

contentsname= listfigurename= listtablename= section= format=, af-
terskip=1.0ex plus.2ex, subsection= format=, indent=0, afterskip=1.0ex
plus.2ex, subsubsection= format=, indent=0, afterskip=1.0ex plus.2ex,

[auto counter,number within=chapter]mydefdefstyledef [use counter
from=mydef]mythmthmstylethm [use counter from=mydef]myproppropstyleprop

2021-04-9

Q-book 书籍模板

333 制作

$$\rho := \frac{1 + \sqrt{-3}}{2}$$

Version 2.00

编译日期: 2021-04-9

任何建议及错误信息请发送至邮箱

jey74165@163.com

本作品采用知识共享署名-非商业性使用4.0 国际许可协议进行许可。
访问<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>查看该许可协议。

前 言

人在春风和气中



微信公众号

目录

前 言	i
概 览	v
第一章 如何避免让自己成为”思想上的巨人，行动上的矮子” - 网友篇	1
1.1 网友1：敢做敢想	1
1.2 网友2：眼低手高	2
1.3 网友3：自我认知不够	2
1.4 网友4：举例说明	2
1.4.1 宇宙的起源	2
1.4.2 思想上是巨人吗	4
1.4.3 艺术家，新生儿，乔布斯，马斯克	4
第二章 如何避免让自己成为”思想上的巨人，行动上的矮子” - 个人篇	7
2.1 思想上的巨人	7
2.2 行动上的巨人	7
2.2.1 哪些行为属于行动	7
2.3 思想和行动的内在关系	8
2.4 如何避免成为”行动上的矮子”	8
第三章 如何避免”破罐子破摔”的心态- 网友篇	11
3.1 网友1 - 停止自责，即使止损	11
3.2 网友2 - 对自身价值的认识	12
3.2.1 这种心态从何而来？(不考虑极端情况)	12
3.2.2 如何防止自己进入这种恶性循环？	12
3.3 网友3 - 完美主义惹的祸	13
3.4 网友4 - 自我价值感太低	13
3.5 网友5 - 罐子要及时修补	13
3.6 网友6 - 缺乏归属感	14
3.7 网友7 - 习得性无助	15

3.8	网友8 - 假设漏洞已补上，继续推演	15
3.9	网友9 - 心理原因：这件事未能如期达成定义为失败	15
3.10	网友10 - 指定可行小目标，一点点找回认可	16
3.11	网友11 - 回本作用和沉没成本	16
3.12	网友12 - 学习牛人，提升自己能力	17
第四章	如何避免”破罐子破摔”的心态- 个人篇	19
4.1	自己做了哪些事属于破罐子破摔	19
4.2	原因分析	19
4.3	解决方法	20
第五章	充满正能量和充满负能量的人- 网友篇	23
5.1	网友1 - 稳定负能量的人平淡真实	23
5.2	网友2 - 正/负能量划分泯灭了正常情绪表达	24
5.3	网友3 - 正能量爆棚的人往往自以为是	24
5.3.1	diss环节	25
5.4	网友4 - 负能量的人受正能量的人积极的影响	25
5.5	网友5 - 充满负能量中二的人	25
5.6	网友6 - 学会分析自己的负能量	26
5.7	网友7 - 负能量满满的人自救才会被接受	26
5.8	网友8 - 充满负能量的人不爱自己，更不会爱别人	27
5.9	网友9 - 理性客观面对生活	27
5.10	网友10 - 真正强大的正能量者	28
5.11	网友11 - 圣母般的正能量	28
5.12	网友12 - 负能量的人太无私，不喜欢自己	29
5.13	网友13 - 负能量的人渴望正能量的人	29
5.13.1	有网友提出妙招- 关心事实，别太关注自己	29
第六章	充满正能量和充满负能量的人- 个人篇	31

概 览

在2018年3月底，翻译¹进度已过大半，于是开始着手进行 \LaTeX 排版。在此之前我对 \LaTeX 的了解微乎其微，甚至第一次安装TexLive就出了问题，不得不重新安装。也是借着给这个译本排版的机会，才逐渐熟悉了这一软件的使用方法。

如大家所见，模板的封面和扉页设计均高仿²自李文威老师《模形式初步》一书，并已得到李老师的许可；定理和定义环境则取材自网上流传的Elegantbook模版。我也从这一以模仿为主的学习过程中，对 \LaTeX 有了更深入的了解。

本模板命名为Q-book，谐音自cubic一词。由于是一个菜鸟的作品，自然还有许多瑕疵，对此模板的错误和不足之处还请各位多多包涵。

¹这个模板原本是用于一项书籍翻译计划的，关注我公众号的读者对此有所了解。然而由于版权原因，该译本无法公开分享。

²李老师的书籍源码尚未公开，此为仿作。

1

如何避免让自己成为”思想上的巨人，行动上的矮子” - 网友篇

当你发现自己也是这个话题-思想上的巨人，行动上的侏儒-的一份子时，其实没必要表露出自责内疚懊恼的情绪，其实有很多人和你一样，面临着这样的困惑。他们和你一样，心底里仰慕着知行统一的伟人（比如列宁，毛泽东），渴望自己有一天也能像他们一样，做一个敢想敢做的人。这一章节主要是让大家了解到对于这个话题，你不是孤独的一份子。

1.1 网友1：敢做敢想

现在的我就处在这种状态当中，或者说我到目前才深刻意识到自己在这条路上越走越远，也把原本的路越走越窄。无论在工作中还是生活中，这样的例子都随处可见。

比如我想发展一种兴趣爱好，几天蹦出一个新想法，然后兴致勃勃去网上搜索方法和途径。结果也只是三分钟热度，从来没有行动过。再比如我明明知道自己不喜欢现在的工作，想要换工作却迟迟行动不起来，就这么一天天得过且过。偶尔意识到自身的问题伤春悲秋一番，却也是毫无用处，接着周而复始。

我会嘲笑自己的软弱，却又像旁人一样对自己恨铁不成钢。久而久之愈发没有自信，不敢做导致想都不敢想了。其实很多时候不是自己的能力问题，而是长时间在这种状态下会让自己失去了开始的勇气。明明很简单的事情也会变得很艰难。

可能我还算不上思想上的巨人。因为这句话应该是要表达有想法有创新。而我那点三分钟热度的小心思，都称不上思想了。但我却是实实在在行动上的矮子，毕业两年了，好像什么也没学到。每个月拿着那点基本工资，偶尔悲伤，慵懒度日。可是天知道我多想改变这种现状啊！20多岁的大好青春就这么白白浪费掉了好可惜，不知道以后的自己会有多厌恶现在的自己。

所以我决定从现在开始每天反省自己，该做想做的事情就立马行动起来。尝试过就算失败也总比什么都不做来的痛快吧！我们明明处在人生最美好的时光，为什么要扭扭捏捏的过并不喜欢的日

子呢？很多事情现在不尝试，以后年纪越大，想做的事情可能也做不来了。与其以后再遗憾，不如现在就行动起来！不知题主是想要解决什么样的问题，不管怎么样，敢想敢做好过只想不做。行动起来吧，拒绝做行动的矮子!!!¹

1.2 网友2：眼低手高

以前我唾弃，现在我接受。行动和思想匹配的人是非常少见的。先做个思想上的巨人想清楚大方向，总比瞎努力好。我们的教育就是让我们变得眼高手低，但这在我眼里是一种褒义词。

因为一般发展：眼低手低—眼高手低—眼高手高对于眼低手高的人来说……emmm……这种也挺好吧…但对于任何想发展成眼高手高的人来说，眼高手低都是必经之路。²

1.3 网友3：自我认知不够

自我认知不够，想得太多，做的太少。

因为自我认知不够，对自己不够了解，有些时候不知道自己喜欢什么？想要什么？就容易被外界的人事物来干扰内心，做出错误的选择，然后开始尝试，尝试失败，开始自我否定。但不甘心就此，因而尝试第二次，可能又会失败，自我否定又增强，其实说白了，是不了解内心深处的那个自己究竟想要什么，所以才导致了外在的自己做出了错误的选择。

