



武志红的博客

<http://wuzhihong.blog.caixin.com>

位置: 博客 > 武志红 > 人越在低谷，越要好好“堕落”

人越在低谷，越要好好“堕落”

2020年11月24日 14:42 分类: 点滴 阅读: 79 评论: 0

作者 | 天雅

责编 | 五花鹿

01

今年以来，我们经历的难，有时难到说不出口。

如何度过绝境中的至暗时刻，从艰难中自我拯救，好像成了全人类共同的功课。

博主简介

总访问量: 1331259



武志红

知名的心理专栏作家，著有《为何家会伤人》、《为何越爱越孤独》、《梦知道答案》、《七个心理寓

言》、《心灵的七种兵器》、《解读“疯狂”》、《解读绝望》、《为何爱会伤人》、《身体知道答案》与《活出你的小宇宙》共十部著作，其中《为何家会伤人》已重印18次。北京大学心理学本科与硕士，师从著名的心理治疗学家钱铭怡教授。资深心理咨询师，在广州有个人工作室。

以《十诫》、《蓝白红》等影片闻名世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我深信自己的文章和我的工作能帮助别人，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。

文章

而庆幸的是，到了2020的尾声，我也看到了在困境之下，很多人从挣扎走向蜕变和整合。

前几天朋友小A和我分享了她的故事：

那是一个绝望的夜晚。

整整三个小时，小A盯着漆黑的窗外，满脑子只有两个字：自杀。

想当初，为了跟男友一起创业，她从公司离职，还向家里借了一大笔钱，但无奈所托非人：

对方不仅花光了她的钱，还同时与多名女性纠缠不清，不断伤害她。

更糟糕的是，当她伤痕累累地回到老家，并没有得到家人的抚慰，反而遭到持续的嘲讽。

那天晚上，她整个人彻底崩溃了，陷入一种生无可恋的绝境当中。

挣扎至半夜，她拿出信纸，打算写下自己留给世界的最后一封信——把当前的不幸、绝望与悲观，一股脑地倾泻了出来。

个人分类

未分类 (623)

文章归档

2020 年十一月 (4)	2020 年九月 (2)
2020 年八月 (4)	2020 年七月 (3)
2020 年六月 (2)	2020 年五月 (1)
2020 年四月 (1)	2020 年三月 (8)
2020 年二月 (20)	2020 年一月 (16)
2019 年十二月 (10)	2019 年十一月 (7)
2019 年十月 (6)	2019 年九月 (8)
2019 年八月 (9)	2019 年七月 (5)
2019 年六月 (9)	2019 年五月 (11)
2019 年四月 (12)	2019 年三月 (15)
2019 年二月 (10)	2019 年一月 (11)
2018 年十二月 (3)	2018 年十一月 (12)
2018 年十月 (19)	2018 年九月 (17)
2018 年八月 (12)	2018 年七月 (5)
2018 年六月 (4)	2018 年四月 (4)
2018 年三月 (3)	2018 年二月 (11)
2018 年一月 (5)	2017 年十二月 (1)
2017 年十一月 (4)	2017 年九月 (3)
2017 年八月 (4)	2017 年七月 (3)
2017 年六月 (2)	2017 年三月 (5)
2017 年二月 (8)	2017 年一月 (7)
2016 年十二月 (6)	2016 年十一月 (6)
2016 年十月 (6)	2016 年九月 (9)
2016 年八月 (7)	2016 年七月 (4)

但写着写着，她的脑海里突然闪过一些朦胧的片断：

一会儿先是浮现了一位慈祥的老奶奶，在远处微笑地看着自己；

过一会儿，记忆里冒出了小时候的自己，伫立在空旷的田野上看着落日；

再过一下子，又闪过了小学的画面，当时的小A昂首挺胸地站在领奖台上.....

