未能够十分细致的去筛选和整理其中的内容，但是我们得看到这些“难题”说明了很多问题表面之下事物——我们对于自身动机和目的的不确定、我们对于事物本质的不理解、我们的情感和道德上的矛盾、我们自身物质基础和行为能力的尚且不足。

正如 MC 本身所启发我们的——矛盾的存在揭示了更为深层次的原理和问题尚未知晓，而理解力是我们在矛盾中可以去尝试着获得的成长。去思考和尝试着认识这些难题的过程便是我们变得更为理智和理解这个世界的过程。当我们对于这个世界的基础理解力足够完善以后，我们才能够去更好的感受、学习和体会这个世界——在那个时候这个世界中的表层复杂性才真正能够起到丰富我们的生活而不是阻碍我们的生活的作用。我在给黄欣欣的信中引用了“One should...be able to see things as hopeless and yet be determined to make them otherwise”，想表达的就是这样一个意思。

MC 对于人的“成熟的衡量标准”中有这样一条：成熟就是人的理解力和行为逐渐变得统一的过程。在矛盾、理解、选择和体验新的事物中，我们逐渐使得自己变得更为成熟。这便是我们的成长。

关于实际问题

本来是打算在此书中附上一个关于现实中一些问题的具体解决方法的，但是等经过了前面的思考到了现在之后却发现当时自己列提纲的时候其实天真了：倒并不是世上的事物太复杂或许真的不存在什么“统一的可以用来解决所有问题”的方法，而更多是因为现实的问题之所以现实是因为其解决方法并非是唯一的一—甚至有的时候，一些根据实际情况、等到发生了的时候而去即时想出来的创造性解决思路比一些公式化的方法更值得推崇。

正因如此，我决定还是谦虚和谨慎一些，不要妄自现在就想着能够解决很多实际的问题了，例如如何应对生活中的具体的复杂事物（例如如何管理企业和国家、如何在生活和工作环境中与人交往）、如何高效地完成一些事情（例如学习、谈恋爱、工作、挣钱和理财）、对待一些事物该采取哪些态度（例如在排队的时候有人插队了怎么办）、如何获得一个更为优秀的物理基础（健身啦养生啦之类的）等等，就不进行讨论了。相关的一些理念在前文其实也多有透露，我想以后自己遇到这些问题的时候还是不要太依赖既存的解决方案、去积极思考最好了。

下面关于爱情理想和与人交往时候一则具体的思考是之前写的，现在看来多少还是有些不那么完全让人满意的吧，但是写了的字有时候舍不得删，权且读着玩玩吧。

爱情理想

找一个适合自己的人，我并非是喜欢繁华的物质世界而更倾向于淡淡简单、甚至有些幼稚单纯的思维的，既然如此，我便不要为了满足他人而刻意去改变自己许多。May 说的其实很好，若遇不到适合的，又如何急着匆匆做出决定，自己一个人也能好好的。我们若是真的理解，我们若是真的变得成熟了，我们才能够把爱情不再看作是机遇和缘分，而是就好似一切美好的事物和目标一样一种我们通过努力可以去获得的。¹

¹ 注 20161119：后来发现原来世界上还有一种独居的生活方式。当然这并不意味着我觉得而这个是完美的解决方案，因为还有很多实际问题。

找一个懂得未来的人，爱情既是后天之物，便从来不是从一开始便可以企得的，人与人之间若是并不都想要追寻一段相处和发展，遍不会获得进步和成长。有太多美好而可爱的女孩，却仅仅活在现在，我未见这短暂而烂漫的生命如何真正值得珍惜、这样一份单纯的思维又如何真的可贵。人若是不心中从来惦记着一段往后，便不会有这样的以后，而我们想要的拥有，是一种持久而真实的联系，而非一段现实此刻的妄想。

找一个理解自身和世界的人，因为懂得所以欣赏、感激、珍惜，因为理解所以尊重、关怀、真实。因为看到这个世界的丰富多彩所以去感受美和追寻美，因为看到自我的不足而去学习和进步，所以行为得体而具有节制。我不想要一个对世界充满偏见的女子，就好似我努力争取让自己也更加客观公正一些一样。

找一个成熟的人，青春和美丽或许充满清新和热情，却因其缺乏果敢与内涵而让人感到精神上的匮乏。一份承诺、一段告白、一段坚实的感情基础，或许基于契约的恋情和婚姻可以长久，但那样一份热情和执着却并非同样可以得到维持。我们若不要用这种不自然的方式开启一段恋情，便唯有一个同样懂得欣赏现在、感激过去、心存未来的人才能够看到这一切的心意和理解，才可能具有成熟的行为和思维，才可能与我们一起塑造一段至为理想的爱情和回忆。

我们的理想，在经历了这一切学习和理解之后，又如何还能够是简单的满足于那些最为粗浅的表层动机了。在正确或者错误的时间遇到一个什么样的人，还是我们始终带着充满期待的眼光去谨慎找寻。人若是学会了对凡事都不在意而轻易满足便不会获得提高。我想起在进行搜索时看到一段话：我们若想要真正的爱情，那我们便得不辞辛苦的走到世界的另一端去找到她。这样一个她或许就像真理一般并不存在，但这是我们的信仰和理想，这是我们所努力追求的事物啊。

然而若有那一天，我有幸遇到这样一个她，虽未必完美却懂得欣赏与感激，虽未必十分热情却总是友善而真诚，虽未必客观公正却有着自己美好的愿望和信念，虽未必技艺出众却勤劳而朴实，虽未必美丽动人却有着自信而温柔的目光，她未必懂得很多，她未必有着远大的理想，她未必对感情经验丰富，但她有着一颗简单的心灵却并不天真，她渴望爱情却并不盲目冲动，她热爱与人交往却并不依赖（而不是不

“过分依赖-压根不该依赖），而最重要的不是她恰好喜欢着我，而是与她在一起时，一切都成为了可能，因为她拥有这样一颗开明的心。（原型参考：Monica；多大校园中的外国女孩）（反面例子：Rachal；多大校园中的大部分中国女孩）（个人要求：直接把自己按照这些要求做就好，直接代入环境）（根本重要性其实就是那个open mind，这也是一方面要求突破了观念约束才是，虽然如此，我觉得并非没有可能-我们尚且年轻，若我们真正能够做到突破观念约束，那么世间肯定不乏能够做到这一点的女子）（本来这一段打算写的是“现实中的发生”即是值得我们珍惜的，然而后来却并非发展成这个样子，事实是现实中的发生未必是真正很好的：我们可以发生在并不十分理想的时候看电视剧或者跟胡出去玩，但是我们清晰的知道这其中哪里出了点问题；我们可以恰好遇到了一个跟自己相处愉快、好似有聊、好似有一些事情可以发生的女子，但却并未意味着我们遇到了这样一种爱情。诚然我们珍惜现在拥有的，我们把握住什么是可能发生的，但是若爱情、就好似我们九层楼的梦想一样是我们的理想，我们有充足的理由和时间去不在这最为重要的细节上妥协-而我们也该如是要求自己）（我想这便是哲学，若我们能够做到并不因为自身的需要和一时的情感而妥协自己的理想、并且找到一种方式来实现它；对于大设计和成功我们诚然尚未有绝对的信心，但这是场一整个生命的奋斗，而我们的机会只有一次（不仅仅是爱情，个人的事业，今后的学习和生活，这些其实都是只有一次设计的机会，一件完美的艺术品的打造并非是从一开始就毫无瑕疵的，却是人不断努力完善的结果），所以便只有一方面不断探索前进、一方面不断搜索资料和更新观念了）

（抛开性对自己行为的约束，一下子爱情便成了可以选择、而不是必要的了；大不了不要性，却也不要为了性而妥协爱情-这便是我们思维之下最为自然的理想，而非向自然和社会约束谦让）

投其所好还是发展行为境界？

与人交流（尤其是不太熟悉的异性）总是不经意就岔开话题，结果是其实岔开的话题也不是自己感兴趣的。老实说发现当我们的兴趣面在变广的同时并不是真的喜欢上了与人交流各种事物而是自己去学习各种事物而已。这未必是坏事，但是一个巨大的问题是跟新认识的女孩子或者男孩子之间的交流变得困难起来——建立友善

的关系完全不是困难但是如何去一方面快速深入另一方面带有热情和兴趣的交流则成了一个十分不易的事情了。由于我个人所接触事物和引导方向的主要差异，一般性交流和内容仅仅具有观察体验而不具有参与体验的乐趣了。“将精力放在重要的、不重复的事物之上”和“去认识不同的人和一起交流娱乐”就成了一个似乎矛盾的目标了。我觉得一个需要注意的理论层面是，发展行为境界应该在投其所好——即彼此熟悉之后，但是一个值得考虑的问题是投其所好之后便瞬间建立思维定式和原型了那未必是真实的自我；另一个方面是或许在现实中多与人交流、多做一些我们平时不喜欢参与的事情我们便能够与其他擅长表面复杂性的人一样应对自如了。但是我们也同时看到，有什么样的必要、若我们的思维从来便是这样以着一种过分理性的方式存在，去刻意发展与人交往的能力的了？我们所需要的是娱乐、亲昵，还是仅仅有人说说话就好了的？大设计的行为境界要求，这作为一种能力而成为我们训练的目标了，该是下一阶段除了我们的学业之外一个至关重要的发展层面才是（觉得这句话吧，有对也有错，要提醒自己发展和学习是必要，但是好似不该那么严肃因为交流可以讲究更多艺术、即感性的层面的方法）。

我们也得看到，（从目的导向的角度来说）要想让一个人喜欢自己，那就是得投其所好，投其所好的结果，便是逐渐他/她也会从不关心你变为关心你。“喜欢”便是一种冲动的感情，所以这样的发展也该是期待之中。另外的情况下，则是交流而已，根据各自的实际情况，有则发生，无则不必刻意改变。但是注意与不同的人交往便是有着不同的可能性，而不该可以追求尚未存在的刻意层面才是。投其所好之后，彼此熟悉了，行为境界才能够发展起来。

收获和成长

在这篇笔记中记录我们具体学到了些什么、我们经历和收获了些什么，以及我们期待着今后发生什么。对所学事物的总结是形成联系、加深理解的重要过程，

《思想集》和《对你的思念写成书》是我对于所学的理论与实际事物之间形成联系的探索，而此篇笔记则是沉淀这一期间以来主要的结果。

层面

知识上的核心理解力

1. 物质之上的现实：事物具有客观存在和发展规律，这意味着通过学习这些规律我们可以更好的去理解事物——各种事物，包括人的行为和自我，而不仅仅是宏观的现象；物质之上的客观理解力不是观念，因此不构成对于行为的约束力，而是一种基于理解力的自发的行为；这样的思维方式不基于一种信仰，而是对于这个世界根本存在方式的假设；作为一种思维方式，物质之上客观理解力带领我们从一种新的角度看待我们所遇到的事物。

物质基础决定精神境界：物质生活的贫乏导致人沉溺于追求幻想或者玄奥的精神事物（宗教等）；不沉溺于单纯物质享受的前提是看到物质世界的多元和具有欣赏不同事物的乐趣的能力；物质基础指的是物质资源的多样性而不是单一物质资源的数量和程度；物质基础的核心衡量标准是物质世界创造力的实现性——非创造主观无以结合灵感（从而防止沉溺于表层金钱可以直接获得的刺激之中），非实现无以造成深刻（从而必要涉及复杂性和熟练度，以及避免纯粹艺术幻想）。

2. 理性和情感本质：MC 对于“什么是美”的探索曾经得到一个猜想——美是理性的感知，美是复杂性的结果，或者还对于美有别的层面的描述和感知；随着《关于情感的本质》的笔记，即便这一点尚且或许还有细节并未十分梳理清楚，我们此刻也可以带着一定的信心从理智的角度去看待审美和情感的来源了。
3. 知识和体验和生命：生命之中的诸多“平衡”指的是在需求（例如身体传来信号需要休息、生存和生活需求）、实际资源（即物质基础）、即时想望和选择（我们的思维状态）这几者之间相互作用——换言之，平衡其实不是固定的 3h 看书 3h 工作 3h 日常杂物 3h 娱乐放松 9h 睡觉，而是根据实际情况进行即时的调整、在

