

文章：别愤怒

其实我大概知道你为什么愤怒。

因为事情没有你设想的那么顺利。

情况没有你设想的那么好。

你不舒服。

你迷茫。

你认为存在一个起码的基本水准，而这个基本水准没有达到。

而这些迷茫、恐惧、失望，都是因为这些基本水准没有被达到而造成的。

所以你想要报复、惩罚、打击、伤害这些让你失望的人。

这个反应很正常——或者，很平常、很日常、很顺理成章。

因为你自己就是这样被对待的——当别人认定你应该达到一个基本水准而你却没有达到的时候，你就被责备、被惩罚、乃至被打击、被伤害。

所以为什么你不能将同样的法则用起来呢？为什么你就不可以划定一条及格线，然后惩罚和报复没有达到这根及格线而让你踏空、让你痛苦的人呢？

我不是没有道理可以讲给你听，真的，可以说得你无法辩驳的道理，我真的有，而且很多。

但是这对你没有用。

因为这对你而言，只是在用某种话术，逼迫你接受某种不公平的待遇。

你是说不过，但是说不过，你也不要接受。

你不要被欺负，更不要被欺负之后还要被欺骗不可以还手。

我明白。

我不劝你。

你其实不是不明白，不是不懂。

你只是需要休息一会儿。

你受伤了。

你歇一会儿吧。

不用担心。

你不是害怕。

你不是不相信。

你也不是没有勇气和热情。

更不是“没有道德水准”或者“不识大体”。

你只是累得很。

没事的，歇一会儿。

As long as it takes.

一切都会好起来的。

你只需要休息着等待。

休息吧，

做你喜欢做的事情。

跟你喜欢的人一起。

不必“愧疚”，或者“自责”。

那只是其它人在把 ta 们的焦虑往外推挤，无意间推到了你的身上。

静静等待，
不用挣扎，
事情会自己好起来，
你会浮在水面上，
不会沉下去。

放心。

编辑于 2022-04-15

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/498827667>

评论区：

Q: 想到一个例子。大致意思是，当你不小心走入泥潭时，先发现自己走到泥潭中了，不要挣扎不要害怕，否则越挣扎只会陷的越深。接受现状后你就会冷静下来把焦点放在解决如何走出泥潭这件事上。然后你会发现，解决之法原来就在那儿了。干扰人的是那一刻的非理性，最难的是情绪的冷静，现状的接受，不是问题本身。

A: 不错。有效的努力，建立在不盲目挣扎的基础之上。

否则恐慌驱使的盲目挣扎本身就会吞噬你的一切机会。

它甚至不如什么也不做。

可惜，能内心安宁的相信什么也不必做，本身是一份很难达到的境界。

非朝夕之功。

B: 如果有人把你往泥潭里按呢

C: 按你的本能反抗，这种反击是天然有力度的，不要浪费这种能量。

这种反击没有恐惧干净利落，可以做完再休息。

Q: 为什么我总感觉我在什么状态，您就第一时间推送什么适合我的文章呢，从去年那篇“如何锻炼不紧张的能力”开始，往后很长一段时间都是我需要什么就能从您这里看到什么，冥冥之中自有天意呀

B: 实际上并没有那么巧，主要是因为他的这一整套观点，相互之间自洽程度是比较好的，是可以互相推导的，而你正好理解能力不错，每一次都推导出了自己需要的一些东西。

C: <https://www.zhihu.com/pin/1363287978576502784> (#巧遇恒问题#)

Q: 可能是我学艺不精，“as long as it takes”看起来有点怪。

Do you mean by “It will take as long as it takes” or “no matter how long it takes”?

