

问题：一个人的狂怒能有多可怕？

匹夫之怒，血溅五步；  
天子之怒，血流漂杵；  
文人之怒，怒出千古绝唱；  
学者之怒，怒出诺贝尔奖；  
思想家之怒，怒出移风易俗。

怒不是问题，贪财也不是问题，好色也不是问题，痴迷也不是问题，这只是一种动力源。  
后轮马力强劲，是问题吗？  
问题是变速箱不行，不能把爆发性、不稳定的动力转化为平稳易用的动力输出。  
问题是导航系统、转向系统混乱，把这动力导向了指向悬崖和南墙的方向。

某甲使你狂怒，你可以把这个愤怒用在消灭某甲的肉体上；也可以把它用在努力用功，将来让某甲相形见绌上；也可以用在造福人类，然后让某甲作为你故事里的丑角永世为人类铭记上；也可以用在改变世界，减少某甲这类人出现的概率上；也可以用在刻苦自身，提高自己的鉴别力和场域设置，让某甲这类人想要再重复自己的攻击的成本提高一个数量级上。

看清楚没有？

狂怒根本不是问题——在很多程度上它甚至是一种财富——它好过心里没有燃烧的动力和贲张的热血，好过已经没有痛苦和憾事。

问题在于，人缺少愤怒的修养，

怒得自私、  
怒得狭隘、  
怒得愚蠢、  
怒得下流、  
怒得猥琐、  
怒得低贱！

你怒错了方向，怒坏了规矩，你就等着粉身碎骨，而且纯属活该。  
你怒对了理由、怒对了方向、怒对了规矩，  
你的狂怒可以拯救民族危亡、  
可以掀翻千古不公、  
可以永远改变人类的认知。

很多人以为最高级别的修养，是看什么都喜滋滋、乐呵呵，对一切烦恼全都滑不溜手，所谓“解脱”是也。

但这不过是把自己修成了活泥鳅。

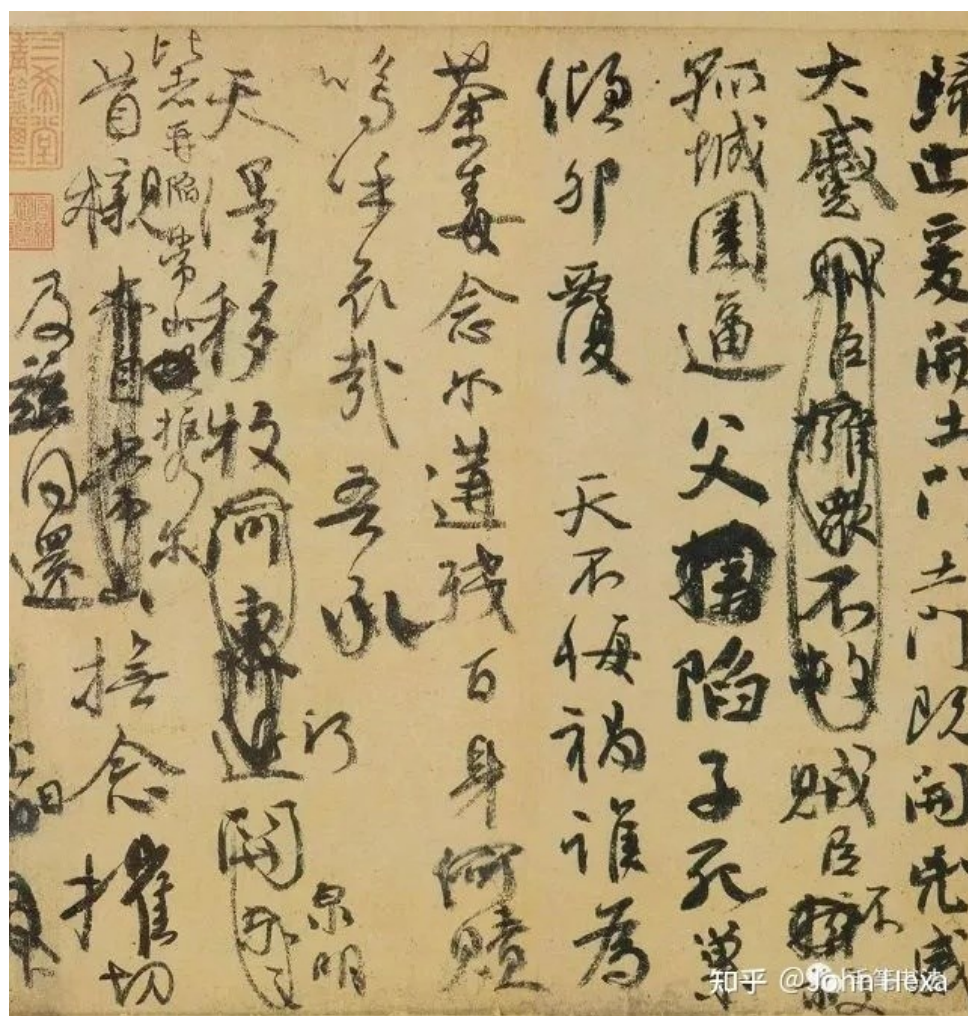
最高级别的修养，是一种【熊熊燃烧的愤怒】。只不过那种愤怒没有被用作杀人伤人的理由、不道德的资格、放纵的特许证，它被用在了隐忍、坚持和决绝的自制上。