这之上有一个整体的指导。生命中的平衡基本上包括这些元素：物理生活（吃睡、物理活动、外出活动），精神消耗（学习、工作），适量至无的一般类型娱乐（电影电视、游玩、游戏、艺术欣赏、甚至是社会活动——从 MC 的角度上来说，为了“娱乐”的目的而却娱乐大都不是有着清晰的行为动机、也因此行为境界不会十分理想，因为在这样一种情况下人们并不能够真正利用上娱乐本身所能够带来的乐趣和在其中获得收获；这也是为什么同样是面对“娱乐”有的人十分在意得失而有的人则不论如何都真正的获得了乐趣了）。各人的“平衡”生活定义取决于个人的价值标准和理解力，我们或许有兴趣日后进行相关更为系统的学习。知识于生命最大的功能：保持自身信息的鲜活，每天每刻我们都应该在不同的层面去了解事物、以及尽早去接触世界上新的事物。

4. 我真正想要的：弄清自己真正想要什么是“不惑”的关键。我察觉到自己想要的事物主要有这些——来源于人的陪伴其实是生活习惯上的依赖；简单而安逸的生活其实是稳定的物质状态；体验的多元和卓越性其实是自由选择和思考的能力。这一定程度上区分于过往所说的“创造、探索和体验世界”这样一个十分笼统的概念。
5. 这本书的动机、目的和意义：动机是始动力、最开始的概念；目的是可以用物质之上手段衡量的结果；而意义是后天之物。认清这三点区分之后，动机在书的各处都有提而不同时刻内涵也不同；目的则其实并不明确的，一定程度上我们根据计划打算把这本书完成，另一个很重要的部分则是计划列出来以后我觉得把这本书完成能够带给我们一些不一样的认识，这便是这本书的意义了——一切意境皆为人的想象造物，因此这本书最大的意义，也是且仅仅是如此而已了。
6. 关于信息和知识：在这本书的发展过程中、或者说是 MC 的发展过程中我收录了一下关于信息和知识的认识
- 真相并不总是愉快的；真相也并不总是立即让我们的生命变得更容易一些；但是发现我们自身是多么脆弱、我们的知识是如何混乱、我们自身的价值是如何微薄的存在、实现自身理想和未来是一件如何艰巨的事情、我们如何孤单、我们的思维如何局限、我们曾经错失了多少机会、上帝和幻想中的事物从来不存在。。。知道真相的过程未必容易，但是一个让人事后惊奇的效果却是发现这些

真相以后我们的思维从某种程度上发生了变化——我们生活的意义，我们的自我，我们行为的可能性和选择，以及真正获得那样一种自由意志的轻松感。我们从未如此轻松和愉快过（但这的确是一种不一样的“愉快”体验，在于并没有什么情绪感觉），因为我们从未如此毫无负担地存在在这个世界上。

- “言尽悖”（所有言论都无法表达真理）、“学无益”（学习并无益处）、“非诽”（不应驳斥他人）、“辩无胜”（辩论双方都没有赢家）、上帝既存在也不存在——或者以我更感兴趣的方式表述：我们行为的意义既存在也不存在。
 - 这世上或许有绝对的起因，却没有绝对的解释；人们的解释是对于物质现实/客观存在的全体（若我们要将物质现实和意识区分开来）的近似模型；系统而复杂的知识帮助我们塑造这样一种理解客观存在的能力。
 - 知识可以帮助我们解决问题；知识未必是事实真相；为了解决问题我们并不一定需要知道事实真相，为了创造性的解决问题我们最好知道事实真相和深层原理。
 - 这世上唯有信息，而不存在伦理；信息可以用来影响和操控他人。
 - 模糊性是模糊行为的根本原因。
 - 不完整的理论、似是而非的理论、并不可以用来分析所有案例却在陈述中未进行这一方面限定的理论，不仅不具有思考功能，而且是干扰。
 - 1 确保理论本身完善
 - 2 确保我们的学习完整
 - 3 确保分清理论适用条件
7. （恐怖谷、矛盾论 - 或许是我们未知，但至少这种情况下对我们不可用）
 8. 情感问题/矛盾的来源：我们无法拒绝、却又无法接受，我们具有明确的目的，我们感到焦虑。在不提及任何情感的本质的情况下，情感问题/矛盾出现以后最有效的解决方法是：把情感抛到一边，就事论事尝试着解决问题、寻求解决问题的方法。**若是找不到方法，那将再次陷入情感问题中（/坏笑）（理论上来说我们以后不会再陷入情感问题，但是假设我们还是不可避免的陷入了情感问题了，那么此处提供一个解决方法：不要再去寻找那些“可能能够帮到你的人”，打个电话给她，随意聊一聊生活，不然的话，再抽一年的时间来重新做一轮 MC——我很认真的）。**

个人发展

1. 自我批判和客观理解力：

- 我们以前以为自己做的事情都是很有道理的，但是看来我们还是沉迷和迷茫了——梦、情色、以及游戏和幻想。我觉得此次 MC 一个非常重要的收获是看到**自身是不完美的——而这不仅仅是自己尚未实现的学习和能力和物质未来，而更为重要的是我们的思维和成长尚且不完整、甚至是需要好好去改进的。**这样方才能客观看待自己和面对改变，我在此建议自己，成长该是一整个生命阶段的，而从未该停止。

- 我们如何不富有？我们或许从来没有得到过我们想要的，可是我们有着如此多的机会见识不同的事物、而我们曾经没有好好利用的金钱和时间本可以用来造就一番如何不同的际遇？认清自己拥有什么，与看到自己尚且不具备什么同样重要。前者带给我们满足和自信，后者带给我们谨慎和谦虚。

- 自信级别一，在与别人的比较之中我们变得不自信，所以自信必然要求去消除这些比较带来的差异。此番我们关于自尊和个人价值的重新认识带给了我们相比他人不一样的理解力，所以可以安全的算作彼此不在一个自信衡量体系之中，也因此不再使用别人的自信、自我价值、自尊衡量标准来衡量我们自己。除此之外，十分带有偏见的说，我们在某些地方比大部分人都优越，而我们甚至有潜力成为在某些领域最为优越的人。

- 自信级别二，上面的自信虽然强有力但是不属于物质之上的衡量标准。在此我们识别到我们自己具有把事情完成的能力——而这是自信最重要的标准。

- 抛开我们得不到的事物不谈（既然得不到也没什么好纠结啦），我具有一些物质资源，我可以去尝试着挺近科学的前端。

2. 全面发展：

- 在这大半年的 MC 发展期间我们主要做了以下关于自我方面发展的拓展和修正（目前尚处在认知的识别、具体实现还有待慢慢来）：个人理解力、个人偏见、个人言谈和举止、个人行为习惯、个人物质基础发展、个人兴趣爱好和追求、个人未来计划、个人自我控制和行为能力。“修正”指的并非是按照某个现实中已经存在的标准进行修改自身行为，而是去自己研究和发展这样的标准、探寻更为底

层的事实和更为优越的（定义为“不不优越”，因为我们知道哪些行为是存在偏见的，但是哪些是真正“优越”的并不好定义，所以首要问题是消除已知问题，然后同时带着发展个人偏好）行为境界，这才是我们通过认知实现真正自由的自我的方式——源生理解力。MC 是一个长期的工作，以后还应继续努力。除了认知上的发展之外，行为作为自身物质存在的一部分是需要练习去巩固和强化的。

- 此次 MC 以后带来的一个重要的自我上的变化：我敢于想象、幻想、思考、学习任何事情，至少在思维上我们不再局限于任何“不可以去尝试”的约束之中。在行为上当然现实世界中有些事物是十分危险的（例如毒品），完全没有必要去尝试。这一点很重要，因为在我看来获得自由意志的前提便是能够自由的思考、真正天马行空不受任何观念约束、拥有对于各种可能行为境界的认知。尔后我们可以去探索行为可能性，将思考的能力输出为行动的能力。具体而言有以下（新的）收获：关于性、生命的意义、现实和存在、数学、医学、电学（通信以及相关物理学）、音乐、文学、戏曲、人类情感、智力、学习方法、宗教、法律、神话（神秘学倒是不再感兴趣了）、死亡、道德、人们可以有的特别好也特别坏的行为——这一点值得一说的是还是会有些个人口味上的偏好不过不再十分强烈的抗拒看到那些自己不喜欢的行为了、演讲、与人交流和团队合作、领袖能力、时间和金钱管理、社会文化和习俗、他人的情感和故事（在于这能够带给我们的知识和体验，而不在于具体的人）、化妆品（类别、功能和历史文化；目前对于跑车还没什么兴趣但是对于汽车的结构以及设计还是挺感兴趣）、自然生物（动物类别和习性，尤其是对鸟类现在有特别的情怀啊，是因为达尔文的鸽子和我家窗外的喜鹊么）、以及对于其他关于这个世界的一般知识我们都逐渐形成兴趣，目前唯一的前提，是我们不太喜欢“流言”，而更喜欢纯粹信息类的关于事实的分享。在过去我们害怕自己或者自己在意的人知道这个世界上“不好的层面”，现在来看，知道的更多并不让我们变成一个“坏人”或者改变我们——倒却是对于事实和“更好的层面”的无知局限了我们的不成熟的行为和焦虑。我不主张毫无顾忌的“乐于尝试任何新事物”，但是却主张在充分准备、细致调查或者具有自己信任的信息来源帮助下去走出自己的 comfort zone、去尝试新鲜的事物、尤其是那些自己陌生的事物，将有助于我们形成新的经历和理解。

3. 成熟而全面的兴趣爱好：主要是指寻找相关资料、阅读官方文档和说明书、以及学习和练习的能力；学会了听讲、听别人的故事、聆听一些事物。
4. 自我选择是一个很重要的层面，在个人发展过程中愈发减少对于外界事物的依赖是成熟的很总要衡量标准，在这一段时间里我们虽然还是十分依赖客观物质存在，但是我们对于他人和事物的依赖逐渐减小。变得更为独立就带来更多的自我选择。
5. 一些新鲜的观点：
 - 清晰了解自己并不导致我们成为一个更为“不完美”的人——的确在这一过程中我们发现自己很多不足之处但是这并不因为我们意识不到自身的不完美而导致自身完美（然而在过去我的确不愿意承认自己有些地方的不足的、因此制约了自身提高的空间）
 - 对于情感的本质的认识带来我们对待诸如死亡、爱情更为客观的看法，以这一后见之明，也唯有更为客观的看待这些事物我们才能够更好的体会这些事物。
 - 原始动机对我们的行为影响力减小，我们更多依赖自身的理解进行行为。
 - 对于世界客观本质的探索、最主要是原理可能性的认识帮助我们梳理了思想、清除了一些盲目的信仰，从而帮助我们以一种更为全体统一的方式行为。
 - 对于世界观和道德观念的修正帮助我们更为公正客观的认识自己、而因此对于自身的存在，包括自我的价值和自信都有了很大的改观。
 - 整体而言更少的情绪化，但是得承认环境因素是我们尚未能够十分完美考察进的，因为我们这一年主要是自我的修炼、尚且缺乏在与人交往、与集体互动的时候进行练习和生成自己的行为方式。
 - 理解而非控制事物，包括自己的情感。
 - 物质之上的财富积累形式：物质基础、知识——我们所投入的时间和成分造成了我们所具有的财富。虚拟换来虚拟所得，实在换来实在所得。不以物质上数目的多少来积累和衡量自己的财富。**而唯有切实的发生本身。**换言之，若我们想要的是获得一艘船，那么不要去花时间研究如何造船；若我们想要的是生命力，那么不要执著于生命中的得失；若我们在意的是物质体验，那么不要纠结具体体验的形式。

