

(精神内耗)

问题：我是一个精神内耗很严重的人，就是遇到小事也会想很多的人，

从高二开始到现在大一已经三年了，我该怎么调整？

表面上是想得太多，实际上是心里怕得太多。

你要问问自己，是从什么时候开始害怕的？以及心底里最深的恐惧是什么？

当你处理好那个恐惧，就能解决想太多的问题。

---

再多说一句吧，所有心理疾病的源头，都是恐惧。

因为害怕，就试图使用过分的思虑、多余的念头、焦虑的情绪来对抗那未知的恐惧。

这是你的补偿心理在作怪。

虽然理性让你知道想这么多、情绪这么紧张于事无补，甚至还有负作用。但你却偏偏不肯放过自己。

写的那么大的「问题」二字摆在那里，怎么可能无动于衷？怎么可以什么都不做？不紧张才怪！你看，

是你自己【说服】自己想太多的。

你太害怕，所以你不得不用思虑和焦躁填补谜底揭开前的那份未知和那段空白。这样在最坏的结果出现时，至少为之烦恼过、为之焦虑过，自己心里面大概会好过一点，坦然一点。

但这种精神补偿的症结还是惧怕。

如果一开始无论什么结果、什么境遇都可以接受，又何需精神补偿？

但是说起来容易，做起来难啊。

因为“惧怕”这个东西可以说是整个世界合谋联手打造、贩卖得最好的产品。

你可以想想，市场上可以买到的绝大多数东西，哪一样背后驱动你购买的不是“惧怕”？

整个世界的经济命脉掌握在营造惧怕上。

我们从小也被灌输了惧怕的思维方式。

“再不好好吃饭就不给你看电视” “再迟到就不要去了” “再考0分就打断你的腿”……

从小到大，哪一样推动我们向前走的动力不是来源于惧怕？

几乎没有。

所以很遗憾，很少有人不是生活在惧怕中。

这个世界告诉你，你应该害怕失败，害怕孤单，害怕背叛和伤害，害怕失去，害怕生病，害怕亲人的离去，害怕衰老。最最深处的，是害怕死亡。是对死亡的惧怕衍生出其他所有的惧怕。

这是个彻头彻尾的谎言。

为什么？

因为你之所以应该害怕，那个前提是这些都是不好的。失败、孤单、失去、生病、衰老、死亡都是有害的，糟糕透顶！一旦遇上，你就完蛋了，活着失去了价值，做什么都不再有意义，you are a total loser，狗带！

怕，怎么不怕？如果是这样的话，谁会不怕？

但问题是，你只有相信了这些都是不好的，这个谎言才会在你身上发动功力。

而你要想改变精神内耗的问题，要先从拒绝这个谎言开始！

失败是成功之母这已经被人玩坏了的大白话说错了吗？并没有。

不光是失败，所有那些“负面的”——失去的经历、得病的经历、失业的经历、失恋的经历、甚至亲人过世、自己面对死亡的经历，没有一个不是好的！

我不否认这些经历中的痛苦。

但这些你避之唯恐不及的痛苦却是通向所有你能想到的美好结果的必经之路。

世界就是这么设计的。

新陈代谢是生命和自然的规律。但没见有人惧怕冬天的树木凋零、花期过了的满地缤纷、泥土下面微生物的降解。为什么？因为你知道树叶凋零、落花满地那不叫失败，不叫完蛋了，不是生命的终结。你知道那是生命的周期，生命周而复始、生生不息。

怎么到了自己身上就把这些叫做失败了呢？

这些同样是人生的周期啊。

一次不及格的测试带来了更多经验，失业带来了新的方向，生病带来了抗体，失恋促进了成熟，甚至死亡，我告诉你，不必惧怕死亡，死亡绝对绝对不是终结，至少不是你想象的那种终结。

真的，没什么好怕的！

害怕不仅是一切焦虑的源头，也是阻碍爱流动的障碍。

一个被惧怕捆绑的人，是无法去爱的。

爱是不求自己的益处，求他人的益处。

而害怕的人时时刻刻活在生怕自己丧失的忧虑和盘算之中。这样的状态，怎么可能求别人的益处呢？

被惧怕所困锁的人，是一个真正意义上的 disabled person。过度的思虑、过分的焦虑迟早会把一个人的心血耗干。

但这还不是最坏的。

最坏的是它会让一个人爱无能。

而一个爱无能的人，是毫无幸福可言的。

不要怕，只要信。

信什么？一切的境遇都是最好的安排，都是化了妆的祝福。

不怕了，内耗就消失了。

姐妹篇：

如何看待自己和他人交流会给别人带来困扰？

<https://www.zhihu.com/answer/2001335060>

编辑于 2021-07-16

<https://www.zhihu.com/answer/1987670503>

评论区：

Q: 太难了，我只想变成正常人的害怕程度，不用变成什么都不怕的神仙

B: 哈哈，天意似乎要给予更大的祝福

---

Q: “一切的境遇都是最好的安排，都是化了妆的祝福。”我觉得这样说太简单了。

比如人幼年少年时长期被家暴，在班里被霸凌，成绩不好被歧视，自己当然可以从中找到有意义的地方，发掘其中属于自己的快乐，甚至感受到消极中的积极意义，乐观开朗的走出来。

