

《替代内疚：关照我们的道路》

用尽全力地敷衍了事

我经常和很多effective altruists（有效利他主义者）打交道。他们中的许多人主要被类似内疚感（因为拥有巨大的资源和机会而其他人却在受苦）或羞耻感（因为帮助得不够）这样的情绪所驱动。见鬼，我的许多非EA朋友也主要被内疚感或羞耻感所驱动。

我不会批评内疚感/羞耻感驱动：我有一个政策，当有人投入大量精力或金钱来让世界变得更美好时，我会非常努力地不去谴责他们的动机。内疚感和羞耻感可能是很好的工具，可以让人们摆脱自满情绪。然而，我担心内疚感和羞耻感是不健康的长期动力源。在我的许多朋友身上，内疚感和羞耻感往往会导致akrasia（意志薄弱），降低生产力，消耗动力。所以在接下来的几周里，我将写一系列关于消除内疚感/羞耻感驱动并用更强大的东西来替代它的文章。

1

假设你是一名大学生，你有一篇论文要交。论文的质量将取决于你投入的努力程度。我们假设你对这个项目相当了解：你只需要适度的努力就能得到A，而通过大量的努力，你可以写出比通常的A级论文好得多的东西。

教育环境隐含地试图说服学生，他们的偏好点沿着这条线不断向右。父母和老师说”你应该尽你最大的努力”之类的话，他们对那些不努力沿着质量线不断向右推进的人进行羞辱。

人们通常以两种方式之一对这种强制反应。第一组（“懒鬼”）拒绝质量=偏好的暗示。这些人不关心这门课，他们不断抱怨他们必须做的无用无意义的工作，他们敷衍了事地完成作业，交上勉强及格或完全不及格的东西。懒鬼往往对强迫他们写论文的权威感到怨恨。

第二组（“努力者”）是那些接受质量=偏好前提的人，他们沿着质量线不断向右努力。努力者包括各种能力水平的人：有些人拼尽全力只是为了得到C，其他人炫耀他们制作杰作的能力。有些人试图讨好老师，其他人是完美主义者，他们根本不能允许自己交出任何不是最好努力的东西。他们中的一些人是一丝不苟的人，即使得到A之后也会感到内疚，因为他们知道自己本可以做得更好，并认为自己应该做得更好。有些人谦逊，有些人爱炫耀，但他们都在向右推进。

社会花了大量时间来调节我们，让我们认为努力者比懒鬼更好。成为努力者是一种美德。懒鬼错过了教育的重点；他们为什么要在那里？努力者将会有所成就，懒鬼永远不会有所作为。

但实际上，两组人都做错了。

如果你想要高效，记住你在为什么而战。

而且，剧透警告，你不是在为”写一篇高质量的论文”而战。那将是一个相当愚蠢的战斗目标。

你上这门课的目标是什么？也许你这样做是由于社会压力（你的父母说要这样）、社会惯性（其他人都上大学）和一种模糊的信念，即这是通往好工作和舒适生活的道路的结合。或者也许你在那里是因为你想要好成绩，这样你就能获得大量金钱和权力，你将用这些来战斗恶龙。或者也许你在那里是出于对知识的真正渴望。但无论你为什么在那里，你那里的原因都会在质量线上选择一个单一的目标点。那么，你的目标就是达到那个质量目标——不高不低。

你的偏好不是”在质量线上向右移动”。你的偏好是用最少的努力达到质量目标。

如果你试图通过这门课，那就用最少的努力通过它。其他任何事情都是浪费动作。

如果你试图在这门课上取得优异成绩，那就用最少的努力取得优异成绩。其他任何事情都是浪费动作。

如果你试图最充分地学习材料，那么从作业中挖掘所有知识，不要为成绩而烦恼。其他任何做法都是白费力气。

如果你试图实现好成绩（用于信号作用）、尊重（用于社交原因）和知识（用于各种效果）的某种组合，那么确定能获得好成绩、给老师留下印象并让你学到材料的最低质量目标，并尽可能高效地达到这个目标。任何超出的努力都是白费力气。

你的质量目标可能显著低于F级——比如说，如果你已经通过了这门课，这项作业并不重要。你的质量目标也可能显著高于A级——比如说，如果你在那里是为了学习材料，而成绩通胀意味着制作A级论文比以最有信息量的方式完成作业要容易得多。但无论如何，你的目标都会产生一个质量目标。

懒散者和努力者都在追求迷失的目标。懒散者嘲笑努力者，认为他们把人为的质量线当作自己的真实偏好，在过度成就上浪费精力。努力者嘲笑懒散者，认为他们在上课却拒绝学习。双方都是对的！因为双方都在浪费动作。

懒散者未能发挥全力，因为他们意识到质量线不是他们的偏好曲线。努力者在错误的目标上发挥全力，试图尽可能向右走，在一场不属于他们的战斗中浪费精力。所以走第三条路：记住你在为什么而战。始终发挥全力，以便尽快达到你的质量目标。

用你的全部力量去马虎对待一切。

(我的老师们过去常说，如果我肯努力，我能做出伟大的事情。我过去常告诉他们，如果他们想让我付出更多努力，他们需要发明更高的字母等级。)

2

这里出现了一个常见的反对意见：

有些事情太重要了，不能”马虎对待”。有些事情就是值得用全力去争取。马虎对待家庭作业是一回事，马虎对待拯救生命则完全是另一回事。有时你确实想在质量曲线上尽可能向右推进。

这既是真的也是假的，因为它混淆了概念。对于任何项目，始终不要瞄准高于质量目标的水平，始终努力以最少的精力消耗为目标。无论你是在写学期论文、从燃烧的房子里救人，还是创造一个跨越银河系的人类文明——目标始终是以最少的努力达到某个质量目标。负熵是稀缺的。

话虽如此，质量目标可能非常非常高。事实上，质量目标有时是无法达到的。通常，我们根本无法达到我们的质量目标，在这些情况下，我们确实希望沿着偏好曲线尽可能向右推进。

当你在做相对于你技能水平困难的事情时，或在竞争情况下，或如果你在表明你努力工作的能力时，这种情况可能自然发生。但不要搞混了。即使你是出于对写作的热爱而写作，你最终也必须停止编辑并称其完成。即使你在从燃烧的建筑物中救人，你最终也会停止为确保他们生存而努力，转而把这种努力用于拯救其他垂死的人。即使你在建造一个银河间文明，你也需要在用于建造文明的能量和用于在其中生活的能量之间进行权衡。

有些目标你无法达到质量目标，在这些情况下，你会不断向右推进。但太多人自动假设，当权威人物描述一条质量线时，他们”应该”尽可能向右推进。他们认为他们”应该”关心质量。这很愚蠢：现实世界的问题不是关于生产最高质量的产品。在生活的各个方面，目标都是以最小的努力达到质量目标。

当然，这只是对现实的模糊和不准确的描述。时间、努力、精力、注意力和质量的相对成本通常在变化，并随着信息和环境而改变。关键点是能够区分环境突出显示的隐含质量线和你的实际偏好曲线。

让我明确说明我不是在说什么。如果你在上大学课程，我不是告诉你应该勉强及格。如果你在拯救生命，我不是告诉你要速度胜过谨慎。总的来说，我绝对不是在说你必须始终将你勉强接受的最坏结果确定为你的目标。

我要说的是，不要混淆质量线和偏好曲线。当老师将一个质量点标记为”通过”，另一个标记为”失败”时，不要搞混，因为这些只是标签，你更深层的目标可能与这些标签只有切线关系。记住你试图实现什么，确定你的质量目标，并瞄准这个目标：不高不低。

（另外，记住planning fallacy(计划谬误)的存在！如果你瞄准D，你可能得到F。人类往往过于自信。当你选择目标时，要谨慎，给自己留下舒适的余地。）

3

常见的懒散者反对意见是：

但如果”尽快获得最低及格分数”也很无聊怎么办？如果这个任务也毫无意义怎么办？

那就退学吧！

我个人发现，追求最低可接受质量通常是有意思的。做作业是无聊的，但找到一种方法让作业达到可接受的水平并且总体努力最少，这是一个有趣的优化问题，真正调动了我的智慧，一个既能让我内心的完美主义者又能让我内心的反叛者都支持的优化问题。

但有时，在想起你为什么而战斗之后，整个项目仍然看起来毫无价值。有时，以最少努力获得最低及格分数的目标仍然带有别人试图将他们任意的标准伪装成你真正偏好的味道。在这种情况下，考虑退课。

更一般地说，如果没有任何”以最少努力实现某某目标”的变体看起来值得做，那么你可能需要完全放弃那个目标。

相比之下，常见的努力者异议如下：

但我是完美主义者！我生理上无法停止关注低质量产品。我被迫要做到最好。

太好了！利用你内心的完美主义者，并将其指向以最少努力击中目标的目标。

不要对论文本身完美主义，而要对写论文完美主义。对识别好策略、放弃沉没成本、杀死你的宠儿、注意到何时完成等方面完美主义。对不浪费注意力完美主义。对从错误中学习完美主义。完美主义可以是一个强大的工具，但没有必要将其指向在你不关心的指标上过度成就。

4

试图以最少可能的努力击中质量目标，在某种意义上，是比在质量线上尽可能向右推进困难得多的任务。人们总是可以用更多时间在质量线上推得更远：当一个人试图写一篇伟大的论文时，他们总是可以用更多时间和精力纠正自己的缺陷。但当试图以最少的浪费动作产出一篇论文时，错误是不可撤销的。时间无法不被浪费。

从这个意义上说，从努力者转换为全力以赴的半吊子(whole-assed-half-asser)可能比平常导致更多内疚和羞耻，如果你开始对每个浪费的动作感到内疚的话。

然而，我看到太多人对没有在质量线上推得足够远而感到内疚和羞耻。他们对没有为自己的工作（他们讨厌的）付出努力而感到内疚；他们对没有成为足够好的朋友而感到内疚（当他们自己几乎崩溃时）；他们对没有满足父母的期望而感到内疚（这些期望是荒谬和无知的）。为了用内在动机替代内疚和羞耻，首先需要打破懒惰者/努力者的二分法。如果你必须感到内疚，请对错过自己的目标感到内疚，而不是对没有采纳某些任意的质量线作为你的真正偏好而感到内疚。前一种内疚是我有机会解决的。

（认真的人：在此期间，请不要对浪费动作感到内疚！将其视为人类行动过程的重要组成部分，而不是值得羞耻的事情。未来的文章将扩展这个想法。）

5

大多数人似乎有两种处理问题的模式：懒惰者阻力最小的”滑行”模式，和努力者制作杰作的”过度成就者”模式。面对问题时，大多数人要么投入最少的必要努力来勉强过关而不惹恼相关权威，要么全身心投入任务。

几乎每个人都会在这两种模式中花费一些时间。有些人在历史课上过度成就，在语法课上滑行。有些人在工作中过度成就，在关系中滑行。事实上，大多数温暖人心的坏学生也可以是好人的故事，都是关于在大多数领域懈怠的学生在舞蹈/体育/音乐/数论方面秘密地非常努力。

当然，这是努力者宣传的另一个片段：“别担心，”电影说，“这些懒惰者不是坏人，因为他们在其他领域暗中是努力者！”好像只有当你能采纳某些任意的质量线作为你的真正偏好时，你才是好人。

大多数人被困在懒惰者/努力者的二分法中。他们要么做得尽可能少，要么做得尽可能多。他们要么瞄准勉强可接受，要么瞄准成为最好的。很少有人似乎能够选择中间的目标，然后全力以赴地追求它。很少有人似乎能够部署他们的全部力量来尽可能高效地击中”平庸”。

拒绝二分法。关注偏好曲线。并记住偏好曲线说的是这个，也只是这个：

成功，没有浪费的动作。

你内心的懒惰者反抗无意义的任务，你内心的努力者想要完美。所以满足两者：瞄准最低必要目标，并尽可能高效地移动到那里。

如果你忘记了在一个或另一个背景下”成功”意味着什么，花一点时间暂停并记住你为什么而战斗。

彻底失败

这是一个简短的公共服务公告：你不必彻底失败。

假设你在玩文明，你的目标是在午夜前睡觉，你看了看时钟，已经是12:15了。如果发生这种情况，你不必说”现在太晚了，我已经错过了目标”，然后继续玩到凌晨4点。

假设你试图每天摄入不超过2000卡路里，但到晚餐结束时你已经吃了2300卡路里，你不必说”好吧，我已经错过了目标，所以我不如放纵一下。”

如果你的目标是只看那部电视剧的一集，而你已经看了三集，你不必狂看整部剧。

我一次又一次地看到人们为自己设定目标，稍微偏离目标，然后就完全放弃约束。“好吧，”他们似乎在想，“意志力让我失望了；我不如过度放纵。”我把这种模式称为”放弃式失败”。

但你不必放弃式失败。当你错过目标时，你可以说”该死！“然后继续努力尽可能接近你的目标。

你也不必说该死。如果你想过度放纵，你也可以。但对很多很多人来说，尽可能少地偏离目标的想法似乎从未出现在他们脑海中。他们错过了目标，然后突然把目标当作某个不公正权威设定的外部命令；他们抓住机会反抗那个最初设定不可能目标的专制者；然后（在已经错过目标之后）他们可靠地放弃式失败。

所以这是一个公共服务公告：你不必这样做。当你错过目标时，你可以花点时间记住是谁设定了那个目标，你可以问自己是否想尽可能接近目标。如果你决定只想稍微偏离目标一点，你仍然可以。

你不必放弃式失败。

替代内疚

根据我的经验，许多人主要被内疚、羞耻或两者的结合所激励。有些人狂看电视，对此深感内疚，并将内疚转化为第二天真正做点什么的强烈需求。其他人在他们真正累倒之前停止工作时会感到内疚，为了避免那种内疚感，他们持续工作到精疲力竭。

我发现使用内疚作为动机来源既不健康也低效，但我发现这是一种常见做法，特别是在有效利他主义者中。

因此，在接下来的系列文章中，我将探索一整套工具来消除基于内疚的动机，并用既更健康又更强大的东西来替代它。

我的目标是帮助人们完全消除基于内疚的动机，并用内在动机取而代之。我的目标是既减少netflix狂看的频率又减少随之而来的负面情绪。我希望帮助人们感觉到，如果他们在真正累倒之前停止工作，他们仍然是有价值的人。我想帮助人们避免这样的失败模式：他们对某事感到内疚好几天（即使在吸取教训之后），我也希望在这个过程中消除一些基于羞耻的动机。

我的第一个目标将是解决来自无精打采感觉的内疚，那种人们整天玩电子游戏时可能产生的模糊内疚感，或者当他们绝望地转向毒品或派对，试图让内心那个低语着生活中一定还有别的东西的部分安静下来时的内疚感。

在大多数人身上，这种内疚不能通过意志力来消除。我认为，消除这种内疚的诀窍是开始探索那种生活中一定还有别的东西、一定还有更多事情要做的感觉——要么找到值得努力的东西，要么发现实际上并没有真正缺少什么。我认为，这第一种无精打采的内疚来自那些想要找到别的事情做但还没有找到的人。

不幸的是，解决这种内疚并不像找个爱好那么简单。根据我的经验，这种无精打采的内疚往往出现在陷入虚无主义陷阱的人身上——那些要么相信自己无关紧要，要么相信没有人能重要的人。它往往出现在那些相信人类只做他们想做的事、没有什么真正“比”其他任何事情“更好”、没有真正的利他主义、“道德”是一个美好的谎言的人身上——这类信念就是我将首先解决的，从邮票收集者的寓言开始。

我明天会发布这个寓言。在此期间，我邀请你设计自己的工具来消除无精打采的内疚：人们自己开发的工具往往比给予他们的工具更有用。

邮票收集者

从前，一群天真的哲学家发现了一个收集小饰品的机器人。更具体地说，这个机器人似乎收集邮票：如果你给这个机器人提供各种小饰品的选择，它总是会选择导致它库存中拥有尽可能多邮票的选项。它忽略骰子、瓶盖、铝罐、木棍、树枝等等，除非它预测这些东西可以在接下来的一两轮中换成邮票。所以，当然，哲学家们开始称它为“邮票收集者”。

然后，有一天，哲学家们发现了计算机，并推断出机器人只是在机器人头部处理器上运行的软件程序。这个程序太复杂了，他们无法理解，但他们确实设法推断出机器人只有几个传感器（在它的眼睛上和库存内部），它用这些传感器来建模世界。

其中一位哲学家感到困惑，说道：“嘿，等等，这个东西不可能是个邮票收集者。如果机器人只是在脑中建立一个世界模型，那么它就不能为其真实库存进行优化，因为它无法访问其真实库存。它只能根据在脑中重构的世界模型来行动！”

“啊，是的，我明白了，”另一位哲学家回答道。“我们称它为邮票收集者是不合适的。机器人显然无法真正访问世界，因为它只是通过传感器看到世界并在脑中建立模型。因此，它必定不是真正在最大化其库存中的邮票数量。那是不可能的，因为其库存不在脑外。相反，它必须是在最大化脑中的内部邮票计数器。”

于是天真的哲学家们点头表示满意，然后停止思考邮票收集者的工作原理。

这种推理存在许多缺陷。首先，这些天真的哲学家犯了homunculus(小人)错误。机器人的程序可能没有对其库存中有多少邮票的“真正访问”（无论这意味着什么），但它也没有对其内部邮票计数器的“真正访问”。

机器人内部并没有一个对内部事物有控制权但对外部事物没有控制权的小人！抽象程序对持有邮票计数器的寄存器没有“真正”访问权，对库存也没有“虚假”访问权。将现实引导到库存有大量邮票的区域，与将现实引导到邮票计数器寄存器有高数字模式的区域是同一类事物。并不存在一个包含内存但不包含库存的魔法圈，机器人的小人在其中拥有统治权；机器人程序对“真实硬件”的访问权限与对“真实邮票”的访问权限一样少。

这带来了他们推理中的第二个缺陷，即试图用选择事物来解释选择。你不能通过说“因为它由微小的红色原子组成”来解释墙为什么是红色的；这不是对红色的解释。为了解释红色，你必须用非红色的事物来解释它。然而，人类有一个坏习惯，用自身来解释令人困惑的事物。为什么活体组织会响应精神命令，而死体组织不会？为什么，因为活体组织包含生命力。我们天真的哲学家犯了同样的错误：他们说，“它怎么可能选择库存中有更多邮票的结果？啊哈！它必定是通过选择邮票计数器更高的结果！”，这样做时，他们用选择来解释选择，而不是用更基本的东西来解释。

说“它试图将邮票放入库存是因为它试图最大化其邮票计数器”不是一个解释。一个解释应该更像这样：机器人的计算机运行一个程序，该程序使用感知数据构建世界模型。该世界模型包含库存中有多少邮票的表示。然后程序遍历一些可用行动集合，预测如果采取该行动库存中会有多少邮票（根据模型），并输出导致其拥有最多预测邮票的行动。

我们也可以假设机器人包含一个程序，该程序建模世界，预测世界如何为每个行动而改变，然后预测那个结果如何影响内部内存中的某个特定位置，然后选择最大化内部计数器的行动。这是可能的！你可以构建这样的机器！这是一个严格来说更复杂的假设，因此会受到复杂性惩罚，但至少它是一个解释！

而且，幸运的是，这是一个可测试的解释：我们可以检查机器人在面临直接增加邮票计数器寄存器（而不实际增加它拥有的邮票数量）的机会时会做什么。让我们看看我们天真的哲学家对此有何反应…

嘿，看这个：我识别出了机器人内存中的邮票计数器。我无法读取它，但我确实找到了增加其值的方法。所以我给机器人以下选择：拿一张邮票，或者拿零张邮票，我将把邮票计数器增加十。猜猜它选择了哪个？

“当然，它会选择后者！”一位天真的哲学家立即回答。

不！它选择了前者。

…嗯！这意味着拒绝让邮票计数器被篡改的stampyness(邮票性)必须值超过10张邮票！”

嗯？什么是”stampyness(邮票性)“？

“为什么，stampyness(邮票性)是机器人对采取某个行动会增加多少邮票计数器的内部度量。”

什么？这太荒谬了。我很确定它只是在收集邮票。

“不可能！程序无法访问它真正拥有多少邮票；那是外部世界的属性。机器人必须根据实际在其脑中的值进行优化。”

这里，让我们尝试给它以下选择：要么我给它一张邮票，要么我将其邮票计数器增加Ackermann(g_{64}, g_{64})—哦看，它拿了邮票。

“哇！那是一个非常大的数字，所以这几乎肯定意味着拒绝的stampyness(邮票性)取决于它拒绝多少stampyness(邮票性)！它一定很高兴，因为你给了它这样一个compelling(令人信服的)拒绝提议，给了它大量的stampyness(邮票性)。”

哦，这里，看，我刚想出了一种将邮票计数器设置为最大值的方法。这里，我将尝试给它一个选择：要么(a)一张邮票，要么(b)我将邮票计数器设置为最大—哦看，它已经拿了邮票。

“不可思议！那肯定有其他某种对抗微邮票性的机制，它在选择行动时立即获得的邮票性数量，在你有机会修改它之前！啊，是的，这是唯一可能的解释，为什么它会拒绝你将邮票计数器设置为最大值，它必须是根据感知到的每个可用行动的即时微邮票性来选择的！干得好，亲爱的伙伴，我们今天学到了很多！”

啊！不！让我们对此非常明确：机器人在预测哪些结果会来自哪些行动，它在对它们进行排名，它在采取导致最佳结果的行动。行动是根据它们所实现的来评级的。行动本身并没有内在价值！

你看到这些天真的哲学家在哪里感到困惑了吗？他们假设了一个将行动视为目的的智能体，并试图引导向它最偏好的行动——就好像行动本身就是目的一样。

你不能通过说智能体根据采取行动是否好来对行动进行排名来解释为什么智能体采取行动。这回避了哪些行动是好的这个问题！

这个智能体将行动评为“好”，如果它们导致智能体在其库存中有大量邮票的结果。行动是根据它们所实现的来评级的；它们本身没有内在价值。

机器人程序不包含现实，但它不需要。它仍然能够影响现实。如果它的世界模型与世界相关，并且它采取它预测会导致更多实际邮票的行动，那么它将倾向于积累邮票。

它不是试图将未来引导到它碰巧选择了最微邮票性行动的地方；它只是将未来引导到它预测它实际上会有更多邮票的世界。

现在，让我告诉你我的第二个故事：

从前，一群天真的哲学家遇到了一群人类。人类似乎一直在选择给他们带来快乐的行动。有时他们吃美食，有时他们做爱，有时他们赚钱以便稍后花在愉快的事情上，但总是（在最初几周内）他们采取导致快乐的行动。

但是有一天，其中一个人类给了慈善机构很多钱。

“这怎么可能？”哲学家问道，“人类是快乐最大化者！”他们思考了几分钟，然后说，“啊，肯定是他们从给慈善机构钱中获得的快乐超过了他们花钱会得到的快乐。”

然后一位母亲跳到汽车前面救她的孩子。

天真的哲学家感到震惊，直到突然其中一个说“我明白了！选择那个行动的即时微快乐肯定超过了——

人们会告诉你，人类总是且只会做给他们带来快乐的事情。人们会告诉你，没有利他主义这样的事情，人们只会做他们想做的事情。

人们会告诉你，因为我们被困在自己的头脑中，我们只能关心头脑中的事情，比如我们自己的愿望和欲望。

但我有一个信息要告诉你：你实际上可以关心外部世界。

而且你也可以引导它。如果你想的话。

你有权为某事而战

我想要解决的第一种内疚是无精打采的内疚，那种在连续玩了十二小时电子游戏后得到的模糊感觉，一种你应该做其他事情的内疚感。我当地朋友圈中的许多人不会遭受无精打采的内疚，因为我圈子里的许多人是有效利他主义者，当他们认为自己时间花得不好时，会感到非常急性和具体的内疚感。具体的内疚往往和无精打采的内疚一样糟糕或更糟，但在我解决具体内疚之前，我需要面对无精打采的内疚。

在我看来，无精打采的内疚通常源于没有做任何特别的事情。我不确定如何在那些没有做任何特别事情的人中消除那种内疚感。但如果他们将内疚转移到为没有做某一件特别的事情而内疚，那么我有一些可能有帮助的工具。

警告：在这篇文章中，我将鼓励有无精打采内疚的人找到关心的事情，并将他们的内疚从不做任何事情的模糊感觉转移到不做某一件特别事情的具体感觉。如果你已经有强烈的具体内疚，考虑跳过这篇文章。

邮票收集者寓言的信息是这样的：你可以关心世界上的事情。引导现实走向你头脑中有更多快乐化学物质的未来，和引导现实走向你头脑外有很多快乐人类的未来之间没有本质区别。你的决策过程由你耳朵之间的那块肉实现，但它构建了整个宇宙的地图，你可以（根据地图）为你喜欢的任何目的而行动。

你只能看到地图，但你走的是领域。

许多人会说人类只会做他们想做的事。他们搬出“显示偏好”等短语，说无论人们做什么，他们都是因为想要而做的。但事情是这样的：

如果你用“想要”这个词来表示“人类实际做的任何事情”，那么我就需要新的词汇来区分我为了个人享受而做的活动（观星、学习物理、修修补补、嬉戏玩闹）和我为了关心的他人而做的活动（试图减少存在风险、慈善捐赠、社区服务）。这些是非常不同的行为集群，感觉也很不同，我需要词汇来区分它们。

如果一个词描述所有事情，那么它就什么都区分不了，毫无用处。如果你用“想要”这个词来表示“人们做的任何事情”，那么它就不能用来谈论行为。为了让“想要”真正涉及人类为各种目的试图实现的目标，它必须适用于某些目标而不适用于其他目标。

我很乐意将“想要”这个词进行分割，因为它是一个相当有负担的词。有时我用它来区分观星/嬉戏集群和慈善/利他集群，其他时候我用它来区分我理性上赞同做的任务（比如学习有趣的话题）和我理性上不赞同做的任务（比如通过阅读无聊网页来拖延），这是对我所做的事情的另一种有用的划分方式。

区分事物集群正是词汇的作用。如果说有什么的话，我们需要让“想要”这个词更加具体，而不是更不具体。

虚无主义者可能会告诉你没有什么是重要的，没有利他主义，人们只做他们想做的事，这些都是导致无精打采内疚感的陷阱。它们帮助人们半信半疑地说服自己没有什么是重要的，然后他们的另一半，没有被愚弄的那一半，继续渴望更多的东西。

所以如果你正在经历虚无主义以及模糊的不适感或内疚感，考虑花一点时间提醒自己，你确实可能出于非自私的原因关心超越自己的事物。

过去我曾惊讶于有多少人强烈抵制他们内心深处可能实际上并不自私这个想法。我见过一些人做出一些令人难以置信的扭曲，试图说服自己他们关心他人的能力实际上完全是自私的。（因为迭代博奕论说如果你在重复博奕中，友

善是有回报的，你看！）这些人似乎在原则上抵制他们可能有无私价值观的想法，并且一直努力为他们的利他行为想出自我的解释。

别误会我的意思，自私是可以的。然而，真正的自私不会导致无精打采的内疚感。如果你认为你必须是自私的，同时你也对生活感到模糊的内疚，那么也许你关心你头脑之外发生的事情。

如果你持怀疑态度，这里有一个小思想实验：

想象你独自住在树林里，几年前当不道德心理学威权主义者掌权时，你就放弃了文明。

你唯一的伴侣是你的狗，十二岁了，你从小狗时就养大了它。（如果你有宠物或曾经有过宠物，用它们代替。）

你知道人类已经想出了如何进行一些相当令人印象深刻的感知修改（这部分是让不道德心理学威权主义者能够掌权的原因）。

一天，一个心理学家来找你并向你提供一个交易。他们想把你的狗带到后面射杀它。如果你让他们这样做，他们会清理现场，抹去你对这次对话的记忆，然后改变你的感知，使你感知到的完全是他们没有射杀你的狗时你会感知到的。（别担心，他们还会派人跟踪你并改变其他任何会看到这只狗的人的感知，让他们也看到这只狗，这样你就不会显得疯狂。他们会从你的脑海中移除那个事实，这样你就不会担心被跟踪。）

作为回报，他们会给你一美元。

在假设你实际上会相信和感知与他们没有射杀狗时相同的事情，并且还有额外一美元的情况下，你会接受这个提议吗？

大多数人拒绝它。你被允许拒绝它！你被允许拒绝任意好的虚假快乐体验量，以避免糟糕的现实世界结果。你被允许关心你的信念是否真正与现实相连。你被允许关心你之外的事物！

我的一个朋友，在这样的思想实验中探索后，说：“嗯。好吧，所以我绝对关心自己体验快乐，我似乎也关心其他人实际存在并体验快乐，虽然我不知道为什么。”

她似乎惊讶和困惑地注意到她关心他人，好像这个事实需要解释。

你不需要借口。你可以就是关心你自己之外的事物。

如果你有无精打采的内疚感，如果生活中似乎缺少了什么，如果似乎有其他你应该用时间去做的事情，那么探索这种感觉。找出缺少的是什么。

也许从大声说出“我可以关心世界是怎样的”和“我想要世界与现在不同”开始，如果这有助于解开一些东西的话。然后倾听那种说必须有更多东西的无精打采感觉，用新鲜的眼光看世界，问自己什么是错误的。问自己你希望看到什么改变。

世界是完全完美的吗？不是？如果被赋予全能的力量，你会改变什么？你想获得权力、名声或财富吗？你想减少不平等吗？你想让人类更容易相互联系吗？你想减少孤独和绝望吗？你想终结疾病和痛苦吗？你想杀死Moloch——那

个失控文明的化身，它将人类撕成碎片，迫使他们为了生存而从事有辱人格的工作，从而将他们扭曲成曾经自己的痛苦外壳？

不要只寻找听起来不错的想法。寻找那些强烈吸引你的世界变革，那些一想到就让你内心激动的想法。寻找世界破碎需要修复的地方。寻找世界上不可接受的事物。拒绝自然秩序。

这不必是一个宏大而雄心勃勃的愿望。也许你只是想要更多的个人收益。也许你会发现有一个特定的人你想要拯救，一个被困在地狱般环境中你想要保护的人。或者也许你会决定拯救整个该死的世界。我不知道。但如果你想消除那种无目标的内疚感，第一步就是找到值得为之奋斗的东西。

第一步是相信你可以做到。

很多人似乎有这样的盲点：世界很大而他们很渺小，他们只是试图勉强维持生计或用看似与他们的雄心不太相关的技能来生存，他们没有时间、能力或精力来让事情变得更好。所以他们试图不去想这些，然后他们忘记了自己有权拥有对未来的期望，有权拥有对想要实现目标的具体愿景。

他们忘记了自己有权迫切希望未来与现在不同。

找到值得为之奋斗的东西不会消除无目标的内疚感。事实上，它可能产生相反的效果：它可能将无目标的内疚细化为更尖锐的东西，一种对现在没有让世界变得更好的内疚。它可能让你对存在如此多你没有面对、无法面对的错误和邪恶感到内疚。这没关系：这个练习的目标不是消除无目标的内疚，而是转移它。尖锐的内疚更痛苦，但更容易被内在动机所取代。

无目标的内疚是对什么都不做的内疚。要消除它，我们必须首先将其转化为对没有做某件特定事情的内疚。

如果你不再因为感觉生活中必须有更多意义而对刷Netflix感到模糊的内疚，而是具体地因为你本可以追求某个具体目标而感到内疚，那么我们就取得了进步。后者的内疚虽然通常更痛苦，但更容易解决。

关心比自己更大的事物

在我的上一篇文章中，我说为了解决无目标的内疚感，第零步是相信你可以关心某事，第一步是找到值得关心的事物。这篇文章是关于第一步的。

有很多不同的方式可以热情地关心这样或那样的事情。父母通常特别擅长第一步，往往强烈关心孩子的福利。其他人强烈关心他们的家庭、环境或其他什么。还有许多人声称关心全人类或所有有感知能力的生命。

另一方面，有些人在关心大事方面有更大的困难。他们没有为之而死的孩子，也看不到关心每个人的意义，然而他们中的许多人仍然拥有无目标的内疚感。当我向这样的人建议通过探索自己的动机和找到值得关心的事物来解决内疚时，最常见的回应往往就是“为什么？”

这篇文章是为他们而写的。

为了回答这个问题，我将谈论我对这个“为什么”的答案。在我们继续之前，我强调我的答案不是唯一的，我的事业不是唯一的，我支持任何人追求他们深深关心的任何事物的愿望，无论他们的事业是什么。和之前的文章一样，不要将此视为关于你应该关心比自己更大的事物的布道；将其视为提醒你可以这样做，如果你愿意的话。

我经常遇到那些不太关心整个人类（或有感知生命的未来），但似乎对为什么有人会这样做感到模糊好奇的人。当我建议他们也可能关心比自己更大的事物时，迄今为止最常见的回应是：“当然，但我为什么要这样做？”

为什么要为人类而战？为什么关心地球的命运，或我们永远不会遇到人的命运？为什么关心这个发明了战争和酷刑的冷酷物种？为什么关心大众，当他们中的大多数都愚蠢或令人讨厌或是错误政治党派的成员或持有错误信念时？大多数人类都令人讨厌，所以你为什么可能想要关心他们？

我遇到过许多声称只关心直接朋友圈的人。

现在，如果你真的只关心你的直接朋友圈，那么改变你的偏好就不是我的责任了。然而，根据我的经验，认为自己只关心直接朋友圈的人往往是困惑的。

关于关心他人的思考

我的一个朋友坚持说他只关心与自己亲近的人，同时却把隐私问题（比如互联网通信隐私）放在他优先考虑事项的很高位置。当我问为什么时，他声称（经过一番探讨后）这是因为他关心人们的自主权和自由。注意到这种不一致后，他迅速补充说，他关心大众的自主权和自由只是因为这在他内心创造了愉悦的感觉；这当然是一种自私的欲望，他仍然只关心亲近的人。（事实上，就是在那次对话中，我第一次构思了邮票收藏者的寓言。）

这里发生了什么？我认为，其中一个原因是倾向于混淆感受与关心。大多数人只对亲密朋友有强烈的感情，而对素不相识的陌生人几乎没有如此强烈的感情，因此他们得出结论认为自己一定不关心陌生人。他们忘记了感受和关心是分开的事情！我向你保证，我对亲近的人也比对陌生人有更深的感情——但我仍然关心那些陌生人。事实上，我怀疑这对于几乎所有声称关心全人类的人来说都是如此。勇气不是不害怕，而是害怕了仍然做正确的事；同样，关心不是被情感所淹没，而是没有情感冲动仍然做正确的事。既缺乏对陌生人的深厚感情又仍然几乎像关心朋友一样关心他们是可能的。

这至少是我认为人们倾向于坚持说他们不关心陌生人一个原因，但这仍然没有回答“为什么”的问题。即使人们承认有可能开始表现得像关心全人类一样，他们仍然倾向于想知道他们为什么要这样做这种事情。

我不能告诉你是否想要这样做。但我可以告诉你我为什么想要这样做，至少帮助你理解为什么有人会这样做。

反思性的选择

我们人类是有反思能力的生物：我们可以审视自己的感受和关心的事物，并选择改变自己。碰巧的是，当我反思自己和我的欲望时，我发现许多我认可的，也有一些我不认可的。

我和许多人一样，花费大量时间对其他人感到沮丧（特别是当他们无法读懂我的心思时）。我对那些看起来与我成长环境中的人不够相似的人有无意识的偏见。我对外群体成员自动产生敌意。我对人口中的大部分群体感到不自在。然而，与此同时，我关心所有人，关心地球上所有的孩子，关心所有有感知能力的生命。

为什么？在很大程度上，这是出于选择。我的默认设置，粗略地说，让我容易对朋友产生感情，对竞争对手产生仇恨。但我的默认设置也带有一种偏好公平、偏好同情的美学感。我对亲近的人有强烈的默认感情，而我的默认感性为无法对本可以亲近的人产生强烈感情而感到恼火。我对与我对抗的人有负面的默认感情，而我的默认感性为我们没有在不同的环境中相遇而感到悲伤，为人类如此难以沟通他们的观点而感到悲伤。

我的观点是，我当然不缺乏对愚蠢者感到沮丧的能力，但我也有一种安静的美学和公平感，不认可这种沮丧。这里存在着紧张关系。

价值冲突的解决

我选择解决这种紧张关系时偏向人而不是感情。

为什么？因为当我反思感情的来源时，我发现了我不认可的任意进化设置，但当我反思美感时，我发现了直接触及我所珍视核心的东西。

因为当我反思时，我看到我是一个由漫长而盲目的进化过程产生的不一致的大脑混合体，充满了捕捉我所珍视的一切的欲望、感情和恐惧，还有一堆基本上是附加上去的任意垃圾。在创造我的过程中，时间咳出了一个反思性不稳定的心智：我过去的因果过程构造我去重视我所重视的一切，以及一些我（经过反思后）不重视的东西。

所以我审视自己，我看到我被构成既(a)更关心亲近的人，对他们有更深的感情，又(b)关心公平、公正和美学。我审视自己，我看到我既更关心亲密朋友，又不认可任何由于时间和空间的琐碎巧合而让我更关心某些人的状态。