事业发展

1. 计划：比较长期的思路在今年初的《General Research Topic》中已经给出了一些参考路线；在《未来企划思路收集》我们将更为细致的去分析可能性和添加细节。总体而言，树立了长期的奋斗目标，这将有助于我们有分寸的有进度有把握的进行今后的学习和生活。
2. 准备：除了计划上来调查未来可能遇到的情况、列出明确的细节、进行一些主要的决策这样一些信息和心理上的准备之外；另一个十分重要的层面是个人心境的稳定因为这将有助于我们真正静下心来深入学习和应对未来不确定的事物；除此之外就可观的实际收录而言我们这一年中收录的心理学和情感方面知识将有助于我们今后培养和形成团队合作能力以及领导能力，美术和 CG 方面的收录将有助于我们今后的产品展示和艺术欣赏和表达，在个人编程方面的理论学习将减小今后课业上学习时候理解上的困难，在个人编程技巧和具体工具收录上的学习将可以帮助我们在今后的项目实践中提供实际的解决方案，在这一段时间的编程和项目实践过程中积累的经验将有助于我们今后在学习理论的时候更为贴切的把握理论的要点，在数学相关理论上的学习虽然目前尚未获得完整的收录但是长期的数学学习将能够有助于我们形成数学思维习惯以及对于复杂数学原理的熟悉度将会帮助我们在今后学习工程数学的时候感到轻松很多尤其是对于数学学习方法的识别将有助于我们今后学习时候更高效更有方向，除此之外逐渐开始接触包括应聘、公司生活、具体产业中事物将有助于我们今后在个人事业发展上更有准备、而早先一些同学的工作经验或可对我们未来提供指导。就下一个学期而言，我们准备了理想的住宿环境和充分的物质资源，同时安排很多并不占据非常多时间又能够充分利用自己业余生活的信息类学习和具有修养自身功能的例行练习，而且在生活例如饮食和运动方面的时间配比进行了调整，十分重要的一点还有就是安排了理财方面的活动来一方面增长自己的个人收入一方面也算是逐渐在积累物质基础中获得成长，人际关系上早早准备了联系同一届的人这样我们能够快速融入新的环境而语言交流能力重点安排提高我们会更为有效尝试着去开始增长自己的圈子，最为重要的当然还是安排充足学业学习时间并且确立优先级以确保整体进

展的顺利；安排的数学和电路方面的内容将会在开学前最后的这两个月中着手进一步收录（如果届时未能够如期完成也没有很大关系）。

3. 物质基础：事业上的物质基础是我们仍然需要发展的，在那之前我们可以着手去做的包括投资理财能力、个人健康、学业发展、以及个人技能和创作以及经验材料积累；除此之外还有些软性的事物包括团队合作、与人交往、语言表达、生活技能等也在着手收录。母亲为我们提供的强有力经济基础将会是今后发展的一大助益，我们要利用好便是。

关于生活

当生命和财富都是轻易获得时我们并不如何在意便拱手让人，唯有每一看似微小举动都蕴含着全体之上的巨大付出时我们才学会变得谨慎、去选择而追寻自己所值得的事物。我想年轻的生命是美好的，在于每一刻的感动我们都诚挚的信以为真，但年轻的生命同样是不智慧的，因为生命中的选择对其而言过于轻巧。学会去认真的对待生活中的每一个层面，该因此是我们学会去真正获得生活的第一步。在这一段时间里，我们通过去认识生活而逐渐去把握生活。

1. 体验：生命中的体验、一点一滴，在我们每时每刻所在做的事情。
2. 爱情：在过往觉得爱情中的炽烈情绪和冲动行为以及执着信念使得爱情具有不一般的魅力，现在却发现理智的爱情原来也可以这般美丽动人。点滴的分享便可以是乐趣。
3. 生活中诸多细节：生活中的细节将不会是“繁琐”或者“重复”的，若我们每一次都注意获得新的体验和提高、或者至少若我们每一次都有着清晰的目的。诚然若能够自己把握和安排自己的生活便好似一切都会那么更主动一些，但是学会从已有的资源中获得乐趣也是一种经历。在这一段时间以来我更少的在意生活中的表层复杂性、尝试着从生活中事物中学习新的东西、更多的分配自己的时间到关于自身的成长和技能的培养之上来，而在此情况下每天占据时间不多的日常生活行为变成了一种乐趣了。我想这对今后的一个启发是，精神上的享受更让人感受到充实感，正因如此专注个人思维的发展和表达、相比专注花时间在物质和生活的层面上更具有让自己满意的潜力。

4. 旅游和经历：在旅游中去体会世界的多姿多彩，在细致的规划和自主安排中学会更为充分的把握每一次经历。总算是不跟父母一起去旅游，这其中的乐趣真是十分不一样的。

物质基础

1. 健康和“活得更久”成为首要考虑因素。
2. 现实世界：有很多人似乎十分自然的就活在了物理现实世界之中、清晰知道他们在做什么——虽然我还不清楚人们对于我在这本书中提到的关乎生命的话题是有着如何的见解和认识的，但是对他们而言这似乎完全不是问题。我看到在这个世界中人们并非我们看起来这般完美和自由，但不论如何我也总算可以能够去花更多心思在这个现实的世界之中了：专注于解决问题（即“实际问题”）、去体会一些表层复杂性、去提高我们的生存技巧和根本技能、变成一个有才学的人、做事情实现事情而不再是想太多。以及追求我们认为优秀和美好的事物。
3. 学会根据自己所实际拥有的物质基础和行为能力去做范围内的事情、使用适合自己的方式来进行娱乐和社会生活（这一点是我们自然、自在生活的关键，也正因为认识到这一点我们更为合理的去使用自己能够承受的资源和信息以及娱乐方式而不至于失了偏颇——我想这便是“万物逢时皆美好”的意义：认清自己所处的成长状态、做好自己能做的事情）。

一些细节的收获和未来目标

1. 饮食和烹饪：刚回国的时候还是一对比发现国内的食物好丰富，素食一段时间后，便没有了对于肉食的依赖；而关键是同时发现了自己可以处理饮食问题、即便是国外的食材自己若是好好处理也可以有十分满意的饮食体验的。另外发现国内一些糕点还是很喜欢的、坚果什么的也比自己以前想象的好吃。
2. 服装、购物、个人风格：发现原来穿一些颜色丰富的衣服是件挺棒的体验；黄欣欣说原来买衣服都得自己买啊；后来发现买衣服的确得去商场试试才知道；跟 Louis 去舟山玩的时候学到了鞋子合脚是指穿上去刚刚好而不是大一个手指或者不会掉。“常识”是一个很神奇、而我们十分缺少的东西，这个还得以后努力积累。

3. 艺术、音乐、文学审美：美是理性的感知。从计划到歌唱到艺术的表达意境和行为境界的追求到理财和学习，我看到有那样一种东西在这一切之中闪烁着其并不显著却无时不刻不在的光芒。思维状态、理智思考的能力，还是表观成果背后的自我控制力和细心的设计。发现贝多芬的音乐挺好听的。可以唱歌了，下一目标练会假声。
4. 行为细节：（书写）可以写好看些的英文了，中文还在继续努力中；（运动）纠正了一个二分投篮的姿势；（发音）自己好像能够区分 n 和 l 了；（坐姿）十分惊讶的发现端端正正的坐着感觉很棒，只是尚且不知道自己的坐姿是否过于紧张了因为怎么好像坐久了还是会不舒服。关于理解力和行为方式上的完美融合、走向那样一种各个方面成熟的行为方式尚且有待努力。
5. 计算机编程：虚幻 4 引擎 GP API 的 BP 方面全面收录了、C++ 方面有着手进行，最主要是 network 部分大概能够理解了，下一步目标是深入源码和操作系统层面把这个引擎完全收录了、结合 CG 方面的努力将这个工具切实利用起来；使用 UE4 做了两个小游戏；C# 和 .Net 框架的不深不浅的学习以及一定的实践经验为我们今后再进一步深入 C# 语言本身学习以及桌面应用程序开发提供基础，利用相关的 WPS 技术写了一个笔记程序；关于操作系统和微处理器以及计算机架构的知识也将有助于我们今后学习学业方面的其他知识，倒是其中很多细节因为时间关系未能够记忆清晰、有待复习；网络方面服务器建设以及前端开发的知识开了个头，有待继续深化学习；另外发现比自己年轻的人、例如现在刚上大二的也有在游戏和硬件编程方面知识深厚的，倒是觉得很受启发、让人很有热情呢。
6. 数学：今年安排的数学方面的学习目前为止没有一个完整完成的，元逻辑目前还算可观的推进了一半，剩下来的内容有望开学前完成。开学后我们将暂停理论收录专注计算技能收录。
7. 美工：人体骨骼的书完成了两遍基本学习，但是术语的准确记录和肌肉形态等内容尚未实现收录；逐步开始了使用观察法绘画，这个还有待收录；zb 作为重点收录的工具在用户界面上进行了主要的熟悉，然而今年由于网络问题尚且未花足够理想的时间在 Blender 的技能上进行大幅度提升，期待回加后开学前一个月进行额外学习。

8. 心理学、哲学：完成《心理学入门》这本书的学习，完成了一半的《社会心理学》的学习，不过这两个都推荐后续的复习；哲学上目前的学习都还比较大概和肤浅、还有太多原著未能够阅读，主要收录了关于哲学主要话题的讨论、斯宾诺莎《伦理学》前三部分的内容——而其中的细节有待复习和深入研究。
9. 中国古代建筑设计：这个和上述人体解剖学共同作为我们结构设计学习的一部分内容，目前为止的推进尚且不让人满意，在于术语的学习和记忆十分不完整。中国古建中的主要词汇都进行了一轮认识但是能够记住的数目太少、对于中国古建结构的主要组成部分总算形成了比较完整的印象但是还缺乏实际的可用性、对于中国古建的典籍学习尚未深入。对于中国古建历史有了一个全体上的把握以及对于中国建筑形式有了比较大概的了解。接下来的目标（可能明年或者后年再安排）是就着已经有了一遍到两遍印象的书进行更为深入的学习、记住其中的知识点、获得设计的能力、拓展额外的文化和设计方面的知识。景观设计、家居设计、室内设计、服装和装饰设计等知识是相关的，参见《General Research Topic》进行学习。
10. 历史：历史上记忆下来了中国大概的朝代顺序，下一目标：朝代的细分和彼此之间的差异。对于民国时候和新中国建国的时候到底发生了些个什么事有了一定的认识，就细节的历史事件目前没有下一目标。
11. 信息处理和归档制度：我们利用这段时间把有道云笔记的内容完整转移到了自己的个人移动硬盘上，虽然还有很多细节笔记没有分类不过那些目前不重要；我们把自己的移动硬盘进行了完整的全部重新分类和归档、以及建立了新的资源和信息收录以及管理方法（包括影音娱乐和杂项信息收录）、还顺便进行了必要的备份；我们顺便结合后来打算开启的中心服务器构建计划安排了新的更为智能和自动化的信息归档制度的概念——这一个系统的实现还需要今后逐渐的努力，完成这一个体系之后我们将有望进行更为高效的信息记录和管理（包括日志、财务进出、学习笔记、学习资源、生涯计划等）、以及若是发展出高效的结构化信息记录系统（主要是指高效的访问方式和数据之间的动态联系）那么或许可以帮助我们有效的外化记忆从而把学习的知识、资源、自己的笔记、实际应用的经验进行更为有机的统一高效管理（目前最缺乏的是一个十分直观清晰的访问知识的方

法）。这一个项目意义重大，还有望关于信息管理方面更为专业的学习、好帮助我们在开发过程中更为有方向和高效。再延伸一步而言，若是信息记录的机制也能够得到改善（例如更为高效的文字或者信息录入方法）将可以运用于记梦和梦境设计、或可有助于我们的造梦之术的研制。这一方面诸多细节参见《结构化信息记录系统》。