隐隐约约之中她不断地看到了过去的自己，以及一些熟悉的面孔。

她愣了一会儿，手中的笔不由自主地写下一句话：

「.....现在是我人生中最黑暗、最落魄的时刻，但我相信自己一定可以坚强地站起来，重新拾回过去的骄傲与尊严！」

那一刻，她突然又不想死了。

这是一个奇妙的转折，看似是一种偶然。

但实际上，却是她与「质量世界」恢复联结的必然。

2016 年六月 (10)	2016 年五月 (7)
2016 年四月 (9)	2016 年三月 (21)
2016 年二月 (5)	2016 年一月 (18)
2015 年十二月 (33)	2015 年十一月 (5)
2015 年十月 (5)	2015 年九月 (6)
2015 年八月 (4)	2015 年七月 (3)
2015 年六月 (8)	2015 年五月 (7)
2015 年四月 (10)	2015 年三月 (7)
2015 年一月 (5)	2014 年十二月 (2)
2014 年十一月 (2)	2014 年八月 (3)
2014 年七月 (7)	2014 年六月 (6)
2014 年五月 (9)	2014 年四月 (3)
2014 年三月 (1)	2014 年二月 (3)
2014 年一月 (4)	2013 年十二月 (3)
2013 年十一月 (3)	2013 年十月 (2)
2013 年九月 (1)	2013 年七月 (1)
2013 年六月 (4)	2013 年五月 (9)
2013 年四月 (5)	2013 年三月 (16)
2013 年二月 (8)	2013 年一月 (16)
2012 年十二月 (8)	

最新文章

- 人越在低谷，越要好好“堕落”2020-11-24
- 辣目洋子，谁给你的自信？2020-11-16
- 李雪琴：不喜欢我的人，我也不喜欢你们2020-11-13
- 好孩子为何抑郁：我才8岁，就成了父母的保护神2020-11-10
- 高情商何炅终于翻脸：对不起，这次我无法共情你

在这不经意的一瞬间，小A从当前的痛苦体验挣脱出来，联结到了曾经的美好瞬间，重拾了活着的勇气。

心理学家格拉塞认为，

从出生到现在，我们会持续将所有美好的感觉准确地记忆下来，并储存在脑海里的一个特别空间。

我们称之为「质量世界」。

每一次和它联结，我们都会自然产生了对这个世界最初的眷恋，并从中延伸出一股向上而生的力量。

而这份力量，也许可以支撑我们度过生命中的至暗时刻。

02

每个人都有属于自己的质量世界。

最新评论

随心随风1229 在 高情商何炅终于翻脸：对不起，这次我无法共情你 2020-09-27

剧本而已，还分析得头头是道，唉

财新网友aJMK3r 在 吃苦27年的宋小女，为何看起来还那么“甜”？ 2020-08-17

唯有爱能唤醒爱

向阳ogq 在 看到我幸福，我妈很失望：伪挫折教育，是给孩子的毒药 2019-04-21

首先，孩子是否需要挫折教育？我儿子看了武大师的文章就说：武大师的观点非常对，挫折教育是饮鸩止渴。什么是足够的爱？宠孩子就算足够的爱吗？

davidlizhen001 在 《三十而已》大结局被骂惨，我却看到了女性的破局之路 2020-08-11

不论中外，婚姻稳定都是镜中花，水中月，是不是追求婚姻稳定，本身就是过于奢侈？违背了人性？国外家庭教育，女性独立，男性蓝领也能接受教授女性伴侣。可是一样各种双方出轨。。。多数情况下，大家都想过结婚，可是都有过出轨的冲动。。。不论古今中外。。。是不是追求稳定婚姻本身就是个人类社会伦理学的Bug？

财新网友XE41tH 在 亲手把两个孩子养成“废物”后，她写下了这部悔过书 2020-07-16

在一个童年相对美满的孩子身上，我们可以很容易觉察到它的存在。

小B是被爱包围着长大的孩子，从小多才多艺，常常参加各种比赛。

而她的父母每次都会去现场为她加油打气，一家三口其乐融融，非常温馨。

即便没有获得好的名次，妈妈也总会温柔地安慰她，而爸爸则会给予她持续的鼓励。

在父母的持续关怀中，小B始终有一种很温暖的感觉，觉得心里充满了力量。

这一系列美好的感觉，便构成了小B的质量世界。

后来这些年，她曾两度猝不及防地失去了完整的家。

一次是大学期间，爸爸意外去世，妈妈也于三年后改嫁；

另一次是今年年初，她结束了一段长达7年的婚姻，敌不过前夫的精打细算，她几乎是净身出户。

可以说，曾经集万千宠爱于一身的她，最后沦落成了一无所有的“灰姑娘”。

太喜欢你了，文章写的太好了。

天凉秋好 在 一个不敢犯错的人，是没有前途的

2020-06-22

打破“顺从的代际传承”，需要有个人站出来说“不”。我就是那个从首尾相连不停转圈的毛毛虫中主动断开连接的那一环。当我真正理解了“攻击性就是生命力”，我的人生从此豁然开朗。

