

## 成功值得追求吗？（Is Success Worth It?）

### **Chris Williamson:**

幸福是对你拥有的东西感到满足，而成功则源于对现状的不满。那么.....  
成功到底值得吗？

### **Naval Ravikant:**

呃，我不确定这句话现在是否还成立了。我是很早以前说过这句话，当时很多类似的表达，其实只是写给我自己的便条，都是高度情境化的。它们来了又走，瞬间即逝。

说到“幸福”这个词——这话题非常复杂。但我一直很喜欢苏格拉底的那个故事：他走进市场，看见各种奢华物品，然后说：“这个世界上有这么多我不需要的东西。”这本身就是一种自由。所以说，不想要某样东西，其实就等同于拥有它。

还有个关于亚历山大和第欧根尼（Diogenes）的故事。亚历山大征服了世界，有一天遇到了住在桶里的第欧根尼。亚历山大说：“我真希望来生能像你一样。”第欧根尼回答说：“这就是我们的不同——我并不想成为你。”

所以，幸福有两条路径。一条是“成功”——你得到你想要的东西，满足了物质需求；另一条是像第欧根尼一样，从一开始就不去想要这些。我不确定哪条更有意义。

这也取决于你怎么定义“成功”。如果你最终目标是幸福，那为什么不直接奔向它？绕那么远干嘛？但问题又来了——幸福会不会让你变得不那么“成功”？

这是一个普遍认知，也可能是你亲身的经验。你会发现当你感到幸福时，你不会想要太多，也就不会想去做太多。但反过来讲，你还是得做点什么。你是一个动物，你在这儿，是为了生存、繁衍。你有本能，有动力，总归是要行动的。不太可能真的就一直躺着。虽然有些人或许真的能这样，也许是他们的本性，但大多数人还是想“出场”、想“活在竞技场里”。

我自己的体验是，随着我变得更“平静”——不能简单说“更幸福”，但确实是更宁静、更当下、更满足于当下拥有的东西——我仍然想去做事。只是现在我想做的是更大的、更纯粹的、更契合我能力和价值观的事。

所以从这个角度讲，我认为“变得更幸福”其实可以让你更成功，只是你对“成功”的定义很可能在过程中发生改变。

### **Chris Williamson:**

你觉得这是在你取得了一定的成功之后，才可能有的顿悟吗？

### **Naval Ravikant:**

对我来说，是的。我一直知道我会先走追求物质成功这条路。我从来没想到过要做个苦行僧，坐在那里断舍离一切。那太不现实，也太痛苦了。

佛陀的故事就是从王子开始的。他起初过得极其奢华，然后意识到这些终归无意义——因为你无论如何都会老去、死亡。于是他进入森林去寻找更深的意义。

如果你问我，我会选择那条包含了物质成功的“快乐之路”。它在某种意义上也确实更快。

**Chris Williamson:**

你曾说过一句话我很喜欢：“实现我们的物质欲望，其实比真正放下它们要容易得多。”

**Naval Ravikant:**

确实如此。当然，这因人而异。但我始终觉得你得先去尝试那条路。如果你想要某样东西，就去争取它。

我曾开玩笑说：“赢下游戏的意义，是为了脱离游戏。”你得玩过那个游戏、赢下来，才可能厌倦它。不然你可能会不断陷在同一个游戏里，周而复始。

不过很多游戏确实很有吸引力，层次丰富，又是开放式的。但如果你赢了之后，不再执着于继续赢，就可以说你“脱离了游戏”。这时你要么转到另一个游戏，要么就是纯粹为了乐趣在玩。

**Chris Williamson:**

你还说过一句话我很喜欢：“人生中的大多数收获，来自于短期内的痛苦，换取长期的回报。”

## Naval Ravikant:

这是经典的“棉花糖测试”模型。但我觉得我们必须小心一个陷阱——不要变成“受苦上瘾者”。不要把“痛苦”本身当成“进步”的指标，而是要关注痛苦带来了什么结果。

有的人说：“我很痛苦地拒绝吃那颗棉花糖”，“我很痛苦地坚持做了这件事”。他们开始把“痛苦”本身当成成就感的来源，而不是关注痛苦之后所带来的改变。

如果你说的是“生理疼痛”，那是确实确实存在的东西。但我们现在说的“受苦”，主要是心理上的挣扎。它往往只是意味着：你不想做你正在做的事。如果你愿意做这件事，你就不会觉得痛苦。

那我们要问的问题就是：你愿意一路“痛苦”地做这件事，还是换一种理解方式，把它转化成非痛苦的体验？

很多成功人士回头看会说：“旅程才是最有趣的部分。”那其实才是最值得享受的。他们经常会说：“我当时要是能更享受那个过程就好了。”这是一种常见的遗憾。

我会建议做一个小练习：回到你 5 年、10 年、15 年前，回忆你当时在做什么、和谁在一起、当时的目标是什么、当时的心情如何。真的试着穿越回那个自己，问问：你会给当时的自己什么建议？

不要假设你可以预知未来，不要想着去买股票或比特币之类的。只是凭你现在的性格、心态、年龄积累的经验，看看你会不会做得不一样。

就我个人而言，我会做几乎完全一样的事情，但我会带着更少的愤怒、更少的情绪波动、更少的内在煎熬去做。因为这些痛苦其实是可以避免的，不是必须的。

我认为，一个能用平静、甚至快乐的状态去做事的人，会比一个充满不必要情绪的人更有效率。

### **Chris Williamson:**

否则你最终得到的就是“痛苦的成功”。结果也许一样，但整个过程会完全不同。而且旅程不仅仅是奖赏——旅程就是唯一的一切。

### **Naval Ravikant:**

是的，连“成功”本身我们也很快就会习以为常。我们的大脑是这样运作的：你一开始感到无聊，然后你开始渴望某个东西，于是你对自己说“我只有得到了这个才会快乐”。

然后你就进入了那个“欲望→追求→挣扎”的循环。如果你得到了那个东西，很快就会适应，然后又无聊，接着就想要别的。如果没得到，就短暂地不开心，然后又恢复，开始新的欲望。

这个循环是常态。你是“快乐”还是“不快乐”，其实都不会持续太久。

当然，我不是说“赚钱”或“成功”就没意义。它们当然重要——**钱可以解决所有和钱有关的问题**，所以拥有金钱是好事。

我不知道你有没有看过那个心理学研究，有点争议，但挺有趣的：一个人如果瘫痪或中彩票，两年后通常都会回到他原本的“幸福基线”。

我不确定这个研究是否完全准确，但我相信，如果你的财富是你自己努力得来的，它是会带来幸福的。因为你不仅赚到了钱，也赢得了自尊、信心和成就感。你证明了你是对的，你实现了你的目标。

所以我不想轻描淡写地对待“钱”这个话题。我要强调的是：我们一直活在一个“欲望→多巴胺→满足→失落”的循环中。

所以你必须学会享受旅程，因为人生 **99%**的时间都在路上。如果你不能享受这段路程，那你的人生旅程，到底是怎样的旅程？

---

## 快速满足欲望的方法（Ways To Shortcut Our Desires）

### **Naval Ravikant:**

你可以选择专注，可以选择对绝大多数事物“不想要”。

我认为我们背负了太多不必要的欲望——这些欲望是我们从各种地方“捡来的”。我们对一切都有意见、对一切都下判断。但其实，正是这些**无意识拾起的欲望**，才是痛苦的来源。

如果你意识到了这一点，你就会开始慎重地选择自己的欲望。坦白说，如果你想变得成功，你也**必须谨慎选择自己的欲望**。你得专注。你无法在所有领域都变得优秀。如果你什么都想做，你就会把精力和时间全浪费掉。

### **Chris Williamson:**

那追求“名望”是个值得的吗？

## **Naval Ravikant:**

它确实能让你被邀请去更好的派对，进更好的餐厅。

“名望”这个东西很奇妙，它的本质是——很多人认识你，但你并不认识他们。它会把你推上某种“神坛”，让你可以在某种程度上从远处得到你想要的东西。

所以，我不会说名望是“毫无价值”的——毕竟人们之所以想要它，是有原因的。它代表着“高地位”，这会吸引异性，尤其是对男性而言，它会吸引更多女性。

但与此同时，名望的**代价也非常高**。你将失去隐私，会遇到很多古怪甚至疯狂的人，会不断被骚扰各种奇怪的请求。

而且你被放在了“舞台”上，你必须不断表演，不得不和你过去的言行保持一致——你会拥有仇恨者，各种无聊的攻击都会找上门。

但我们都想要它，这本身说明：如果我站出来说“哦，我并不想要成名”，那其实是虚伪的。

也就是说，我并不是说你“不要追求名声”。但我认为最理想的情况是：**名望作为副产品自然产生，而不是作为你主要的目标去追逐。**

那种“渴望被人知道”的欲望，或者“为了成名而成名”的执念，其实是个陷阱。

## **Chris Williamson:**

就是“为了成名而成名”？

## Naval Ravikant:

对，完全是个陷阱。最好是“获得”而不是“追逐”名声。比如，你在一个群体中赢得尊重，是因为你为这个群体做了真正有意义的事。

人类历史上最著名的人是谁？是那些超越自我的人——佛陀、耶稣、穆罕默德这种类型的人。

还有谁出名？艺术家。艺术可以流传很久；科学家也出名，因为他们有发现；征服者也出名，可能是因为他们是为族群而战。

所以通常来说，你服务的对象越多，你影响的范围越大，你就越容易被记住。

虽然有些行为看起来是“暴君式的”，比如成吉思汗——对蒙古人来说他是英雄，但对其他民族来说可不是。但他确实为“他的群体”做了事情。

也就是说，你影响的人群越广、照顾的人越多，就越容易赢得尊重与声誉。这种“有根基的名望”才是值得的。

如果你成名只是因为你的“名字被贴在了很多地方”或者“脸频繁地露面”——那是**空洞的名望**。你自己内心其实也知道，所以你会感到焦虑、害怕失去它，于是就不得不继续表演。

像那种纯粹靠颜值或角色成名的演员、名人那种名望——我并不羡慕。

但那种**因为你做了某件真正有用的事而赢得的名望**——我不认为我们有必要刻意回避它。

---

---

## 改变观点是伪善吗 (Is Changing Our Opinions Hypocritical?)

### Chris Williamson:

你刚才提到一个点很有意思，就是人们会被自己曾经公开说过的话“绑架”。当我们试图更新观点、改变想法时，在互联网上看起来更像是“伪善”。

### Naval Ravikant:

不不不，我不这么认为。我过去说一件事，现在说了不同的东西，这很可能是因为我学到了新东西，或者我更新了我的信念。

但问题在于，很少有人是以一种真正正直的方式在更新自己的观点的。你看，有些人你一眼就能识别出他是“投机分子”或者“带货骗子”——他们前后说法不一，这恰恰是证明他从来就没真正相信过自己说的那些话。

我记得几年前在洛杉矶参加一个静修营，那儿有个我曾长期关注的内容创作者，他在商业和效率类内容上非常成功。后来他完全退出了社交媒体，进入了“隐修模式”，只专注于自己做生意。

我问他为什么，他说：“我开始觉得，我必须在私底下活成我在公开场合说的那种人。”

——这太真实了。

### Chris Williamson:

这就像那句话说得的：“愚蠢的一致性是小心灵的鬼怪。” (*foolish consistency is the hobgoblin of little minds*)

## **Naval Ravikant:**

没错。而本质上，**所有的学习，都是在修正错误**。所有知识的产生机制，都是在猜测、试错、纠错。所以从定义上来说，如果你在学习，那你就时常出错，你的原始假设就得不断更新。

比如我几年前上了 Joe Rogan 的播客节目（大概八九年前），有些人会专门翻出来指出我那时说过某件后来被证明不准确的话。

然后他们就紧抓不放，因为那样能让他们感觉好像“抓住我一个错误”，于是他们在心里觉得自己“地位上升了一点”。

但我想说，如果你**抓住一个人撒了明确的谎**——那是另一回事，那确实是品格缺陷。但如果他只是做了个猜测，后来证明错了，那完全没问题。

而且大多数时候，大家拿来指责的，都是关于“人工智能会不会出现 AGI”的话题。顺便说一句，我**仍然认为我当初说的是对的**，不过这是另一回事了。

很多人宣称我们已经拥有 AGI 了，但他们自己连“图灵测试”都没过——不过这也题外话。

但重点是：**我们每个人，都是一个动态系统**。我们都在不断变化、学习和成长。只要我们是在修正错误，这就应该被鼓励。

你唯一不该做的，是在公共场合“说谎”，为了让自己看起来更好。人们是能闻出这种味道的。

我觉得当下世界**真正稀缺的，是“真诚”**。

因为每个人都想要些什么——想被看成某种人，想成为什么样的人，结果变得不再真实。

于是你会发现，很多人其实是在说他们**自己都不相信**的话。人们对此非常敏感，现在大家的“识别雷达”都变得特别灵敏，能判断你说这话是否真心。

**Chris Williamson:**

对，很多人其实就是错了。尤其在任何新的领域里，大部分人一开始都是错的。

**Naval Ravikant:**

没错。但“错误”和“虚伪”是两个完全不同的东西。**故意说错话，是另一回事。**

这才是真正的区别。如果一个人错了，但他**说出或相信这些东西是出于真诚的动机**，那完全没问题。

但如果他是在撒谎，是为了提高自己的地位、外在形象、或是为了迎合某种预期——那就是个问题。

而这不仅是对听众的不诚实，也是对他自己的伤害。

因为他会被困在一个“镜厅”中。他将不得不**持续活在那个他伪装出来的版本里**。如果你在骗别人，你迟早也会开始骗自己。

**Chris Williamson:**

你会变成那个你“不是”的人所牵动的木偶。

**Naval Ravikant:**

对，完全是这样。就像有句话说的：“你拼命想去讨好一群根本不在乎你的人。”

他们其实并不喜欢真正的你，如果他们看见你真实的一面，也不会在乎。而那些可能会真正喜欢你的人，反而没机会看见真正的你，于是他们从你身边擦肩而过。

你真正应该争取的，是那些你也尊重的人对你的尊重。

如果你想要的是来自“多数人”的尊重，那注定是个愚蠢的游戏。

这就是“地位游戏”（*status games*）的诱惑：你越追逐它，它越让你失去自己。

---

## 如何摆脱地位游戏的干扰感（How To Become Less Distracted By Status Games）

**Chris Williamson:**

无论是成名，还是落入比较的陷阱，我们都很容易被“社会认可”吸引。你怎么看人们应该如何变得不那么容易被地位游戏分心？

**Naval Ravikant:**

我认为我们需要意识到：地位游戏已经不像过去那样重要了。

在古老的社会，比如狩猎采集时代，其实并不存在“财富”这个概念。你能拥有的，只是你能随身携带的东西，也就没有所谓的“财富积累”或“创造财富”的游戏。

那时候唯一存在的就是地位游戏。你若是地位高，就能优先获得有限资源。但就算那时，人们也必须通过“为部落做贡献”来赢得地位。

而现在不同了。我们拥有了“创造财富”的能力。你可以创造一款产品或提供一种服务，通过它放大价值，服务更多人，带来**丰盛的供给**。

这不是零和游戏，而是正和游戏：我可以富有，你也可以富有，我们还能一起创造更多。

很明显，我们今天的**整体财富水平远远超过过去**。

而地位不同，它是有限的。它是一种**排名结构**，是个金字塔。一个人上升了，就意味着另一个人相对下降了。

当然，你可以定义不同的地位系统，比如社交地位、职业地位、文化影响力等等，但它的本质仍然是有限的。

不像财富——我们可以一起住在太空、月球基地、火星殖民地……它可以无限扩展。

所以首先要明白的是：**地位游戏本质上是有限的，而且总是带有对抗性**。你得“赢过别人”，这是它的运作逻辑。

但创造财富则不然，你可以静静地做产品，不需要和任何人吵架。虽然你仍然要在市场中赢得认可，但那是通过产品好坏来决定，而不是通过攻击别人、压制别人、拉踩别人。

我会说：相比之下，财富游戏更愉快，是正和的，而且能带来切实的回报。

你多挣了钱，就可以买更多东西。而地位呢？你去银行试试看，他们不会接受“我很有地位”换钱。

**Chris Williamson:**

没错（笑）。地位是模糊而不确定的。

**Naval Ravikant:**

你会看到很多有钱人，他们已经有了财富，但他们想要的是地位。所以他们去好莱坞拍电影、捐款给非营利组织、参加 Davos 之类的峰会，他们想用钱去换地位。

人总是想要自己没有的东西。

而且，从进化角度来看，我们的大脑就是被地位驱动的。因为在农业革命以前，人类并没有“积存财富”的能力，直到能储存粮食，才算真正拥有了“财富”；工业革命推动了一波，信息时代又是一波。

所以现在，虽然赚钱仍然不易，但这是人类历史上最容易创造财富的时代。

有杠杆，有机会，有工具。你当然得主动去找、去学、去做，但**可能性是前所未有地向更多人敞开的。**

几百年前，如果你出生是农奴，那你基本注定终生是农奴，几乎没可能翻身。

现在不一样了。所以我建议大家，与其玩地位游戏，不如专注在财富游戏上。

比如说，如果你想通过经营社交媒体，靠“先成名”再“变现”——这条路很难。

我会建议你反过来：**先赚钱，再去选择你要不要曝光。**

### **Chris Williamson:**

确实是这样。有意思的是，那些已经富到难以想象的人，还在追求地位。明明大多数人玩地位，是为了最终变成财富——那你已经富了，为什么还往回走？

### **Naval Ravikant:**

这就是因为我们**在生物本能上是为了追逐地位而被进化出来的。**

而“财富”其实是一种新鲜事物，它是现代社会构造出来的概念。

你要理解财富的好处、局限、影响、权力和代价，**你需要调用大量理性思维（neocortex）。**

它不像地位那样直接，不是“我高你低”这么简单。

**Chris Williamson:**

所以说，你说“玩这个游戏的目的是为了赢了然后退出”，这个逻辑在“地位游戏”里，似乎比“财富游戏”更难做到？

**Naval Ravikant:**

你说得对，我以前还没这么想过，但确实如此。

人们总是会想要更多的地位，但对财富来说，人到某个水平，是可能感到满足的。

**Chris Williamson:**

这就像排行榜的原理。你在 iTunes、YouTube、各种平台，每天都被放在“当下的榜单”里。你看到点赞、评论、播放量，这就会刺激你想“保持位置”。

**Naval Ravikant:**

完全没错。他们让你在那条跑步机上永远停不下来。

**Chris Williamson:**

喜剧演员 Jimmy Carr 有个观点我很喜欢：

“轨迹比位置更重要。”

你今天如果是全球第 101 名，但去年是 200 名，那你会觉得“在上升”。

但如果你现在是第 2 名，去年是第 1 名，你反而感到“失速”。

那种下滑的感觉很真实。

**Naval Ravikant:**

对，而且这也回到进化心理学：

任何正在“流血”的生物，如果不止血，它就会死掉。

所以你被天性驱动着，不愿意“放弃”已有的一切。你会死死抓紧它。

---

**如何提升你的自我价值感（Ways to Raise Your Self-Esteem）**

**Chris Williamson:**

自尊这个话题挺难讲的。

**Naval Ravikant:**

是的，确实不容易。

我常常观察那些不喜欢自己的人——不是为了冒犯谁，而是我发现这是最难的一类人。

他们不断地与自己内心较劲。而面对外部世界本来就够难了，如果你自己都无法与自己和平相处，那外部世界就会变成一道几乎不可逾越的障碍。

没人会比你更喜欢你自己。

如果你内心深处充满挣扎，那世界对你来说就充满敌意。

人为什么会有低自尊呢？这很难说，也许是基因，也许是环境因素。

但很多时候，我觉得是因为他们小时候没有被无条件地爱过，这种缺失会在潜意识里扎根，深入骨髓。

而自尊问题，可能是最具限制性的人格障碍之一。

有一个有趣的观点：**自尊，其实是你在自己心中积累的“声誉”。**

你时刻都在“看着自己”。你知道自己做过什么，你也有自己的道德准则。

每个人的标准不尽相同。

但如果你**没有活出你内心认可的那套标准**，而这套标准你又常用来要求别人，那你的自尊就会受到伤害。

所以，也许提升自尊最好的方法之一是：**制定一套属于你自己的行为准则，然后认真遵守它。**

另一个提升自尊的方式可能是：**去为别人做点什么。**

当我回顾人生，那些真正让我感到“自豪”的瞬间其实并不多，也不是大家以为的那些成就。

不是赚了多少钱，不是掌握了某项技能。

而是——当我为了某个我在乎的人、某个我深爱的事，**做出牺牲的时候**，那是我真正感到骄傲的时刻。

当然，我是有意识地做这种回顾练习的，但我相信在潜意识里，我也一直在默默记录这些。

这让我意识到：**即使没有被爱，我们也可以通过“给予爱”来创造爱**，通过付出、通过责任、通过牺牲来表达爱。

而这种表达，能非常迅速地提升自尊。

**Chris Williamson:**

你提到牺牲很有趣。

很多人说：“我为工作牺牲了很多。”可那其实是用“自己想要得稍微少一点的”，去换“想要得更多的”，并不是真正意义上的牺牲。

我在想，自尊是否就是在你**内在的信念和外在行为一致**时自然建立起来的，尤其是在这种一致性**很难做到的时候**。

那些更具反思力、更有道德标准的人，是不是反而要承担更多无形的代价？因为他们背负的“**内在规范**”更沉重。

### **Naval Ravikant:**

如果“有道德”是无代价的，那每个人都会这么做。

所以，说到底，它确实意味着要**做出某种牺牲**。

但你也可以换种方式看待这个牺牲——它其实是你在做**长期主义的选择**，而不是为了短期回报。

比如说，“美德”本质上是一组信念体系：

**如果所有人都遵守它，那么每个人都会因此更好地生活。**

比如，我诚实，你也诚实——那我们就能更容易地合作，彼此信任，做成更多事。

当然，现实中可能会有一些骗子或投机者，但只要他们不成为主流，大多数人仍然遵守信任原则，那整个社会就会因为诚实而运转得更好。

我觉得很多“美德”都是这样运作的——

**如果我不第一个把桌上所有的食物都抢光.....那我们就能更好地相处，也更有可能会玩“共赢的游戏”。**

博弈论里最有名的是“囚徒困境”，那个模型假设每个人都会作弊，结果形成“纳什均衡”：所有人都作弊，结果大家都输。

想要打破这个均衡，唯一的方法就是**让博弈变成长周期、重复性的互动**，也就是建立长期信任。

不过实际上，社会中最常见的博弈不是囚徒困境，而是“猎鹿博弈”（stag hunt）：

如果我们合作，我们就能一起猎下大鹿，大家都吃得很好；如果我们不合作，我们就只能各自去抓兔子，吃得少也吃不饱。

这个游戏有两个稳定点：一个是我们都去抓兔子，另一个是我们一起合作打大鹿。

**高信任社会，就像是一起打猎大鹿的社会。**我们都守信用，按时到场，分工明确，彼此信任，最后共享成果。

所以你喜欢生活在一个每个人都有自己一套美德并切实遵守它的系统里——这样我们大家才能共同受益。

不过我要说，你不需要为了“牺牲”别人去遵守这些，也不需要为了“别人”这么做——**你完全可以是为了自己。**

你会因此拥有更高的自尊，你也会吸引来那些同样有美德、有信念的人。

你得问问自己：“**我愿意跟现在的自己一起去打猎吗？**”

