我知道自己十分需要正能量，但偏偏这个时候，我只要听到 “正能量” 三个字就神烦。

听到表姐的鼓励 “太阳明天总会升起”，我一句 “困了”，掐了电话。

捕猎时被凶煞猛兽突袭的猎人，若能调动焦虑赋予大脑的高度转速、和肌肉的高灵敏度，方能化险为夷。

不仅是直面黑暗，更是要和黑暗相处一段时间，在黑暗里安静地独处，给它记录、消化下来。

“我现在一听到正能量就烦！”

“什么？每件事都有正向的一面？去你的这些废话！我偏要找到所有事情的负面！！”