我被构成当我审视自己并发现不一致时，我关心解决它们。

所以，我为什么关心人类？因为，对我来说，解决这种不一致很容易。我的强烈感情与我安静的美学相冲突，但当关键时刻到来时，安静的美学毫无疑问地获胜。对我来说，这些感情看起来像是部落时代的任意残余，而美学看起来像是我更深层价值观的回声。我知道我更忠于哪一个。

这绝不是一个决定性的论证。一个人的肯定前件推理是另一个人的否定后件推理，有些人审视自己时，宁愿放弃公平和公正感，也不愿选择关心陌生人。但我和许多其他人并不想要只关心我们的朋友。我们对自己的美学原则比对默认情感更忠诚——所以选择很容易。

关心他人在理论上听起来很好，但对于厌世和愤世嫉俗的人（他们无法忍受与白痴打交道）来说，上述观点可能还不够。

你知道吗？即使你已经决定想要关心，要真正产生对人类的关怀之情也可能非常困难。

太容易看着他们，然后看到这个污浊、丑陋、贪婪、愚蠢的物种。

太容易看着个体，然后看到白痴。

（有时我也有这种感觉。）

但有一件奇怪的事：

想象你养了一条宠物狗，从小狗时就开始养，十年来你们变得很亲密。想象有人拐走了你的狗并开始伤害它，只是为了好玩。

这会让你有什么感觉？你会多么想找到这个人，将他绳之以法？

大多数人对受苦动物的empathy和关怀比对受苦人类的要强烈得多。

想象你在小巷里被一个无家可归的人抢劫。有人注意到了，过来帮忙，推搡之后，他们吓跑了那个人，然后问你是否没事。现在想象一只流浪狗在小巷里对你咆哮。有人注意到了，过来帮忙，当狗不肯退让时踢了它一脚，吓跑了

它，并问你是否没事。

你对虐待动物的感受与对虐待人类的感受之间的差异，是否让你觉得不一致？喜欢狗是如此容易，喜欢人却如此困难，这是否显得奇怪？

当然，你可能会得出结论说你实际上不喜欢人类。但你不必如此。如同之前一样，你可以倾听那种与你默认情感冲突的安静美学感受。为什么我们的默认情感是这样连接的？我不能确定，但这里有一个理论：

社会理论的一个有影响力版本是‘*Machiavellian Intelligence*’假说（Byrne and Whiten 1988; Whiten and Byrne 1997）。社会互动和关系不仅复杂，而且不断变化，因此需要快速并行处理（Barton and Dunbar 1997）。与尼科洛·马基雅维利（1469-1527）这位十六世纪意大利王子们的狡猾顾问的相似之处在于，社会生活的很大一部分是关于智胜他人、策划和图谋、结成联盟然后再次打破联盟的问题。所有这些都需要大量脑力来记住谁是谁，谁对谁做了什么，以及想出更加狡猾的诡计，并对抗对手狡猾诡计的双重欺骗——导致螺旋式军备竞赛。“军备竞赛”在生物学中很常见，就像捕食者进化得跑得更快来捕捉更快的猎物，或寄生虫进化来智胜其宿主的免疫系统。某种螺旋式或自催化过程参与其中的概念确实适合Christopher Wills（1993）所说的‘失控的大脑’，这个想法在将语言进化与大脑尺寸联系起来的理论中很常见。

（Sue Blackmore, *The Meme Machine*）

我的意思是，看看我们。人类是那种看到闪电就假设是愤怒天神的生物，因为愤怒的天神对我们来说比麦克斯韦方程组似乎更合理——尽管麦克斯韦方程组（按数学标准）比一般智能的天神要简单得多。想想看：我们可以用四行写下麦克斯韦方程组，但我们还无法描述一般智能是如何工作的。雷神托尔对我们来说感觉更容易理解，但这只是因为我们有如此多的内置硬件来心理模拟人类。

我们的大脑天生就会到处看到类人代理。卡通片有效：尽管它们很简单，我们仍将它们视为人（并赋予它们感情）。我们到处都看到意图性——宗教人士毫不费力地找到表面证据，证明他们的日常行为是某个宏大计划的一部分，迷信盛行，许多不同类型的精神障碍（精神分裂症、躁狂症等）的特征都是妄想，要么每个人都在与你作对，要么你的整个生活都被精心设计——这些都是大脑过于急切地从人类阴谋和计谋的角度看事物的症状。

当我们看人类时，我们将他们视为阴谋家、图谋者或竞争者。但当我们看小狗、小猫或其他动物时，那些社会机制都不会启动。我们能够将它们仅仅视为生物，纯真无邪的东西，探索着它们永远无法完全理解的环境，只是顺着生活的流向前进。

如果你把一只小狗逼到角落里并吓唬它，它对你咆哮，很容易感到一阵同情而不是仇恨。

但当一个人对你咆哮时，社会机制就会启动。很容易被困在互动中。当一个人被逼到角落并猛烈反击时，我们倾向于反击回去。

这就是为什么，我时不时地会在心理上退后一步，试图看见我周围的其他人，不是作为人类，而是作为充满好奇的无辜动物，探索着他们永远无法完全理解的环境，顺着他们生活的流向前进。

我试图以看待小狗的方式来看待人们，他们对痛苦和快乐做出反应，只有在害怕或受到威胁时才会咬人。我试图看到那些被时间和环境所塑造而变得多疑和有害的人类身上的悲剧，并对他们怀有同样的同情心，就像我对一个受虐待的孩子所感受到的同情一样。

我看着我的人类同胞，努力记住他们也是无辜的生灵。

曾经有人告诉我，为了对他人感到同情，将他们想象成拥有天使翅膀是有用的。我认为这其中有些道理。看着人们并看到那些从未有机会上天堂的天使是很有力量的——尽管我更喜欢看到的不是天使，而是努力说服自己在一个奇怪的文明中感到舒适的猴子，这个文明与他们的心智所形成的祖先大草原如此不同。

有些人将“动物”用作贬义词，可能认为试图将人类视为动物而不是人是有损尊严的。对我来说，情况恰恰相反，原因与对无家可归的狗比对无家可归的人更容易感到同情是一样的——这帮助我摆脱将其他人类视为竞争对手、盟友或敌人的自动冲动，而只是以看待小猫的方式看待他们，将他们视为拥有同样奇迹和纯真的纯洁生灵。

为什么我关心人类和人性，关心地球和它所有的孩子，关心所有有感知的生命？考虑到我也经常对朋友比对陌生人感情更强烈，对狗比对人更有同情心，我怎么能说我关心呢？

当我审视自己时，我看到在我所感受到的和我觉得我的感情校准不当的感觉之间存在紧张关系。当我更仔细地观察时，我发现这些感情是以我不认可的方式校准的，在一个部落环境中，爱内群体和恨外群体是重要的。但当我观察那种感觉这些感情校准不当的感觉时，我发现了好的理由，以及一种这实际上是重要的感觉，它不是任意的而是有价值的。

所以对我来说，“为什么要关心？”有一个容易的答案。

让我再次强调，你不必以我的方式解决你内心的紧张关系。你对“为什么要关心？”的答案可能是“我不关心”。你可能更偏向于你当前的感情而不是你更深层的美学感，或者你可能有非常不同的感情和美学观。无论如何，如果你倾听内心的摩擦感，如果你将感情作为指导而不是答案，如果你弄清楚为什么你会有这样的感受和关心，并反思你的理由，将感受与关心分开，选择关心那些看起来正确和美好的事物——

那么你可能也会发现“为什么要关心？”对你来说也有一个容易的答案。

你无法知道你在为什么而战

我最近的一些帖子可能给你留下了我确切知道自己在为什么而战的印象。如果有人问你，“嘿，那个Nate家伙这么努力想做什么，”你可能会回答“增加人类生存的机会”或“结束不必要的死亡”或“减少痛苦”之类的话。

事实并非如此。我的意思是，我确实在做这些事情，但这些都是消极的动机：我反对阿尔茨海默病，我反对人类灭绝，但我支持什么？

事实是，我不太确定。我肯定是支持某些东西的，这是毫无疑问的，我对我所为之奋斗的事物有很多感情，但我发现它们相当难以表达。

事实上，我高度怀疑任何人都不太清楚他们正在为什么而奋斗——尽管似乎许多人认为他们知道，这也是我写这篇文章的部分原因。

当我写关于理性的文章时，一位评论者回复：

我想先指出

良好的推理与你推理的目标关系不大。

和

这种理性不是要改变你要去的地方，而是要改变你能走多远。

是善意的谎言，你很清楚这一点。在推理如何最好地实现目标的过程中，发现目标本身发生变化或消失并不罕见。

“如何最好地服务上帝”可能导致背弃信仰。

“如何让我与伴侣的关系变得快乐”可能导致发现他们是一个自恋的小混蛋，我应该逃离。或者我们两个都应该找其他伴侣。

“如何帮助我的社区摆脱贫困”可能变成“如何赚最多的钱”以便尽可能多地捐款。

这是一个很好的观点。人类以开始追求一个目标，却发现随着他们对世界知识的增加，目标在他们脚下发生巨大变化的能力而闻名。事实上，这是许多故事中的主要情节点（比如《基地三部曲》、《德累斯顿档案》和《永无止境的故事》）。你认为自己正在追求的目标很可能无法经受仔细审查。

我声称即使你认为你的目标是简单的、客观的、明显的、高尚的或复杂的，这也是真实的。正如出发要做最大善事的有神论者在决定即使没有神圣命令他们仍然希望人类繁荣后可能会背弃信仰一样，出发要做最大善事的功利主义者也可能发现他们的哲学是不连贯的。

事实上，我怀疑这是不可避免的，至少在人类当前的哲学发展阶段是如此。

说“我是完全的享乐功利主义者”既简洁又清晰，让人感觉自己确切知道自己重视什么，这很不错。但是，成为功利主义者意味着什么？什么算作心智？什么算作偏好？在谁的解释下，在谁的过程中，偏好被提取出来？你是否感到有义务创造那些不存在的人？如果你并行运行一个心智的两个副本，这个心智是否更重要？我怀疑这些问题会有客观答案，但主观解决方案将是复杂的，并且将取决于我们重视什么，在这种情况下，“总体享乐效用”实际上并不是一个答案。你可以说你在为最大效用而战，但目前，这仍然是我们不太知道如何表达的复杂事物上的一个小标签。

即使我们能够表达它，我怀疑大多数人类实际上都是完全的享乐功利主义者。想象一下，你的一个老朋友吃了一个三明治，（意外地）改变了他们的偏好，使他们整天只想盯着白墙看，不被打扰。你是否感到道德义务帮助他们找到一面白墙并防止其他人打扰他们？如果有一个按钮可以让他们重置到吃三明治之前的状态，你会按下吗？我肯定会——因为我不仅对面前的心智感到忠诚，还对人、历史、朋友感到忠诚。但同样，我们已经离开了客观的功利主义框架，进入了我不太知道自己在为什么而战的领域。

如果我对我的老朋友忠诚胜过对坐在白墙前的那个人，那么我是否也有义务“拯救”那些自然想要刺激大脑的人？我是否对他们青少年时期的价值观有义务？我是否有义务最大化婴儿的效用，在他们长大之前？

我不是说你不能回答这些问题。我相信很多人都有。实际上，我相信有些人已经选择了足够简单的任意定义，然后承担了所有相关的后果。（“是的，我有点关心岩石的偏好！”“是的，我最大化婴儿的效用！”，等等。）而且我在这里挑剔功利主义者，但义务论者、有神论者以及其他所有认为自己知道自己在为什么而战的人也是如此。

我要说的是，即使你说你知道自己在为什么而战，即使你说你接受后果并承担责任，你仍有可能在这方面犯错。

在星系之间的石板上并没有写着客观道德。关于什么“真正重要”没有客观事实。但这是因为“重要”不是宇宙的属性。它是人的属性。

关于我们关心什么确实有事实，但它们不是关于星星的事实。它们是关于我们的事实。

没有客观道德，但你的道德也不仅仅是你说的那样。一个人有可能说他们认为杀人是可以的，但在撒谎。心智只是大脑的一部分，有可能既(a)没有客观道德，又(b)人们对自己的关心什么是错误的。

关于你关心什么确实有事实，但你不能全部知道它们。默认情况下不能。还不能。人类还没有那种内省能力。他们还没有那种哲学sophistication(复杂程度)。但他们确实有一个巨大且有充分记录的动机来说服自己他们关心简单的事情——这就是为什么当人们到处声称他们知道自己的真实偏好时，这有点可疑。

从这里看，我认为任何人都不太可能有能力准确确定他们真正关心什么。为什么？因为人类价值观的来源。记住有一次时间试图构建一个想要健康饮食的心智，却意外地构建了一个喜欢盐和脂肪的心智？当然，我在开玩笑，将自然选择人格化是危险的，但重点仍然成立：我们的价值观来自一个复杂而精细的过程，与历史上无数的巧合密切相关。

现在，我很高兴时间未能构建一个适应性最大化器。我的价值观是由愚蠢的过程将时间和大草原撞击到一群猴子世代中构建的，我并不完全赞同所有结果，但结果也是我的赞同者的来源。我对美的欣赏、我的惊奇感和我爱的能力，都来自这个过程。

我不是说我的价值观是愚蠢的；我是说你不应该期望它们是简单的。

我们是由巧合、环境、死亡和时间锻造的一千个欲望碎片。如果我们的价值观有一些简短、简单的描述，那将是真的令人惊讶。这就是为什么我总是对声称确切知道自己在为什么而战的人有点怀疑。他们要么说服自己相信了一个谬误，要么他们在推销什么。

不要误会我的意思，我们的价值观并不是难以理解的。它们不是本质上不可知的。如果我们生存得足够长，似乎很可能我们最终会将它们映射出来。

但我们还不知道它们。

这并不意味着我们在黑暗中迷失。我们有大量关于我们价值观的证据。在大多数时候，我倾向于喜欢快乐而不是痛苦，喜欢joy(快乐)而不是sadness(悲伤)。我只是没有对我正在努力实现的目标的确切描述。

而且我也不需要一个，来弄清楚下一步该做什么。至少现在还不需要。我无法告诉你我确切要去哪里，但我肯定能看到箭头指向哪个方向。

在某种程度上，谈论负面动机更容易一些——消除疾病、降低生存风险，诸如此类——因为在我不确定什么对我真正重要的情况下，这些是我相当确定的事情。我不知道自己到底想要什么，但我很确定我希望有人类（或后人类）能够见证这一切。

但不要把我正在做的和我为之奋斗的混淆。后者要难以描述得多，我对理解它并无幻想。

你无法确切知道自己为什么而战，但这个世界已经糟糕到你不需要知道的程度。

为了克服那种无精打采的内疚感，我强烈建议记住你有值得为之奋斗的东西，但我也要警告你，不要以为自己确切知道那是什么。你可能不知道，随着你对世界了解的加深，我预期你的目标会发生变化。

我将以Matt Rhodes的一幅漫画作为结尾：

[(来源)]

“应该”有害论

我最近几篇文章旨在解决我称之为“无精打采的内疚感”的问题，这是一种因为没有做任何特定事情而产生的模糊内疚感。我说：

无精打采的内疚感是一种对不做任何事情的内疚。要消除它，我们必须首先将其转化为对不做某件特定事情的内疚。

如果你本来就没有无精打采的内疚感，或者你有但前几篇文章对你有效，那么你现在可能会发现自己正在与一种非常尖锐的内疚感作斗争，这种内疚感源于没有做特定的事情。接下来几篇文章将解决这些尖锐的内疚感。

我遇到的最常见的尖锐内疚感来源之一是被忽视的义务。想象一个人认为自己应该停止看Netflix（因为他们关心某些重要的事情，而看Netflix并没有帮助），但似乎无法停止。或者想象一个人认为自己应该花更多时间写论文，但无法让自己去做。或者想象一个人认为自己应该更聪明，认为作业不应该花这么长时间，工作时感觉越来越糟糕。在每种情况下，模式都是相同的：主体认为有些事情他们应该做（或应该成为某种样子），但他们没有在做（或没有成为那样），所以他们感到非常内疚。

我认为“应该”这个词在这里造成了伤害。

事实上，据我所知，大多数人使用“应该”这个词的方式，在大多数时候，都是有害的。人们似乎用它来让自己与自己产生直接而不必要的冲突。

例如，想象一个人醒来感觉有点不舒服。他们很可能会对自己说：“啊，我应该去药房在上班前买点药。”现在买药感觉像是一种义务：如果他们不买药，那就有点证明他们无能、意志薄弱或坏。现在他们必须去买药，如果他们想成为一个有能力的人。用CFAR的术语来说，这个“应该”与冲动传播(urge-propagation)完全相反：它将原因与任务断开，它消除了“为什么”。现在感到不舒服的人觉得他们有义务去买药，所以如果他们去做，他们会不情愿地去做，怨恨这种情况。（如果他们不去，那么他们已经失败了，他们有放弃式失败的风险。）

现在想象他们这样说：“啊，如果我去药房买药，今天在工作时我会感觉更好。”注意到区别了吗？现在原因仍然与任务相关联。现在两个选择都不会让他们“坏”，两个选择都是权衡。

我看到很多被内疚驱动的人将“应该”用作最后通牒：“要么我买药，要么我是个坏人。”他们只给自己留下两个选择：在上班路上绕道并忍受在药房与人尴尬互动的痛苦，或者成为坏人。无论哪种方式，他们都输了：“应该”让他们注定失败。

但实际的选择不是“受苦”或“成为坏人”。实际的选择是“承担买药的社交/时间成本”或“承担感觉不适的身体/心理成本”。这只是一个选择：你权衡各个分支，然后你选择。任何一个分支都不会让你“坏”。决定社交/时间成本超过身体/心理成本是可以的。决定相反也是可以的。任何一边都不是“应该”。两边都是一个选择。

不要说“我真的应该完成这篇论文。”“说”如果我不完成这篇论文，我会得到比我计划的更差的成绩，我的老师会对我皱眉，我的父母会对我皱眉。“然后权衡你的选择。然后选择。

这不一定容易！将“应该”分解为其组成的目标、任务和欲望对于那些仍在混淆质量线与偏好曲线并忘记他们的偏好可能与他人期望不同的人来说可能特别困难。我经常看到人们将“权威人物期望我努力做X”或“我的朋友期望我

做X”与”我应该做X”混淆，许多人发现很难将这些区分开来。（未来的文章会稍微涉及这一点。）

解开一个”should”也可能非常困难，其原因有点难以表达。你是否见过一个甚至无法想象失败的人开始失败？他们开始恐慌，行动变得匆忙，手开始颤抖（如果他们的任务需要灵巧性，这尤其致命），他们对即将失败的事实视而不见，疯狂地重复着他们希望能成功的行动。

讽刺的是，特别是在有时间限制、需要灵巧性的任务中，如果这个人不恐慌，他们成功的机会会更大。在我看来，往往是他们甚至无法考虑失败这个事实对他们伤害最大。如果他们事先接受了失败，那么当失败迫近时，他们就能保持冷静的头脑，这会为他们争取到一两次额外的成功机会。

这与为自己留一条退路有关：如果你发现自己无法思考某个结果，完整地思考这个痛苦的结果会非常有用——不是为了说服自己一切都会好起来，而是为了让你能够真正思考它。正是那些你无法思考的想法真正搞砸了你。

同样，正是那些你无法权衡的选择真正让你付出代价。人们似乎经常使用”should”这个词来给所有替代行动分配“负无穷”的值。他们应该做X，所以如果他们不做X，他们就是坏的，就这样。有些人在解开should时遇到困难，原因与他们难以直视失败相同：他们对认真考虑替代方案、在天平上权衡它们有心理障碍。这种行为的一个常见症状是倾向于对should进行虚假的解析，例如将”我应该完成这篇论文”翻译为”我需要完成这篇论文”：注意这是如何用一个负无穷分析替换另一个，而从未将任务重新连接到目标或承认替代方案。

我并不是说替代方案总是好的：也许should解析为”我想完成这篇论文，因为如果我不完成，我很可能会挂科，失去奖学金，被大学开除，让父母失望，并毁掉我的就业前景。”替代选择可能真的很糟糕。然而，我声称将它们全部列出来是有力量的，无论它们有多糟糕。让这些值变为有限的，这样你实际上可以在天平上权衡它们。当你不看替代方案就should自己时，你很有可能让自己感到有义务和怨恨。当你列出所有你能想到的选择并选择最好的时，与自己合作而不是对抗自己就容易得多——有时你必须在糟糕的选择中选择最好的，但一旦你真正看过整个选择，这就容易得多。

如果你经常遭受内疚的折磨，那么我强烈建议你兑现你的shoulds。买一个计数器，开始训练自己注意何时说”should”这个词，然后一旦你注意到了，就开始训练自己解析这个句子。“我这周应该给我父亲打电话”可能兑现为”如果我这周不给我父亲打电话，他会感到失望和孤独。”“我不应该玩那个视频游戏”可能兑现为”如果我玩那个视频游戏，我会失去很多我计划用来学习的时间。”“我现在应该做作业”可能兑现为”我想明天之前完成我的论文，我也想现在去社交，这些目标是相互排斥的。”

你几乎总是可以在不使用should的情况下重新表述一个should句子。这可能看起来是对句子的微不足道的变换，但它也可能真正有助于消除义务的负担。

当然，兑现你的shoulds并不是停止感到内疚所需的全部——远非如此。一旦你兑现了一个should，你经常会面临利益冲突（记住与自己意见不一致是完全可能的！我见过人们should自己仅仅因为他们拒绝承认自己可能处于内部冲突中）。经常，在解析一个should之后，你仍然面临一个真正困难的选择。此外，兑现一个should、权衡两个选择、决定一个选择更好，然后仍然发现自己在做更糟糕的事情也是很常见的。（这最后一个问题是个难题，我会在以后的帖子中更多地讨论它。）我在这里并没有给你一颗银子弹。

但这仍然是一颗子弹。不要将shoulds用作最后通牒！你的选择不是分为”让你变好的选择”和”让你变坏的选择”：你的选择是按照它们将你推向目标的程度来分层的。所以将你的shoulds分解为其组成的任务和欲望，并保持任务与目标的连接：不要说”我应该吃药”，说”如果我想感觉良好，我需要吃药。”

我发现将几乎所有的shoulds视为一种试图让我对替代方案视而不见的有毒尝试非常有帮助。小心：你无法思考的想法会伤害你，你无法权衡的选择会让你付出沉重代价。

所以兑现你的shoulds，在天平上权衡所有你的选择——然后选择最好的，不受义务束缚。

不是因为你”应该”

几个月前，我的一个朋友向我描述她的动机问题。作为一个例子，她解释说她很难让自己清理房间，尽管她对持续的凌乱感到不满。

我问：“你有没有考虑过就是不强迫自己？”

她眨了眨眼，歪着头看着我，说：“但那样我的房间就不会被打扫干净了。”

我觉得这是胡扯。因为你看：要么(a)你停止强迫自己打扫房间，然后你意识到自己实际上并不在乎拥有一个干净的房间，然后你的房间保持凌乱这完全没问题，因为你并不在乎；要么(b)你停止强迫自己打扫房间，然后你有点担心，因为你内心的某一部分实际上想让房间变干净，所以你倾听自己的那部分，你与它合作，你找到时间打扫房间因为你想要这样做。

无论哪种方式，你都赢了。不需要使用内在的强迫。

这是我之前推荐过的一种处理动机问题的技巧，我再次推荐它来处理”应该”的问题。如果你在与内疚、义务或不足感作斗争，那么我强烈建议以下的解决方法：

停止因为”应该”而做事情。

也就是说，永远不要让”应该”感觉像是做某事的理由。只有在你思考后觉得某事似乎是最好的选择时才去做；永远不要仅仅因为你”应该”就去做事情。

我上一篇文章的一位评论者说：

当你从”我应该X”转向”如果我X，我将实现Y”时，会失去一些意义，也就是”我足够想要实现Y而去做X，这是最好的选择。”

我认为这基本上是正确的。只是基本上，因为据我所知，大多数人不倾向于用”我应该X”来表示”X是我最好的选择。”更常见的是，我看到人们用它来表示”如果我知道更多事实，我会得出X是我最好选择的结论”，或者”如果我思考得更久，我会得出X是我最好选择的结论”，或者”如果我真的关心我说我关心的事情，我会得出X是我最好选择的结论”。

无论如何，所有这些对”我应该X”的不同解释都有一个共同点：当你仍在*deliberating*(深思熟虑)时，对X做出这些声明是极其困难的。

如果你碰巧弄清楚了哪个选择是最好的，那么不要给它贴上”应该”的标签然后回去思考你的选择！如果你知道最好的选择是什么，那么停止*deliberating*并去做。

事后，回顾时，你欢迎说”啊，知道我现在所知道的，我明白按绿色按钮会更好。”但在当下，你能做的就是评估所有的行动，看看根据可获得的信息哪一个看起来最好。”应该”是用于回顾的，不是用于*deliberation*的。

你应该做的是在你权衡完选择后实际上看起来最好的选择，无论它是否贴有”应该”的标签。你不能通过随意给选择贴上”应该”标签然后在忽略它们时感到难过来弄清楚哪个行动实际上看起来最好。

想象你正在尝试用以下方法解决一个代数问题：

1. 对自己说：“答案将是 $x=17$ 。我知道。”
2. 看问题。问题是” $2x = 12$; 求解 x 。”
3. 得出答案是 $x=6$, 然后因为 x 不是17而感到非常内疚。

这不是解决代数问题的最佳方法。一个更好的方法可能是首先看问题，而不是提前决定答案是什么或在发现你不是先知时感到内疚。

出于同样的原因，在你实际知道哪个行动看起来最好之前就给所有行动贴上”应该”标签是有点愚蠢的！

我见过许多人使用”应该”这个词来突出他们认为的欲望和道德义务之间的冲突。例如，他们可能会说”我想要买这个冰淇淋，但我应该把钱捐给Against Malaria Foundation。”

我说，这是一个虚假的冲突。想象这个人预先承诺永远不仅仅因为他们”应该”而做任何事情。他们可能会有什么感受？

他们可能会感到解脱，因为他们实际上并不关心帮助他人，一点也不。所以他们释放了内疚，买了冰淇淋，继续愉快地生活。

但更可能的是(对于一个认为他们”应该”捐给AMF的人)，这会感觉有点糟糕，有点空虚。这个人，当承诺永远不因为”应该”而做事时，可能会感到一些恐惧。他们可能担心如果不约束自己，他们永远不会做任何事情来帮助那些比自己不幸的人。对他们来说，这可能看起来很糟糕。

这让他们第一次真正看到真正的问题：他们既想买冰淇淋又想帮助那些比他们更糟糕的人。现在他们可以实际上在天平上权衡两种欲望，或者寻找满足两种欲望的巧妙的第三选择，等等。

我认为这是无内疚有效利他主义(effective altruism)的很大一部分来源：不是在内疚克服你时强迫自己零星地捐给慈善机构，而是向自己承诺你不会因为内疚而零星地捐赠，然后倾听你内心说”但那样我什么时候帮助他人！？”的部分。不要强迫自己成为利他主义者——相反，承诺永远不强迫自己，然后与抗议的那部分自己合作，当且仅当你想要帮助时成为利他主义者。

当一些人停止强迫自己因为”应该”而做事情时，他们改善世界的行动会少一些。他们对社会压力的屈服会少一些，如果社会压力推动他们做你认为是好的事情，你可能会认为这是一种损失。有些人不关心比自己更大的事情，这完全没问题，让他们对社会压力更有抵抗力可能会让世界失去一些慈善。

但我预期，更多的慈善行为会因为人们说服自己把利他愿望当作外部义务，然后对此产生怨恨而失去。我预期，大多数感到有义务改善世界，并且只是因为他们”应该”这样做的人，如果停止强迫自己，会变得更加有效。

这可能需要他们一段时间。可能会有一些反弹，因为多年来使用内在暴力来履行道德义务，这种义务感觉更像是痛苦的职责而不是深切的渴望。也许当他们第一次摆脱”应该”的束缚时，他们会进行自我放纵的享乐主义消费狂欢。但我预期他们中的大多数会重新回到正轨。也许他们必须努力克服无精打采的内疚感，也许他们必须进行大量的内心探索来弄清楚他们真正在为什么而战，但一旦他们做到了，他们会比以往任何时候都更强大地回来。

不久前，我说过

最重要的是，内疚似乎不是一个好的长期激励因素：如果你想加入拯救世界的人们的行列，我宁愿你自豪地加入他们。前面有许多考验和磨难，我们最好昂首挺胸地面对它们。

这是其中很大的一部分。如果你要为地球和它所有的孩子而奋斗，我预期如果你是因为想要而拉拽，而不仅仅是因为应该，你能拉得更用力。

想象一下，承诺自己永远不会再仅仅因为”应该”而做某事。这让你感觉如何？

你感到如释重负吗？如果是这样，那么你可能把”应该”的标签贴在了错误的事情上，强迫自己做实际上并非最好的事情。

或者，你感到焦虑和担忧吗？你的大脑在说”但是等等，如果我不强迫自己做我应该做的事，那么我永远不会完成任何事情，我会失去工作，我永远不会帮助那些不如我幸运的人，那很糟糕！”“吗？因为在这种情况下，当你做选择时，倾听这些担忧。与自己的那部分对话。你可能仍然决定做一堆令人不快的工作，但至少现在你会这样做是因为这比替代方案更好，而不是因为你在强迫自己。

（仍然有这样一个问题：你决定A是最好的，却发现自己还在做B；我们将在几篇文章后讨论这个问题。）

当你做决定时，永远不要让行动的力量来自”应该”。 “应该” 标签是你在决定它们是最好的之后贴在行动上的。这是你回顾性地贴在答案上的标签，而不是能够迫使你走向答案的东西。

当你在深思熟虑时，你唯一的责任是根据可用的时间和信息找出哪个行动似乎最好。把”应该”留给历史学家吧。

你的”应该”不是义务

我有一个朋友，在读了我最后两篇文章后，仍然难以放弃她的应该。她抗议说，如果她停止因为应该而做事，那么她可能会做错事。我经常看到这种情况，甚至在那些声称是道德相对主义者的人中：他们抗议说，如果他们在同样的天平上权衡他们的想要和应该，那么他们可能会做出错误的选择。

但这种”对”与”错”的概念不能来自外部。星空中没有石碑规定什么是对的。道德相对主义者通常不难记住他们狭窄的、短期的欲望（舒适、快乐等）是内在的，但许多人似乎忘记了他们广泛的、长期的欲望（繁荣、减少痛苦等）也是他们的一部分。

为什么我的朋友担心，如果她停止强迫自己遵循她的应该，她可能会做错事？没有外部权威惩罚不遵循自己最佳利益的人。没有天堂守门人奖励你做除了最好的事情之外的其他事情。关心做正确事情的唯一理由是因为你希望正确的事情被完成。如果她担心自己不会做正确的事情，如果她停止使用内在力量，为什么？是你想要正确的事情被完成，所以如果你害怕你不会做正确的事情，那么与自己谈判。

我认为问题的一部分是，她意识到她既想要(a)做正确的事情，又想要(b)避免这所需要的所有努力，她担心如果没有内在力量这个工具，她将无法做她想做的那么多好事。这是一个有效的担忧，接下来的文章将讨论做你想做的事情的不同工具（不诉诸内在力量，我认为这是不可持续的——记住，消耗意志力是权宜之计，不是解决方案）。

但我认为问题的另一部分是对应该的持续怨恨感，因为它们试图从她的生活中吸走乐趣和享受。

我经常看到这种情况。想象一个需要在整天玩电子游戏（并因此失去工作）或整天被顾客虐待（赚取不多的钱）之间选择的人。他们得出结论，他们”应该”做这份工作，他们感到被应该所迫使。然后，一次又一次，我发现我的朋友们对他们的应该感到怨恨，好像这些应该来自外部，来自 Beyond，来自星际应该当局(Intergalactic Oughthorities)。他们把他们的应该当作束缚他们走上”正确道路”的枷锁，在这条路上他们必须去工作，而本来可以玩电子游戏。

但是”应该”并不是束缚。没有什么权威机构。在宇宙允许的范围内，你总是可以按自己的意愿行事。是情况迫使你在糟糕和更糟糕之间做出选择。不要因为糟糕的选择比更糟糕的选择好而怨恨它——如果你必须怨恨什么，那就怨恨这种情况吧。

（或者，更好的是，把你的怨恨转化为改变这种情况的冷静决心。）

如果你开始觉得你的”应该”是义务，那么请记住这一点：

“应该”是为我们而造，而不是我们为它们而造。

关于星星的事实中没有任何内容说你应该做什么。你的”应该”既不写在天堂，也不写在虚空中。

但你的”应该”写在你身上。

在任何给定情况下你”应该做什么”是关于你的大脑和情况的事实（这考虑了你当前的知识状态、你可用的时间等等）。

换句话说，拥有大量计算能力并深入了解你大脑的人可以告诉你在任何给定情况下应该做什么。

想象一下被告知一些关于你”应该做什么”的事实，这些事实由拥有大量计算能力的人计算得出。他们把这些打印在一张纸上，然后递给你。这张纸会是什么样子？

我认为大多数人会期望它看起来像一长串义务清单，充满了他们积极试图不去记起的不舒服任务。大多数人似乎期望一个极其令人厌恶的清单，内容类似：

- 打扫你的房间。
- 给那个你失去联系但在你生日时给你发消息的朋友发条消息。
- 与你父亲和解。
- 向慈善机构捐更多钱。
- ...

