#反压力#

问题：如何缓解压力?

压力到底是什么？

是对掌握你命运的人可能不谅解你的恐惧。

没有考好，怕父母震怒。

没有做作业，怕老师震怒。

没有按时按量按质完成任务，怕上司震怒。

没有履行合同，怕客户震怒。

没有达成约定，怕恋人/配偶震怒。

怕这些人震怒的后果，怕ta们能造成的实际损失。

受到这些损失，自己建立在不受这些损失前提上的人生期望就会落空了。

一而再、再而三的话，连对人生期望这件事本身的期望都会动摇。

不能计划任何事，因为不知道这合同不能按时完工的话，还能不能在这个城市待下去。

这就是压力的根源。

这个靠旅游、靠散心、靠分散注意力是没有用的，甚至旅游、散心、分散注意所花的时间越多，人还会越焦虑——不花这些时间心里还好过点，至少失败之后还能安慰自己没有松懈过。

压力有几种办法缓解，

1）通过再评估发现自己过于悲观。

有经验的人告诉你你某些地方风险估得太大，你的压力会减轻不少。

你通过自我检测发现自己有一些之前忽视了的能力和资源，你的压力会减轻不少。比如你发现你有一位意想不到的朋友，甚至包括你跑个五公里发现自己成绩比预料的好。任何意料之外的利好因素都会减轻你的压力。

甚至包括意外的睡了一个好觉，都会让你的压力大大的减退。

事实上，好好睡一觉是一个很有用的好办法。

2）降低自己的期望值，习于朴素的生活。

找到一个你自己满足的朴素而规律的生活节奏和模式，可以大幅的降低你自己的精神压力。

你并不需要前呼后拥，你只需要身边的人亲近友善，你的压力自然小很多。

你并不需要锦衣玉食，你只需要一箪食、一豆羹，你的压力自然小很多。

你并不需要玉堂金马，你只需要出入平安，你的压力自然小很多。

就算把你扔到荒郊野外，你也可以荒野生存，你自然压力小很多。

你并不在意不能长命百岁，你的压力自然小很多。

消耗很小的生活，你也过得有滋有味，你自然压力减小。所以，要学会爱喝白开水，学会朴素的享乐。

3）你要相信真正掌握你命运的，不是这些具体的人，而是冥冥中的天意。

重要的是无咎于天，而不是无咎于人。并且即使你对天有愧，你也要相信上帝比具体的人公正得多，而且心胸宽广得多，祂要的是人坚持悔改，而不是要折磨人、惩罚人。

你存心良善，上帝自然明白，即有曲折，也是最后走向好的方向。

你是为谁努力，上帝自然清楚，即有人的误解，最终也不重要。

因为行赏罚的其实并不是人，人只是不由自主的在遵循某种复杂的潜在规则，而这些规则是算无遗策的要抑制某些意念而生发某些意念的。

ta们固然复杂隐晦和难以预料，但归根结底会奇妙的有利于有爱的人。

你只管爱，然后只管放心就行了。

天大的事，有比天更大的担着。

编辑于 2021-10-09

<https://www.zhihu.com/answer/2161613712>

---

评论区:

Q: 自从意识到祂从不曾真正伤害我，就再也没有失眠过。人生的困境不过是祂给的考题。面对难题感到压力心生恐惧，本就是祂认为我需要经历的体验。因为在祂观测的尺度，这样的我获得幸福的概率太低了，我需要变勇敢，我需要更坚定，要更有耐心，更加努力，要学着去爱…

但祂又是温柔慈爱的，哪怕我傻傻做不出答案，只要祂看到了我即便害怕也试着鼓起勇气认真找寻，哪怕只是在祂期许的方向上迈出了一小步，都会勉强算作合格，总会借着不知道哪人的手把答案的一角从不起眼处悄悄推到眼前。

也因此，人永远不能沉默着与世隔绝地生活，因为我们身边的人都是上天安排来帮助我们，也需要被我们帮助的。

---

Q: 前两条可以办到，最后一条很难。

从小接受唯物主义教育，从内心很难接受，希望答主指点迷津

A: 你没发现我是纯唯物主义的吗

---

更新于2023/11/8