但说这样的境遇是最好的安排，化了妆的祝福，未免自欺欺人。

家长殴打辱骂孩子，是最好的安排？生活在一个更有爱的环境中，对人的成长会更好，人的自信自爱也会更容易建立，这对于被家暴的孩子就困难得多。化了妆的祝福？那 996 还真成福报了。

A: 苦难是一种“量体裁衣”。

Q: 有点理解。

我认为我被长期家暴来源于自己的选择。因为在我成长中的任何时刻，当我对被家暴不满时，我有充分的选择权。比如不管如何被家暴，就是不按家长的要求做；比如和家长坚持激烈对抗，不管自己是否处于劣势；比如离家出走，去朋友家，孤儿院或者请政府机关收留；比如选择自杀，即自由的选择放弃自己的生存权；等等。在很多选择中，我选择了服从于这种家庭暴力，并希望利用这种家暴带来的压迫，驱动自己学习，得到自己想要的高分和排名，获得别人对我“好学生”身份的羡慕，去读据说好的学校，去获得据说美好的人生。当事实并非如此时，当我发现在家暴的压力下的“学习”并非真正的由好奇与怀疑激发的学习，被家暴深刻制约了我的性格，成为了我继续前进最大的阻碍，这种痛苦是由我自己选择的。

但我有新的困惑。即在这个过程中，母亲不断地冷热暴力，人格羞辱，家庭社会环境所宣传的单一路径，仇恨灌输，处于什么样的位置，产生了什么样的作用？虽然我的路一定是我选择的，但这些东西，显然对我产生了影响，在这些被强加的影响中，我可以从中寻找到我的自我追求，自我实现，感受到即使这样，我亦有充分的自我活力，但我认为这并非这些影响的全部。

另一个困惑是，我和父母分享我的这种思考后，我的思考反而成为了他们为长期家庭暴力辩护的工具。他们先后用暴力本身，传统道德伦理，大环境下大家都这样做来合理化家庭暴力的行为，认为我应该心怀感恩，而不是记得家暴。现在他们更用我的这种自我选择的想法来要求我认同他们的家暴有意义。

对此我感到恐惧，并认为我要表达出自己的恐惧。因为面对苦难折磨时，总有人会用“我们要爱，要相信”，迫使人去爱，去相信，还不得不鼓掌，这远不止家暴。

A: 先抱抱。辛苦了。

每一个生命都是自我的创造。你能意识到是自己做出了选择很了不起。一个人活成什么样子，的确是自我选择的。

没有错误的选择，只有被误认为是错误的选择。

“量体裁衣”的意思，不是上天特意给你安排了那样的苦难。而是只有“你”才会在那时那地做出那样的反应和选择，创造出那样的经历和那样的“你”。

而这个创造是宝贵的、独一无二的、没有第二个人可以复制的。这世界上有一件事，唯有拥有这独一无二经历的“你”可以做到。

“量体裁衣”的不是上帝，而是“你”。

---

Q: 非常赞同作者。但是生活当中有很多极端的情况会出现，比如因为最近在看扫黑风暴，就查了相关的案例，觉得毛骨悚然。我想问那些被害者遭遇的一切不是可怕之事么？该如何理解如何看待呢？这也是上天的安排么？也是自己能够决定与左右的么？对于像自然灾害这样的不可控因素我

还可以理解…但是对于这种人为的灾难，我想大多数人都会感到恐惧与无力。所以想请教作者给予启发～

A: 也的确是自己决定的，具体说来话长，以后有机会说。

---

Q: 爱当然也包括爱自己。为什么是不求自己益处，去求他人益处

A: 因为他人受益“我”就受益了呀

---

Q: 赞同作者对恐惧的分析，但不认同您文末的结论，或许应称作对提问者的建议吧。因为恐惧的根源在于权威的存在，您这么权威的答案无疑会对疑问者引入新的恐惧，其结果是用新的恐惧压制旧的恐惧，但恐惧仍然存在，并未能为提问者带来本质上的改变。粗浅认识，还望指正。

A: 那个回答讲的是对“权威”应该保持的态度。

---

Q: 看到一半有一句不是很懂哎，市场上售卖的所有东西都是惧怕驱使买的？难道不是因为我需要，我想要吗？

A: 你为啥想要

---

更新于 2023/3/31