当意识到自己是个思想巨人行动矮子的时候，是一件好的事情，说明内心自我想觉醒，这个时候，如果想做出改变的话，不妨多问问自己想要什么？喜欢什么？尝试去了解自己，认识自己。人只有了解并且认同自己的时候，才会知道什么是好，什么是不好，好与不好并不是外界定义的那些，而是你发自内心的评判。

道可、道非、常道！³

1.4 网友4：举例说明

By the way：该网友的观点有点像鸡汤，行文在理，有些观点还是挺新颖的，但有些解释我不太能接受，其中他拿霍金来解释”思想上的巨人，行动上的侏儒”不太合适，因为在我看来，霍金既是思想上的巨人，也是行动上的巨人，不能误以为行动只是人的正常肢体动作，因为除了肢体动作，我们还会说，写，这些基础能力作为人关于思想活动的输出，也可以看做是一种行动。后面作者也强调了刘慈欣关于“三体”的创作，是他作为一位思想上的巨人，也是行动上的巨人的体现。

1.4.1 宇宙的起源

你邻居家的哥哥，每次见到你，就跟你聊，他聊的内容如下：

¹子非我-我非鱼 <https://www.zhihu.com/question/36188944/answer/101152915>

²本小爷 <https://www.zhihu.com/question/36188944/answer/1787086503>

³枚木 <https://www.zhihu.com/question/36188944/answer/1341929842>

宇宙的起源，大爆炸到黑洞，如何证明黑洞和大爆炸奇点的不可避免性，黑洞越变越大，但在量子物理框架中，黑洞因辐射而越变越小，大爆炸的奇点不断被量子效应抹平，整个宇宙空间正是起始于此。

看完这些你有什么感觉？

思想上的巨人，行动上的矮子。

大家在看待这句话的时候，不论是看自己还是看他人，常常带有强烈的嘲讽和鄙视。鄙视他人还稍微好点，如果在看待自己的时候，也带有强烈的嘲讽和鄙视，那就糟糕了，认定自己是思想上的巨人，行动上的矮子，无疑是非常强的负面自我认知。

这句话在我看来，并不值得掺杂情绪，问你个问题：人类历史上，你能想到的最强的思想巨人，行动矮子是谁？史蒂芬霍金。

他可以算吧，他的头脑，在人类历史上已经留下重要的足迹，说他是巨人不过分吧。他的行动，他的身体基本无法行动，说是矮子不过分吧。

一定有人会杠，说：谁说霍金是行动矮子，他写了《时间简史》，《果壳中的宇宙》，出版了很多书，做了很多学术研究，怎么能说是行动矮子呢？这样说没错，但我问你件事。如果不是霍金，不是大名鼎鼎，如雷贯耳的霍金，而是我开头提到的邻居家哥哥跟你谈论关于宇宙的话题，你会崇拜他么？会觉得他很棒么？多数情况下会觉得他蛇精病吧。

思想上的巨人，本身就是一种重要的行动，霍金写书，把文字“写”下来，只是把头脑中的思想进行记录的过程，而非行动的过程。

真正的行动，是头脑中的思想在发展，在更新，在升级，甚至创造。

一切真正的行动，都始于思想上的行动，所以从这个角度上看，根本不存在思想上的巨人，行动上的矮子这种说法。

我们来到这个世界上，原本的使命很可能千奇百怪，但有多少能够获得父母和周围人的认可和支持，又有多少是一旦表达出来，就会遭到质疑和嘲讽。

你真的确定脑中所想，是自己的真实所想么？如果你也对宇宙感到好奇，被黑洞所吸引，你能允许这些好奇和吸引变成探索么？

想象一下，还是你家邻居，另外一个邻居，他天天白天去上班，晚上回家听说在写小说，你问他写的啥小说，他说是讲宇宙的，是讲外星文明和地球之间发生的故事，你问外星文明是叫啥？他说：“三体”。你啥感觉？你会崇拜他么？会觉得他很棒么？多数情况下会觉得他蛇精病吧。

说实话，第一次看三体时，有好几个时刻，我都一边看一边问自己，如果是我想到水滴，想到的二向箱，想到的三个太阳升起，外星人迅速脱水，想到汪淼进入神秘的网络游戏《三体》，我会觉得这些点子很棒，并且认认真真的把它们写出来吗？我的答案是不会，我觉得好蛇精病啊。

相关思想会得到发展，探索和壮大吗？

不会的，早就在某个下午小区里散步，刚刚想到时被自我否定了。

如果大刘在头脑中构建了那么庞大的科幻思想体系，却不动笔，会觉得憋得慌吧。如果他头脑中没有构建庞大的科幻思想体系，却要当科幻小说家，估计写几页就写不动了吧。真的会有思想上的巨人，行动上的矮子吗？

1.4.2 思想上是巨人吗

仔细想，三种情况：

1,思想上如果是巨人，行动不可能是矮子：因为就算其他事情全都不做，满脑子都是思想，却不写出来，很难，会有非常强烈的表达冲动。

2,如果行动上是矮子，思想上十有八九根本就不是巨人：行动一点点之后就做不下去，常常是思想上的枯竭，思想就像源头活水，水不多，流几下就干枯了，后面的行动也会不了了之。

3,思想上确实是巨人，行动上确实是矮子：这种情况你要仔细观察，到底有哪些禁忌在阻碍你的行动和表达。

1.4.3 艺术家，新生儿，乔布斯，马斯克

我常常看到世界级的装置艺术家，用旧纸板做一艘大船，用某种奇葩材料做一个奇葩的装置，你知道杜尚把一个小便池当作艺术品进行展览吗？

如果你想到了同样的念头，会付出行动真的这样做吗？也许你会说，人家是大艺术家，对艺术的理解和诠释，岂是我们普通人能达到的状态。

我想说的是，我在整个生活中，到处看到人们脑中思想的禁忌，这种禁忌与政治无关，而是从小到大不断的被修剪。

人们会用无数种方式打消孩子头脑中稀奇古怪的念头，这些被打消的念头在刚刚冒出来的第一刻，便被扼杀。

当孩子逐渐长大，习惯了外界的对待方式，渐渐内化进心中，便形成了对待自己的方式，当脑中有稀奇古怪念头产生，不用外界动手，自己就进行了否定和扼杀。

于是，一个天生的创作者就此消失。他只能想到主流完全认可的想法和念头。

社会现在对孩子的培养，就像工厂批量生产过程中，对原材料的筛选。所有不符合标准的部分，全部被修剪，规范，扼杀。可是一批批新生儿来到这个世界，真正的意义正是百花齐放，带来无限可能性。成年人应该为扼杀这种可能性感到羞愧。只有极少数幸运儿，他们幸存下来，敢想敢做，就像乔布斯，就像马斯克。你去看看马斯克想的那些奇葩念头，再看看马云当年杭州湖畔花园演讲，像不像传销组织，像不像蛇精病。

据说当年孙正义创立软银，员工就两个，第一天上班，他跳上苹果箱子，慷慨激昂的描绘未来说：“我们十年后会赚到100亿美元。”第二天两个员工就辞职了。

据说李笑来2013年在北京车库咖啡，讲比特币，闲聊之际，有人问，你觉得比特币还能涨多少？

李笑来说：“100倍”，其他人没说话，默默走开了。我们太容易嘲笑身边那些看起来胡思乱想的人，直到他们的梦想成真。而更多胡思乱想的人，面对的是碰壁，是挫败，是幻想破灭，因为我知道上面提到的例子，都是已经成功的人，都是事后诸葛亮，都是幸存者偏差。

但那又如何？他们确实是幸存者，但他们当年，都是看起来胡思乱想的人中的一个。不要再说思想上的巨人，行动上的矮子，这种话常常带着嘲讽，如果你用这种嘲讽去面对他人，迟早也会被这个世界嘲讽。

