

问题：心情烦躁时怎么办？

烦躁是有结构的。

你可以把它理解为一种“情绪波的叠加”。不同周期、振幅的波互相叠加，对你产生负面情绪的浪头。

有些只淹到你的肚脐眼，你没有任何特别的感觉。

有些淹到你的胸口，你觉得闷闷的。

有些淹到你的鼻子，你无法呼吸。

有的淹到你的头顶，你眼前一片黑暗。

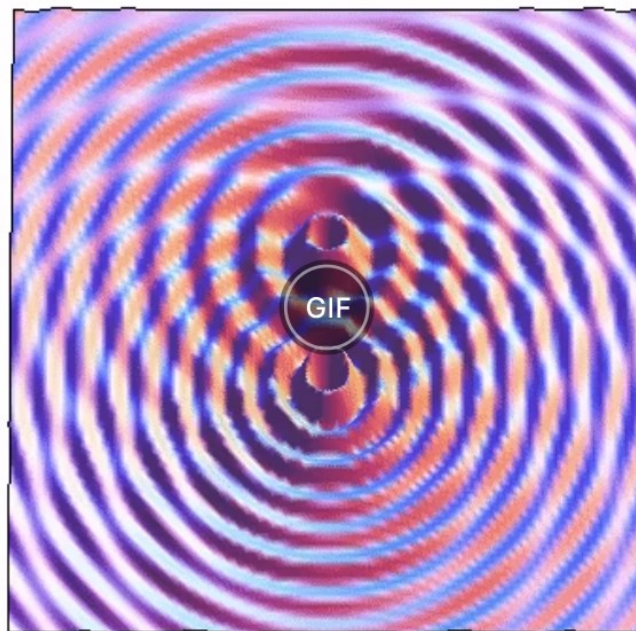
要技术性的对付这些波动，就要想方设法的看清楚当前的状况，好采取针对性的策略。

是什么样的震源在什么地方造成什么幅度、什么速度的波？它的前锋将在何处抵达你的位置？

1号波与2号波的高潮是否会同时抵达？一号波会持续多久过境？而二号波会持续多久过境？

一号波而二号波的高潮交会点（T1-2）会走过一条什么样的路径？你是否在 T1-2 的行经路径上？

T1-3 呢？T2-3 呢？



所谓技术性的处理，就是你其实可以通过对近处的若干信号的检测，去掌握这些信息，然后选择自己的策略。是直接打时间差不断的灵活变换站位避开叠加点，还是仗着某些波动的一过性和短期性憋住气等它从头顶过去。

如果你有这个意识，你会看到技术性的处理是完全可能的。你只是要建立起这个预警系统，开始积累数据和形成算法。就像人类建立起天气预报系统那样。

这在方法论上如何完成，你们可以去了解一下天气预报系统是怎么从觉得“完全不可能，全靠烧香贴符”，到“建立数据检测和计算机模拟算法”的历史过程，可以参考一下它是这么做的。

但这是技术性的方面，它显而易见的只能帮助你在局部的，眼前的危机面前，凭借你手边的资源求得一个战术性的结果。也就是你已经进入风暴了，它可以帮你提高一点幸存的概率。

你更应该关心的是战略性的方面。

首先是战略侦察。

不是去观察你自己最近几个月周边发生的事情，而是去观察千百年来整个人类周边发生的事情，观察现在正在整个国家，整个人类正在发生的事情。

前者只是浪，后者则是潮。浪可以躲，可以扛，潮是没法躲、没法扛的。

第二，是增强战略布局。

浪头来了，你抱紧某些石头是可以顶过去的，甚至抱紧石头会是一个好策略。潮水来了，抱着某些石头不放就是自杀行为了。

石头还是要抱，但是要换一些石头抱。抱错了，负面情绪的频度、烈度和趋势可以活埋了你。

找到可以抱的石头，这是首要的战略布局。

第二个，就是筑造防波堤。也就是身边要有有爱的能力且爱你的人。

爱有天然的帮助身边人缓冲分担冲击的能力。无论是什么样的浪潮，爱你且有爱的能力的人都可以将它们分割切碎，转变成细碎的泡沫。



知乎 @John Hexa

这里“有爱的能力”是至关重要的要素。

没有爱的能力，空有爱的表态，不但没有任何实际意义，而且反而常常要造成情绪上的进一步激化。

第三，是要积累战略资产。

战略资产主要是指时间的控制权和空间的控制权。

“躲波峰”是一款不折不扣的时间和空间的游戏。你能移动，能修正你的时间节奏，是你能最大程度的控制情绪的战略资源。

举点最朴素的例子——你刚好生理期，却又恰好要上台，你没有余地重新安排时间，你就会刚好硬顶两个浪头的叠加，对你的挑战就加倍的巨大。你如果有能力改变这些安排，你自然会减少很多风险和痛苦。

可以自由支配的时间和空间，是你躲闪和错开这些情绪波叠加的基本资源，这对你有不可替代的战略意义。

所以，如果你选择极其不灵活的时间表（比如同时打三份工）的前提，必须是你周围有非常严密的防波堤（譬如大量的朋友、高度和睦的家庭），否则稍有波动就会直接硬撞。

而你失去了情绪平衡是一定会丧失有效性的。无论你的完美计划指向什么样的美好目标，都没有意义。

就像再美好的目标对一辆发动机停机的汽车来说都没有意义一样。

同样的，如果你没有可以完全由自己掌握的空间——也就是隐私空间——那么你也会发现同样的问题。

自主的时间和空间，就是人控制自己情绪的战略资源，是这个战场上的子弹和石油。你不能把它们都拿来交换别的东西，尤其是不能把它们都交换成无法再重新兑换成时间和空间自由的东西。

举个例子，你可以拿它们去换钱，但是钱往往可以重新兑换成自由的时间和空间——注意，这不是没有损耗的。那么在这个前提下，换钱还不算是完全失败的策略。

但如果你换到了钱就花掉了，或者换成了无法再兑换成时间和空间的东西，那么你管理情绪的资源就会受到净损失。

长此以往，你的情绪控制能力就会天然的因为没有资源而消灭。

谁会想和一个情绪长期负面、失控的人长期共处？

就算想，谁能？

这些原理，父母们自己也要仔细想好。留给子女你不能进入的空间和你不能侵入的时间，是有必要的。那是 ta 们“躲浪头”的本钱。

不给躲，ta 们可能会没得选了。

编辑于 2021-07-18

<https://www.zhihu.com/answer/2005292053>

---

评论区：

Q: 第二个防波堤和第三个战略资产都好懂，第一个太学术了

这问题关注的人好多，堪忧

抱石头是啥意思？正面信念？正面目标？

B: 关于抱石头，我也觉得 ta 是在说信念。“选择何为可信”决定了个体能信到什么程度（石头有多稳固），巨浪袭来的时候才不会被轻易淹没。

---

Q: 感觉问问题的人可能是有点懵的，本来只是想要得到一些消解烦躁的方式，居然得到了一个那么宏大的回答

A: 如果简单的办法能解决，怎么会还在问？

---

Q: 我情绪长期处于负面，我活该没朋友，我应该去自杀。

A: 这几条互相之间是没有必然关联的

---

更新于 2023/4/2