如果你是那个能够长期传递出“我值得信赖、我有道德信仰”信号的人，你就会吸引到同样的伙伴。

但如果你是条鲨鱼，最终你只能和一群鲨鱼共处——那种生活并不好受。

这其实就像“棉花糖实验”的隐喻。虽然后来有人指出那个实验存在复现危机，但它的核心还是成立的：**你愿不愿意放弃眼前的小好处，换取长远的大回报？**

所以，我认为大多数所谓的“美德”，其实在长期来看**都有合理的“自利”基础。**

**Chris Williamson:**

那你过去有经历过自我怀疑吗？这对你来说是一道障碍吗？

**Naval Ravikant:**

算是也不算是吧。

我当然经历过那种“我不知道自己在做什么，我得想办法搞清楚”的阶段。

但我从来不会觉得“别人比我更懂我的人生”，也不会觉得“我不配”或“我没价值”。

我小时候身边的人都无条件地爱我，这给了我很深的底气。

这种自信不是那种“我知道答案”的自信，而是“**我会找到答案**”的自信。

我相信自己知道自己要什么，也相信自己才是判断我人生方向最合适的人。

### **Chris Williamson:**

这种内在的信任感，其实会帮助你判断：“我该不该追这个目标？”、“这件事对我来说值不值得？”

你能做出理性判断，而不是被他人的看法牵着走。

你刚才提到的也很有意思——哪怕你以为自己没在记录，其实内心一直在默默记着。

古希腊有个概念叫“daemon”（达伊蒙），在计算机科学里也有“daemon”这个词，指后台运行的常驻程序。

### **Naval Ravikant:**

是的，很可能就是从古希腊词汇演化而来的。

我们内心有很多“你知道但你不知道你知道”的东西，其实远远大于你明确知道的东西。

有些感觉是没有语言的，有些思想只能用身体去感受、无法用语言表达。

你可能说不出语法规则，但你说话时自然而然就用出来了。

所以我认为，你的**隐性知识和潜意识知识**，其实远大于你能显性表达的内容。

从某种意义上说，你一直在“看着自己”——这就是“意识”。它观察你的身体、你的思维、你的一切。

所以，如果你想拥有真正的自尊，那就**赢得你自己对自己的尊重**。

### **Chris Williamson:**

我有个想法，叫“内在的黄金法则”：

传统的黄金法则是“以你希望被对待的方式去对待别人”。

而内在黄金法则是：“以你希望被对待的方式去对待你自己。”

这可能对那些童年没有被无条件爱过的人来说，是一种温柔的回应。

### **Naval Ravikant:**

这让我想到关于“爱”的一个方式——你可以试着回忆起“被爱”的感觉。

回到某个你被某人深深爱着的时刻，闭上眼睛，让那个感觉重新在身体里浮现。

然后再想一想：你曾经深深地“爱过别人”的时刻。

我不是只说恋爱，也许是亲情、友情，甚至是你对一件事物的热爱。

恋爱可能带来复杂的情绪，但你对兄弟姐妹、孩子、父母的那种“纯粹的爱”，也可以被唤起。

你思考一下：哪种感觉更好？

我会说：“爱别人”的感觉，比“被爱”的感觉更让人心潮澎湃。

被爱有时候太甜腻，甚至让人有点想推开、觉得不好意思；

但当你真心爱一个人时，那种感觉是扩张的，是敞开的，它会促使你成为一个更好的人。

所以你其实可以随时创造“爱”的感觉。

真正阻碍我们的，是我们渴望“被爱”，而不是我们不能去爱。

---

## 为什么“自负”是代价最高的性格特质（Why Pride Is The Most Expensive Trait）

### Naval Ravikant:

这是我最近发的一条推文，我说——**自负是学习的敌人。**

当我回顾我的朋友和同事时，我发现那些成长最少、最容易停滞不前的人，往往是那些最自负的。因为他们总觉得自己已经掌握了答案，所以他们**不愿意公开承认自己错了。**

这其实也跟我们之前讨论“成名”话题有关——你被某件你说过的话“套牢”了。那句话让你出名，人们因此记住你，可当你想转向、想改变时，你的**自负阻止你承认“我错了”。**

那在这种语境下，自负是什么意思呢？

它可能表现得很简单，比如说你在炒股，但不愿意承认自己判断错误，于是你**死死抱着一个烂仓位不放；**

也可能是你做了一个人生决定——比如结婚、搬到某个地方、进入某个职业，但后来你发现这不是对的，可你就是**不愿意承认那个选择错了，**于是你被卡在原地。

所以说，自负常常让你被困在一个“**局部最优解**”里，你不愿意下山再爬一次，结果你就卡死在半山腰。

而这就是为什么我说“自负是代价最高的性格”，因为它会以各种方式让你持续“付出代价”：

- 它会让你失去金钱，
- 错失成功，
- 最关键的是，它会**耗掉你的时间**。

而那些真正伟大的艺术家，总是具备“重新开始”的能力。

不管是 Paul Simon、Madonna，还是 U2（好吧我暴露年龄了），他们都有一个共同点：**敢于从零开始**。

优秀的创业者也是如此。

我一直被 Elon Musk 的故事打动——他当年创办的其实是 X.com，是一家金融科技公司，后来与 PayPal 合并。

（你知道的，他现在还在用那个域名，x.com，他一直很执着，哈哈。）

他曾说过一句话，大意是：

“我卖掉 PayPal 赚了 2 亿美元，

我拿 1 亿投了 SpaceX，

8000 万投了 Tesla，

2000 万投了 SolarCity，

最后我还得借钱付房租。”

你看，这个人就是一个**不断把自己“归零”重启的风险承担者**。

他完全不在乎别人怎么看他是“成功”还是“失败”。他总是**敢于“全押”自己**，一次又一次。

而关键点就在于——他总是**愿意重新开始**。

就连他现在在做的那个“X（推特改名）”，也完全是当成一个新创公司在对待。他把一个烂摊子当成一个项目来修复，就像他做创业项目那样。

我觉得这背后反映的是一种**敢于看起来像个傻瓜的勇气**，一种**重新开始的勇气**。

但很多人没有这个能力。

他们一旦变得成功、变得富有、变得有名，就“定型”了。

他们不愿意从零开始。

而任何伟大的创造，都需要你从“零”走到“一”。

这意味着你必须回到起点，那是一件痛苦而艰难的事。

---

## 识别我们的幸福（Identifying Our Happiness）

### **Naval Ravikant:**

这是我最近常常思考的一个问题——**当你不快乐、不享受当下时，其实你并没有帮到任何人。**

很多人早已习惯了“沉默地承受”，他们对自己的生活质量并没有设定很高的期待。

很多时候，我们其实是**把自己洗脑进了一个糟糕的结果里**，因为我们相信受苦是高贵的，是让人成长的。

但我以前说过一句老话：“如果你真的那么聪明，那你为什么还不快乐？”  
你怎么没把这问题给解决了呢？

实际上你可以既聪明又快乐。人类历史上确实有很多人，既聪明又快乐。

我认为，这件事的起点就是承认——“**是的，我决定要快乐。**”

我以前在泰国遇到过一个人，他曾经在 Tony Robbins 团队工作。他有很积极的态度。

有一次我们聊天，他说：“我有一天突然意识到，世界上一定有一个人，是最快乐的人，这样一个人一定存在。那为什么不是我？我愿意承担这个‘责任’——**我来当那个最快乐的人。**”

当时我听完觉得很震撼，这是一个很棒的心态。他知道如何转换角度、重构人生。

所以，我相信，幸福很大程度上是一种选择。你首先要给自己一个身份认同：“**我就是那个决定要活得快乐的人。**”

然后你就在路上慢慢地找方法去实现它。

这并不意味着你就会失去野心、失去追求成功的愿望。很多人害怕自己一旦幸福了，就不再努力了。

但**不是的，你会更倾向于做那些与你的“幸福版本”相契合的事，而你也更可能在这些事上取得成功。**

而且相信我，当你处在幸福状态的时候，你绝不会回头看那个不快乐的自己说：“啊，那时候的我才更成功，我想成为那样的人。”

你努力成功的目标就是为了幸福。你只是把顺序弄反了。

**Chris Williamson:**

你这句话真是击中了我——我们总是为了达成幸福的手段，而牺牲本身的幸福。

**Naval Ravikant:**

是的。我们牺牲幸福去换取成功，好像只要足够成功，才能开始快乐。

但如果你把它当成一个联立方程，把“成功”这一项从两边同时消去——你会发现其实没有所谓的“交换”。

至少在我自己的人生中，我从未发现“幸福”与“成功”有冲突。恰恰相反——我越幸福，就越倾向于去做那些我擅长的、契合我的事，而这又让我更幸福，最后我反而变得更成功。

**Chris Williamson:**

“契合”这个词很有意思。我尽量说得委婉一点——我从跟你接触的过程中，观察到你身上有一个很特别的特质，就是“整体性的自我优先”。

你总是把自己摆在优先位置，你不太在意你说出或做出的事情是否会让别人觉得有点尴尬——只要那些事情对你而言是真实的。

你是那种毫不道歉地优先考虑自己的人。

**Naval Ravikant:**

我觉得其实每个人都是这样。也许“不道歉”这一点才是少数人拥有的特质。

但说到底，每个人都是在把自己放在第一位。这是人类的本性。

你之所以存在，是因为你得先活下来；你是一个独立存在的有机体，自然会把自己放在优先。

**Chris Williamson:**

也许是，但我们又总是喜欢“道德炫耀”，假装我们是在为他人而活。

多少次你听到人说：“当然啦，我很乐意来参加婚礼。”——可实际上他们根本不想去那个该死的婚礼。

多少次你听到别人说：“你今天好吗？”却并不想听真正的答案。

**Naval Ravikant:**

我不去婚礼的（笑）。这就是我要说的——**我不认为每个人都在优先自己。**

我觉得很多人确实会**牺牲自己的愿望**，只是为了迎合眼前的社会规范。

**Chris Williamson:**

是啊，但你觉得那是浪费时间？

**Naval Ravikant:**

是的。我认为所有人都在浪费时间。

不要去做你不想做的事。你为什么要浪费时间？**我们的时间太短了。**

人类一生也就 4000 周。我们都知道这个数字，却常常忘了它的重量。

我可能比大多数人更清楚意识到我的时间有多少——所以我**绝不会浪费它。**

**Chris Williamson:**

那你是怎么越来越自在地成为那个“毫不道歉地优先自己”的人呢？

**Naval Ravikant:**

我现在越来越彻底了。

主要是——我一旦听到或看到别人活得自由，就会受到鼓舞，也更敢活得自由。

比如我读过 Marc Andreessen（硅谷风险投资人）的一篇博客，他说：“不要使用日程表。”

我立刻被触动了，于是我把日历删了——我不再排任何计划。我试着把事情全记在脑子里。

记不住？那说明它不重要。那我就不会按时出现（笑）。

我现在有时也会临时查安排，靠直觉行动。讽刺的是，我都不确定 Marc 自己有没有做到他写的那一套。

但他确实说出了对的道理。

我还看过一篇文章，说 Jack Dorsey（Twitter 联合创始人）只用 iPhone 和 iPad 办公，完全不碰 Mac。

我看了之后也立刻开始模仿——我只通过短信和 **App** 做事，基本不发邮件。

**Chris Williamson:**

你觉得那种方式更自由？

**Naval Ravikant:**

是的。因为这样我随时在流动状态中。

我现在甚至设置了**极具攻击性的邮件自动回复**：“我不看邮件，也别给我发短信。”

如果你真的有事找我，自然会找到我。

当然，这其中有些习惯是成功之后才能负担得起的，但也有很多，我在**成功之前就开始执行了**。

比如，我以前拥有一个域名叫 idontdocoffee.com（我不喝咖啡），我就用这个域名发邮件，让对方明白：**我不会跟你“约咖”**。

不过现在我不再那么粗暴了，我会直接“消失”——不回、不解释、直接无声退出。

我妻子知道**绝不能替我安排任何事情**，不约饭、不参加聚会、不去生日、不参加婚礼。

如果有人问她：“你丈夫能来吗？”她会说：“他自己决定，你得直接问他。”

**Chris Williamson:**

那你这样做不会扼杀掉“人生的随机惊喜”吗？

**Naval Ravikant:**

恰恰相反，我释放了所有时间，**我的整个生活就是被“随机”填满的**。

我想和谁相处、何时相处、在哪相处，全都随我意愿。

如果有个活动我觉得可能有趣，我会在当天、在那个情绪点上决定我要不要参加。

**没有什么比“现在的自己被过去的自己强行承诺了某件事”更糟糕的了。**

那个你早就不想去的聚会、会议、会议电话，就像在日历上坐着的一坨“定时炸弹”，

破坏你前后几个小时的节奏，毁掉你的一整天。

就连打电话，我也喜欢随机处理。别人问我能不能通话，我会说：“等你有空时发短信给我，我也发你，我们就顺其自然地聊。”

这种生活方式，远比“过度日程安排”要好太多。

“被过度安排的人生，是不值得过的人生。”

我真这么想。我觉得那是一种非常糟糕的生活方式。

我们并不是这样进化的，也不是这样长大的。

我们小时候（除非你有一个直升机父母或者虎妈），**生活的自然节奏本就是自由的。**

我有个朋友曾对我说过一句话，我至今难忘。他说：

**“我永远不想被迫在特定时间出现在特定地点。”**

我听到这句话的瞬间，人生观都变了——那才是真正的自由。

**Chris Williamson:**

你现在是完全不设闹钟的人吗？

**Naval Ravikant:**

是的，我不设闹钟。今天例外，我特意设了闹钟，是为了不迟到这次录制（笑）。

我设的是上午 11 点的闹钟，就怕万一我哪天得了流感，睡到中午。

我可不会设早上 8 点或 9 点的闹钟——这太不自然了。结果我今天还是提前很多小时醒了。

所以这只是一个“紧急兜底”方案。

有时候如果我实在需要记得做某件事，我就干脆不看日历，只设一个闹钟提醒自己。

**Chris Williamson:**

那再深入一点说，说说你这种“优先自己”的能量状态。

我觉得很多人理性上很喜欢你这种生活方式，觉得“我要只做我自己想做的事”，但他们实际上做不到。

**Naval Ravikant:**

对，我并不是说每个人都能彻底做到，但我确实认为——每个人都应该尽可能地活得像这样。

我们确实有些工作上的责任，有些真正重要的义务，但除此之外，别把你的人生浪费在无谓的时间表、无意义的活动、无聊的聚会、毫无共鸣的应酬上。

尽你所能地，把自由注入到生活中。你不仅会更快乐、更自由，你会更有生产力。

因为你可以把精力集中在你当下最重要的问题上。

我每天早上醒来，**头 4 小时是我精力最充沛的时间**，那是我解决复杂问题的时段。

接下来的 4 小时，我会做一些户外活动、锻炼身体，或者安排一点会议（如果有必要，也会临时决定）。

**最后 4 小时，我用来放松，陪孩子、看书、玩游戏。**

这样的弹性时间结构非常重要。**因为你能实时地，把那个时刻最需要做的事情，塞进那个时段。**

如果你硬安排了一个下午两点的会议，那你的整天都会被打乱——你前面的时间不能集中，后面也不能专注，全被那个会挤压了。

如果还要处理邮件、交付任务，你可能就得拖到晚上六点。你不仅**不自由**，还效率低。

另外，我坚信一个原则：**灵感是易逝的，必须立刻行动。**

如果我突然有灵感要写篇博客，我会立刻写。

如果我想发条推文，我马上发；

如果我想解决一个问题，我立刻着手；

如果我想读一本书，我会马上打开它。

如果我对某件事产生好奇，我会在**好奇的那一刻**就去查资料、下书、上网搜、用 ChatGPT.....我会立刻行动。

因为真正的学习发生在你渴望那一刻，而不是在你提前安排好的时间里。

你设好一个小时来“读书”，等时间到了，可能你已经没心情了。

所以，**自发性极其重要**。你会在享受当下的状态中学得更快、更深，而不是被强迫时。

想想你在学校学的地理、历史、数学——按时间、按老师、按进度强制灌输的内容，你还记得多少？

反而那些你真的好奇去学的东西，才会一直留在你脑子里。

这种自由，在你想做一件事的那一刻，就能立刻行动的自由，是极其解放的。

但多数人一生中只尝到很少的“即时自由”的滋味。

如果你能用这样的节奏度过整个人生，那就是幸福的配方。

### **Chris Williamson:**

这种方式不仅是幸福的，也是高效的。

你拥有灵感的时候，正是你做这件事最轻松、最顺畅的时候。

如果你当下特别想做一件事，却把它推迟到了“不那么想做”的未来，那时候你就需要额外的“意志力”才能做完。

而你推迟的这段时间，也许还在做一些不那么想做、但排进日程的琐事。

### **Naval Ravikant:**

没错，这种模式是行不通的。

拖延的本质是：你现在不想做那件事，但你更想做别的事。

那为什么不干脆就去做你想做的那个？

我完全不认同那种“效率、生产力、成功与幸福和自由是对立面”的说法。

它们实际上是高度协同的。

**Chris Williamson:**

你是说越幸福越成功？

**Naval Ravikant:**

是的。你越幸福，越能持续做事；

你越自由，越能把时间分配到最关键的地方，不被一堆义务和承诺拖住。

你越专注于当下最重要的任务，越有可能创造出真正有意义的成果。

---

## 做真实自我的关键（The Key To Being Your Authentic Self）

**Chris Williamson:**

越执着于某件事，你反而越难自然地去做它。

当你用更自然、更自洽的方式去做事时，你会为了自己去做，以你擅长的方式去做，也更容易坚持下去。

你身边的人会发现，你做出来的东西质量更高。

但这好像也是一个很难平衡的张力，因为**过度关注细节**本身也是你工作的一种**竞争优势**。

## Naval Ravikant:

没人能打败“你做你自己”。

我常说一句话：

“找到那些对你来说像是‘玩’，但对别人来说像是‘工作’的事情。”

对别人来说这像是在辛苦干活，但对你来说，它就像是在玩。所以你会毫不费力地超越他们。

你做得轻松，他们做得沉重；

他们是为了某个“结果”而努力，而你是为“过程”本身在创造。

你是在创作，是在体验美，是在进入心流，是在获得喜悦和满足。

你应该也是真的喜欢播客这件事吧？

否则你不可能做得这么好。

如果你当时决定：“我想要在人生中出头，就得去写书。”——

那我们今天可能谁都没听说过“Chris Williamson”的书。那不是你。

你是个播客主持人。你享受与人交谈，喜欢做采访。

你越做那些对你而言“自然”的事，你的竞争越少。

你是靠“真实”摆脱了竞争。

如果让我用两个词来总结“如何成功”，那就是：

产品化你自己（Productize Yourself）

找到一件你天生就擅长、而且**世界也愿意为之买单的事**，  
然后把它产品化、规模化。

这会变得越来越轻松。

当然，任何事情都要付出努力，但如果你选对了，它对你来说**不会像是“工作”，而像是“玩耍”**。

现代社会正好为这种方式提供了土壤。

2000年前，如果你出生在农场，那你只能在农场干活。选择极其有限。

但现在你可以：

- 随时搬去一个新城市，
- 转行换工作，
- 改变你周围的人，
- 彻底重塑你是谁，正在做什么，想要成为什么样的人。

今天的社会，为你提供了**无限的机会**。

所以，我们应把人生当作一个搜索引擎：

去寻找**最需要你的人**，

去找到**最需要你去做的事**，

去找出**你最适合待的地方**。

在投入之前，值得花时间去探索（exploration），不要一开始就陷入执行（exploitation）。

这个时代最大的陷阱是：**过早承诺（premature commitment）**。

如果你太早决定要做律师、医生，结果五年投进去之后发现这根本不是你想要的，  
你可能接下来三十年都在错误的职业、错误的城市、错误的圈子里苦苦挣扎。

当然，最好的发现时机是“早些时候”，但**第二好的时机就是“现在”**。

所以，**改掉它**。

### **Chris Williamson:**

也就是说，凡是发现不对劲的，要立刻砍掉？

### **Naval Ravikant:**

对，默认就是砍掉。

**如果你拿不定主意，那答案就是“不要做”。**

大多数事情你本就应该说“不”。

我现在日历里空空如也，就是因为我**默认说“不”**。

我为什么要为了你、你的活动、你的邀请去创造一个“日程表”？

人生早期你在寻找机会，那时候你会说“好啊”“去试试”。这是探索阶段。

但一旦你找到了你要做的事，你就进入了“执行阶段”，你必须**默认说“不”**。

如果你连“拒绝”都需要动脑筋，那就已经说明它在消耗你的时间了。

比如，有些人整天沉迷在所谓的“努力文化（hustle culture）”里，他们的信条是：“不去要，你就什么都得不到。”

于是他们每天都在给别人发请求、信息、推销.....

是的，这在某种程度上是“名人问题”，但我确实遇到很多次。

### **Chris Williamson:**

我也一样。

### **Naval Ravikant:**

你也会收到那些：“嘿 Chris，我朋友 XX 特别适合上你播客”；

“你能不能来参加我们的活动”；

“你能不能帮我这本书写个序”；等等等等。

当你收到这些信息时，你会感到别扭、焦躁，你不知道该怎么回拒。

我后来学到了一个方法：

**如果你自己不会对别人提出这种请求，那当别人向你提这个请求时，你可以直接无视它。**

你不需要回应，不需要处理，甚至不需要让它进入你的大脑。

如果你想要“可扩展性（scalability）”，你必须拥有这样的能力——毫无心理负担地删掉邮件、忽略信息。

因为**每一次干扰，都会把你从“心流”中拉出来。**

你想保持心流，就必须：

- 要么训练自己无视一切；
- 要么像 Tim Ferriss 那样，把自己关进一个完全隔绝的“隐士状态”；

- 要么，成为一个情绪上完全不受这些打扰干扰的人。
- 

## 客观看待我们的大脑（Objectively Viewing Our Own Mind）

### **Chris Williamson:**

呃，这太基础了。它对生活中很多事情都极其基础。好，我们能深入聊聊这个吗？

因为我只认识现在的你，对吧？我不认识你 20 年前是什么样，也不认识你小时候是什么样，嗯，所以我只看到你这个“整体性自私”状态，或者.....

整合型的自我优先，不管我们怎么称呼它.....