在互相嘲讽之间，你我头脑中曾经闪过的小小念头，都被扼杀掉，变成往事成风。留下的只有循规蹈矩的生活和毫无创意的人生。脱口秀大会上，王勉唱到：“世界以痛吻你，你扇他巴掌啊。”

当99年的马云变成了今天的马云，他虽然不说，但是我们都知道，我希望当你的胡思乱想被人嘲讽时，说出那句话：“起开，我是你爸爸。”¹

¹旅行者一号 <https://www.zhihu.com/question/36188944/answer/1512550430>

2

如何避免让自己成为”思想上的巨人，行动上的矮子” - 个人篇

对于这句话：”思想上的巨人，行动上的侏儒”，在我看来，我可以分成两个部分进行解释。

2.1 思想上的巨人

用”巨”字来比喻一个人的思想丰富程度，那怎样的人才算得上思想上的巨人？如果一个人思想活动很丰富，但大脑却始终处于混沌状态，总是看不清某些问题的本质，视野十分狭隘，这样的人在思想上算作巨人吗？在我看来，他目前不是，但未来可能是，因为他起码敢去想，敢在大脑混沌的状态中搜寻属于自己的可解释的答案，而有些人却放弃在这种混沌中挣扎，自然而然失去了寻找答案的机会，失去了开阔自己视野的机会。

一个人如果能用逻辑思维能力去解释某种现象，并且能够通过自己的思想去教化指导其他人，那么他就是思想上的巨人。这些思想并不单纯指我们从课本上习得的知识，而是通过自己构建的思维体系抽象化所形成的浓缩思想，它主要体现为人类的智慧，即为哲学。作为思想顶峰上的巨人，他们一般能够用通透的眼光看待现实中不一样但存在一定联系的问题，对于这个世界，这个社会，他们看得很透彻，并且在生活上往往也过得很清澈。

2.2 行动上的巨人

2.2.1 哪些行为属于行动

如果把思想看做是一种意识流，那么行动是意识流的具体输出。思想指导着四肢，脸部的运动，使得我们可以通过各种形式输出自己的思想：四肢的运动是行动，与人说话沟通也是一种行动，把自己的思想用文字记录下来也是一种行动，微表情也可算是一种行动。

其实在我看来，如果一个人单纯有想法却不行动，它的思想就得不到实践的考量，或者不能被具体化，那么在思想的后续发展上很难延续，很难让思想具有连贯性。所以根据木桶效应，要想成为思想上的巨人，行动上至少不能是个侏儒。对于我来说，我觉得自己算是一个思想丰富的人，我善于去记录，去具体化我的思想，或者说对思想形成的意识流进行截流操作，做记录的过程也算是一种行动。

但是对于有计划的具体行动来说，我却名副其实是行动上的侏儒，因为我时常在行动中丧失信心和勇气，一方面是对行动结果的过分期待引起的强迫情绪，另一方面是对行动过于小心翼翼，太过张前顾后，导致对于挺简单的任务迟迟没法按期完成。

2.3 思想和行动的内在关系

这里主要谈一谈在具体计划中，思想和行动的内在关系，这里的行动可以包括利用文字对思想做记录，也就是设计阶段；也可以包括方案实施阶段。

有思想，有目的才能行动，否则只会瞎努力；行动中既要贯彻原有拟订的思路，也要实事求是，随机应变，不能因为发现当下的行动和自己拟订方案不同而丢失信心，变得自暴自弃，甘于现状。

2.4 如何避免成为“行动上的矮子”

每个人都有目标，每个人都有计划，在制定计划的时候，每个人一定会想着能够彻底执行。

目标是计划，执行是手段，只有执行彻底的计划，才算是真正达到目标。

但是目标的设定必须得有点技巧，大目标，或者说总体目标是最终的诉求，但执行过程中不能只盯着大目标，否则执行过程中一遇到困难和挫折，就容易放弃。

应该是先有一个整体规划，然后整体计划的目标进行拆解，拆解成在当前的自身条件下，稍微努力一点，稍微“跳一跳”就可以够得着的目标，执行起来不会有太大的阻碍，也才更容易坚持下去。

目标细分的本质就是，把大目标细分为一个个可量化、可立刻执行出结果的小目标。越具体，越能量化的小目标，越容易实现。

大目标执行结果的关键在于，细分目标+执行有结果。越具体，越能量化的小目标，越容易实现。

无法执行的目标往往有这几个特征：

1. 并非自己真心想去做，而是一时兴起或者盲目攀比他人。
2. 制订了“宇宙级”的目标，完全超出自身实际承受能力，根本实现不了。
3. 有总体计划目标，但是没有具体实施细则，没有拆解到最小的执行单位。
4. 贪多嚼不烂，什么都想要，什么都想做，不知取舍，结果是什么都没得到。不走心的计划不是好计划。

这就好比锻炼身体，每个人都知道锻炼对身体素质提升的重要性，尤其是在发生疾病的时候。于是很多人制定了一个“宏伟”的计划：花几千块钱办一张健身卡，答应自己每天都去健身房，

或者每天至少跑5公里，或者每天做50个俯卧撑，可是绝大部分都没能坚持下去，最终因为“今天天气不好”，“今天太累了”，“我今天太忙了”等借口，而导致计划夭折了。在工作学习上也同样如此。

但是如果一开始在做目标拆解细分的时候，不要把要求定那么高，也许执行一段时间后，效果会超乎想象。还是拿锻炼为例，一开始只要求自己每天做5个俯卧撑，或者每天下班后出了地铁站（公交站）跑400米回家，等自己适应后逐渐增加任务量，渐渐地，锻炼便会成为一种习惯，得到的正反馈越多，执行起来就变得容易多了。

如何设定并达成目标，关键在于如何保证自己去执行。目标拆解应该符合SMART原则5要素：具体的（Specific）、可衡量的（Measurable）、可达到的（Attainable）、与目标具有相关性（Relevant）、有明确的截止期限（Time-based）。

要想让目标计划落地为实，真正做到避免出现“思想上的巨人，行动上的矮子”，得真正清楚自己想要什么，然后用一系列可操作性强的方法和工具去踏实地去做，只有这样才不会让目标计划一次次的落空。

让自己把目标量化到每个流程，把目标细化到日常工作、学习和生活中，一步一个脚印达成最终的目标。

只有量化的计划，只有切实可执行，才能达到最终的目标。

不要让自己成为“思想上的巨人，行动上的矮子。”¹

¹如何避免让自己成为“思想上的巨人，行动上的矮子”？ <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1649283506056022858&wfr=spider&for=pc>

3

如何避免“破罐子破摔”的心态- 网友篇

破罐子破摔是指：罐子已经破了，又往破里摔。比喻有了缺点、错误或受到挫折以后，任其自流，不加改正，或反而有意朝更坏的方向发展。

3.1 网友1 - 停止自责，即使止损

这种现象特别常见。一种是：吃了一口薯片，然后对自己说再吃一片把，然后一片又一片，一不小心一包薯片没了，心里想完蛋了，之前白克制了，心情很不好，心想反正已经吃了，那就明天再重新开始吧，于是又吃了一堆让自己发胖的东西。。另一种是：期末考试前，本来应该好好复习，但是拿起手机一看就一发不可收拾，最应该做的就是放下手机开始看书，然而，内心开始懊悔，怎么就玩了这么长时间呢，我本来好好学习的，然后意淫一段自己如果把这段时间用来看书了会看了多少，然后再想想别人和我一样在自习室了，人家又干了多少正事，越发痛苦。。这时候再一看书，还有这么多，压力颇大，本来3个小时看完的东西现在需要1个小时完成，可想而知。