12. MC 中提出的《思维状态的可置换性》，即便尚未完成，也将会对于我们今后一些研究具有帮助；这一概念有望今后深化。
13. 就总结性的一个评价而言，学习内容的丰富有助于我们去看到事物之间的联系，在我的认识中选定的知识项目是迟早需要掌握的、也没有必要锁定着一个然后一下子完成到最完美的地步。唯一需要注意的是目前铺设的学习内容和体系已经足够广了（而且今年建立的框架还算比较清晰），还有很多内容被我们暂时搁浅不深入学习，所以接下来的任务还是把我们已经开始了的内容去逐渐稳固基础、确保实在收录。倒是可以以各个学科为话题、使用的资料和书本为内容建立一个索引，我们好追踪完成度，这一份计划收录在《未来企划思路收集》中了。

结语的结语

轻轻松一口气。还剩下来最后两个部分，《对你的思念写成书》的主体部分就写完了。还有一些旧的信和笔记（一开始也算在《对你的思念写成书》的部分之中的，现在单独拉出来放在了书的最后）再整理一番，便可以进入到下一轮修正和演绎之中去，其实觉得成书仓促了，虽然说来也有一年，却好似能够说得事情、还值得去思考的事物仍有很多。但这就是它了。

这段时间学习和接触的事物太多，其实复杂性远远超过了一开始所能够设想的，天知道我其实本来唯一的问题仅仅是总是想念着一个她，或许还有就是对生命觉得失去意义和乐趣，以及一种低沉的心情和行为状态。写这一本书是喘一口很长很长的气，在喘气的过程中暂且阻滞住不去想一些占据思维主体的思绪、而去探索可能的思维状态和行为方式，在这之中一直隐含着而自己差点忘了的事物、直到刚刚翻看那一部分被删除不选用的旧的信才想起来：我过往十分简单和充满不切实际个人想象的爱情和世界观念、以及我那会儿为了消除自己心里的不适感觉而对事物妄自作下的批

判（还记得我说黄欣欣像是《伟大盖茨比》中的黛西——那时我告诉她，这样说某种程度上让自己感到舒服一点，却又在这同时让自己的心更沉重一些）。渐渐地我们缓缓舒了这一口气，终于不必再那么紧张——我们有信心我们花这样大的努力去打造的一整个（尚不完善）的对于世界的理解力体系能够帮助我们不会再轻易回到那样一种冲动的过去了（虽然，我们并非就此放松下来，MC 仍然有很多努力要去做、而那些重要的教训和指导时刻得铭记心中我们才不会再次失去自我而陷入情绪的矛盾之中，只不过总算在这将近一年的心理准备之后，我们可以暂且安下心来、稍微更多花一些时间去充满信心地面对前途上事业和学习中的事务了）。

在这样一本书的写作过程中，我们主要经历了五个（或许更多，但是谁还记得呢）有意识的思维方式转变：第一次写完全抒发自己感情和想法式的早期的信后来演变成永不休止的重复的情感倾诉，那会儿决定不能够再这样下去，而后便使用了不再以“你”为代词而以“她”为思考方式的人称使用；然后更为有选材的就主要关注的思想问题在信中进行讨论，同时不再晚上写因为好似过于情绪化，转移到下午更为严肃的思考；后来觉得写信的方式还是太主观，忍不住想到她啊，所以便一下子完全抛弃了那种写法，刚好 MC 发展出了第一个觉得可能有用的行为指导方式（即物质之上客观理解力），便开始落笔《思想集》，就核心问题使用创造性思维结合向物质之上客观理解力的引导来进行思考，尝试着获取具有可靠结论性的观念，那会儿其实客观理解力尚且不够客观，很多事物仍然处于迷茫之中，还过分依赖一些“基础假设”或者“对世界的根本信仰”；再后来开始动笔新的《对你的思念写成书》之后，打算完全抛弃有人称的叙述方式，既不用“她”也不用“我”，而是抛开事物本身以一种完全客观看待、不依赖自我的方式写作（其实在《思想集》后期也已经如此了），在这一过程中逐渐尝试着使用纯粹信息+完全复杂性探索+联系现实中自己的经历这样一种方式来将事物以一种更为可靠的方式陈述；后来 MC 的《关于情感的本质》算是我最为满意的作品之一，在那儿我尝试着使用二元论来分析事物，看待世上不仅仅是发生本身，而且描述也可能具有的多样性，在语言之中实现了少作甚至不作可能具有自我偏见的含糊表达。说来觉得好似女孩的思维真是神奇，明明就不十分理智，却在说话时那样面面俱到、十分柔软，似乎并不具有男性会犯的偏见一般——这不完全是我自己的啦，心理学资料上这样告诉我。不论如何，在这一期间形成一种新的文笔和思考风格：通

过 MC 及时纠正每一句话背后可能的问题（有时候觉得还是挺折腾人的，不过导致自己说出来的话让自己听着更舒服，还是挺值得）、立即修改不合理的层面、提醒自己思考事物时可能存在的反面和复杂性以及突破自我从全社会等更为广大的视角看待事物；这是让我觉得更具有亲和力和完整成熟思维的对于这个世界比较公正的思考方式和理解力。

【最后还有一个值得记录的，是在进行九层楼的相关设想时，造成的关于思维状态的主观调试、以及效果的一则额外部分尤其在九层楼的造物之镜世界观探索之中我从“不可能性”以及“客观性”两个角度进行了关乎实际实现的前所未有的特异性思维方式探索（见于九层楼·大设计官方笔记、未在此书收录，收录的都是一些更接近一般社会观念的），而获得了一定程度上对自身理解力境界的突破。不可否认的是，说一句话的时候的确可以具有让自己信服的能力，尤其是那些自己觉得重要的事物、当以一种十分严谨的态度、十分认真的口吻、十分漫长的节奏，去考虑其可能性，并且接受的时候。】

未能实现和待解决的问题

个人发展

当我们在纠结和烦恼自己的生活、爱情、梦想的时候，世界却在飞速进步着、我们身边的人、我们的朋友在快速成长着。

我们的能力、我们的理解力、我们的知识、我们的技能、我们自我控制，我们的经历的深度和范畴，并不是经历时长本身所定义的，而是我们所学习到的内容——人大可以花很长时间活着，却仍然不获得许多可观的成长。任何实质性的进步都是缓慢积累和主动思考的结果，在单一重复的经历中不会获得新鲜的知识。正因为如此我们去看书、学习、记忆、练习，因为唯有在这样一个过程中我们才能够获得实在的提高。将自己的经历建立在过往他人的知识和体会之上，若这样的一种经历和体会足够客观公正和有效那么将对于我们的成长具有可观的助益。

我们最缺乏的并非是舒适的生活、精神和心理上的关爱、卓越的物质体验、世界表层复杂性堆砌的知识本身，而恰恰是那些最难以捉摸的深层原理。

在整理这一部分提纲的时候发现，很多内容都充满着矛盾：在几个月前我觉得尚且处于“未能实现”的，现在看来更适合收录在上面的“收获”里，而有一些别的事物则还是不可避免的一下子让自己再又陷入一种忧虑之中——然而当逐渐树立清晰那样一些存在的具体问题是什么、再结合一些之前整理出来的方法和对待的眼光，事物便不那般让人一筹莫展了。想说的是，正是因为有着那样一些更为基础的方法，所以才能够在应对表层复杂性的时候游刃有余，而不会因此盲目、教条和犹豫不决了。

关于生活方式改变的潜在问题

在这大半年的时间里我远离学校、课务，在家也不用做家务和烦恼饮食起居，我有充足的时间不受外界打扰的去学习我想要学的东西、去使用国内轻易可以购买到的一些中文参考书。总的而言，即便我们什么都不做，在这样一种情况下我们的生活也会是舒适的。等到我再次回去之后，虽然以前不能够流畅使用的 google 和 youtube 和其他一些网络资源轻易又能够用上，但是在外面的时候即便我不上学不工作也不能

够是一般轻轻松松地舒适生活的：处理家务、自己做饭吃、以及我尚且缺乏实践不知道经历这样一段时间以后自己与人交流的时候会有着如何的转变。

当考察到学校学习事务的时候，可能存在的问题便多了起来：

1. 课务繁重每天有很少的时间去做学业之外别的事情，在以往这可能造成我们的不安和焦躁
2. 不能够按照自己的学习方式和进度进行学习了而是定时定量并且要求效率，尤其若是有内容没有能够跟上那么拖欠的知识会造成越来越大的差距
3. 与很多不同的人接触，在以往我们会因为价值观念和行为习惯的差异而有时觉得不适
4. 更少的思考和缓冲时间
5. 饮食和睡眠不规律可能再次成为问题
6. 课业时间不断变化导致的安排活动和健身不便——不能够规律的生活
7. 表层复杂性带来的干扰：纷纷扰扰的人群和形形色色的娱乐方式，以及群体价值观念带来的影响；在国内的时候我基本上还是算是信息比较封闭虽然进行大量多元的知识摄取但是内容很有选择性，回到校园生活之后就很难说了；我们不断的接触事物、信息、人们的对话，再加上以往存在的既成捷径思维我们可能会不自觉的去与他人比较——这些层面的行为和表现还依赖 MC 在我们进入社会生活中继续进一步渗透和发展来帮助我们将自身的行为和理解统一起来。
8. 压力或许还会积累：更多抽象而非信息类的学习、更多符号而非物质之上的学习、更少的实验和练习时间、更多的习题而非知识、作业截止期限、数学运算、交通和等待的时间、太多与人交往的时间——我们或许每天只能够摄入更少的新信息而更多的重复记忆旧的内容、更少的个人安静思考的时间、更少的情绪体验和表达、更少可以进行的活动和感知上的体验。

说起来这一其中的很多都不成立了：例如第 2 点而言我们这一段时间做了许多比较深层次的原理上的学习，就数学而言我相信元逻辑的学习、即便尚未能够完全掌握，但是也足以应对各种为微积分中的证明和理论了。

每一个挑战的同时的的确确可以转换为一种经历，关键在于我们是否能够挖掘其中的潜在价值和行为方式、以及我们是否在这一过程中把时间安排的恰到好处而不是过分紧张。认识到这一点很重要，就好似之前在学车时我们有着许多别的学习任务却“不得不”每天去驾校好几个小时——若是我们学会了去利用好这段时间，不论是积累信息类的知识、还是与人交流和交往，都将可以成为宝贵的经历和成长。

一个重要的层面：我们学会去变得擅长做好我们所做的事情。学会把自己手头正在做的事情作为一种练习（不论什么）的机会。学会在大的客观环境下逐渐获得自己的自由意志以及获取控制（不是控制他人，而是利用好所拥有的客观资源）。

一些潜在帮助我们的资源、以及遇到问题时候的解决方式：

1. 崭新的个人生活环境或许有帮助因为少很多干扰
2. 通过充量安排学习而暂且搁浅个人事业追求来获得减轻工作压力
3. 这段时间学习到的艺术表达手段、培养的新的审美情绪或可帮助我们在需要的时候采取更为有效的方式减轻压力
4. 若我们自己一个人住的话可以比较有规律的执行摄政者，但是若是跟室友一起的话，额，最好还是不要使用这个习惯的好
5. 较之以往的创作类型个人学习，我们现在有了信息类的学习方式（学习信息类而不是技术类的书籍），除此之外还有投资理财、认识的朋友和新认识朋友的方法、新的发展的英语交流能力、新发现的放松和户外活动方式和安排来帮助我们调剂和分配时间
6. 在过去因为缺乏经历、知识、能力和理解，我们觉得好似性、乐趣、健康、财富、机遇都是转瞬即逝的事物，非得在玩的时候尽兴、用最好的设备、去最美的地方、花最少的时间做最多的事情、不要放过每一个细小的机会。但是现在我们逐渐获得了一种节奏，我们有着一个长期的计划，我们对于生活和人生和学习和爱情有了不一样的态度，我们能够看一部电影分两次到三次看完而不必急着一天看完，我们每天花足够多的时间去体验文化、摄取新鲜的信息、练习和完善自己的技能（例如练字），我们不再那么急躁，我们也不追求一些冲动的情感和急着要丰富的体验。我们学会去积累，去发展，去体会细小的事物和过程。更为重要