### **Naval Ravikant:**

“自私”就行，我接受“自私”。我很自私的人，别联系我（笑）。

### **Chris Williamson:**

对，还有一个感觉是，我觉得很多人已经在人生中履行他人义务太久了，以至于他们真的很难触及自己真正的欲望。

他们已经把自己的渴望、愿望和需求深埋太久了，把自己降到了极低的优先级，以至于他们会说：“我到底想不想去做这件事？”

因为我一直以来都在被别人牵着走，对吧？我一直在被别人的欲望操控着，太久了，我甚至无法再感知我自己的想法。

而说“不”，听起来就像是犯了战争罪一样。

## Naval Ravikant:

所以我觉得，“能够客观地看待你自己的大脑和想法”是一件非常好的事情。

而这正是冥想的最大好处之一。它在你那个“有意识的观察者自我”和你的大脑之间，创造了一个微小的间隙。

这个间隙允许你去观察你的想法，并像评估第三方陈述那样去评价它们。

如果你只是把你的大脑等同于你自己，并且这两者时刻合而为一，而你只是从大脑中直接反应出来，那你甚至不会质疑那些进入你大脑的东西。任何进入的东西，只要它能引发反应，它就会立即引发反应。

但如果你能稍微观察一下自己的想法——不是用那种“神神叨叨”的方式，你甚至可以通过心理治疗、写日记、任何你喜欢的方式来实现；你可以长时间散步，你不需要打坐，也不需要坐莲花坐，这些都不是必要的。

但如果你能观察你自己的想法，并以某种程度上的客观态度去看待它们，你就可以开始变得更有选择性，更批判性地看待这些想法，你会意识到，现实世界中没有问题——除了那些可能真的对你身体造成痛苦的事情以外。

其余的，一切都必须**先**在你的大脑中被变成“问题”，它们需要被你看见，被你解释，然后你得为它编个故事，才会变成“问题”。

然后你就会发现，你的大量情绪能量，都是在对那些你大脑自动标记为“问题”的东西做出反应。

但你其实不需要拥有那么多问题。

你真的需要生活中有这么多问题吗？

我会说，试着只聚焦一个你最重要的问题，然后去解决它。

比如说，你想获得成功——那就具体地定义什么是成功，并专注于此。其他所有进入你大脑的东西，都会变成“问题”——比如你对一个在街上走的女孩的评判，或是一辆刚刚在你前面加塞的车，又比如你会计做了一个蠢事。

这些事情确实会触发你，但你可以先观察一下：“它正在触发我。”

然后问自己：“我真的想要现在就拥有这个问题吗？我真的要把我的能量投入到这个问题上吗？

还是我想把这些能量用在别的地方？”

这并不需要非常极端或激烈地去处理，你也不必强迫大脑跟自己打架

（虽然大脑确实很喜欢这么干）——我有句玩笑话是：“我的问题都有自己的问题，而我还为如何解决这些问题感到焦虑。”

**Chris Williamson:**

对（笑）！

**Naval Ravikant:**

所以你会更快乐、更专注。

我再次强调：幸福、专注和成功其实是可以互补的。

你会拥有更多的能量——想象一下，就像“精神能量”，你会有更多“精神能量”来专注于你真正想解决的问题，只要你不被“无意识、潜意识、自动反应式地”接受各种外来的问题。

所以说，在任何事情真正成为“情绪能量消耗的源头”之前，你**必须先承认它是个问题**。

你是可以挑选你的问题的。

我并不是说我在这方面已经做得很完美，但我确实比以前做得更好了。

### **Chris Williamson:**

很多人其实是“问题上瘾”的。

他们甚至会在没有问题的时候制造出问题，只是为了让自己去解决它。

### **Naval Ravikant:**

对，而且更糟的是，我们经常会接受那些我们根本无法解决的问题。

比如我还有一句格言：

“一个理性的人，应该培养出对那些无法控制的事情的冷漠感。”

或者说：

“一个理性的人，可以通过培养对不可控事物的冷漠感，来获得内心的平静。”

我自己也有这个毛病，比如会在 X 平台或社交媒体上刷“末日新闻”，搞得自己情绪波动很大，但其实我对此无能为力。

我真的想让我的大脑陷入这些战斗吗？

当我根本做不了什么的时候。

如果你发现自己一直在反复纠结一个问题，比如看太多新闻，然后你被一个你无法影响的问题困住了，你必须从那个状态中抽离出来。

现代媒体就是“模因病毒”的传播机制。

100 年前、500 年前，如果一件事不在你周围发生，你根本不会知道它。它也不会成为你的问题。

但现在，全世界的每一个问题，都变成了一个“模因病毒”，它进入新闻的战场，试图在实时中感染你的大脑。

它让你开始对乌克兰战争着迷——这场战争离你非常远；它让你沉迷于气候变化、AI 末日论，或者其他任何东西。

而没有什么比“世界要毁灭了”这种古老宗教信念更吸引注意的了：

“世界要毁灭了！快看啊！快关注啊！快响应啊！”

**Chris Williamson:**

这就像是全球规模的“卡珊德拉综合征”.....

**Naval Ravikant:**

对。而我会说，现在世界上有很大一部分人，已经被这些“模因病毒”感

染了大脑，它们让人们对一些**也许根本不是真的，或者被极度夸大的事情**产生剧烈的情绪波动。

即便它们在某种程度上是真的，那也通常是**你个人根本无法解决的问题**，而你应该先“把自己的家整理好”。

我还有一句话给自己：

“你自己的家庭都乱成一锅粥了，你却想去拯救世界？”

有太多人跑出去想“拯救世界”，而他们自己的人生早已一团糟。

我觉得这太荒谬了——如果你自己的人生都处理不好，我不会认真对待你的观点。

比如有些哲学家、明星，看起来很聪明、值得你仰慕，但他们最终却走向自杀。

那你的人生哲学还有什么说服力可言？

就像电影《老无所依》里，那名杀手对主角说的那句：

“如果你的那套规则，把你带到了这里，那你的规则还有什么价值？”

它不起作用。

我会说，我是“整体自私”的人——我希望**在我所有立下的愿望中都能客观地成功**。

你只有一次人生，不要满足于平庸。

人们会争论什么是“智力”，对吧？我们讨论 IQ 测试什么的。

但我认为唯一真正的智力测试，就是你是否能从人生中获得你想要的东西。

这其实有两个部分：

第一是：你能不能得到你想要的——这说明你知道**怎么得到它**；

第二是：你是否知道**该想要什么**。

比如我想成为一个 6 英尺 8 英寸（2 米）高的篮球运动员，那我肯定不可能做到，那就是想要了一个错误的东西。

这就叫：想要一些你无法得到的东西。

也可以是你根本就不想要的东西。

也就是说：想要一些“哑炮奖”（booby prize），社会上有太多“哑炮奖”了，对吧？

**Chris Williamson:**

我已经 20 年没听过这个词了（笑）。

**Naval Ravikant:**

那些奖赏本身毫无价值，甚至本身就会带来新的麻烦。

如果你不小心，你可能会走到一个你根本不想去的地方，甚至是一个你从没想过自己会到达的地方。

这往往是因为你在无意识地前进，是被社会期待或别人的期望推着走的。

或者是因为愧疚，或者是“模仿性欲望”（mimetic desire）。

Peter Thiel（彼得·蒂尔）曾经提到 René Girard 的理论，说模仿性欲望是从他人那里学来的欲望。

有些欲望是社会自动灌输给你的，比如：“去上法学院”、“去读医学院”、“去商学院”。

或者这些欲望来自你观察身边的朋友——其他的猴子们都在做的事情。

又或者只是你父母的期望。

有时候它是“内疚”——而“内疚”只是社会在你脑海中说话，在“编程”你成为一个听话的小猴子，好去为这个部落服务。

但我认为，最好的结果，是来自于你自己独立思考、自己做出决定。

而我觉得大多数人没有花足够多的时间来决定。

比如，我们都活在一些“四年周期”里。

在硅谷，你加入一家初创公司，你的股票是四年归属期，这是默认设定。

在大学——你读四年，高中也是四年。有些事情更久，比如你有了孩子，他们到青春期是 9 年以后。那段关系会在 9 年后发生变化。

我们习惯了这些相对较长的周期，这些是我们长期绑定在某件事上的时段。

你去法学院，那是四五年的周期；然后你当一名律师，也许就是 40 年的周期。

这些周期都非常长。

但我们花在“决定要做什么、和谁一起做”上的时间，却非常短，非常非常短。

我们可能只花三个月，甚至一个月，就决定了一份我们可能要做十年或五年的工作。

而且很多发现是“路径依赖”的，你在路径上的下一个发现，是依赖于你上一个选择的路径的。

所以你就顺着—个向量走下去，这个向量会把你带得非常远。

人们很随意地决定“住在哪个城市”，而这个决定将决定你有哪些朋友、什么样的工作机会、你所处的天气、食物供应、空气质量、生活质量.....

这是个非常重要的决定，但人们却几乎不花时间认真思考它。

我会说：如果你要做一个“耗时四年”的决定，那就花一年时间认真思考它。

**Chris Williamson:**

占 25%的时间，是吧？

**Naval Ravikant:**

对，正是这样。

你听说过“秘书定理”（The Secretary Theorem）吗？

**Chris Williamson:**

计算机科学里那个？

**Naval Ravikant:**

对，秘书定理说，如果你要雇一个秘书，比如你预计会有 10 年的合作期，你要花多少时间去面试人选，才能找到最优的？

是一年？两年？三年？还是几个月？

最后发现，最优时间大约是三分之一——你先花前 1/3 的时间了解样本，然后用这个样本里的“最好的那个”，作为你后面筛选的最低标准。

从此开始，只要后面遇到的人“比他好或一样好”，就立刻决定用他。

这个理论也适用于：择偶、找工作、选职业，适用于一切决策。

但这个定理有趣的是，它不是按“时间”来衡量的，不是按 1/3 的时间，而是按迭代次数。

也就是说，你需要有大量的尝试。

**Chris Williamson:**

所以你得迅速地放弃，迅速地决策。

**Naval Ravikant:**

对，你需要迅速抓住机会，也要迅速退出。

比如你回头去看失败的亲密关系，你最大的遗憾往往是——明知道这段关系已经不行了，但你还是继续留了下去。

你应该早点离开。

一旦你意识到它不会成功，你就应该继续前行。

所以在这个意义上，我觉得 Malcolm Gladwell 提出的“1 万小时通往精通”的理论，其实应该改成：

“1 万次迭代，才能通往精通。”

也许不是准确的“1 万次”，但重点在于：**迭代次数**才是驱动学习曲线的关键。

“迭代”不是“重复”。“重复”是你一直在做同样的事；“迭代”是你做了调整、学习，然后再尝试另一个版本。

这是“错误修正”。

如果你能在任何领域完成 1 万次错误修正，你就会成为这个领域的专家。

---

## 如何避免内心的愤世嫉俗与悲观情绪（How Can We Avoid Cynicism And Pessimism Within Ourselves）

**Chris Williamson:**

不要与愤世嫉俗者或悲观主义者为伍。你刚才提到那些在家里过得一团糟的人，却试图去修复世界。但其实我们自己内心里也常常会有那种愤

世嫉俗或悲观的情绪——可能是因为我们受到了新闻媒体或者周围消极人的影响，也可能更根源一些，这种情绪就像是是我们性格的一部分，是我们看待世界的方式。

那我们怎么做，才能不让自己变成悲观者或愤世嫉俗者？

### **Naval Ravikant:**

悲观和愤世嫉俗确实是很难对付的情绪。我们在某种程度上是天生就会朝这个方向倾斜。我总是会回到“进化”的角度来讲，虽然说得有点多了，但在生物学里，几乎没有比自然选择更好的解释性理论了。所以如果你不能用进化来解释某种心理或行为，那很可能你对它的理解就不够深。

悲观主义就是这么一个例子。在自然环境中，我们是被“硬编码”成悲观的。举个例子，如果我在森林里看到树叶在动，我靠近看看它到底是猎物还是掠食者？如果它是猎物，那我只不过吃了一顿饭；但如果是掠食者，那我就没命了。所以从进化上来说，我们是被训练成要避免“毁灭”的，也就是避免死亡。

我们天生就倾向于悲观，但现代社会完全不同了。尽管它还有各种问题，但比起丛林求生来说，现代社会安全太多了。而且现代社会的“上行空间”是非线性的。

比如在投资中，如果你做空一只股票，最多赚两倍——股票归零你就翻倍。但如果你投中了下一个 Nvidia，它涨一百倍、一千倍，你就可能赚无穷多的钱。由于杠杆的存在，“上行”几乎是无限的。

同样地，在现代社会中你能接触的人比原始部落多太多了。如果你去一次失败的约会，还有无数人可以再约。在部落里可能只有二十个人，转一圈就没得选了。

现代社会对失败的容忍度远远高于过去。所以我们需要“用新皮层的意识”去覆盖那些原始的大脑反应。你得意识到，你现在其实是在运行一个“搜索函数”，在寻找那个能真正成功的事情。

只要找到那件事，它就能产生指数复利的回报。你找到了那个一生伴侣、结婚对象，那段关系就能持续复利成长；你找到了那个你愿意深耕的事业，也一样能带来复利。不怕你前面经历了 50 次失败的约会、50 次失败的创业或求职经历。

所以失败的次数根本不重要，悲观没有任何意义。你应该做个乐观主义者。

不过我会说，应该是“具体怀疑，整体乐观”。每一个具体的机会大概率都会失败，但你要对整体保持乐观。也就是说，你要相信“在这一堆里面，总会有一个能成”。

**Chris Williamson:**

那你是怎么在这两者之间取得平衡的？

**Naval Ravikant:**

就像我刚才说的，我对“整体”是乐观的。如果某件事失败了，我会认为它本就不该成。这听起来可能有点灵性，但我真是这么看待的。每一次

失败都是一个学习的过程，是一次迭代。只要我从中学到了东西，那它就是成功；如果我没有学到，那才是失败。

所以关键是保持学习，不断迭代，快速止损。而一旦找到那个对的事情，你就要充满乐观地投入进去。

你不能在第一件事上就全情投入，也不该随便嫁给第一个约会对象，除非你运气特别好。你要快速探索、调查、试错，直到找到真正匹配的那个。而一旦找到了，你就得愿意“把所有筹码推到桌子中间”。

所以这其实是种“杠铃策略”——不是黑就是白。大多数人卡在中间的灰色地带——他们一半在行动，一半又在犹豫，不确定自己是不是真的要做。

另外我也觉得像“悲观者”、“乐观者”、“愤世嫉俗者”、“内向者”、“外向者”这种标签，其实很限制人。

人类是非常动态的。你有时想独处，有时想社交；你在某些情境下是悲观的，在另一些场合又很乐观。所以别太把这些标签当真。

更好的做法是：看清手头的问题，真实地面对现实。尽量把“自己”从问题中抽离出来。你当然还在其中，但你得避免“动机导向的思维”，那是最糟糕的思维方式。

你不可能通过强烈的情绪或动机去接近真相。要找到客观性，就必须尽量把你的个性、身份认同从判断中剥离出来。

你如果带着那种很厚重的“身份标签”在生活，比如你说“我是一个悲伤且不快乐的人”，那你就会真的变得不快乐。你一旦这样定义自己，就等于把过去的自己封存进了你的现在。

就算你说“我有创伤，我有 PTSD”，没错，那些情绪和记忆确实存在，但你不该用这些标签来定义自己——否则你会一直在那个循环中出不来。

保持灵活性才是关键，因为现实永远在变化，而你必须能适应它。适应力本身就是智慧，适应力本身就是生存力。

你今天能活着，就是因为你适应了，而你的祖先也适应了。所以只有不断适应，你才能看清现实。而如果你是透过“身份”去看世界，你的判断就一定是模糊的。

### **Chris Williamson:**

继续说回幸福这个话题——显然，这也是你很关注的主题之一.....

---

## **什么是幸福 (What Is Happiness?)**

### **Naval Ravikant:**

关于“幸福”这个话题，说实话我觉得我最没有资格谈论。

### **Chris Williamson:**

就像一个手臂特别长的人教你怎么练卧推，或者一个身高两米的人教你硬拉一样——这些人本身就不具备“从零开始”的经验。

**Naval Ravikant:**

所以你现在是在问一个精神不太正常的人他对幸福的看法（笑）。但我还是尽量说一下吧。

幸福到底是喜悦，还是一种内在的平静？我觉得这是一个被滥用的词，它对每个人的意义都不一样。所以我们可能根本没有在讲同一种语言。

那幸福到底是什么？

我认为，幸福的本质是：对你此刻的状态感到“没问题”。你不会想着“我希望事情不是现在这个样子”，你也不会觉得“当下缺了点什么”。

换句话说，你不再需要世界给你什么、不再需要任何外部条件的改变，才能让你感到满足。幸福，就是对当下的“非依赖”。

讽刺的是，如果你问大多数人——什么时候是他们最长期感到幸福的阶段，不是短暂的愉悦，因为愉悦（pleasure）会掩盖甚至伪装成幸福（happiness）——我猜他们会告诉你，是在某种“无所事事”的状态下。

**Chris Williamson:**

这很有意思，因为在“追逐”的过程中其实隐藏着一种缺失感，对吧？

**Naval Ravikant:**

对，但如果你一直“无所事事”，你又会开始觉得无聊。我们还是会渴望冒险、渴望惊喜。这就像一个很有趣的思想实验，叫“幸福机”：假设我在你脑袋上钻个孔，接上电极，就像他们给猴子做实验那样，直接刺激你大脑中负责幸福的区域——让你直接进入幸福的状态。

你愿意吗？你会喜欢吗？多久愿意这样下去？大多数人最后都会说：

“我不想要那个，我想要的是意义。”

好，那我给你装一个“意义电极”，你会愿意吗？

你继续延展这个思想实验，大多数人最后都会发现：我们其实想要的是“惊喜”。我们想要世界能在某种程度上出乎意料，又在某种程度上可预测。我们想和它交锋、互动，哪怕只是带着点不确定性。

所以我也不确定，是否“纯粹的幸福”真的是所有人的最终目标。有些人确实只想在任何时候都处于幸福的状态，但大多数人会说：“我既然来到这个世界，我虽然不理解它，也不知道为什么我在这儿，但我希望能参与其中。”

我想要被这个世界惊喜到，我想做一些事，想去达成一些成就，想去渴望一些东西，然后努力得到它们。——这就是我们所有人玩的这场游戏。

### **Chris Williamson:**

“惊喜”真的很特别，那种不可预测性。我觉得这几乎就是多巴胺的原理：当一件事“比你预期的还好”时，大脑的奖赏机制就会触发。

### **Naval Ravikant:**

对，而那些总是过度计划、控制一切的“焦虑型成功者”，他们会安排好每一步、每个细节，想把行程排到分秒不差。可这样一来，他们就把“被惊喜”的可能性给压缩掉了。

**Chris Williamson:**

如果什么都不按你预期发展，你会变得焦虑成团；但如果一切都太按部就班，你就会无聊得像死了一样。

**Naval Ravikant:**

没错，人生之河就在这两个河岸之间流动。你要学会享受这种流动。

**Chris Williamson:**

你说过，“思考自己是所有不幸福的根源”。但我们又需要自我反思、需要了解自己的弱点。这种“反思”是不是一种必须付出的代价？为了成长，我们需要短暂降低幸福感，修炼好之后再走出去？

**Naval Ravikant:**

我说的“思考自己”是指：如果你老在思考自己的个性、自我、性格，那种对“自我”的执着——这正是很多抑郁与不幸的温床。

比如“唉，我怎么这样”“为啥是我遇到这种事”“我就是这种性格”“我应该拥有那个，我却没得到”——这些念头，其实就是在喂养一个“永不满足的小野兽”。

**Chris Williamson:**

“那个野兽”是什么？

**Naval Ravikant:**

是“自我”（ego）。虽然“ego”这个词已经被滥用了，我其实不太喜欢用它，但没别的词更合适。

它是一种反复出现的、自我中心的念头集合，而且极度僵化、不具备灵活性。你每次思考它，都是在为它添加砖块，建构一个更大更坚固的“自我叙事”。

不过，这和“解决问题”的反思是不一样的。如果你经历了一件事，反思并从中学习，然后“吸收”它，最后放下，那是健康的成长。

但如果你坐在那里，不断说“我是 Chris，我是 Naval，我该得到那个，我被那个伤害了，我就这样，我必须报复、补偿、修正……”——那种反复的内耗，才是很多心理问题的根源。

所以关键在于：你反思，是为了清理心智、从中走出，还是让你的心变得更杂乱、更沉重。

### **Chris Williamson:**

那这是否会变成一种“合理化的逃避”？一种“疏离”或“刻意无视”？或者只是自我分心？

### **Naval Ravikant:**

“疏离”本身不是目标，它只是某种觉悟的副产品。你越知道什么重要、什么不重要，就会自然变得疏离。

再补一句关于“自我”的话：每个人都渴望有一个比“自己”更值得思考的东西。如果你想幸福一点，你得暂时忘记自己的烦恼。方法可以有很多种：比如投入一个使命，比如信仰，比如养育孩子——或者哪怕是关心地球。

当然这些也可能被推到极端，比如环保主义被推得太远，变成了压迫人的意识形态。但任何东西过度了都可能变形，比如宗教也是。

但总体来说，越少想自己，越能投入到“使命”或“神”或“孩子”身上，那你就越自由。

**Chris Williamson:**

我记得 Loom 的创始人 Vinnie Himat 说过：“我很有钱，但我不知道自己该做什么。”你当时回他一句话特别妙：“上帝、孩子、使命，三选一，最好全选。”

**Naval Ravikant:**

对，那样的状态会让人非常自由。

我觉得，过度思考自己，也许不是抑郁的根源，但肯定会放大它。

**Chris Williamson:**

“反复咀嚼”自己。

**Naval Ravikant:**

我自己曾经就有点像“斯德哥尔摩综合征”，因为我太喜欢思考了，而大脑总能提供无限的素材让你思考。于是你成了既是囚徒又是看守的人。

**Chris Williamson:**

我采访 Abigail Shrier 时她提到，自己写了一本叫《坏治疗》的书，是针对儿童心理治疗文化的反思。尽管聚焦在孩子身上，但其影响其实波及了整个心理治疗体系，包括 CBT。

**Naval Ravikant:**

是的，我也觉得，我们已经接近那条科学与疗愈之间的界限了。

**Chris Williamson:**

我越想、越查证，就越发现有个很清晰的趋势：一个人越常思考自己，他就越痛苦。如果治疗能够让你倾诉、解决问题、最终走出来，那它是有效的；但如果你只是反复沉溺在同一个问题里，那反而适得其反。

**Naval Ravikant:**

对，那等于是沐浴痛苦、纵容它。

**Chris Williamson:**

那你自己“成为幸福的人”的路径是怎么演变的？

**Naval Ravikant:**

我以前有很多“幸福技巧”，但现在我尽量不再有任何技巧。

因为技巧本身也是一种挣扎。有点像“渴望地位”这件事，它其实就暴露了你处于低地位的状态。一个极度努力想表现自己的人，其实已经暴露了他的不自信。

同样的道理，一个努力“想变幸福”的人，已经承认了自己“不幸福”。你制造出了一个“缺乏的框架”。

所以我现在不再思考“幸福”或“不幸福”，我就只是做自己该做的事。

**Chris Williamson:**

但你能走到这一步，是不是因为你先经历了一套系统性的探索，比如一步一步走过来，然后才“超越”了那个框架？

**Naval Ravikant:**

我不认为有什么公式。这是因人而异的。就像你问一个成功者：“你怎么成功的？”每个人都会给你不同的答案，而这些答案大多是“叙事版本”，并不完全真实。

**Chris Williamson:**

我特别有感触，尤其是现在我开始接触到很多“成功人士”之后。

**Naval Ravikant:**

是的，你会经常听到他们说：“工作与生活要平衡”——但对他们来说，那根本不是他们成功时的真实状态。

你不该问“成功的人现在在做什么”，你该问的是“当他们站在你的位置时，他们当时做了什么”。

那些真正成功的人，当初可不是坐在那里看“成功学视频”的。他们只是有强烈到不行的欲望，想在某件事上成功，于是他们就扑上去了。他们根本没有时间去学、去听、去研究——他们只是在做那件事。