然后我们的开始大脑分泌皮质醇和肾上腺素，深深自责加后悔，但是，却更加不愿意行动，而是对自己说，反正我已经浪费了这么长时间里，那就这样吧。

注意——自责，这种心理不但不会帮助你改变现状，反而会让你心情抑郁，没有足够的心理资源真正用来解决问题。因为你的心智都集中在稀缺的时间上面，不能处理困难的任务，就像穷人钱不够时不能做出正确的选择一样。

我们不愿意去面对自己现在的水平，因为之前的懒惰和放纵，造成目前的局面，之前的逃避让现在的自己需要承受更多的痛苦，于是在焦虑和煎熬中企图挣脱心理上的不适感。通过逃避困难让自己看不见问题，希望问题自动消失。觉得避而不见问题就能自动解决。这是心智不成熟的表现。

真正要做的的是——停止自责，即使止损。不要想自己已经做错了什么，而是从现在开始，珍惜时间克制自己，告诉自己，每个人都没有那么强大的自制力，放纵一下是人之常情¹。

¹奶螃蟹 <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/81033820>

3.2 网友2 - 对自身价值的认识

3.2.1 这种心态从何而来？(不考虑极端情况)

首先，得了解人对自身价值的认识方式。人的心，总是倾向于想外探寻的，并期待从外部得到刺激，尤其是能让自己愉悦的刺激。

同理，人对自身的价值的认识，“通常”情况下，也是从外部获得的。

考高分，获得老师对自己学生价值的认可；

讲道德，获得社会对自己品德价值的认可；

勤工作，获得企业对自己技能价值的认可……

这种价值的外部认可，通常可以决定这个价值的外部价格。

其次，得了解人性的贪婪。人，其实总是想着一劳永逸的。而事物是不断发展变化的。所以，这个“一劳永逸”，是有个时间范围的或作用范围的。超过了这个范围，为了继续保持生存，就得学习新的事物，进入新的领域。而这，通常会带来不安全感。

所以，人会更倾向于躲在舒适区，也就是什么都不做。这种倾向的本质，就在于人对于之前付出（一劳）后，对“永逸”这个结果的贪婪。

综上，当人遇到挫折，一般来说，就是自身的价值得不到外部认可。而得不到外部的认可，也就相当于之前的工作的效用，已经超出了效用的时间范围或作用范围。

so，遇挫后的不作为或消沉度日，就相当于躲在舒适区。而这种不作为，在大家看来，就是破罐破摔。

3.2.2 如何防止自己进入这种恶性循环？

从源头做起，就是得重新认识自己，认识自己的价值，认识自己的能力边界。而这3个，用熟悉一点的语言来表达，就是人生观，价值观，世界观。

世界观，也就是世界（社会）的运作方式。你知道自己想要什么（人生观），你自己的能力是什么（价值观），你就会想通过你的能力来获得你想要的。这种付出与收获的关系，未必是1：1的。决定这个投产比的，就是社会的运作方式和你个人能力、目的之间的关系。来个简单的比方。假设社会的运作方式，是水从高往低流，从西向东流。你在东方，想去西方，只能走水路，你的能力是小船和小桨。这时，你的付出大约是100，收获大约是10；而当你的能力是大马力的快艇，这时候，付出大约是100，收获大约是90；而当你能走陆路了，你付出100，你就能得到100；而当你想继续像东走水路，你付出50，也许能得到100；

所以，不同的立场，就有不同的投产比。于是，不同的人，世界观也就不同。而这种不同的世界观，也就形成不同的能力边界。这个能力边界，其实就是付出*投产比。当你知道了你的能力边界，你就不会被你的目的与你的能力之间的那道鸿沟给吓尿。你就会懂得努力提高你的能力边界，甚至你会改变你的目的。这种带有目的性的努力，基本可以根除所谓的破罐子破摔的状态。因为破罐子破摔的人，通常既不了解自己，也不了解社会，基本啥都不会……另外，有个好爹好妈，能来

自父母无私的爱的人，基本也不会破罐破摔。因为这种人，他有着最大的安全感。有安全感，就有不断试错的机会。所以，掌握好投胎的姿势和技巧，也是非常重要的¹。（我不太赞同作者对价值观的理解，价值观应该是人的一种价值判断）

3.3 网友3 - 完美主义惹的祸

大概是完美主义，不能很好，就要很差，我不可以有中间。唉，这个根深蒂固的观念真是深受其害，很浪费时间的。感觉整个人都废了。出了些意外，被直击死穴，就再也起不来了²。

3.4 网友4 - 自我价值感太低

之前心理咨询老师告诉我的。

无非是自我价值感太低了（自卑心理），没有树立正确的自我评价体系，完全是围绕别人的意见和看法来构造自己的人生观价值观。

他这么说：先从简单的开始，给自己的目标要尽可能地实现。比如要养成读书的习惯，今天读1页书，明天两页，这类一定可以完成的要求。先培养起自信，再谈效率啊读书感悟之类高深的问题...

或者前排有人说的做好最坏的打算，来图书馆学习，结果学了一小时玩了三小时手机，那你一开始就做好会玩三小时的准备吧！

亲测这么做比盲目“空想白日梦”的效率高多了。虽然内心仍然时刻憧憬着并坚信我不是普通人，我和他们不一样。我的智商和学习能力一定是非同一般的，我一定是可以学的比别人快效率比别人高，我一天可以学10个小时并且忍住不看手机的...别问我为什么，我总觉得我是绛珠仙子转世，灵与力的化身，我的洪荒之力被久久压抑着，我的身上有五重封印，只是时机未到，无极太子还没有发现我而已！不知道多少人和我一样的想法哦

自己就该是那样的应该是全能的，应该人缘好、长相好、学习考得好，工作找得好，我应该什么都好，但凡有一方面出了差错，我就是个loser。我应该长相清秀灵动，曲线玲珑，气质优雅，如果我胖我长相普通，我便不值得爱，不值得拥有幸福。即使有了追求者也会患得患失，我相貌如此泛泛他真的是真心的吗？我应该意志力惊人，能够约束自己，忍受寂寞和孤独，勤恳地耕耘学业，成就一番不俗的事业。种种这些，或许是完美主义吧，又或许只是自我价值感太低了³。

3.5 网友5 - 罐子要及时修补

破罐子破摔，就词义其实看出一个大概来。

- 1、罐子破了，遭遇了打击；
- 2、罐子没法修补，希望木有了；

¹ 枯禅 <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/34169003>

² <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/100888780>

³ Easterrr <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/458236023>

3、还有再摔的坎坷，没有珍惜了。

如何规避？

- 1、不要抱泥罐子，换一个铁的，意思就是要有足够的能力和实力；
- 2、罐子破了及时修补，意思是要有身边的良朋益友，给你鼓励和帮助；
- 3、罐子不要装太多东西，意思是不要有不符合实际的欲望¹。

3.6 网友6 - 缺乏归属感

这种心态有一个已成立的假设信念，就是：是个破罐子。已经相信是个破罐子了。不改变信念都是茫然，新摔也只是变个花样摔。

改变信念是根本。怎么改变？认为自己是可以的，接纳自己。虽然自己有局限，有短处，但仍然爱自己，接受自己。无论别人接不接受，爱与不爱。

一层层扒皮来看！

1、为什么会认为是破罐子呢？

因为认为自己不行，或认同别人认为自己不行。～自我否定。自身的短处，若确实不行，那就接受自己不行，确实没刘翔跑的快那就接受，要换个别的比，但最好不要比，每一个人都是独特的，没可比性。请问世界上有谁比你长的更像你呢？不是一个不行就全部都不行。