的，我们把自己的兴趣、事业、学习、工作、生活进行了有效的区分和划分，我们不再因为急着去“做自己喜欢做的事情”而不做好”自己目前不那么想做的事情——我们其实完全取消了”不那么想做的事情“这一类事情，因为若是不那么想做我们干脆就不做了。我们的学业学习不再是一种课务——虽然那儿的节奏还是比我理想中快了许多，但是不论是数学还是化学还是线性电路我们现在都有足够的熟悉度、信心和乐趣去把握每一个细节去主动投入的学习了。我们不担心自己会失去什么因为做了一些事而没有能够做别的一些事的体验，因为我们知道这是选择所必然意味着的牺牲？，而专注着我们所选择的事物了。

7. 我们基本上排除了既有信仰和伦理道德体系、行为原则和事物判断标准，我们没有特别的偏好和偏见，我们能够享受和做好每一件在做的事物，我不那么在意得失。最主要的是，我们获得了自由意志和自主选择的能力。
8. 说来我在那儿有着比这儿可以联系的多一些的朋友，而且学校仍然是个活跃的环境，而我相信至少 Nicole 还是会不冷不热的跟我们保持联系的。
9. 另外关于学习上的一个重要提醒是不要错误的归因到外部因素，而尝试着寻找内部自发的学习乐趣；即不要被课业影响而决定我们学习的动机和态度——赶进度是正常的，但是我们一方面注意不要打岔跟着进度走，另一方面在进度中可能的情况下尽量宽松些和确保内容的收录。尤其是把练习和重复的讲解（学会听讲也很重要，我觉得没有必要非得自己做练习题来加深印象，而学会通过观察来学习也很重要）视作机会而不是任务。这也涉及到学会寻找“记忆”的听讲座状态——这尚处于《思维状态的可置换性》的发展之中但是该会很有帮助。另外直接忽略有的教授和助教的无精打采、自己保持热情就好了、最重要的是课前准备，不然的话听课没有乐趣。还有就是做练习之前安排充足（甚至充裕）的时间、少量的内容，确保完成而非速度即可（可以这样安排因为我们没有什么别的急着做的）。

学习和事业发展

今年回国计划的三个主要内容：个人心理状态的调整，学业上的准备，以及个人兴趣和创作方面的发展。关于第一点后来逐渐演变为思维状态的探索，考虑到理解力在其中的作用；第二点由于很多实际问题我们其实并没有做的十分到位，在于学

习内容的层面太深太广，以至于（以现在的眼光来看）表层复杂性和应用级别的技能并没有十分很好地掌握。不过我们花了大量的时间去研究理论，在今后的应用级别的学习中应该会有很大助益的；最后一点的话本来的目标是为了能够用这样一段时间获得实在的CG、美工方面的能力，形成一种属于个人的表达方式，结果并没有那般轻易地完成全部预期的目标，意外性的收获是关于内容和概念设计上的一些新的理解，虽然，在今后仍有很多具体的层面需要去完善，在后文细致描述了。

就第二点学业上的准备而言，我们现在的眼光放得稍微长远一些——在过去我们认为一切为了一个人，后来觉得没有任何顾虑所以可以不顾生命的拼命做任何自己想到的事情，现在我们却觉得所有的物质基础都值得把握和在意，而逐渐对我们的父母在那样一种最初的不满中也产生一些依恋的感觉。我们的确是不能够仅仅专注完成短期几年内的学业或者取得一种生活和生存能力而已的，而开始着手为事业做准备。我们的生命在于一场规划，在过去我称作为“大设计”但其实这一切对我们的重要性并非仅仅是幻想之中的伟大成就而已——因为去努力发展和探索便是我们生命存在的意义啊。在之前的时间里我们一直在准备着更为高效的学习，以后的挑战便是要从这一最初的概念阶段进行到实际执行阶段。

学业而言，具体可以做好的层面收录在了别处，需要在此处提醒自己的，是从这（此书完成）以后我们便不再那般投入过多时间在世界理解力体系和个人思维状态的拓展和调整之中（虽然MC会仍然继续下去），而应该在个人身体素质和运动能力、初期财富积累和金钱管理这些物质基础层面，以及苛刻要求自己掌握操作层面的知识和技能上了。

事业方面一切都会在今后顺着学业发展而进行，重要项目和期待记录在跟上述学业相同的地方了。这其中许多许多细节是尚未完成的部分，在今后的几年中这样一个准备便作为我们新的长期项目去完成。我相信经历了这几年来从十天到一个月到三个月到半年再到八个月的项目规划和实现的经历，我们将会有能力去努力落实和完善这一重要的新的规划文档——我们或许还是会偷懒和想着办法寻求更容易接受的、偏向信息类的资料。但是一方面尽早进行准备、摄入相关的内容，另一方面专注每天完成一些直接有助于实现我们的目标的实在内容，便是最有效的努力了。

最后要陈述一点期待：过硬的学科技能以及知识储备以及记忆强度、完善而丰富世界理解力以及体验、善于与人交流和以及懂得合作的技巧、多元的活动方式和才华，这些是在接下来的学习生活中我们去逐渐努力实现的。

生活、个人发展和理解力

健康、生活技能（这一点中的细节也有待收录呢）、运动能力，仍然是我们物质基础中需要去努力实现的层面。我始终还有些担心自己的健康究竟如何，希望过去的不懂事尚未造成无可挽回的伤害才是。开学之后学习进度和压力不论如何，我们都决然不能够以牺牲自己的健康为前提而工作了——最基本的认识，是人要首先学会好好地活着啊。具体而言，我们尚且缺乏一个能够让自己每天活动很长时间的方式（虽然可以跳绳、健身、偶尔运动、游泳等但是还不构成一种理想的行为方式，很多时候我们还不是很确定可以有什么自己特别想要的活动方式而不必非得站起来看看自然景物但是同时却仍然在思考工作），而不是很多时候都是坐着——因为我觉得真正的生活应该是能够像一个物理的人一样以物理的方式存在，但是我现在太依赖信息。我猜想每天超过 1/6 的时间应该在身体的运动中度过。

英语词汇量不是太难扩展的问题、语言表达能力也尚且需要专门安排的练习时间，除此之外，还希望能够获得比较正统的地道交流甚至是写作能力，不要仅仅满足于“工程学习上够用”而已才是，我们要做一个善于交流的工程师。

有一个非常重要的问题仍然在想起时让我觉得有些不太感到完全理解：有没有一种可能，我们所做的这一切努力、这漫长的准备，从某种意义上而言，的确是“过分漫长”了一点——例如现实中人们可能并不需要那么多思想上的学习和理解力，也能够一般甚至更为高效的做一些我们尚且不能够做的事情。我想付出的努力必然会有回报，有时我还尚未能够看清这样一些的理解力在我们今后面对和解决实际问题时有着多大的帮助。在此之前，我想我们至少可以相信，若我们努力去把我们所安排的这些事情做做好、我们看到仍然有哪些地方尚且不足以提到、我们始终留意着更为聪明高效和客观公正和深奥的知识，我们便不会被蛊惑的，也不必担心自己是否“精力没有放在更为实际/重要/有效的事情上了。这样一种漫长的准备的确反映了我们较之能够一下子看清所有事物的他人或许反应少许迟钝了一些，但我觉得不该因此以为

我们的努力便有可能是并不到位甚至浅薄的——或者干脆就承认它们是尚且十分十分幼稚而年轻的举动，这未尝不可：但是经历了这么许久以后我们终于可以不再去过多的忧虑这些幼稚的层面了，**让一切暂且告一段落，接下来是去完成和取得收获的时候了。**

具体尚未完成的理解力层面

1. 观察到此书主要思考的问题还是围绕现阶段成长个人主要矛盾进行的。例如到了未来、有了经历的人们该会觉得心意的不对等如何是个问题因为大家都已经习以为常而不见得有必要单独提出。关键的部分恰恰在于，提前对于这些事物进行识别、而尤其是关于爱情和人的心理，这是个十分广泛适用的话题。我在此篇中的讨论如何尽实，人的生活方式却多种多样，其中的启发如何，那或许是另一番故事了。
2. 我们留意到我们当前的思维状态尚且十分细微、需要谨慎的呵护，尤其是在过多的与人接触时候可能短暂的遗忘使用 MC 中的方法进行思考和对待这个世界而导致有一些行为欠妥。虽然从 MC 的角度而言做什么都是没有关系的但是我们还是更倾向于选择一个更为统一的行为方式。目前在继续 T&M 的书写的时候我们还能够时而温习这样一种我们觉得舒适的客观的思维方式，在今后或许需要寻找的别的方式继续这样一种思维方式的练习。我想在我们的其他的项目的创建中（例如《九层楼》）我们可以获得这样去思考的机会。
3. 物质基础具有对于思维状态的客观影响力，我们得注意塑造和自己的客观物质上存在形式、资源和联系，这将有助于我们获得真正稳定的理解力和行为状态。工作状态和方式、交往的人、以及生活环境的物理舒适度，这些细节都是我们平时值得去注意的——尤其想说的是得注意自己的吃喝和生活品质才是。另外就是根据能力不足带来过度自信这一现象¹，解决过度自信的方式就是我们需要去更加努力的增强自己的能力。面对一些事物在讨论的时候我们还需要去探索更为理想的交流方式、不要言语偏颇了才好。

¹ 心理学现象：It takes competence to recognize what competence is - Students who score at the bottom on tests of grammar, humor, and logic are most prone to overestimating their gifts at such. It is experience that brings experience, dreams that bring dreams, and actions that bring actions.

4. 记得夏天的时候夜里得爬起来打蚊子而无法很好睡觉让我们感到有些烦躁甚至生气的、没有了那种感激和平淡面对生活中事物的态度。我想这多少跟睡了一半得起床脑袋有点不舒服有关但是仍然反映了我们受到外界事物影响自己的心情。例如有的时候我仍然“讨厌”我不喜欢的事情——感到不满而不是以一种“合理”的态度对待这些事物的存在。根据后来的经验我觉得是因为那会儿我们的理解力尚未完善因为学习愈发深入以后便不会在意这些了，但是我们还是得留心，在境界完全稳定之前松懈了进步的努力是不好的。
5. 另外认识到他人在看待我们的时候倾向于通过外在的收获来评判我们的价值、换言之我们的外部形象和成就对于他人眼中的形象具有重要的作用。这是一则事实，我并不觉得如何不公平因为这些事物是人们看得到、可以用来衡量他人的事物，我们自己也应该学会通过这些事物来更为客观的衡量他人和自己而不要盲目将他人看待的十分优秀；从 MC 的角度而言我们并不追求获得他人的认可，所以不必很在意这一方面的存在、至少此阶段我们更专注理解力和能力的发展。但是我们值得留意这一点，因为个人成就可以成为我们今后在社会中进行更为有效进行一些事物的资源，所以在平时注意积累自己的学术和其他方面的成就就显得很合理了。
6. 尚且有许多行为、由于我们尚未接触到更为优秀的行为层面（例如除去过去一直影响我们最多的事物之外，还有哪些事物是我们尚未发现其中的乐趣和意义、可以去思考、去实践、去在意的，或者我就是完全不知道其存在但是值得引起我注意的），或者由于我们对于一些事物的理解还尚且处于十分表面的状态（例如我们知道使用同样的工具和资源好似优秀的创作者能够设计出更为震撼的 CG 但是我们尚且不知道除了辛勤的劳动、知识的积累、素材的收集、优化的工作流程、团队合作之外还有什么因素是很重要的——也或许我们就是尚未能够做好这已经识别了的几点）而未能够亲自去实践和体会到真正优秀的行为方式是如何的。不论如何，从个人言行举止到社会生活能力，这其中很多事物都值得去学习，我想 MC 提供了一个良好的开头，而我此处唯一需要提醒自己的，那便是我们的目标不是学习“大部分人认为正确和正在做的事情”，而是去学习人们的理解力可以企