那些一说自己“愤怒”了，就拿着这两个字为所欲为的人，哪里有资格谈愤怒？！

那不过是些找到任何一个借口就迫不及待用来逃避和施暴的，ta 在乎的根本不是愤怒，ta 在乎的是那个所谓“愤怒”带给 ta 们的“破坏权”，在乎的是那个享乐。

那跟找到一切理由去证明自己是“合理吸毒”的人有什么本质区别？

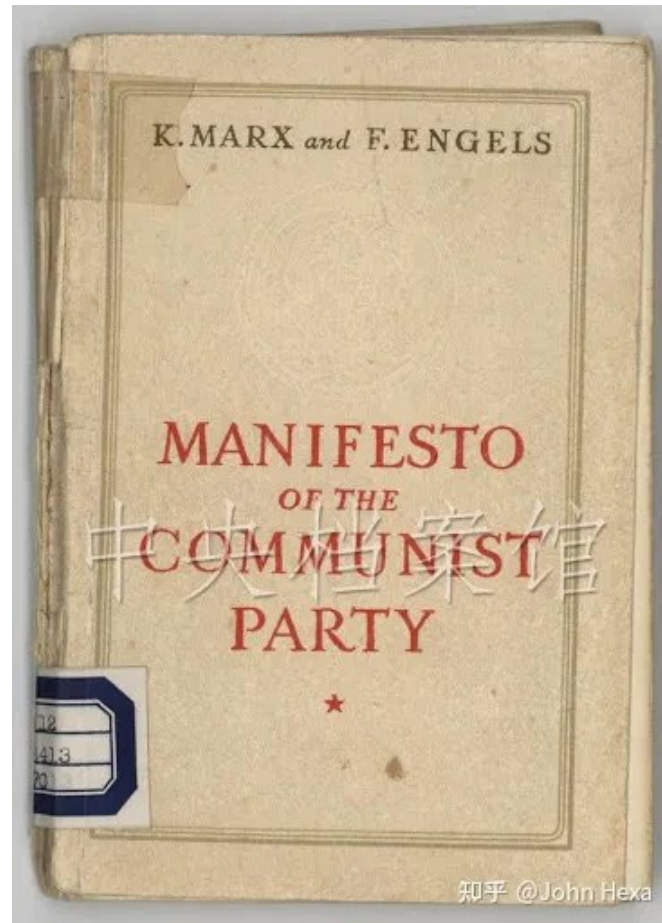
这是愤怒：



这也是愤怒：



这也是愤怒：



以后记住：

你的愤怒，只应该带给你新的义务，没有给你带来新的权利！

怒得有出息一点！

编辑于 2021-06-29

<https://www.zhihu.com/answer/1969210271>

— — —

评论区：

Q：“不要温和地走进那个良夜，白昼告终时老人该燃烧、该狂喊；  
该怒斥、怒斥那光明的逐渐消歇。

聪明人临终时虽知黑暗理不缺，由于他们的话语没迸出闪电，他们也没有温和地走进那良夜。

最后一浪过，善良人——喊叫说自己的事业

虽脆弱，本可以光辉地舞蹈在绿湾——他们怒斥那光明的消歇。

狂人们——抓住并歌唱太阳的奔跃，

懂得（太迟了！）他们使太阳在中途悲叹——他们并不温和地走进那良夜。

严肃的人们——临终时用盲目的视觉

见到瞎眼能放光如流星而欢愉——他们也怒斥、怒斥那光明的消歇。

而你呵，父亲，在高处心怀悲切，请用烫泪诅咒我，祝福我，我祈盼。

不要温和地走进那个良夜。该怒斥、怒斥那光明的消歇。”