真正驱动一切的是“强烈到压倒性的欲望”，以及那种由欲望带来的专注。

**Chris Williamson:**

我记得你有一条推文说过：“真正擅长赚钱的人，不需要教别人怎么赚钱。”

**Naval Ravikant:**

对，你不需要导师，你需要的是行动。

还有一个版本是：“那些真正会赚钱的人，不需要卖课程。”

还有一句：“如果你夜里不会因为它而彻夜难眠，那你就没那么想要它。”

**Chris Williamson:**

我记得你以前说过，有些“未解决的问题”会让你失眠，对吧？

**Naval Ravikant:**

是的，我是个睡眠很差的人。我的 Eight Sleep 床垫一直在监测我，它大概很“恨”我（笑）。我老是睡不好。

Brian Johnson（健康优化狂人）觉得我会早死，可能他说得对。

**Chris Williamson:**

你一晚大概睡几个小时？

**Naval Ravikant:**

很随机。有时候八小时，有时候四小时，完全没有规律。

**Chris Williamson:**

你会因此焦虑吗？有刻意想优化吗？

**Naval Ravikant:**

我不会因为这些事折磨自己。如果我想睡我就睡，不想睡就不睡。我不认为自己做对了或做错了什么。

**Chris Williamson:**

你不会给自己打标签，说“这是个好夜晚”“那是个坏夜晚”？

**Naval Ravikant:**

不会。我每天健身，是因为它让我有更多精力，也养成了习惯。也许以后我会在睡眠上也养成一个好习惯，但我不会因为这个“虐待”自己。

等到某天它真的对我变得重要了，我自然会处理它。

就像那些有瘾的人，比如暴饮暴食、抽烟之类的，他们可以尝试各种方法戒掉，但都只是“半吊子”。

直到某天，比如突然听说自己得了肺癌，或者他爸得了肺癌，他们会立刻戒掉。

所以，我认为改变更多的是来自“强烈的渴望”与“深刻的理解”，而不是“强迫自己”或“驯服自己”。

**Chris Williamson:**

这又回到了效率问题——让你“想做的事”与“你对那件事的感受”对齐。

**Naval Ravikant:**

对，关键是别陷入“半吊子的渴望”，也不要追随“模仿来的渴望”。

你要足够觉察：此刻我真正想要的是什么？当你真的渴望它时，你就会以最大的能力去执行。而那，就是行动的最佳时机。

否则，如果只是因为别人告诉你“该做”、社会告诉你“该做”，或者你只是“有点愧疚”，那都是半心半意的努力，而半心半意是不会让你成功的。

---

## 学会如何应对焦虑（**Learning How To Deal With Anxiety**）

### **Chris Williamson:**

想象一下，如果你不再总是焦虑，你会变得多么高效。焦虑是你自己的情绪之一，对吗？焦虑就是 21 世纪的“忧郁情绪”。很多有驱动力的人都非常焦虑，非常多疑。这正是他们之所以能如此“有效率”的原因。他们对细节异常敏感，不轻易放过任何事，总是彻夜难眠、反复思考。那种执念和多疑驱动了他们。你是如何看待焦虑，以及如何应对它的？

### **Naval Ravikant:**

焦虑和压力是很有意思的东西，它们之间也有密切关系。压力，就像你看一根铁梁在受力时被向两个方向同时拉扯。同样，当你的思维被两个冲突的愿望撕扯时，你就会感受到压力。

举个例子，你希望被喜欢，但又想做一件自私的事情，而你无法调和这两种冲动——这会让你感到压力。又比如，你既想为别人做点什么，又想为自己考虑；你不想上班，但你想赚钱，于是你就处于压力之中。这些都是内在冲突的表现。

我认为应对压力的方式之一是**承认你有两个冲突的愿望**，然后你要么解决它们，要么选择一个，同时接受失去另一个的代价，或者你也可以推迟决定。但仅仅是“意识到自己为何感到压力”，这件事本身就能缓解不少压力。

而焦虑，我认为是一种普遍存在的、难以定位的压力。你只是“总是焦虑”，却说不出为什么，甚至无法识别背后的具体问题。我觉得这背后的原因是：**你生活中有太多未解决的问题，太多未化解的压力点堆积起来，已经让你无法辨认问题本身了。**

你的内心像是一座堆满垃圾的山，只有最顶端一点点冒出来——那就是焦虑。冰山之下，是大量未处理的内心垃圾。所以你需要非常仔细地，一次又一次地去处理它。每当你感到焦虑，就问自己：这次我为什么焦虑？我不知道？那我就坐下来，好好想一想，写下来可能的原因，冥想一下，做做日记，找个心理咨询师谈谈，或者跟朋友聊聊，看看哪种方式能让这种压力缓解。

如果你能识别、拆解、并解决这些根源问题，就可以真正减轻焦虑。很多焦虑的根源，是我们活得太快、太匆忙，没有时间观察自己对事物的反应，也没有真正去化解那些反应。这和我之前说的“不要总反思”是相反的，但我想澄清：你之所以反思，是为了观察并解决问题，不是为了让自己感觉更好、沉溺其中。

如果你反思只是为了让自己好受点，那其实是强化你的自我和个性，可能会反而让你变得更脆弱。

对我来说，一个非常有效的焦虑化解方式，就是思考“死亡”。这听起来很老套，但它真的有效——你会死去，一切都会归零。你什么都带不走。

我知道这听起来像陈词滥调，但我们并没有花足够的时间去思考这些重大问题。我们小时候也许会问：“我们为什么存在？生命的意义是什么？这世界是怎么回事？真的有圣诞老人吗？有上帝吗？”但等我们长大后，我们就被教导不要再问这些问题，或者早已放弃去思考它们。

可这些问题之所以是“大问题”，是有理由的。

如果你能随时把“我终将死去”这个观念放在眼前，意识到一切最终都会化为乌有——那还有什么好焦虑的呢？无论好坏，生命都很短暂。

### **Chris Williamson:**

那人们应该如何面对生命的短暂？

### **Naval Ravikant:**

享受它，尽力而为。生命甚至比你想象的还要短暂——每一个当下都会消失。唯一存在的就是“此刻”，而这个当下转瞬即逝。

所以如果你不活在当下，如果你正焦虑着、想别的事情，那你就错过了这一刻。你错过这一刻，就等于在这一刻“死去”了。因为你的意识已经跑到了别处，活在一个想象出来的虚假现实里，而这只是现实的一个低劣替代品。

我最近的一个领悟是：什么是“浪费时间”？我不喜欢浪费时间，那浪费时间到底是什么意思？

从终极意义上讲，一切都可以说是“浪费时间”，因为最终什么都不重要。但从每一个当下来看，事情是重要的。眼前发生的事情，是全世界唯一真正有意义的事。

所以，重要的是“活在此刻”。

如果你在做你想做的事情，并且完全沉浸其中，那它就不是浪费时间。但如果你不想做那件事，你的心思在逃避它，在抗拒它，希望自己身处别处，想着其他事、期待未来某件事、后悔过去的事、恐惧某种未知.....那你就是在浪费时间。那是一种真正的“时间浪费”——你没有活在现实的这一刻。

所以，我对“浪费时间”的定义是：你没有真正“在场”的时间。你没有尽你所能去做你真正想做的事情，没有沉浸在当下。

如果你没沉浸其中，那你就是在浪费你的人生。

人们总是担心死亡、担心有一天会不在这个世界上，但他们没意识到——在他们活着的很多时间里，其实他们“也并不在”。

**Chris Williamson:**

没错。而我觉得人们其实渴望“在场”，渴望“真正活着”。而当你真的在场的时候，你其实根本没在想自己。

**Naval Ravikant:**

是的，那时你是完全沉浸于你正在做的事、正经历的那个当下的。我们不是想要“内心的平静”，而是想让“内心获得安宁”。

**Chris Williamson:**

说得对。因为“心智”会吞噬你，如果你放任它的话。

**Naval Ravikant:**

是的，而且你并不只是“你的心智”。

**Chris Williamson:**

怎么说？

**Naval Ravikant:**

我不是要解构身体的存在（笑），但最终，一切的体验都发生在你的“意识”之中。你没有其他地方可以体验这一切，所有感知都发生在意识中。

这个“意识”在某种意义上是稳定的，从你出生到死亡，它都是那个基础层。你的身体、你的思想、这个世界.....全部都是在这个意识中呈现。

而那个最基础的“存在感”——佛教徒会告诉你——才是真实的。

中间那些来来去去的东西，包括你的思想、你的身体，其实都是“非真实的”。而你如果试图在这些短暂的事物上寻找稳定，那就好像在沙地上建造城堡，注定会崩塌。

---

## 优化我们的生活质量（Optimising Our Quality Of Life）

**Naval Ravikant:**

事情会以它该有的方式展开，期间会有好有坏。但大多数体验，其实只

是取决于你如何解读。你出生，然后拥有一系列感官体验，最后死亡。你选择如何解读这些体验，是你自己的决定。

不同的人会用完全不同的方式来解读同样的经历。那句老话说得好：两个走在街上的人，他们经历了完全相同的场景，一个感到幸福，另一个却感到悲伤。原因就在于他们脑海里的叙事方式，他们对事物的解读。

所以我以前说过的那些，其实是在讲“正面解读”与“负面解读”之间的区别。但如今，我更倾向于认为最好的方式是：干脆不要做任何解读，让事情自然发生。

当然你还是会做出解读，你无法完全阻止这个过程——也不需要强迫自己去阻止。但即使你产生了解读，它也只是一个可以被你“搁置不理”的念头而已。

### **Chris Williamson:**

我想更深入地探讨一个点：我们怎样提醒人们要珍惜时间？意识到时间的短暂，以及我们花在反复思考、分心、恐惧过去或后悔上的时间到底有多少？

### **Naval Ravikant:**

我并不想告诉别人该怎么过他们的生活。但如果说你想提升你的生活质量，那最简单、最有效的方式就是——观察你自己的内心和思想。

不是用批判性的眼光，而是以一种客观的方式去察觉你自己的思维活动。然后你会慢慢意识到自己反复循环的一些模式。这需要时间，不会立刻发生，也不会在一夜之间完成。

**Chris Williamson:**

所以“放下”并不是一次性的事情？

**Naval Ravikant:**

是的，而且“放下”可能也不一定是正确的答案。如果你想成为一个彻底觉悟的存在、活得像神一样，或者像佛陀一样完美，那当然可以追求放下。但现实中，这其实是非常难做到的。

我会说，你真正能从生活中获得满足感的方式，是去做你真正想做的事情，去探索你内心真正想要的是什么，而不是去做别人期望你做的事，不是社会希望你去完成的事，也不是那些你默认该做的事。

你知道，大多数年长且成功的人会告诉你：他们最美好的人生时光，就是他们不再道歉、不再妥协，按自己意愿生活的时候。

**Chris Williamson:**

要自私地活着。

**Naval Ravikant:**

是的，是一种“整体性自私”。（笑）

**Chris Williamson:**

我们把这句话剪成一小段，“自私地生活”哈哈，挺适合标题的。

我有一个想法，或者说疑问吧：你觉得我们到底该相信脑子里的那个“声音”多少？因为一半的智慧建议我们依赖内在直觉（bottom-up），而另一半却说要尽量理性（top-down）。你怎么在理智与直觉之间做平衡？

**Naval Ravikant:**

我觉得决定权属于“直觉”（gut）。理性的大脑只是后来用来解释它的。直觉才是真正的决策者。

那么什么是“直觉”？直觉其实是一种经过提炼的判断力，是品味的总和。这种判断可以通过进化在你基因里累积的，也可以是你人生经验的积淀。

理性头脑擅长解决那些外部世界的新问题，比如有清晰边界、有明确起点和终点、有明确目标的问题。它很适合处理这种结构化任务。

但大脑真正不擅长的，是做艰难抉择。

所以当你面临一个困难的决定时，我发现最好的方法是：先去想、去盘点利弊，然后睡一觉，等几天，直到那个“来自内心”的答案以一种“确凿”的感觉浮现出来，那个时刻你就知道这是对的。

你年轻的时候，这个过程会花更长时间，因为你还没有足够的经验。而年纪越大，这个过程会变得更快。也正因为如此，年长者也会变得更固执——因为他们知道自己想要什么，不想要什么。

培养你的直觉和判断需要时间，但一旦它们成形了，就不要再相信其他的了。因为你无法违背自己的直觉，否则你最终会为此付出代价。

通常，当一段失败的关系结束之后，你回头看会发现：“哦，其实我早就知道它会失败，是因为某个原因。但我还是继续了，因为我‘希望’它能不同。”

我希望那个人变成我幻想中的样子，或我希望能从这段关系中得到某种不同的结果——尽管我明知道不可能。于是，有时候，“欲望”会压倒判断，然后把你困在一个消耗你时间的陷阱里。

**Chris Williamson:**

一种“愿望型思维”的陷阱。

**Naval Ravikant:**

对，它会把你困在一条耗时又痛苦的路上。

---

## 为什么我们无法改变别人（Why We Can't Change Other People）

**Naval Ravikant:**

有个内在的悖论是，我们总以为自己无法改变自己，但其实我们是可以的；同时又以为可以改变别人，但其实我们做不到。

实际上，你无法改变别人。你只能改变自己对他们的反应，你可以改变你自己，但别人只能在经历创伤或者在他们自己的节奏中，通过自己的顿悟而改变，而且通常这种改变绝不会像你希望的那样发生。

Alain de Botton（阿兰·德波顿）说过，人确实会改变，但很少是在关系中改变，而且绝不会是在被要求的时候改变。你最快让某人疏远你的方

式，就是让他“必须改变”。

事实上，戴尔·卡耐基的演讲训练学校在这方面有一个做法——

他们让你站上台发言，发现大家最大的障碍其实是过于自我意识（过度在意自己）。据我所知（虽然没亲自参加，只是听来的），他们让演讲者上台演讲，而台下观众只能给出真诚的正面反馈——只允许真心称赞他们做得好的地方，不能批评做得差的地方。慢慢地，演讲者就克服了自卑，建立了自信。

还有 Michelle Thomas 的语言学习法也是类似。你只是听老师和学生互动，不需要记忆或刻意去学，只是旁听学生在学习、犯错、磕磕绊绊地用语言表达。这其实是一种更好的学习方式，因为你自己不会因此而紧张或压力大，不会被“考核”和“打分”。

你不再困在自己的脑海里，你只是旁观者，可能会为学生发笑、认同老师，或同情学生。但因为你是被动的观察者，所以更能保持客观，没有威胁和恐惧，学习效果反而更好。

回到最初的话题：**你无法改变别人。如果你真的想改变别人的行为，唯一有效的方式，是在他们做了你希望的事情时去真诚表扬他们，而不是在他们做了你不希望的事时去批评、否定。**

当然，批评是人的本能，我自己也会这样做。但这提醒我，每当别人做了值得称赞的事时，不要忘了及时给予认可，并且一定要发自内心，不能是虚伪的奉承。假装的赞美早晚会被识破，大家更想要真实的认可。

只要你记得在别人做出值得称赞的行为时真诚地表扬，你就会看到这种行为会越来越来多。

Reddit上有个很火的帖子，讲“不确定自己的关系时需要问的五个问题”。其中有一个问题是：“你是真正爱你的伴侣，还是只爱他们的潜力或‘想象中的他们’？”

很多人都对伴侣寄予厚望，觉得他们有成长的潜力、未来可期，觉得他们走在对的路上。伴侣匹配这件事本身就很难。

经常有人来问我：“我应该跟这个人在一起吗？”我的答案通常很明确——如果你需要问，那说明答案其实就是“不应该”。

如果你和对的人在一起，你根本不会犹豫去问这个问题。

还有，当你问一个人为什么和某人在一起时，如果他们开始念对方的“简历”，那也是个糟糕的信号。

我的意思是，如果答案是“我们有很多共同爱好，我们都喜欢打高尔夫”，其实这不是一段关系的基础。或者说，“她是个芭蕾舞者”“他毕业于哈佛”等等，这些都只是简历项目，并不是对方的本质。

更好的答案应该是：“我就是喜欢和他在一起”，“我信任她”，“我喜欢他的能力”“我喜欢她的善良”“我喜欢她的精神”“我喜欢他的能量”。

你们在一起的理由如果越具体、越物质化，反而说明基础越差。真正的爱是在那些难以言喻、不可量化的地方，因为真正的爱是一种合一，是一种联结。

真正的爱，是意识与意识的碰撞。我与你的意识在这里相遇。

无论是爱情、艺术、科学还是神秘体验，其实背后的驱动力都是追求“合一”，追求连接。正如 Bourhees 写道：“每个人心中都有一种失落感，总觉得有某种无限的东西已经失去了。”有一个“上帝形状的空洞”，我们都在试图填补它。

所以我们总是在寻找那种连接。爱情是在另一个人身上寻找那种完整感，“你是男性，我是女性”，或者其他倾向，然后我们连接起来，形成一个完整。而在神秘体验中，就是冥想、静坐，你会感受到完整。在科学里，比如说，原子碰撞是力学，但由此产生了热，所以热力学和动力学合而为一，变成一个统一理论，这种“合一”带来敬畏。在艺术中，比如你有某种情感，然后你围绕这种情感创作一幅作品，别人看到这幅画或读到这首诗，能共鸣那种情感，这也是在创造合一、创造连接。

所以每个人都渴望那种连接。当你真的爱一个人，是因为你和他们在一起时有“完整感”。而这种完整感，往往和他们上了什么学校、从事什么职业毫无关系。

再结合我们前面聊到的“人生短暂，不要犹豫”——如果你面对一个很难抉择的问题，迟迟无法决定，那答案就是“不”。原因在于现代社会充满了选择。

理性上你可以明白这些道理，但现实中有勇气去践行是另一回事。无论是关系、工作还是居住地，真正果断“及时止损”是很难的。你会怎么建议那些理性上理解你的观点、但很难做到的人？

我的一个表哥评价过我：“你身上最让我佩服的，就是你能毫不犹豫地离开那些不够好、不适合你的情境。”我觉得这确实是我的特点，我绝不会在生活中接受“第二好的选择”。

最终，你会停留在你能接受的地方。**你能从人生中得到什么，取决于你最低能接受的标准。**

有些事情对我来说极其重要，我绝不会妥协。但其他很多事我并不在乎，因为如果我把时间和精力都浪费在这些事上，那我就没有能量去投入到最重要的事情上。

在做决策时，我有几个自己的小原则，供大家参考：

- 如果你拿不定主意，答案就是“不”。
- 如果有一个新机会摆在你面前，需要你做出“是”或“否”的改变，默认答案总是“不”。
- 如果你面临 A 或 B 两个选择，两个看起来都差不多，那就选短期内更痛苦的那个。因为大脑总是试图逃避痛苦，任何眼前的痛苦在大脑里都会被放大。
- 这是决策中的“塔勒布外科医生原则”，你会希望找一个不怎么会“外表包装”的外科医生，因为他更可能技术好。同理，表面好看的决策往往是因为你在回避冲突和痛苦。
- 所以要选择那个短期痛苦更大的路，因为大脑在制造短期痛苦大于长期痛苦的错觉。长期的事你总会推到“明天”，但短期你就很抗拒，所以就要勇敢地面对那个短痛。

- 最后还有一条，是 Kapo Gupta 的观点：要选择那个从长期看能让你更“内心平和”的选择。所谓“平和”，就是能让你未来更少自我对话、内耗更小。如果你能大致预判，哪个选择会让你的内心更安定，那大概率那就是正确的方向。

然后我认为，所有决策最终都可以归结到三个最重要的领域，尤其是在人生早期：

- 你和谁在一起（伴侣）
- 你做什么（职业）
- 你住在哪里（环境）

这三件事决定了你生活的方方面面。晚年可能有新的优化目标，但年轻时，这三大选择就是最重要的。

有些人会不自觉地做这些选择。比如，有的人只是因为“我们在一起挺久了”，就顺势结婚了。这可能不是最坏的理由，但也不一定是最好的。有些人会过度思考而错失良机，但如果你是那种不肯将就的人，那就要在有限时间内多做尝试，别让时间白白流逝，直到做出决定。

在“做什么”上，也要多试，直到你找到那种“自己觉得像玩，别人看来像工作”的事情。你在这上面不会输掉，找到杠杆，找到实际应用，然后全力以赴。

至于“住在哪里”，这个选择极其重要，但人们往往没花足够多时间思考。很多人只是因为上学、家庭、朋友、偶然旅行而决定了城市。

但居住地真的决定了你的机会，它影响你朋友圈、择偶圈、职业机会、你吃到的食物、呼吸的空气、喝的水的质量，甚至你与家人的距离——尤其是以后有孩子时。所以一定要认真思考，气候、生活质量、你会更多地待在室内还是室外，这些都会影响你的寿命。但大家往往对“住哪里”这件事比前面两项考虑更少。

### **Chris Williamson:**

没错，你说得很对。很多人就是这样稀里糊涂进入一段关系，不知不觉就同居、养狗、生娃、结婚了。等有了孩子，那就是你和对方一人一半，无论你是否喜欢对方，那都是你最重要的事。

### **Naval Ravikant:**

Jeffrey Miller 有个推文我一直记得，他说世上所有育儿书都可以被一本“行为遗传学”书取代。我非常相信遗传基因的作用。我认为行为很大程度上受基因影响，我们其实常常低估了“天性”的力量，尤其是出于社会原因我们更强调“环境”，但其实“天性”非常关键。

你结婚对象的性格很可能会直接体现在你的孩子身上。默认假设，想要有安全依恋的孩子，那就找一个有安全依恋的伴侣。幸福关系的秘密其实就是两个幸福的人。如果你想幸福，就要和一个幸福的人在一起。

不要以为你能让一个不幸福的人变得幸福；或者说，如果你能接受他们的不幸福、但有其他你喜欢的优点，那也没问题。但说到底，幸福这事很大程度上和别的条件无关。

我们前面谈过，精神上的联结很重要，这也许听起来有点抽象。如果你想更实际一点，其实“价值观”就是很好的基础。**价值观是那些你绝不会妥协的原则。**比如，父母生病了，是搬来一起住还是送去养老院？给不给孩子钱？要不要为家庭搬到另一个城市？要不要争论政治话题？这些才是决定性的，远比“清单项目”重要。如果大家能在价值观上达成一致，关系就会更顺利。

### **Chris Williamson:**

我们常常会因为害怕改变而陷入情感痛苦。我手头有工作、有伴侣、有房子，进入或离开都不容易。其实大多数时候都是“离开”更难。

我们有天生的“损失厌恶”，害怕面对朋友时的尴尬和分离，你会怎么建议大家克服这种对变化的恐惧？

### **Naval Ravikant:**

这是世上最难的事情了，重新开始总是非常痛苦。这就是“从零到一”的过程，就像爬山一样，你不可能第一次就登顶。有时你走到半山腰被卡住了，只能回头重来。

成功的人和不成功的人差别在于：**成功的人想要达成目标的意愿极其强烈，他们愿意一次又一次地回头重来，不管是事业、关系还是其他方面。**

无论是职业上的转变，还是情感关系上的结束与重启，或者是搬去一个全新的地方，那些真正成功的人之所以能够成功，是因为他们愿意反复重新开始。他们不会被一次失败就击倒，也不会因为走错了路而执迷不悟。他们会说：“这条路走不通，那我就退回来，再找一条。”