及的行为状态和级别、并尝试着在现实中实现这些。在今后的日子里，一方面是识别，另一方面是练习和实现。

7. 关于健康、个人成就和兴趣和生活方式：结合上面和后面提到的事物，我们想要做的事情还是挺多的，我需要一种方式来让自己的速度慢下来、寻找到一个更为健康的生活节奏。
8. 理解力和行为方式上的潜在 gap：之前我们说了理解力可以改变行为、然而这仅仅是一个后知之明的层面，一般意义上的理解和人的行为方式其实是两个层面——有时候我们或许清晰地看到和理解一些事物却未必能够按照理解地去执行，因为人是物质的动物，理解力本身并不具有渗透到行为惯性之中的能力。我们的这些理解力不论如何深刻具体、包括如何更为友善的跟女孩子交往和更为健康的生活的方法、思维状态的可置换性、自我控制的能力，都得在实践中逐渐化为自身行为的一部分。在我的经验里两个方面是可以把握的，第一是利用一时的情感和兴趣去尽力发展一些事物、去发展一点点行为的境界和目标，第二是在这一过程中、以及当我们理智而能够做出选择的时候，尽量去尝试着扩大这样一种理智的思维状态的控制范围和持续时间，逐渐我们变得更有条理，而成为一个行为和思想上统一的人。
9. 关于 MC，丁祖楠之前质疑我这些新的理解力都是根据什么样的基础做出来的结论，我想诚然结论的来源有时候并不是最重要的（尤其是 MC 中新带来的感性层面关键是我们到达了那儿、便足以对我们今后造成影响），但是作为 MC 最初的目的“从根本原理出发建立对于这个世界的完整理解力体系和在此之上的行为方式”、我觉得就着严谨的心态还是有充足的理由去追寻一种基于逻辑和原理的系统方式来对待 MC 中积累的各种结论和理解力、以及完成由此延伸到生活各个层面内容的细致讨论和分析和对待方式。另外就是上面说到的“行为的境界和可能的意义”也在其中进行收录。
10. 《未来企划思路收集》有待完成，以及未来生涯计划的设计细节和可能遇到的事物其实也值得提前琢磨，还有就是关于大设计的诸多实现层面都尚且需要完善。
11. 从他人的经验中学习，从古至今都有我们可以学习的人，我还缺乏对于他们的生活和成长更为细致的了解。

12. 这世上还有很多我们不知道的知识和不能够做的事情（技能一类），有时候这一点还是会让我觉得有点不太舒服。
13. 我们就《梦境重游》时候发展来的白描手法虽然有时候觉得很好，但是最近也发现一定程度上我们尚且缺乏对于社会中已经存在的很多词语的无知，尤其是运用在议论和描述一些事物时候导致文字论述过分源生而太冗长。最关键的是我担忧这有可能助长了我们喜欢用自己的话来描述事物而因此可以避免学习新的词汇的现象。这或许不好，所以我觉得汉语中的词汇量也是我们需要积累的；至少该对于可以用来替换的表达方式(alternative expression)有所认知、在此之上去比较和发展自己的表达方式。学会去记忆不熟悉事物，作为一种行为方式（和《思维状态的可置换性》中探索的一种思维状态）是我们需要去发展的。尤其是我觉得有时候我们连自己源生的概念的记忆都并非十分稳固、过度依赖外部记忆（文字记录）或许是制约我们理解力和实际思考能力发展的一个要素（当然也有可能是知识的理解尚且不具体、以及知识摄入时间太短导致存储困难）。也或许是需要一种更为强大的结构化信息归档制度（以及相应的工具）。
14. 另外就婚姻的认识（似乎随着年龄增长人们愈发很少的期待模糊和理想的爱情）带来一个启发是我十分意外的发现很有可能人们逐渐在自己的生活中看到世界的本质（这很合理，因为随着人们经历的增多和对于世界的观察必然逐渐消除过往的一些片面的看法和对于世界的模糊理解、以及更多的接触各种事物导致对于事实的逐渐认知）、只是由于某些原因并不公开承认。具体各人会是什么样的理解力和原因以及动机其实并非 MC 的研究重点，但是却对我们一些别的研究项目可能具有启发意义所以今后还是会注意收录。
15. 还有许多不再符合我们当前理解力的曾经觉得“未解决”的理解力问题，此处不细致收录，但是保留在笔记中作为今后观察自己成长线索的参考。但是值得最终归纳的是，逐渐获得理解力的过程中三个要素：第一是去学习更为深层的关于这个世界上原理的知识；第二是去通过努力和寻求资源而创建自己的物质基础（有的时候来自外部的财富对于我们的生活将会具有重大的改观、若我们能够好好利用起来的话）；第三是在逐渐的练习中积累各种知识和能力和对于自身的控制。

技能和追求

太多事情没有能够在这短暂的一年不到时间里完成，我想这并不如何值得遗憾，最重要的是我们拥有这样一个机会去接触到比原先自己期待的所丰富的多得多的世界，而我们还有今后漫长的生命可以去逐渐完成我们所感兴趣的学习——曾经我以为热爱一件事物便是在最短的时间内取得最为卓越的成果，现在我却觉得，设计和实现计划、看着自己一点点的努力、偶尔也感到进度和难度上的挫败感、逐渐的积累收获，这样一种不断成长的过程，还有什么比这更让人愉悦的。这个世界上有太多太多数不尽的美好事物，正因如此我们不应奢望能够在有限的生命中获得其全部，而专注去体会每一件事物的细节才是。想到这一点时竟有些鼻子发酸呢，但我们不应太在意那些我们不能够收获的美好才是，因为这便是让我们感到欣喜却又无奈、所以笑着面对的生命。

物质基础决定精神境界。我们得认识到，我们所具有的资源和物质条件决定了我们可以有什么样的选择与体验。而尤为重要的一点是，“基础”真的是指基础本身而已——我们的精神境界不在于我们所具有的物质条件的优越性，而在于我们所具有的物质条件的基础性。我们的联系、我们的知识、我们的经济状况、我们的生活环境，物质基础的完备将为我们去进行自主研究和学习提供必要的前提。就经济条件具体而言，努力获得一种多元可靠的经济来源，相比单一乏味的经济依赖；就物质条件而言，去追寻下述的具体内容学习期待有着相适应和符合的环境，将会比我们自己在家研究要有额外的助益。换言之，在过往或许我们觉得投入发展物质基础是阻碍了自己去直接体验所更喜欢的事物，但是现在我们得看到物质基础是我们切实需要花时间和精力去打造、方才能够更好的帮助我们专注体验别的其他事物的。即学业和生涯上的成果将可以成为这样一种“基础”的成分。这一点在上面“学业和事业发展”中提到了。

Specific Items:

1. 个人风格和气质：服装和外貌一类虽然作入考虑因素了但是目前尚且并不十分在意，硬笔汉字是主要期待完全收录、并且达到实用的层面的长期努力。

2. 生涯基础：（数学技能）Calculus, Linear Circuit Analysis, Complex Analysis；（原理学习）陶的《实分析》一直没有机会完整的开始学习；（架构和应用）网络系统的书尚且没有完成，Analog and Digital Electronics 也是本十分实用的书需要完成；（额外学习）概率学知识其实颇为遗憾未能够收录，主要因为这个是期待了挺久的，但是今后短期内不打算太在意这个，而数字信号处理中也未必用到更为复杂的概念（根据最新的启发，概率可以用来计算很多实际问题、尤其是工程中的巧妙运用可以大大增加解决工程问题的效率，所以务必今后在合适的时候收录）；（无关内容）量子物理和化学方面的知识在近期内不打算分配时间学习，所以不要再次不合时宜的介入才是。
3. 理解力、道德体系和信息类学习：尼采《道德谱系》，康德的批判和范畴，笛卡尔《第一哲学沉思集》，这些作为此次哲学学习安排了但是尚未尚未能够完成的书在短期内的今后收录；社会心理学的书需要完成未完成的部分以及温习完成的部分，结合新的理解力或许有惊喜的收获；斯宾诺莎《伦理学》和元逻辑的书在此书完成之后、正式开学前的一段时间内会做收尾工作。
4. CG 和艺术创作以及建筑设计以及概念和场景设计：考察到实际产业应用级别的复杂和专业程度，我们不打算短期内进行能够媲美职业设计师的水准的训练了，但是作为个人主要美术方面收录内容的进行务必朝着更为专业的方向，但打算以一个长期的标准，从理论入手结合适量实践练习。这一期间理论收录尚未完成的包括——《中国古代建筑史》完成阅读，中国古建术语收录，中国古建设计教材，中国古代其他相关收录（参见 General Research Topics 中列举的相关信息类书籍）；《Atlas of Human Anatomy》完成第二遍复习和部分内容第三遍复习，完全记忆和掌握；工具方面 ZB 需要安排三个月以上的专项学习这段时间在国内因为网络过分不方便和骨骼学习进度缓慢而未能够实现；数字绘画的练习打算在“书籍 1 ‘观察法素描和‘书籍 2’ 想象法绘画”完成之后结合一些油画经验再去研究不迟；Blender 作为我们主要收录的三维制作软件其在 CG 方面的其他应用，包括后期和脚本都有待学习，建模和渲染方面包括 external render engine 的收录也尚未完成，最后在动力学模拟上我们最终或许还是会需要用到 Maya 但是那是很后

很后的安排了目前专注静帧实现力。等到 12 月份回加利用那儿的资源我们会继续这一段时间未能够实现的 Blender 使用、场景设计和制作上的学习。

5. 编程和游戏设计：最新的安排是多平台应用开发，以及网络技术和云计算的使用，以及游戏开发，以后打算研究操作系统开发。UE4 已经完成了一遍编辑器和 API 的学习但是对于 UE4 的源码、UE4 编译器新更新内容以及之前尚未完成的骨骼动画系统需要温习，游戏的概念设计结合上面的 CG 内容将可能转移为长期的学习内容了；Linux 内核的学习和操作系统编程以及操作系统本身的开发是大三大四重点选择的学习内容，我们根据今后软件和硬件实际学习情况将根据自身所擅长的选择专业分类，不论哪一个（软件或者硬件）若是没有选中将会作为个人的研究内容继续开展下去；网络开发和云计算、包括多平台应用程序开发将会是个人今后软件应用方面的实践重点，这一段时间尚未完成的学习包括网页开发相关技术（服务器架构到前端开发）、网络原理基础书籍的学习、以及具体关于多平台 SDK Xamarine 的完全收录（预期 3-6 个月）——另外在这期间我们或许还想要看看有没有更为聪明的学习方式因为全栈开发自然是长期而言必要的工具收录但是作为应用实现或许有项目管理上更为聪明的实现方法（取决于我们今后专注技术还是内容实现，后者的话目的性更强可以研究现成的解决方案和服务供应）；C#语言虽然收录了但是将近半年不用需要温习、更为高端的特性在这段时间的其他内容学习之后也应该可以更为方便的收录、.Net 相关技术需要温习包括微软桌面应用开发同时我们要专注.Net 结合现成 API 的更为应用层面的其他功能的完整收录，MSDN Doc 和微软家其他科技或许也有兴趣学习一下；OGL 是我们之前重要的安排，包括渲染器编程，我们暂且不考虑 Vulkna 而专注 OGL4.5 以内技术的收录就是，但是这一项目也是长期的所以考虑分为更为细致的部分进行逐一突破；理论上而言我尚且对于可以直接拿来使用的数据结构和算法的收录不足，另外便是 AI 算法一直没有时间去深入阅读相关论文和进行收录。等学期开始之后我们暂且放下应用层级的复杂性的学习，更多专注学业相关所提供的知识的掌握、以及同时继续夯实理论学习，等到暑假或者实习的时候在进行表层复杂性的收录。

6. 还有诸多开始了一半但尚未完成的项目：ATangStory、Network Central Server Project、World Plan、九层楼、造梦之术。
7. 以上大部分务必在近两年内完成（除了九层楼和其他更为长远的项目），不然就没法保证今后是否还能够维持活度了。
8. 以上为今年安排和着手进行但是尚未能够取得预期完善程度的事物、其余一类个人追求在上述内容完成之前将不作为短期内的安排、其他私人物品亦在别处记载。

