著名心理学教授亚科斯说：“人生中90%的不幸，都是因为不甘心，这是很多人不懂得及时止损的原因。”

我们或许都会遇到下面这些情况：

去餐馆吃饭，尽管饭菜不合口味，却觉得已经付了钱，还是勉强吃了划算。

等了很久的公交车迟迟不来，打车走吧，可是打车除了贵，连同刚刚浪费的时间，岂不更亏？

谈一项业务，明知希望渺茫，却害怕之前的努力付诸东流，再加把劲儿，或许会有转机。

不可口的饭菜、等公交的时间、为工作付出的时间和精力都是“沉没成本”。

“沉没成本”指的就是已经付出但无法收回的成本，例如时间、金钱、精力。

很多人，穷其一生，都在为“沉没成本”买单，不是愿意，只是不甘；

也有人，在“沉没成本”的陷阱里彷徨徘徊，不是不懂，只是不想承认先前决策的失误。

其实，“沉没成本”的亏吃一次就够了。

# 01 one

## “沉没成本”正在拖垮你的人生

同事刘姐的婚姻早已岌岌可危，人尽皆知。

但很多年过去了，刘姐依然为保全婚姻，保持一个外表完整的家，艰难前行。

她像祥林嫂一样，一遍一遍诉说自己的遭遇：

男人不回家，不管孩子，爱喝酒，醉了就打人，下手很重。

她像单亲妈妈一样，独自拉扯两个孩子长大。

上班时，她拼命工作，只为得到最高的奖金；

下了班，洗衣做饭，收拾家，照顾孩子的吃穿冷暖，辅导孩子的学习、功课，里里外外，都是她一个人。

过去的日子不堪回首，即便是这样，痛骂渣男的是她，舍不得离婚的还是她。

她经常说：“我付出了那么多，要是离婚了，不是都白费了吗？”

岁月就在愤怒与原谅，难过与麻木的交替循环中，流逝了。

很多人，困在一段感情中，在一起时，很痛苦；分开吧，又舍不得。

其实，舍不得的不是那个人，而是舍不得自己曾经的付出，以及花费的时间与心血；

舍不得的也不是那段情，而是舍不得自己的真心实意，还有对未来寄予的美好憧憬。

《小王子
》里有句话：“你为那朵花付出的时间，使它在你的生命中变得重要起来。”

有时候，不是那个人，那件事很重要，是你在其中的努力与付出，让他变得重要。

所有舍不得，放不下的都是“沉没成本”，都是一种自我安慰和自我感动。

日子如白驹过际，来日并不方长，与其痛苦煎熬，浪费生命，不如及早抽身，及时止损。

佛说：“放下，即是成全。”

放弃不适合自己的，又何尝不是另一种获得？

放弃使你痛苦的，又何尝不是重获新生？

## 聪明人，都舍得放弃“沉没成本”

知乎上有人提问：

自己在一家公司干了很多年，不温不火。坚持吧，实在不想干了；放弃吧，又可惜以前的努力打了水漂，纠结万分。

解决这个问题之前，先要弄清，自己想要的是什么？

图舒服，就待在“舒适圈”里，毕竟已经在老本行里工作多年，轻车熟路，得

心应手。

要闯荡，就要舍弃过去，从头开始，切断一切退路，才有可能绝地重生。

想起一个朋友的故事：

许多年前，她在一家公司上班，朝九晚五，虽挣钱不多，但工作清闲。

朋友是一个很有事业心的女强人，不想过着“温水煮青蛙”的日子。

辞职时，单位小张提醒她：“再熬几年，就可以升职了，现在走了，亏大了。”

如今，朋友已经离职十年了，在自己喜欢的工作中也奋斗了十年，日子过得风生水起。

当年的小张已经变成了老张。

新来的年轻人一茬接一茬，个个生龙活虎，能力出众。老张升职的事似乎更遥远了。

坚持到底固然是可贵的，但在不喜欢的工作，不舒适的环境，不愉快的感情中苦熬，就显得不明智了。

我们总是执着于“付出就会有回报”，坚信任何努力都会有回馈；

我们也总是抱着“害怕吃亏”的心态，在固执的坚守中收获心碎。

殊不知，方向不对，努力白费。

很多时候，为了证明先前决策的正确，会不断加注“沉没成本”，这就造成了付出越多，越难放手的局面。

就像，一个人为了看一部喜欢的电视剧，买了某平台的会员。

电视剧看完了，就接连不断找VIP才能看的视频继续看，尽量在截止日期前多看点。

觉得只有这样才不会吃亏，才能把买会员的钱用到极致。

事实上，这个人平时并不热衷于看视频，为了不浪费会员费，他已经搭进去太多时间，耽误了工作，疏忽了家人。

究竟是赚了？亏了？一目了然。

不管会员何时到期，钱已经花了，已经成为既定的事实，无法改变。

重要的是接下来的时间是属于自己的，该怎么过，决定权在自己。

总是想让自己的付出得到利益最大化，但无意义的坚持，是加倍的损耗。

不断投入“沉没成本”，是更大的愚蠢。

## 03 three

## 别让你的人生，止步于“沉没成本”

网友莉莉分享过自己的经历：

莉莉从小被妈妈当学霸培养。

家里为她花费重金报了各种补习班，培训班，甚至一对一家教。

妈妈的闲暇时间也都用在接送孩子，陪读功课上。

但莉莉并不是那种出类拔萃的孩子，在妈妈的高压下，甚至有厌学的倾向。

妈妈很焦虑：“拼了这么多年，砸进去这么多钱，说放弃，真的不甘心啊。”

其实，考上名牌大学不一定适合每个人，我们总要学会接受孩子的“平凡”。

父母在孩子的教育问题上最容易举棋不定，生怕一个错误的决定，影响孩子的一生。

与其让“沉没成本”成为决策的筹码，不如站在“上帝的视角”做出适合孩子的选择。

知道不合适，就果断放弃，是一种勇气，一种智慧，更是给自己重来一次的机会。

当你犹豫不决的时候，可以设想一个场景，继续下去，会是什么结果？换条赛道，又会有什么机会？

也可以给自己设定一个界限，一旦超越，就坚决的停止。

每个人都有人生至暗的时刻，每个人也都有陷入泥潭的光景。

如果一味纠结于过去的付出，就成为人生的负债，利滚利，像滚雪球一样越滚越大，越难抽身。

只有及时止损，切断过去，像壁虎一样断尾求生，才有重新开始的可能。

“沉没成本”像前进路上的荆棘，像绑在脚上的枷锁，像压在背上的行囊。

如果一直负重前行，只会看到满地泥泞，而永远没有机会轻松地挺直腰板，看尽满天星辰。

佛经说：“舍得，舍得，有舍才有得。”

有时候，放弃比坚持更难；但有时候，坚持越久，损失就越多。

# 04 four

《断舍离》告诉我们，要给生活做减法，及时清理掉不用的东西，摒弃无意义的事物，生活才能变得轻松，工作才会变得高效。

《断舍离》教会我们的，也是要放弃“沉没成本”。

林语堂说：“明智的放弃，胜过盲目的执着。”

“沉没成本”就像一个无边的黑洞，能吞噬所有的激情与向往；

“沉没成本”也像一个巨大的魔咒，会燃尽所有的梦想与希望。

固守“沉没成本”，是对过往的留恋，是放不下对过去的执念。

就像固守着昨晚的月亮，就永远看不到今天的太阳。

不在错误的事情上浪费时间，不在痛苦的感受中追加成本。

聪明如你，放下“沉没成本”，重拾一切可能。

共勉。

作者｜瑾杨，十点邀约作者。

图片｜视觉中国