在这些情况下，最重要的是，你要认识到“从头开始”并不是失败，而是成长的一部分。失败的反面不是成功，而是“没有尝试”。你愿意不断尝试，那才是最关键的。

我们都讨厌失去，尤其是在别人面前“承认”失败——比如一段感情的结束、换工作的动荡、搬离熟悉的城市——这些都有很强的社交阻力。你的朋友可能会说：“你们不是挺好的嘛？”或者：“你换工作是不是压力太大？”我们害怕这些评价。

但这些外在反应其实比我们想象的要无关紧要。人生太短了，不值得在一个“不够好”的状态里停留，只是为了维持表面的平静或者“看起来稳定”。

真正该问自己的是：

- 我现在的状态，是否让我感到自由？
- 是否让我每天醒来有活力？
- 我是否觉得这段关系/这份工作/这个环境能滋养我？

如果不是，那就不值得继续。

我们都有机会重新选择。不管你现在几岁，不管你已经投入了多少年，只要你还活着，就还有可能退回去、重来、转弯。

其实，选择重新开始，不是放弃，是诚实面对自己，是一种深层次的自尊。你不是要向世界证明什么，而是要对得起你自己这趟旅程。

### **Chris Williamson:**

这其实是一种长期主义的勇气。一种“我愿意为未来十年的自己负责”的态度。你知道你可能会经历短期的痛苦、混乱，甚至孤独，但你仍然愿意重启，这本身就是力量。

### **Naval Ravikant:**

是的，而且我认为很多人其实早已知道该改变，只是不愿意承认那意味着什么。人类有一种倾向——为了避免短期痛苦，可以忍受长期折磨。

但问题在于，这种“慢性折磨”会逐渐耗尽你的能量、创造力和生活的热情。它就像是每天滴在你心里的水，不是剧痛，但持续地腐蚀你。

相比之下，那种“短痛”——比如一次搬迁、一段分手、一场职业跳跃——它虽然剧烈，但恢复得更快，而且之后你会获得新的自由和可能性。

所以我总是鼓励大家培养那种“愿意痛一次，但重新活起来”的心态。

这不光是为了更好地生活，也是一种精神上的清醒。

---

## **为什么我们不该太把自己当回事 (Why We Shouldn't Take Ourselves Too Seriously)**

### **Naval Ravikant:**

你越把自己当回事，就越不可能快乐。你要学会不那么当回事。

不过说实话，名气这东西在这方面完全帮不上忙，反而是个陷阱。人们

总是谈论你，他们对你有某种既定看法，然后你也开始相信这些看法。于是你开始把自己当回事了，而这会限制你的行动。

你再也不能看起来像个傻瓜了，你不能再随便尝试新东西了。比如我明天突然宣布我要去跳霹雳舞——这肯定会被人嘲笑，会引来冷眼。但如果我真的想跳霹雳舞，我就去跳了。

### **Chris Williamson:**

我支持你去跳，如果你想的话！

### **Naval Ravikant:**

说实话，如果我真的想当个霹雳舞者，我现在就已经在跳了。就像我现在又在创业，从零开始，又一次从零到一，而不是去搞个大风投基金、或者退休啥的。那是因为我真的想打造一个产品，我想让它出现在世界上。

所以我认为你必须不断地强迫自己提醒自己：

喂，其实你内在还是那个九岁的小孩。你仍然好奇世界，你仍然有很多相似的倾向、欲望和追求。只是你外表包了一层成年人面具而已。

有了孩子以后你会更清楚地看到这一点。你会发现，他们和你在知识、性格、能力上的距离其实没你想象的那么远。

我看着我八岁的儿子，我就发现——哇，他大概已经拥有我 60%-80% 的知识和理解力了，而且他更自由、更有自发性。从某种角度来说，他比我还聪明，我们之间的差距其实并不大，他很快就会“赶上”我。

所以，如果我觉得我“比别人懂得多”“比别人厉害”，那其实不过是种幻觉，只是一种自我信念罢了。

**Chris Williamson:**

那这和“别太把自己当回事”之间有什么关系？

**Naval Ravikant:**

因为你其实没什么值得那么“当回事”的。如果我太把自己当回事，我就会把自己再次圈进某种行为模式、身份设定、预期结果中，这会让我不再自由、不再自发、不再快乐。

所以这最终还是回到了那句话：不要老想着“我是谁”。

我们常常会经历一种特别的痛苦：你意识到你现在最需要听到的建议，其实你早在很久以前就已经听过了。你其实还是那个九岁的自己。

很多人喜欢问：“你最想对十年前的自己说什么？”

但其实你现在最需要听的那句话，很可能就是你想对十年前的自己说的那句话。

**Chris Williamson:**

完全同意。这也是我做过的一个练习：回想十年、二十年、三十年前的自己，我会给自己什么建议？

对我来说，答案始终都是：“少一点情绪波动，别太认真。你可以做同样的事情，但不要带着那么多情绪化的起伏。”

所以这就是我对未来的自己想说的话。

**Naval Ravikant:**

是的，是的，就是这样。有趣的是，我们往往需要那种“时间上的距离”，才能变得更客观、更有视角。

其实这也算是一种心理小技巧：你会对朋友说，“你应该怎么做”，然后再把这个建议“转用”到自己身上。但你又会想：“可我是我，我不是那个朋友。”

这时你把时间轴拉长，比如对十年前的自己说话——就足够有“距离感”了。然后你突然意识到：“我其实还是那个人。”时间其实只是一条连线。

**Chris Williamson:**

我想，这也解释了为什么“理解”比“自律”更重要——当然，Jocko Willink（著名主张自律的军官）可能不会同意（笑）。

**Naval Ravikant:**

确实，在身体层面，自律是必须的。比如你想练出好身体，你就必须规律锻炼。

但在心理和思维层面，我认为“理解”远比“自律”更重要。

一旦你真正看清了某件事的本质，你就无法“再装作不知道”。

我们每个人都有过这样的经历：你看到一个人的某种行为后，立刻改变了你对这个人的看法。你不再想和他做朋友了，或者你对他产生了深深的尊敬——如果那行为是高尚的、你无意中观察到的那种。

所以，当我们真正“看清”某个东西时，它会立刻改变我们的行为。这种改变，比靠重复来训练自己行为，要高效得多。

**Chris Williamson:**

能不能给我举个例子？

**Naval Ravikant:**

比如你有个朋友，结果你发现他偷了东西——你立刻对他死心。

又比如，吸烟和肺癌之间的例子也很典型。

当你身边某个人死了，或者你听说某人去世了——你第一反应是什么？

如果你跟他不太亲，那你马上会开始“区分自己和他”：“他多大年纪？他是不是吸烟者？他是不是有某种病？我有那个病吗？”

你立刻开始比较。

你这么做，是在试图判断：“这件事跟我有关系吗？”你在判断有没有“重叠”。

但如果你看到某个真相，比如：“天啊，这个人跟我年纪一样，他就这样死了。”

那就很难不让你顿悟。这个年纪的我，开始陆续听说一些朋友圈边缘的人去世。这会提醒你：时间真的很短。

那是真实的——一种你无法忽视的真相。

**Chris Williamson:**

听起来像是：“看见”是一种比说教或训练都更深刻的学习方式。

**Naval Ravikant:**

是的，比如你过去是不是练健身？你肯定也有过那种时候，练得特别猛，结果把自己拉伤了。

每一次受伤，都是一个深入骨髓的“提醒”——别再越线了，那是你亲身感受到的真相。

所以再次强调，当你“看到”某件事到一个程度，你再也无法“假装看不到”时，你的行为就会自动发生改变。

我认为，这种内省能力去找出这些“真相”，其实是极其有价值的。

**Chris Williamson:**

那你觉得，这是否也算是一个支持我们去多做实验、多探索、多体验的理由？因为正是这些经历，才带来了“不可回避的真相”。

**Naval Ravikant:**

你总会按照你自己的节奏去探索。我觉得探索的深度是因人而异的。

但人生总是会把真相丢向你。区别只在于你愿不愿意去“看见”，你愿不愿意承认这些真相。

尽管这些真相常常令人痛苦。要是它们不痛苦，我们早就看见了。现实本身就是不断投射真相的系统——那为啥我们没早就看到了？正因为我们不愿面对。

**Chris Williamson:**

说到底，真理其实一直都在那里，只是我们没准备好接收它。

### **Naval Ravikant:**

没错。就像哲学里的道理，大多数人觉得哲学很空泛。但直到你亲身经历了某个场景，这些话才真正“活”了过来。

因为真正的智慧，是无法直接传授的。如果可以传授，我们都读五本哲学经典就够了，就都变得睿智了。但事实是，你必须自己亲身“再发现”它们，置身于你自己的情境中，经历属于你自己的体验，然后才会真正理解。

你要有具体的经历，然后才能从中归纳出真正属于你自己的道理——而且一旦你真正“看见”了这个道理，你就再也无法忽视它。

但每个人看到的方式都不一样。我可以把苏格拉底的故事讲给你听，但除非你经历了某件事——比如别人疯狂渴望某个东西，而你意识到你其实并不想要那个东西——在那个时刻，你才真正理解这个道理。

---

## **观察自我如何带来改变(How Being Observant Of Yourself Allows Change)**

### **Chris Williamson:**

我想读一篇我几周前写的短文，标题是《无法传授的教训》(Unteachable Lessons)。

我最近一直在思考一个特别的教训类别：那些你不亲身经历就无法理解的教训。有一类建议，无论多么艰难、昂贵或费力，我们都宁愿亲自去

撞墙，也不愿从长辈、歌曲、文学、历史灾难或公众丑闻中吸取教训。

我们会心想：“是的，那可能对别人是对的，但不适用于我。”

于是我们选择反复以最艰难的方式去学习最艰难的课题。可惜的是，这些课题往往正是那些最重要的内容。它们从不是“如何装平墙架”或“如何在酒会上优雅地自我介绍”这种新技能。我们一生的大部分时间，都是在亲身验证上一代早就警告过我们的那些最基本的道理：

金钱不会带来幸福，名声不会修复自我价值；你并不真的爱那个漂亮的女孩，她只是长得好看又难追而已；当你正想着某件事时，它并没有你以为的那么重要；你会后悔工作太多；担心并不会提升你的表现；你所有的恐惧都是在浪费时间；你应该多陪陪父母；分手后你会没事，甚至会庆幸你做了这个决定；从生活中清除有毒的人是完全合理的。

甚至当我在念出这份清单时，我自己都忍不住翻白眼，这些听起来太老套了。这些都是人人听说过的道理。

但如果它们如此基础，为何我们总是反复中招？如果它们如此显而易见，为何那些刚出名、刚变有钱、刚经历亲人离世或感情分手的人，会把这些道理当作“宗教启示”一样庄严地宣告？

而且这些观点在互联网上是高度争议的。如果你采访一个亿万富翁，他说钱没让他更快乐，或一个明星说名气像一座监狱，网友会群起而攻之，说他们“身在福中不知福”“脱离群众”。

所以我们不仅拒绝学习这些教训，甚至不愿听见那些试图提醒我们的人说出它们。

更甚的是，如果我深想一下，我能想到许多时刻——包括现在——我告诉自己：“我是个例外”。

我坚信，我的心理结构、生活境遇、过往创伤或对未来的梦想，使我能避开这些古老智慧的适用性。

不不不，我的内心世界会在不遵循这些古老规则的情况下获得解脱；不不不，我可以灵活穿越这条钢丝，踩着每一个地雷却毫发无伤。

然后，你终于踩到一个地雷。

你与另一个经历相同伤害的人对视，交换一个心照不宣的眼神。你脑海里有个声音低语：“早就告诉你了。”

这就是“无法传授”的教训。

### **Naval Ravikant:**

这是一篇很棒的文章。我觉得这些教训之所以“无法传授”，其中一个原因是它们太宽泛了。它们必须在特定情境中才能真正起作用。

你刚提到的许多教训其实彼此之间是矛盾的，比如“多陪陪父母”和“不要工作太拼”——可你同时又想成功，那怎么办？

我认为，很多这种教训都是“高位传下来的”，比如从一位电影明星或亿万富翁口中说出：“你不需要为了幸福追逐成功。”那你就会想，“行啊，那你把钱分我点？”

所以这些建议常常相互矛盾。就像你在大学读四年哲学，读完你根本不知道怎么过生活——因为你不知道在什么情境下该套用哪个哲学派别的观点。

**你必须真正活过这些事，经历过一切问题，才知道什么是你想要的，哪些道理适用于你，哪些不适用。**

比如你当然应该多去看望父母，但你可能并不想天天住在他们家，甚至每周都见面。有些人跟父母不合适，有的人甚至跟其中一位父母无法相处。

所以我觉得这一切都是“高度情境化”的。

但我也想说，一旦你自己经历过、领悟过这些道理，你可以把这些格言做一点“本地化”，形成属于你自己的变体。你会记得那个经验，于是就能真正执行它。

而且你还能用一种不再“老套”的方式去表达它。

很多我的“自我格言”或“提醒语”其实都是这样来的——我会用一种现代化的方式写下来，说出某个也许人人都知道的真理，但我会用一种对今天的我来说更相关、更有穿透力的方式来表达。

有一位诺贝尔奖得主曾说过：“所有值得说的话，可能早就被说过了，但既然当时没人听进去，那它就必须再被说一遍。”

**Chris Williamson:**

必须再说一遍，而且还要为现代语境重新包装。时代变了，技术在变，文化在变，人也在变。

我听你说过一个观点，我很有共鸣。你讲“装得像个聪明人”和“真正聪明”之间的区别。你小时候为了表现得像个聪明人，会靠死记硬背来假装有洞见和智慧。

我也完全有这种感受。我做这个节目的过程，其实某种程度上就是我自己对过去十年的“救赎之旅”。

那十年我几乎彻底压抑了我的求知欲，我像个职业派对动物，在夜店门口发VIP手环，沉浸在美女、美酒和派对里。

**Naval Ravikant:**

听起来你玩得也不错。

**Chris Williamson:**

是啊，在某些方面挺不错的。很适合花掉整个二十几岁。但后来我把头从水面探出来，拿了两个学位，其中一个还是硕士，才开始重新面对学习和思考。

我大学那会儿就已经在办活动了，所以算起来其实是十五年。做这个节目的过程就是我不断清理身上“表演者”残留的一种方式。我总感觉自己要证明点什么。

所以你说的那一点真的很打动我。当你只是在记东西，其实就说明你还没理解。而这种机械记忆、再输出，其实只是在假装自己有智慧。

人们会用你的语言流利度作为判断你是否有洞见的代理指标，他们会被你的措辞复杂度欺骗。

### **Naval Ravikant:**

确实有太多术语和浮夸语言了。真正的骗子，是那些用复杂语言来解释简单道理的人。

当你看到有人用很复杂的语言来解释简单的事，要么是他们在试图炫耀，要么就是他们自己根本没搞懂。

### **Chris Williamson:**

但这种方式又有很大的诱惑力。我在心理治疗时就深有体会，我得学着“关掉播客主持人 Chris”。

因为我平时大部分的一对一深度对话，都是在录播客，我训练自己在这种场合里表现得从容、风趣、有智慧。到治疗的时候我也会本能地“上线”——讲个漂亮的小故事、加个自嘲笑话、包个蝴蝶结，推过去，看心理师笑一下。

但那不是我真正的“在场”，那是在表演。我在做“Chris Williamson 秀”，还带着即兴的手势。

### **Naval Ravikant:**

我也有自己的版本。你有“播客 Chris”，我有“播客嘉宾 Naval”。

很多时候我脑子里冒出一个念头、一个我觉得有启发性的点子，我就会想着把它写下来，发推特。但其实在脑海里我在模拟的是“我在播客上说这段话”的场景——我的大脑已经默认把表达内容以“对外访谈”的形式注册下来了。

我一开始觉得这不好，试图把它从脑子里删掉。后来我接受了——这就是我表达的方式，那我就允许它自然发生。

你知道我为什么会来上你这个节目吗？

**Chris Williamson:**

不知道，你说说。

**Naval Ravikant:**

你也许没注意到，其实我已经很久没有接受正式、完整的访谈了。

大多数节目邀请我，我都会婉拒。原因也很简单——我已经表达了我想说的大部分内容，在网络、播客、推特上，信息已经足够广泛流通。我没必要再重复一遍。

但你这个节目对我来说不太一样。我来这里不是为了推广，也不是为了影响别人，我是为了和你对话。

因为我知道你在认真思考，我知道你并不是只想让我说些“聪明话”，而是你真正想搞清楚自己的人生。

所以我来，是因为我感觉你不是来表演的，你是在进行一场真实的探索。

### **Chris Williamson:**

这是我做这个节目的初衷之一。因为我确实在试图“挣脱”我自己那套陈旧的剧本。

就像你刚才说的，“播客嘉宾 Naval”已经内化为你表达的方式——我也有这个倾向。但每次真正让我成长时刻，都是那些“脱离脚本”的时刻——当我不再是那个站在夜店门口分 VIP 手环的男孩，也不是那个记住聪明话去 impress 别人的人，而是一个真正在倾听、在试图理解的个体。

### **Naval Ravikant:**

没错。而这种“挣脱剧本”的过程，本质上就是一种自我观察（**self-observation**）。

我们聊了很多“如何改变”，其实归根结底就是这个：你有没有在观察你自己？不是评判，而是观察。

当你开始真正地看自己、认识到哪些是反射性的模式、哪些是为了取悦观众或取悦父母或符合社会期待而发生的行为，你才可能慢慢剥开那些层，看到那个仍然在寻找、仍然活着的自己。

你不能从外部“强行改变”自己。你得先看清楚自己，才能允许变化发生。

而“看清楚”往往比“控制自己”更强大。

### **Chris Williamson:**

我很喜欢这个说法。

“控制自己”是一种压制，而“观察自己”是一种放下——一种更持久、更宽容的觉察。

说到底，这也是我做这么多期节目的原因：在一个又一个对话中，和更真实的自己重逢。

---

## 为什么 Naval 愿意参加这期播客？（Why Did Naval Come On This Podcast?）

### Naval Ravikant:

这是我很久以来上过的、排名前十甚至前二十的播客了。大概自从上了 Rogan 的节目以来吧，也许就是从那之后。对，就是从那会儿开始的，而且当时一上线就登顶了。

是的，这次也是一样。虽然我也跟 Tim Ferriss 做过一些内容，Tim 是我的好朋友，但那更像是一起做节目，我并不是作为嘉宾出场。我也参加过一两个随机的播客，是那种刚好碰上的、因为某个原因才上的节目，但都不像这次这样。而这次是我主动联系你的，对吧？

我每天都收到很多播客邀请，我几乎都不回复。但我主动联系了你，这背后的原因挺有趣的。是因为，当我在脑海中回想“播客”这件事时，不知为何，你就一直在那个场景的另一端。我真的不知道为什么，我甚至没看过你太多的节目，可能只看过一些剪辑。但不知为何，你就是那个“播客里的对话者”。所以我心想，不如就试试看，于是我联系了你。

我在想，这次对话到底会不会让那个循环闭环，还是会让它更深？也许这反而会让情况更糟——原本只是梦，现在变成了现实加梦，我更离不开你了（笑）。

我拒绝过很多人，说自己不上播客了，这让我有点内疚，可能以后还得回去补上那些邀约。但我也许已经把运气用尽了，因为我真的没什么新东西可说了。我都不知道自己还能讲什么。

**Chris Williamson:**

我真的很感激你能来。在 Rogan 的节目上你曾经说过一段话，我想借此回馈一下你。

在我做这个节目之前，我脑中有一个“播客嘉宾的五头身总统山”名单，分别是 Jordan Peterson、Sam Harris、《生命的学校》的 Alain de Botton、你，还有 Rogan。

那是我心中的“智慧五神合体总统山”。我记得好像有人曾经问过你，也可能是你在 Rogan 上说过——你不喜欢重复说一件事，至少不喜欢用同一种方式重复，不喜欢“续集”。

我特别欣赏你这点。那是 2019 年，对吧？你说好像已经八九年过去了，其实也就那时候——我记得很清楚，那是疫情前。

**Naval Ravikant:**

是的，我记忆一塌糊涂，但你说得对，那是 2019 年。

**Chris Williamson:**

我很佩服你坚持这点。内容创作领域确实容易陷入重复的循环，我今天说的很多话，观众可能以前也听过。但我一直在努力让自己的观点有所不同，哪怕只是换个视角。

就像你今天刚一来就说，“我其实现在已经不完全同意我以前讲过的某些东西了。”

这就很酷啊——说明你愿意更新自己曾经的立场。你当年钉在地上的那些观点，现在不再是你被绑住的锚点了。

**Naval Ravikant:**

我之所以愿意上这个节目，是因为我觉得你是真正愿意“对谈”的人。我喜欢对话，不喜欢采访。这也是我上一个创业项目 [Airchat](#) 的初衷，它完全是围绕“对话”设计的。

我认为对话更加真实，更加有互动。你来我往，有好奇心，有回应。这不是说别的播客主持人就没有这些素质，很多人确实也有。但在我脑中，你就是那个可以跟我真正对话的人。

而且你刚才一上来就念了你写的文章——我觉得换了别人，是不会这么做的。这说明你是真心想要交流，有好奇心，有回应。这种互动特别有

价值，因为它能唤起我脑中那些模糊的知识，让我自己也重新发现它们，这是件好事。

**Chris Williamson:**

说得很对，打破一下“第四面墙”——你确实看到了一些最初吸引你的那些“诱发性思维片段”。而这些片段，并不是你能选择的东西。

我知道你有种“反导师”情绪，强烈地抗拒“我懂一切”的那种姿态。你会说：“别听我的，我也不知道自己在干什么。”

“不要崇拜我，不要追随我，不要把我当成什么。”

但如果你在别人身上看到某种共鸣，哪怕只是一点点——比如他们如何看待关系、他们追求哪种生活、他们渴望哪种平静，那你就再也无法否认它存在于你心中了。

就像你说的——当你看见它之后，它就已经成为你的一部分。

所以你现在可能正在对着一个回音，看见那些你早年说的、还没成形的、摇摆不定的想法，如今在我这里被反映回来。也许五年后你会说，“当时你说那个什么教训啊、领悟啊……”

这就很棒了，这是一种“合成过程”——思维的融合。

## **Naval Ravikant:**

我之所以一直在旧金山呆着，是因为它像个引力井一样，吸引着全世界最聪明的人。

尽管这个城市烂得一塌糊涂，治理极差，但它就是能吸引那些年轻、有创造力的人。

他们不仅仅在搞科技，他们在探索人生的各个层面，他们很怪异，有时甚至让人反感，但当你跟他们聊起来，你会发现这些人真的很聪明，只是他们用完全不同的方式看待世界。

他们通过人类 DNA 无数种组合中的一种，给你一种扭曲你大脑的视角。而为了拥有这种视角，你必须不断学习。你不能陷入“导师”心态。

如果我身边的人只是把我当成权威，盯着我说的每句话，等着抄笔记，那对我毫无意义，我学不到任何东西。

我喜欢那些聪明人，他们能说出一些不同的、也许我不同意但能让我印象深刻的话。

如果他们是对的，如果我选择倾听，那它就会留下印记。

而我之所以愿意听，是因为我不觉得自己比他们更聪明或更有地位。

反过来说，那些地位很高的人并不会让我特别印象深刻。事实上，几乎可以说，很多我朋友中后来变得非常有名、非常成功的人，他们越是出名、越是成功，我和他们相处的时间反而越少。

