

问题：感到生活痛苦该怎么办？

现实的来说，感觉到痛苦有两个最直接有效的短期办法。

第一个，是收拾内务。

也就是把抽屉、箱子、邮箱、硬盘……打开摊开，重新组织、修复、整理。

去芜存菁，修缮如新，分门别类，各归其位。

这实际上是一种“整军经武”的行为，这个功夫做得越好，你的士气自然会恢复不少。

从另一个角度来说，这些私人物品实际上是你自己身体的一部分，还是你不需要开刀就可以治疗的一部分。

看似那是钢笔、电脑，实际上那都是你的器官。

既然是伤病了，当然从最好治疗的器官开始。

这本身有实质的治疗作用，绝非仅仅只是有视觉上的愉悦感而已。

第二，是去做一件不折不扣的善事。

受伤获病，在很多人看来是理所当然的应该坐等ta人履行同情义务的良机。

乃至往往“携难趋恶”。

“我已经落难了，你们谁再来要求我当什么好人，要挑我什么礼，你们还是人吗。”

“未经他人苦，莫劝他人善。”

很多人就趁着落难，开始享受起这个“落难者可以恶一点”的福利来了，开始等着别人来履行社会义务。

殊不知，这样的心态只会导致你经由强烈的期望走向失望，进而绝望。

ta人滥施、而你所滥收的各种似是而非的帮助，因为往往不能解决问题，往往不断的让你失望。

而以受难者自居，趁机松弛自我道德要求的做法、更要把你自己推进地狱。

你需要的其实不是这类无意识的“趁你病有难，低价进点好人卡”的“正义投机”，更不是“非礼免罪卡”，而是真正的善缘。

而“身在危难中，仍不忘与人为善”，是最好的善缘打火石。

而你仍然有能力、有心情在这个条件下帮助别人，是你自己对你自己信心的最好检验。

你要先有这个信心，才有可能行以为常。

没有什么比“危难之中，节操如铁”更有效的建立个人品牌的方式了。

这个品牌不倒，转机往往不远。

就算不谈转机。单单是这个行为带来的自信本身，都足以扭转你自己身上的低气压。

为人处世，义理为先，死而后已，何谓难乎？

你站稳这个立场，就会最大限度的触发正面的因素来帮你——这种被激发的帮助，就不会是得意洋洋准备廉价在你身上赚点好人卡等着将来市恩的虚应故事，而是看出你绝非池中之物，实属奇货可居，想要捷足先登的果断决绝。

这不见得立竿见影解决你的问题，但是已经是你最好的机会。

你可以试试。

(未完，待续)

编辑于 2022-12-09

<https://www.zhihu.com/answer/2793932552>

---

评论区：

Q: 身在危难，敢押宝在“正道”上，才算是跟客观世界打过交道，这种人必越活越好——自天佑之，吉无不利。可惜这种人生智慧传播不开，所以还是收拾家务就好吧。

---

Q: 整理文件资料，挺锻炼全局思维的。

每次手忙脚乱找文件的时候都会被自己气到。(已经离不开 everything 和 alfred 了)

---

Q: 捉虫：建议 2 里挑我什么“礼”，应该是“理”。挑理

A: 这不是笔误

Q: 孤陋寡闻了。。第一次见这个词。辨析附上

挑礼：在礼节形式上挑毛病。(例：这下让他挑礼了。英：be fastidious in etiquette;)

挑理：对某件事、或某个人不满意，故意找出对方的毛病，或者对方不合规矩的地方。(找茬)

---

更新于 2023/9/13