这正是我试图要消除的”应该”概念。

如果我能向你展示你真正的”应该”，它们不会看起来像义务清单。你真正的”应该”会看起来像建造乌托邦的配方。

它们会看起来像一系列步骤，让世界成为你能创造的最好地方。

它们也不会告诉你做任何心理上不现实的事情。就像清单不会说”以某种方式打响指就能治愈阿尔茨海默症”一样，清单也不会说”每天16小时不停工作同时还要保持高昂的精神状态”。不，真正的”应该”（由深入了解你大脑且拥有大量计算能力的人计算得出）在你看来会是一个心理上可能的清单，其中的事情恰好对世界产生惊人的积极影响。

你感到怨恨的那些事情是虚假的”应该”，或至少是扭曲的”应该”。遇到你真正的道德约束感觉截然不同。执行道德承诺的真正机会感觉不像义务，而像特权。它感觉像在执行去他的规则我要做正确的事这个套路。

在小说中，想象这样一个时刻：反派揭示做正确的事会引发战争，而英雄咬紧牙关，直视他们的眼睛，说”那就这样吧”，然后还是做了正确的事。

在现实生活中，想想艾琳娜·森德勒，她在大屠杀期间偷偷将数千名犹太儿童送到安全地带，被纳粹抓获并遭受酷刑，腿被打断，被判死刑，但她还是逃脱了，

然后又回去了。

想象一下当她决定回去救更多人时她的内心在想什么。当然，我不知道她实际上的感受，但当我想象在那种情况下我回去需要什么时，我想象会感到恐惧，对发现自己仍有能力感到一丝绝望，但也会有燃烧的决心无论如何都要做正确的事。

我想象她感到有回去的机会是一种特权。不是从天堂传下来的外部义务，而是内在的火焰，对自然秩序的反抗，让世界与原本的样子不同的需要。

艾琳娜没有义务继续战斗。她已经超额完成了她的道德责任。虽然我愿意打赌她至少有一部分是害怕的，至少有一部分希望自己已经残疾无法返回，但她也有一部分不把回去救更多孩子的机会看作不幸，而是看作荣誉。

你能开始看出虚假的”应该”和真正的道德承诺之间的区别吗？想想一个虚假的”应该”，一个给你强烈义务感和一丝怨恨的（比如”完成这篇论文”或”明天去上班”）。现在想象艾琳娜·森德勒，被提供回到华沙的机会。想象在那一刻她脑中发生了什么。

我想象一个恐惧但统一的心智，因为对她来说，这真的不是一个选择。无辜的孩子仍在死去，只有一件事要做。

这就是当你找到真正的道德冲动时的感觉。不像义务，而像在你内心深处发现的一块冷铁，你触碰到的东西——或者触碰到你的东西——在你真正看到可获得的最佳选择的那一刻，在你意识到你已经知道这个选择会如何进行的那一刻。

你的”应该”不是枷锁，我警告你要小心任何试图强加”应该”给你的人。因为如果你不小心，你可能会开始觉得你的”应该”是义务，你可能会开始怨恨它们。

人类的道德绑定并非强制性约束。它们让Irena Sendler能够看到冒着生命危险拯救更多孩子的机会，并将此视为荣誉而非义务。如果你告诉她不必再回去，已经做得够多了，有权利转身离开，然后问她为什么还要回到华沙，

那么她被允许深入内心，触碰那钢铁般的意志，注视着你的眼睛说”因为我应该这样做。”

这才是”应该”的正确用法。不是带着义务和怨恨，而是心怀钢铁般的意志，没有其他选择能与之相比。

我强烈建议你将自己的”应该”拆解为其组成的愿望和欲望——我不希望因为启发了一群人到处对自己使用”应该”并说”不，这没关系，这些是真正的道德绑定”而承担责任。相反，我试图表达的观点是：

许多人将道德冲动视为负担。但我说，找出所有感觉像负担的部分，丢弃它们。只保留那些让你充满决心的东西，那些你愿意冒生命危险去捍卫的东西。

这些道德冲动不是对你勉强义务的提醒。它们提醒你珍视比自己更大的事物。它们描述了你所为之奋斗的一切。它们是人类的与生俱来的权利，是你对同类感知生物的爱，是我们如此努力地想要传递到星辰的一切。

它们不是义务。它们是荣誉。

把自己累垮并非美德

让我们回到“替代内疚”系列。以下是我们到目前为止涵盖内容的快速回顾：

第一部分是关于替代无精打采的内疚：如果有人因为没有真正用生命做任何事而感到模糊的内疚，那么我能给出的最佳建议就是开始做一些事情。找到值得为之奋斗的事物。找到世界不对的地方，决定改变它。一旦内疚是关于在特定任务上的失败，那么我们就可以开始解决它。

第二部分是关于拒绝将道德冲动视为义务。警惕“应该”这个词，它试图将义务强加于你。我建议拒绝仅仅因为你“应该”而做任何事：如果这让你获得自由，那些义务就是虚假的。如果这引发了担心重要事情不会完成的恐惧，找出担忧的原因，完成任务是因为你想看到它完成，而不是因为你“应该”。

然而，拥有要在世界上改变的事物并摆脱虚假义务远远不足以替代内疚动机。事实上，我认为大多数人的大部分内疚来自不同的来源：它来自人们诚实地决定X是他们想要做的事，然后发现自己无论如何都没有做X。

也许他们知道再看一集电视剧会让他们熬夜太晚，明天上课时会疲惫，他们知道课程非常昂贵，父母会非常失望，他们决定最好的做法是停止疯狂看电视剧并获得一些睡眠——然后他们发现自己无论如何都在看下一集。

这种内疚是最令人沮丧的，因此也许是具破坏性的内疚类型之一。解决它需要相当多不同的工具。今天，我将描述其中一个。

（如果你还没有读过用你所拥有的一切去敷衍了事，建议现在就读：我写它作为这个想法的直接前导，然后才意识到我实际上首先需要前面七个左右的帖子。）

这里有一个失败模式，我过去在担任专业程序员时经常看到：我的一个同事会在一个几乎处于控制之下的项目上工作。那会是一个星期五下午，重要截止日期在几周后到来，一切都几乎过得去但稍微落后于进度。一些严重的错误需要修复，一些糟糕的决定需要重构。不可避免地，我的同事会得出结论，如果他们在这个星期五真的很努力地工作，那么他们可以完成大重构，一旦完成，下周他们可以控制所有错误，然后到下下周开始时，一切都会重新步入正轨。

（我们都清楚这个故事如何发展。）

不可避免地，这种类型的同事总是处于压力之下，可靠地工作到深夜。

我怀疑大多数这样行为的人都是被内疚驱动的。他们通常是那种如果在完全精疲力竭之前停止工作就会感到内疚的人。有时，即使他们已经精疲力竭，如果还有更多工作要做，他们也会因为停下来而感到内疚。就好像他们的一部分相信，如果他们在被迫放弃之前停下来，而仍有工作要做，那么他们就是坏的。

这种行为可能源于许多错误。首先也是最重要的，在我看来，这种程序员通常在追求一个迷失的目标。他们屈服于努力者宣传；他们混淆了质量线和偏好曲线。有时我想在周末深夜抓住他们的肩膀，看着他们的眼睛，问他们在为什么而战——肯定不是为了这个？你被允许为某事而战！

但我也在那些热爱自己工作、相信工作重要性的人身上看到了这种失败模式。然而，他们仍然让自己在狂欢/恢复循环中精疲力竭，仿佛这是让项目成功的最佳方式。

这些人似乎在遵循一种冲动，即在任何可能的时候都要尽可能努力地工作，也许是因为他们相信，当一个人可以继续工作时却停下来是不道德的。

这是一个错误。目标不是最大化你今天完成的工作量。目标是最大化你随时间推移的生产力。

那些在可以继续工作时停下来会感到内疚的人，似乎在试图最大化他们的局部速度：他们感到需要尽可能多地产出，就在此时此刻，如果失败了就会感到内疚。但真正的目标是最大化总的行进距离，最大化你能够随时间推移完成的重要工作量。

（当一切尘埃落定，大自然做出最终判决时，你不会以你尽力工作的时刻数量来衡量。你会以实际发生的事情来衡量，我们所有人都是如此。）

被内疚和羞耻驱动的人经常为放慢速度而感到难过。这就像以冲刺开始马拉松，然后当你无法维持时为放慢速度而感到难过一样有效。

让自己精疲力竭不是美德。你不会因为努力而获得额外分数。事实上，你会因为努力而失去分数：努力是有代价的；只有在购买更好结果时才花费它。目标不是看起来在努力工作，目标是改善世界。有时你确实需要推动自己到极限，但在你这样做之前，要承认代价并权衡得失，同时牢记你的长期目标。

我们还不是神。我们仍然是猿类。记住要注意你需要覆盖的距离，记住要注意你自己。

做人类可能会令人沮丧。人体并不像我们希望的那样高产，长时间以最大产能运行人体会导致压力、慢性疲劳、倦怠和心理伤害。考虑到这一点，一个人在没有耗尽所有可用储备之前就停下来而责备自己，这似乎不是有点困惑吗？

让我明确一点：我不是说要将自己限制在每周只工作40小时，因为控制节奏很重要。我只是说控制节奏很重要。尽你所能地做，但不要不断受到伤害。我们还不是神。我们仍然很脆弱。如果你有紧急的事情要做，那么就尽你所能地努力工作——但要在很长一段时间内尽你所能地努力工作，而不是在这一刻。

我也不是说“一旦工作感觉困难就停止”。在锻炼时，理解酸痛和拉伤之间的区别、推动自己和伤害自己之间的区别很重要，心理上也是如此。长时间保持专注和生产力是一项可以训练的技能，就像任何其他技能一样。（稍后会详细说明，但剧透警告：“当你没有像你想要的那样努力工作时感到非常内疚”并不是训练这项技能的最佳方式。）

推动你的极限！有些事情值得为之奋斗！但在你这样做的时候，要认识到完成马拉松的方法不是冲刺42+公里。

在任何给定时刻做得比你能做的少，这并不可耻。我遇到的大多数内疚驱动的人，与其担心他们现在是否跑得够快，不如少担心一些，更多地担心他们日复一日的工作量在长期内是否理想，同时考虑心理约束。你不会因为尽可能推动你的身体和心智而得分，你会通过明智地使用你的资源获得良好的结果。这通常意味着每天在你倒下之前就停下来，同时稳步提高你的能力。

请今天善待自己；这样做是长期生产力的重要组成部分。

运动中的休息

许多人似乎认为”好”状态，“基础”状态，是放松状态，是有很多休息和很少行动的状态。因为他们认为基础状态是放松状态，他们表现得好像维持任何其他状态都需要努力，需要痛苦。

这是我过去经常陷入的失败模式。我会将我的工作建模为需要完成的有限任务流。我会想”一旦我洗完衣服、买了新鞋、完成了杂货购物、修复了代码中的错误并完成了大重构，一切都会井然有序，我就能够休息了。“在那种心态下，每一封新邮件到达我的收件箱，每一个在我代码中发现的新错误，每一个磨损需要修理的工具，都会对我造成伤害。

我将我的工作建模为有限的，其中休息状态是所有任务都完成的状态，所以每一个新任务都会让我远离那个珍贵的休息状态并让我筋疲力尽。

但需要完成的工作不是有限的任务列表，它是一个永无止境的流。衣服总是在磨损，食物总是在被吃掉，代码总是在运动中。目标不是完成你面前的所有工作；因为那是不可能的。目标只是穿越工作。与其努力到达流的尽头，不如专注于沿着它移动。

广告和媒体经常推动这样的叙述：我们所有辛劳的目的是赢得放松的机会。我们应该在无聊的工作中努力工作以赚取我们的假期。我们应该努力工作几十年以便我们能够退休。（我们应该将天堂想象为一个没有人做任何事情只是在云朵上闲逛的地方。）

我认为这是胡说八道。对于几乎所有人来说，无所事事是无聊的。这就是为什么我们会拿起书本、去探索、培养爱好。基础状态是一个主动状态，而不是被动状态。

真正的奖励状态不是你懒洋洋地什么都不做的状态。而是你保持忙碌的状态，你在做那些能刺激你的事情，你只有一小部分时间在休息。理想的基础状态不是你没有活动可参与的状态，而是你精确地管理着各种活动流，并以正确的节奏在其中穿行：不会太快，但也不会太慢。因为那样会很无聊。

然而，大多数人对世界有这样一种认知模式：每当他们不在休息时，就是在受到伤害。当作业没完成时，他们在受到伤害。当他们在读教科书时，他们在受到伤害。当他们带着未完成的工作入睡时，他们在受到伤害。当他们参加大型社交活动时，他们在受到伤害。他们内心的某个部分渴望处于休息状态，在那里他们不需要做所有这些事情，只要他们不在那种状态，他们就在遭受一点痛苦。

在一个工作永远做不完、任务永无止境的世界里，这是一个严重的错误。

休息不是完成所有义务后的奖赏。你已经放下了你的义务，记得吗？相反，休息（以及个人健康、个人时间）是目标的一部分。这既是因为大多数人关心自己的个人舒适，也是因为照顾好自己对于做所有其他你想做的事情非常重要。

休息不是你在其他所有事情都完成后才做的事情。其他事情根本就不会完成。相反，有很多活动是你要做的，有些比其他的更有趣，而休息是一个需要以适当比例进行的重要活动。把你的休息冲动与世界是否处于稳定状态分离开来，因为，剧透警告，世界在很长一段时间内都不会处于稳定状态。

休息不是良好行为的奖赏！它不是你在所有工作完成后才能做的事情！这是有限任务思维。相反，休息和健康只是你穿行其中的无尽流动中的两种。

想象一个手头紧张、需要每月买一次杂货的人。想象他们为每一次购买都感到痛苦，即使他们知道为了确保家人的健康，他们已经买得尽可能少了。你可能会建议他们停止为个别购买而烦恼，一劳永逸地接受食物是必需品购买这一事实，并建议他们转而关注他们的预算。这样，他们就不需要每次进入杂货店时都感到痛苦。

同样的技巧适用于努力。你不需要每次洗衣服的时候都感到痛苦。停止看待个别任务，开始看待工作流，其中一些你可以拓宽，一些你可以收窄。

看看所有你想要穿行的流动，评估你有多少可用带宽，然后简单地以适当的速度在流动中穿行。有些流动会令人不快（家务等），有些基本上是强制性的（赚钱等），有些会相当有趣（学习、探索、放松等），一些最重要的流动是元流动（提高你的能力、找到更好的方法满足你的需求等）。但在所有情况下，只需看到这些流动，然后沿着它们前进。

我遇到的许多人似乎认为他们在工作时需要受到伤害，然后只有在休息时才能治愈它。当他们学习时，他们在受到伤害。当他们参加大型社交活动时，他们在受到伤害。当他们工作时，他们在受到伤害。他们似乎认为他们“应该”能够在家里什么都不做，所以当他们不是这样时，他们就在受到伤害。他们认为基础状态是休息状态，一种无行动状态，所以每当他们在行动时，这就是对默认状态的偏离，需要努力来维持。

我说，基础状态是运动中的。特权状态不是静止状态。反正我们大多数人也不想永远躺在床上什么都不做。最容易维持的状态不是静止状态，而是你在外面以可持续的节奏做需要做的事情的状态。那就是基础状态，那就是不需要努力维持的状态。任何不足都会导致无聊，而正是无聊让人疲惫。

我认为人们认为高生产力很难的原因之一是，他们把躺在床上什么都不做视为默认状态，而其他任何事情都是在受到伤害。但事实并非如此。真的不是。我们生来就是要行动的，而且我们有事情要做。

确保你不会仅仅因为行动就受到伤害。如果任何存在状态都会让你精疲力尽，那么我建议你在开始移动得太快或太慢时感受压力。当你的生活太无聊、什么都没完成时受到伤害，当你的生活以不可持续的节奏运行时受到伤害：但当你以稳定的速度在流动中穿行时，不要受到伤害。

默认状态，毫不费力的状态，是你沿着许多流动前进的状态。确保你优先考虑正确的流动并稳步增加你的吞吐量是你的责任，但最终目标不是停止行动。完全的无行动是极度无聊的。

基础状态，即值得追求的状态，健康的状态，当你不强迫自己做任何事情时自然发生的状态，就是你正在以可持续的速度完成你想要完成的事情，而不是更快的状态。

基础状态是运动的。

转移内疚感

到目前为止的文章与其说是关于直面内疚感，不如说是关于转移内疚感的不同工具。这是一项值得推广的宝贵技能。

这个系列的文章已经开发了三个转移内疚感的工具。在这篇文章中，我将把这三个工具重新定义为同一家族的成员，这样你就可以开始看到模式，并根据需要从同一家族中开发类似的工具。

我到目前为止描述的工具都将内疚感转移到一个特定的地方：对无法按照自己的意愿行动的内疚感。这是有意的——这是我所知道如何正面对抗内疚感的唯一地方。

第一个转移内疚感的工具是细化工具。这个工具用于处理需要指向的无精打采的内疚感。

想象一下，在一次聚会后的早晨发现自己感到模糊的内疚感，睡得比预期的时间长，头因轻微的宿醉而疼痛。想象一种模糊的内疚感让你的身体感觉更重。也许它低语说那个夜晚毫无意义。也许它嘟囔说你正在虚度生命。这就是适合细化的内疚感类型：问内疚感，它到底希望你做什么来代替你所做的事。（在细化时，具备具体性的美德也很重要：不要满足于“我应该一直在学习”。要求一个具体的行动：哪本书？哪一章？）

有时，当询问内疚感你本来可以做什么其他事情时，你会记起没有哪个替代选择是令人信服的。也许那个聚会是为了一个你每隔几年才见一次的老朋友，履行社交义务比其他选择更好。也许你因为一天的学习而疲惫不堪，缺乏人际接触，需要聚会来重新振作自己。当使用细化工具时，内疚感有时会简单地消失。

但通常，内疚感会变得更尖锐。也许你得出结论，你应该加班工作，这样你就可以把钱捐给一个有价值的事业。也许你得出结论，你有机会和体力，但就是没有意志力。这很好！这是成功！细化已经成功了，内疚感变得更加聚焦。

但是，当你成功细化内疚感时，往往发现自己面临一个义务（“我应该少喝酒”或“我应该学习”或“我应该加班工作”）。这还没有转移到足以被直面的程度。对于义务，你需要第二个工具。

第二个转移内疚感的工具是内化工具。这个工具用于处理源于被忽视义务的内疚感。

我强烈建议你坚决拒绝向任何从外部强加给你的内疚感屈服。你说你“应该”更多地学习，而不是去参加聚会？谁说的？兑现这个“应该”。再次强调，在兑现“应该”时具备具体性的美德至关重要：不要说“我更多地学习会更好”；因为这并没有去除“应该”，只是把它隐藏在“更好”这个词里面。兑现“应该”的方法（因此，使用内化工具的方法）是问自己是否可以完全放弃这个义务。

如果你决定永远不再学习那本教科书会发生什么？这是一种解脱吗？如果是，那么放弃义务，放弃内疚感。你可能只是意外地把某人的质量线与你的偏好曲线混淆了。有时，当尝试内化时，内疚感会简单地消失。（其他时候，部分内疚感消失了，你发现自己再次面对一种模糊、不聚焦的内疚感。这很好，实际上很正常——只需再次应用细化工具，然后重复。）

但是，当你威胁要完全放弃一个义务时，往往你的某个部分会抗议。想象你因为没有加班工作和捐钱而感到糟糕。如果你问自己“如果我再也不向那些比我更困难的人捐钱会怎样？”那么很可能，你的某个部分会抗议“但那会很糟糕！”

这很好。这意味着你有自己的想要捐赠的理由，这意味着你可以放弃外部义务，因为你想要而去做。

为什么停止捐赠会很糟糕？不要满足于“因为那样我就会是一个坏人”这样的答案——这是用一个义务替换另一个义务。如果你得到这样的答案，问自己，“为什么我成为一个坏人会很糟糕？”记住具体性是一种美德。不要满足于外化的答案（比如“因为那样人们就不会喜欢我”）；坚持下去，直到你得到一个内化的答案（“因为我更喜欢_____的世界”）。

请记住，答案可能有许多不同的部分：如果你使用内化工具并得到一个感觉不令人信服的答案，比如“因为我更喜欢我朋友认为我慷慨的世界”，那么问自己类似这样的问题：“好吧，假设无论我向比我更困难的人捐多少钱，我的朋友都保证认为我慷慨，那么我永远不再向比我更困难的人捐钱是可以的吗？”——你可以继续这样做，直到揭示出你欲望背后的所有原因。

这就是内化工具如何转移内疚感的方式：它迫使内疚感要么自我解决，要么以你自己的欲望的形式向你展现。它将内疚感转移到一个地方，在那里内疚感所要求的事情是你为自己想要的事情，而不是因为你认为你应该想要而想要的事情。

所以也许现在你会因为没有加班赚钱给那些不如你富裕的人而感到内疚（这是你因为对现代世界不公平现象的深深不满而产生的欲望）。这再次是进步：内疚感现在是专注和内化的。这正是第三个工具所解决的那种内疚感。

转移内疚感的第三个工具是现实主义的过滤器。审视你的内疚感，问问它的要求是否现实。

问问你是否真的能够更努力地工作并做其他事情，同时记住你实际上是凡人。你不能以巅峰状态工作20小时，就像你不能弹指间治愈阿尔茨海默病一样。不要看你是否在以身体能承受的最快速度移动。相反，要看你需要通过哪些流程来实现你的目标，同时记住最重要的两个流程是保持健康和动力。

不要问：“我本可以跳过聚会多工作一些吗？”而是问：“我是否在以最快的可持续节奏穿越工作流程？”检查内疚感所要求的任务是否现实。记住，把自己累垮不是美德。当牢记现实主义过滤器时，许多内疚感根本就不会产生。

但一些内疚感确实通过了现实主义过滤器，让你为自己过程中的缺陷、无法做自己认为最好的事情而感到遗憾。也许你会注意到，由于同伴压力，你参加聚会的频率远超过你的偏好。也许你会注意到你实际上觉得聚会很累人，你参加这个聚会只是希望找到约会对象，如果你真的在努力，你本可以用成本更低的方式做到这一点。也许你会意识到你一直在漂泊，失去了焦点，你会为未能保持动力而感到内疚。

这正是我们希望内疚感所在的地方。如果你必须感到内疚，我建议不要为你做了什么或没做什么而感到内疚，而是为与违背你意愿行事相对应的行为模式感到内疚。不要为参加这个聚会而感到内疚，要为屈服于同伴压力、错误判断你会有多少乐趣或过度放纵的一般模式而感到内疚。因为这是我所知道如何正面解决的那种内疚感。

精化、内化和现实主义这三个工具，在我看来，实际上是通用的：我可以使用它们将任何内疚感的暗示转移到关于过程层面现实关切的具体、内化的内疚感。不过，我确信，对你们中的许多人来说，会有其他形式的内疚感，这三个工具无法涵盖。

这就是为什么我在这里明确这些工具：这样你就能看到它们是如何工作的，看到它们的共同点，然后构建你自己的变体，适用于你倾向于遇到的任何其他内疚感。

当你磨练这些工具时，我建议你寻求一个类似的终点：将内疚感从失误转移到你步法中的系统性缺陷上。将内疚感从实例转移到模式。将你的内疚感带到这个战场，我将向你展示如何击败它。

不要用内疚感来引导

我已经详细谈论了转移内疚感或消除内疚感。我还没有谈论的是内疚感本身。

所以让我们谈论内疚感。

内疚感是那些通过不发生而起作用的奇怪工具之一。你将内疚感放在你不希望发生的可能性分支上，然后，如果一切顺利，那些未来就不会发生。内疚感应该引导未来走向非内疚的未来；它永远不应该在现实中实例化。

内疚感通过与威胁相同的机制工作：想象一个部落成员预先承诺打断任何偷他们食物的人的腿。如果这个预先承诺有效，那么它永远不需要被执行：暴力是危险的事业，部落成员更希望他们永远不需要打断任何人的腿。威胁是部落成员放在他们不喜欢的可能性上的东西，试图确保它们永远不会发生。

相比之下，想象一个威胁要打断任何用奇怪眼神看他们的人的腿的部落成员：他们可能发现自己每天都在尝试暴力，这很可能使他们的生活变得不愉快，至少可以这么说。在这种情况下，我会说他们使用威胁的方式很糟糕。我会说，如果你发现自己经常执行威胁，那么你真的需要考虑你的威胁是否真的能够以你希望的方式引导未来。

内疚感是一样的：如果你发现自己经常体验内疚感，那么你使用内疚感的方式是错误的。

内疚感只有当你以不发生的方式使用它时才有效。

内疚感在部署时是昂贵的。一旦激活，它通常会强烈地去动机化，很容易导致失败螺旋或恶性抑郁循环。

据我所知，被内疚驱动的人往往的运作方式是拼命工作以试图避免内疚的折磨。这在有效时可能会起作用，但一旦开始失效，失败往往会连锁反应成为全面的失败螺旋（你因为没有工作而感到内疚，这让你感觉糟糕，这使得工作变得困难，这让你更加内疚，你感觉更糟，这让工作变得更加困难，...）。因此，内疚动机往往导致一种繁荣/萧条的生产力/抑郁循环，据我所知，这会让人们对自己感觉非常糟糕，并且比他们能够保持稳定节奏时的效率低得多。

有些人可能会争辩说繁荣值得萧条，生产力值得抑郁。这在我看来是完全错误的（而且我有一些相关经验）：由对内疚的恐惧推动的狂热生产力似乎并不比内在动机驱动的生产力更有效（往往似乎更少有效），这还是在我们计算周期性失败螺旋的损失之前。据我所知，内在动机就是更加有效。

（这是在我能帮助你消除内疚之前你必须接受的事实：如果你不想消除内疚，那就更难消除内疚。）

内疚在被激活时代价很高，所以如果它经常被激活，那么你把它放在了错误的可能性分支上。

你可能会抗议，“但是那么我在现实的不满意分支中做什么呢？我需要找到某种方法来阻止我为了短期满足而牺牲长期利益。”如果你经常发现自己在刷Netflix电视剧，而你宁愿不要经常发现自己在刷Netflix电视剧，那么你不应该每次这样做时都感到内疚吗？

不！如果这种情况经常发生，那么内疚就不是要使用的工具！如果你曾经绑架婴儿或殴打无家可归者，你可以感到内疚，你可以看出内疚在这些情况下起作用，因为你从不做这些事情。但如果你反复发现自己处于不喜欢的情况下，那么内疚就不是要使用的工具。那不是它有用的地方。

如果你想弄清楚如何避免某种反复出现的情况，那么有一个不同的工具是合适的，它在弄清楚如何引导未来走向更好的地方方面更加有效：科学！

当你发现自己在刷Netflix时，不要在狂欢后给自己堆积大量内疚。那种事情显然不能阻止狂欢。相反，对自己说，“嗯，我似乎在某些条件下会Netflix狂欢，尽管我宁愿不这样做。我想知道具体是哪些条件导致了那次狂欢！触发因素是什么？它们如何能被避免？什么方法可能帮助我未来避免狂欢？”

然后把它当作实验来对待！写下你的假设。尝试许多不同的方法来修复你的小故障。当你失败时写失败分析报告。如果你尝试了一个修复方法然后发现自己再次狂欢，那么不要给自己堆积大量内疚！那仍然没有帮助。相反，说“啊哈！所以那个尝试的修复方法没有奏效。我想知道我能否弄清楚为什么？”从你的列表中划掉一两个假设。完善你的模型。扩展你的假设空间。收集更多数据。

对它做科学的研究。

不要哀叹个别失败。那是有限任务思维。相反，承认你想对自己的行为做出的改变数量是无限的，其中一些比其他的更重要，一些比其他的代价更高，它们都需要时间来修复。看到摆在你面前的无限自我改进流，把它加入到你正在优化的所有其他流中，然后简单地以你能够的速度导航这些流。

当你做了你希望没有做过的事情时，不要感到糟糕！那是引导未来的糟糕机制。相反，当你做了你希望没有做过的事情时，识别导致这种情况的行为模式，并把解决那个加入到你的待办事项列表中。然后权衡你正在失去的时间与改变模式所需的时间，将其与争夺你注意力的其他优先事项进行权衡，然后做需要做的事情。

有时你会忽略失败模式。也许失败相对便宜而模式难以改变，修复模式根本不值得你的注意。在这种情况下，当失败发生时，没有必要感到内疚：失败是你为没有花时间修复它们而付出的代价。你不能简单地传送到新的行为模式，所以如果你缺乏时间来改变模式，那么偶尔的失败是公平的代价。相信自己在代价变得太高时会修复模式，相信自己理解投资于自己是重要的，如果修复模式仍然不在你的待办事项列表的顶部，那么不要担心个别失败。你有更重要的事情在处理。

其他时候，你会决定模式需要改变。每天五分钟就是每年三十小时，投资于自己会带来红利。在这种情况下，把解决失败模式当作科学项目来对待。每个新的个别失败都是关于什么不起作用的数据点。每个避免的失败都是关于什么起作用的数据点。每当你遇到新失败时给自己堆积内疚是无意义的——修复模式是一个科学实验，个别成功或失败是你的数据点。

大多数人把个人的失败当作给自己发出的信号，认为该感到糟糕了。我认为，把个人失败当作更新策略的机会要有效得多。

在我的经验中，这是治愈guilt(内疚)的正面方法：不要把个人失败当作负担；把改变模式当作科学实验。

从沉重打击中更新

当我帮助人们消除内疚时，听到的最常见反对意见是类似”嘿，等等！我正在用那个呢！”

相信这个（或者真的是”但内疚对我有好处！”的任何变体）使得用更有成效的东西替代内疚变得相当困难。

我遇到过一些人抱怨说，如果他们没有内疚感，他们就会做可怕的事情。我认为这相当不可能，我把它归类到那些说如果他们不信上帝就会做可怕事情的论点旁边。即使放弃了你的义务，你仍然会有值得为之奋斗的东西。即使在内疚被替代之后，你不做那些你宁可不做的事情的理由仍然存在。

我遇到的其他人抗议说内疚有助于确保他们不会重复失败。没有内疚，他们怎么能吸取教训？对此我通常说，那很好，但是如果它一直在发生，那么你没有在学习，是时候使用不同的工具了。

话虽如此，确实有需要学习的教训，确实有某种类似”内疚”的东西可以帮助你学习它们。

但即使在完全替代你的内疚动机时，你也可以使用它。

从前，我和女朋友有一个松散的约会计划。她打算在21:00左右过来闲逛。我在19:00有别的安排，我预计不会花太长时间；结果比预期多花了好几个小时。沿途没有特别方便的时间点让我走出去给女朋友打电话告诉她我会迟到...所以我没有。我只是在晚上23:00回到家，打开门，看到我的女朋友担心地坐在床上。

在那里，我体验到了一种非常独特的感觉，你可能称之为”内疚”。看到她坐在床上，我突然想起她经历的焦虑和沮丧比我打电话给她所承受的轻微尴尬要糟糕得多。我头脑中的一个隔离破裂了，知道她一直感觉糟糕的那部分我突然进入了精神焦点。我的错误变得明显。这种感觉就像被人打了一拳。

之后，我也有机会连续几天感受挥之不去的遗憾感。

当我建议消除内疚时，我建议消除后者——但不是前者。前者很有用。

如果你担心通过消除内疚，你会失去在搞砸时更新的能力，那么我说：在沉重打击时更新。相信我，它足够强烈。在你意识到失败的地方时立即更新，利用这种糟糕的感觉确保你不再那样做。

充分利用沉重打击进行更新，就不需要那种挥之不去的遗憾了。立即跳到结尾；在意识到错误的那一刻尽可能地更新。沮丧几天不会让事情变好。更新你的行为才会。

仍有人抗议说挥之不去的遗憾是有用的：如果你伤害了朋友，你可能认为他们需要看到你花几天时间充满遗憾，否则他们会看轻你。你可能认为其他人发现你立即更新并继续前进而不失节拍是令人不安的。有些人想看到忏悔的完成。

如果那是你的抗议，那么我能为你提供的很少。我只能注意到，我见过许多朋友群体形成了一种心照不宣的非卓越协定，其中群体中的每个个体都不愿意超越其他人，担心高表现会受到排斥的惩罚。许多人由于非卓越协定而谴责自己过着不满意的生活。我说：最好激励你的朋友而不是验证他们的平庸。

看到你快速更新可能会让一些人感到头晕目眩，但我更喜欢鼓励跳到结尾而不是那些在你犯错时觉得需要榨取一磅肉的朋友和恋人。对我来说，快速更新的社会成本完全值得更快行动的能力。当然，你的经验可能有所不同。

只要记住，在给自己替代基于内疚的动机的许可之前，你无法替代它。只要你把内疚视为帮助而不是负担，只要你认为它是正确和必要的，我就无法帮助你消除它。

但我可以告诉你这个：

几乎所有的情感，我都找到了它们的位置。我一直对Spock和Jedi(绝地武士)有些不满：我不是提倡压抑情感的人。愤怒有它的位置和时间，快乐也是如此，悲伤也是如此。敬畏、恐惧和冷静的决心，我都找到了用处。

我甚至为当你得知自己犯了错误时发生的那种沉重打击找到了用处，你可能会把它标记为”内疚”。

但是那种挥之不去的、拖拉的内疚，那种驱使人因害怕它而工作的持续遗憾？

我从未找到过它的用处。

成为一个新的homunculus(人工小人)

这里有一个我发现对处理许多阴郁感觉（包括内疚）有用的心理技巧：

当你感到内疚时，有时闭上眼睛一会儿，重新睁开它们，假装你是一个新的homunculus(人工小人)会很有帮助。

“Homunculus”是人类的微小表征，在推理大脑如何工作时，一个经典的谬误是homunculus谬误，人们想象“他们”是头脑中的一个小homunculus，看着由眼睛生成的图像。

这是一个容易相信的虚构，即你是头脑中的一个小人，可以移动你的手，塑造你的嘴，决定身体的去向等等。当然，你的头脑中没有homunculus（因为如果你被homunculus操控，那么homunculus又是被谁操控的呢？），但有时假装你是一个homunculus会很有趣，主要是因为这让你偶尔可以假装你是一个新的homunculus，刚从工厂生产线下来，新安装到这个特定的人身体里。

闭上眼睛，假装你第一次来到这个身体。睁开眼睛，对你现在成为的这个人做一些原始观察。搓搓你的手，环顾四周，评估你的周围环境。做一些内部检查，弄清楚这个身体重视什么，弄清楚你在为什么而战。检查计划和即将到来的行动目录。检查记忆和义务的积压。

可能会有一些整理工作要做：众所周知，homunculi随着年龄增长会变得有点粗心，你替换的老homunculus可能让一堆无用的任务积累而没有意识到。作为一个新的homunculus，你有特权修剪那些明显需要修剪的东西。也许你会看看并说“啊，是的，我们要取消与那个人的午餐；这个身体暗地里害怕这次聚会。我还看到这个身体目前正在花费大量精力为上周一次糟糕的约会感到内疚；我们可以抛弃这些，对于这个homunculus来说这已经不再有用了。另外，‘锻炼’似乎根本不在今天的日程安排中！多奇怪。这个身体肯定打算今天锻炼；不知怎么它从清单上掉了。我会把它放回去。”

成为一个新的homunculus可以相当自由，没有任何义务传播旧homunculus的错误。

这实际上是处理sunk cost谬误的常见技巧（也被称为“假装你是一个刚传送到你身体里的外星人”技巧）。这对避免sunk costs很有用，因为新的homunculus没有理由尊重老homunculus的sunk costs。

假设老homunculus买了机票，让你明天可以去德克萨斯旅行（一周后返回），而且机票不可退款。老homunculus很可能对“去德克萨斯”计划有依恋，即使很明显这次旅行不值得花费时间，也可能试图说服自己去。然而，新的homunculus对sunk costs没有这种忠诚：它可以直接评估是否去旅行，而不管机票花了多少钱。

这也是一个在管理内疚方面效果很好的技巧：新的homunculus通常很容易识别出挥之不去的内疚是一种身体反应，标记着对过去由老homunculus做的某些事情的不满。新homunculus通常最好的行动是检查什么后悔的行为导致了内疚，检查什么行为模式导致了后悔的行为，记下哪种认知模式需要重新编程，然后抛弃内疚（它现在已经达到了目的）。

事实上，内疚和sunk cost谬误密切相关：两者都是关于为过去付出的代价而痛苦。唯一的区别是内疚带有一个教训，一个改变你的环境和心智的指令，这样类似的行为在未来就不会发生。通过练习，可以反射性地将最初的痛苦内疚视为更新行为模式的指令，然后立即抛弃挥之不去的内疚。（毕竟，认知模式需要一些时间来训练。）

在此期间，我建议假装你是一个新的homunculus。如果你开始感到内疚，那么闭上眼睛，作为一个全新的homunculus重新睁开它们。注意内疚，倾听它传达的信息，并实际写下你希望改变的行为模式。然后花五分钟（完整的五分

钟，按时钟计算）头脑风暴你可能改变模式和开始重新训练你心智的方法。然后感谢内疚为你传达这个信息，并抛弃它。

最终，这可以变成反射性的。在那之前，我建议偶尔成为一个新的homunculus。事实上，我自己经常使用类似的方法，即使我已经对内疚免疫了相当长的时间：这是用新鲜的眼光看待世界和自己的好方法，这可能是无价的。

尚未成神

你可能不会因为没能以恰当的方式打响指来产生阿尔茨海默病的治疗方法而感到内疚。

然而，许多人确实会因为没能每天工作到累倒而感到内疚（这是心理上的不可能）。他们为没能在没有练习或重新训练的情况下神奇地摆脱他们不喜欢的行为模式而感到内疚（这是认知上的不可能）。这是为什么？

我认为，区别在于人们认为他们“不可能”打响指治愈阿尔茨海默病，但他们认为他们“本可以”使用更好的认知模式。我认为这就是很多伤害所在的地方：

大多数人的“本可以”都是破碎的。

人们认为他们在那个聚会上“本可以”避免焦虑。他们认为他们“本可以”在合理的时间停止玩《文明》游戏去睡觉。他们认为他们“本可以”在《纸牌屋》每集之间停止观看。我在这里并不是要谈论自由意志的幻觉——我认为确实存在某种意义上我们“能够”做某些我们实际上没有做的事情。相反，我的观点是，大多数人对自己能做什么或不能做什么有着错误的认知。

人们在自己的大脑没有刻上他们希望刻上的认知模式时就责备自己，仿佛他们对自己的思想、对刻在头脑中的模式拥有完全的支配权。仿佛他们不是一个神经元网络。仿佛他们可以不顾自己的认知模式而选择自己偏好的选择，而不是认识到选择就是一种认知模式。仿佛他们应该选择自己的心智，而不是成为自己的心智。

仿佛他们已经是神了。

我们不是神。

还不是。

我们仍然是猴子。

据我所知，几乎每个人内心都是一团糟。几乎每个人都在努力按照自己希望的方式行动。几乎每个人在心理上都很脆弱，可能被置于某种情况下做出让自己后悔的事情——暴饮暴食、超支、生气、害怕、焦虑。我们是猴子，而且是相当脆弱的猴子。

所以当你没有达到目标时，你不需要责备自己。当你没有完全按照自己希望的方式行动时，你不需要责备自己。按照你希望的方式行动不是免费的，它只有在调整环境和训练大脑之后才会发生。你仍然是一只猴子！

不要责备这只猴子。在你能做到的时候帮助它。它想要和你想要的东西一样——它就是你。协助，不要纠缠。想办法让按照你希望的方式行动变得容易。重新训练这只猴子。实验。尝试一些东西。

对它要友善。它已经很努力了。这只猴子还不确切知道如何得到它想要的东西，因为它嵌入在一个非常庞大复杂的世界上，而它看不到其中的大部分，而且因为它所做的很多事情都源于十几个不同层面的潜意识因果反应模式，它对此几乎没有控制权。它在努力。

不要仅仅因为这只猴子跌倒就责备它。我们选择的道路确实不是最容易的。我们确实没有把目标定得很低。我们试图做的事情很难。所以当猴子遇到障碍跌倒时，帮助它站起来。帮助它练习，或帮助它训练，或帮助它执行你列表上的下一个巧妙计划来克服面前的障碍。

有一天，我们可能会获得对心智的更多控制。有一天，我们可能能够随意选择自己的认知模式，并毫不费力地按照自己希望的方式行动。有一天，我们可能会变得更像许多人希望自己成为的那种生物，那些对自己心智拥有完全支配权的想象中的生物，许多人用它们来衡量自己。