B：非常同意！很多名作富有震撼力的原因正是其蕴含着的一份愤怒，那不像是本能的情绪反应，而像是理智、高尚、闪烁着人性光辉的义怒。这可能就是情绪控制的优秀成果之一吧。

C：王德峰说创作与探索同步进行，作者本人后面看自己的作品都会惊讶，人身如器官，高度专注致灵感涌现，作者更像是代笔成书，人怒而引天助。

---

Q：颜真卿《祭侄文稿》 毕加索《格尔尼卡》 马克思《共产党宣言》，我说对了吗？

---

Q：修到一定程度的心性（很有爱）的发怒，不是把精力放在滥用权利（我怒我有理，我怒所以我有权利）上，而是把精力放在承担解决愤怒根源问题的责任上。大声叫嚣嚷嚷式或各种哗众取宠的发怒，那是未成年玩儿的哭闹把戏，我越哭，越多人关注我，我越闹，越多人在意我。

各种自私、狭隘式的发怒，没有爱。下流、猥琐、低贱的发怒，不仅没爱，还没品。

愚蠢的发怒，害人害己，一定要努力学习，放弃愚蠢的权利。

---

Q：怒总归是一种负面情绪，一般是为了展露自己的情绪，让别人了解你对于此事的观点最快捷的手段，但是不能否定的是你既然选择展示你自己的看法，就难免被别人抓住把柄，增加在此类事上被利用的可能性。

如果有能力控制，就不要怒，要思（指思考发怒原因以及如何解决问题）；如果没能力控制，就怒，怒的让他人知道你发怒的“可怕”，让别人在想这件事的时候想到的不是利用你能得到的好处，而是想到你怒的后果，得罪（利用被发现）你的后果

B：这里不是在说这是一种力量么？能被掌控则是动力，反之被裹挟。

无论如何说他是负面情绪都是后者吧

Q：对。但情绪这方面，怒应该算是偏极端的一种。

人有时候是无法对自己的极端情绪做出管理的，所以我说这些。

B：嗯。但现实层面上看，激发怒这一情绪时，人所处的环境往往是不文明的。从整体上看怒这一种极端情绪有变革当下环境推动社会进步的作用。当然无论如何，正常人的怒总会变质，在短时间内产生负面影响。也许正是因为这种不稳定的兽性，人才变的鲜活吧。不确定的创造性有时令我神往。啊我这个二极管在说什么

Q：总之能在不断反思中以不极端的方式进步就是好的

---

Q：常见错误操作：自卑后快速转向心灰意冷，无力回天。得意后快速转向暗自窃喜，同时告诉自己“还差的远”，心里上把自己划定为所谓的“只是中等稍稍偏上”的自欺欺人。愤怒后向身边的人泄愤。

---

Q：本该属于自己的利益被侵犯了，为什么不能怒呢？为什么要后悔呢？害怕自己做出不理智的事情？喜怒哀乐是每个人的天性，压抑不了的。如果强行压抑，反而会造成内心其他的问题。我们要学习的是如何合理地去表达自己的愤怒，去争取自己应得的利益，心情理顺了，生活才会过的有滋味，生命也才会精彩

B: 愤怒一般是为了，让对方重视，潜意识做出来的。真正的愤怒，可以不生气，乃至心平气和，面带微笑，认真的有力的和对方表达自己的感受与期待，并且告知对方的损失。这样子更好沟通，更加有力。但是，这对自己要求很高，内心力量源泉（主要是爱）富足有余还可以分给对面的让自己生气的人。

---

Q: 请问一下：<https://www.zhihu.com/answer/1746576367> (#制怒#) 这篇八分之七左右的位置说：“无怒可生，自然无怒待制。这是真正制怒唯一的出路。”是说制怒就要不怒，通篇好像也提倡制怒？可本文一半靠下点的位置说：“最高级别的修养，是一种【熊熊燃烧的愤怒】”，那应该怒还是不怒？

A: 熊熊燃烧的那个不是忿怒，而是义怒，产生的原因不是“被人得罪”。

---

Q: Fury is not a problem, but obsession is.

---

Q: 有两种问为什么的方式，一种出于寡妇幼弟般的愤慨和嫉妒。  
一种出于直面痛苦和残酷真相的勇气和魄力。

---

Q: <https://www.zhihu.com/answer/132621010>

个人认为这个值得一看

---

Q: 怒，怒在自己为什么一条直线也画不直。怒，怒在自己为什么总是错在心上。  
思，我该如何改变。动，耐着性子盯着前方一步步尝试。

---

Q: 愤怒是刺向世界的真实之矛。于虚空中戳出血来。

---

Q: 盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。

---

更新于 2022/12/2