注意到一点是原先安排的内容大大超出自己实际能够执行的能力范围，虽然很多东西都进行了不完整的收录但是事实是入门之后所需要探索的领域远比入门本身丰富得多——尤其是 OGL、操作系统设计和美工以及概念设计每个都需要好似超过半年的完全投入时间才能够获得具体内容的可观收获，在这样一种情况下今后安排学习内容的时候要考虑到这一点、尽量规划更少的主题以及分配更长的时间才是（同时结合每天分散到多个主题的方式，因为每一个主题每一天的推进量根据我们的实际执行能力来看还尚且十分有限，3h 合理但是那便是需要一个完整的时间段的了；1h 可以用来多主题交错进行）。

一些事物——行为和人

习惯上尚且待稳定的：

1. 吃肉。根据“情感具有选择性”我们不再存在“若是将我们的怜悯和共感延伸到所有的动物之上那么我们作为一个具有同情心的人不应该食用动物”这样的心理矛盾（伴随结论是，人和动物都可以食用，因为我不希望自己的“选择性”释放在某一类事物上，而应该是具体个别事物才好）。但是一段时间的素食之后觉得，还是少吃肉、一般食用蔬菜比较有利于自己的身体健康。所以今后仍然要注意控制食量，有时候还是会吃个八九成饱，我其实不喜欢这样。
2. 摄政者：摄政者的意镜已不再对我造成干扰，很大程度上而言，我也能够控制这种行为的发生：此处的控制却并不需要什么努力，只是不会再去多想而已。只是当感觉来临时、多半是一个念头引起的，我仍然缺乏一个可靠的动机，去真的不去这样做。我觉得这并非是很好的，在于尚且缺乏一种相适应匹配的物质基础，

我并不能够十分有效的去利用这样的一段时间。这就好似是明知道和能够想象出在国外时 100MB 光纤浏览 Youtube 和 Google 时候的便捷，却只能够呆在国内连稳定的连接都无法连上去：这样一种生活现状并非是苦痛，我们能够做的却十分有限。尽力去最大程度的享受，但是这却并非是我看到的成熟的物质境界。我并非是指一个女伴，而是这一切并非是 MC 所期待的——至少，若我们真的懂得了，该从来不再会发生这样的事情的。我想不出任何理由和原因来解释摄政者仍然发生的合理性，却因为同样找不到任何同样强烈的原因来完全否决它，这或许反映了我的现实真实的样子——毕竟 MC 尚且是思维和理解力的造物，还有太多现实的问题尚未解决。留有改进的余地总不是坏事，因为我们逐渐的变得更好，毕竟，那是始终鼓舞我们前进的目标。

3. 与个人情感相关的层面，仍然会时而想起 Nicole（刚开始是摄政者之后或者心理难过时想找人寻求安慰，后来是平时偶尔心中升起暖暖的感觉想要联系她，现在则是仍然有那样一种希望可以与 Nicole 成为长远的朋友），那会儿又变得孩子般想要找个人交流寻求陪伴。她总是在那儿，不论她是由于什么样的原因和怎样看待我的。我们该感激她，但这样的一种友谊始终是并不真诚和平等的，我们也该从一些积极的层面、去分享生活中创作和收获的成功，去体会共同经历的乐趣才是。
4. 重复检查的问题有时候还是会存在，这样的问题是越在意越明显，到好似不在意的时候完全又不存在了。重复检查的问题感觉上跟思维状态（我觉得似乎跟脑海中某些神经回路的定式有关）关系甚大，但是我们尚且未发现客观容易把握的规律。不要去紧张自己的脑部肌肉是一种方式、不要去在意身外之物是一方面、总是从全局的角度看待物质存在也是一个可以帮助缓解和转移这一问题的方式。

人际关系：

1. 父母。我们不应该改变他人，但是若是想要与父母更为友善和积极的相处，我觉得有时候还是有必要去进行一些主动的引导、而不是以一种不满的态度看待他们现存的行为的。我得认识到，我是的确具有影响我的父母行为的能力，不管是行为上还是言语上，正因为如此，我该从自己对待他们的态度开始逐渐影响他们对

待生活和生活中事物的态度和理解力。父母的的确确该是我们的朋友，如何在现在的基础上开始这一段友谊或许是不那么显而易见的，但是这该是我们的目标。

2. 宠物。经过了这许久，发现连人都是没有自由意志的，我想自己也没有必要为了“带他来到我们家中却不能够经常与他一起玩耍”而过分自责了——毕竟他现在看来好似对于自己每天大部分时间都呆在家中的状态习以为常。我觉得自己关于这点的理解力还有待发展，因为尚且未能够更为清晰的看到这样一种好似一切都能够拿起又能够轻易放下的认识是如何十分完美的与自己对待其他一切事物的理解力融洽配合的（即 MC 的理解力，从世界根本假设到表层复杂性相关的包括个人情感和对待事物的态度还有待更为系统理智的确立、或许以文字的形式，毕竟这样一本书所能够实现的尚且停留在比较感性的层面，不过以一种比较广泛的形式）。
3. 与人交往。虽然一定程度上来说我们解决了很多生活上的问题而总算觉得自己更接近一个正常人了，有些理解力的层面或许还做得比一般大众好一些，但是其实我很好奇，现实中的人们是不是都从来不使用原型看人的。是不是只是我们以往实在是太缺乏与人交往的经历了而封闭到了这样落后世界五十年的程度的。换言之，那些同龄的人啊，是否自然而然就实现了我现在所能够体会到的生活以及与人交往的行为方式、甚至仍然比我更优越呢？我以为这样的信息未尝容易获得，但是谁说不一定呢，在以前我还以为生命的意义从来没有人研究过，现在却发现自己的偏颇了。MC 今后或许想要将对于其他人的成长的学习也划入内容。除此之外有一些与各种具体的人交往的具体的方式、以及一些处理人际关系的方法和态度或许还有待学习，MC 我觉得十分好，但是在有些时候的确不那么符合人情理了而显得稍许冷淡些了。
4. 黄欣欣。注意到经历了这一年我和黄欣欣之间的感情基础并没有以一种我以往期待的方式的变化——诚然以一种更为友善的方式交流了、而且有过一些实际生活中的接触，但这并不构成我在过去所期待的那样一种心意上深刻的交互。客观而言的是，我们其实也没有很多机会接触彼此。但那已然不重要了，我现在甚至觉得，“感情基础”并非是用来衡量人与人之间关系的可靠标准：情感并非是一尘不变之事物、而人与人之间交流的层面和内容也是具有选择性——既若“基础”是可

以变化的事物还算什么“基础”。人与人之间所能够拥有的是客观之发生，我想不论与黄欣欣之间情感上的联系如何，但是她却的确带给了我这样一番经历。更何况，我现在挺受用一种可以想起来时联系、偶尔交流和分享自己感兴趣内容的友谊（虽然时而那样一种期待暧昧关系的想法萦绕心头——但我们拥有我们拥有的事物不要在意这些啦）。从这一角度而言将这放在“尚未实现”的分类中或许有失偏颇，但是我所想要传达的意图，是友谊该是由两个人共同维持和发展之事物，既然是一个动态变化的存在，我想没有比始终将其挂念在心上更为贴切的做法了。

世界

形成新的对于世界的理解力必然是会伴随着一些思维状态的改变的，我想这是我意料和期待之中的结果。但是仍然这并不矛盾我感到的那样一种既亲近又陌生的淡淡感觉：站在我现在所处的地方相比过去看待事物时的眼光，世上的各种事物好似需要却又压根不需要任何存在的理由（即世界的可定义性）——我们既寻求对于事物发生和原理的解释，又同时并不真的十分在意到底是什么造成了什么，唯一重要的是我们脑海中对于这一切的经历和理解。这是一种安全的感觉，而不是犹豫或者不安，但是就好似是有一天突然发现自己不再需要使用眼镜了，还时不时习惯着用手去推推已不存在的镜架。我觉得我们要去逐渐适应这样一种思维方式而习以为常，在今后去运用这一本书发展过程中形成的新的思路去看待事物，让其真正成为我们自我的一个部分。

书

此书前两部分原先的框架中，不论是《思想集》还是《对你的思念写成书》都有很多话题未能够完成、而被删除了部分，除此之外即便是已经草草提到的事物也有许多地方值得深化思考和发展。我会在 11 月底终止此书的编辑工作但是这些话题是值得我们今后继续完善的。

我们必须把这些关于生命的话题都完整的讨论、涉及到，即便复杂性并不完全，因为这样才能够让这本书真正对于我们今后有着参考价值和帮助。现在这一阶段的额外的事情，例如电路等的学习都完全可以放到 12 月来执行的。

其他

除此之外，上面“收获”中提到的，也我们仍然可以去发展和做的更好的，尤其是一些刚刚获得开始的内容。

其余伴随例行在别处记录。

验证

非常不准确的估计，我觉得在未来并不应该具有什么十分意料之外的事物存在，既然如此，假设我们的学习方法是可靠的话、即便英语交流能力尚且不是十分让人满意，也有充分的理由猜想接下来的一个学期该获得可观的学术收获才是一—诚然进行严谨细致的学术学习是我们尚未尝试过的行为。

若是下学期可以取得理想的成绩、而此处理想的含义是至少学业范围内的知识能够进行完整的收录，那才能一定程度上说明此阶段 MC 的发展具有高效的使用价值和可靠性、而我可以对该发展的其他层面也具有相应的信心了。当然，具体层面还需要具体事物验证，而即便在新的学期中我们仍然遇到了挫折——那便不要再回避了而是想尽办法物质之上实际解决问题，因为那样的话再多的理解力也无法很好地帮助我们了，在于现实复杂性有时需要现实的手段来实现、在理论发展成熟之前（多少年以后的 MC、以及其他复杂细节）是难以使用粗浅的理解力高效解决的。

后记：写给你的话

Part1

在写这本书的过程中我不时的感到犹豫，究竟会不会最终把这本书呈现给你。我知道相比最开始的构思（《信》的部分），重新设计之后的书籍主体已经不再是带有一种表达性质的个人喋喋不休（在《思想集》和《最你的思念写成书》我的目的是探索）。然而经历了 MC 关于自身动机重新思考之后的我并不再能够找到一个把这本书呈现给你的理由。是的，我用这所有的文字为了纪念一个你，但这书中的内容早已不再是关于你的混乱思绪，而更多的是我对于自己所经历的一切的思考。

然而我想这本书并不是关于一个我而已的、我想这样的一些思考内容、这样直白而发自肺腑的坦诚是并不多见的。我记录的诚然是我一个人的理解和思绪，然而

这其中却不乏我这段时间以来摄取的信息和我成长中所一直经历的熏陶。我想这本书或许是对你具有启发性的，至少当你下次再想起关于我们这个年龄，关于这个年龄中尚且不成熟的男孩时，可以有着那样一份更为深刻真实的理解力。人其实并不是找到理由来支持自己做出的选择，而是经历过这漫长的准备之后那样一个答案已然显现在我们心中：我就是想要与你分享这一切。我知道这并非是一个容易读到结尾的故事，但若你能够收获这一份喜悦，也必然是与我一起走到这儿时才能够感受到的吧。

若回归到最最最开始的时候那样一个问题：当我们遇到困难伤心难过无助，当我们沉浸在玩乐和舒适生活中懒惰而不愿拼搏时，当我们被别人激怒和感到心理不适时，当我们尝试着去传递给他人一些知识和道理时，我们该怎么做？答案是没有什么更好的方法比带领人们去亲自看到、亲自体验到我们所走过的道路，从而去获得与我们相似的理解力更为有效的方法了¹。换言之，人的境界唯有在去执行这些境界下相应的事物时才会真正到达那样的状态，单纯的理解力和行为模仿都是不足以塑造体验的。这便是为何虽然我们有着优越和安逸的生活，我们却仍然去探索和学习关于这个世界更深的知识、去发展自我、去体验新的事物²。正因如此，若我“希望你开开心心的”（这是我一直以来的愿望、却也因此让与自己过往想要去与你在一起的想望矛盾），那该不是“你自己就好好过然后很开心”，而是“我能够带给些什么帮助你取得这样我觉得理想的开心”。