但我们还没有到那里。我们不是神。我们仍然是猴子。

关于”本可以”的去向

大多数人不认为他们”能够”通过打响指来治愈阿尔茨海默病，所以他们不会因为做不到这件事而感到糟糕。

相比之下，那些无法抵制暴饮暴食，或无法在合理时间停止玩《文明》游戏的人，强烈感觉他们”本可以”抵制，并以此为理由对自己的决定感到糟糕。

正如我上周所说的，大多数人的”本可以”都是错误的。

意志力在这个世界上是稀缺的。有时候，你可以用意志力让自己摆脱陷入的心理困境，但这种情况很少见；更多时候，仅仅依靠意志力是不够的。如果你停止熬夜玩《文明》游戏的计划是”好吧，下次我会更努力地强迫自己”，那么这个计划注定会失败。如果上次不起作用，下次可能也不会起作用。意志力是权宜之计，不是补救措施。

我认为大多数人的”本可以”是错误的，因为他们把行动节点放在了错误的地方。他们认为”选择”发生在《文明》游戏的第347回合，当他们决定继续再玩一轮时（以及在午夜到凌晨4点之间的每一回合）。

但这不是选择发生的地方。如果你必须强迫自己改变行为，那么你已经错过了真正的选择节点。

真正的选择发生在你决定是否玩《文明》游戏的时候，就在最开始。

假设你的社交圈中有一个熟人经常让你沮丧，时不时地，你会对他们发火并陷入激烈的争吵。你知道你不应该开始对他们大喊大叫，你努力不要沮丧。每当他们开始惹恼你时，你强迫自己冷静下来，但这从来都不太有效（无论你多么强烈地决心下次更加努力地强迫自己）。在这种情况下，我建议你停止试图在沮丧达到顶峰时强迫自己忍住，而是开始注意你爆发前五分钟发生了什么。那里才是真正的选择。真正的选择不在于你是否在那一刻爆发，而在于你是否提前五分钟退出那种情况。

真正的选择往往发生在人们为之自责的选择之前几分钟。如果你必须运用willpower(意志力)，你已经错过了选择节点。（事实上，我之前曾建议承诺自己永远不会再用willpower把自己从困境中拉出来——知道如果你陷入需要willpower才能脱身的境地时你不会拯救自己，这真的会让你注意到真正的不归路何时到来。）

如果你发现自己陷入了不喜欢的行为模式，那么我建议假装你没有任何willpower。想象你生活在一个无法强迫自己在开始做某件令人上瘾的事情后停下来的世界里。在那个世界里，你会如何行动？

寻找在你希望能做出不同行动之前出现的触发因素。一小时前发生了什么？五分钟前发生了什么？在你未能如愿行动的六十秒前发生了什么？

那里才是真正选择所在的地方。

大多数人的”能够”都是破碎的。他们对待自己就像他们”能够”开始刷剧然后在合理的时间停下来。他们把自己置于违背自己理性判断的诱惑境地，然后在屈服时责备自己。

相比之下，我不会把自己当作”能够”停止狂读一本好书的人，因此如果我狂读了也不会感到糟糕。相反，我会说，“啊，我明白了，我会狂读引人入胜的书；我会把‘读一本引人入胜的书’当作一个需要五到二十小时的单一原子行动，中间没有选择节点。”当其他人因为未能完成不可能的任务而责备自己时（“停止狂读到一半并回到真正的工作中”），我正在了解自己能够和不能够做什么，以及了解我真正的行动节点在哪里。

我们人类并不拥有所有的选择节点。有时，我们无法停止狂读一本好书，就像我们无法打个响指就治愈阿尔茨海默病一样。有时，成瘾占了上风；其他时候，蜥蜴脑占了上风；还有时候，原始愤怒占了上风。在那些时刻，我们无法发号施令。我们并不是生活中每个时刻的选择制造者。我们常常缺乏willpower来压制我们的冲动、本能和习惯。

目标是无论如何都要获胜。

我们更好的判断力并不是我们行动的绝对仲裁者，判断力的声音常常几乎无力影响我们的行为。我们还不是神。我们仍然是猴子。仍然是神经网络。我建议你停止因为未能完成不可能的任务而责备自己，开始实验并识别哪些行动节点有效。

寻找让你在决定变得难以执行之前就能如愿行动的选择。学会识别你的心智随时响应你意志的时刻。那些才是真正的选择点，从那里你可以进行优化。

Self compassion(自我同情)

想象一个你感到内疚不安的时刻。也许是严重伤害了一个朋友的时候。也许是试图完成一些重要工作，发现自己做不到，这引发了失败螺旋，导致深度抑郁的时候。也许是其他时候：重要的是在记忆中加载一个你感到内疚不安的时刻，回想你当时对自己的感受。

(当我这样做时，我会产生一种内在的阻抗感，不想看，希望过去有所不同。)

现在想象你有一个孩子，长到你当时的年龄，发现自己处于完全相同的情况。也许他们也严重伤害了某人——他们没有意识到自己即将多么严重地伤害一个朋友，直到为时已晚的那一刻，现在他们感到糟糕。或者也许他们也试图做一些重要的事情，发现很困难，开始怀疑自己，螺旋式下降到现在难以爬出的抑郁中。

想象在这种情况下你可能对你的孩子有什么感受。

(当我这样做时，我产生了同情感、保护欲，以及想要向他们保证这就是学习艰难教训的样子的渴望，对我们这些猴子来说。)

我鼓励你模拟在这种情况下你对孩子会有的感受—

—然后检查你是否也能对自己有那样的感受。

当你想到自己的失败时，你能对你感受到那种同情、保护欲和安慰冲动吗？

许多人做不到。有些人首先对他人就不感同情(这篇文章不是为他们写的——如果你想要帮助来对同胞人类感到同情，那么也许试试这篇文章，看看是否对你有用。)其他人能像对他人一样容易地对自己感到同情。但我交谈过的许多人在对他人的同情和自我同情之间体验到巨大的鸿沟——这很遗憾，因为自我同情是自我忠诚和我试图通过这些文章传达的心理工具集的重要组成部分。

为了缩小同情和自我同情之间的差距，我提供两个工具。第一个是提醒自我同情不等同于自怜，也不等同于为自己找借口。即使在认为自己行动不够快时，也完全可能感到自我同情。即使在注意到自己完全未能如愿行动时，也完全可能感到自我同情。

例如，想象一个人正在二战期间接受新兵训练，满怀决心和决心成为一名士兵，保卫自由世界——但他们身材矮小，身体虚弱。想象他们全力以赴，尽力而为，但仍然失败了。想象他们没能达到标准。现在，你能想象对他们感到同情，对他们感到温暖，也许为他们的失败感到一丝悲伤，而不感到任何怜悯吗？对自己的同情也可以是类似的，没有任何怜悯的意味。

或者想象另一个人经历同样的新兵训练，他真的想和所有同伴一起去保卫自由世界（在某种程度上），但缺乏深层的驱动力。他们想要感受到与那个身材矮小的同伴一样的激情和火焰，但相反，他们感到抗拒并患上抑郁症——每天他们拖着自己起床（稍微晚了一些），每天他们强迫自己通过障碍训练（但速度不够快），他们不会达标，他们为此感到内疚而恶心。你能想象在他们的困境中对他们感到同情，同时绝对不为他们的表现找借口吗？同样，自我同情也可以是这样的。你不需要为自己找借口，采取外部视角，对一只试图尝试的猴子感到同样的温暖，对抗抑郁和怀疑的梯度。

现在想象其他人在做你正在努力做的事情。想象他们在解决困难问题，投入他们能够召集的努力——有时足够了，有时不够；有时他们非常有动力，其他时候他们被自己的思想阻挡，无法按照自己的意愿行动。看着他们，看到脆弱的猴子试图建立令人满意的生活，试图改善他们的世界。看看你是否能对他们感到同情。你不需要怜悯他们，不需要为他们的失败找借口，不需要找到他们可以改进的方法：只需看看你是否能感受到一些温暖，对一个同样迷失的猴子——然后将你的目光转向自己，看看你是否能感受到类似的温暖。

我提供的第二个工具，用来缩小对他人的同情和对自己的同情之间的差距，是这样的：我建议你掐一下自己，记住你是什么。在审视自己和自己的处境时，练习原始观察。你看到了什么？

我看到蛋白质和脂质的束缚，排列在一个巨大的细胞群落中，它们的生命被用来实现一台湿润的蛋白质计算机，这台计算机认为自己是一个人。

我看到分形模式，当你向合适的行星倾注阳光十亿年时，这些模式就会出现。

我看到太阳尾迹中的波动，它们努力理解宇宙。由原子构成的不可理解的巨大构造，在星系尺度上却小得察觉不到。

看看我们，动物中第一个能够弄清楚星星是什么的物种，但仍然紧紧束缚于冲动和社会压力。（注意到这有多愚蠢，猴子们表现得如此严肃和明智，试图影响历史进程。）

看看我们：一半猴子，一半神祇；在星空下高耸渺小。

看看你承担的任何使命，你这个由你父亲兄弟们的死亡锻造而成，现在声称对未来拥有统治权的存在。承认你正在尝试做的事情是困难的。将猴子视角转向自己，看到那只试图驾驭整个宇宙的迷失猴子……

然后打个招呼。与猴子签到。看看它过得怎么样。

驾驭未来是一件困难的事情。世界大得无法理解，猴子并不是真正为此而生的。猴子并不真正习惯这种事情，有时与它合作可能相当困难。

让猴子知道你支持它。让它知道即使它变得暴躁、困难或抑郁，你仍然会支持它。无论顺境逆境，让你知道你有自己的支持；即使当你搞砸一切时，你也会支持自己，帮助你度过混乱，帮助你找出如何在未来做得更好。

看看你是否能决心与自己合作。如果你们一起努力，你能做出强大的事情。

没有”坏人”

当我帮助朋友调试他们的内在动机时，我经常遇到这样的模式：

嗯，如果我不马上开始工作，那我就是个坏人。

或者，更令人担忧的是：

嗯，他们希望我只是全力以赴地工作，而我当时真的不想做，这意味着要么他们是坏的，要么我是坏的。而我不想成为坏人，所以我对他们生气了，然后…

我承认，我不知道某人成为”坏人”意味着什么。我确实知道某人在实现他们为自己设定的目标方面表现不佳意味着什么。我确实知道某人擅长追求我不喜欢的目标意味着什么。我不知道一个人”是坏的”意味着什么。

我知道一个人在特定领域缺乏技能意味着什么。我知道一个人拖延意味着什么。我知道一个人在他们不认可的冲动下行动意味着什么，比如怨恨或厌恶。我知道某人未能按照他们希望的方式行动意味着什么。我知道某人伤害他人意味着什么，无论是故意的还是带着无助的顺从感。

但我不知道一个人”变坏”意味着什么。这无法解析。人们的大脑深处并没有一块隐藏的石头，根据他们是好是坏而呈现绿色或红色。“坏”不是一个人可以拥有的基本属性。充其量，“他们很坏”可以是“我不希望他们的目标实现”或“他们在与当前情况相关的许多技能方面缺乏训练”的简写；但在所有情况下，“他们很坏”要么是简写，要么是无意义的。

询问一个人是”根本上好”还是”根本上坏”是一个类型错误。生命不是一个你努力最终”变好”的任务。这不是我们发现自己所处的现实类型。

相反，我们发现自己嵌入在一个广阔的宇宙中，能够控制未来，目标是让它变得美好。我们发现自己是一个宏大确定性模式的一部分，我们正在努力让这个模式尽可能美丽。

退后一步，想象历史作为穿越伟大水晶的固定路径，那个水晶就是我们的宇宙贯穿所有时间；这个时间水晶描述了所有地方和所有时间的一切；在这个时间水晶中，你不仅可以向前和向后看，还可以向之前和之后看。想象历史的路径在物理学的曲调中舞蹈着穿越各种配置。同样的物理学，让这条线跳跃和摆动，也是实现你的存在。在那些跳跃和摆动中就是你心智的模式。一些跳跃计算你的思想，一些摆动计算你的选择，而你的选择决定了这条线如何在你选择事件之后向后续方向舞蹈。

我们来这里不是为了改变埋藏在我们内心深处的基本”善良”石头的颜色；我们来这里是为了让穿越时间的路径变得美好。

生命不是一个”最终变好”的游戏；生命是关于驾驭未来。

不要看你是好是坏。看看你在哪里，以及从那里你能做什么。

生活在这种心态中并不意味着你没有遗憾。它不会将你从过错的负担中解脱出来。我和任何人一样，会因为回忆起我对他人造成的伤害而痛苦。但我不会将这些回忆视为对我灵魂的黑暗审判，而是将它们视为来自我过去的信息，关于如果我不小心的话，Nate这个猴子容易执行什么样的不良行为的信息。

我有时发现自己无法按照自己的意愿行动；对自己的劝说没有反应。我不会将这些视为我根本缺陷的证据，而是视为关于我如何以及何时可以干预世界的证据。

虽然我经常失败，但我不会在害怕被宇宙判断为不合格的恐惧下行动。我可能确实不适合我承担的任务，我可能无法按照我希望的方式驾驭未来，但我不可能“根本上坏”。这个句子无法解析。

这有些解脱：我可能成功；我可能失败；但我不会被那个翻遍我的思想以查看石头是绿色还是红色的人审判。

我只会被未来走向的路径审判；我们所有人都是如此。

相比之下，当我帮助朋友调试他们的动机时，我经常发现他们的动机是拼命试图避免“变坏”。

在可能的情况下，我鼓励他们不要让这成为激励他们的核心。当内省为什么你正在做的事情很重要时，从自己那里得到“否则我会变坏”形式的答案，这很好。这是一个不错的答案。但不要让这成为事情的终点。不要假装这就是最终答案。调查。

问问自己，“我这样说是什意思？”对自己说，“我打赌这是某种东西的简写。”解开将要变坏的感觉。

如果有人要你洗衣服，而你不想洗衣服，你对他们生气，因为你有一种感觉，如果有冲突，那么你们中的一个一定是坏的，而你不想变坏——

——那么暂停，进一步调查。

集中注意力，问问自己如果你洗衣服会发生什么坏事，如果你不洗衣服会发生什么坏事。

也许你会得到这样的答案：“如果不洗衣服，那么会紧张我与朋友的关系，但如果我洗衣服，那么会消耗稀缺的精力和注意力，我感到非常疲惫，不想强迫自己去做。”

太好了！（答案不需要舒适，它只需要解开。你很可能会揭示冲突的欲望。你很可能会发现你忽略了你拥有但不认可的目标，比如保护你自己的注意力或精力。）这是一个类似于解开should的心理行动：如果你发现自己被迫做某事，因为否则你会“变坏”，那么变得好奇，调查，并将感觉解成它的组成部分。

问问自己，“我不知道变坏意味着什么；你能详细说明吗？”

然后，倾听自己。不要担心你的答案看起来毫无意义！经常，我看到人们完全无法弄清楚是什么阻碍了他们，因为一旦他们从内心深处得到答案，他们就宣布这很荒谬，然后他们努力驳斥它或掩盖它或谴责它为“非理性的”。

也许他们会问自己“那我就是坏人”是什么意思，然后发现类似这样的想法：“我显然认为如果不洗衣服，那就证明我什么都做不了，这意味着我会失去工作，最终流落街头，孤独而寒冷地死去，这很愚蠢，所以……”此时他们开始自我说教，讲述为什么他们的担忧是愚蠢的，而不是宣布自我忠诚并支持自己。（如果你发现自己在这样做，我建议认真对待你的担忧，并真诚地解释你不同的信念，就像对待一个想要理解世界但理解上有些缺陷的好奇孩子一样尊重地对待。）

你仍然是一只猴子！你经常有不一致、奇怪的偏好。你的某些部分经常持有其他部分不认可的信念。这没关系。谴责自己的不一致并不能解决问题：与自己合作。

所以不要满足于因为”否则就是坏人”而有动力做某事。解开”做坏人”的感觉，弄清楚你想要达成什么结果。弄清楚你想要做什么。弄清楚你希望未来如何。

因为最终，一个人”做坏人”是无法解析的。“好”和”坏”不是人的属性。人们可以做可怕的事情；他们可以追求可怕的目标；他们可以在日益绝望中看着自己违背自己的最佳利益行事；但他们内心深处并没有一块衡量其价值的基本石头。

生活不是一场”最终变好”的游戏。生活是关于引导未来的。

居住在凡人领域

最后七篇左右的帖子描述了我消除基于内疚动机的主要工具。贯穿其中的共同主线可以总结如下：居住在凡人领域。

许多人对自己的标准与对他人的标准截然不同。他们让自己为未能做到心理上不可能的事情而承担责任。他们为过去的错误而烦恼，把自己当作失败的神，而不是有抱负的猴子。这种自我谴责会导致巨大的内疚，以及所有负面影响。

我处理内疚的建议，大体上说，是首先集中你的内疚，通过消除因为不做别人认为你应该做的事或因为虚假义务而产生的内疚，并将所有内疚转移到你尚未让未来如你所愿的事实。然后，一旦你的内疚集中在那，记住你是凡人领域的居民。

在过去，你未能按自己希望的方式行事。你未能做出最佳可用选择。但这些事实对你接下来要做什么几乎没有影响。它们有些影响，因为你的记忆仍然保存着可以教你如何更好地引导自己来引导世界的经验，但它们并不能说明你灵魂的颜色。它们只是你向前推进的背景知识，从这里开始，只着眼于未来。

你是一个经常难以遵循自己意志的凡人，你的行为决定了整个未来的进程。与其为自己的缺点而自责，不如想办法在有缺点的情况下尽力而为——有时通过花费时间和精力来修正它们（仅靠意志力很少足够），有时则接受它们为既定事实并想办法绕过它们。

做一个普通的凡人，无论如何都要尽你所能。从错误中学到一切能学的，然后原谅自己的罪过，只关注你能让未来变得多好（知道了你现在所知道的关于你在不同情况下表现如何的知识）。

内疚在凡人中没有立足之地：我们已经知道我们是会犯错的。我们不需要为这个事实而痛苦：我们的失败只提供关于接下来该做什么的信息，如果我们想要引导未来的话。

在过去几个月里，有三个不同的人告诉我，我破坏了他们的动机系统。简而言之，一个人发现自己不太能关心他们正在做的工作，另一个发现自己无法强迫自己工作，还有一个发现自己无法继续用内疚来刺激自己。

在某种程度上，这是按预期工作的：从长远来看，我认为基于内疚的动机可能是有害的。然而，我的目标不是简单地移除现有的动机系统：我的目标是用别的东西来替代内疚。

所以问题是，没有内疚，你能用什么来驱动？这把我们带到了我“替代内疚”系列帖子的倒数第二个部分。

当谈论关于关心，或关于生命的价值，或关于关心比你自己更大的东西时，我已经部分回答了“内在驱动力从何而来？”这个问题。这些帖子旨在激励你并提醒你有值得为之奋斗的东西，即使你缺乏燃烧的激情，你也可以为之奋斗。不过，这还不是全貌，在即将到来的部分中，我将涉及内在动机的另一个方面。

我认为许多人都受到内在（通常是潜意识的）成为有德之人的愿望驱动，或者说是对“做坏事”的强烈厌恶。我认为许多其他人主要受到当前摆在他们面前的任何义务的驱动。他们不需要问自己在做什么或为什么；他们只是继续履行面前的义务，让生活继续进行。他们在学校履行义务，在工作中履行义务，找到配偶，组建家庭，履行对家庭的义务。义务源源不断地流入，永远不需要进行心灵探索，去寻找某种深层的内在驱动力（也许除了偶尔的“中年危机”，这是一种不错的分心，他们被期望最终克服）。

然而，我站在这里，建议你抛弃“做坏事”的概念，完全放下你的义务，只保留剩下的东西。但放弃现有框架与创建新框架相去甚远，而放下内疚感往往不会揭示出一个明显有德的非义务，让你去追求它而不是你当前正在追求的东西。

事实上，新框架根本不能包含“应该做”。义务已经被抛弃了。

所以在即将到来的篇章中，我不会给你一些东西去追求。相反，我将尽我所能给你一种看待世界的不同方式。我将描述一个视角，从这个视角来看，内疚动机显得古怪，而其他东西——也许是冷静的决心，也许是热烈的渴望，也许是不同的驱动力——指导着你的行为。

从那个视角来看，内疚是陌生的——只有当它看起来是外来的（而不是邪恶的）时，它才能被完全取代。

无法绝望

内容提醒：接下来的几篇文章不适合心脏脆弱的人。

有时，当人们看到他们的生活即将变得更加困难时，他们开始振作起来。其他时候，他们开始绝望，或抱怨，或准备借口，这样当不可避免的失败来临时他们就能有一个现成的借口，或者完全放弃然后放任失败。接下来的几篇文章假设你有前一种心态，对于倾向于用绝望来回应新困难的人可能没有帮助。记住相等且相反建议的法则！（对于每个需要某种建议的人，都有另一个人需要相反的建议。）

话虽如此，如果你愿意的话，我将花一些篇幅给出一些关于如何拥有前一种心态的建议。第一条相关建议是，你对挑战的反应是依赖于情境的；即使你已经因为对某些问题感到绝望而闻名，很可能还有其他问题你会通过振作起来来回应。

在我的经验中，有一种特定的心态，它使采用“振作起来”的态度变得更加容易。这是一种“什么都不做”在行动空间中似乎不是一个可用选项的心态。我之前写过一些关于我认为许多人认为有一个默认的“休息状态”，这是一个相关的概念：许多人似乎认为有一个特权的“什么都不做”行动，包括像蜷缩成一团，躺在床上，拒绝回复邮件这样的事情。当蜷缩成一团躺在床上感觉像只是另一个行动时，采用“振作起来”的态度要容易得多。这只是另一种回应情况的方式，有一些优点和一些缺点。

所以这是我的第二条建议，如果你想成为那种在困境面前振作起来的人：以可能的回应来看待世界。将蜷缩在床上忽视世界看作一个可能的回应，而不是一个逃生舱。消除一些行动被标记为“什么都不做”的错觉，并注意到那些也是回应。没有特权的零选择。

（这并不是说蜷缩在床上忽视世界一段时间是坏事。有时这正是你恢复所需要的。有时这是猴子要做的事，无论你决定什么。关键是当自然给你一个选择时，没有“不选择”的选项。只有自然提供的选项，你所能做的就是从中选择最好的。）

我的第三条建议是记住你居住在凡人领域。如果你得到新信息或看待世界的新方式，你开始感到绝望，或无望，或无助，或无能为力，那么通过蜷缩在角落里感到悲伤、害怕和渺小一会儿来回应是完全可以的。这是一个很好的回应。这并不意味着你不能胜任这项任务。也不意味着你注定要永远绝望。你被允许有时感到渺小，然后重新站起来继续前行，而不需要假装一切都很好。我们是猴子。感到无助是会发生的。

迎接挑战并不意味着永远不感到无助。它意味着无论如何都要坚持下去，即使你有时感到无助。

根据我的经验，挖掘内在驱动力往往需要挖掘一种深层的渴望——让世界变得不同，在一个非常广阔、非常痛苦、非常难以改变的世界中。当试图做到这一点时，很容易被对你不利的重重困难所压倒——无论其规模如何。（事实上，我经常发现，那些对我个人不利的阻碍——当我感到孤立、孤独或没有朋友时——会引发与那些试图改变整个世界的人所面临的阻碍一样多的绝望。）

在接下来的几篇文章中，我将谈论如何挖掘这种内在驱动力，这将需要努力看清情况的真实面貌：这意味着要承认所有对你不利的因素。如果你不小心，这可能会让你屈服。但如果你做得对，它可以让你更加努力，并提供驱动力的源泉。

看见黑暗世界

考虑虚构的Carol，她说服自己不需要担心那些住在远方的人们的痛苦。她致力于改善当地社区，并向当地教堂捐款。她是一个善良慈爱的女人，她尽了自己的责任，而且（她推理道）这就是任何人都能被期望做到的一切。

现在考虑虚构的Dave，他在一次工作面试中失败了。当向朋友们讲述这个故事时，他强调面试官对他有偏见，以及他们问了愚蠢的问题。

与此同时，一只饥饿的狐狸试图够到悬挂在高高的葡萄藤上的一些葡萄，但无法够到，尽管他用尽全力跳跃。当他离开时，他说道”哦，你们还没有成熟呢！我不需要任何酸葡萄。”

所有这些反应——以及许多其他反应——都有一个共同的核心。Carol、Dave和狐狸都在发明理由来说明为什么一种令人不快的事态是可以接受的。他们绝不是在发明理由说明世界是好的；但他们确实在付出认知努力，使其看起来可以忍受。

Carol肯定会告诉你，海外儿童遭受痛苦是可怕的——但只有在说服自己帮助他们的责任已经履行之后。

狐狸会告诉你，世界因为充满酸葡萄而变得更糟——然而，他仍然必须努力向自己保证，他没有生活在一个更糟糕的世界里，在那里葡萄既成熟又无法获得。

世界上有一种特定类型的黑暗，大多数人根本无法看到。这不是抽象的黑暗：人们会轻易承认世界是破碎的，并解释被仇恨的外群体是如何以及为什么要负责任的。这正是我所指出的：在看到世界破碎时，人们会体验到一种冲动，要以一种缓解紧张的方式来解释这种破碎。当看到世界破碎时，人们反射性地感到需要解释。Carol可以承认海外存在痛苦，但这种承认与关于她为何不承担责任的解释密不可分。Dave可以承认他没有通过面试，但他的大脑会自动产生这是一种可接受状态的理由。

这就是世界上大多数人无法看到的那种黑暗：他们无法看到一个不可接受的世界。在注意到世界破碎时，他们反射性地列出它仍然可以忍受的理由。甚至愤世嫉俗，我认为，也可以扮演这个角色：我经常将愤世嫉俗解读为试图在一个充满冷漠忽视和随意残酷的世界中进行解释的尝试，在一个使忽视和残酷看起来自然和预期（因此可以忍受）的框架中。

我称这种反射性反应为”容忍化”(tolerification)，如果你留意它，你可以在任何地方看到它。

酸葡萄谬误是容忍化的一个明显例子，但它只是更广泛类别中的一个实例。容忍化发生在任何时候，当你看到世界上的坏事并感到要解释的冲动时，特别是如果那种解释缓解了本来会施加在你身上的压力。

例如，考虑我在龙的寓言中的Alice和Bob。两人最近都了解到一个生命的市场价值只有几千美元。两人都对此感到不舒服，他们反射性地以不同的方式容忍化这个信息。

Bob否认这个信息，抗议说人们不能通过给生命附加美元价值来做决定，因为生命是神圣的。这种神圣价值的宣言允许Bob完全否认差异，拒绝隐含的责任，并恢复宇宙的可忍受性。

相比之下，Alice接受数据并否认生命神圣的直觉。她指出，如果你表现得好像生命值超过几千美元，那么你拯救的生命会比你能拯救的更少，因此任何以其他方式行事并想要拯救生命的人都是不一致的。因此，她得出结论，她不能将生命的内在价值视为比市场价格更值钱，并变得愤世嫉俗——她意识到，生命不仅不是神圣的，而且它们的价值并不比几千罐可乐高多少。现在她可以不那么担心拯救生命了：反正它们没有她想象的那么值钱。容忍化成功。

注意他们的目光如何滑向一边或另一边，他们都没有看到黑暗世界——一个生命既几乎无价，又定价为3000美元的世界。一个既令人慷慨地假装生命只值几千罐可乐那么多，又如果你想拯救尽可能多的生命就必须这样给生命定价的世界。一个生命价格与生命价值之间存在严峻差距的世界。这就是Alice和Bob都反射性地容忍化掉的世界。

对我来说，tolerification（容忍化）对内在动机是有害的。如果你想要内在驱动力，我建议你训练自己注意到当你的注意力滑向一边或另一边时。当这种情况发生时，专注，直视黑暗的世界。

[内容提示：本文的其余部分鼓励你思考和承认自己生活中的重大困难。我假设读者在面对逆境时是有韧性的。如果承认生活中的逆境目前可能对你造成伤害，请考虑跳过本文的其余部分。]

我最喜欢的用来颠覆容忍不可容忍冲动（从而直视黑暗世界）的工具是向自己提出一个“如果”的问题。

如果我生活在这样一个世界里：生命几乎无价，同时拯救一个生命只需要几千美元，会怎样？

如果我生活在这样一个世界里：我面试失败了，同时这是我因为我缺乏必要的技能，会怎样？

在得知自己面试失败后，默认的冲动可能是容忍化。容易容忍化的人可能会自动地、反射性地开始列举面试对他们不利的方式，或者问题愚蠢的原因，或者他们本来就不想要这份工作的原因。然后他们可能直接跳到下一次面试，手头已经准备好了再次失败时的借口。这说明了容忍化可能有害的一个主要方式：它可能阻止你看到真正需要做的事情。拒绝容忍化的人可以认真考虑花更多时间练习，或者转换职业。如果必要的话，他们可以承认自己确实需要在仍然非常不合格的情况下找到工作，并决定在充分了解自己在做什么的情况下玩数字游戏。如果他们容忍化，当失败时他们必须表现得慷慨。如果他们不容忍化，他们可以面对需要做的事情。

在这种情况下拒绝容忍化可能真的很难。说“看起来我还没有足够的技能在这个领域找到工作”可能很困难，特别是当你的生计依赖于相反的情况是真的时候（如果你认为过去的失败让你成为一个“坏人”，那就更困难了）。

“如果”问题的好处是，在思考“如果”时，我不需要相信那就是真实的世界。我不需要承认我不胜任这份工作，我可以简单地问如果不胜任会怎么做。这让我更容易计划如果我能看到黑暗世界会做什么，而有一个计划通常让承认我所生活的世界是黑暗的变得更容易。（另见：给自己留一条退路。）

所以，让我们来看看一些如果的情况。

如果我们生活在这样一个世界里：(a)意外怀孕可能毁掉母亲和孩子的生活，同时(c)未出生的孩子是有生存权的道德主体？你会怎么做？

如果我们生活在这样一个世界里：(a)人们在极度贫困中生活和死亡，同时(b)如果你想保住工作，你真的很快就需要一辆新车，但如果你真的必须的话，你可以省出几千美元？你会怎么做？

如果我们生活在这样一个世界里：人们确实有灵魂，但它们在由肉构成的大脑上运行，当你死时会腐烂？

如果我们生活在这样一个世界里：进化创造了有意识的捕食者，以及被活生生吃掉时会痛苦的有意识的猎物？

如果几乎没有人是邪恶的，但几乎一切都还是坏掉了？如果被憎恨的外群体不对所有痛苦负责？

我并不是说这些如果是准确的。相反，我把这作为直视黑暗世界的工具。想象这个世界可能有多糟糕。想象这个世界充满了不可容忍的不公正。那时你会怎么做？

你能看着那些黑暗的世界并感到一种绝望，感到世界比看起来可以接受的更难修复吗？你是否有一种为做出可怕权衡而做准备的感觉，因为有太多问题而你无法处理所有问题？如果是这样，那很好：这就是看到黑暗世界的感觉。

问题是，那时你会做什么？

我不是来提供答案的。也许你的答案是“在那个世界里，我会停止如此努力，搬到树林里的小屋，试图忘记一切都是多么搞砸。”或者“也许你的答案是”在那种情况下，无论胜算多么可怕，我都会迎接挑战。“更可能的是，它完全是别的东西。我不是试图给你灌输答案。我试图帮助你拒绝容忍化，因为有一种决心的源泉只有当你看到黑暗世界时才会出现。

我必须相信这个谎言，否则我就无法继续下去。

这是我经常听到的，要么当面，要么在大众媒体中。“我必须相信上帝；否则我的生活就没有意义。”或者“幸好人类不切实际地乐观；我们无法处理现实。”或者“我必须相信我会得到这份工作；否则我就无法继续尝试。”或者，

“好吧，”苏珊说。“我不傻。你是说人类需要...幻想来让生活变得可以忍受。”

[真的吗？好像是某种粉红色药丸？不。人类需要幻想才能成为人类。成为坠落的天使遇见上升的猿猴的地方。]

“牙仙？霍格法瑟？小—”

[是的。作为练习。你必须从学会相信小谎言开始。]

“所以我们可以相信大的？”

[是的。正义。仁慈。责任。那类东西。]

“它们根本不一样！”

[你这么认为吗？那就拿整个宇宙，把它研磨成最细的粉末，用最细的筛子过筛，然后给我看一个正义的原子，一个仁慈的分子。然而]——死神挥了挥手。[然而你却表现得好像世界上存在某种理想的秩序，好像宇宙中存在某种.....某种正确性，可以用来判断它。]

“是的，但人们必须相信这一点，否则有什么意义——”

[这正是我的观点。]

[——特里·普拉切特，《猪父》]

人们说他们需要容忍化，否则他们无法处理这个无法容忍的世界。

但这是错误的。承认世界是不可接受的不会杀死你；世界已经如它所是般不可接受。记住根德林的祷文。

所以面对黑暗的世界。看见无法容忍的事物。

承担那个被认为无法承受的重担。不要为世界找借口，不要想出它为什么还可以的理由。让它不可以。

然后会发生什么？你会感受到什么？

有绝望或无助感吗？有炽热的愤怒或冷静的决心吗？面对庞大的问题，有渺小的感觉吗？

生活在那里，面对无法容忍的事物。不要努力让它变得可以接受，只是与这个糟糕的世界共存，同时坚持而不是屈服。

正是在那里，凝视着黑暗世界的时候，我找到了内在驱动力的深井。正是在那里，我的决心和意志力来到我身边，而不是我必须去寻找它们。

我觉得有趣的是，“我们需要谎言因为我们无法承受真相”是如此常见的说辞，考虑到我的很多驱动力都源于我试图承受真相的反应。

我发现人们通常告诉自己，他们需要谎言来承受现实。事实上，我打赌你们中的许多人可以立即想到一件你们故意容忍化的事情，因为真相太可怕，甚至不敢考虑。（我见过至少十几段失败的关系因为这种效应而拖延了好几个月。）

我说，如果你想要内在驱动力，丢掉幻觉。拒绝容忍化。面对你害怕无法处理的事实。你很可能是对的，它们会很难承受，你很可能是对的，试图承受它们会改变你。但这种改变不需要摧毁你。它也可以让你变得更强，并燃料你的决心。

所以看见黑暗的世界。看见一切无法容忍的事物。让容忍化它的冲动积聚，但不要屈服。只是生活在那个无法容忍的世界里，拒绝容忍它。看看你是否感受到那种日益增长的、燃烧的渴望去让世界变得不同。让你的某些部分变得坚硬。让你的决心成长。正是在这里，面对无法容忍的事物，你将能够利用内在动机。

不受痛苦地选择

想象伊美，她从事服务业工作。她的经理在最后一刻毫无预警地告诉她，她必须明天在离她住处几小时车程的小镇为一个活动工作，她必须在早上5点起床才能按时到达。

我们进一步假设她与经理的关系本来就不稳定，所以她面临以下选择：她可以明天早上5点起床去工作，或者她可以失去工作。

想象伊美得知这个事实时的神态。很可能是阴沉的，至少可以这么说。她可能会脾气暴躁、恼怒和不满，她很可能整个晚上都在发泄和抱怨。她很可能会花费大量的认知effort容忍化这种情况，说服自己要么早起不会那么糟糕，要么她的经理是个可怕的人。

我认为这是一个常见的现象：如果你给人类在坏和更坏之间选择，他们会脾气暴躁。

当人们发现他们的选项都没有超过某个“可接受性”阈值时，他们会沮丧。

我认为，这是为什么容忍化是人类对不幸情况如此常见的反应的部分原因。在一个无法容忍的世界里，你的任何选项都不可接受：所以你容忍化，直到至少有一个选项（也许是慷慨，也许是犬儒主义，或许是什么都不改变）通过可接受性阈值。只有这样你才能行动。

对于生活在黑暗世界中的人来说，这种行为是不行的。如果你要生活在黑暗世界中，那么学会如何选择你能获得的最佳行动而不考虑它在绝对意义上有多好是非常重要的。

当在坏和更坏之间做选择时，你需要能够选择“坏”，而不犹豫。

我认为当没有选项通过“可接受”阈值时人们感到恼怒的一个重要原因是，他们往往没有看到隐藏的第三个选择，他们的某部分知道这种情况可能存在。在这种情况下，沮丧甚至可能是有用的，如果它让他们进入一种更热切地寻找逃生口的心理状态。

此外，通过表现得慌乱，人们很可能能够吸引其他人来帮助他们，额外的援助通常可以帮助改善情况。

所以面对在坏和更坏之间选择时的沮丧在许多情况下可能是有用的反应。（至少，对我们的祖先来说它足够有用。）确实，当你被提供在坏和更坏之间选择时，首先要做的是寻找第三个选项，第二件事是寻求帮助。找捷径。尝试作弊。如果可以的话，召唤救兵。

但是，一旦你确定你真的被提供了在坏和更坏之间的选择，并且没有其他选项——

那么，能够选择“糟糕的”选项而不为此痛苦就很有用了。

要在不痛苦的情况下选择可用的最佳选项，第一步就是简单地理解这种区别。下次当你发现自己因为没有任何选项能通过绝对可接受性门槛而感到慌张时，停下来重新定义框架，转而关注你行动的相对可接受性。仅仅知道这种区别并在现实生活中留意它，很可能就足够了。

对我来说，在选择时不痛苦的另一个有用工具是在现实世界中做出选择之前，询问一个关于假设世界的“如果”问题。假设我正在努力消除极端贫困，而我的行动似乎都不好。我可能会对自己说：“想象你生活在一个所有选择都导致糟糕结果的世界里；那时你会做什么？”我可以改善这三个人的生活，然后一百万人仍会死于可预防的疾病。

或者我可以尝试改变政治走向，然后一百万人仍会死于可预防的疾病。或者我可以把钱投入到可预防疾病的研究中，然后一百万人仍会死于可预防的疾病。无论我做什么，至少有一百万人会死于可预防的疾病。在那个世界里我会做什么？

显然，答案是”采取能拯救最多生命的行动。“我有时发现将我的真实问题设想为假设问题更容易，在那里找到答案，然后将其应用到现实世界。

在假设世界中，没有第三种选择，面前的所有行动都会导致糟糕的结果，这并不重要。最佳选择仍然很清楚：采取导致最好结果的行动，并且毫无悔恨地执行它。在假设中，确信没有其他选择，很容易想象从一堆糟糕的选项中选择最不坏的那个。事实上，很容易想象这样做时没有任何抱怨或挣扎的冲动，而只有在糟糕情况下尽力而为的严峻决心。

所以在现实世界中，也要这样做。注意你何时在根据你认为应该发生的事情来衡量你的选项；注意你何时在根据你想要达到的未来来衡量你能实现的未来；并将此作为重新定义框架的提示。再次查看你的可用行动选项，停止根据客观理想来衡量它们，开始相互比较它们。寻找技巧，寻找第三种选择，寻找出路...