2、人为什么会否定自己？

因为不接受自己。不接受不完美的自己。那首先要接受人无完人。接受我是独一无二的。

3、人为什么会不接受自己呢？

因为不接受自己这样。哪样？如，不好看，胖，矮，能力低，没本事等等为什么不接受这些所谓的“不好”呢？因为害怕。怕什么？怕自己有这些所谓的不好，别人不接受你。

4、为什么怕别人不接受你？

因为怕别人排除你，不接受意味着排除，否定。意味着你不属于他们，你和他们不是一起的，你不属于他们的系统。意味着你不归属于那里。你害怕在那里没有归属感。

5、为什么害怕没有归属感？

因为你需要归属感。当你不需要归属感的时候，就不会害怕没有归属感。

6、那人为什么需要归属感？

因为有依赖，依赖归属感。

7、为什么会依赖归属感？

当你有归属感，属于那里的时候，才觉得存在，才有存在感。因为从小就依赖于归属感。归属于家庭，归属于生活环境。试想当一个很小的孩子，连自己生活都不能自理的孩子。不被家庭或外部环境接受的时候会发生什么？（被送走？被抛弃？被伤害？……）对归属感的依赖源自生物的求存本能。

¹文玩汇 <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/129168710>

想破¹。

3.7 网友7 - 习得性无助

为了让你更好地理解”破罐子破摔“的心理学含义，我给你举一个著名的心理实验：

曾有人做过这样一个实验：在一个游泳池里中间放置一块厚厚的玻璃，一边放一头小鲨鱼，一边放一些鲨鱼喜欢吃的小鱼，不给小鲨鱼喂食，它饿得头晕目眩，就冲过去吃小鱼，可是每一次努力都被碰得头破血流而回，它一次次的努力，一次次的无功而返，终于，它绝望了，躺在那里，奄奄一息地饿着。这时候，实验人员将玻璃板抽去，小鲨鱼可以畅通无阻地吃到美味的小鱼了，可是它却再也不愿意去尝试了，因为它知道一尝试就会碰壁。这种现象，我们日常生活称为“破罐子破摔”，心理学家把这种状态叫做“习得性无助”²。

3.8 网友8 - 假设漏洞已补上，继续推演

“为什么会”这个问题排名第一的回答也大致说清楚了，但是从实用主义上来说，偏教科书式了。人很多时候都是纠结的，明知不可为而为之，知道这样干下去不好，但还是会恶性循环。

人之所以会自暴自弃，我觉得应该理解成暂时失去心理动力，无需对这种心态产生焦虑。本质上来说，就是生活中的缺失和挫折引起的。我认为要扭转这种状态，首先还是要从根本上去做。我自己应对困境的方法，就是直面困境本身。比如说我最近生意上碰到了一个难题，一直得不到解决，陷入了僵局。那既然这么久都解决不了，那我就认真想想哪个环节出了问题。如果找出来了，可以肯定就是它了，那就先假设这个问题已经解决了，漏洞补上了。这样我们可以从那种心理状态走出来，把问题再往下推演，这时你会发现原来的那个问题没那么重要了。是的，很多困境只是我们把它当作了困境而已，记住这句话。但是还有小部分是确确实实存在的缺失和困境，我们假装这个漏洞补上后，让这条线活起来先。

对了，你解决问题这个条件是借来的，不是你真正拥有的，那经过这个过程之后你脑子思路也清晰了，也相对理性乐观了，那接下来就会去真正获取这个条件，不要让自己一直陷在这里。这是我自己处理问题，改变心态的一套方法，希望对你有帮助。

”思考解决问题的时候，如果缺什么牌，那就假设自己已经有了这张牌，然后再推演下去，如果能够成功，那就想办法弄到这张牌”³。

3.9 网友9 - 心理原因：这件事未能如期达成定义为失败

当我们失误导致事情没有按照预想的发展时，我们预料到结果已无法达到令人满意的程度，可能会出现破罐子破摔的情况。

¹DUO <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/72722875>

²<https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/34157464>

³西门达达 <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/34292366>

选择放弃而不是继续完成剩余部分的心理原因是，直接把这件事未能如期达成定义为失败！定义失败后就意味着这件事没有了意义和价值，于是把剩下没完成的部分定义为无价值，而不值得再去做。

正确的解法是，考虑一下完全放弃和完成剩余的事情哪件更有价值？明天考试我需要复习4个课件，由于其他原因，我只有复习一个课件的时间，很明显，我明天的考试肯定不能通过。破罐子破摔的心理是，既然明天不能通过考试，那么剩余的时间不如嗨皮一下。

而正确的解法是，我现在有两个选择，一个是嗨皮一下，另一个是选择复习一部分为补考做好准备。这时本来剩余的那一部分，就变得有价值了，而不是被定义为失败，最终从选择上大大降低了破罐子破摔的可能。

罐子破了，但是我现在好像觉得这个破了的罐子还挺像艺术品，那就摆起来不摔了吧。所以把剩余的破罐子重新赋予价值可能是在心理上解决这一问题¹的一个途径。

3.10 网友10 - 指定可行小目标，一点点找回认可

消极自信不足，要制定可行的小目标，一点点达成，一点点找回被认可的感觉

3.11 网友11 - 回本作用和沉没成本

从行为经济学的角度来看，这就属于回本作用。给你看看下面的吧，以下来自网页。（侵权）

Sunk-cost effect俺意译为回本作用。先介绍一下Sunk cost，中文翻译为沉没成本，就是花出的钱泼出的水，指是没任何捞回本钱指望的东西，钱，时间。这样，从理性的角度，沉积成本不影响你的决策，该咋样就咋样。这世界上大部分人都认为自己是理性的，知道赚一元比赚八毛要多，知道要在有限的时空和腰包里做让自己最爽的事。但是呀，在这沉积成本面前，不知多少人原形毕露。

记得一个例子是某年哈佛MBA的入学招待会，入场当然是个人掏腰包而且价格不菲，结果是人人捞本，从不喝酒的学生那天都干掉好几杯。

举个简单的例子：追女孩子。您老花了不少时间金钱和精力，最后泡上了，要更进一步了（结婚）。您的结婚选择和您花了多少时间金钱和精力没多大关系。（可以返还的贵重礼物当然不在此类）换句话说，您（或者她）决定结婚或者分手不取决于过去发生的这些费用，而取决于其他因素。但是俺们常常听到看到这样的对白：“小w，放手吧，她不适合你。”“狗日的，俺们谈了八年呀！我为她花了好几万，我不能就这样让她离开！”这样的对话，就是经济学家们所讨厌的，卡勒曼他们想听到的。

又有多少人发现自己买了舍不得吃的菜象龙虾啥的坏了，毅然倒掉的？过食伤胃的道理谁懂，但是又有几个人吃自助餐是吃饱刚刚好就买单走人的？多少人出国留学读书毕业后发现自己专业难找工作能够毅然转行的？还有，多少人开车时走错路能马上掉头的（当然是合乎交规的）？很多人都唧唧歪歪一会后才不情愿的采取行动。

¹了了 <https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/799049539>

回本作用杀伤力最大的战场是金融股票市场了。说一小点吧。股票证券以及各种金融产品的交易员，如果不能正确认识和采用止损策略，反而执意要弥补无可弥补的损失的话，最终的结果就糟的不能再糟了。从巴林银行的里森到中国航油的陈久霖，同样的开端，同样的轨迹，同样的结局。普通小股民也跑不掉。当股票狂跌时惜售，心里指望哪天能涨回来，结果被牢牢套住，还安慰自己，账面损失不大。这回本作用就是一把不见血的刀，干掉了多少英雄好汉！此外，企业投资大项目通常也没有表现出应有的理性，而常常被回本作用给抓住。有好多研究关于企业投资决策失误的，都是项目开始后发现不对头，但是只能追加投资硬着头皮走到黑了。比如说协和号飞机，开始研究后就发现商业化成本太高，但是没办法，最后飞机还是上天了。回本作用对少数从钓鱼工程中得利的人那简直是福音：这世界上还真有送了一次钱再送一次的“好人”。

个人的回本作用可以用loss aversion 来解释，前面有过解释，这里就不多说了。咱中国人还要另外加上一个反对浪费的理由。企业的回本作用可以用个人问责制度来解释。当决策者面对沉积成本决定撤出时，这就清清楚楚的意味着损失，那么决策者必须为此负责。但是，如果追加投资，嘿，头儿，胜负未定呀，俺们一直在努力。这样决策者还能撑上一阵，也许有翻本的机会也未可知。（当然最后是企业倒了大霉）¹。