一方面是因为他们身边会围着一圈阿谀奉承的人，形成一层难以穿透的保护膜；另一方面，我也不想从他们那里得到什么东西。我讨厌那种关系里隐含的“交易感”。

这对那些身处高位的人来说是个很大的困扰：他们爬得越高，身边那些“不图他们什么”的人就越少。所以从这个角度来说，你如果能成为那个什么都不想图的人，就反而是他们更好的朋友。

但问题在于，他们身边已经被太多“装作没图什么的人”包围了，那些人演得太好了，导致我也不想费时间去挣脱这层伪装的包围圈。

所以说，“高处不胜寒”这件事是真的。但这也是我自己选择的。我可以做自己的好朋友。事实上，我就是我最好的朋友。我真的很享受跟自己待在一起。

最聪明的人并不在意别人是否觉得他们聪明，也不关心别人怎么看他们。说到底，生活中很多最棒的事，都是在你“不在乎别人怎么看”之后才出现的。

### **Chris Williamson:**

这让我想到另一件事，就是那种“把死记硬背伪装成洞见和智慧”的现象，我觉得也许这种播客节目可能确实助长了这种现象。

比如像 Alain de Botton 这种人，他用文字作画，语言朴素却精准。如果你有好奇心，你会很容易被他的表达吸引。

但你只能看到他思考的“产物”，你并看不到他背后那些默默进行的思想锤炼。

所以人们就会把这种“表达形式”误当成了“洞见本身”。你懂我意思吧？

### **Naval Ravikant:**

当然懂。我的很多内容确实更精雕细琢。说个好笑的事，就在我们录播客之前，我还想着要不要翻翻自己以前发过的推文，好让自己记起过去说过什么。

那样我就能更清楚地表达观点。但我后来意识到，这就变成了一种“表演”。那只是在背诵自己的旧东西来演一场秀。

那真的是——一个地狱的高级版本。我写下的东西变成了要去背诵的内容，然后我还得去“表现得像我自己”，像一个公众人物那样，穿上一套“人格紧身衣”，去扮演那个别人以为的我。

而我要在私底下去活成一个我自己都没法自在的形象。

**Chris Williamson:**

没错。

**Naval Ravikant:**

所以我很快就识破了这一点，意识到这根本就是胡扯。它浪费我的时间，它变成了纯粹的“工作”。

但我想，这也是你冥想练习的效果吧？

那个正念的间隙，会提醒你，“嘿，那种东西又来了。”

**Chris Williamson:**

确实，确实。

**Naval Ravikant:**

所以，这一切并不是关于“改变你的想法”，也不是“修正你的想法”，更不是“改变你自己”。

它只是关于“观察你自己”。你只要保持觉察，改变就会自然而然地发生。

那些真正该发生的改变，会自己发生。

你试图去强迫改变自己，那是一个循环逻辑的陷阱。

让大脑去改变大脑本身，是没有意义的。

大脑不喜欢跟自己较劲。我不认为那样能带你走多远。

**Chris Williamson:**

你花了大量时间去创造财富，或者去思考“如何创造财富”。你怎么看这种对财富的长期关注？这会不会也让你身处一种需要不断“重塑自我”的状态里？

或者说，有没有某个时刻，你意识到这些财富追求其实不再重要了？

**Naval Ravikant:**

是的，这种意识确实发生过。我觉得，大多数人之所以追求财富，是因为他们希望自由。

他们并不真正渴望钱本身，他们渴望的是：可以自由地安排时间，可以不用听命于人，可以想去哪儿就去哪儿，可以说“不”，可以掌控自己的人生。

但讽刺的是，等你真的拥有财富之后，你就会发现——如果你没有内在的纪律、内在的意识、内在的自由，你会被财富所奴役，而不是被它解放。

财富只是把你推向了更高层次的问题。如果你没准备好面对这些问题，它甚至可能让你更痛苦。

就像你把一个不懂游泳的人直接扔进了深水池——是的，你给他更大的“行动空间”，但也更容易让他溺水。

而真正的自由，是来自于你内心的状态。

如果你不理解自己是谁，不理解你真正想要什么，不理解你为什么会感到空虚或焦虑——那你无论赚多少钱，最终都会陷入同一个死胡同。

而当你真的拥有了“内在的自由”，你就会发现财富其实没那么必要。你也许仍然会喜欢它，但它不再定义你是谁，也不再操纵你的情绪。

### **Chris Williamson:**

所以我们是不是可以这样理解：财富更像是一个加速器？它放大了你本来是谁，而不是把你变成了别人。

如果你是个焦虑的人，钱会让你更焦虑；如果你是个自由的人，钱可能会让你更自在。

### **Naval Ravikant:**

完全正确。财富是放大器。它不会改变你的本质，它只是放大你已有的倾向。

如果你内在混乱，它会放大这种混乱；如果你内在平静，它也会放大这种平静。

财富只是一种能量，它把你现在的状态，乘以一个更大的系数而已。

所以回到你刚才的问题，我为什么最终愿意来做这个节目？是因为我觉得这可能是一场真正的对话，不是一次“展示”或“重复”。

我相信这样的对话可以带来一些“内在合成”的东西，不只是讲我以前说过的那些语录，而是借助你问的问题，唤起我内在那些还未成形的新东

西。

我想试试看，这场对话会不会打开我自己都不知道的那个“思考通道”。

---

## 财富最值得花与最不值得花的地方（**The Best And Worst Places To Spend Wealth**）

### **Chris Williamson:**

你花了那么多时间去创造和积累财富，那你认为，把这些财富花出去最好的方式是什么？

### **Naval Ravikant:**

我觉得这个问题上，Elon（马斯克）确实做得很对。他把自己的钱重新投入到自己的公司中，去做一些对人类更有意义、更宏大的事。

你当然也可以把钱捐给非营利机构，但很多非营利机构其实很投机，或者是由一些没有真正创造过财富的人在花这些钱。他们也缺乏良好的反馈机制，没法判断自己是否真的产生了影响。

所以我自己也在考虑做一件小事，我想办一所专门面向年轻物理学家的学校。那是我设想中的公益项目，我的非营利事业。

事实上我已经在默默资助一些跟媒体、物理相关的项目，但我一般不喜欢公开谈这些事情。因为我觉得一旦说出来，它就变味了，变得更像是为了“声望”而不是出于本心。

人们会开始评判你的“慈善是不是够慈善”，也会有人因此来找你要钱。

那一整套病态系统，我不想参与。

我也不赞同捐钱给那些已经很富的学校，比如常春藤院校，它们的钱已经够多了，而且也不知道该怎么花才对。

我认为，最好的花钱方式，是用这些钱去投资一家好企业。

好企业会创造出产品，人们会自愿为之买单，并从中获得价值。从这个意义上讲，像 Steve Jobs、Elon Musk 这样的企业家，确实为世界创造了极大价值。

所以我能做的一件事，就是把我自己的钱继续投到我自己身上，去打造下一个我认为应该存在的伟大事物。这正是我现在正在做的事。我正在启动一个新公司，自筹资金，投入大量金钱，我要做出一个我觉得美、而且应该存在的东西。我真的很想让它存在于这个世界。

**Chris Williamson:**

你之前公开谈过这个项目吗，还是还在保密阶段？

**Naval Ravikant:**

还太早了。也许几个月后我可以给你看看，希望六个月内会有点成果。我对它很激动，这对我来说是一个很好的用钱方式。

**Chris Williamson:**

那你觉得最糟糕的花钱方式呢？

**Naval Ravikant:**

你知道那句老话嘛，“如果它会飞、会漂或者会……”——

**Chris Williamson:**

哈哈，非常文明地替换了最后一个词。非常精彩。

**Naval Ravikant:**

我也只是听来的，不能归功于我，好像最初是 Fox 说的，也可能是 Felix Dennis。他说过：“如果会飞、会漂或会.....”那就租，不要买。

我觉得他最后那条说得太偏了。他没有家庭，也没有孩子，所以错过了人生中最重要东西之一。

但确实有很多很烂的花钱方式。我一直坚信“投资”，而不是“消费”。

当然，人一出生就处于“住房空仓”，你可以买个像样的房子，把这个空仓补上；你也可以请一些人帮你处理事务，节省出你的时间，避免做那些别人做得更好的事情。

善待你雇佣的人。总是多付一些，给予充分的信任和期望，把他们当作最优秀的那一类人看待，并期待他们表现得最好。

但从总体来看，我认为最好的用钱方式，是承担风险、去创造、去做那些别人做不了的事。让这些事与你独特的天赋相匹配，你就能不断为世界输出价值。

我不会闲着不干，我也不会退休——那是浪费我在这个世界上所剩的宝贵时间。如果我正在做的事情是我热爱的，那我就已经处于一种“持续退休”的状态了。

所谓“工作”，只是那些你不想做但不得不做的事情。而如果你“想做”它，那它就不是工作。

所以，有些我想做的事，它们对我来说不算是工作，我可以为它们投钱，把它们变成现实。

我不会说这是“让世界变得更美好”，因为这话太老套了。但我确实想做出一个我自豪的产品，一个本来这个世界上不存在的产品，而这个产品能给他人带来极大的价值。

这正是财富的作用：它给了你自由。它让你有能力承担那些原本无法承担的风险。

**Chris Williamson:**

完全同意。

**Naval Ravikant:**

财富带来自由，它让你有机会去尝试更多选择。而对我来说，它让我能创办公司，而不需要征求他人许可，也不需要为了某些投资人的回报期待去歪曲我的初衷或愿景。

**Chris Williamson:**

如果现在让你回到“如何致富”那条推文中，还有什么是你现在想加进去的吗？比如“啊，我其实还想补一句”？

**Naval Ravikant:**

我可以加一万个点进去。我能就这个话题讲上好几天。

那条推文非常简短、非常局限、非常被压缩——虽然我当时写得很即兴，但其实有太多内容被删掉了。

我可以就这个话题谈个没完，但它的核心在于：**商业是高度情境化的**。你必须看具体是哪门生意，弄清楚它为什么被这样做，是怎么做的、谁在做，然后你才能剖析它，重新拼装它。

我认为这才是我的“专属知识”和真正的专业所在。

我的专长不是在“幸福学”或“哲学”上，尽管我的生活方式可能看上去很特别，但那不是我的核心能力。

我真正的专长是：能够看透一个生意，尤其是科技类公司，从底层结构上拆解它，并预测它未来是否有机会成功。

当然，我也会出错，就像我之前看好 Clubhouse，但它最终并没有成功。这是个概率游戏，你还是会经常错。它就像买彩票——但区别是你可能提前知道一两个中奖号码。你只需要对一两次，甚至只对一次，就可能赢得巨大回报。

比如 Peter Thiel，虽然他是 PayPal 的创始人，但他真正赚到大钱，是靠投资 Facebook。

后来他当然也做了更多的事，但 Facebook 是他那一轮里最重要的“赢家”。

这在任何**幂律分布（power law distribution）**里都是成立的：

第一名的回报往往大于第二名到第 N 名加起来；第二名也大于后面所

有的总和。你所处的是一个**高杠杆、依赖智力的领域**，所以结果一定是非线性的。

我对这个领域确实了解很多，但它**高度依赖上下文**。

当面前有一个具体的商业案例、一个真实的创业者，我可以很准确地指出问题：

“这家公司不会成功，因为你作为创始人做这件事的动机错了。你正在做 A，其实你只是想通过 A 达到 B。那你干嘛不直接去做 B？”

或者，“你做这件事是为了赚钱。但实际上，那些因为热爱产品本身而做的人，会击败你。”

又或者，“你正在找错的投资人，他们只是为了赚钱而加入，不会真正支持你。”

或者，“你的合伙人不是真正想干这事的人。”、“你没有找对的合伙人。”、“你的股权归属计划不合理。”、“你选错了公司成立地点。”、“你从错误的角度切入了市场。”等等。

当然，我也会错。

但我看过太多案例，有一些自己的判断体系，而我在这个领域是非常舒服的。

问题是，一旦我用“如何致富”这种**点击诱饵式标题**来包装这些内容，它就很难深入展开。

谈“如何创造财富”这件事，如果你只能用抽象方式来说，那就变得很困难了。

因为你想说的是“真话”，你想说的是在大多数情境下都成立的内容，于是你的语言就会被极大限制。

缺乏具体语境——这就像回到哲学讨论了。

但如果我能在有上下文的前提下讲这个话题，那才是真正的知识。那时我就更像是个顾问，能直接针对真实问题提供解法。

### **Chris Williamson:**

你刚才说的这一点我特别喜欢——“如果你必须靠背诵去记住某个知识点，那说明你其实没真正理解它。”

### **Naval Ravikant:**

没错。

如果你必须靠死记硬背来掌握某个知识点，那说明你根本没有理解它。而如果你真的理解了某个东西，那你根本就不需要去背诵。

---

## 哲学信念（Philosophical Beliefs）

### **Naval Ravikant:**

我要指出一件事，我过去常常陷入某种“自我救赎式”的行为：只要我听起来很聪明，那我就是聪明的，对吧？

但现在你看，ChatGPT 已经记住了整个互联网的内容，想跟它拼记忆，祝你好运。

你不可能在记忆力上打败它。你甚至打不过图书馆，甚至打不过十本书。

所以——记忆力已经不再是核心竞争力了。它的价值正在日益贬值，已经非常非常低了。

重要的是**理解力**，重要的是**判断力**，还有**品味**。

理解、判断和品味，都是通过**处理真实问题、解决真实问题**，然后从中归纳出共通规律所获得的。

那什么是哲学呢？

你只要活得足够久，最终都会成为一位哲学家。

哲学，其实就是：你在生活的具体经历中，发现了那些**隐藏的、可泛化的真理**，然后你用这些真理来指导未来具体事件的处理。

你围绕这些经验总结出一些启发式规则，进而形成了自己的哲学体系。

任何领域，只要你钻得足够深，最终都会通向哲学。

在任何事物上达成真正的精通，都会让你成为某种哲学家。

关键是你能否坚持够久，并将学到的东西**抽象提炼**出“通用真理”。

这是“统一”与“多样”的关系。只要挖得够深，你总能在任何事物中找到“统一性”。

所以，那些听起来陈词滥调的东西之所以反复出现，是有原因的。它们是“陈词滥调”，正是因为它们往往是**真的**。

当然，有时你也会学到新东西，你确实也会在哲学中有所突破。

比如，随着**科学的发展**，其实也在不断**拓展我们对哲学的边界**。

我们曾经以为地球是宇宙的中心，那种观点会导向一种哲学视角；

而当我们知道宇宙是如此浩瀚无垠，而我们渺小如尘埃时，它也会给我们带来**完全不同的哲学立场**。

再比如，如果你相信自然现象由天使、恶魔或神明驱动，你的哲学立场就会和“宇宙由可计算、可理解的物理法则构成”完全不同。

如果你相信知识是从上而下传递的、世代相承的，那你会发展出一种哲学；

而如果你相信知识是即兴创造出来，并接受现实检验的，那又是另一种哲学。

如果你认为人类是由神创造的，那是一种世界观；

如果你相信人类从单细胞生物进化而来——虽然这也不能回答“最初那个单细胞是谁创造的”这个终极问题——但至少你往前推进了一步。

哪怕“模拟宇宙论”这种东西，也是在我们了解计算机之后对哲学的一种重新建构。

虽然它最终可能还是回到“有造物者”这套结论，但它**起码是一种被科技和科学所启发的新哲学形式**。

所以哲学也会**进化**，特别是**道德哲学**。

过去，几乎所有有侵略性的文化都奉行奴隶制；但今天，几乎所有文化都反对它——这就是道德哲学的进化结果。

甚至还有一些听起来荒谬但是真的事情：

据说直到 1980 年代，还有相当数量的医生认为婴儿感受不到疼痛。

所以直到今天，像“新生儿包皮环切”这种手术，往往都**不使用麻药**，因

为有个古老理论说“婴儿不会感到疼痛”。

这太荒唐了。但直到八十年代，有研究才指出，“他们当然能感受到疼痛”。我们才说：“哦，对啊，当然。”

这说明人类可以在**错误的哲学陷阱中卡住很长一段时间**。

所以哲学也是可以进步的。

我自己有一个感悟，得益于 David Deutsch、我的朋友 James Pierce，还有我自己的思考——我们经常遇到一些**古老又永恒的问题**，但因为它们的答案看起来总是“悖论式的”，我们就放弃思考了。

比如“自由意志是否存在？”、“人生有没有意义？”这类问题。

我们之所以被困住，是因为我们换了**回答问题的尺度**。

比如：“人生有没有意义？”

答案是：有的，因为你此时此刻就存在，你在这里，你可以**创造意义**。

这个当下，拥有你能想象的一切意义。它就是全部的意义。

但与此同时，你终有一死，一切归零；熵增、宇宙热寂，宇宙从宏观上看是毫无意义的。

那到底有没有意义？

这就是“悖论”的来源：**你在“人类的维度”上提出问题，却用“宇宙无限时间维度”来回答它。**

你切换了思维的尺度，这是我们陷入哲学悖论的真正原因。

而实际上，**问题应该在哪个层级被提出来，就应该在那个层级被回答。**

所以，如果你在问“人生有意义吗？”

是你——Chris，在提问。是你在此刻这个时间、这个空间发出的提问。那对你来说，当然有意义。你在此刻就可以对一切赋予意义。你可以解读任何意义。

你不该以“Chris”的身份提出问题，然后却用“上帝”或“宇宙”的视角去回答。这就是你给自己设下的圈套。

同样的，还有“我有没有自由意志？”这个问题，人们讨论自由意志一整天了。

但他们总是在**错误的参照系里试图回答**这个问题。

如果你问，“我作为一个个体，有自由意志吗？”

那当然有。我的身心系统连自己下一步要做什么都预测不了，宇宙如此复杂，我在脑中做了一个选择，然后我去做了某事——这就是自由意志的存在。

所以你必须**在提问的层级上回答**：

是的，我有自由意志，因为**我感覺自己有自由意志**；我也把你当作有自由意志的人对待，而你也把我当成有自由意志的人对待。

我们就有自由意志。

问题出现在：当人们试图用“宇宙”的视角来回答这个问题时，就乱套了。他们会说：从宇宙尺度、从大爆炸、从粒子碰撞的层面来看，没有任何人是“做了选择”的。

你不可能与宇宙的演化结果不同，一切都是个块状宇宙——那当然就没有自由意志了。

但这是你用错误的层级在回答问题。

如果是“上帝”问“有没有自由意志”，那答案当然是“没有”。

如果是“宇宙”在问这个问题，答案也是“没有”。

但如果是一个**个体**此时此刻在提问，那答案就是“有”。

所以很多哲学悖论，其实都可以被化解。

那些人类从诞生之初就在纠结的问题，其实只是因为你**用不同的尺度和时间维度回答了问题**。

### **Chris Williamson:**

说到更新信念——有没有什么是你最近改变想法的？

### **Naval Ravikant:**

我几乎一直都在更新自己的信念。我甚至都记不清上一次没在改变信念是什么时候了。

我觉得这是我心智系统的默认状态：它处于一个**持续更新**、不断重构的过程里。

我们有时候会太执着于“找出真理”，但实际上我们只是不断在**修正错误**。

我们只是从一个错误走向下一个不那么错的版本。

所以对我来说，最重要的是保持那种“可以被说服的状态”——如果你跟我讲得足够清楚，我会立刻放弃我原来的想法。

我不会为旧信念辩护，因为那是浪费时间。真理并不需要我去维护，它自己就能站得住。

我经常改变对人的看法。比如我曾经以为某个人很聪明，后来觉得他可能只是会表达；又或者我曾经看低某人，但后来发现他们有深度。

我也在不断调整自己对“什么是幸福”、“什么是自由”的看法。

甚至连我自己在 Twitter 或播客里说过的东西，我有时回头看，会觉得，“嗯，我不再完全认同这点了。”

所以我现在的做法是——**不再试图“定义自己”**。我不给自己贴标签。

我只是不断地去观察、去体验、去修正。你可以把它理解为一种**活的哲学体系**。

## 纳瓦尔最新观点洞察（Recent Insights Into Naval's Opinions）

### **Chris Williamson:**

你最近有没有什么新的观点更新？比如哲学、存在论层面的，或者科技相关的都行。有没有那种“啊，这简直是操作系统升级级别的改变”的想法？

### **Naval Ravikant:**

我基本上一直都在更新。但如果你说的是哲学层面或存在主义层面的——是的，有一些。

比如我在社会层面上已经**不再那么“自由放任”**（laissez-faire）了。

我现在认为文化和宗教其实是人类非常有效的协作系统。

如果你想让一个社会保持高信任度，那就必须有一套共同遵守的规则。  
哪怕这套规则不是“人人适配”，也能让人们相安无事。

**Chris Williamson:**

所以你从自由意志主义者的位置往上调了一点？

**Naval Ravikant:**

对，我现在认为**纯粹的自由意志主义者是会被淘汰的**，他们没法协调、没法协作。

每个人都各自为政、各自为战，最后只会被碾压。

所以问题就在于：**协调机制**。

文化就是为了解决最基本的协调问题而存在的。

宗教也解决协调问题。

种族，从历史上看，也是一种协调机制。

如果你把这些系统拆得太快，又没有替代方案，就会导致社会崩溃。

看看日本，再看看一些西方城市，你就能看出“一个正在运作的文化”和“一个正在失效的文化”之间的巨大差异。

所以我在这一块的认识转变还是蛮大的。以前我在这些事上要“自由得多”，但现在不会了。

**Chris Williamson:**

那在育儿方面呢？

**Naval Ravikant:**

我在育儿上也放松了不少。

我当然还没完全走向“自由放养”，但我现在更多会接受“孩子就是孩子”，你得让他们自己去探索。

**Chris Williamson:**

那你是不是跟塔勒布说的那个“价值层级模型”相反？他好像是说：

家庭层级是共产主义，社区是社会主义，地方政府是民主，联邦层级是自由主义——

而你反倒成了：**对孩子是自由主义者，对社会是保守主义者。**

**Naval Ravikant:**

哈哈，是啊，那是塔勒布引用的某位兄弟的理论，具体我忘了是谁。

他说得很妙，他经常表达得很优雅。

他说：

在家庭层级你是共产主义者，

在扩展家庭层级你是社会主义者，

在地方层级你是民主党人，

在联邦层级你是自由意志主义者。

而我好像确实是反过来了：

**在育儿上是自由主义者，在社会上反倒像个宗教保守派。**

这确实是个挺有趣的反差，但我不确定这尺度是不是能套那么简单。

**Chris Williamson:**

那还有其他你最近改变想法的领域吗？

**Naval Ravikant:**

嗯，比如**现代人工智能**。我觉得它真的很酷。

我认为它们是“自然语言计算机”，它们确实开始表现出某种程度上的推理能力。

但我不认为它们具备**创造力**。

我特别喜欢 Dwash Patel 的一个观点：

“如果你给世界上任何一个人类哪怕只分配 **0.0001%的 LLM 算力消耗量**，他/她都能提出上千个新创意。

但现在，LLM（大型语言模型）到底提出过哪怕一个‘根本性的新想法’？”