...然后，当你完成并考虑了所有可用选项后，

简单地采取可用的最佳行动。

执行它，不要痛苦，无论它有多糟糕。

这就是所有需要做的。

分离严峻度量器

我敢打赌，最后三篇文章给许多读者留下了关于我举止的错误印象。很容易读完这些文章并得出结论，认为我一定是个严峻、沉思的人，整天板着脸走来走去。

这是可以理解的，但很愚蠢。你不需要带着严峻的举止才能从看见黑暗世界中汲取力量。完全可能深深希望世界与现在不同，并利用深层的冷静决心源泉，同时也依次保持好奇、顽皮和放松。

这不是一个故事，我们不需要假装成原型角色。

我遇到过许多人，他们印象中当你意识到世界陷入深度困境时，你有义务通过感到越来越严峻来回应。就像一部关于试图拯救被绑架儿童的侦探的电影：当侦探了解到孩子处于越来越危险的境地时，他们咬紧牙关，变得越来越严峻和坚定。他们的喘息只有在孩子获救时才会到来。

那是叙事思维，而我们不在叙事中。你可以打破这种套路。（事实上，我鼓励你一意识到自己在表演套路就立即打破它们。）

许多人似乎都有这种内在的严峻度量器，它测量世界状态的严峻程度，他们尽职地试图保持校准。当他们听说可能某门课不及格时，他们会变得更严峻一些，这帮助他们振作起来。当他们听说尼泊尔发生了地震时，他们会变得更严峻一些，如果他们不能在适当的时间内感到适当的严峻，他们甚至可能感到内疚。

我说，拥有严峻度量器是好的，但停止根据世界状态来校准它。那是个糟糕的计划！

我的意思是，看看整个人类。人们互相杀戮，好像这即将过时，同时每年有数百万人死于疾病，文明冲向自我毁灭。

现在看看你的严峻度量器。它有，比如，七个不同的设置。也许十二个，在好的日子里。

那部关于被绑架儿童电影中的侦探可能能够忠实地使用十二档严峻度量器来追踪他们自己情况的严峻程度。

但现实世界呢？那个有数十亿人，每个人都有丰富内心生活，天文数字般的未来潜力悬挂在时间中一根淡蓝色细线上的世界？你无法合理地将十二档严峻度量器连接到那个世界上。

如果你真的可以做到呢？你的严峻度计是否总是设置为“最大严峻度”，至少直到人类度过这个考验？这听起来既不有趣也不实用。你是否宁愿校准严峻度计，让它能够充分捕捉你一生中人类状况的正常变化范围？因为那样的话，你的严峻程度可能会因为与你日常生活几乎无关的事件（比如中国的总需求冲击）而剧烈波动。这同样听起来既不有趣也不实用。

看：这不是你的严峻度计的用途。它不应该与世界的全球状态相连。根据地球上的总体差距或福祉比例来感到严峻或无忧无虑是困难的、不切实际的，而且大多无用。

你的严峻度计是为局部场合设计的。当直接摆在你面前的工作变得更困难时，你需要变得更加严峻（更加全力以赴），当你有机会充电和放松时，你需要变得不那么严峻（这样你就可以花时间充电和放松）。这就是严峻设置的意义。

记住，严峻度计是为你而造的，不是你为它而生。严峻的意义何在？意义在于能够在需要全力以赴的时候全力以赴。如果你想把事情做好，全力以赴是你偶尔需要做的事情。但好奇、玩乐和平静也是如此。你仍然是一只猴子，记得吗？

世界是黑暗和严酷的，但这并不意味着你需要变得黑暗和严酷来匹配它。这不是一本书，你可以采用任何你需要采用的态度来完成工作。

你可以看着这个世界的坏事，让冷静的决心充满你——然后去野餐，度过一个非常愉快的下午。这会有点奇怪，但你可以做到！决心是有用的动力来源，但你不需要采用永久严峻的态度来运用它。事实上，个人效率就是在正确的时间拥有正确的态度。

我建议将玩乐性、好奇心、放松、平静，以及是的，严峻的决心结合起来。

我个人也推荐健康剂量的黑色幽默。毕竟，每个人都在死去。

简单地定位你自己

想象我向你提供以下赌注：我将掷一个公平的十面骰子。如果出现1-9，你赢得一百万美元。如果出现0，你输掉\$10,000。（如果你比普通人显著更富有或更贫穷，请相应地向上或向下调整数字，使得赢钱非常棒，输钱很痛苦，但是可以承受。）想象你接受了这个赌注，因为这些赔率对你极其有利。现在想象我掷骰子，你看着它滚动，滚动，滚动，直到它开始稳定下来，然后它稳定在...0。

想象一下当你看到零时可能会有的那种沉沉的感觉，意识到你必须给我一万美元。也许你突然感到不舒服。也许你不愿意看我的眼睛。也许你很愤怒，或者胃有点不舒服。也许你的某个部分在抵制现实，试图否认它，希望过去能够改变。

现在想象第二个赌注。这次，想象一个已经弄清楚克隆、人体冷冻和太空旅行的世界。赌注如下：我让你入睡，然后将你分离成十个相同的副本（其中没有一个比其他任何一个更有权声称是原版），然后将它们全部置于冷冻状态。你的财产被复制成十份，十个你被放在十艘飞船上前往十个不同的（已经被殖民的）行星。在其中九个行星上，当地的你将被放置在一个有蓝色墙壁的房间里，并获得你的财产以及额外的一百万美元。在其中一个行星上，当地的你将被放置在一个有红色墙壁的房间里，并从他们的财产中移除\$10,000。然后所有十个你都将被唤醒。因此，你的九个副本将获得一百万美元，你的一个副本将失去一万美元。

想象你理解这个程序，并同意它。你被催眠，分裂成十个副本，置于冷冻状态，送到十个行星，并从冷冻状态中复活。你慢慢醒来，还没有睁开眼睛。你知道九个你将在蓝色房间醒来并发现自己富有，一个你将在红色房间醒来并发现自己贫穷，而你不知道你是哪个你。你睁开眼睛，墙壁是...红色的。

从某种意义上说，你输掉的赌注与第一个赌注完全相同。但你的感受可能有很大不同。在第二个赌注中，你可能不会感到沉沉的感觉和推开现实的欲望，而是简单地点点头，说“啊，我是红色房间里的我。”

你可能不会将红色墙壁视为关于现实未能按你希望的方式发展的不受欢迎的信息，而是将它们简单地视为你最终到达哪里的指示器。你可能不会感到绝望，而是简单地感觉像是弄清楚了你是哪个你。

大多数人似乎将他们的大部分观察视为赌注1类型的观察：他们将观察视为关于宇宙如何结果的信息，这可能比他们希望的要糟糕得多。他们感到绝望、抵抗，或者被不公平的宇宙所伤害。他们的一部分试图容忍化，他们的某个部分退缩不愿面对现实，等等。

还有另一种方式来对待你的观察。这是赌注2的方式：简单地将它们视为关于你最终到达哪里的信息。

想象一下，一方面是上述描述的赌注1。现在想象同样的赌注，但使用一个特殊的骰子，它会创造出十个你的副本（在多重宇宙的不同分支中，除了这个骰子显示的数字外，其他都相同，各分支相互分离，使得其中的宇宙永远无法互相作用），这样其中九个会赢得一百万美元，一个会输掉一万美元。

注意，输掉前一种赌注的人可能会试图对抗现实，而输掉后一种赌注的人更容易简单地说：“嗯，我想我就是那个在0分支的人。这就是让多重宇宙十个分支中的九个拥有富有版本的我所要付出的代价，现在我要承担它。”

但这些或多或少是同样的赌注。为什么它们感觉如此不同？

我说，始终像对待后一种赌注那样对待你的赌注。停止与坏消息斗争。不要把它当作关于现实如何发展的坏消息，而是把它当作关于你在多重宇宙中最终到达何处的信息来对待。尝试成为一个新的homunculus(小人)。环顾四周，弄

清楚你刚刚降落在哪里，不管过去的你认为他们应该降落在哪里。通常，这个地方会比过去的你所期望的状况更糟，但这对你接下来要做什么几乎没有影响（除了更新你当前的预期，使未来的你不那么错误）。

想象你是一个刚刚降落在多重宇宙一个分支的新homunculus(小人)，那里事情进展得很糟糕——也许你最近失去了社会地位，或者做了一个比你预期效果更差的选择，就在新homunculus(小人)传送进来之前。发现自己处于这样一个不舒服的地方！你接下来要做什么？

你会立即发脾气吗？那有什么意义呢？你刚刚传送到多重宇宙的这个部分；与过去斗争怎么能帮助你呢？这就是分离严峻测量器的部分内容：如果你发现自己在多重宇宙的一个严峻部分，你会怎么做？你会整天皱着眉头，阴沉沉的吗？不会？因为那听起来很愚蠢？那么这里就没有必要这样做！

你的观察不是世界充满可怕不公平运气的信息。你的观察只是关于你在哪里的指示器。它们是你需要定位自己的数据。

剧透警告，你目前位于多重宇宙相当不稳定的一部分，有知觉的生物正在受苦和死亡，未来岌岌可危。我觉得值得把这个地方清理一下。但不要为糟糕的状况而痛苦！考虑一下：如果你真的被传送到多重宇宙的一个不稳定分支，你到达后会做什么？你会确保无论如何都要过得愉快吗？你会尽你所能来帮忙吗？那么你很幸运！你确实刚刚到达了多重宇宙的一个不稳定部分，这两件事你都可以在这里做。

当你得到坏消息时，不要为此痛苦。这不是不公平的，不是在做判断，不是一切都糟糕的信号，不是让未来变得更糟。它只是在告诉你你住在哪里。

最近，你最终到达了与我相同的多重宇宙部分。就多重宇宙的各部分而言，这里相当不错：它支持生命，现在的情况比我们时间线上许多过去的时点都要好。尽管如此，它确实看起来有点不稳定，确实需要一些整理。

所以，让我们开始工作吧！

不要找借口

除了极少数[网球]比赛，通常是世界级选手的比赛，每场比赛都有一个时刻（在某些情况下就在开始时）败者决定他要输了。在那之后，他所做的一切都将旨在为他为什么会输提供解释。他可能会拼命扑向球（这样他就能说他已经尽力对抗一个更强的对手了）。他可能会质疑判罚（这样他就能说他被抢劫了）。他可能会对自己发誓并扔掉球拍（这样他就能说很明显他一直状态不佳）。他的精力不是用于获胜，而是用于产生一个解释、一个借口、一个失败的理由。

[— C. Terry Warner, *Bonds That Make Us Free*] []

在整个高中和大学期间，我注意到我的许多同龄人似乎在努力，但他们不是在努力学习内容或通过课程——他们在努力确保为失败时准备好借口和掩护故事。看到这一点，我决定永远不会为自己的失败找借口——即使我有很好的借口。如果你准备了借口，你会受到诱惑去依赖它。借口在某种程度上使失败更容易接受。这是失败的许可证。

如果你真的需要在一项任务上成功，那么我建议你决心拒绝为你的失败找借口，如果你确实失败了。即使失败是可以理解的。即使你因为不公平的原因失败，由于你无法预见的事情。简单地拒绝说出借口。理解你的错误，并从中学习，但如果人们要求知道你为什么失败，只说：“对不起。我不够好。”你可以补充“我想我知道我做错了什么，我会努力改正，下次我会做得更好”，但只有在这是真的时候。

不要添加任何其他内容：如果你想赢，你必须拒绝承认借口。如果你被原谅了，那么你是无助的，你不能做得更好，你不能学会下次做得更好。因此，我建议你变得无法相信借口，以免你自动滑入确保你的失败是可解释的游戏，而不是确保你成功。

“但是有时候厄运就是会发生！”有人抗议道。我们可以想象一个人进行了一次赌博，十次中有九次能赢到1,000,000美元，否则要损失10,000美元。我们可以想象他们输了。我们可以想象他们说“我本应该得到那笔钱！”，感到沮丧，抱怨骰子对他们不利，诅咒命运。我们可以想象他们大声地试图让在场的每个人都知道这个赌注是值得下的，以确保他们的损失是可以原谅的。这个人是在为了确保自己的行为是可以接受的而表演；而不是为了赢而努力。

我建议，不要试图为厄运找借口。不要喊犯规。不要说生活不公平。你可以说“很抱歉，我下了个赌注然后输了。不过，基于我当时所知道的情况，我还会再下这个赌注。”这样你仍然在承担选择的责任。你在承担失败的责任，这是重要的部分。只有承担失败的责任，你才有希望调整并在下次做得更好：如果你觉得每次骰子对你不利时都可以诅咒它们，并让同伴原谅你的赌博是可怕的运气（“哦，他们是个如此倒霉的人，这不是他们的错...”），那么你永远不会学会何时下注，何时弃权。

我建议培养你的心理习惯，让检查你的失败是否有借口这件事感觉很糟糕。拒绝找借口。拒绝掩盖你的失败。只有这样，在没有期待的社会保护下，你才会真正开始想办法如何取胜。

“不，真的，有时候不可预见的情况会出现！”有人再次抗议道。我们可以想象一个完全计划按时完成论文的人，但却得了重病。确实如此：不可预见的情况可能会破坏你的计划。但你知道计划谬误(planning fallacy)（或者如果你之前不知道，现在知道了）。你做人类已经很长时间了。你知道疾病的背景发生率，以及一般不可预见情况的发生率。为什么你没有在计划中留出缓冲时间？为什么你不能提前看到那些子弹的到来？

如果你确实在计划中留出了很多额外的缓冲时间，但仍然被特殊情况烧伤了，那么如前所述，你可以回答“我冒了个险然后输了，在相同的赔率下我还会冒同样的险。”你可以计算风险是否值得收益，然后在债务到期时支付代价。

价。

如果你没有留出必要的余地，那么你可以说”很抱歉，我搞砸了。“如果这是真的，你可以补充”我学到了一些东西，下次我会做得更好。”

如果你允许自己使用借口，你会真的学会战胜计划谬误吗？你会真的去想象可能的失败，采取外部视角，学会在子弹击中你之前看到它们的到来吗？或者你只是期待减轻情况的出现，当它们出现时感到宽慰，因为一个看似合理的借口出现了？

我发现，通常是在我拒绝找借口的那一刻，即使我确实失败了，我才开始真正提前努力去赢。

“但是人们想要借口。他们是社会性动物！他们想知道发生了什么！”有人抗议道。

有时候是这样。有时候人们真的希望你为他们提供一些借口，或者至少一些解释。但即使在这里，也要小心：我注意到我的朋友经常因为某种原因帮助我试图为自己找借口，我认为屈服于这种压力可能是有害的。

想象一个在三年的创伤后未能脱离虐待关系的人。在他们成功脱离后，他们的朋友可能会首先提供安慰，比如”他们在洗脑你”和”你无能为力”以及”你怎么可能知道该做什么？”

他们在提供借口，这些是有毒的。它们剥夺了你的力量。它们剥夺了你说”实际上，如果我思考得更清楚，我本可以知道的。如果我知道得更好，我本可以有不同的行为。这是好的部分，因为这意味着我不是一个无助的受害者，因为这意味着我可以学会如何变得更强。因为这意味着我不能再被困在那种情况中。“的能力

借口剥夺了你的主观能动性(agency)。是的，如果很多人认为你给自己施加了太大的压力，他们会试图从你那里得到借口。但这种压力正是学习和适应的推动力，如果你能承受它，我建议你这样做。

在某些情况下，不找借口会让你在社交上付出代价，特别是如果你在最近一直在为自己找借口的人面前。如果三个学生为没有按时完成项目给出薄弱的借口，而你只说”很抱歉，我不够好，我想我知道我做错了什么，下次我会做得更好；“那么他们很可能会怒视你。在其他人都在找借口的时候拒绝找借口，你违反了某种不成文的平庸契约。

有时候，其他人需要你找借口来帮助为他们找借口的事实辩护，如果你违反了这个规范，他们就会面对自己的缺点。这可能导致一些不舒服的情况，我能为你提供的最好建议是，它们为自我信号(self-signaling)提供了一个绝佳的机会，即使在强烈的社会压力下，你也会拒绝为自己的行为找借口。

另外需要注意的是，在很多其他情况下，拒绝找借口实际上会为你赢得很多社会地位。是的，确实有些地方，人们将拒绝找借口视为对平庸庄严契约的违反，但我发现，那些我能从与之打交道中获得最大收益的人，基本上都是那些深深欣赏和尊重能够承担自己错误的人。

借口让你向外界寻找解释失败的理由，而不是揭示自己内在的弱点。发生了意想不到的事情？那就学会下次更好地预期。被背叛了？学会建立更紧密的社会纽带，学会下次更早地发现背叛。骰子对你不利？那就承认你的赌注，确保你只做值得的赌博。

对许多人来说，“在自己身上而不是在世界上寻找失败原因”的口号会是有害和破坏性的。如果你主要受到内疚或羞耻的驱动，那么请认真考虑忽略这篇文章的建议。如果你容易屈服而不是振作，那么请认真考虑忽略这篇文章的建议。如果你正在为自己的自我形象和自我价值感而挣扎，如果你认为有些人是坏的，如果你会回避看到黑暗世界，那么请认真考虑忽略这篇文章的建议。或者如果”在自己身上寻找失败原因”目前让你感觉糟糕或具有破坏性，那么请忽略这篇文章。

但如果你已经厌倦了内疚驱动，并且能够接受我们还不是神这一事实，并且能够脱离严峻计量器，那么我强烈建议你不要找借口。在自己内部寻找缺陷。不要容忍它们。接受它们，并计划解决或绕过它们的方法。如果你看不出下次需要做得更好的地方，那么下次要做得更好就会很困难。

这是我用来替代内疚动机的工具集的一部分：为胜利而战。不要为给失败找借口而战。

你不需要每次都赢——但你确实需要每次都学习。

如果你发现自己试图宣称环境不公平，解释你怎么可能看到这种事情的到来，那就停下来。对你怎么可能看到这种事情到来的解释是一种社会手段，是试图确保别人仍然认为你是OK的，认为你之前的行为是可以接受的。玩这种社会游戏是可以的；社会游戏偶尔需要玩。但首先，弄清楚下次你实际上如何能够看到那件事的到来。这才是重要的部分。

借口是一种社会产物，是确保你在失败时不丢面子的方式。

但我们在这里不是为了赢得社会游戏。

尽管所有的猴子本能都可能告诉你，你不是在与所有其他猴子的竞争中玩人生游戏。

你是在与宇宙玩人生游戏，赌注是整个未来。

最终，你不会因为对所有没有按你想要的方式发展的事情找了多好的借口而被衡量。

你只会因为实际发生的事情而被评判（我们所有人都是如此）。

“这不是借口，这是解释。”

解释就是借口。

不要误解我的意思，理解你的失败是非常重要的。不过请注意，“理解”你愚蠢的膝盖在作怪、太阳刺眼、运气背叛了你，和理解你没有足够努力训练或没有充分预期不利条件，这两者之间有很大区别。

在试图理解你的失败时，重要的是弄清楚你本可以做得更好的地方，而不是生成一个你永远不可能获胜的理由清单。如果有不可预见的情况，理解为什么你无法预见它们。如果你的膝盖在作怪，学会下次要么解决这个问题，要么将其纳入你的期望。

（在弄清楚你本可以做得更好的地方时，要非常警惕你语调中破坏性和宿命论的暗示。想象一个被背叛的人，他大喊“好吧，我想现在我已经学会了永远不要再相信任何人！”“尽管他们表面上已经学到了什么，但他们在伤害自己。在我看来，这种自我伤害与借口有共同之处：它给出了一种虚假的表象，看似在内部定位问题（“我太善良和信任了”），而实际上是在世界中识别问题（“世界是坏的”）。要学到的正确教训可能永远不是“变得完全无法信任”，更可能是“学会如何建立更紧密的友谊”或“学会如何更好地理解人类”。在遵循建议之前，检查你刚刚给自己的建议是否明显具有破坏性通常是有用的。）

理解失败的目的是学会下次如何更好地行动，我建议你尽可能理解你的失败。但不要为它们开脱，不要为它们找借口。

如果你想要成功，停止产生你永远不可能获胜的理由，为胜利而战。

接受你的条件

曾经，我的一个朋友决定通过从零开始自学一堆新技能来做出巨大的职业改变（偶尔得到我的帮助）。他们在过程中遇到了偶尔的困难，其中之一是他们无法考虑失败的可能性而不感到恐惧。

失败的可能性——投入数月的努力，却一无所获，然后再无退路——沉重地压在他们身上。这消磨着他们，造成巨大的压力，引发恐慌发作。有时，他们无力到几乎无法思考的地步。

这并不是完全不合理的：他们没有安全网，没有犯错的余地，他们有充分的理由在失败的情况下担心自己的人身安全。问题不在于他们的恐惧是非理性的。问题在于他们无法思考这些恐惧。

我鼓励他们尝试面对恐惧，他们也这样做了，但他们发现接受最坏的情况是不可能的。他们屈服了，而不是坚持下去。所以请将此视为内容提醒：我在这篇文章中描述的练习可能对你来说是不可能的或无用的。

但这对我非常有帮助，我仍然认为，如果我的朋友能够真正接受他们心中的最坏情况，详细想象并接受它作为一种可能性，那么他们在管理压力方面会轻松得多。

所以这是我的建议：思考不可思考的事情。考虑那些令人痛苦的考虑。弄清楚究竟什么在发生风险。权衡后果。接受它们。

我不是建议你说服自己最坏的情况实际上不会那么糟糕。我不是建议你告诉自己一个关于如何处理最坏情况的故事。我说的是，接受可能发生的事情。详细想象最坏的情况；学会在你的天平上权衡它；接受如果你失败，事情可能会变得非常糟糕；然后也许那些糟糕的结果会放松对你的控制。

如果你发现自己遵循与我朋友相同的模式——如果你发现一个结果如此可怕，以至于你甚至无法考虑它而不恐慌，那么我建议你暂停，深呼吸，并考虑那个结果。

详细地想象它。不需要为它找借口。不要告诉自己这不是你的错。不要告诉自己这会很好。不要编造一个关于你如何成功处理它的故事。只是想象最坏的情况。

你身边的人可能会受到伤害。你可能会死。很多人可能会死。如果坏结果在可能性空间中，现在就内化这一点。尽快接受这个可怕的事实。你想进入一种精神状态，如果坏结果发生，你只会点头说“我知道这张牌在牌组中，我知道几率，在相同的机会下，我会再次做出相同的赌注。”“如果你需要恐慌，恐慌一次就结束。否则，每当坏结果更近一毫米时，恐惧就会再次袭来，这种恐惧可能会在关键时刻削弱你或使你丧失能力。

最能控制你的是你无法思考的想法，最重压在你天平上的是你无法考虑的结果。

一个你无法考虑而不恐慌的结果——考试不及格、撞车、摧毁家族企业——在你的考虑中具有无限的重量。你甚至无法朝着允许坏事发生的方向思考，而不遇到一种令人厌恶的恐惧，它会引导你的思想远离。就好像坏结果在你的天平上有无限的重量。你的思想变得受到审查；你变得无法理性地权衡风险和赌博。

一旦你充分考虑了可怕的结果，它在你天平上的重量就变得有限。它可能仍然很重，可能是你生活中压倒一切的关注点，可能仍然主导你的行动。但一旦你权衡了结果，只有当你在权衡了可能性和权衡之后决定这是理性的，它才能主导你的行动。

也许，在认真考虑了可怕的结果之后，它会停止主导你的行动。也许一旦你把它拖到光明中，它看起来就不那么可怕了。也许在你考虑了如何实际管理它之后，它看起来更容易管理。也许你会注意到结果并不像在远处看起来那么可怕。

在我的工作中，我偶尔发现自己与有权势的人交谈，在这种情况下，对话的结果有一些小的机会戏剧性地影响人类和所有地球起源生命的未来。第一次发现自己在这样的对话中时，我事后相当震惊。

在对话过程中，有一种感觉不亚于我作为年轻司机在州际公路上时得到的感觉，意识到我可以通过手的微小扭转将汽车驶向迎面而来的交通。对话之后，有一种恐惧对我的思想产生了持久的影响。我更加紧张。我的行动不太经过考虑。我很慌乱。

我的一个朋友（他以前经历过这种情况）注意到了，问我是否真的接受了这样一个事实：我可能会启动一个导致世界末日的连锁事件。

我说没有。

但是，有趣的是，我确实花时间接受了我可能会毁掉自己生活的事，死时年老、痛苦且一事无成。

我很好地记得那个仪式：当时我18岁，我（几年前）决定将我的生命奉献给改变世界的大事业。我意识到对我不利的几率，我意识到成功率，我完全意识到这样一个事实：很可能，我会失败，我的想法会被证明是过时的，我的计划永远不会实现。

我想象自己很可能最终会成为一个痛苦的老人，向那些只会嘲笑的人哀叹本应成功的计划。现在，我也计划不成为那个痛苦的老人——但在那些日子里，我还不确定我能对自己的思想获得多少控制权，而且我看到周围有很多痛苦的老人。我担心我避免痛苦的计划也会失败，尽管我尽了最大努力，我还是会变得痛苦和衰老。

当我试图启动几个不同的计划时，我注意到自己保留了一部分自己，以防我的计划太疯狂，以防我因为尝试而受到太严厉的评判。内省之后，我得出结论，我之所以抗拒是因为我害怕毁掉自己的生活。

所以，知道成为一个没有多少钱、没有尊重、没有什么可展示的痛苦老人的可能性是我可能需要付出的代价之一，我决定一劳永逸地接受这个事实。我花时间详细想象这个结果。我没有试图向自己解释它，我没有试图告诉自己关于我如何避免这个结果的故事，我没有试图告诉自己这会没事的。我只是描绘会发生什么，考虑成本，权衡代价，并认为失败的可能性是值得付出的代价。

我没有说服自己这会没事，但我确实决定了一个不好结果的可能性是值得付出的代价。

然后那些恐惧松开了对我的控制。

所以当我被那次高风险对话震撼时，我的朋友问我是否曾经接受过这样的事实：我可能会启动一系列导致世界末日的事件，我笑了，说没有，但我做过类似的事情，而且我知道这个仪式。重复它是一个简单的任务，经历同样的心理动作，但心中想着更大的风险。

现在，我更难被撼动了。

（我确信这不是我能够习惯高风险对话的唯一方式，无疑仅仅是接触最终也会产生类似的效果。尽管如此，这种心理仪式相当程度上加速了这个过程，我认为它帮助我在做高风险决策时全面思考得更清楚。）

所以，我说，如果在你面前有看起来不可想象地可怕的结果，那么就接受它们。不要解释它们，不要为它们找借口，不要容忍它们，只是想象它们，并接受你可能需要付出的代价。

你可能会受伤。你爱的人可能会受伤。你可能会打破无法修复的东西。世界可能真的会结束。重点不是要说服自己如果最坏的情况来临你能够处理，因为也许你无法处理它。重点只是知道最坏情况看起来像什么。

如果你知道它看起来像什么，你就可以尽力避免它。你无法考虑的结果控制着你的行动。如果你想避免最坏的结果，你需要能够在天平上权衡所有的结果。

(对于那些想知道的人，不用担心；我的朋友最终成功地转换了职业。)

将内疚转化为决心

我的一个朋友来找我说，他关心他的直接朋友，他关心抽象意义上的人类，但他很难关心大多数人。他们看起来太浅薄、太痛苦、太恶毒，不值得努力。

他曾经是一名六年级老师，所以我问：“他们十一岁的时候呢？那时他们值得努力吗？”

“是的，”他坚定地回答。或者，大多数在十一岁时还可以挽救，尽管有一些你需要更早接触，如果你想拯救他们免于浅薄、习得性helplessness(习得性无助)和好奇心的死亡。

“那么我们生活在一个错误处理其年轻人的世界里，将他们从充满潜力的聪明孩子变成空壳。你对这个过程和受此影响的人有什么感受？”

他的回答，大致是“一点愤怒，一点我无能为力的感觉，还有一点受害者指责，我并不赞同这种想法。”

后两种情绪非常有趣：如果你不关心受到伤害的人，为什么要确保自己认为对这个问题无能为力？如果你一旦失去了对人的关心就不再关心他们，为什么要确保自己认为这是他们的错？

对我来说，这些看起来像是防御机制——我朋友无意识产生的防御机制，因为看着痛苦浅薄的成年人并看到失落被虐待的十一岁孩子太痛苦了。

大多数时候，如果有什么东西在伤害你，我建议让它停止。不过，有一个例外。

想象走过街上的乞丐。他们脏兮兮的，落魄；饱经风霜但并不比你大多少。当你经过时，他们向你要零钱。

这在人们身上引起某种类型的痛苦——足够的痛苦，以至于大多数人都会发展出某种应对机制。有些人假装他们没有看到或听到乞丐。有些人道歉，有些人编造没有钱的借口。有些人把手伸进口袋掏出一些零钱，这样他们就可以履行他们的道德义务。

其他人用愤世嫉俗或痛苦来应对——乞丐的景象让他们想起可恨的外群体的失败，那些在地方选举中投票给错误政党的人。还有一些人用一阵内疚来应对，短路这种痛苦，因为内疚似乎更容易承受。

我这周的建议是，注意那种冲动。注意回避、忽视、找借口、确保自己认为无能为力、责怪可恨的外群体的冲动。

抵制这种冲动，承认痛苦。与痛苦共存。不要为自己找借口逃避，不要告诉自己什么都做不了，或者你的注意力和努力最好用来帮助其他地方的人。这可能是真的，但这是另一种应对机制，同样会切断痛苦。

相反，我建议与痛苦共存，并将其转化为决心。

对许多人来说，在忽视乞丐时，内疚是正确的反应。如果你没有做任何事情让世界比你发现它时更美好，如果你没有做任何事情帮助同胞，如果你没有做任何事情塑造围绕你展开的人类宏大故事，并且如果你想要提供帮助，那么内疚是一个健康的提醒，提醒你背叛了自己的某个部分。

这就是为什么我的“替代内疚”系列在几个月前从解决无精打采的内疚开始。有时，内疚是提醒你没有做自己认为正确的事情，这些提醒可能很有价值。

但我认识的大多数受内疚驱动的人并不符合这种模式。他们中的许多人正在将生活奉献给让世界变得更美好，他们将注意力集中在工作和健康上比担心街上的一个乞丐或他们无法拯救的一千个饥饿家庭能做更多的好事。他们责备自己没有需要更少的休息，无法做到心理上不可能的事，没有周围人那么聪明、高效、富有或善良。

我说：是的，乞丐在受苦。是的，一千个家庭在挨饿。世界在痛苦。

是的，有其他人比你做得更多来帮助别人。有些人更聪明，有些人更高效，有些人出生时更富有，有些人更善良，有些人心理上不那么脆弱，有些人意志更坚强。

但这些都不是内疚的理由。内疚是为我们而造，而不是我们为它而造。内疚只有在帮助你摆脱错误道路时才有用。如果你已经走在想走的道路上，如果你正在努力变得更善良、更慷慨、心理上更坚强、更富有或更聪明，如果你已经在当前约束条件下尽可能快地前进，那么世界仍在痛苦而你还不能强大无法解决问题的事实不是内疚的理由。

相反，这是对一个没有人是邪恶但一切都破碎的世界感到愤怒的理由。这是下定决心的理由，在健康和可持续的范围内尽力推动自己，但不要过度。

但一旦你在做你能做的事，充分认识到你仍然只是凡人这一事实，这就不是内疚的理由了。

每天都有数十个机会将内疚、尴尬或“不关我事”转化为决心。

注意那个幻想破灭的中年女人，她必须在星巴克牺牲一部分灵魂工作以赚取生存权。看看街对面大喊大叫的疯子，而其他所有人都本能地努力忽视或看不见他。看看一个病态肥胖的人如何避开旁观者的凝视，在一个用破坏身体的毒素填充最便宜食物的文明中与自我厌恶作斗争。

有些人忽视世界这些痛苦的部分。其他人试图看不见它们。还有人通过取笑那些被认为“可悲”的人来疏远自己。

我建议看到它们，并记住。记住可能会有一天，人类会移动星辰来确保没有心灵像今天第一世界的乞丐那样痛苦。记住，在所有让你将同胞人类视为无可救药的心理老茧之下，你不帮助他们的原因不是因为他们不值得帮助，而是因为有太多其他事情需要先做。

所以注意你内疚的冲动。注意你忽视的冲动。注意你疏远那些你不想承认的人的冲动。注意你向自己保证这不是你的错、你什么都做不了、你无法帮助他们因为在国外帮助同样痛苦的其他人更便宜的冲动。

然后停止跟随这些冲动。看见黑暗的世界。承认痛苦，提醒自己我们生活在一个值得改变的宇宙中。

提醒自己你是人类宏大故事的一部分，当我们子孙的子孙听到我们为了对抗更大的邪恶而不得不忽略的痛苦数量时，他们会流泪。

我们不得不抛下的人数可能是持续痛苦的源泉。但不要让它成为持续内疚的源泉。相反，让它提醒你宇宙是广阔而无情的，我们在这里的工作还没有完成。

你能做到的最好

在小说中，主角缩小焦点，直到他们特定任务的成功与失败之间的差异看起来就像胜利与失败之间的差异。蝙蝠侠试图在确保没有人死亡的同时解开谜团；与此同时，非洲的儿童正遭受疟疾之苦。《火星救援》中的船员花费价值数十亿美元的资本来拯救一个人；这些资本本可以用于治愈疾病。

如果真实的人试图找到可获得的最佳行动，他们就有重复这个错误的风险。

如果你试图做“正确的事情”，很容易让自己陷入瘫痪。总是有更多的不确定性存在。总是有更多信息可以收集。很难变得自信你正在做正确的事情。这可能导致瘫痪和持续的无行动状态。

我认为，停止问“这个行动是正确的行动吗？”而是问“我目前能识别出的最佳行动是什么？”“要容易得多。”

有时，你能识别出的最佳行动是“寻找更多选择”。有时是“学习更多”或“了解更多”。有时是具体的行动。好处是“我在接下来五分钟内能找到的最佳行动是什么？”“总是有具体答案。如果你寻找这个，你就不会陷入瘫痪。

剧透警告：你找不到“真正最佳”的行动。就算确实存在一个“真正最佳”的运动输出序列让你的大脑能产生，那也是一个疯狂复杂的舞蹈，利用蝴蝶效应在一夜之间重塑世界。你不会找到“最佳行动”。而你能找到的最佳行动正如其字面意思——你能够找到的最佳行动。

你永远没有足够的信息来做出完全知情的选择。你永远没有足够的时间考虑所有可能性，或权衡所有证据。你总是有偏见的；你的大脑是有缺陷的。你面前的问题太难了，无论你做什么，还会有十亿人死去。

无论你承担什么赌注，无论你多么冒险或谨慎，你都在用一些可能的未来换取其他的未来。你不能拯救所有人。

你所能做的就是审视你的行动，并采取你能找到的最佳行动。

人类很容易放大我们认为自己正在玩的游戏，并试图完全获胜，在不让任何人死亡的情况下解决谜题。

如果你记住人们已经死去了，门槛已经跨越了，记住更容易的是选择你能找到的最佳行动，而不是努力做“正确的事情”。我们不再为“完全胜利”而战，我们已经错过了获得“完美分数”的机会。