3.12 网友12 - 学习牛人，提升自己能力

因为对自己的不自信和对失败的臣服。

怎么规避的话，我想只有提高能力了，多看看那些比你牛的人，也同时多发现自己的长处，趁着年轻多学东西。

最重要的是明白自己想要怎么样的生活。努力努力再努力²。

¹<https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/129156886>

²<https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/34155672>

4

如何避免”破罐子破摔”的心态- 个人篇

4.1 自己做了哪些事属于破罐子破摔

- 1、下象棋时有一步走错，整盘棋就不打算下了，莽着让对方吃掉所有的子。
- 2、写代码时，总是出现bug，一开始有找bug的动力，越到后面，真不想找了，补都不想补了，索性放弃。

4.2 原因分析

破罐子破摔=自暴自弃主要原因：

1. 自我价值感很低(看不到自己的优点，时常否定自己，把没有如期完成的事情定义为自己的失败，很在意别人的眼光)
2. 完美主义者要么把事情做完美，要么把它摧毁(罪魁祸首)。
3. 如果用经济学的角度来解释这种现象的话：假设我的价值观是珍惜时间，并尽快完美地完成任务，但是一旦我面对挫折无法解决，或者很影响我的情绪时，我会有放弃的心理冲动，一方面是完美主义因素不允许我在困难面前保持软弱，但另一方面是我实在被这个挫折大大影响了心情，导致我工作效率低下，这时我会陷入不断地自责，自责越大，工作效率越低，恶性循环，最终只能放弃(宕机)。
4. 为什么会有这种恶性循环，其实你想通过投入时间，希望产出的回报能回本，但是你的价值观认为完美的自己才有价值，完全有动力的时候才能创造出价值。你的价值观是二元的，非黑即白的，非完美即失败的，完美才有价值，失败没价值。这样会导致你在回本作用中，一直觉得自己在亏损，能量在不断的消失，无法从套牢的深渊中走出来。

4.3 解决方法

1. 减少自责，接受自己
2. 假设自己能够找到所面临挫折的解决方法，然后接着推演下去，如果后面真的行得通，到后面再来尝试找到当前挫折的解决方法；
3. 提升自己的能力，让你的能力和你的价值观匹配。
4. 制定切实可行的，可以量化的计划。每完成一个小计划，就会增加对自己的认可，实现正向循环；而不是在大计划中不断受挫，感受失败，否定自己，这样只会导致恶性循环，找不到自身价值。
5. 人不能时时保持最佳状态，要接纳那样的自己

5

充满正能量和充满负能量的人- 网友篇

破罐子破摔是指：罐子已经破了，又往破里摔。比喻有了缺点、错误或受到挫折以后，任其自流，不加改正，或反而有意朝更坏的方向发展。

5.1 网友1 - 稳定负能量的人平淡真实

充满负能量的人，有时他们身上会有一种动人的气质，叫做戏剧感。我时常觉得这种气质是很多人用满满正能量武装自己所没有的。

唔一好友，我觉得他算是非常稳定的严重抑郁。他从来都淡淡的，不论讲什么样的话，掷地有声或者蜜语甜言，他都来的平平淡淡。但是我们觉得他真，觉得他值得信赖，觉得人生应当就是经历过很多然后回归于平淡就像他那样。很多个夜晚，我们都在和他平静的畅谈中平静了自己。不知你有没有这样的感觉，有时你低落的时候，并不会愿意找一个每天状态都很嗨的人，你还得疲于应付他给你的鸡汤，很聒噪。

还有一个朋友，很高大而好看的一个男生。他有各种奇奇怪怪的性癖。恋母恋脏恋物恋各种能想到的东西，他沉迷和实践于各种性爱情节当中，有些程度真的让我们目瞪口呆。他说他生活的很累，很不快乐，一直在恐惧变成一种他害怕变成的人。但是我们其实又太喜欢他了，他头脑里有那么多有趣的想法，相机里拍出了那么多美好的画面，摄影机里创造了那么多神圣的镜头。他风风火火的活着，和内心的矛盾毫无抗争的活着。我在看过他拿给我他自己拍的一个情色片后，想着这些年他的那些样子，觉得所谓醉生梦死就是这么个意思。他孱弱，但其实人要有多坚强，才敢让自己这么接近自己本性的活着。

对于正能量这个词，我从来就不太喜欢，它和乐观与积极向上其实并无直接关联，与什么样的人生态度也挂不上钩。而且我还时常觉得，正能量有时并不是种自然的人生状态。当然这也许和我自己并没有高亢的人生状态有关。我理解的负能量，其实是相对于那种不断追求正确的励志和奋斗精神而言的。要活出那种鸡汤里的人生，我真做不到。我热爱人生，但我从不大声的喊出来，也不会教育身边的人你一定要热爱人生，我就是这种能量状态。因为我深知被理解的不可能，便常常微

笑着一言不发，等待着心静如水，也等待笑靥如花，哪有什么波澜不惊？翻江倒海，都留给自己一人承受¹。

5.2 网友2 - 正/负能量划分泯灭了正常情绪表达

大多数情况下，我比较讨厌有人用「正/负能量」这种表达，是因为这两个词泯灭了感恩、祝福、欣慰、嫉妒、自弃、愤怒、悲伤等情绪，简单粗暴的把它们转化一维数轴上的两个方向。

这两个词又阻碍了我们对一个人产生复杂的，客观的积极或消极的评价，让我们对一个人的看法简单的两极化，把人分成两组，一组所谓「正」，一组所谓「负」。更可怕的是说这话的人还沾沾自喜，以为自己使用了贴切精准的表达。他们开始用这种黑白分明的表达给自己、他人、此事、彼端贴上标签，极大的杜绝了对某人某事更深的思考和讨论。

回题目本身。没有人是所谓充满正能量的，没有谁24小时都能开开心心，就我个人经验而言，你眼中「充满正能量」的那种人，可能只是积极的情绪表达的比较外在。再说了，喜欢一个人如斯复杂之事，就别再期望用「正能量」或者「负能量」寻找理由，更妄图用它来思考解决办法。也万万别当出现了让你失望的时刻时，轻轻叹息道，「充满正能量的人果然不会喜欢我们这种充满负能量或是没有那么正能量的人」²。

5.3 网友3 - 正能量爆棚的人往往自以为是

By The Way，这个网友的回答被群网友diss

我几乎所有的朋友对我的评价都是充满正能量。那我试着回答一下这个问题Y()v

负能量的人我是不会喜欢的。我曾经试图拯救过一些对我特别好，但是充满负能量的人。可是最后我发现我真的是太累了。他们就像一个黑洞一样，一点点的拿走我的能量，却一点能量也不能给予我。他们眼里的生活永远是灰色的，和他们聊天就是听他们抱怨。每次和他们谈话过后我真的是只想睡觉，什么力气都没有了（记得有一次在听一个德国朋友抱怨的时候我真的睡着了，醒了以后真的是无比尴尬@.@）。

但是很多时候我也真的很纠结于这个问题。因为负能量的人往往都特别nice,善良，因为他们朋友少嘛，所以只要你抽出一点时间听他们抱怨，他们就会把你当成特别好的朋友，然后对你特别的好。所以虽然很难和他们成为特别好的朋友，但是做普通朋友还是可以的。比如有的时候我觉得自己能量太多了，就可以和他们吃个饭，听听他们生活中的苦恼，然后帮他们排解一下。我觉得人生在世总是善有善报恶有恶报的，在自己有精力的时候去给需要温暖的人一些温暖总是好的。