我是个诗歌爱好者，而我看过**的所有 LLM 写的诗都是垃圾**。

连它们写的小说也不行。就算是新的 GPT-4.5——我非常尊重 Sam 和他的团队——但他们写作的结果，我只能说非常糟糕。

它们在总结方面也很差。

它们**非常擅长 extrapolate**（扩展已有内容），但很差于 **distill**（提炼本质）。

它们没有“观点”或“立场”。

但即便如此，它们依然是**难以置信的突破**。

它们解决了搜索问题、解决了自然语言计算问题、让英语变成了编程语

言。

它们解决了自动驾驶、简单编程、代码补全、翻译、语音转文本等问题。

这是真正意义上的**计算范式变革**。

我们以前是人类显式写代码、喂数据，现在是我们直接喂数据，模型自己学会写程序。这是巨大的飞跃。

但它们是不是 AGI？——还不是。

而且我看不出当前路径能直通 AGI。可能还需要解决一些关键问题。

而所谓的 ASI（人工超级智能）对我来说完全是幻想。我不相信真的存在“人类无法理解的智能”。

**Chris Williamson:**

听起来你不属于那种“AI 末日论者”？

**Naval Ravikant:**

没错，我不是 AI 末日派（**doomer**）。我觉得那种论调逻辑上有严重缺陷。

你可以说，这种“AI 变得越来越强，然后进化为 AGI，再变成 ASI”的叙述，在某种意义上来自于 LessWrong 社区和像 SlateStarCodex 那样的理性主义写作圈子。

但 LLM 的出现，其实是**偏离了那条线性发展路径的一种“正交突破”**。

**Chris Williamson:**

所以你是在说：你不认为 LLM 是通向 AGI 的中间一环，而更像是另一条技术分支？

## Naval Ravikant:

对，我觉得 Stephen Wolfram 说得更清楚：

LLM 是一种**完全不同形式的智能**。

你看到丛林里的美洲豹，它也有自己的智能；植物通过光合作用生长，那也是一种智能。

这是另一种完全不同的智能类型。

“智能”这个词，就像“爱”或“幸福”一样，是一个**过度使用、过度含义加载的词**。它对每个人来说都意味着不同的东西。

按照我的定义，**智能的测试标准是“是否能实现目标”**。而 LLM 连“目标”都没有，它**既没有生命，也没有欲望**。它只是另一类系统。

尽管如此，我仍然觉得它非常有用，我很高兴它存在。

它目前还没大规模进入关键生产系统，是因为它**容易“幻觉”**。

你无法把它用于关键任务系统——因为它**可能每十次中就错一次**，而且它自己还不知道哪里错了。

哪怕它将错误率从 10% 降到 1%，我们还是会需要在人命关天的场景中加入人类监督。

我有时候会觉得很不爽，甚至有点小气。我那个“非经济学家版本”的自己就会显得特别小心眼。

每当它出错的时候，我就会想“哼，非得教你个教训不可。”

它明明说得那么自信，结果错得离谱。

但说到底，我其实是在**拟人化（anthropomorphizing）**它，给它赋予了“人性”——而它根本**没有**观点、没有意图。

当然，它们会变得更强，未来也许能将错误率降到极低的水平，那样你就可以把它们放到一些“边界清晰”的问题场景中，比如——**自动驾驶**。

我认为**自动驾驶**是可以彻底解决的，因为它是个“边界清晰”的问题。车不会突然离开道路，也不会突然穿墙而过，对吧？它们运行在可控环境中。

同样的道理也适用于某些类型的编程任务。

我认为**编程中的创造性部分不会消失**，相反，程序员的**杠杆会变得更大、更强**。

不是计算机替代程序员，而是程序员借助 AI 去替代其他一切。

### **Chris Williamson:**

那说到自动驾驶——你更看好 Tesla 还是 Waymo？你觉得软件还是硬件更关键？

### **Naval Ravikant:**

长远来看我更看好 Tesla，

但如果你从现在的实际效果来说，Waymo 的表现确实非常好，很难反驳。

他们已经部署了，真正上路运营了，

而实际部署过程中，会有一条陡峭的学习曲线，

Waymo 在这方面遥遥领先。

不过 Tesla 的“纯视觉”路线如果能成功，那它的可扩展性会更强。

而且 Tesla 具备大规模造车的能力，他们能把自动驾驶系统真正装进成千上万辆车里。

所以我觉得两个都会存活下来，都能做得很好。

真正麻烦的是那些没有自动驾驶系统的公司。

---

## 人们真的在选择少生孩子吗？（Are People Choosing To Have Less Kids?）

### Chris Williamson:

你刚才提到孩子，我想起你曾发过一条推文，大意是：“我并不认为生育率下降是一个必须积极对抗的问题。”你还记得这条吗？

### Naval Ravikant:

哦，我都忘了，还真记得挺深的啊。为什么我这么说？

想想看，二三十年前，所有人都在说“地球人口过多”，是马尔萨斯式的灾难，人口会爆炸。

可现在，大家又开始担心人太少。

这其实说明了一个现象：“末日论”的叙事永远都在，只是不断换皮。

比如：“石油快没了”，接着变成“石油太多了”；“地球在变冷”，接着变成“地球在变暖”；总有事让大家恐慌，总有人说“世界要完了”。

“科技停滞了”、下一秒又是“AI 要摧毁世界了”。

人们总是把情绪推向两个极端。

那我们来看看实际的生育问题是什么：人们确实是在生更少的孩子。

但为什么？难道是因为出现了疾病？某种病毒？男性生育能力被微塑料影响？

不是。

是因为人们**主动选择少生**。

女性在职场上获得了独立和平等，也赚了更多的钱；

人们不再需要孩子作为养老保险；

有些人选择享乐主义生活方式，没问题，祝福他们；

他们只是想要过得开心一些，少一些牵绊。

我并不认为“主动选择少生孩子”这件事本身有什么问题。

**Chris Williamson:**

那我们往上看一个维度，是不是担心“退休人口结构”？

**Naval Ravikant:**

是的，现在很多人都在六十五岁或七十岁时退休，靠社会保障生活。

那意味着他们需要年轻一代来工作、纳税、养活他们。

如果劳动人口减少，变成少数人要支撑大量退休人口，那经济就会被慢慢扼杀。

而在民主国家，你又不能取消养老金——选民会把你选下台。

于是政府会慢慢拖垮经济。

那怎么办？就开始大量引入移民，但这又会改变文化结构，社会信任度下降，人们开始为了有限资源争夺。

然后就会出现各种问题，比如你怎么挑选什么样的移民进入？

进来了之后，他们是不是合格纳税人？能否融入社会？

所以这其实是个“陷阱”：

**低生育率是上游变量，下面才是一系列文化和社会问题。**

但我不确定“让人们生更多孩子”就一定是解决方案。

你怎么靠“传播图像”让人主动生孩子？

而且我甚至不确定这到底是不是个“问题”。

要记住，现在人均资源其实更多了，负担反而更轻了。

当然，生孩子也有反面好处：

**每个孩子都是一个“创新彩票”**。生得多，可能带来不可预测的正向价值。

但你不能强迫人们这么做，我觉得这事最终会“自动修复”。

Scott Adams 有一个我很喜欢的理论，叫做“慢灾法则”（Adams Law of Slow-Moving Disasters）。

意思是：当灾难是缓慢推进的，比如石油枯竭、全球变暖、人口塌缩这种，

因为大家都能看见问题临近，所以经济系统和社会系统会激发出解决机制。

我不知道具体怎么解决，但我相信它是可解的。

比如——

人们可能会推迟退休年龄；

AI、自动化、机器人也许能照顾老年人；

也许我们能在维持高信任的前提下接纳移民；

或者我们可以更精细地设计移民政策；

或者我们外包更多事务，增加土地与住房供给；

你看，如果是“孩子太多”，人们就又会抱怨房价贵、没地方住。

**所以，不管是什么，人们总能找到要焦虑的东西。**我不觉得这是个个人

或政府能直接解决的问题，但我相信经济与激励机制**最终会解决它。**

甚至我都不确定这是不是个真正的问题。

### **Chris Williamson:**

你也可能会说这是一个“自我校正”的系统：如果孩子太少，那“生孩子的收益”就会上升。

孩子变稀缺，那他们能获得更多机会、更好的工作、更优资源。

于是人们的生育动机会自然增强。

### **Naval Ravikant:**

没错。你也可以从“痛点”角度来看：

比如如果某天养老金体系崩溃，老年人唯一的养老方式是靠孩子“反向补贴”他们，那你就会突然意识到——“生孩子”成了**最划算的投资。**

我也觉得我们现在被灌输了一个非常糟糕的观念——“孩子让人生变糟”，这是个非常糟糕的 meme。

我的体验是，孩子会从**每一个维度**让你的人生变得更好。

如果你想要**内建的生命意义**，那就去生孩子。

现在有些心理学研究（就像很多心理学研究一样）说，“有孩子的人比较不快乐”。

但问题是他们做实验的时间点错了。他们是在你正在换尿布的时候问你：

“你现在幸福吗？”

你当然会说：“不幸福。”

但他们没意识到的是：这个人已经找到了**比当下幸福更重要的东西**，那就是——**意义**。

**意义**就来自于孩子。

如果你问父母：“你后悔生孩子吗？”

我敢说，99 比 1 的比例都会回答“不后悔”。

他们会说：“我太爱我的孩子了，太高兴我生了他们。”

几乎从没听说有父母后悔生孩子的，这样的几率非常非常低。

我觉得很多人等到人生后期，才发现自己其实是想要孩子的，但那时候已经来不及承认这个念头了。

你看看那些推婴儿车养宠物的人——

那是什么？那其实是**压抑的生育欲望的转移**。

**Chris Williamson:**

Malcolm Collins 说过一句话：“养宠物之于孩子，就像色情片之于性爱。”  
他觉得这是一种替代物。

**Naval Ravikant:**

他说得没错，是往那个方向的。我喜欢动物，但我不喜欢“绝育了某个生命体，然后把它关在屋里，当成囚犯一样训练它”的设定。  
我不想承担那种责任。

**Chris Williamson:**

既然你最近常思考育儿这件事——你希望孩子从童年中学到什么？

**Naval Ravikant:**

我希望他们快乐、做自己想做的事。  
我对他们没有什么特定目标。  
我觉得“设定目标”反而是通往不幸福的一条路。

**Chris Williamson:**

但“学习”跟“目标”还是不一样吧。  
不是说你希望他们成为什么样的人，而是你希望他们想要从人生中获得什么。  
比如你曾说，作为父母最重要的责任是：  
“让孩子感受到无条件的爱”。

### **Naval Ravikant:**

是的，没错。我希望我的孩子感受到：“我是被无条件爱着的”，并由此拥有**高自尊**。

但我无法控制他们的感觉，我只能控制我的“输出”。

我能做的是输出爱，但我无法决定他们感受到什么、无法决定他们的行为、他们的渴望、他们最终成为什么样的人。

接下来，我希望从这个“被无条件爱”的基础上，衍生出**一种自由感**，一种建立在自尊基础上的自由。

他们应该能自己犯错、自己学会教训，有自己的渴望，并按照适当的方式去实现。

像所有父母一样，我当然希望他们不受伤、不痛苦，但我无法控制这些。

---

### **在养育孩子的过程中相信本能(Trusting Our Instincts Throughout Parenthood)**

#### **Chris Williamson:**

你之前回复过我朋友 Rob Henderson 的一条内容，他提到“孩子在被抱着时更容易入睡”，然后你说“让孩子哭到睡着（cry it out）和同床共睡是危险的做法”。你还提到“**IYI 科学**”，那是什么？

## **Naval Ravikant:**

IYI 是 Taleb 的说法,意思是“Intellectual Yet Idiot”(智性但愚蠢的人)。这些人受过高等教育,但否认最基本的常识。

在育儿领域,这种情况比比皆是,很多都是源自**糟糕的研究**和**错误的公共医疗指引**。

比如说,有一些家长也许是醉酒、嗑药,或者其他原因,在跟孩子同床时不小心压到了孩子,导致孩子窒息。

然后就有人出来说:“禁止与婴儿同床睡。”

可你想想,全人类历史上,几乎所有孩子都和父母同床睡,不然你以为以前的人住多间房子吗?不是的,放孩子去另一个帐篷里睡”?荒谬。

**同床共睡是几千年来的常态。**

再比如,当母乳没有时,用牛奶或羊奶喂孩子这件事也是古老的替代方式。

但现代却推销“配方奶”,比如用**大豆、玉米糖浆制成**的人工奶,然后跟你说:“这比牛奶更好。”

再告诉你:“牛奶对孩子有害”;“与孩子同床危险”;“让孩子自己哭到睡着是科学的。”

这些全是胡说八道。

整个人类历史上我们都没这些干预手段,孩子不也照样健康长大了?

我能理解有些父母因为工作不得让孩子自己哭睡,好让自己有时间睡觉上班。

但你要明白，当你让孩子“哭到放弃”，你是在让他体验“哭泣没有回应”这种心理断裂。

在自然状态中，一个婴儿独自哭泣会发生什么？**它会被老虎吃掉。**

所以你是在给孩子的心理打下一个错误的基础。

### **Chris Williamson:**

那个“婴儿不会感到疼痛”的观点你也提过，真的有这样说法吗？我之前从没听过，听起来太荒谬了。

### **Naval Ravikant:**

我不是说这是百分百真实的，只是我在 Twitter 上看过，并有稍微查了一下。

它太离谱了，确实应该深挖两三层再谈。

但过去确实有部分医生相信“婴儿对疼痛不敏感”，

这个说法在某些圈子里流传过。

我们现在所接受的很多所谓“科学观点”，其实来自那些掌握一点点知识，就过度推论的人。

他们以为，靠最新研究就可以取代常识。

但很多这些研究其实都是**垃圾科学**，样本极小，验证性差，却被泛化应用。

**行为心理学**就是典型的例子，还有很多科学领域也有同样的问题。

所以，即便是科学，也要保持**怀疑精神**：这项研究适用于你的场景吗？

数据够强吗？有重复验证吗？有同行认可吗？

我们现在有些事甚至成了“禁区”：比如你不能说疫苗的坏话，因为一旦有人不打小儿麻痹疫苗怎么办？

所以公众在疫苗问题上的“神化”已经走得太远了。

这也让最近的疫苗争议变得更难谈。我们因为担心“非必要疫苗”被拒绝，就过度推崇“所有疫苗都好”，这就失控了。

### **Chris Williamson:**

那像“婴儿猝死综合征（SIDS）”你怎么看？

### **Naval Ravikant:**

这个说法也很值得怀疑。

没有哪种情况是婴儿“突然、毫无征兆地就死了”。

更可能是**照看问题**，但没人敢承认。

我们说“神秘猝死”，其实可能是**疏忽导致**的。

还有像“裹婴”——把孩子像木乃伊一样包紧，说这样更安全，可实际上可能让他们不能翻身，导致窒息死亡。

全是围绕“恐惧募捐”展开的一整套产业，真的太混乱了。

现在的新手爸妈很紧张，他们打开一本书就开始学习“怎么养孩子”。

但我想说，**你的本能其实非常靠谱**。

我还记得我和我太太生下第一个孩子的场景，在产院，自然分娩结束后我们回家，我站在门口想：“就这样了？现在怎么办？”

没有说明书，只有你们俩和一个婴儿。

但你很快就会放松下来，发现其实你的**直觉非常好**。

孩子哭了，你会自然而然地去看看他干净不干净、饿不饿、是不是不舒服。

你体内的本能机制其实是极其精准的。

**孩子的本能也很强。**

他们知道自己想要什么，而且有理由要那个东西。

他们知道如何表达，让你提供他们需要的东西。

我们常说“孩子不懂事，不会理性思考”，但其实大多数时候不是这样。

只是**他们还不会用语言沟通，你也不会听懂他们的表达**，这是一种双向的“沟通障碍”。

所以我在孩子还很小的时候，就尝试从一开始教他们**解释性理论**，而不是让他们死记硬背。

**Chris Williamson:**

这是个很好的做法。你能给个具体例子吗？

**Naval Ravikant:**

当然。比如我在“如何致富”那条推文里提到的内容。那里的第一原则之一是——

知识是怎么产生的？如果你采纳 David Deutsch 的“批判理性主义”，那么知识的产生方式就是**猜测 + 批判性检验**。

所以每当孩子问我“为什么是这样？”时，我会反问：“那我们该怎么验证这件事是不是真的呢？”

这变成了一个游戏——你把孩子**纳入推理过程**，而不是只给出答案。

另一个例子是，大多数我们教孩子的规则，其实都跟“卫生”有关：比如“必须刷牙”、“咳嗽时要捂住嘴”、“吃完东西要洗手”、“不要捡地上的东西吃”。

这些其实都归结于一个基础概念——**病菌理论（Germ Theory）**。

与其机械地给他们规定，不如去 YouTube 上找一些病菌视频，或者让他们在显微镜下看细菌。

他们就会明白：“哦，原来有这些‘爬来爬去的小怪物’，我要小心。”

接着你就可以引导他们进一步思考：

人类真正的敌人其实是**病原体**。

很多衰老和疾病，其实都源自我们与病菌长期的“进化战争”。

举个例子，有一个叫“**红皇后假说**”（Red Queen Hypothesis）的观点，它认为人类之所以进行性繁殖，是为了**基因混合、打乱排列**，这样可以更好地应对变异快速的病原体。

每一代人基因重新组合一次，大概每 20 年更新一轮。

而细菌、病毒不靠性繁殖，而是**无性繁殖+突变**，但它们每 20 年也能完成“数千代的进化”。

于是我们在不同路径上，达成了**进化速度相当的对抗策略**。

可以说，我们的免疫系统是整个身体里最昂贵也最复杂的机制之一，它的大量功能其实都跟如何对抗病原体有关。

再比如：**CRISPR 技术**的发现，最初是研究细菌如何“记住”病毒的 DNA，然后剪碎、保存进自己基因里，以便下次对抗。

这本质上就是细菌为了对抗病毒进化出的机制。

再比如：一个物种中，如果年长个体会携带高传染性疾病，为了保护幼体，**这个物种会进化出较短的寿命**，这样就可以在老年人传染年轻人之前把他们“自然淘汰”。

所以——病菌压力越高的种群，寿命越短。这个理论我觉得是对的。

再谈“**体内稳态机制（homeostasis）**”：

我们人体一直试图维持体温、酸碱度、血压等的平衡，这其实是另一种防御机制。

如果你外部补充某种激素或信号分子，比如外部服用睾酮，你的身体就会立刻**抑制自身的分泌**。

而我们体内释放激素的方式是**脉冲式的，而不是恒定低剂量**。

为什么？

因为细菌、病毒也能释放类似的信号分子来“欺骗”你、接管你。

像弓形虫（Toxoplasmosis）和狂犬病毒（Rabies）就是这样——它们能**接管宿主的神经系统**。

如果没有稳态机制，我们早就被它们控制了。

而脉冲式释放激素，是因为**病菌无法协调出“脉冲信号”**，它们太小了，无法在宏观层面达成同步。

但我们人类身体可以。我们可以“标记”信号来自自身（内源性），而非外源性。

这也是为什么很多外源药物对人体作用有限——**我们身体会本能地抵抗它们。**

癌症研究也发现很多与**病毒有关**，比如 Epstein-Barr 病毒出现在多种癌症中。

我们现在也知道“肠道菌群”对身体几乎所有系统都有影响。

所以，从食物链的角度来说，**真正在顶端的不是我们，而是病毒和细菌**——我们以为自己是顶级捕食者，但其实**我们是这些微生物的食物。**

他们才是我们真正的天敌。

这也解释了很多文化和宗教规则：比如不吃猪肉、割礼、各种清洁仪式，本质上都是为了抵御病原体。

如果你能在孩子小时候就教给他们这套“**抗菌哲学**”，很多日常教育的问题都能迎刃而解。

**Chris Williamson:**

你在教孩子这套体系方面效果怎么样？

### **Naval Ravikant:**

我觉得我这部分做得不错，在家里灌输得蛮深的。

不过关于“进化论”，我还在慢慢展开，比如“我们是从猴子变来的，这意味着什么？”

我也开始引导他们去思考一些更深的问题。

我还问过我儿子一个哲学问题：“‘什么都不存在’是可能的吗？”

他们其实回答得很好。

我有一个八岁，一个六岁，我们会经常玩这种对话游戏，比如“什么是矩阵？”、“我们眼前看到的这个世界，到底是什么？”

我不是说这种谈话有什么深刻教育意义，更多是想让他们不要太快接受世界的表象，也从中体会“思考的乐趣”。

### **Chris Williamson:**

所以“元学习”层面更重要的是，爸爸是那种愿意花时间提问的人，而且这些问题未必有标准答案。

### **Naval Ravikant:**

没错，这正是想传达的：学习和探索的过程本身是有趣的。

而且我也不想成为那种“传教式的父亲”，我更希望引导他们自己去得出结论。

我在孩子有问题的时候会出手帮忙，比如他们来问我“Wi-Fi 为什么连不上？”

我就会说：“我不知道啊，你点那个试试？”

虽然他们很自主，但有时候还是得扮演那个“爸爸”的角色。

**Chris Williamson:**

你家孩子挺有“主权意识”的，但即便如此，有时他们还是需要爸爸插手。

**Naval Ravikant:**

是的。所以除了“被爱”与“自尊”，我认为**最重要的是不要剥夺他们的“主动性（agency）”**。

孩子天生是有主见、有意志的，但很多传统育儿方式会把这种意志磨平，变得“乖巧”，也就是“驯化”了。

但我宁可他们像野生动物或狼，也不想他们变成一只听话的狗。

因为将来我不会一直陪在他们身边，他们得有能力自己面对世界。

**Chris Williamson:**

这让我想起你在 AirChat 上提到的朋友 Parsa 的一句话：“我希望我的孩子‘学得快，难以被杀’（quick to learn, hard to kill）。”

**Naval Ravikant:**

哈哈，那句话真的太棒了。

---

**文化战争的未来会是什么样？（What Does The Future Of The Culture Wars Look Like?）**

### **Chris Williamson:**

关于文化的问题，我记得你说过一句话：“左派已经赢得了文化战争，现在他们正开着坦克扫射幸存者。”