这是一场我们已经输了的战斗。

已经有一千亿人死去了。

罗马陷落了。野蛮的部落涌进了它的大门。有一千年的黑暗。

我们已经错过了完全胜利的机会。现在我们只是在建设我们能建设的最好未来。

所以不要因为寻找正确的事情而陷入瘫痪。只要找到你能找到的最佳行动，然后去做。

黑暗，但非无色

最后这一系列帖子是关于如何处理一个严峻的宇宙。变得无法绝望，学会看见黑暗而不是退缩，学会在坏与更坏之间选择而不受苦。学会在一个严峻的世界中生活而不让自己变得严峻，学会听到坏消息而不受苦，停止需要知道你的行动是可接受的。接受你可能失败的事实，把黑暗用作燃料来源，放弃完全胜利的梦想。这些是我在一个问题比我更大的不稳定世界中用来挖掘内在动机的工具。

其他人看到一个受伤的世界并为没有做足够的事情来帮助它而感到内疚，我看到一个受伤的世界并喂养我自己的决心。我不是为没有工作到累倒而感到内疚，而是认识到心理上的不可能性并决心在我的凡人约束内做我能做的一切。至少对我来说，这种内在驱动比内疚动机更稳健可靠。

这让我们来到了我几个月前开始的”替代内疚”系列帖子的倒数第二个部分的结尾，并带我们进入最后一个部分。第一部分是关于解决因忽视想要做更多事情的自己的一部分而产生的无精打采的内疚感。第二部分是关于消除义务感，只因为你关心而为你关心的事情而战。第三部分是关于接受你的局限性并学会在其中优化，而不是因为它们而感到内疚。这篇帖子结束了第四部分，关于生活在黑暗宇宙中并挖掘决心而不是内疚。

第五个也是最后一个部分是关于你接下来做什么。一旦你移除了内疚并用内在驱动力——冷静的决心和让未来光明的热切渴望——取而代之，你接下来做什么？什么思维模式允许一个人将这些感受转化为行动，而不是挫折和无力感？

我将在接下来的几篇帖子中探索我对这些问题的一些答案。但在那之前，我有一个提醒想要传达。

在所有关于接受黑暗严峻世界的讨论中，我请你记住世界是黑暗的，但它不是无色的。

我见过许多朋友试图看见黑暗世界然后绝望（因为他们太渺小而问题太大），然后将他们的绝望感与无意义感混淆。

（这个推理是这样的：“如果宇宙如此巨大，我怎么可能重要？如果世界陷入如此深重的困境，我怎么能做出改变？如果这一切都是真的，那么什么都不重要了。”）

所以，请把这当作一个温和的提醒：黑暗的世界并不是一个失落的世界。它不是一个灰色的世界，那里一切都死了，我们什么也做不了。它不是一个寒冷空洞的宇宙，从中什么也建造不出来。它只是一个受损的世界，一个受伤的世界，之所以让人无法忍受，恰恰是因为它本可以变得更好。

如果你凝视着一个毫无价值的宇宙，全是寒冷和死寂，这景象可能不会让你绝望——因为虽然没有光明，虽然没有快乐的智慧生物过着充实的生活，但也没有黑暗：那个宇宙是空洞和乏味的。如果你凝视着我们的宇宙并感到绝望，那么，那只能是因为有太多东西不对劲，但本可以对劲。

虽然我们的世界是黑暗的，但它仍然充满色彩，确实有许多光明甚至辉煌的地方。孩子们在笑。恋人们相遇。此时此刻，有人第一次理解宇宙运作的深层秘密之一，他们的心中充满敬畏。此时此刻，有人十年来第一次建立起亲密的友谊。每一天都见证着十亿次爱与善意的行为。这个世界是黑暗的，是的——每天有15万人死去——但它并没有失落。

所以不要让绝望或无望压垮你。相反，让它们成为提醒：这些感受只能来自值得拯救的东西。这里有值得为之奋斗的事物。如果你开始绝望，那么让这种感觉提醒你什么是可能的，让这个世界不是的一切成为你的燃料。

世界也许是黑暗的，但它并不是无色的。

停止尝试去尝试和尝试

想象一个数学研究生与教授互动，试图理解教授专业领域的某些内容。他们正在努力理解基本的形式体系。他们处于“学习模式”——他们是大师面前的学生，被期望尝试理解数学，但不一定被期望成功。即使他们做得很好，他们仍然被提醒数学是广阔的而他们是渺小的；他们遇到大片他们尚未掌握的知识，经常感到谦卑。他们谨慎地使用工具，意识到可能用法不当，并想知道什么时候能成为大师。

现在想象同一个学生在辅导一个本科生学习线性代数，这是他们很了解的主题。现在他们处于“教学模式”。数学仍然广阔；研究生仍然渺小；但语境截然不同。焦点不再反复被拉向所有他们还不知道的事情——但也不是被拉向所有他们确实知道的事情。焦点根本不在他们身上，或他们的能力上。而是在本科生身上。研究生在内心深处不会想“哇数学如此广阔我知道得还不够我不确定是否永远都不会知道得足够”，他们也不会想“哇我知道这么多真是太好了！”——他们在思考如何帮助本科生理解一个复杂的概念。

我认为许多处于学习模式的人期望掌握感觉就像学习模式，除了不是感觉自己知道得很少，而是感觉知道得很多。相比之下，我认为掌握更像教学模式——它看起来像是有人在一个语境中操作，在那里他们的知识和技能不是焦点，而只是背景中无意识的假设。

考虑处于教学模式的研究生。他们在教学模式中回答问题的方法与在学习模式中的方法截然不同。这不是因为他们在教学模式中遇到的所有问题都很简单——如果你曾经当过辅导老师，你就知道辅导老师经常被问到他们当时无法回答的问题。相反，他们以不同的方式处理问题是因为语境不同。当教授问他们问题时，他们被期望尽力而为；当本科生问他们问题时，他们只是被期望回答。

在第一种情况下，他们被期望尝试；在第二种情况下，他们被假设有能力，这个假设淡入背景。

我描述这个模型是因为我认为当涉及“尝试”完成任何任务时，存在这两种模式的类比——今天，我要谈论尝试。

我的建议很简单：注意你什么时候被期望尝试，并考虑重新框定。当你被期望尽力而为时解决问题比当你沉浸在各种子任务中、解决问题的假设隐含且无意识地埋在语境中时解决问题要困难得多。

例如，考虑运动。许多人发现，在运动处于背景而非前景的情境中锻炼要容易得多。想象一个踢业余足球的人，在足球场上来回冲刺直到筋疲力尽的边缘。现在想象他们不踢足球，而只是试图在场上来回冲刺到筋疲力尽的边缘。他们在后一种情况下可能会少推自己很多。如果“在场上大量来回冲刺”是主要目标，那么在每个可能的停止点，他们的一部分开始试图说服其余部分，他们今天已经运动够了，他们必须花费意志力来继续。相比之下，在足球比赛中，注意力在别处。他们不会不断地告诉自己今天已经冲刺够了的解释。他们不会产生在这里停下来也可以的理由。他们在试图进球。获得运动是一个背景假设，而不是一个有意识的选择。

转换情境，使你的实际目标在背景而不是前景中——使追求它不是一个在每次找到停止点时需要重新确认的有意识选择——是一个强大的工具。

当然，这不是新颖的建议，但它可能是对几种不同常见建议类型的概括。作为另一个例子，考虑两个试图有目的地成为朋友的人（也许是出于浪漫原因）。我推测，人们有目的地成为朋友比在追求其他事业时意外成为朋友要困难得多。

如果他们试图有目的地成为朋友，那么他们会不断问自己，“我们还是朋友吗？”，就像研究生问自己“我还理解所有数学吗？”“一样，答案永远不会是响亮的”是”。他们最好转换到一个不会不断检查他们是否还是朋友的情

境，而是只是做朋友。

这个模型表明，改变情境使双方都不定期检查友谊的深度，但使加强的纽带成为隐含的背景假设，会更加有效。
(这表明了为什么网上约会比与其他情境中遇到的人约会感觉更社交尴尬的一个原因。)

作为第三个（有些愚蠢的）例子，想象我某天早上醒来说”今天我会试图把MIRI运营好。“（MIRI，机器智能研究所，是我运营的一个组织。）如果我这样做，我会遇到麻烦。如何运营一个研究所？我的下一步行动是什么？似乎像运营研究所很好的人会做的事情？似乎对董事会可以辩护的事情？我不知道如何”试图运营MIRI”。

现在想象我醒来说”我要看一眼我的MIRI优先级列表，如果今天恰好是星期一就更新它，然后识别MIRI最大的瓶颈并直接处理它。“现在我有事可做了，可能会在这一天做一些有用的事情。

注意区别。在第二种情况下，我没有问自己是否能运营一个研究所。我没有问自己如何运营一个研究所（尽管“研究运营其他成功研究所的人的策略”确实偶尔会出现在我的优先级列表顶部）。我假设自己有能力——不是有意识地，而是作为背景假设。我不假设成功——要么我能运营一个研究所，要么我不能，这个问题的答案还悬而未决——但我的能力不是注意力的焦点。我为更实际的事情烦恼，比如在筹款公告帖子中要采用的语调，或如何在论文写作与新颖研究之间优先排序。我从不”试图运营MIRI”；我只是在处理下一个最高优先级的任务。

我认为，这是”试图尝试”和”实际尝试”之间的主要区别之一。

试图尝试运营MIRI会感觉像只是试图运营MIRI——感觉像思考运营一个研究所需要什么，阅读关于运营研究所的书籍，担心董事会是否认为我做得好等等。从内部看，我可能会认为我非常努力地试图实际运营一个研究所。

实际尝试运营MIRI从内部感觉非常不同。它不感觉像试图让一个研究所运行，而感觉像试图在不让行政职责占据我一天的情况下处理所有最重要的邮件。感觉像努力优先处理三个重要任务，而这些任务不能全部完成。实际尝试运营MIRI不感觉像试图运营MIRI，感觉像永无止境的较小任务流。

我认为许多人想象试图尝试和实际尝试之间的区别涉及类似额外努力或额外意志力的东西。很容易想象有人试图尝试（比如说）治愈衰老。也许他们有点摸索，谈论他们想加入一个生物学初创公司，或开始一个生物学初创公司，或获得生物学学位，同时真正深切地想要找到某种治愈衰老的方法。也很容易想象”实际尝试”治愈衰老的人在做类似的事情，但更有决心，还有一点让事情成功的魔法粉末。实际尝试者做同样的事情，但对他们来说，初创公司通过纯粹的意志力获得成功；或者他们在获得生物学学位的同时赢得如此多的荣誉，以至于他们得以建立自己的实验室。

这不是我想象中的”真正尝试”。这不是带着额外热情的尝试着去尝试。真正的尝试看起来像是解决小的子问题，更宏大的目标不再是注意力的焦点，而是一个背景任务。真正尝试治愈衰老不是一个人以特别严峻的决心获得生物学学位，而是像Aubrey de Grey那样，在艰难筹集足够资金维持SENS运营的同时，涉猎大量平凡的任务。

（顺便说一下，SENS目前正在筹集资金。）

如果你想解决困难的问题，停止直接尝试解决困难问题。改变上下文，使之成为背景假设：你的所有行动都将大致指向解决问题的方向；接下来呢？下一件需要做的事情是什么？专注于那件事。

这也许是简单的建议，但我自己过去发现它很有用。许多年前，当我在高中时，我的一个朋友从大学回来，加入了击剑队。他想给我展示一些基础知识，所以他扔给我一把军刀，我们互相对战。我们交剑几次后，他说了类似这样的话：“Nate，目标不是击中我的剑，目标是击中我。”

这是一个显而易见的想法，一个简单的想法，也是一个我未能想到的想法。在那之后，我不是在尝试击剑，我是在尝试击中他。

或者考虑《黑客帝国》中Morpheus告诉Neo「来吧，停止试图击中我，击中我！」的场景——此时Neo的攻击变得更加激烈，直到他的拳头突破了Morpheus的防御。我怀疑许多观看那个场景的人想象Neo开启了“更努力尝试”模式，在他的拳头中倾注更多努力并利用他的挫败感。当我观看那个场景时，我想象了一点这样的情况，但主要是想象了与我“不要碰撞剑；攻击敌人”心理转变类似的心理转变——我想象Neo主要是在尝试各种最近上传到他大脑中的武术动作，试图看看其中任何一种是否对Morpheus有效，当Morpheus说“停止试图击中我，击中我”时，Neo想到“哦对，我不应该部署武术动作并监控我是否战斗得足够好，我应该击中Morpheus”，他的大脑从“期望尝试”模式转换到“假设胜任”模式。

我认为许多人在“假设胜任”模式下更有效地解决问题，当他们不为是否能解决问题而烦恼时，因为他们忙于为非常具体的可行动子问题而烦恼。

所以如果你想解决大问题，我的建议是：如果你发现自己说“我目前正在尝试解决[问题]”，要警惕。如果你被期望尽力而为，这更是如此。

如果你发现自己说“好吧，我在尝试解决衰老问题，但这是个大问题，所以我可能会失败”，那么立即停下来。不是因为缺乏信心——衰老确实是个大问题，你确实可能无法解决它——而是因为你在球场上来回冲刺，而你最好去踢一场足球比赛。

如果你以尝试的意图接近一个大问题，那么在每个合理的停止点，你的一部分会试图说服你已经做得够多了。因此，在每个合理的停止点，你需要花费意志力来继续。找一场足球比赛吧——某种将你的注意力集中在有用的对象级任务上的方式，将对重要目标的追求转化为隐含的无意识背景假设，深深植根于你的计划中，以至于你几乎再也看不到它。

至于如何制造或找到足球比赛，那是另一天的讨论。现在，我的一般建议是(a)从上述例子中概括，以及(b)想象某个在你的任务或问题方面“踢足球”的人，问问自己他们可能在做什么。关键是让对目标的追求变得隐含，将你的焦点花在子问题上。

没有尝试

好吧，所以”尝试”实际上是一个相当有用的概念；我们在英语中有一个很短的词来表示它是有原因的。尽管如此，我发现偶尔花几周时间拒绝使用”尝试”这个词或它的任何同义词是非常有用的，至少在谈论自己时，特别是在自己对自己思考时。

这是一个快速简单的方法来将成功放在背景中，正如上周讨论的那样。例如，比较这两个对”你在做什么？”的回答：

我在尝试解决这个数学问题。

对比

我在这个数学问题上追求一条有希望的调查路线。如果它没有任何结果，我还有另外两条路线要追求。如果三条都没有结果，我会寻求帮助。

对于第一个人，“失败”要么是他们期望接下来发生的事情列表中的第一或第二项：他们在尝试解决问题，要么他们会解决它，要么他们会失败。如果他们失败了，他们可以说”好吧，我尝试过了”，然后继续前进。因为失败并继续前进是如此突出的选择，他们必须在每次暂停时与之斗争；他们就像试图在足球场上尽可能多地来回冲刺的人，而不是踢足球的人。

第二个人，他们的词汇表中没有”试图”这个词，被迫说出他们实际在采取的具体行动——现在，在整个问题上的失败在可能结果列表中排得更靠后了。在这个特定方法上的失败只是让他们转向下一个方法。他们更像是在踢足球比赛的人，得到锻炼（“试图解决问题”），但脑海中没有明确这个想法。我发现，这种心态往往很有帮助。

想象一下，我正在用牙线清洁牙齿时，有人敲门问我在做什么。我不会回答”试图用牙线清洁”，我只会回答”用牙线清洁”——除非我被打断得太多次，以至于开始怀疑自己完成任务的能力。当我们确信自己有能力完成一项任务时，我们不会把自己描述为”试图”，我们只是去做。我不会每天早上起床试图给自己穿衣服，我只是起床给自己穿衣服。

每当你能诚实地说你在做，而不是试图时，我建议你这样做——但通常只有当你对自己成功的能力相当有信心时，这才是诚实可能的。

（一些自助书籍和专业人士提倡总是说你在”做”而不是”试图”，但这对我来说往往显得不诚实：当我试图赢得一场比赛，而我目前排在第十位，你问我在做什么时，我很难面不改色地说”赢得比赛”。）

当从你的词汇表中删除”试图”及其同义词时，你可能会发现你无法诚实地问你在”解决数学问题”，因为你不知道是否会成功。说你在”处理数学问题”只是稍微好一点；它大多只是把”处理”用作”试图”的同义词。

在这些情况下，如果你想删除”试图”这个词，我建议不要找一个近义词，而是增加你描述的粒度。不要说”我试图解决这个数学问题”，说”我正在将问题转化为编程问题，这样我就能从不同的角度看待它”，或者”我正在将

问题游戏化，这样我的直觉就能更好地处理它”，或者”我正在对这个方程式进行随机的代数操作，绝望地希望其中一个碰巧是答案”，或者”我正在盯着问题等待我的直觉说些什么，等待足够长的时间过去，这样我就可以放弃而不失面子。“在你描述的每一步都不会说你在”试图”那一步的粒度水平上描述你在做什么，就像说你醒来试图给自己穿衣服会很愚蠢一样——在每一步都确实是你在做而不是试图的粒度水平上描述你的行动。

通常，当我到达我在做而不是试图的粒度水平时，我发现我在做一些相当愚蠢的事情——也就是说，我会开始说”我试图写这篇论文的开头段落”，然后我会注意到”试图”这个词，我会内省一下，重新表达一下，最终我会发现我在做的是”坐在屏幕前把论文的主题放在脑海中，等待我的直觉弄清楚该写什么”或类似的事情。有了这个描述，我更容易说”啊哈，我的直觉不知道先写什么；我会在白板或其他感觉不那么约束的地方做一个大纲。”

“试图”是一个有用的词，但说你在”试图”做某事是一个高层次的描述，它经常隐藏一些非常愚蠢的行为，比如”坐在那里盯着问题等待足够长的时间过去，这样我就可以不失面子地放弃。”

偶尔，我告诉来找我寻求建议的人，“试图”是一个很好且有用的词，但说你在试图是其他人可以对你说的事情，不是你可以对自己说的事情。其他人可以说”他们试图拯救那个人的生命”，但你只能说”我正在进行胸部按压，同时回想我的CPR培训。”

这并不总是最有用的建议；毕竟，“试图”是如此简短的一个词是有原因的。有很多情况下，传达类似”我试图证明这个引理；你能帮忙吗？”的信息是相当有用的，还有很多其他情况下，即使在对自己思考时使用”试图”这个词也会有用。尽管如此，上述建议中埋藏着有用的情感，我经常发现兑现我的”试图”是有用的。

因此，我建议，作为一种练习，花几周时间拒绝使用”试图”这个词。这可以帮助你训练自己注意”试图”作为采取智能、具体、富有成效的行动之间的区别；与”试图”作为等待足够长的时间过去以便你可以安全地说”好吧，我试过了”之间的区别。

这可能不是尤达实际说”没有试图”的意思。尽管如此，我喜欢想象卢克点头说”哦，对；没有试图。我会闭上眼睛，放松，让原力流过我，集中我的思想，专注于我的X翼战机的心理图像，然后意志它升起，不考虑它的实际质量。“这是你可以判断一个兑现的”试图”是失败的先发借口还是成功的智能尝试的粒度水平。

显而易见的建议

这是MIRI办公室的常见场景：我需要做一个决定，比如运行什么类型的冬季筹款活动。在做出任何选择之前，我会花几分钟写下在做决定前所有显而易见应该做的事情：在权衡任何利弊之前花五分钟头脑风暴各种选项；与在类似情况下运行过不同类型筹款活动的人交谈；等等。我通常能想出一些在做决定前显而易见应该做的事情。我把这些事情写下来，然后向我的一位顾问描述我的决定，看看他们是否有任何建议。他们说“只是显而易见的事情”，然后说出五个我没想到的显而易见的事情，所有这些都很有用。

有时，我好奇如果一个人在追求目标时只是做所有显而易见的事情，他们会有多成功。

带着这个想法，让我提供一些相当显而易见的建议，这些建议对我来说非常有用：

在执行任何计划之前，真正去做显而易见的事情。

当你即将做出重大决定时，暂停一下，问问自己一个理性的人在做这种决定之前会做哪些显而易见的事情。他们会花整整五分钟（按时钟计时）头脑风暴替代选项，然后再确定决定吗？他们会咨询朋友和顾问吗？他们会做某种特定类型的研究吗？

然后，真正去做显而易见的事情。

这个建议的一个推论是偶尔考虑不要用错误的方式做事情。想象一个在对他们重要的努力中最近失败的人。他们充满绝望，你试图通过说“嗯，至少你学到了一些东西”来安慰他们。他们反驳道：“是的，我学会了永远不要再尝试困难的事情！”

这可能只是情绪爆发，是的，但如果他们按照这种爆发行事——退缩，变得不那么好奇，变得更加苦涩——那么他们确实需要上述推论。事实上，情绪爆发的中间是使用这个推论的最佳时机之一。我自己经常发现这很有用，在匆忙决定的中途，暂停，反思，问自己“等等...这是一个糟糕的计划吗？”

（然后，如果答案是肯定的，我不会执行这个计划——这是关键的一步。）

上面的两个建议——“做显而易见的准备”和“不要执行糟糕的计划”——当你扩展“显而易见的准备”和“糟糕的计划”的概念时，每个都变得更加有用。事实上，相当多的理性主义(rationalist)风格建议都是关于扩展你对“显而易见的事情”和“糟糕的计划”概念的。因此，如果你确保做显而易见的事情，这个建议会更有帮助。

（当然，并非所有理性主义建议都是这种形式；许多最重要的理性主义技能是在五秒或更短时间内发生认知操作。五秒级技能的一个例子是遇到新问题时反射性地开始列出显而易见的准备或注意到情绪爆发时反射性地退后一步，检查你当前的计划是否糟糕。通常，这些博客文章的目标之一是通过描述工具本身来安装一个五秒认知反射决定应用工具。但我跑题了。）

例如，一旦你有了“在权衡利弊之前头脑风暴选项”和“设置五分钟计时器并在整个五分钟内真正思考问题”和“考虑机会成本”等概念，“枚举显而易见的准备”的认知反射就变得更加有用。当你添加“合理化(rationalizing)”和“盲目扮演社会角色”等概念时，“检查你当前的计划是否糟糕”的认知反射变得更有用。

所以这周的建议是显而易见的建议，但仍然有用：找到一种方法来获得一个反射，在承担新任务或做出重大决定之前真正做所有显而易见的准备。

令人惊讶的是，我给那些来向我寻求建议的人的建议经常归结为某种形式的”嗯，你考虑过做显而易见的事情吗？”

例如，当有人来找我说”救命，我必须做一个演讲，我会非常紧张，我害怕它，我该怎么办？“对我来说，问”嗯，什么样的事情会让你不那么紧张？”往往令人惊讶地有帮助。或者有人来找我说”我发现自己整天只是在玩电子游戏，我怎么阻止自己？“，我首先问，”你考虑过除了整天玩电子游戏之外，你更愿意做什么样的事情吗？”

在许多情况下，显而易见的提示是不够的。但在令人惊讶的许多情况下，它们是够的。我自己仍然经常发现这个建议很有用：当我的注意力溜走时，有人只是要求我考虑显而易见的事情往往可以帮助我——“什么会让任务不那么可怕？”或”你花五分钟考虑过替代方案吗？“或”你考虑过委托这件事吗？“等等。

我对如何管理内疚感的许多建议都是通过这个过程产生的，我想象自己感到内疚，然后想像我会尝试做哪些明显的事情来处理这种感觉。我会问自己诸如”这种感觉的原因是什么？“和”它如何对我有用？“以及”有没有更好的方法来达成这些目标？“之类的问题，我会花时间倾听自己并头脑风暴各种选择，因为这些都是解决问题的明显方法。我早期关于内疚感的许多文章都是阐述这种反思过程的产物。我会产生的那些明显建议——比如询问”这种感觉的原因和用途是什么？“——可能与你会产生的明显建议非常不同，这很正常。诀窍是首先应用明显的建议。

或者想像你遇到了难以使用”做明显的事“技巧的问题。也许你一直在努力记住每当遇到困难决定时要考虑明显的事情。与其寻求建议，不如首先考虑生成如下列表：

- 花五分钟列举你过去做出的决定的例子，在这些情况下首先做明显的事情会很有帮助。然后花五分钟检查这些例子并寻找模式。
- 闭上眼睛，尽可能具体地想像自己面临新决定的场景，并练习思考”哦等等，让我在继续之前列出明显的事情“。
- 通过购买一个计数器来训练自己更好地注意决策点，追踪决定并在每次做出决定时给自己正面强化。

或者想像你已经尝试做了所有明显的事情，你发现自己甚至对最琐碎的任务也进入”枚举明显事项“模式，这让你的琐碎任务花费太长时间，整个过程看起来相当愚蠢。那么，在抱怨之前，考虑尝试推论，并考虑过于频繁地应用”尝试明显的事“是否实际上是一个糟糕的计划。

你的明显事项清单很可能与我的看起来非常不同——我的朋友和顾问们仍然能产生一些事后看来明显的想法，而我自己即使在花几分钟产生我期望他们产生的那类想法后也无法想出来。从你环境中的其他人那里收集技巧和方法是扩展你的”明显事项“储备的好方法，向朋友寻求建议很可能在相当长的时间内继续产生新的明显事项。你们的清单截然不同是可以的；诀窍是在做出困难决定之前做一些明显的准备工作。这通常能产生影响。

这里重要的是找到一种真正开始做明显事项的方法。这种技能就像理性主义者的步法(footwork)：记住实际做明显的准备工作是容易学习但难以掌握的；这是一种当你有多余的心理能量时需要训练的技能，希望当情况变得艰难、赌注变高时，它能自然而轻松地发挥作用。

我仍然好奇一个人如果能够在追求目标时简单地做完所有明显的事情，会变得多么强大。

应对的艺术

想象两个不同的软件工程师在求职面试中。两人都被要求提供一个算法来解决某个编程难题，比如“识别字符串中的所有回文”。

第一个候选人Alice在听到问题后反射性地进入解题模式。她在内化问题时停顿了几秒钟，然后快速想出一个非常低效的算法，通过暴力破解找到答案。她决定首先勾画这个算法（作为热身），然后将注意力转向寻找更高效的解决路径。

第二个候选人Bob对同样的问题反应截然不同。他反射性地预测自己无法解决这个问题。他努力让脑海中的那个声音安静下来，同时等待解决方案出现，但没有解决方案浮现。随着时间流逝，他努力集中注意力，直到大脑的一部分指出他已经安静了令人不安的长时间，面试官可能已经认为他很愚蠢。从那时起，尽管他试图将思绪拉回到手头的任务上，但他的想法却困在了这种情况中。

Alice和Bob之间差异的部分原因可能是技能：Alice可能有更多经验，让她能够用更少的专注努力解决编程难题，这帮助她在自我怀疑出现之前找到解决方案。自信也可能是一个因素：也许Alice简单地不太容易自我怀疑，因此不容易出现这种自我破坏。

Alice和Bob之间的第三个差异是他们的应对模式(response pattern)。Bob开始时茫然地等待解决方案出现；Alice开始时检查她是否能解决问题的简单版本（“我能通过暴力破解解决它吗？”）。当没有答案出现时，Bob更容易恐慌（“我沉默得太久了”），如果没有解决方案出现，Alice更容易进一步分解问题（“我能分而治之吗？”）。

这种差异在一定程度上也可以用经验来解释：一个更有经验的软件工程师更可能反射性地注意到一个问题可以用简单的递归来解决，并且知道在哪里应用哪种数据结构。不过，我认为这不仅仅是经验问题。想象一下Alice和Bob都面临第二个问题，超出了他们通常的舒适区——比如说，一个朋友向他们寻求建议，询问如何处理一个重大的人生转折事件。很容易想象Alice会试图更好地理解情况，并提出澄清性问题来帮助她理解朋友是如何思考这个问题的。同样容易想象Bob会感到极度不适，同时他试图给出中性的建议，并担心自己可能会给出糟糕的建议而毁掉朋友的生活。

人们可能会称Alice所做的为“自信”，但这并不能告诉我们它是如何起作用的。而且“自信”也带有可能不适用于Alice的内涵——她很可能认为自己没有能力给出好建议，她可能基于摇摆不定的理解工作，因此质疑自己的结论，即使她将思维转向理解面前的障碍。

我认为，其中一个重大差异是Alice和Bob之间响应模式的不同。Alice只是着手解决面前的障碍，Bob则花费心理周期在挣扎。管理响应模式有些像艺术：当面临障碍时，你的大脑是转入解决问题模式，还是开始混乱？

请注意，响应的艺术并不是立即解决摆在你面前的任何问题。有时，最好的自动响应是找到某种方法脱离或回避。你没有义务解决摆在你面前的每个问题。拥有适当响应模式的目标是避免混乱和避免茫然凝视。目标是让你的思维转入解决问题的状态。

准备有效的响应不一定是一项通用技能。我内心是个计算机程序员，几年前我转向数学研究。如果我面临一个想要解决的编程问题，我会快速轻松地进入有效响应模式；我经常能反射性地找到问题的解决方案，当我做不到时，我会反射性地从许多不同角度审视问题并开始分解它。然而，如果你让我面对一个我想解决的数学问题，仍然有时候我的反射性响应是退回去等别人为我解决。（我被才华横溢的数学家包围，他们能够成功做到这一点，这并没有帮助。）那种反射性响应——那种清空我的思维，好奇地等待别人找到答案的响应——不是一个非常有效的响应。

有效的响应也不是关于快速回答。当与专业知识和熟悉度配对时，对障碍的有效响应通常会导致快速答案，但往往最有效的响应是暂停和思考。很多人有非常无效的响应模式，涉及在你要求他们帮助你面对障碍的那一刻就开口说话。有些人反射性地开始解决错误的问题，其他人反射性地开始为自己找借口，还有一些人反射性地分享将他们描绘得积极正面的个人轶事。有效的响应模式不是关于快速回答，它们是关于良好回答。

我认识的最有能力的人几乎普遍都是在他们专业领域内对障碍有非常有效响应模式的人。我遇到的优秀程序员在决定解决问题的那一刻就反射性地开始分解问题。我认识的杰出数学家反射性地开始用各种技术探索问题，或反射性地识别他们尚未理解的问题部分。在我的顾问中最好的商业人士是那些听我描述面前的选择，然后反射性地描述他们观察到的成本、约束和机会的人。每个人都获得了对落在他们专业领域内问题的高效响应模式。这种响应模式使他们能够遇到障碍并开始拆解它，以Alice式的心态，而不是像Bob那样混乱和怀疑自己。

自信、练习和天赋都在很大程度上帮助发展这些特定的响应模式。话虽如此，你通常可以用比学习他们技能少得多的努力来学习某人的响应模式：你可以在成为经济学大师之前很久就开始从激励、机会成本和市场的角度思考（尽管阅读微观经济学教科书肯定没有坏处）。能力不仅仅是相信你的能力；它也是关于准备一个模式，直接带你到“分解问题并啃咬各部分”阶段，而不会把你丢进“担心你已经沉默很久并反思面试官可能认为你很笨这个事实”区域。

拥有一个明确的模式，如检查清单，可以帮助你从一种模式切换到另一种。例如，想象上面例子中的Bob有一个如下所示的检查清单：

如果我开始纠结于我失败的可能性有多大，我将做以下事情。(1) 大声说“嗯，让我想几分钟”。(2) 确认我理解问题，如果不理解就提出澄清问题。(3) 检查我是否可以轻松地通过暴力方法解决问题。(3) 想出问题的一些简化版本。(4) 找到一种方法只分离问题的一部分或其简化变体之一。

那么他很可能就能够手动从无效的应对模式切换到有效的模式。这种手动切换是建立新应对模式的好方法。不过，最终目标是让高效的应对模式变成反射性的。

事实上，我认为许多人都能从开发高效的“后备”应对模式中受益，用来处理新的或意外的情况。像“验证你的观察是否正确”或“寻找更多数据”或“为这个意外情况生成多个合理解释”等应对模式。据我所知，确实存在一种能够顺畅处理意外新情况并随机应变的通用技能，我怀疑这可以通过开发专为意外新情况设计的良好应对模式来获得。

当然，这个建议并不新颖。很多自助建议都会告诉你要将面前的问题分解成更小的部分，要在行动中注入意图性，要反射性地做显而易见的事情，等等。所以我不会在如何获得类似Alice的心态而不是类似Bob的心态上说太多。重要的收获是，有时人们通过分解来应对障碍，有时他们通过无效挣扎来应对，无论如何，开发能让你进入前一种心态的反射性反应是有用的。

我的做法是监控自己对面前新障碍的应对方式。我观察自己面对各种情况，观察哪些情况会让我反射性地变得防御性，或反射性地脑子一片空白等待别人回答，或反射性地震惊僵住表现得目瞪口呆。然后我通过找出需要运行的检查清单来练习为这些情况建立更好的应对模式，并尽我所能用反射性的询问、好奇心、澄清请求和主动出击的冲动来替换那些模式。精练的应对模式对我很有用，我将自己在数学、编程和运营非营利组织方面的技能很大程度上归功于对新障碍的理智应对。

无论你从哪里获得应对模式，我怀疑磨练它们会对你很有好处。

一路向上的信心

我显然拥有某种能力光环。有些人说我很自信，有些人说我很傲慢，还有些人评论我看起来对自己很确定（这既被当作赞美也被当作批评告诉过我）。

起初，我对朋友和家人的这些评论感到惊讶——从我的角度来看，我通常是对话中第一个以概率估计和误差范围的形式表达不确定性的人。我经常快速地对支持我声明的数据进行头脑风暴式的替代解释。当然，我对任何事情都不确定。

事实上，我曾经和一个朋友就这个现象进行过一次对话，大致是这样的：

我：嘿，你有没有注意到每个人都认为我有一种自信和确定的光环，有时甚至是傲慢？我不知道如何摆脱它，也不知道它是如何产生的。这是怎么回事？

他：嗯，你总是看起来对每种情况都有扎实的掌握。当你解释事情的时候，你回答问题快速、巧妙且精准。

我：我不认为是这样。我很少对我正在做的声明有信心，而且我倾向于强调这个事实。之前，当我们和[另一个朋友]谈论社会可以用来打破垄断(monopolies)的工具时，我非常明确地说明了我的不确定性所在，我的模型依赖的假设是什么，以及它们可能在哪里有缺陷。

他：是的，但即使那时你也对你所说的话很有信心——也许不是对你做出的任何特定声明有信心，但对你的整体分析有信心。

我：我也不认为是这样。我会第一个承认我给我的命题设定的概率是凭空想出来的，我也会第一个承认我的假设空间(hypothesis space)是破败的，如果我能思考得更好，我就能找到更好的模型。事实上，我意识到自己思考方式中的一堆缺陷，我投入了相当多的努力来改进自己的推理方法。

他：...

