

问题：为什么人无法保持快乐？

因为你的方法论错了。

快乐不是靠逃避痛苦而得来的，

快乐是因为贴近痛苦、认识痛苦、和痛苦做朋友而得来的。

快乐不是痛苦的敌人——快乐根本没有这个资格当痛苦的敌人。

快乐只是痛苦送给你的礼物。

你想通过赶走朋友来获得礼物——还是想要“保持持续不断”的获得礼物。

这怎么说得通呢？

不过你要小心，并不是所有的痛苦都是人的朋友。

自己睁大眼睛分辨。

---

什么是好的痛苦，什么是坏的痛苦？

能助你与“旷野”为友的，就是好的痛苦。

如何在气场强大的人面前做到不卑不亢？

<https://www.zhihu.com/answer/1869931949>

编辑于 2021-05-31

<https://www.zhihu.com/answer/1874251765>

---

评论区：

Q: 我想请问该如何有效辨别痛苦的好坏呢？

因为大部分情况下不愿意承受痛苦无非是因为觉得不值得，看不到痛苦背后的价值。所以可不可以无法区分之前用一套行之有效的 SOP 标准来判断，以免犯错不自知。可是如何确定这个标准呢？或者可不可以主要通过实践来提高认知后不断学习再去体会？可是这样时间成本很高。这个点有点困惑，望您解答~

A: 补一段

Q: 看到啦~谢谢您[大笑]

---

Q: 闻过则喜，迎难而上

<https://www.zhihu.com/answer/1382427219> (#真正想做的事#)

---

Q: 苦难本身并无意义，所有的意义都是你赋予它的！出自《活出生命的意义》

A: 所有的苦难都有意义。

那不是你发明的、是你【发现】的。

而且你有发现这个意义的义务——不承担，苦难造成的痛苦就不会停止。

---

Q: 一种名为痛苦的毒瘾：<https://www.zhihu.com/answer/1864147792> (#不在乎#)

---

Q: 越让你贴近客观事实的痛苦就是好的痛苦，让你远离客观事实的就是不好的痛苦

---

更新于 2023/11/20