最近六个月变化很大，回看当下的局势，你觉得文化战争未来会如何发展？

### **Naval Ravikant:**

还没结束。他们确实赢得了早期的一些战役，掌控了不少机构。

但我认为现在**战局变得更公平了**，比如 Elon Musk 这样的个人已经开始反击和支持另一边。

我们回看历史，总会有不同的解释模型。

比如有一种叫“伟人理论”的观点，认为像爱因斯坦、特斯拉、成吉思汗、凯撒这样的人物塑造了历史。

另一种则是“历史大势论”，认为人口结构、地理环境、经济力量等才是真正的决定因素，所谓的“伟人”只是历史浪潮中的泡沫，比如拿破仑没出生也会有别人替代。

近几十年来，由于很多机构趋向左派，他们更多倾向“结构决定论”，而非“个体决定论”。

但现在我们看到二者正在并行发生：特朗普、马斯克等个体在重新扮演关键角色，进行抵抗。

这其实是**人类本性中的一种张力**：个体与集体之间的冲突，古已有之，持续至今。

人类并非完全的个体主义者——一个人没法独自完成任何事。

但我们也不是“蜂巢生物”，我们不是蚂蚁，不是只会集体行动的无意识单位。

所以问题来了：我们到底是集体动物，还是个体存在？

答案是：我们**介于两者之间**。

人类总是在这两个极端之间来回摆动。

我们**喜欢强有力的领导者**，喜欢跟随；也喜欢**独立自主**，标新立异。

大家都在争取做“领袖”，争夺地位，这就是人类的“地位游戏”。

在现代经济中，这种张力的表现就是：

**马克思主义 vs 资本主义**。

马克思主义讲“按能力分配、按需索取”，强调平等，强调集体；而资本主义更接近自由意志主义——每个人追求自身利益，最终市场的“看不见的手”会让一切趋于最优。

这两种理论都有道理，问题在于它们**永远处于冲突与博弈之中**。

现在的有趣之处在于：**技术改变了这种博弈的形式**。

如今，**个体的杠杆能力**前所未有地增强。

一个像 Elon Musk 这样的人，可以掌控成千上万聪明工程师、生产线工人，

他可以利用机器人工厂制造产品，

他有几千亿美元的资本，  
还能通过社交媒体向数亿人发声。

这是历史上任何个人都不曾拥有的力量。

伟人，变得更伟大了。

但与此同时，这种杠杆效应也在拉大“拥有者”与“无拥有者”之间的差距。

在**财富游戏**中，确实有越来越多人变得更富有，平均水平也在上升；

但在**地位游戏**中，却有越来越多的“失败者”——

那些在社会中“隐形”的人，他们没有资源、没有影响力、没有杠杆，虽然客观生活条件可能还不错（有手机、有电视），但人类是**相对比较的生物**，不是绝对的。

从相对角度看，他们是失败者。

在民主社会里，这样的人**数量更多**，所以他们会通过选票**投票压制赢家**。

这就是我们目前所处的权力动态。

我有一句调侃的话是：

**“不是投票权带来权力，而是权力赋予了你投票权。”**

这两者经常被混淆。

最初，**投票是一种强者之间分配权力的方式**，不是让所有人平分权力的工具。

最早的投票是贵族、地主、掌握武力的人之间的内部协调工具，他们说：

“我们都有军队、有资源，不如通过投票来避免天天打架。”

那时候投票是精英之间的协调手段。

但随着社会越来越和平，投票权逐渐被扩散到没有土地、没有武力的人群中，直到**全民普选**。

现在每个人都有投票权，大家开始投票支持“免费午餐”、“糖果和精灵”，甚至投票去限制别人的自由。

于是你有了“多数暴政”：51%的人可以用投票压迫 49%。

但问题是——**不是每个投票者都能动用武力**。

这会导致一种局面：没有武力的一方，想通过国家机器来控制有武力的一方。

举个简单例子：

在美国，不持枪的人想通过投票“解除持枪者的武装”。

但如果持枪者真的联合起来，并且在意这件事——你根本无法做到。

所以这些社会结构**最终会崩溃**，因为你无法永久让“失去力量的一方”继续主导社会，尤其是当他们**靠投票压制那些真正掌握现实资源的人**。

**所有自然秩序、资本主义机制、社会制度**，背后其实都有一个隐形基础：**暴力力量**。

这话听起来不好接受，但它是真的：

**自然就是“血与利爪”的世界。**

如果你不斗争、不反抗——你就活不下去。

这适用于所有生命体，人类也不例外。

所以如果你放弃了现实的力量，只依靠投票权来行使政治力量，你终将失败。

这也是为什么**每一次共产主义革命，最后都被一群暴徒掌控。**

因为当你不再用“能力与贡献”来分配资源，唯一的分配方式就变成了**权力和暴力。**

到最后，**有枪的人总是赢家。**

所以关键是：

你能不能在一个“基于能力分配”的社会中，**让那些掌握武力的人也满意和受益。**

如果能做到，那你就能维持一个良好的秩序；如果不能，那最终就会回到“靠拳头说话”。

所以这场斗争并没有结束，因为它从未真正停过。

这从人类诞生那一刻起，就一直在上演。

**Chris Williamson:**

那你觉得，在一个信息充斥的时代，**不关心新闻是不是一场心理保卫战？**

我们现在每天都有无数条新闻、社交平台信息，24小时不间断地从口袋里的设备流进大脑。

今天我们谈论了很多关于“自由”的话题——自由不仅是行动的自由，也包括“不去在意你无法控制的事”的自由。

但现实是，大多数人都快被信息溺水了，只剩鼻子在外面呼吸。

这是不是一场“远离新闻”的斗争？

### **Naval Ravikant:**

是的，我认为这确实是一场心理保卫战。人类的大脑并没有进化到可以同时应对全球范围内实时发生的各种紧急事件。你无法在意所有事情，如果试图在意每一件事，你会发疯。

这并不意味着你就该完全冷漠。不是说你“应该”怎样，如果你真想关心，那就去关心。只是我建议你**最好只关心那些你能影响的事情**，或者那些对你来说真的非常重要、你愿意为之行动的事情。

如果你看到一件事上了新闻，你真的很在意它，那就请你去做点什么，而不仅仅是焦虑。但要记住，这意味着你可能要为此放弃其他五件也想做的事情，因为人没有那么多精力。

而且还要明白一个代价：**只要那件事没有解决，你就会持续不开心**。这就是我说的：“欲望是一种合同，它承诺你在实现目标之前将一直不快乐。”这通常适用于你生活中的目标，比如“我要减肥”、“我要升职”。但如果你的欲望变成了“二氧化碳浓度必须降到某个数值以下”，那你几乎注定要长期受挫。

就像那些患有“川普狂怒综合征”（Trump Derangement Syndrome）的人，他们让特朗普在自己脑中“免费居住”，结果被逼疯。我理解他们的感受——我自己也曾被某些政客搞得快疯了。但那是**你无法控制的东西**，你无法真正影响它。为此付出的代价太大了。

所以我并不是说你不能关心什么，而是说你至少要有**意识地选择你想关心的内容**，意识到你的注意力和精力是有限资源。如果你被新闻占满了，那你基本上就失去了**内在的自由**。

---

## **媒体忽视但未来历史学家会研究的是什么？（What Is Currently Ignored By The Media But Will Be Studied By Historians?）**

### **Chris Williamson:**

这是个类似彼得·蒂尔那种问题。他的问题是：“你相信什么是大多数人不同意的？”而这个版本是：“你认为今天被媒体忽视，但未来历史学家会深入研究的事情是什么？”

### **Naval Ravikant:**

你是在问我这个问题吗？我现在要想一想我认为媒体忽视、但将来历史学家会关注的事情。

嗯，其实媒体只会关注非常“当下”的事。所以这取决于你是想谈“及时”的，还是“永恒”的。但就拿一个简单的例子来说，如果我们看接下来五到十年将会产生巨大影响、但目前被人们忽略的事情——我想说两个，

虽然这是一种预测，而预测总是有风险，我可能几年后就得“吃回票”，但我还是说说。

第一个是：**现代医学的局限性远远超过大众的认知。**

人们对现代医学的信心远超它应得的程度。

我们现在对很多疾病的最佳解决方案还是“动手术”，直接切掉器官，比如“胆囊可以不要”“阑尾没用”“扁桃体也没用”。这其实是错的。人类身体的结构是高度优化的，每个器官都必有其用。

我们在生物学里，其实真正有解释力的理论屈指可数。除了**病菌理论、进化论、细胞理论、DNA 遗传学、胚胎发生学**，其余大多是“经验法则”或“记忆性的因果链条”：A 影响 B，B 影响 C……但我们根本不了解背后的解释。

所以，生物学目前仍处于相当初级的状态。

再加上监管严格，为了避免医疗实验造成人员伤亡，我们根本不敢冒险试验。这意味着创新也受到极大限制。**我们对生物学的理解，仍然处于“石器时代”。**

Brian Johnson 现在的极端生命实验，其实某种程度上是合理的：他自己做“n=1”的实验，在自己身上试。但即便如此，我也不完全同意他的做法，比如大量服用补剂——我个人更倾向于：“吃块肝脏就好了”。

不过我欣赏他的精神：**自己试、自己分享、推动边界**。我们需要更多这样的人。

第二个：现代战争中对无人机重要性的严重低估。

我认为未来所有战争的主角将是无人机，最终形态就是“自主子弹”

（autonomous bullets），完全自我导航和攻击。没有坦克、没有航母、没有士兵，只有 AI 子弹互相打，看谁赢了，另一边就投降。

第三个：**GLP-1 类药物的真正革命性意义**（我们私下也聊过）。

我认为它们是自抗生素以来最具突破性的药物，可能比他汀类更重要。

它们不仅仅能减重，而且似乎能**打断成瘾机制、降低癌症风险、延缓衰老、优化胰岛素代谢**，甚至可能减少阿尔茨海默症、老年痴呆、结肠癌、心血管疾病的发生。

它们对健康支出的影响是“弯曲曲线”式的巨大。

接下来 5 年里，大众最常问的问题会是：“为什么美国人要每月花几千美元买这个东西，而其他国家能免费用，或者几乎免费地从中国买到？”

如果我是伯尼·桑德斯，我竞选平台会是：

我们直接拨出数千亿美元给诺和诺德、礼来，把这些药物免费化。

不一定是现在的这几个版本，有几十种类似的 GLP-1 类似物——挑两个效果最好的免费发放，**全民都能瘦、能更健康，医保负担降低几十倍。**

**Naval Ravikant:**

而且我们之前也聊过，这类药物的普及让很多人感到不适，尤其是那些“靠老办法”瘦下来的、或者一直靠“道德批判”来维护自我价值的人。因为一旦体重不再是“自律的象征”，他们的地位信号也随之弱化了。

所以，他们会用各种借口反对：“你不知道它的副作用”，“小心癌症风险”，“你会失去骨骼和肌肉质量”……但这些大多数都不是真的。

事实上，有不少人现在是为了**抗衰老在服用这些药物**，他们本身已经很健康，只是想要提升代谢能力和老化抗性。现在的证据也显示，它们可以延缓痴呆、阿尔茨海默症、结肠癌，甚至心血管疾病——它们的益处简直是清单式爆炸。

没有什么东西是“完全免费的午餐”，但 GLP-1 类药物几乎就是**那种能帮你避免服用其他药物的“上位药”**。

它能抑制你的食欲，减少热量摄入，甚至减少对糖、烟草、酒精、毒品的依赖。比如现在有个叫 Casper 的组织，就在研究它对海洛因成瘾的干预，结果显示可以**降低过量使用和成瘾率**。

我记不清确切数字，但我记得大概只有 10% 的人尝试过这些药物，但有 50% 的人表达过**“想要试试”**。这很可能就是下一波**需求爆发的信号**。

我认为所谓“身体积极主义运动”（body positivity）已经死亡了。我们以前就知道它有点像骗局，现在它正在迅速瓦解。

我曾经发了一条调侃：“你永远不会太富、太瘦或太干净。”然后一堆人非线性地暴走了，留言说：“什么叫‘太瘦’？”“你没听过卫生假说吗？”

当然，你可以提出例外情况，但整体来说，人们就是**想变瘦、变健康、变干净**——这又回到了我们之前谈的**病原体话题**：本能上，我们就讨厌肮脏，因为那意味着感染。

所以，这些药物将会出现**巨大需求**，但我们当前的医疗系统根本没有能力支撑这种需求。

我并不是批评药厂，他们完成了研发任务。

但下一步，是**如何以低价、广泛的方式推广它们**，而不是只让那些拿着医保报销或有钱人能用得起。

这种药的社会效益太高了。

**哪个政客能解决这个问题，谁就能获得巨大的政治红利。**

肥胖是全球营养不良的第一大来源。

如今，肥胖人数已经是饥饿人口的两倍。全球约有 5 亿人营养不良，而 10 亿人肥胖。

肥胖引发的连锁问题太多了，比如美国联邦医保预算中有大量是花在糖尿病导致的肾衰竭透析上的。

如果你能解决肥胖问题，你就能解决一大半现代健康问题。

当然，也确实有部分人服药后出现了骨骼和肌肉流失的问题，但这通常发生在蛋白质摄入不足、缺乏锻炼的人身上。

对于那些高蛋白饮食、坚持锻炼的人来说，**完全可以安全服用**。

有些 GLP-1 类药物（比如最早的利拉鲁肽）已经使用了数十年；

其他 newer generation 的药物也已经用了接近十年，而且我们已经有**大样本数据（约 10%的人口）作为临床样本**，所以其安全性远超大多数新药。

就像你得了严重细菌感染，我不会对你说：“我有个抗生素，但它可能让你血压升高一点”，我会说：“赶紧吃药。”

或者你有自杀倾向，我不会说“抗精神病药可能心率加快”，我会说：“先活下来。”

所以如果你正在用毒素摧毁自己的身体，比如吃太多热量、饮酒、吸毒、吸烟——那就吃 GLP-1，它能拯救你。

它们还能改善消化功能，减少食物通过胃部的总量，降低多种癌症风险，改善心血管功能。

我不知道还有什么能比这更值得关注了。

### **Chris Williamson:**

我确实也很惊讶，每次我们一谈起 GLP-1 类药物时，总会遇到很多负面反应。我想很多反对声音的背后，其实是因为某些“神圣的牛”被刺痛了。

### **Naval Ravikant:**

没错，很多人建立了自己的地位，是靠“努力工作、自己变健康”这种方式。他们现在看到别人通过吃药轻松获得结果，就觉得自己的优势地位被削弱了。

还有医生、营养师、健身教练，这一整套行业生态被冲击。就好像我们说：“在无人机时代，美国军方为什么还要买航母？”

答案是：**激励机制扭曲。**

人们总是更愿意相信“努力才值得”的世界观。而现在，有个东西太有效、太便捷，甚至被认为“太容易”，自然会引发抵触。

但事实就是：

**已经有 10% 的人口在使用这种药物**，而且几乎所有人都想变得更健康、更有活力，它一定会迅速扩散。

**Chris Williamson:**

我刚才一边听你说，一边在想——很多人其实从小就被父母、环境、遗传影响，形成了关于“健康”的思维模式。有些人可能真的经历了很多挑战，比如童年创伤或身体状况不好。

所以我想问的是：**摆脱自己的过去，这是一种技能吗？不再被“个人历史”所定义，摆脱受害者思维——这是可以训练的吗？**

**Naval Ravikant:**

我确实有一个很不容易的童年，但我从不常去想它。

我想有两个原因。第一个是，我曾经认真地面对它，反思它，但那不是为了沉溺或诉苦，而是**为了摆脱它**。

我内心非常渴望成功，所以我无法让“过去”成为我的包袱。我必须处理掉它，才能前进。

我从没想要让自己的伤痛成为“身份”，也不是想通过讲故事让别人说“哇你太厉害了”。

我只是觉得，它是个问题，它拖住我了，我要切断它。

你可以把它想象成一个“戈尔迪之结”（Gordian Knot）的问题。传说中亚历山大大帝面对那个谁也解不开的结，他没有浪费时间试图解开，而是拔出剑一砍，直接解决。

**有时候我们必须这样对待自己的过去：不要试图解开它，而是直接割断。**

如果你的过去在困扰你，终有一天你会厌倦那种徒劳无功的挣扎，你会意识到：**人生太短了，我还有很多想做的事，不能老纠结这点事儿。**

于是你会选择放下，就像放下一个糟糕的关系，只不过这个关系是你与自己历史的关系。

### **Chris Williamson:**

我们今天聊的很多内容都和“人生的短暂”有关。你曾经有个很深的观点，说：

**人生中最根本的资源，不是时间，而是注意力。**

### **Naval Ravikant:**

是的，我以前以为人生的货币是金钱。很多人都这么想。

当然，钱很重要，它可以让你用某种方式“换取”时间。但它不能真正为你买来时间。

去问沃伦·巴菲特，问迈克尔·布隆伯格，他们财富无比，可依然买不到更多时间。布莱恩·约翰逊的做法可能是个特例，但总体来看，**钱换不了时间。**

甚至时间本身也并不总是有意义的。因为你可以白白浪费时间，如果你当下并不在场、注意力并不集中，那时间其实是空的。

所以我认为：

**人生真正的货币是“注意力”。**

你选择把注意力放在哪里，并决定你对它做什么——这才是你真正拥有的资源。

这也回到我们刚才谈论新闻的话题：你当然可以把注意力放在新闻上，但你要知道：**那就是你在花费你真正的生命货币。**

这并不是说这样做“对”或“错”，你也许注定要去关注某个问题，并试图去改变它。

但你必须意识到：**你的注意力非常宝贵，且容易被劫持**，不仅可以被新闻劫持，也可以被你自己的过去劫持。

你可以把它浪费在任何东西上，这全看你自己。

---

## **从失败者起步是否是一种优势？（Is There An Advantage To Starting Out As A Loser?）**

**Chris Williamson:**

失败者会不会反而拥有一种优势？

**Naval Ravikant:**

绝对有。如果你一开始是个失败者，那你会渴望成为赢家，而这种渴望

会促使你发展出各种“在生活中变得成功”的能力。

但话说回来，我并不会“故意”让我的孩子经历这种起点。我认为你不能人为制造这种情境。

就好比说，想象你生活在三百年前，出生时是个农奴，然后设法逃离了农场，最后成了地主，甚至成了小贵族或上层人士。那你还会故意把你的孩子送回农场当农奴吗？

我们当然都喜欢那些“艰苦奋斗”的故事。孩子们也喜欢讲自己来自“社会大学”的故事，说我爸让我夏天去铲了一整个夏天的干草——但这种“刻意磨炼”的故事其实很难复制，也很难真的奏效。

你不可能“骗”你的孩子去相信那种生活是必须的。

我觉得你唯一能做的，是培养孩子对自己所拥有的一切**感恩**和**珍惜**的态度。而最好的方式，不是靠讲道理，而是**自己身体力行**地活出那种态度。

让孩子看到你**怎么花钱**，你如何对待**财富**，你如何照顾那些你有责任照顾的人——这些才是最有说服力的方式。

**Chris Williamson:**

是的。

**Naval Ravikant:**

你拥有的资源越多，你就越有能力去照顾一个更大的“部落”。

如果你毫无资源，那你首先得学会照顾好自己。这个时候的“自私”是合理的，因为你连自己都救不了，就没法救别人。

你必须先照顾好自己，让自己成为最好的版本。但现实中有太多男人——明明身体健康、也有点钱——却一事无成。他们每天坐在家里，什么也不干，只满足自己的欲望，也许约个会、点点外卖（DoorDash）。我对这种人毫无敬意。

对我来说，**社会上最糟糕的一类人就是懒汉**，因为他把一切潜力都浪费掉了。这不仅对社会不好，对他自己也不好。

接下来，你应该有一个家庭，照顾你的家人，照顾你的小部落。

再接下来，是扩展家庭：你的表亲、兄弟、叔叔、祖母、姑妈、姐妹——能照顾的都去照顾。

如果你还有资源，就照顾你的本地社群、你的族群。你开始试着为世界做些好事。

如果你还有更多资源，你可以去照顾更大的群体。

**Chris Williamson:**

像个真正的领袖。

**Naval Ravikant:**

没错。**这才是你赢得尊重和自信的方式。**

你拥有得越多，社会对你的期待也就越高。这是社会和你之间的一种合理契约。

那些能力超强的人，应该用他们的能力去做更多的事、给予更多的东西。社会也应该用一种他们得不到的东西来回报他们——那就是**地位**（status）。

社会应该奖励他们，承认他们“干得不错”，不仅仅照顾了自己和身边的人，还照顾了更多人。

**这对我来说，才是真正的 Alpha 男性。**

Alpha 男性不是那个第一个吃饭的人，而是**最后一个吃饭的人**。

他会先喂饱所有人，然后自己才吃。他这样做，不是因为必须，而是出于自我尊重和骄傲。社会也会因为他的行为而称他为“Alpha”，给予他地位。

**Chris Williamson:**

我在想，也许正是因为这样，才让一些人对富人或权贵产生抵触。就像扎克伯格那次，他捐资建立了“扎克伯格综合医院”，结果有人还想把他的名字从医院上抹掉。

**Naval Ravikant:**

我没看到那件事，但这种行为肯定会适得其反。

如果你想改变别人的行为，你不能一味去指责他们做错的地方。**相反，你得在他们做对的时候给予肯定。**

**Chris Williamson:**

没错，这在整个社会层面也正在发生。

**Naval Ravikant:**

是的。有些赚了大钱的人会去买职业球队——这不是我会做的事。但有些人会去建一所医院，或者打造一艘火箭，把人送上月球，甚至去营救宇航员.....那你就应该奖励他。

这才是你要去鼓励的事，你不能打击这些行为。因为如果你打击那些做好事的人，他们就不会再去做了。这会传递一个非常糟糕的信息：“无论我做什么，反正你们都不会喜欢。”那他们索性就不做了，对吧？

**Chris Williamson:**

是的，是的。你提到了一点我觉得非常有趣，就是你说的“在能力和贡献之间的契约”。这是我们很少听到的表达方式，尤其是在当今关于财富和地位的公共讨论中。人们往往只看到“这些人拥有了什么”，却很少去问“他们承担了多少”。

**Naval Ravikant:**

没错，而且我们都知道：真正让你觉得满足的事情不是你得到了什么，而是你为别人做了什么。那才是你真正的价值所在。最终，**我们是通过照顾他人来感受到价值感的**。那才是生命中最持久的满足感。

这不是说你一开始就得去拯救世界。你只需要从自己做起，照顾好自己，然后是你的家人，然后是你身边的人.....就像一圈圈扩展的涟漪。

而当你有更多能力和资源时，那些扩展的范围自然也会变大。

但如果你否认那些已经在做这种事的人，甚至打压他们，那他们就不会再去做了。结果是，我们会生活在一个既不感激能力，也不奖励责任的社会。

**Chris Williamson:**

这其实就引发了我们现在这个社会的很多结构性矛盾。我们一边大声呼喊“我们要有更好的社会”，但当有人真的试图去建设、去承担、去付出的时候，社会却在边上说：“你不够纯粹”、“你是为自己做的”。

**Naval Ravikant:**

对，你永远可以用“动机审查”去否定任何行为。你可以说：“哦，你捐款只是为了给自己洗白。”或者：“你做这些只是为了让自己看起来好看。”但是这样一来，没有任何善行可以幸免于攻击。

所以，你必须决定：你是想活在一个鼓励责任、鼓励付出的社会，还是一个到处审判动机、摧毁善意的社会？

我希望我们选前者。

---

## **Naval 接下来的计划 (Naval's Foreseeable Plans)**

**Chris Williamson:**

我真的非常感谢你，Naval。希望今天的这次对谈，至少对得起你那些奇奇怪怪的幻想（笑）。

那你接下来有什么打算呢？大家可以期待你在未来一段时间里做些什么吗？

**Naval Ravikant:**

别期待什么。

**Chris Williamson:**

太“Naval”了（笑）。用这种方式结尾，实在太契合你了，兄弟。

这次录制等了很久，我真心感谢你今天的到来。

但我还是希望你真的留下了点什么——哦，我想你做到了。谢谢你。

**Naval Ravikant:**

谢谢你邀请我。也谢谢你进入了我的脑子——希望你现在已经走出去了

（笑）。但也许变得更糟了，现在你有了“真实的记忆”可以留下了。

**Chris Williamson:**

我们拭目以待。

**Naval Ravikant:**

玩这个游戏的意义，是为了脱离它。

做这个播客的理由，是为了完成它。