提出一个问题不是最难的（但有时提出一个好问题是解决问题的捷径），寻获一个解答，并且尽可能接近现实本身，却并非是人人轻易可以做到。我想你会很欣慰地去知道一些困扰过我们的问题其实也困扰过很多其他人，而有那样一些过去的人曾经比一般人更为深刻和系统的去研究和学习过这样一些问题，从他们的作品中我们

¹ 根据 MC，正因如此，去尝试着改变一个人是很困难的，所以我们不再遇到分歧与人们进行争辩而是去讨论或者转移矛盾中心；或者当我们真的十分在意一个人时（例如今后自己的子女）我们尽可能的去耐心的指引他们、而这其中最重要的，是以一种适合他们的理解力的方式去带领他们看到这个世界，而不是通过刻意地活着其他旧社会的教育手段。

² 说这一点是为了反驳人们所说的“既然我现在过得好好的，那么为何还要去在意那些更好的境界”。因为到了那些更好的地方之后我们才能够看到过往觉得“好好的”的事物其实并不那般让人满意。

可以获得对于解决问题最为重要的启发——例如西方的一些思想者在很久以前就讨论过关于我们生命和生活的话题。在这本书中我并不刻意强调严谨的理论本身，因为那样读来或许缺乏乐趣而且前人已经有论述我没有必要再去赘述；也并不仅仅在意陈述个人观点或者收录他人观点和行为方法，因为那未必真正给人们带来启发。而是专注一方面探索理论和原理来拓展我们对于世界的根本理解力，一方面去结合自己的生活中的体会来探索其中的观念和具有实际意义的指导方法。我自始至终在想着关于高效交流的事情，我想人与人之间的交流和互动，该没有什么比这样一份最接近思维本身的呈现更值得让人期待的了。

Part2

有一点值得声明的是，这样一本书虽然是用以纪念对你的感觉和思考，在书写时我脑海中的读者其实有三个：一个是可能收到这本书的你（想着带给你信息和启发），一个是未来的我自己（希望我能够更为客观和积极的看待自己的过去和未来），另一个是我意念中深爱的她（我明白我们爱的仅仅是自己脑海中的影子，这样一本我一个人在陈述的书，便是我们之间的对白）。看到这一点，书中一些内容该会更容易理解的吧。

写这本书的过程中一个问题曾经让我感到为难：我明白并且清晰的感受到若我能够将我所学习到的事物说的清晰明了、若你真的理解我所言语的这一切，那必然会对你的生活、尤其是感情的认识带来一些影响的，当然这个的前提是你与我一般都并不成熟——除非你从一开始就是明白了这一切的。若我的动机是改变你的选择那或许（若真的有这样的标准）是道德上的过错，但我仅仅是传递我的想法而并不尝试着影响你什么——最终是你自己决定了今后的发生。我希望你能够看到书中的内容尚且处于发展阶段而并非定论，很多细节都并不完整，仍然有许多是需要去努力完善和学习的。因此你不应将书中的内容当成绝对正确和错误的，而应该对于引起自己关注的内容进行主动思考和理智地探索。至于关于恋爱的伴侣，若你真的喜欢他我无言以对，若你们相处并不愉快、若他待你好那结局如何并非我的文字所造成的影响。更何况，得知还有个人能够喜欢自己总是一件令人开心的事。我只希望我带给你的这些信息能够有它们所值得的用处、你若能够有所感激我所付出过的努力，找到一个真正理想的伴侣、自己一生以一种满意的方式度过，便是我的满足了。

Part3

在发展这一本书的过程中我感到，人们可以改变自己的行为和理解力，人们随着成长逐渐积累经历，人们随着世界的发展而改变生活习惯和方式，但是却有一种事物好似是不怎么变化的（例如好似即便有的人经历了很多事物，从他们身上我们总能够看到刚认识时的那一种影子），这一样事物被模糊地称作性格、精神、灵魂、偏见，或者 G 因素，我却认为，这便是人们的真正的自我——作为物质的生我们意识的感知如是存在而已。换言之，并非是人本身并未发生变化，而是能够造成这一变化的外界条件并不没有发生。把握这一点，我们便可以更为可靠的判断人的自我发展的本质。

我期待你我都能够成为一个优秀的人。我想不论你如何看待和接受我所提出的观点和结论，至少这一本书中给你提供的信息将可能给你带来一些启发。我们的生命还很漫长，而我认为这些客观理解力将会是今后生活的重要成分。我们的未来便是无限可能。

书中的内容看似过于宏大，然并非是人们不再对这些问题时而感到困惑、也并非是有的人（例如 Lousi 或者 Ray，我的那些看似物质生活优越却也并非没有自己的烦恼的同学和朋友）先天或者后天就具备了一种物质之上客观理解力而就是好似一直如此的做一些十分实际的、充满自己意志的事情：若我们去问，人们依旧感到不知如何回答——只是现实中我们愈发不具有这样的机会、开口变得很难、或者人们回避这些真正实际的问题而完全被物质世界表面复杂性占据思维。很奇怪为何看似亲密的人可以交换物质上的一切，却并不总可以分享自己的精神、经历和对人生的思考。

此书后面两个部分于物质之上客观理解力已经不重要，甚至有点干扰人的思维、因为毕竟传递的多数是以往理解力不成熟时候的片面思想。但是这些内容却从一个角度反映了这一段时间以来我思想力和认知逐渐发展的过程，以及承载了我对你最真挚和热切的想念，所以就本书的完整性而言附录其上。别的内容其实读读权且当故事罢，只是最后的“关于你的梦”的部分着重描述了我对你执念发展的可能过程——说是可能，因为这一切已不确切可考，毕竟多是些过往思绪，而人如何能够清晰回忆起一切。

六、参考书目和推荐阅读（不完全收录）¹

此书中所阐述的很多概念尚且不足以深入到生活中方方面面的每一个层面，读者若是感到一时的不解和难以接受是因为尚且缺乏对于概念和物质现实的联系。作为篇幅有限的一本书，书中的内容更多的是为了唤醒一些意识和提供一些实际的行为指导。我推荐读者通过下述书籍去自己见识到更为理智的思维方式、还推荐读者自己结合对于物质现实的客观观察去琢磨和发展自己的理解体系。此书若是能够让读者有那么一刻感受到人的思维中所隐含的内容、去更为清晰的认识世界和自我，那便是达到其目的了。

参考书目

非技术类阅读——下述的牛津大学 VSI 系列和心理学相关书籍读起来并不困难而且主要是含有信息量所以闲暇时候读来也是一种乐趣，而且作为信息类的阅读其中的内容不是一个人的见解而是许多人的认识所以对于形成自己的理解力有很大的启发作用。其实具体是什么书并不那么重要（虽然也挺重要），关键是某一本书所涵盖的话题值得引起人的主意：

¹ 老实说做这一个板块的时候会忍不住想要把各种自己读了的、与生活中相关的内容都推荐出来（不过后来还是选择自己确实掌握了大部分的知识，不然岂不偏颇了），因为其实关于知识有一个特点那就是学了就可以用到，不管走到哪儿或者是什么方面其实都可以跟以往别的知识和学习经历联系起来。例如斯宾诺莎的《Ethics》就很大程度上启发了我们对于 AI 的设计（老实说这该算是个商业机密~），而亚里士多德的《Rhetorics》可以帮助我们在团队合作、项目管理的时候交流更加高效，再者概率和统计学的知识虽然在面对大数据处理的时候使用几率更高些但是若是与关于哲学的学习结合起来可以启发我们关乎自由意志的问题。。。而即便是物理学的知识好似现实中直接应用很少，单纯是了解这一部分的内容也有助于我们更好的去欣赏和感受大自然的运作，更何况学好了物理学之后再去学习其余应用层面的技术就会容易很多很多（这儿值得一提的就又是“我们不知道自己能够做什么直到我们获取了相应的工具”这样一个看似矛盾的现象之上了——我们本来的行为能力有限，但是当我们学啊学、掌握了好多工具之后自己的行为能力一下子就显得很丰富了）。我知道黄欣欣很大程度上来说该算作一个文科生，然而我不禁看到若想要去更好的体会现实世界表层复杂性，那么去学习这些深层原理级的内容的重要意义——相比体沉浸在复杂性本身之中，原理更有助于我们去发掘新的经历。

1. 牛津大学 VSI(Very Short Introduction)系列，也称作牛津通识读本系列，在《思想集》中推荐过了，是快速、简练却不乏要点的对于各种学科快速建立认识的小书（大概也有个 200 页每本），相比在百度或者 wiki 或者网上问人进行了解要来的系统具体深刻的多。其实其中的每一本都挺好、根据个人兴趣读读是很棒的。我尤其推荐关于 Sexuality 的那本书因为吧，其实是个挺有趣的话题。

2. 哲学

《What does it all mean》、《A Compelling Intro》 - 基本介绍

尼采的《On the Genealogy of Morality》（这个或许有中文版的吧）- 关于道德问题的认识。

斯宾诺莎的《Ethics》（这个有中文版的）- 关于思维意识和情感和社会形态的认识。

3. 心理学

《Introduction to Psychology》 - 这本书的作者和出版社我都不知道，只有 pdff，但是其中涵盖了心理学各个领域和主要成果，十分具有启发性。

《Social Psychology, 11E, Myers》 - 社会心理学著作，介绍了关乎社会和人的各种心理学现象，强烈推荐阅读，因为此书中很多事物都是受到这本书的启发然后结合自己的个人偏好发展的。尤其是其中关于 attitudes and beliefs, conformity and independence, love and hate 的社会心理学现象对于我们了解自身很有帮助。

4. 其他

亚里士多德《Rhetorics》 - 这本书我们还没读完，主要论述了如何进行有说服力的演讲，对于理解如何去影响人们的情感具有帮助，也一个侧面揭示了情感的本质和现实应用。

另外关于理财和股票投资的一些书（具体我就不推荐了）我觉得很有助于我们培养超长期人生规划（主要是从经济方面然后渗透到平时生活各个层面）的意识。

技术类阅读——有一些时候一些事物非得进行十分认真和严谨的学习方才能够体会到其中的奥妙（其实每一种科学都具有这一个品质，此处仅仅列出我觉得比较偏门的、人们接触比较少的但是对于提供洞察力有帮助的）：

1. 逻辑学
2. 物理学
3. 概率和统计学
4. 计算机科学 – 计算机是信息时代的重要工具，而且现在编程学习门槛越来越低，即便不为了获得实际的编程能力，去学习关于计算机结构方面的书籍有助于我们更好的使用这一技术和迎接未来的新兴科技。

推荐阅读

1. 百度百科 : 恋爱——百度百科的这一个词条写的十分具有启发意义，虽然其中宣传的价值观念颇为干扰人的意志。
2. 一些著名哲学家的代表作 : 主要推荐康德，尼采，斯宾诺莎。
3. Wikipedia : 有问题找维基百科。总是有惊喜。
4. PUA 中虽然有的人有偏见，但是一些观点和方法还是使人耳目一新的 : 《【沟通】教你如何吸引女生》——注意这儿其实在介入框架，读者应该留意。因为框架不是物质之上客观理解力推荐的。

额外

两篇个人的超长篇笔记，现在看来启发意义索然但是仍然具有一定参考价值：

1. 《目的导向 2.0 引言》
2. 《关于情感的本质》

个人的一堆其他的笔记：

1. 《【观察】什么是艺术之美》
2. 《思维状态的可置换性》(尚未完成)
3. 《Fact Sheet about human relationship and Love - Social Psychology 11E note, CH11 1-45》(个人关于 Social Psychology 中对于人际关系和爱的相关事实和观察的笔记)