最后，让我和一个负能量的人在一起？NO WAY。我宁可单身一辈子，呵呵，我还没活够呢，真的不想让他把我对美好生活的向往毁了:) ³

有些网友开始diss

¹张小玉 <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20676880>

²Oulivia <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/21718169>

³Anna <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20636752>

5.3.1 diss环节

- 1、正能量爆棚的人往往都自以为是吧。
- 2、这篇文章充满了对负能量人的偏见。这作者只是个自我感觉良好的所谓正能量者
- 3、你简简单单把人的情绪摆成正负，感觉很肤浅。你说的那些抱怨都是浅层的，很多人因为情绪无法排解产生的痛苦只是希望理解关注而已。可能是疾病可能是创伤可能你经历的他没有过，你过去了那个坎他没过去。别拿无知的情感理解当作心灵鸡汤。
- 4、正能量是从负能量转化而来的才强大。
- 5、你所说的负能量的人，对你好，视你为好友，你却连基本倾听的礼貌都做不到，此为无礼；毫无怜悯同情互助之心，此为不仁；朋友待你为好友，你对他们却不会喜欢，自视为救世主，可怜他们才和他们吃一顿饭，此为不义；对自己的行为毫不自知，没有自知之明，此为不智；大言不惭宣传自己的“光辉事迹”此为不耻。不仁，不义，无礼，无智，无耻。这就是你所说的，“正能量”吗？

5.4 网友4 - 负能量的人受正能量的人积极的影响

忍不住来自己跑来回答这个问题。我男朋友是一个很正能量的人，但是我就很负。所以我总是都很担心他有一天会讨厌我、(¬_¬)

但是时间待长之后，会发现，和正能量一起久了，自己也会慢慢的变得正向起来。但愿他会看到这一点

回正题，从我和他的特性来说，他正能量的部分原因是还在读书，对很多事情都想的特别美好，没有什么防备之心，简单来说可以认为，他对风险的把控相对很弱。我负能量的一部分原因是已经毕业工作了，还身处一个复杂的人际圈，尔虞我诈的事情看得多了，特别的谨小慎微。于是，当他面对新的问题和环境时，会来问我意见，希望我能帮他控制风险；当我消极要死，看什么都不顺眼时，我会去挠挠他，让他给点希望和能量¹

5.5 网友5 - 充满负能量中二的人

我曾经谈过个充满负能量的男朋友简而言之对他的回忆就是「不要再让我遇见这傻逼」

楼主知道和一个一天到晚叨逼叨抱怨说party不好社会不好国家不好的中二男生在一起多累吗？自己明明是个脾气暴躁，不学无术的屌丝男，偏偏一副「众人皆醉我独醒」的样子在这种人身边呆着感受强大的低气压我都快得抑郁症了

过了大概两年终于分手，一下子觉得天都晴了

所以永远不要去喜欢一个眼高手低只会抱怨的人多笑笑对人对己都好²

¹鲁绮莹 <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20675574>

²<https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/24726226>

5.6 网友6 - 学会分析自己的负能量

会累，而且很累。我比较积极乐观，遇事看得较开，尽量与人为善。女友因为家庭等因素影响，生性悲观，心胸狭隘（虽然我很爱她，但这是事实）。她几乎每天都要抱怨一些人和事，负能量极重。开始我会认真分析原因认真开导，试图让她乐观豁达，但是，八年过去了，收效甚微，她上班以后，因为工作不尽如她意，负面情绪愈发增强。我越来越觉得累，因为当我看着她“做个正能量的人”的签名，再听着她的各种抱怨时，我知道，任何企图改变人的性格的尝试都是徒然。我还是会和她结婚。

2014年7月21日更新尽管只有12赞同，也是很开心。跟大家汇报一下近况：我惊喜的发现，女朋友慢慢有所改变了！勇敢的辞去了让她抱怨不已的工作，经过半年努力，签下了她现在比较满意的新工作，整个人逐渐理性起来。最重要的是，她能够认真分析那些让她不开心、负能量的事情了，有了判断和取舍，抱怨的事情逐渐少了。我们开始商量结婚的事宜了，开心~¹

5.7 网友7 - 负能量满满的人自救才会被接受

1、我觉得自己非常想回答这个问题，是因为过去一年来我有经历过类似的困惑。答案如下：那些充满正能量的人，会喜欢一个负能量或是没有那么正能量的人吗？-会的

我身边的女友一半是负能量的人。我喜欢她们的美好，美丽，善良，穿衣服漂亮，都喜欢美剧，等等很多不一而足的可以做朋友的共同点。

2、会觉得待在一起累吗？-会的

我和负能量女友在一起时间不能太长，最好不用单独相处，话题不能讲太深。因为我会累。不是我没有试过帮助她们，负能量是一个场，是一种能，不是我摆事实讲道理就能扭转的。如果我一再试图帮助，她们每次都表示我说的对，下次见面她们又陷入更糟糕的境地，那么很遗憾，我会失去继续倾听的耐心。我说的还不是劝人改善职场心态这种事，而是，明明是被炮友拍照应该报警的事情还当成是爱情来纠结。

3、如果充满正能量的人没法跟不是正能量的人在一起，那么负能量的人该要怎么办啊？-自救

如果问题里的在一起仅仅是普通朋友的在一起，那么，你只能真的自己想通了，才能强大起来。如果你说的是男女关系，短时间的炮友关系还是可以成立的。如果是严肃的男女关系，要正能量足够强大，并且愿意接受你，而你也愿意改变才可以。我的男朋友也是负能量，但是他愿意为了爱我成为更好的自己。正式交往之前我们已经正视了我们的气场不同，我有几次跟他分手也是这个原因，但是他不肯，一年以来他的情绪控制和人生观都改善了很多，连他公司的同事也发现了他的变化。然而也会有吵架，每次都是因为他负能量辐射或者外溢²。

¹木二 <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20671224>

²DaisyGuo <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/14702835>

5.8 网友8 - 充满负能量的人不爱自己，更不会爱别人

感觉很有资格来答，跟一个充满负能量的人暧昧了五年，半年前才终于看清，毅然放弃，连联系也不想。

刚认识时他就来表白，我没答应，觉得不熟，后来接触下来，俩人都是有心暧昧，有不开心互相倾诉倾诉，还觉得很贴心。有时说神马，我心情不好，给你打个电话听听你的声音就好了，自己简直美死了。再后来，他有了女友，还是会给我打电话，说他不开心的事，说只有跟我说才好。慢慢的，我发觉不对，他跟我聊天永远都是，他的家里不好，他的同学不好，老师不好，命运不公，生活无趣，前途无望。早期，我还母性大发，觉得他在我面前真实，总陪他安慰他，但是永远换不来一次他变好。后来，有次我也是孤单了，说要不咱们在一起吧，他答应了，两天后，他说他陷入了低落状态，要自己缓缓，后来说要分手。不知什么原因。但我们依然有联系，他仍然每次都抱怨，永远在抱怨。哪怕我有了烦心的事找他说，他还是会拐回自己的烦心事。再后来毕业工作，有时打来电话，仍然再说他的工作不好，心情不好，生活没意思。他又有了女友。我忽然发现，我就是个垃圾桶，他把所有负面情绪都倒给我，给别人展现出美好积极的自己，我就是有病。再后来，他又分手了，又给我打电话，却借自己喝多，想让我提出复合。我终于看清了，他的负能量什么都不会带给我，我的陪伴不会让他更好，反倒把我自己带入消极状态。终于决定不再跟他纠缠，就像是放过自己。

谈到普通朋友，也认识一个负能量的，女生看不上他，拜金物质！买了房子，我房奴还贷啊！性格不好，工作导致！不会说话，接触不到正常朋友圈！一切因果关系无力吐槽。一个满身负能量的人，不会爱自己，不会爱别人，不会让自己的生活更好，也不会给别人的生活带来更好的可能，除了抱怨不会真正改变什么。所以，能离远点就离远点。朋友不差这一个，何必让自己也闹心¹。