A: 现在不兴这么说了吗？😄

B: 大可不必纠结这种东西，能看懂就行

任何纠结英语用法地道和语音正宗与否的，我建议多健身，因为健身可以增强自信心

A: 不要这样

Q: 这种程度的 questioning 就被称作“纠结”了吗

B: 我最近进行深度观察的是有效介质理论。前天刚开完一个会，听一法国人讲英语，我要是像您一样估计这会就开不完了😄

Q: 如果是在【开会】，涉及关键的表达版本不清的问题我也会提出的。

而且你也说了，是【法国人】说【英语】，也就是说你对对方的英语水平是有一定的预估的。

我默认答主的英文是 native speaker 的水准，作为学生举手请教有何不妥呢？

并且，我在提问的时候已经尽全力进行补强出两个比较清晰的可选版本来表明了知识范围。

如果是我无理取闹，我完全可以道歉，并无任何怨言。

C: 可以理解你，看答主的文章多起来之后，哪怕有一丁点反对意见都会第一时间确认是不是自己想错了。他也说了我们尽量拿他当楼下小卖部老板，尽量“relax”吧，没必要小心翼翼地表示“可能是我学艺不精”，下次直接把“我觉得你错了”说出来吧

Q: 答主没错。也许是把我的英语水平补强太多，觉得我肯定知道这个用法，所以是故意刁难。我真的不知道。

A: 不要对自己苛责太深。你说的也没啥错。😄

Q: 这个程度对我来说，当然不算。

只是不希望 ta 这样认为，对 ta 自己不好。

因为这相当于放弃打磨敏锐洞察与思考的能力。

A: relax, and let it go.

It won't hurt.

When you are right, you don't need to be that right.

Q: Sure.

Just wanna confirm it's not sth new that I don't know.

Cause these kind of thing happens a lot in here.

And in most cases, are due to my ignorance.

D: 喵喵喵，这句不是歌名吗？

其实你不解释还好，一解释我反倒觉得……压力好大。

It will 什么的，我直觉就是成本核算了

No matter 也很糟，听起来是针对抑郁期间的无力安慰

对我英语水平很拉垮，冒犯之处我先道歉。

我只是感觉，他的用语会比较柔和一点

Q: 是我才疏学浅，没听过 as long as it takes 这个用法。

提问是想要明白这句话是什么意思，所以用更长的句子来描述，并没有要求答主改成这两句话的意思。刚才经你提醒找到了这首歌，problem solved。

Q:

Q: 好温柔又有力量的文字。

不论遇到什么，最重要的是先照顾好自己，找回自己能量充沛有爱的正向状态。

保持这个状态，很多问题其实会自然被带走，不成其问题；而真正需要去亲自解决的部分，在这种状态之下，也会更容易被顺利解决。

Q: 德不配位的人令可能妥善解决的问题陷入混乱，损耗基层人员的精力和健康，折损集体在人民心中的预期。

为与自己相同的人成为消耗品感到悲伤。

为自己身边充斥着只希望获得权利金钱不恐惧责任的人感到愤怒。

当然，最令人愤怒的是陷入泥潭中的不是自己，深陷泥潭可没有时间发牢骚。

Q: 同样一件事，有人会说：“你何苦呀你，不值得，别傻了”，

有人会说“你以为你谁啊，得了吧”。

但有的人会选择说：“你歇一会儿吧。”

“你歇一会儿吧”这句话真的是我所见过的有大爱的人的共性。

——时刻提醒自己，“嘴巴要说造就人的话”。

Q: 好好休息，对莫须有的焦虑很有用。

然后那根线，那根互相伤害的线，也是要等休息好了再跟世界好好聊聊。

B: 过去跟人互相伤害的仇恨始终放不下，

哎，只有真正休息下来才能静下心来和世界和平相处吗？

Q: 只有强大起来了（个人觉得内心强大更重要）才能跟世界和平相处，

“原谅”一般也是强大了的人才会选择去做的事。“休息”的意思是，原地强大起来。

Q: 社会运行保障单位，被关在单位一直上班，一直工作，没有休息，白天晚上地干活，一个多月了。家里有老母亲，有小幼儿。A，你能跟我说句话吗？

B: 他可能没有那么多时间回复每一个人。你可以多看看他以前的文字，里面都是他给所有人的话，一定有你需要的

C: 从她的话语中寻找力量，而不是从她本人那里寻求力量，过度移情于讲述者不是一件好事，权威必然会被打倒，只有知识不变

A: 🍵 谢谢你

Q: 谢谢你，但事实是所有人都在一起下沉，没人能逃得掉

A: 下沉啥，不要胡思乱想

Q: 为什么我会觉得这样的文字如此可怕

A: sth is serioisly wrong

更新于 2022/10/26