作者：q9adg  
链接：https://zhuanlan.zhihu.com/p/498759256  
来源：知乎  
著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

人要解决问题，就要把注意力放在解决问题上，而不是把注意力放在抱怨和诅咒问题没解决上。

很多人沉迷享受嘲讽、抱怨和诅咒的快感，几乎舍不得问题被解决。这不是个健康的心态，将来也必然给自己带来无尽的折磨。

如果我说话对你们有用的话，听我说——

你们要平和乐观，不抱怨，做有效的事。

去帮助、去提供自己能提供的资源，让其他人拥有更多的选择。

你可以借助你的IT能力帮助撰写小工具或者帮人分担一些在线工作。

如果你熟悉组织工作，可以撰写必要的指南文件帮助人们更安全和低成本的合作。

如果你拥有某种可以共享的资源，让相关部门了解、知晓，以便让ta们有更多的选择。

传递给他人（包括你的家人）你的平静的信心，或者只是简单的陪伴。

你们会发现，这本身对你们自己焦虑的心也有很大的安慰。

**“我存在，本身就是我这样的人存在的证据。**

**我这样的人存在，本身就是值得乐观的证据”**

你会有机会由此获得患难中的友谊，还可能借此坚固你心里的平安宁静。

**但不要勉强冒险，要自我爱惜。——如果你没有受过必要的专业训练，不要勉强从事专业医疗辅助工作。**

**也不要透支自己所支付不起的，以免受到挫折和辜负时反生抱怨。**

你不要勉强承担到使自己疲惫，因为你要留着力气，去宽容和理解那些深陷焦虑的人们。

ta们并不是故意的，只是在做ta们觉得非做不可的事情来自我缓解和安慰。

ta们并非有意要伤害你们，但你们很可能会因此受到伤害而想要报复。

出手之前，要先做好这心理准备，先了解，先接受，先放弃报复。

**不要批评、不要说服、不要试图勉强人们放弃唯一让自己觉得安全的习惯**——哪怕那在你看来是错的。

只告诉对方你可以做什么，问ta是否需要。

并为不能做更多抱歉。

不求回报，如无必要，不留姓名。

不要觉得你必须挽救世界，**你只需要做一点点，承担你自己会懒得记住的轻松的量——**只要那是一个净帮助，能让任何一个人因为你多出任何一个选择，而不必担心有自己不知道、支付不起的代价。

最后你会发现的，这对别的人是灾难和危机，对你却是能做些什么、得到真正的收益的机会。

相信着你们现在所相信的东西，而又能如你们这样行动的人，将来会是他人的指望和依靠。必有看见的人会归向你，你必被授予信任和权柄。

你们会是是这个国家的主人和脊梁，是这个民族最重要的瑰宝。

你们这样的人是存在的，这就是一切都会好起来的充分理由。

**一切都会好起来的，不要害怕。**

不用移山倒海，只需要你们做一点点不为零的净帮助。