5.9 网友9 - 理性客观面对生活

曾经我也是个充满负能量的人。真的，就是从青春期到前几个月的事，持续了七八年了！

当我意识到怀揣负能量永远不能改变命运，还严重影响到身心健康的时候，大学已经是尾声了。但我没有再次悲观，绝望。因为我知道了，只要努力的向上，日子总会一天天好起来！

或许走题了，但我还是忍不住要说。

当我成长以后我开始痛恨这个世界和我所生活的环境。因为从无忧无虑的童年走来我突然接触到了太多的黑暗同时我爷对自己失去了自信和阳光。

我开始沉默，开始抱怨，开始仇恨这个世界的丑恶。

以上充满负能量的经历就不再解释了，总之我感觉经历了一个无爱，迷茫的青春期。

今年暑假我骑行了川藏。但并没有找到所谓人生的觉醒。

回到学校的时候我也就回归了作死的颓废的大学生活。但突然有一天，我意识到：如果继续这样下去，我将一事无成。

是的，我就是这样突厄的转负为正。

¹sunSun <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/31479752>

时至今日，我早已学会用理性客观的态度面对生活，用积极乐观的姿态迎接挑战。最后我总结了下我现在的正能量心态：1:已经这么糟了，我不能让它变得更糟！

2:开心点不会带来成功，也不会避免失败，但它可以让你永远有着生活的希望。

3:不管怎么样，乐观总是强过悲观。

4:负能量者没有任何希望，正能量的活着还有那么一点。

5:就算一无所有，我也可以拥抱明天！

总而言之，我已经变成正能量的人啦！我不鄙视任何曾经和我一样的负能量者！但是我希望和一个充满正能量的人类一起陪伴！¹。

5.10 网友10 - 真正强大的正能量者

一般很鄙视负能量者的所谓正能量携带者，都是内心隐藏着负能量，与负能量携带者一起就被诱发出来，所以他们远离负能量者从而避免这种诱发。

真正强大的正能量者是不会有这种诱发的，你的负能量他都看穿了，他不仅看穿了他还知道从哪里来的，他不仅知道他甚至有办法化解，当然世上如此强大的人极少就是了，而且强大到这个程度的正能量者，要不就是原生家庭对人格塑造得非常好，要补百折不挠从最初的负能量者进化而来²。

5.11 网友11 - 圣母般的正能量

从感情方面来说，这个社会总有人喜欢把自己当作救世主，尤其是很多女生，潜意识里受言情小说影响太严重，自我感觉就是苦情戏女主角圣母玛利亚，然后一个劲儿地去渣男那边找虐，总觉得自己能感化他，他可以被自己感动。我们不能绝对地说没有负能量转变为正能量的，但是，有多少？用数学思维来讲，小概率事件就是在一次试验中一般来说是不会发生的，要经历足够多次试验，才有可能发生。那么，生活中，一个正能量的人又有多少正能量去消耗？有那么好运你遇到的那个人就是那个千分之一万分之一被你感化的吗？所以，不要抱有太大希望。

不过，如果给自己的定位正确，或者自认为自己真的是个完全正能量的人，可以无条件无限地去感化对方，支持对方，包容对方，不求回报，同时心理承受力还要好—因为你所想要给予TA正面能量的人并不一定会接受你的好意，要完全确定能做到这些，那么，真的就是耶稣在世了，我等凡人只能膜拜。不过我相信，正常人都会累的。而且我一向秉持的观点是“神不救不自救之人”。如果一个人他一心消极或者一心浪荡，他没有向好的心，旁人再怎么想帮忙都是没有用的。或者说，从价值观来说，他认为这是适合他的，这就是他的价值观，那么，我们也无权干涉或者批判旁人。³。

¹魏玛斯 <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20639264>

²LIGHTIC <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/73010633>

³徐小兔 <https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/14702147>

5.12 网友12 - 负能量的人太无私，不喜欢自己

全无私的那种人类，因为太不合群，最后都飞升到了神界，剩下的都是人不为己天诛地灭的。所以，负能量人自己都不喜欢自己，凭啥让别人喜欢？更别说还是个正能量型人。我坚持认为，如果想和什么人在一起，就先让自己变成那样的人才有可能¹。

5.13 网友13 - 负能量的人渴望正能量的人

作为一个全身心都是满满负能量的人，我想说，是的，不管是正能量还是负能量的人，都不会喜欢一个满心负能量的人。或者说，心里充满正能量的人比较容易得到幸福。

我是典型的心里阴暗外表阳光的负能量过度携带者，对世界的基本假设都是悲观的，所有的内心戏也从不向人倾诉，哪怕平时在一起玩的很疯哪怕一伙朋友是别人眼中的好闺蜜，也从没向她们敞开心扉。

直到后来遇到一个姑娘，我视她为我最重要的朋友，她是典型的充满正能量的人，让我不由自主的想靠近，想相信。她是我第一个和唯一一个倾诉对象，她改变我很多。可是我没有被改造成一个正能量携带者，相反，最近我的负能量彻底爆棚。原因就是，我把救赎自己寄希望于她，而她帮不了我。我认为她能让我得到救赎，她之于我是最特别的，可是我自己也能感觉到，如果面对一个天天抱怨人生悲观消极的人太久了，都会心力交瘁，所以当她对我不耐烦了不想管我了，可是天知道她说的对啊！确实应该这样。

喏，看到了吧，像我这样总是怀着这种心理的人能被那些充满正能量的人喜欢么？ps.哈哈哈要是我的朋友们看到我这段回答会是怎样惊恐的表情啊，这和他们眼中的我完全两个人-²

5.13.1 有网友提出妙招- 关心事实，别太关注自己

这种阴郁的情况，感觉如果不是受到重创，就多半是自我意识过剩。怎么理解“自我意识过剩”呢？“过剩”是超出需求，“自我意识”是意识到（区别于与他人的）自己的存在；简单来说，就是太关注自己。不信看看日记，是不是多数是自己的感受，好些句子以“我”来开头？

而解决这个问题，就要将多余的意识转移出去，这意味着：关心事实！

比如尝试用文字、画作或声音描述所见、所闻，甚至所想（所谓“心理素描”）；又如记录自然笔记、读书笔记。

¹<https://www.zhihu.com/question/26822516/answer/34155672>

²<https://www.zhihu.com/question/20309007/answer/20678208>

6

充满正能量和充满负能量的人- 个人篇

在我看来，正能量是一种短暂性忘却顾虑，它总是抱着某种希望，能够推动人向前的一种“积极”力量，而负能量是一种不断放大风险顾虑，并对其进行思考和分析的“平淡理性”能量。对于正能量和负能量的使用熟练程度因人而异。

不喜欢用正能量，负能量来区分人。因为人的情感包括喜怒哀乐等，十分复杂，并不能完全明确的将其划分成正负两类。那些自以为正能量满满的人，往往是自以为是；而负能量的人中往往也有很多是明辨是非的。这两类人并没有严格的好坏区分。正能量可能会做错事，负能量可能会做对事。

正能量的人，他内心往往也隐藏着负能量，负能量的人也向往着拥有正能量。但是对于这两种能量，过犹而不及。对于真正想要成长来说，适当的负能量是必要的土壤；而适当的正能量是你撒下的种子，它会引导你去克服困难，迎难而上。

这两股能量此消彼长，比如当你消耗着自己的正能量无私帮助他人时，你的负能量也会随之增加(这就是能量守恒)。有些人正能量能够极速增加到一定的水平，但是储存不了多久，消耗得特别快，而转化成的负能量可以储存比较长时间，消耗很慢。

因此如何将两种能量保持在平稳但有一定波动水平上至关重要，有网友建议画画，而我个人感觉冥想是个不错的办法，但是要坚持做下去。因为正能量在被消耗的过程中，会转化成现实中的创造力活动，消耗正能量产生的负能量却被储存起来，不能被消耗，这时就可以通过冥想来让这种能量以蒸发的方式慢慢消散(冥想的时间自己去定义)

1111111[123a]