我：...我现在正在做那件事，不是吗？

他：是的，你就是在这样做。

这种言语和思维模式确实有某种“信心”，但它不是经验性的信心。人们在我身上注意到的信心不在于我声明的内容，因为我很快就会用概率估计和误差范围来限定我的声明。大部分信心也不在于我的分析；我很快就会注意到我的分析可能有缺陷的方式。

一些信心确实存在于我推理的方式中；我确实承认，相比大多数人，我更能够回答“但为什么你对自己的推理比对他们的推理更有信心，当他们实际上有更多资历(credentials)时？”“这类问题。但即使在那里，我也能敏锐地注意到我自己推理过程中可能存在的偏见和判断错误。

那么，为什么我给人的印象如此自信？为什么我在列举我知道自己大脑有缺陷的方式时看起来如此自信？

经过反思，我得出的结论是（至少部分答案是）我称之为“一路向上的信心”的东西。就我对内容的不确定性而言，我对自己的分析很有信心——不过，我对自己的分析并不完全有信心。但就我对分析的不确定性而言，我对自己的推理过程很有信心——不过，我在那里也不完全相信。但就我对推理过程的不确定性而言，我对朋友和故障安全机制很有信心，它们最终会迫使我注意并更新。不过，这也不完全正确——更像是，每一个缺乏信心的地方都被认知链条中更高一个meta层级的信心所覆盖。

结果是，无论我面临多大的经验不确定性，这在社交上都表现为信心。

它的底线在哪里？好吧，如果我的朋友和故障安全机制不足以让错误引起我的注意，我预期自己会以不可救赎的方式进行糟糕的推理，然后无法实现目标。它的底线是我说“是的，如果我那么糟糕，那么我就失败并死亡”的那一点。

（不知何故，即使说这些话，我也能保持自信和信心的光环）。

我遇到过许多似乎被不确定性所麻痹的人。他们遇到一个问题（比如“社会可以使用什么方法来打破垄断？”），他们很确定自己无法生成正确的答案，所以就不生成答案。

这可能比那些过度自信和自负的人的失败模式要好，后者编造了一堆糟糕的答案，然后全心全意地相信它们。

然而，拥有一路向上信心的人可以实现第三种选择：生成一堆糟糕的答案，理解它们为什么糟糕以及它们的局限性在哪里，并尽可能好地使用这些信息。

我发现这种心态在我的生活中非常有用。一路向上的信心让我投入战斗尝试新事物，而其他人站在边线上哀叹高度的不确定性。这是将反复出现的失败视为数据和训练技术的一部分，而不是作为应该感到内疚的信号。这是知道你有深度局限性而不让这干扰你朝着目标前进技术的一部分。在我亲自见过的十个最有能力的人中（根据我的估计），其中八个人似乎运行着某种一路向上信心的变体。如果这种心态对你来说很陌生，我建议找到一种方法来练习一段时间。

一路向上的信心是关于利用你所拥有的。它是关于了解你的局限性。它是关于知道你对“你拥有什么”和“你的局限性”没有完美的模型，但仍然以平稳的步伐继续前进。

它是关于知道会有意外情况出现，相信你处理意外情况的能力，但不是所有时候；相信你在被无法处理的意外情况击倒时重新站起来的能力，但不是所有时候；并接受你可能受伤严重以至于无法站起来的事实。

是的，我们是有限的。所有人类都是有限的。有一些重要的、与决策相关的事实在我们不知道。我们的推理过程运行在受损的硬件上。但是对不确定性的正确反应不是以半速前进！

无论你如何努力为自己的信念辩护，如果你对自己诚实，它们不会归结为”因此，无论我做什么，一切都会好的。“无论你如何努力为自己的推理辩护，meta推理塔不会终止于”因此，最终你将变得有能力成功。“它们终止于”我可能错得如此离谱以至于永远无法纠正；我可能失败，所有价值可能丢失。“你将找不到一个客观稳定的立足点来启动你的推理。

但你已经在运动中被创造出来。你不需要在开始行动之前先理清所有信念并证明所有推理步骤的合理性。你不需要在行动之前制定应对每种突发情况的计划。你不需要在提出模型之前对分析高度自信。如果你坐等确定性，你会等很长时间。

我认为，更好的做法是用下一层级的信心来覆盖某一层级的每个缺乏信心的地方，并接受这样的事实：如果你如此不可救药，以至于连你最好的meta推理都无法拯救你，那么你已经失败了。

绝望

接下来的三篇文章将讨论我称之为三种可疑美德的东西：绝望、鲁莽和反抗。我称它们为可疑的，因为如果使用不当或过度，每一种都容易变成恶习。当你阅读这些文章时，请记住同等且相反建议定律。尽管这些美德是可疑的，但我发现它们每一个都是强大而健康的内在动机系统的关键组成部分。

三种可疑美德中的第一种是绝望。有糟糕的绝望方式：对人表现出明显的绝望可能会让你处于糟糕的社交位置，给你的关系造成压力，或以其他方式伤害你。另一方面，对目标的绝望对于无罪恶感的内在驱动力至关重要。

我所说的“对目标的渴望”是指拥有一个对你如此重要的目标，以至于你可以全身心投入其中，毫不犹豫，不会有你的一部分在怀疑它是否真的值得你付出所有努力。我指的是一个你既带着不顾一切的激情，又带着谨慎深思来追求的目标，两者比例恰当。我指的是一个如此重要的目标，以至于你不会花时间去怀疑自己能否实现它，而只会思考实现它的这条路径比那条路径更好还是更坏。

根据我的经验，真正强大的内在动机需要你能够奋斗，就像有什么极其珍贵的东西岌岌可危一样。如果在内心深处，你相信这是真的，这会容易得多。

绝望的人拥有别人缺乏的力量：他们有全力以赴的能力，能够毫无保留地将所有努力投入到一项任务中。我遇到的大多数人都没有为任何事情全力以赴的能力，甚至在想象中都没有。

问问你自己：有什么事情你会全力以赴吗？有什么东西是某个对手可以置于危险之中，让你使出浑身解数的吗？有什么威胁如此可怕，以至于你会毫无保留地奋斗，让一切重新回到正轨？

我遇到过许多人无法诚实地对这个问题回答“是”，即使在想象的情况下也不行。如果我让他们想象家人被绑架，他们说会报警然后焦急等待。如果我让他们想象世界被小行星威胁，他们说会尽力享受剩余的时光。这些都是合理而谨慎的答案。然而，即使我让他们想象奇怪的场景，只有他们能够以巨大的个人牺牲拯救地球，他们通常说只会勉强去做。

例如，想象一下想要特别戏弄你的外星人让一个黑洞与地球发生碰撞。想象一下重新定向它的唯一方法是使用留在地球上的外星飞船上的外星技术，而这艘飞船只能由你一个人驾驶——而且，要摧毁黑洞，你必须穿越事件视界(event horizon)，永远无法返回。那时你会拯救世界吗？如果会，你只会勉强去做吗？

如果飞船被封存在珠穆朗玛峰顶上，你会这样做吗？如果它在海底，你会多努力地奋斗去到达飞船？如果它只能在你说流利的普通话时操作，而你只有一年时间学习，会怎样？

你会全力以赴拯救世界，还是会付出象征性的“最大努力”，象征性的“至少我试过了”，然后回去享受剩余的时光？

如果你甚至在令人难以置信的想象场景中都无法全力以赴，在那些一切都取决于你的场景中，你在为什么而保留实力？

这里常见的抗议是“我不想失去友谊、亲密关系、舒适感。那代价太高了。如果斗争太残酷，那我宁愿享受剩余的时光。”但如果是这样的话，那为什么不能有人通过威胁你的友谊、关系和舒适感来让你全力以赴呢？你会为了那些而全力战斗吗？如果不会，你在为什么而保留实力？

如果原则上没有任何情况能迫使你使出浑身解数，你为什么要阻止自己全力以赴？如果甚至在想象中都没有什么能让你放开所有束缚，你为什么要保留一部分自己？如果没有任何人能够把任何东西置于危险之中让你全身心奋斗，那么你在为什么而保留实力？

我并不是说你需要愿意为真实的事情全力以赴。可能只有在那些幻想或荒谬的场景中，你才会真正为了所有值得的东西而奋斗。我是说你需要在原则上能够全力以赴。

将你的整个自我投入到某件事中会带来某种脆弱性。我们的文化对于那些真正毫不羞耻地关心某事的人有强烈的社会偏见。

我记得小学时有个同学真的真的关心宝可梦，以至于其他人仅仅是与他交往都感到尴尬。对“书呆子”的刻板偏见似乎至少部分根植于对过分关心的偏见。知识精英对那些真正对体育感兴趣的人的嘲笑似乎至少部分来源于同样的偏见。

注意像“邪教徒”、“狂热分子”和“理想主义者”这样的词所带有的负面含义。注意所有那些与他们所参与的社会运动保持距离的人；那些松散地认同为“有效利他主义者”或“理性主义者”或“怀疑论者”或“无神论者”但深深感到必须让你知道他们认为其他有效利他主义者/理性主义者/怀疑论者/无神论者是天真的、做错了、被缺乏细致入微的观点所蒙蔽的人。我认为这在一定程度上是为了抵御“过分关心”的诅咒。

深切关心是不酷的。刻板的知识分子是一个超然的道德非现实主义者，他理解没有什么真正重要，带着愤世嫉俗的愉悦看着所有那些“关心”的人。

深切关心是脆弱的。如果你深切关心某事，那么就有可能失去对你非常重要的东西。更糟的是，你周围的每个人可能都认为你把关心投入到了错误的事情上，把你看作是天真盲目的理想主义顺民之一，对你撇嘴。

绝望是关于这些都不重要的。它是关于拥有一个如此重要的目标，以至于社会关注点消失了，除非它们与你的目标实现完全相关。它是关于愿意让自己更关心手头的任务，而不是关心每个人对你的看法，无论他们会如何嘲笑你的全力投入。

绝望的一个常见障碍是，很难承认你真的、真的关心某件事，因为这意味着你容易失去对你来说非常、非常重要的东西。如果你的绝望在敌对的社会环境中显而易见，绝望可能会破坏你的议价能力，并让你处于社会劣势。作为社会生物，我怀疑我们中的许多人都有阻止我们感受绝望的心理架构，因为如果我们感受到它，我们就会表现出来，这会削弱我们的社会地位。（根据我的经验，一路自信有助于减轻这种影响。）

因此，如果你想让绝望成为你内在驱动力的一部分，你可能需要练习能够在内心深处承认，你可能会失去如此重要的东西，以至于值得获得一点绝望。你必须首先允许自己变得绝望。（这就是为什么我在写关于绝望之前先写了看见黑暗世界和接受你的条件。）

在那些成功变得绝望的人中，有一个常见的失败模式，就是他们在绝望中过快地消耗资源。如果你必须进入海底的外星飞船，这需要数月的训练、社会和政治操作以及单调的搜索，那么仅仅因为你认为这就是“全力以赴”和“毫无保留”的含义，就在第一周把自己搞得在最大压力水平下紧张兴奋，这是不明智的。如果你要全力以赴、不遗余力，你需要理解如何进行慢燃和快燃。（这就是为什么我在写关于绝望之前先写了如何避免把自己累垮和在运动中休息。）

有了这些工具在手，我建议找到一种能够变得绝望的方法。进行任何你必须进行的思想实验和冥想，以便能够想象一种情况，在这种情况下，你会尽你所能实现某个结果，不考虑后果（除了它们对结果的影响）。找出在什么情况下你会全力以赴、不遗余力，把你拥有的一切投入到斗争中。

(如果没有任何情况，即使在理论上，你会把你拥有的一切投入到你的努力中，那么考虑一下可能有一部分你自己被你无缘无故地保留着，一部分你正在浪费的自己。)

我不是说你现在需要变得绝望。这可能是不必要的。也许你的生活过得足够好，你的目标实现得足够好，继续实现它们的最佳方式是加强你的友谊和联系，享受你的舒适。如果你的家人真的被绑架了，你可能确实最好打电话给警察，然后焦急地等待。如果地球真的受到小行星威胁，大多数人确实最好把它留给专家，享受他们剩下的时间。所以如果你过着舒适的生活，就不要让我强迫你绝望。确保你不会受到无精打采的内疚的困扰，确保你原则上可以变得绝望，以确保你不会无缘无故地保留自己的一部分，但把真正的绝望留给需要的时候。

另一方面，如果你正处于需要的时候，如果你是那种把每个死亡都视为悲剧的人，如果你在其他方面为比自己更大的东西而战，那么现在就变得绝望吧。

第一步是原则上允许自己变得绝望。它是允许至少有一个想象的场景，在那里你会让自己毫不犹豫地完全投入到一项任务中。一旦你能够做到这一点，想象当你第一次承诺投入到那个关键的事业中时，无论发生什么，你会有什么感觉。你会感受到绝望的感觉吗，一种改变未来的紧迫需要？坐下来，熟悉绝望的感觉和与想象的承诺相关的任何其他感觉。

一旦你对这些感觉有了一定的熟悉度，用新的眼光看看你在为什么而战，看看你必须保护什么，看看你重视什么，看看其中是否有任何值得一点绝望的东西。

鲁莽

第二个可疑的美德是鲁莽。就像绝望一样，有许多鲁莽的坏方式。在那些感受和关心能力减弱的人身上，有一种虚无主义的鲁莽，这是自我毁灭性的。有一种社会鲁莽，当同伴推动彼此去做一些他们单独都不会做的危险事情时，这是一种承诺的展示，可能变得不必要地危险。在那些过于愤怒的人身上，有一种火热的、破坏性的鲁莽，这可能导致人们做出一生都会后悔的行为。我警告反对所有这些类型的鲁莽。

尽管如此，有一种鲁莽是美德。这是在追求外部目标时的鲁莽，我发现这种鲁莽相当罕见。

我经常收到人们关于在生活中做出改变时应该多谨慎的问题。如果他们摒弃了基于内疚的动机，他们还能做任何事情吗？如果他们真正试图从内心深理解这个世界有多混乱，他们会崩溃吗？如果他们将努力投入到追求比自己更伟大的事物上，他们会失去人性，失去与其他人连接的能力吗？

我倾向于回答：你不是玻璃做的。

勇敢投入。改变事物。解决问题。如果出现更多问题，也要解决那些问题。

想象一下，你审视自己，发现有害的基于内疚的动机，将其撕掉，然后注意到这让你陷入了一种禅宗式的缺乏动力状态，以至于你的大部分都乐于让日子溜走，但你内心的一小部分在呼喊着什么地方不对劲。鲁莽作为一种美德，就是在那种状态下决定向前推进而不是退缩；决定拼命努力获得新的动力，而不是恐慌并退回到内疚中。

鲁莽就是撕掉阻止你从内心深处看到黑暗世界的眼罩，并且知道如果这恰好让人衰弱，你会找到一些新的方式来处理它，而不是被迫退缩。

永远向前，永不后退。要无法绝望。要一路充满信心。想想你认识的所有那些太过停滞、太过谨慎而害怕破坏重要事物，以至于永远无法改变的人。

你可以从打破自己的一些部分中恢复过来，只要你是模块化的而不是脆弱的。你可以变得能够承受一些打击。

(这似乎是插入一个关于对等相反建议法则的重要提醒的好时机！许多人确实需要获得一点鲁莽，但许多其他人需要的是更少的鲁莽和更多的谨慎。如果你正处于特别脆弱的精神状态，请考虑完全忽略这篇文章。)

在我的本科教育期间，我是一个创业俱乐部的主席。第一类最常见的前来寻求建议的人是那些年轻的想要成为创始人的人，他们对一些半成形的概念充满天真的兴奋，认为自己即将创造下一个facebook。第二类最常见的人是那些有能力的程序员，他们的想法还不错——也许他们有一些关于应用程序的想法，可以让情侣以六年前还不容易做到的方式交流——但是，由于受到历练，头脑冷静，充分意识到第一类人的天真，完全无法对自己的想法投入(commit)。

这两类潜在创业者都注定要失败。第一类，出于所有显而易见的原因——他们会过于狭隘地专注于编写没人会购买的代码，或者无法找到第一批用户，或者无法制作最小可测试产品，或者他们会大大误解和低估技术挑战的难度，或者其他什么原因。

第二类会失败，因为他们并不真正期望自己成功。他们可以让自己为自己的想法工作，同时对自己背诵一些关于爱好风险的故事，但他们无法让自己的头脑真正投入到想法中，达到他们每天工作十四小时，狂热工作，而计划、路径和策略主导他们清醒思维的程度。

成功的创业者报告说他们会进入一种fugue state(神游状态)，而第二类人已经让自己无法进入这种状态。不知何故，他们对成功几率的现实理解破坏了他们投入的能力。

从某种方式来说，这是有道理的：他们知道巨大的成功很可能是个谎言，无法欺骗自己内心最深处相信自己的愿景，这阻止了他们进入神游状态。

但从另一种方式来说，这是愚蠢的。几率与你的投入能力有什么关系？为什么他们的认知状态会阻止他们进入最有助于成功的情感状态？

我认为要能够在知道成功几率很低的情况下仍然进入神游状态需要几种不同的技能。其中之一，我认为就是鲁莽的美德。

鲁莽在于能够说“去他的几率，我要在这条路上尽我所能地推进，直到出现更好的路径。”“如果几率很低，更好的路径更可能早些而不是晚些出现——但鲁莽的人让这成为关于路径的事实，他们不会进一步让低几率阻止自己在目前能看到的最佳路径上尽可能快地推进。

如果你想成为一个成功的创业者，或者如果你想在其他非常困难的任务中成功，能够从这两类无望的创业者身上汲取精华是有帮助的。成为那种能够进入神游状态并全身心投入一个想法的人，同时也能够看到并避免所有常见失败模式。你不太可能成功这一事实是一个认知事实，你不需要让它支配你的动机。要有一点鲁莽。

鲁莽，作为一种美德，就是能够将谨慎抛到九霄云外。它是关于能够全身心投入到面前的最佳道路，然后在更好的道路出现时立即改变你的整个生活。它是关于自由行动而不用过分担心如果你打乱现状会发生什么——太多人已经过于停滞，我们需要行动得更快。

所以，如果你发现自己知道接下来需要做什么，但担心这样做会破坏其他重要的东西…

那么我说，去做吧。

行动起来。

尽量不要破坏任何重要的东西，但如果你破坏了，修复它然后继续前进。

永远向前，绝不后退。

稍微鲁莽一点。

反抗

第三个可疑的美德是反抗。与其他可疑美德一样，它可能会让你陷入麻烦。记住相等和相反建议的定律。正确使用时，它可以在健康的无罪感动机系统中发挥关键作用。

我过去常告诉人们，我大约90%是由反抗精神驱动的。最常见的回应是”哈哈，我想你可以被逆向心理学操纵，那么”；这让我意识到我还不知道如何传达我所说的”反抗燃料”的含义，所以我停止了这样说。今天，我们看看我是否能传达我所说的”反抗燃料”的含义。

我与之谈论反抗的大多数人都认为这是一种针对某些权威人物采取的心理立场。也许他们想象一个家长说”吃完你的西兰花”，而一个讨厌西兰花的孩子紧咬牙关，眼中闪烁着怒火，然后尽可能愤怒地吃着，策划着他们的报复。我们在那个孩子身上想象的感觉也许是”反抗”的标准核心例子。

我声称那个孩子确实拥有反抗这一美德，但不是在他们的愤怒中，也不是在他们对权威人物的反对中。反抗这一行动是在孩子张嘴咀嚼，公开拒绝屈服；反抗这一美德是在他们开始张嘴咀嚼之前所做的心理活动。它在于他们在决定不被人指挥时所做的内心坚定。它在于他们自力更生的决定，在于他们拒绝被动接受命令。如果这些自动和潜意识的心理活动被言语化，它们可能会被写成”我是我自己的人；不受你的心血来潮支配”，或者”如果你推我，我就推回去”。但它们没有被言语化，因为它们不是有意识的。它们是反射性的。

反抗这一美德是关于遇到世界上正在酝酿的坏事，并反射性地尽你所能地阻挠，扭转局势对你有利。反抗这一美德是关于不被动接受任何事情，拒绝让宇宙中的坏事滑过。

反抗不是关于毫不犹豫地愤怒行事：一个反抗的孩子可能会等待时机，知道如果他们鲁莽行事会有严厉的后果。反抗是关于毫不犹豫地抵制事物的默认状态：一个反抗的孩子可能会权衡他们的选择并等待时机，但在任何时候他们都不会想是否应该反抗。他们只是不喜欢这种情况，所以反抗它。

反抗这一美德是关于对世界上错误的事情有那种反应。

当然，反抗正确的事情是一门艺术。我确实建议反抗死亡；我不建议对那些用严厉和权威的声音告诉你做事的人产生”反抗”反应。那些命令你的人可以根据社会背景被忽视或服从，但他们通常不值得反抗，除非在你确实需要证明你不受他们支配的情况下，以及在温和的提醒失败的地方。

作为一个经验法则，我建议对世界的状态产生反抗反应通常是健康的，而对人产生反抗反应通常是不健康的。

为了说明差异，想象你是Neo，在第一部黑客帝国电影二十年后。续集从未发生；相反，你被困在矩阵中，而你与外界的所有联系一个接一个地死去或消失。有一天，你失去了控制矩阵的能力，你的能力像梦中清醒意识消失一样从你的掌握中滑落。现在你站在摩天大楼顶上，看着对面的双子楼，无法完全回忆起飞行是什么感觉。

你站在那里僵住了，绝望地想要回忆你曾经知道的，发现它难以捉摸。在你身后，另一个人进入屋顶，在风中向你喊叫。

“你到底在做什么，你这个白痴？”他们喊道。“从那里回来！现在！”

对人的反抗会是感到迫切需要向这个人展示，向他们证明你不受他们要求的支配，可能会做一些鲁莽的事情。

对世界的反抗会是听到这个人的呼喊，并用这个推动力来记起你曾经知道的。你会说，“哦，对了。我在矩阵中。”你会记住这个地方的规则和习俗对你没有统治权，无论你周围的人被什么幻觉所迷惑。你的思维会重新聚焦。你会抓住你忘记如何掌握的东西，然后跳跃。

(而那些深深灌输了反抗这一美德的人不需要另一个人提供的推动力来进入这种心理状态——反抗是他们与世界状态之间关系的属性，他们可以随意回忆，而不是他们与他人之间关系的属性。)

这就是我要谈论的反抗。它与层级跳跃和对你的限制的怀疑有关。它与不是根据他人而是根据实际发生的事情来衡量你的进步的技能有关。

我一直在写一系列关于如何用其他东西替代基于内疚的动机的文章。许多人对我说，我关于避免内疚的写作似乎受到了道教的启发。也许吧。确实有一些相似之处。但不是在这里，不是关于反抗。

反抗不是关于与世界和解。它是关于看着世界，并拥有与反抗的孩子相同的心理反射。它是关于面对压倒性巨大的问题时，反射性地冲动说“去他的”，选择自力更生而非绝望。它是关于深深植根的无法温顺地走进那个美好夜晚的能力。它是关于能够看着我们都被困其中的可怕社会均衡并感到愤怒——不是因为任何个人是邪恶的，而是因为几乎没有人是邪恶的，但一切都已经破碎。

最重要的是，它是关于看到世界是破碎的，并感受到类似于“去他的这些凡人的约束，我要修复一切”的东西。

当反抗的孩子怀着人类可能的最大怨恨吃他们的蔬菜时，他们的脑海中从未闪过关于向父母投降的想法。任性是一种自动反应。他们并没有仔细权衡是否要怨恨父母的决定——充其量，他们可能仔细权衡过是现在公开报复，还是稍后暗中报复的决定。反抗是一种反射；他们不会安静地服从权威这一事实从未受到质疑。

反抗这一美德是关于对破碎世界的状态产生同样的反射性反应，而不是对权威人物。它是关于让你努力修复破碎世界的事实在变得自动和不言而喻——你可能会权衡你的选择并等待时机，但你不会考虑你是否会努力。

我不知道如何教授反抗，但它是我的动机系统的基石之一。如果你想为自己建立一个类似于我的动机系统，反抗是一个重要组成部分。

所以这是我建议用来替代内疚来激励自己的方法：让世界的错误触发你内心深处的某些东西，这样问题就不再是你会不会投降或失去希望，而是你将如何把未来的进程扭转到不同的道路上。将当前的事态视为你的对手；将未来视为悬在天平上的奖品。摆脱虚幻的约束，咬紧牙关，反叛。反抗。

允许自己有一点鲁莽。变得有一点绝望。让对事物现状的反抗在你心中燃烧。然后行动。

我们将如何被衡量

经过近一年的写作，我的“替代内疚”系列即将结束。我只想就这个主题再说一件事，指出贯穿整个系列的一个主题。

当一切都说完做完，自然通过她的最终判决时，你不会因为你尽力工作的时刻数量而被衡量。你不会因为有人在你的脑海中翻找以查看你是好是坏而被评判。你不会根据你的解释有多么无懈可击来评估，为什么你不可能阻止出错的事情。

你只会因为实际发生的事情而被衡量，我们所有人都是如此。

这并不意味着我们所有人都在使用相同的衡量标准：有些人正在努力确保我们的宇宙历史是他们特别拥有快乐和充实生活的历史；其他人正在努力确保我们的宇宙历史是他们的孩子永远不必为了生存而自贬身份的历史。还有一些人眼光开阔，看到贫困、困苦和痛苦，努力确保这些污点从我们的宇宙历史中消失，在他们能够触及的地方，在他们生活的时代附近。其他人向前看得很远，努力确保我们的宇宙历史充满繁荣的有知觉文明和其他美好的事物。

这一切只意味着我们都在努力做的事情类型，无论如何，是确保我们宇宙的实际历史，我们所嵌入的地方的实际永恒结构，尽可能令人向往。这就是我们正在玩的游戏类型：我们为了未来而操纵宇宙历史。

有些人有一种无精打采的内疚，认为没有什么重要的，但在看着自己把生命花在他们认为毫无意义的事情上时感到模糊的不安。其他人有一种尖锐的内疚，认为一切都很重要，并在自己达不到完美时责备自己。对我来说，我们行动是为了决定我们实际宇宙历史的形状这一框架，是一个避免这两个陷阱的框架。你希望我们宇宙已完成的、永恒的故事以某种方式进行吗？那么行动起来，确保未来尽你所能地美好。你因无法按自己的意愿行动而深受内疚折磨，或因过去所做的事情而后悔吗？那么行动起来，确保未来尽你所能地美好。这就是我们正在玩的游戏类型：在任何时候，都要行动起来确保我们的未来是光明的。

我认为许多人对我们正在玩的是什么类型的游戏有点混淆。他们陷入了社交游戏中，通过与邻居的成就比较来衡量自己的成就；或者他们将别人的期望误认为是自己的偏好，陷入追逐失去的目标；或者某人轻视了他们，他们的视野变窄，唯一的目标变成了报复。

我并不是说社交目标本质上是坏的。财富和地位在决定未来时是有用的辅助工具；同伴的成就和期望可以为你的能力提供有用的衡量标准。但是，为了确定我们宇宙历史的进程而追求社交目标，与完全忘记成功是根据历史进程中实际发生的事情来衡量的，这两者之间是有区别的。

当我将反抗描述为“选择自力更生”时，我暗示了这一点。归根结底，我们每个人都在进行一场个人斗争来决定未来。我们并不孤单；我们周围有许多人可以成为朋友、盟友并在我们的斗争中支持我们。但是，最终的目标是利用我们可支配的资源来确保宇宙历史充满光明，无论我们的光明是什么。我希望你的光明包括朋友、家人和所爱的人，但让它发生——这是你的个人任务。鼓励你在可能的情况下依靠朋友和盟友的支持；确保你有亲密的联系可能是你要放入我们宇宙永恒历史中的属性之一：但即使如此，确保我们的宇宙历史是一个你拥有亲密联系的历史这个任务仍是你的个人任务。

我们在这个地球上所做的，就是以这样的方式行动，使我们的未来充满光明。从这个框架来看，“基于内疚的动机”是一个陌生的概念：如果你开始感到内疚，只需用新的眼光看待你的情况，然后行动起来让未来充满光明。我们的生活不是地位竞争；世界不是证明场所。我们正在参与一场对未来的赌博（或者更可能是对多重宇宙形状的赌博），仅此而已。

当有人出于纯粹的恶意而反对我们时；当有障碍阻挡在我们和对我们重要的事物之间，似乎几乎不可逾越时；当我们遇到阻止我们按自己意愿行动的个人局限时；很容易将报复、克服逆境和变得更强大，与我们的实际目标混淆。但是跨越这些障碍不是最终目标：这些障碍只是我们关于如何影响未来的计算中的参数；它们只不过是一个具有宇宙状态的游戏中游戏棋盘的状态。

在那个游戏中，有些人比其他人拥有更强的位置，以及更多用来决定我们宇宙永恒故事的影响力。生活并不公平。但是我们所有人，以这样或那样的方式，都在这里确保我们的宇宙历史充满光明——无论对我们每个人来说”光明”意味着什么。

所以找到盟友，找到朋友，找到你需要的一切来提高你确保我们宇宙历史讲述一个你喜欢的故事的能力。朝着你能找到的任何影响我们未来的杠杆前进。然后让它充满光明。

关于关怀

1

我不太擅长感受大数字的大小。一旦你开始抛出大于1000（甚至可能是100）的数字，这些数字就只是看起来“很大”。

考虑天狼星，夜空中最亮的星星。如果你告诉我天狼星有一百万个地球那么大，我会觉得那是很多地球。如果相反，你告诉我你可以在天狼星内部放入十亿个地球…我仍然只会觉得那是很多地球。

这些感受几乎是相同的。在上下文中，我的大脑勉强承认十亿比一百万大得多，并象征性地努力感受十亿地球大小的星星比一百万地球大小的星星更大。但是脱离上下文——如果我在听到“十亿”时没有锚定在“一百万”——这两个数字都只是感觉模糊地大。

这种现象与范围不敏感性有关，这对我很重要，因为我生活在一个有时我关心的事物真的很多的世界里。

例如，数十亿人生活在贫困中，其中数亿人被剥夺了基本需求和/或死于疾病。虽然他们大多数都不在我的视线范围内，但我仍然关心他们。

失去一个拥有所有快乐和所有悲伤的人类生命，无论原因如何都是悲剧性的，这种悲剧不会仅仅因为我在远方，或因为我不知道它，或因为我不知道如何帮助，或因为我个人不负责任而减少。

了解到这一点，我关心这个星球上的每一个人。问题是，我的大脑根本无法将我对一个人的关怀之情放大十亿倍。我缺乏内在能力去感受那么多。我的关怀指数表根本无法达到那么高的数值。

这就是问题所在。

2

有一个常见的比喻说，勇气不是无所畏惧，而是害怕但仍然做正确的事。同样地，关心世界不是要有一种与世界苦难数量相对应的直觉感受，而是无论如何都要做正确的事。即使没有那种感觉。

我内在的关怀指数表被校准为处理大约一百五十个人，它根本无法表达我对数十亿受苦者的关怀程度。内在的关怀指数表就是无法达到那么高。

人类正在为无法想象的高风险而奋斗。至少，今天有数十亿人在受苦。最坏的情况下，有数千万亿（或更多）潜在的人类、超人类或后人类，他们的存在取决于我们现在的所作所为。未来可能拥有的所有错综复杂的文明，未来可能的体验、艺术和美，都取决于现在。

当你面临如此巨大的风险时，你内在的关怀启发式方法——以”十”或”二十”这样的数字进行校准——完全无法理解情况的严重性。

拯救一个人的生命感觉很棒，拯救一个生命的感觉可能与拯救整个世界的感觉几乎一样好。拯救世界肯定不会是数十亿倍更高的快感，因为你的硬件无法表达比拯救一个人生命的感觉大十亿倍的感受。但即使拯救某人生命的利他主义快感与拯救世界的利他主义快感惊人地相似，也要始终记住，在这些相似感受的背后，存在着整个世界的差异。

我们内在的关怀感受对于决定如何在一个有重大问题的世界中行动是严重不足的。

3

当我第一次开始内化scope insensitivity(范围不敏感性)时，我经历了一种心理转变。这有点难以表达，所以我将从几个故事开始。

考虑Alice，西雅图亚马逊的一名软件工程师。大约每个月，那些大学生会带着剪贴板出现在街角，当他们努力说服人们向无国界医生捐款时，看起来越来越失望。通常，Alice会避免眼神接触，继续她的一天，但这个月他们终于成功拦住了她。他们解释了无国界医生，她实际上不得不承认这听起来像是一个相当不错的事业。她最终通过愧疚、社会压力和利他主义的结合给了他们20美元，然后匆忙回到工作中。（下个月，当他们再次出现时，她避免眼神接触。）

现在考虑Bob，他被facebook上的一个朋友给了冰桶挑战。他觉得太忙了无法做冰桶挑战，而是只向ALSA捐了100美元。

现在考虑Christine，她在大学姐妹会A Δ Π。A Δ Π正在与Π B Φ（另一个姐妹会）竞争，看谁能在一周内为国家乳腺癌基金会筹集最多资金。Christine有竞争精神，参与筹款活动，在这一周中自己捐了几百美元（特别是当A Δ Π特别落后的时候）。

这三个人都在向慈善组织捐款…这很好。但请注意，这三个故事中有类似的地方：这些捐款在很大程度上是由社会背景驱动的。Alice感到义务和社会压力。Bob感到社会压力，也许还有一点同志情谊。Christine感到同志情谊和竞争性。这些都是很好的动机，但请注意，这些动机与社会环境有关，只是与慈善捐款的内容有关联。

如果你问Alice、Bob或Christine中的任何一个，为什么他们不把所有时间和金钱都捐给这些他们显然认为有价值的事，他们会奇怪地看着你，可能会认为你很粗鲁（有充分理由！）。如果你坚持，他们可能会告诉你现在钱有点紧，或者如果他们是更好的人，他们会捐更多。

但这个问题仍然会感觉有点错误。把所有钱都捐出去就不是你用钱做的事。我们都可以大声说那些把所有财产都捐出去的人真的很棒，但私下里我们都知道这样的人是疯狂的。（也许是好的疯狂，但仍然是疯狂。）

这是我曾经拥有的心态。当你开始内化scope insensitivity(范围不敏感性)时，有一种替代心态可能会像货运火车一样撞击你。

4

考虑Daniel，深水地平线BP石油泄漏事故后不久的一名大学生。他在街角遇到了那些拿着剪贴板的大学生之一，为世界野生动物基金会募集捐款。他们试图拯救尽可能多的被石油污染的鸟类。通常，Daniel会简单地将慈善事业视为不是最重要的事情，或现在不值得他的时间，或别人的问题，但这次Daniel一直在思考他的大脑在数字方面的缺陷，决定做一个快速的理智检查。

他想象自己在石油泄漏后沿着海滩行走，遇到一群人正在尽可能快地清洗鸟类。他们根本没有足够的资源来清洗所有需要救助的鸟类。一只可怜的小鸟摇摇摆摆地走向他的脚边，全身被石油覆盖，眼睛几乎睁不开。他跪下来把它抱起来，帮它放到桌子上。一位清洗鸟类的人告诉他，他们自己没有时间处理那只鸟，但他可以戴上手套，大概用三分钟清洗就能救活这只鸟。

Daniel 决定他愿意花三分钟时间来救这只鸟，他也很乐意支付至少3美元让别人花几分钟清洗这只鸟。他反省后发现，这不仅仅是因为他想象了一只就在面前的鸟：他觉得在某种模糊的理想意义上，拯救一只被石油污染的鸟值得至少三分钟的时间（或3美元）。

而且，因为他一直在思考 scope insensitivity（范围不敏感性），他预期自己的大脑会错误报告他对大量鸟类的真实关心程度：内在的关心感觉无法与情况的实际重要性保持一致。所以，他没有只是询问直觉自己对清除大量鸟类石油污染的关心程度，而是闭嘴进行计算。

成千上万只鸟类仅在BP泄漏事件中就被石油污染。闭嘴计算后，Daniel 意识到（带着日益增长的恐惧）他对石油污染鸟类的实际关心程度，其下限相当于两个月的辛苦工作和/或五万美元。这还没有计算其他石油泄漏威胁的野生动物。

如果他对清除鸟类石油污染如此关心，那么他对工厂化养殖的实际关心程度是多少呢，更不用说饥饿、贫困或疾病了？他对蹂躏国家的战争的实际关心程度是多少？对被忽视、被剥夺的儿童？对人类的未来？他对这些事情的实际关心程度远超他拥有的金钱和时间。

Daniel 第一次瞥见了自己实际关心的程度，以及世界的糟糕状态。

这产生了一个奇怪的效果，Daniel 的推理绕了一个完整的圈子，他意识到自己实际上无法以三分钟或3美元的程度关心石油污染的鸟类：不是因为这些鸟不值得这些时间和金钱（事实上，他认为经济体生产的定价3美元的东西价值还不如这只鸟的生存），而是因为他无法把自己的时间或金钱花在拯救鸟类上。机会成本突然显得太高了：有太多其他事情要做！人们生病、挨饿、死亡！我们文明的未来岌岌可危！

Daniel 最终没有向WWF捐赠5万美元，他也没有向ALSA或NBCF捐款。但如果你问Daniel为什么不捐出所有钱，他不会觉得你奇怪或认为你无礼。他已经远远离开了那个不关心的地方，并意识到他的大脑一直在对真正问题的严重性撒谎。

现在他意识到自己不可能做得足够。在调整了他的范围不敏感性（以及他的大脑对大数字大小撒谎的事实）后，即使是像WWF这样“不太重要”的事业也突然看起来值得奉献一生。野生动物破坏、ALS和乳腺癌突然都成了他愿意移山倒海去解决的问题——除了他终于明白有太多山要移，而ALS不是瓶颈，啊啊啊这些山是怎么来的？

在最初的心理状态中，他没有放下一切去研究ALS的原因是因为它看起来就是不够...紧迫。或者不够容易处理。或者不够重要。有点像。这些算是原因，但真正的原因更多的是“放下一切来解决ALS”的概念甚至从未作为真正的可能

性出现在他的脑海中。这个想法太背离标准叙事了。这不是他的问题。

在新的心理状态中，一切都是他的问题。他没有放下一切去研究ALS的唯一原因是有太多事情需要先做。

Alice、Bob和Christine通常不花时间解决世界上所有的问题，是因为他们忘记看到这些问题。如果你提醒他们——把他们置于一个能记起自己有多关心的社会环境中（希望没有内疚或压力）——那么他们可能会捐一点钱。

相比之下，Daniel和其他经历过心理转变的人没有花时间解决世界上所有的问题，是因为问题太多了。（希望Daniel继续发现像有效利他主义这样的运动，并开始为解决世界上最紧迫的问题做出贡献。）

5

我在这里不是想说教如何成为一个好人。你不需要分享我的观点就能成为一个好人（显然如此）。

相反，我想指出一种视角的转变。我们中的许多人一生都明白应该关心远离我们的受苦人群，但却做不到。我认为这种态度至少部分与我们大多数人暗中信任内在关心度量器这一事实有关。

“关心感觉”通常不足以强烈到迫使我们疯狂地拯救每个垂死的人。所以虽然我们认为世界做更多事情是美德，但我们认为我们做不到，因为我们没有被赋予著名利他主义者肯定拥有的那种有美德的额外关心。

但这是一个错误——著名的利他主义者不是那些拥有更大关心度量器的人，他们是那些学会不信任自己关心度量器的人。

我们的关怀测量器坏了。它们无法处理大数字。没有人拥有一个能够忠实地表现世界问题规模的测量器。但是，你无法感受到关怀并不意味着你无法实施关怀。

你无法在身体中感受到适当程度的“关怀”。抱歉——世界的问题太大了，而你的身体并不是为了对这种规模的问题做出适当反应而构建的。但如果你选择这样做，你仍然可以表现得像世界的问题有它们实际那么大一样。你可以停止相信内在感觉来指导你的行动，转而使用手动控制。

6

当然，这就引出了”那你到底该怎么办？“这个问题。

我还不太清楚。（不过我会推荐我们能给予的承诺、GiveWell、MIRI和人类未来研究所作为一个好的开始）。

我认为这至少部分来自某种绝望的视角。仅仅认为你应该改变世界是不够的——你还需要那种来自于意识到如果你能够的话，你会将你的整个生命投入到解决世界第100大问题中的绝望感，但你不能，因为有99个更大的问题你必须先解决。

我并不是试图让你因为愧疚而捐出更多钱——成为慈善家真的非常难。（如果你已经是一个慈善家，那么你得到了我的赞扬和喜爱。）首先这要求你有钱，这并不常见，然后这要求你把那些钱投向遥远的看不见的问题，这对人类大脑来说并不是一个容易接受的提议。意志薄弱是一个可怕的敌人。最重要的是，愧疚似乎不是一个好的长期激励因素：如果你想加入拯救世界的人们的行列，我宁愿你自豪地加入他们。前方有许多考验和磨难，我们最好昂首挺胸地面对它们。

勇气不是关于无所畏惧，而是关于即使你害怕也能做正确的事情。

同样，解决我们时代的重大问题不是关于感受到强烈的冲动去这样做。而是关于无论如何都要去做，即使内在的冲动完全无法捕捉到我们面临的问题的规模。

很容易看着特别有美德的人——甘地、特蕾莎修女、纳尔逊·曼德拉——并得出结论他们一定比我们更关心。但我不认为是这样的。

没有人能够理解这些问题的规模。我们能做到的最接近的事情就是做乘法：找到我们关心的东西，给它标上数字，然后相乘。然后更相信数字而不是我们的感觉。

因为我们的感觉对我们撒谎。

当你做乘法时，你意识到解决全球贫困和建设更光明的未来需要比目前存在的更多资源。世界上没有足够的金钱、时间或努力来做我们需要做的事情。

只有你，和我，以及其他所有仍在尝试的人。

8

你实际上无法感受到世界的重量。人类的心智无法做到这一点。

但有时，你可以瞥见一眼。

The value of a life

如果你有钱并且想拯救生命，你最好给生命定个价格。Scott Alexander比我解释得更好。

但不要把生命的价格和生命的价值搞混了。我看到这种情况发生得太频繁了。为了纠正这个错误，我要讲一个小故事。

从前，有一个和平的不朽人类村庄。他们不会衰老超过他们的壮年，但他们仍然可能死于饥饿或受伤。但也许因为他们的生命如此漫长而充实，他们都非常重视彼此并和平生活。确实，村民们为了拯救他们的同伴免于不想要的毁灭，没有什么是他们不愿意做的。

或者，至少，这就是龙来之前的生活。

正如我相信你知道的，龙从人们那里渴望两样东西：黄金和血肉。而这条龙，村民们的悲哀，确实强大——几乎无敌，有着相匹配的狡猾。这条龙，轻易就能直接杀死整个村庄，给出了一个严峻的最后通牒：

这个村庄的每个人都必须每年缴纳黄金税，数量与那个人的年龄成正比。任何无法缴税的人都会被吃掉。

村民们恳求和pleading，他们哭泣和愤怒，但龙无动于衷。它只是向他们展示了几堆看起来可能成为好金矿的岩石，并告诉他们开始工作。

村民们尽了最大努力。他们真的做了。他们不是矿工，但他们学得很快。他们把自己累得精疲力竭，扔开石头，用赤裸的双手挖掘大地直到手指流血，尽可能少地狩猎和采集，让他们的庇护所恶化——然而，他们仍然无法满足龙的税收。一年结束时，龙回来了，拿走了他们所有的黄金，和十个最老的村民（因为放弃最年长的村民是拯救最多生命的方法）。

沮丧的村民们决心下次更努力。他们把自己推到极限之外。他们与时间赛跑。他们变得憔悴和破烂。他们的眼睛凹陷，皮肤变得蜡黄，手臂变细。他们太过用力，直到他们在矿井中倒下。下次龙来时，它拿走了他们所有的黄金和五十个人。

他们的策略不起作用。

但这些村民生来就是人类，而智慧是人类的天赋权利。所以在第三年，幸存的村民苦涩地接受了他们的处境，开始狩猎、采集和变得更强壮，接受了他们必须先照顾自己才能照顾朋友的现实。他们开始制造镐和铲，意识到仅凭双手无法拯救自己。

第三年末，巨龙夺走了他们所有的黄金和一百个人，因为他们的基础设施还没有开始产生回报。

但到了第四年末，巨龙只带走了两个人。

此后不久，巨龙（对他们的进步感到高兴）告知村民们税收现在将开始更快地增长；按年龄指数级增长。

这一次，村民们只是点了点头，将他们炽热的愤怒锻造成冰冷的决心。

自从巨龙来到村庄已经过去了很多很多年。事实上，这里不再是一个村庄：村庄发展成了城市，城市发展成了文明。

现在的人口年轻了很多。长者更加明智和高产，每小时能从地下挖出更多黄金，但总有一个时候，这种增加的生产力不值得付出生命的代价。当那个时候到来时，长者们甘愿面对他们的命运，因为这些人不是那种会以两个人的生命为代价来购买自己生命的人。

事实上，像这样的艰难权衡已经司空见惯。村民很久以前就发现了专业化和经济学，现在他们大多数人都不在矿井里工作。他们中的一些人花时间种植或准备食物，另一些人花时间维护住所，还有一些人花时间发明新工具和机制，以跟上巨龙可怕的税收。实际上，有些人将生命花在艺术和娱乐上——因为村民们已经学会了保持动机和士气的重要性。

(还有一些村民，在地下深处，远离巨龙的窥探眼睛，正在设计武器。)

所以你会发现，在这个文明中，有些人将生命奉献给写书而不是挖金子——但如果你仔细观察，你会注意到这只有在作者能够通过提高士气和生产力拯救更多生命时才会发生，而不是直接在矿井里工作。因此，这个专注于每年拯救尽可能多的人的文明，仍然创作书籍、戏剧和电影。

这意味着在现代，你可以计算出拯救一个额外生命的确切成本。结果表明，一个生命的价格大约相当于一千张电影票。

碰巧，这个被巨龙困扰的世界的两个公民Alice和Bob正在讨论生命的价值。让我们听听：

Alice: 所以你看，一个生命的真正价值相当于大约一千次观看最新大片。

Bob: 胡说！一个生命比两千小时的电影观看值钱得多！一个生命几乎是无价的！你不能给人类生命贴上价格标签！

Alice: 多么空洞的愤慨！如果你的行为与给生命贴价格标签不一致，那么你可以通过重新分配金钱来拯救更多生命。如果你想用有限的金钱拯救尽可能多的人，那么你必须给生命定价！

Bob: 但是一千次观看电影根本不等同于一个生命！如果让我在一千人观看另一部大片和我母亲的生命之间选择，我任何时候都会选择我母亲的生命！

Alice: 是的，但这种直觉是不一致的。这里的生命市场是有效的，市场已经发言了，市场说一个生命等于大约一千次观看最新大片。你母亲的生命并不比一千人观看最新大片时体验到的累积快乐更有价值！观影体验和你母亲的生命恰好具有相同的价值，如果你的直觉不同意，你就必须修正你的直觉！

你看到这里的错误了吗？

Alice和Bob都是对的，也都是错的。

Alice说得对，村民们必须将一个生命视为等同于几千小时的看电影。鉴于村民们仍在努力拯救彼此，那一千人只有在由此产生的动机和士气提升使他们集体产生足够的额外财富来拯救超过一个额外的人时，才会去看电影。如果你阻止那些人去看电影，把他们的钱用于生产黄金，那么总体上产生的黄金会更少，会有更多人死亡。如果Bob想要最大化拯救的生命数量，他必须用两千小时的电影时间来权衡一个生命。

但Bob说得对，一个生命的价值远比两千小时的观看电影更有价值！

Alice的主张是两千小时电影的总体验等于一个生命的内在价值。市场已经发言了，所以如果你想拯救生命，你就不能抗议。

但事实上，Bob必须将一千次电影观看视为等同于一个生命的原因恰恰是因为这些观看导致了士气提升，从而导致拯救了超过一个生命。这个事实并不等同于一个生命的体验与观众的快乐。

Alice忘记的是这个村庄被巨龙所困扰。

如果没有巨龙，这些村民会不惜一切代价拯救彼此免于不必要的死亡。可能有一些长度是他们不会达到的，一些代价是他们不会付出的，在其余村民的痛苦、悲伤和生活质量下降方面，为了拯救一个朋友。但是，在没有巨龙的情况下，这个成本会比两千小时的看电影高得多。

类比就说到这里。现在让我们看看我们的宇宙。我们的经济并不高效——在发达国家拯救一个生命需要几百万美元，而在欠发达国家拯救一个生命只需要几千美元（这里的“拯救生命”实际上只是意味着“将死亡推迟一点”，在这些黑暗时代）。此外，我们的经济并不以最大化生命为目标：人类容易受到范围不敏感性(scope insensitivity)和一系列其他偏见的影响，这些偏见削弱了他们关怀的能力，让他们难以关心其他人违背意愿的死亡。此外，重要的是不仅要关心我们拯救的生命，还要关心我们过的生活。

尽管如此，如果死亡不是不可避免的，我们在拯救彼此时所愿意付出的努力，与那些村民并没有太大不同。

我不知道未来会如何发展。我不知道如果我们成功度过这个稀缺阶段，我们最终会如何在保护生命、改善生命和创造生命之间进行权衡。但我可以告诉你这一点：很可能会有这样一天，人类会撕裂一千个太阳来阻止一个单独的过早死亡。

这就是生命的价值。

你仍然必须给生命标价，而这个价格标签仍然必须在几千美元到几百万美元之间的某个地方。

想象一个按钮，按下时，会在1到一百万之间选择一个随机数字。如果那个数字是1，它会杀死一个随机选择的人。要付给你多少钱你才会按这个按钮？

许多人反应强烈，说他们无论如何都不会按这样的按钮。他们说生命的价值几乎是不可想象的。

这种直觉是正确的！

但当有人给你十美元让你按那个按钮时，还是按吧。按下它，而且比你担心开车一年还要少担心（如果我算对了的话，这就像按一个每年有万分之一机会杀死某人的按钮，以换取开车的便利[1][2]）。如果你想拯救最多的生命，那么你为了10美元按那个按钮，然后把钱用于拯救生命。

但不要混淆生命的成本和生命的价值！

在这个世界的某些地方，拯救一个生命只需要几千美元。如果你表现得好像生命的价格高于几千美元，如果你真的拒绝一百万美元来按按钮，或者花十亿美元拯救一个生命，那么你本可以做其他事情来拯救更多生命。如果你想拯救最多的人，你必须根据拯救生命的实际成本给生命标价。

但你不必混淆目前拯救生命的成本和生命的内在价值。

这里有一个差距。在生命真正值多少和你必须分配的价格标签之间有一个差距。这个差距的存在不是因为你的直觉是错误的。这个差距的存在是因为我们的村庄正被一条该死的龙折磨着。

这个差距直接衡量了现实宇宙和应该存在的宇宙之间的差异。

这个价格差异，几千美元和几千个太阳之间的差异，直接衡量了事情有多么糟糕。

大多数人开始时有一种直觉，认为他们应该拒绝以任何价格按按钮，因为生命几乎是无价的。你可以去找这些人，向他们展示了用有限的资金拯救尽可能多的生命，他们必须给生命定价。此时，大多数人会有两种反应之一。

有些人接受逻辑并拒绝他们的直觉。他们认为，为了拯救最多的生命，他们必须使用价格标签。说几百万人喝一罐汽水的快乐等同于一个生命的价值听起来令人厌恶，但（他们认为）这正是导致某人认为生命是无价的那种推理，这是一个致命的误解。因此，想要用分配给拯救生命的资金拯救尽可能多的人，他们咬紧牙关，得出结论认为生命从来就不值那么多。

其他人拒绝这种逻辑，继续声称生命是无价的，然后试图用某种奇怪的伦理学版本来支持他们的直觉，在这种伦理学中，用可用资金拯救尽可能多的生命并不是正确的做法，理由很复杂。

但这里有第三个选择！所有这些人都忘记了龙！

生活在这样一个宇宙中是可能的：(1) 生命几乎是无价的，(2) 人们不断地、违背自己的意愿被歼灭，而这种情况可以用相对较少的资金来预防。

宇宙是不公平的！为了10美元按按钮是拯救最多生命的方法，而这个事实本身就是一件可怕的事情。生命几乎是无价的，但你必须把它们当作只值几千美元。

价格和价值之间的这种差距是不可接受的，但物理学不是根据我们能接受的东西来写的。我们生活在一个冷漠、无情的宇宙中；一个超越上帝触及范围的宇宙。

有一天，我们可能会屠杀折磨我们的龙。有一天，我们像村民在早期那样，可能有奢侈地不惜一切代价阻止同胞有情众生不情愿地被判入遗忘。如果我们真的能走到那一步，生命的价值将不是用美元来衡量，而是用星辰。

这就是生命的价值。那时它将是生命的价值，现在它就是生命的价值。

所以当有人提供10美元让你按下那个按钮时，你会按下它。你会拼命地按下它。这是你可以采用的最佳策略；这是你能拯救尽可能多人的唯一方法。但永远不要忘记，这个事实本身就是一个可怕的悲剧。

永远不要忘记生命成本如此之低与生命价值如此之高之间的差距。因为这个差距反映了这个宇宙中的黑暗，它衡量了我们还有多长的路要走。

我不想把这变成一场布道。但你们中的一些人，第一次清楚地看到成本与价值之间的巨大深渊，可能会决定这个差距值得弥合，我们的龙是值得屠杀的龙。你们中的一些人可能会想，现在怎么办？接下来做什么？最后这部分是为你们准备的。

要知道我们中有人在战斗。

我们中的一些人在矿井中工作来缴纳龙的税收。其他人为我们将对抗龙的那一天做准备——因为我们必须使用的武器确实很强大，可能很难瞄准。

这是一场你可以加入的战斗。对你们中的一些人来说，战斗意味着加入一个有效的事业。但对你们大多数人来说，战斗意味着给生命贴上低价标签，然后履行它——通过在生命最便宜的地方购买生命；通过向高效的事业捐款。记住，正如勇气是指即使害怕也要做正确的事情一样，关怀是指即使你没有被情感压倒也要做正确的事情。

如果这是一场你希望加入的战斗，那么我敦促你记住村民们学到的第一课：你必须先照顾自己，然后再照顾别人。你不需要变得贫困来对抗这个宇宙中的黑暗。你能投入到拯救生命上的任何少量金钱或努力都是花得很值的金钱和努力。承诺将收入的10%捐给有效事业是一项值得大力赞扬的艰难成就。

如果你要在这场战斗中站在我们身边，那么无论如何我都会欢迎你——但我宁愿你满怀愤怒或冷静的决心加入我们，而不是带着内疚或羞耻。

哦，死亡从来不是我们的敌人！我们与他一起笑，我们与他结盟，老朋友。没有士兵会为了对抗他的力量而获得报酬。我们笑着，知道更好的人会来，还有更大的战争；当每个骄傲的战士吹嘘他与死亡作战时，是为了生命；不是为了人，而是为了旗帜。

— 威尔弗雷德·欧文《下一场战争》的最后一节

朝着目标前进

这篇文章包含一些建议。我不敢称之为显而易见，因为透明错觉无处不在。我会称之为简单，但人们偶尔提醒我，他们真的很欣赏简单的建议。所以我们开始吧：

1

(和往常一样，这个建议并不适用于每个人；今天我主要是在对那些有需要保护的东西的人说话。)

我最近花了很多时间与那些明确试图跳上更高增长曲线并对世界产生更大影响的人合作。（他们中的大多数是有效利他主义者。）他们想知道如何解决重大问题，或者一个人如何能够以有意义的方式推动变化。他们问诸如”需要做什么？“或”我现在可以做什么高影响力的事情？“这样的问题。

我认为这是看待事物的错误方式。

当我有一个想要解决的大问题时，我发现有一个简单的过程往往有效。它是这样的：

1. 朝着目标前进。

(这很简单，但不容易。)

如果你遵循这个过程，你要么赢要么死。（或者你没有时间了。鼓励速度。捷径也是如此，作弊也是如此。）

困难的部分隐藏在第1步中：通常很难持续朝着目标前进。很难保持动力。很难保持专注，特别是在追求”结束衰老“这样的雄心勃勃的目标时，这需要克服一些相当重大的障碍。

但我们是人类。我们是已知宇宙中最强大的optimization process，唯一的例外是人类群体。如果我们下定决心做某事并且不停止，我们要么成功要么死亡。有一大堆建议有助于使前一种结果比后一种更有可能（通过效率等），但首先必须开始。

朝着目标前进并不意味着你必须直接处理你正在解决的任何问题。如果你试图结束衰老，那么穿上实验室外套并组合随机化学物质可能对你没有多大好处。

相反，朝着目标前进是关于总是采取行动解决问题，每一个动作都是如此。确定看起来最短的通往目标的路径，然后走它。也许你需要首先获得财务稳定，其次获得更多知识。也许你需要扩展你的社交网络，或满足你的社会依恋需求。也许你需要获得一项新技能。也许你根本不知道如何开始，在这种情况下，你需要获得更多信息，进行一些思考，并获得更高的有利位置来寻找通往目标的路径。

但无论如何，总有某种方法可以继续朝着目标前进。变得更强。变得更聪明。带着盟友回来。

2

以下是这种建议所要对抗的模式：考虑一个有效利他主义者，问”需要做什么？“或”我现在可以做什么高影响力的事情？”

我预期人们通过首先确定一个实际目标，然后朝着它前进，会走得更远。这将我上面的一步建议分解为更实用的两步过程：

第1步：确定目标。 弄清楚你实际想要完成什么。探究你的动机，并将它们追溯到某个令人信服的东西。

我不是建议将你的动机一直追溯到”最终”目标；考虑到现代内省能力，声称了解”最终目标”有点狂妄。相反，寻找你今天正在努力解决的世界重要问题。

例如，你可能试图修复教育、结束饥饿、消除疾病、防止衰老、获得永生、结束痛苦、防止人类灭绝，或其他什么。这些都不是目的本身，但它们都是需要解决的问题。

确定一个令人信服的目标——真正需要解决的，而且在默认情况下不会被解决（或不会足够快地被解决）的——并不总是一件容易的事。许多人被锁定在一种心态中，认为他们不可能真正解决任何大问题，因为大问题很大而人很渺小。打破这种心态是另一天的话题；现在我假设你已经选择了你的毒药并确定了某个要实现的目标，即使只是一个小小目标。

第2步：朝着它前进。 所以，你找到了一个目标。干得好。

现在明天就解决它。

你能吗？认真问问自己是否能在明天解决这个问题。我不在乎它有多雄心勃勃。你能明天解决它吗？如果能，那就去做。如果不能，为什么不能？大声说出障碍。

通常的答案是类似”我缺乏权力、时间、金钱、人脉等等。“这很好！现在我们有进展了。

如果你想解决这个问题，这些就是你明天需要努力的东西。

不要问”做什么会是好的”，而要问”是什么阻碍了我立即解决问题。“识别障碍。你现在的任务是要么移除它们，要么想办法绕过它们。

当然，大多数障碍本身仍然太大且模糊。所以问问自己为什么你不能明天解决这些问题。比如说你不认识需要认识的人来有机会修复教育。你能明天联系他们所有人吗？那可能不会进展顺利，但为什么不呢？你和获得所需资源之间的障碍是什么？

冲洗，重复。识别克服障碍的障碍，如此等等。最终，这个过程将落实到你明天实际可以开始做的事情上，有一条你可以一直追溯到你的目标的路径。

一旦你有了这个，抛开保留意见，今天就开始。

3

朝着目标前进并不能解决整个问题。如果你想在分配的时间内有效地解决一个目标，重要的是以正确的顺序处理障碍，识别那些你可以安全绕过的障碍，正确区分通往目标的短路径和长路径。但许多人还没有到那里：他们仍在问“我做什么会是好的”，而不是“是什么阻碍了我明天解决整个问题。”

我的建议，如果你想要有效，就是始终在解决问题。每个动作都要克服阻碍你和目标之间的障碍。如果障碍太大，那么你的下一个任务就是变得更强、更聪明，或找到绕过的方法。这就是找到通往目标的路径的意义。

要实现目标，只需沿着那条路径不断前进。

向自己发出能够做你想做的事的信号

1

在大学里，我经常发现我的食物有点太多了。要么我做得太多，要么我点的食物有点太大，或其他什么。

我确信你们中的许多人都熟悉这种感觉：还剩四口食物，想要大约再吃一口，但知道三口太少，不值得把食物留到以后。

（然后你要么应用大量意志力把食物留到以后，要么你再吃一口，意识到剩下的食物不够保存，然后继续把自己塞满。）

这几乎是沉没成本谬误的标准实例，其中“我不能不吃这些食物，因为我已经为它付了钱”这种形式的推理忽略了成本已经沉没的事实。在这些情况下，唯一的考虑应该是吃掉剩下的食物是否比扔掉它更好。你的钱，无论你选择什么都已经没了，不应该成为决定的因素。

作为经济学学生，我很好地理解沉没成本谬误。但额外的食物似乎并不完全沉没：毕竟，食物仍然会给我更多卡路里，即使它让我过饱一两个小时，它可能导致我随后的饭菜更小（因此更便宜）。

或者，至少，这是我内心独自会编造的论证，以分散我足够长时间的注意力，让我的手继续把食物塞进嘴里。

反驳论证会是这样的

首先，如果我现在消耗它们，许多卡路里要么会被浪费，要么会有害。其次，晚餐的成本更多地取决于可获得的东西，而不是我有多饿。第三，即使晚餐的成本降低了，它也只会降低大约一美元，几个小时的不适不值一美元。

但到那时，已经太晚了；食物会没了，我会过饱。

2

这种形式的失败通常可以通过“只是不要那样做”来解决，在这种情况下，这意味着强迫自己停止进食。我不喜欢这种解决方案，因为它需要运用意志力，一般来说，任何需要运用意志力的解决方案都是权宜之计，而非根本解决办法。我更喜欢能让我的各个部分达成一致的解决方案，包括那些在我不注意时会提出干扰性论点以便往我嘴里塞更多食物的部分。

(一个问题只有在自动解决、无需注意力或意志力时才算真正解决。)

我解决这个问题的方法是承诺保存任何剩余食物，无论多么少。还剩两口？管它呢，给我个打包盒。

承诺这样做，并实际执行一两次来向自己表明我是认真的，产生了有趣的效果。

首先，它产生了明显的效果：我不再让自己吃撑，偶尔冰箱里会有三口份的小零食。

但更重要的是，可信地承诺(对我自己)即使看起来太晚了我也会做正确的事，这让我更容易自动做正确的事。

粗略地说，我成功地向担心食物稀缺的那部分自己发出信号，表明它不需要分散我的注意力来储存食物，因为我实际上会听它的。我通过毫不动摇地愿意保存食物(即使只有一两口)，明显无视社会规范和困惑服务员的奇怪眼光，向它表明我站在它那一边。

这反过来让那部分的我站到了我这一边。愿意(并且有能力)保存任何数量的食物，无论多么少，消除了在接近饱腹时继续进食的冲动。这反过来让我能够真正看着剩余的食物，(凭借更多关于哪些小份食物后来确实受到赞赏的经验)决定是否保存它。

如今，我愿意带回家的食物份量标准相当低，但我也能舒适地扔掉食物(如果我赶时间或者食物不好保存)，我不再有试图分散自己注意力足够长时间去做一些我不会赞成的事情的感觉。

3

我偶尔看到人们陷入这样的失败模式：他们试图运用意志力来做某件事(比如只吃半个三明治，把另一半留到以后)，然后轻微失败(比如咬了第二半的一口)，接着他们就完全忽视自己那些建议克制的部分(比如吃掉整个第二半三明治，从而让自己吃撑)。

我把这种失败模式称为“放纵地失败”。在我看来，这至少在某种程度上与自我信号传递的失败有关：一旦错过了最初的目标，目标本身就完全失去信誉，被忽视，转而完全放纵。

我所描述的技巧——向自己发出信号表明即使看起来太晚了也有能力做正确的事——可以普遍地解决这种失败模式。

人们可能会觉得在咬了两口后保存三明治的第二半很奇怪，但如果你真的这样做几次，那么相信你能够这样做就会变得容易得多。叙述从“好吧，我想我不会保存这个三明治的第二半”转换为“我想我饿得需要再吃两口，但现在我会保存剩下的部分。”

事实证明，在错过最初目标后，你可以做正确的事！只要向自己承诺，无论多晚，你都会允许自己做正确的事。

4

从承诺并履行在”太晚”或”不再值得”之后仍要做你想做的事中，会产生一定程度的自我信任。对我来说，这需要一定程度的自我忠诚：我愿意承受服务员的奇怪眼光来保存少量食物，因为相比社会规范，我更忠于那个对食物很占有欲的自己。

(我预期这在某个信心阈值之上会容易得多，这样别人会说你是”古怪的”而不是”怪人”。你的情况可能不同。但不要把这当作借口；我仍然强烈鼓励你向自己表明，即使在”太晚”之后，你也能够做正确的事。)

我发现，向自己发出信号表明我愿意并能够做我想做的事，无论看起来多么徒劳；我愿意尽可能接近目标，即使我已经错过了它，这具有重要的力量。这首先防止了我”放纵地失败”的冲动。

5

这种技巧是我发现非常有用的一般心态的一个方面，即”对自我的忠诚”。我下周会更多地涉及这种一般心态。

通过自我忠诚提高生产力

1

当我专心致志时，我可以相当高效。

许多人有一个通用的心理模型，大致如下：一个人报告的欲望只是支配大脑的众多力量中的一个声音，需要大量努力和意志力才能让这群力量保持足够长时间的一致，以便人们完成某件事。我们很多人都经历过想要停止拖延的欲望，然后无助地看着自己继续上网。我们很多人都下定决心要做一些困难的事情，却只能看着机会从我们身边飞过，而我们一动不动地站在一旁。

人们在谈论akrasia（意志薄弱）时会使用类似的模型，即违背自己更好判断而行动的倾向。Haidt将大脑比作骑象人，意识心智是努力控制方向的骑手。Kahneman描述了“快速”情绪化、即时过程（支配我们大部分思考）与“缓慢”深思熟虑、有意识过程（偶尔承担指挥）之间的二分法。我发现“汤匙理论”能量储备模型对许多人都有共鸣，甚至那些并非长期患病或残疾的人也是如此。

在所有这些模型中，都倾向于将声音与群体分离。只要声音有能力指导群体（驾驭大象、说服系统1等），我们就能做想做的事。但当群体失去兴趣、专注力或动机时，我们就听其摆布了。

我在这些模型中发现了很多真理，许多其他人也是如此。因此，许多人看到我的高生产力水平时，期望我一定非常善于严格控制心理群体，强迫他们做不愿意做的事情。人们经常提醒我要小心强制群体（因为他们最终会反叛，导致倦怠），或者告诉我我一定有某种钢铁意志（他们无法复制）。

我不认为是这样。正如我上次所说：

问题只有在自动解决时才算真正解决，无需注意力或意志力。

可以强迫群体做某事，这就是为什么意志力在短期内通常有用。但长期试图强迫自己做群体不想做的事情很少是个好主意。最终，群体才是真正管理你动机系统的，任何依赖于永久使用心理强制力的计划都不太可能成功。

让群体与理性之声站在同一边要好得多。

但这有点像第22条军规：许多人的心理群体只想整天坐着看电视节目或上网。如果你的心理群体只想休息，而我又警告不要使用强制力，那么一个人如何获得高生产力水平？

我的答案很复杂，依赖于许多工具。我过去讨论过其中一些，今天我将讨论另一个。

2

首先，一个警告：记住等量反向建议定律。对一个人有用的每条建议，都有另一个人需要完全相反的建议。

我将讨论一种我用于提高生产力的技巧，它通过同情/友情产生节俭感：我需要休息的部分获得所需的充分休息，但也因为意识到资源稀缺和对我其他部分的同情而尽量减少所需。

这对我来说是一个强大的技巧，但对许多其他人来说可能完全是错误的工具。目标不是让需要额外休息的部分感到内疚，目标不是让自己沉溺于自我放纵的冲动。我个人在“有同情心的节俭”中找到了很多力量，但许多其他人可能对任何关于稀缺资源和心理节俭的内在叙述反应不佳。记住等量反向建议定律。

3

想象一个学生被分配了一项非常重要的作业，截止日期越来越近。假设他们试图让自己进入高生产力模式。他们如何做到这一点？他们可以拿出鞭子和电棒强迫他们的心理群体提高生产力（咬牙切齿，积累不满），或者他们可以用最绝望的声音恳求自己，承诺良好行为的奖励（如果群体愿意，他们可能会接受），或者他们可以等到截止日期如此接近，连短视的群体也能看到，这时他们会进入恐慌模式（如果你眯眼看，这有点像高生产力模式）。

但还有第四个选择，类似于“获得群体的信任，建立融洽关系”。如果学生让群体站在他们一边，那么论文将自动完成，无需意志力、恳求或恐慌。这显然听起来不错，但如何做到呢？

我这样做，至少部分通过向群体表明我首先站在他们一边。这涉及自我信号传递，如上周的帖子中所讨论的。具体来说，它涉及向自己发出信号，表明你对群体忠诚。

有时，你内心的群体会提出听起来不合理的要求，比如“今天取消一切，我需要休息”。在这些情况下，很容易试图强迫、恳求或与自己讨价还价。我采取不同的策略：我问自己这是否真的是我需要的，如果是，那我就去做。

我向群体表明我尊重他们的要求，我站在他们一边。毕竟，我们有相同的目标；而且，我不是我头脑中的国王。我不想战斗（如果我想要，我也赢不了）。

有一些非常糟糕的方法来做这件事（记住等价相反建议定律！），如果你做错了，可能会导致破坏性的自我放纵。如果你的理性声音在面对群体的一时冲动时表现出无助，如果它屈服于群体，那么你可能会不快乐地追求短视的冲动。诀窍是向群体表示尊重：我的内心报告它需要什么，它就得到什么。这种——毫不犹豫地给群体想要的东西的意愿——调节了群体的要求。

合适的情感也许可以用电影《美好人生》中的这个片段来最好地描述：

（从2:58开始，观看到6:26）

4

这个场景描绘了大萧条初期的银行挤兑。它展现了主人公乔治·贝利试图通过提醒担忧的群体他们都在这场危机中同舟共济来安抚他们。群体并不真正接受这一点，他最终用自己的蜜月资金来维持银行的运营。

第一个从银行取钱的群体成员要求他账户的全部价值，242美元。乔治恳求节约，提醒他们都在同一条船上，但汤姆仍然要求他所有的钱。乔治没有抗议或争论，他只是点头并支付了汤姆的全部账户（然后还给了这个人一些额外的同情）。接下来的两个群体成员说他们可以拿20美元就够了，并开始对乔治用自己的钱来做这件事表示一些担忧。然后戴维斯太太出价更低，只要求17.50美元。被感动的乔治在她脸颊上亲了一下。

这就是乔治·贝利和群体之间的那种关系——我让“理性声音”与我内心各种不同的部分培养这种关系。当我的某个部分要求我支付其全部账户时，我会问它一次真正需要多少，但如果它仍然要求全部账户，我会毫不犹豫地支付（并给予一些额外的同情）。这样做不是以讨好的方式，而是以尊重的方式：我们都在同一条船上。

群体理解理性声音对我取得的许多良好结果负责，群体理解“休息”、“放松”和“拖延”等在取得良好结果的能力方面是昂贵的——我在“用蜜月资金支付”。

但理性声音反过来愿意用它的蜜月资金支付。它知道每个人都需要一些资源来度过难关，并不因此怨恨我的任何部分。

这种自我关系有两个重要组成部分：首先，群体必须尊重理性声音，理解理性声音取得了许多美好的事物，如食物、屋顶、聪明的计划等等。其次，群体必须知道理性声音忠于他们。当某个心理部分确实要求一些奢侈的东西时，比如“几天什么都不做”，那么理性声音愿意去获得它。

我的忠诚不是对任何个别的约会或任务。我自己的心理健康是我的首要优先事项之一。

一旦群体看到这一点，一旦群体知道我会为满足其需求而移山倒海，它往往不会要求全部账户。因为，事实上，群体尊重稀缺资源的稀缺性，它希望理性声音有足够的灵活性来继续取得良好的结果。做对了，群体进入一种同志情谊，出于同情它尽可能少地索取，因为我们都知道生活可能很艰难。

当戴维斯太太带着17.50美元离开那家银行时，她没有感到怨恨或沾沾自喜。她知道在银行重新开张之前，她必须努力用仅有的17.50美元生活，但她没有害怕这种挣扎或嘀咕咒骂。不，她回家时充满了同情，对乔治·贝利的尊重——他正在竭尽全力让每个人都度过这场危机，以及对周围那些忍受类似节约的人更紧密的社区感和亲近感。她回家时是快乐和温暖的。

5

这就是我达到高生产力的心理状态：我内心群体的各个部分偶尔需要休息、恢复和拖延。我的一些部分要求这些东西。当它们这样做时，我问它们真正需要多少，能勉强应付多少。我真的需要休息四天吗？因为我会的，但这很昂贵。

通常，当我的某个部分真的需要休息，举手投降感到不知所措时，它最初的要求是不现实的——“两周没有责任！”然后我以乔治·贝利的风度再次问它，它真正需要什么才能应付。我的那个部分很快记起我们所有人都在同一条船上，我正在努力做一些非常困难的事情，我的所有部分都受到稀缺资源的约束。然后抗议的那个部分寻找它真正需要的东西，最低限度，它通常回答类似“我可以在十五分钟内得到我需要的休息”这样的话。

这种牺牲可以让我感到更强大，感到温暖、同情和自我同志情谊，这种感觉促使乔治·贝利在上面的视频片段中亲吻戴维斯太太的脸颊。

6

我们在这个世界上只有这么多时间和注意力，我们正在努力做许多惊人和美妙的事情。如果你想能够做比你目前正在做的更多的事情，我不建议试图强迫自己。相反，我建议向自己展示你真的愿意为自己移山倒海，以满足你的需求。这反过来可以帮助你建立心理同志情谊（以及由此产生的节约），这来自于你所有部分的理解，即你们都在同一条船上。

《替代内疚》系列的结论

今天标志着我关于替代内疚系列文章的结束（目录）。

我在系列开篇中讨论了人们感受到的”不安的内疚感”，当他们内心某个部分认为自己没有在做重要的事情时会产生这种感觉。我论证了无论虚无主义者怎么说，人们完全可以关心自己以外的事物，以及比自己更大的事物。

在系列的第二部分中，我恳请读者放下他们的义务，问问自己如果没有什么他们觉得”应该”做的事情，他们会把精力投入到哪里。如果你能放下义务感，仍然为比自己更大的事物深深关怀，那么你就很好地走在了摆脱基于内疚的动机的道路上。

在第三部分中，我描述了在不需要用内疚激励自己的情况下，建立和维持强大内在驱动力的技巧。我指出把自己累垮并不是美德，“拼命工作然后长时间休息”的叙述是一种危险的叙述。我们无法总是按照自己希望的方式行动：我们还不是神，通过用实验和创造性探索障碍来改变行为，往往比试图用责备和内疚来迫使自己屈服更容易。我呼吁自我同情，并论证不存在”坏人”。

在第四部分中，我描述了如何利用你周围世界破碎的事实作为内在驱动力的燃料。如果当你在”坏”和”更坏”之间做选择时，你能选择”坏”而不痛苦；如果你能在对自己的赌注感到满足的同时没有借口并接受你可能失败的事实，那么就很容易将内疚转化为决心，努力奋斗让未来尽可能光明。

在第五也是最后一部分中，我描述了让内疚看起来像异类概念的心态和精神姿态。其中主要的是”一路自信到底”，这是相信自己能力但对任何事都不过分确定的技能；以及绝望的鲁莽的反抗，这是那些有强大内在驱动力的人的三种可疑美德。

我以关于我们将在如何被衡量的几句话作结：当一切尘埃落定时，自然不会根据我们的行动来评判我们；我们只会被实际发生的事情来衡量。我们的目标，归根结底，是确保我们宇宙的永恒历史充满我们为之奋斗的一切。至少对我来说，这是取代内疚的根本驱动力：一旦我们从过去吸取了教训，就没有理由用内疚来折磨自己。在任何特定时刻，我们需要做的就是审视可用的行动，考虑，然后选择看起来最有可能通向充满光明未来的那个。