东东枪450 在 走出豪门的刘敏涛：感谢37岁那一夜的绝望，让我44岁活成最舒服的自己

2020-05-12

这篇文章有毒。

TracyFiddlesticks 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？

2020-03-29

非常感谢老师指点

nicholasure 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？

2020-03-29

“过度助人情结”、“过度揽责情结”都要不得。

作为老师和家长一定牢记孔老夫子的教诲：“不愤不启，不悱不发。举一隅不以三隅反，则不复也。”（《论语·述而》）

财新网友vgXQ8G 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？

2020-03-29

受教了，谢谢！

财新网友vgXQ8G 在 永远不要去劝别人跟父母和解

2020-03-19

但整个过程，她始终与自己的「质量世界」保持着联结。



她说，每天自己一个人骑着自行车上下班，虽然会不可避免地感到孤独与忧伤，甚至会忍不住流泪。

但每当轻风吹过脸颊的时候，她都觉得那是妈妈温柔的手，在为自己轻轻抹去脸上的泪珠。

很赞同你的话！改变一个人太难了，改变自己都不容易。尝试一下，别太执着，看似认命，何尝不是一种豁达。世界上没有两片相同的树叶。强行趋同，真是强扭的瓜---不甜。

财新网友白小黑 在 女性之间的友谊，一直是个复杂的命题 2020-03-12

期待第二季《我的天才女友》

财新网友vQN71F 在 父母在这方面太好，孩子容易受不了 2020-03-03

的确，就像说我

小骗子_ 在 “再闷两星期，把病毒闷死”：关于疫情的3种结局，他为什么敢说？ 2020-02-08

是啊，焦虑和恐慌大多数还是源于未知。现在大家都在说有担当，但是真正能做到有见识有格局有担当的领导能有多少。

yodobashi 在 韩国日本疫情蔓延，令人担心的局面出现了 2020-02-26

不要过度紧张甚至惊慌。日本的对策虽然比较佛系，但是毕竟根据各项数字表明，此次病毒的传染力比流感稍高，比SARS要弱，而且很多人是没有症状的。比如邮轮上感染的人之中，超过一半是没有症状的，也就是一点事都没有。邮轮上的乘客是从2月4日开始隔离的，至今已经22天，目前仍在日本的感染者705人，这其中重症一共才36人，而且都是年纪很大的有基础疾病患者，足可见日本医疗系统完全应付得来。而且日本人有很好的卫生习惯，消毒水随处可见，大部分超市和办公楼都免费提供

同时，耳边也会响起爸爸坚定的鼓舞：“相信自己，你可以的。”

正是这份力量，持续支撑着她独自挺过家庭破碎的悲恸，走过离异之后的坎坷，一路向前。

03

那么，若是一个童年不幸的孩子，也会存在自己的质量世界吗？

是的！

只是它更多会以一种「隐性」的方式存在。

比如前面提到的小A。

她就是一个无法从家庭获得太多支持的孩子，孤独与悲凉，是她成长的主旋律。

小时候，父母长年在打工，她被安置在亲戚家，过着寄人篱下的生活。

消毒酒精，饭馆厨房也一直用消毒酒精洗手，人与人见面从不握手都是鞠躬。日本最脆弱的是电车系统，乘客实在太多，但是现在很多大公司已经开始让一半人以上在家办公，错峰办公，尽量减少被感染的机会。一个感染力比流感还强的病毒，是不可能完全消失的，正如很多医学专家所说这个病毒很可能一直伴随人类存在下去，所以人类要想办法怎么与它共存，把危害降到最低，而不是想法彻底把自己跟社会隔绝，因为那根本不可能，如果真的很多人被感染，也要保证让重症者能够得到及时的医治，使医疗系统不至于崩溃导致其他本该得到治疗的其他疾病患者失去治疗的机会。

亲戚始终待她如外人，很少给予情感上的关怀，甚至有时还会无端辱骂。

后来长大一点，她又被父母送到一所寄宿学校，只有寒暑假才得以出来。

很长一段时间，她都觉得自己是这个世界上多余的存在，没有归属感。

马东曾经在《奇葩说》里说过：

“心里很苦的人，只要一丝甜就能填满。”

小A亦如此。

因为心里有许多无以言喻的苦楚，所以但凡收获一个小小的善意，她都会倍感珍贵和欢喜。

小时候受到委屈，她喜欢偷偷跑去隔壁一位老奶奶家里，寻求安慰。

其实对方最多也只是摸摸她的头，陪着她一起玩耍。偶尔会带她去菜地里，采摘一些新鲜的蔬果，然后和她一起做饭吃。

那是她幼年期间唯一的情感安慰，同时也是她质量世界的最初来源。

长大离别的时候，老人坚定地鼓励她：

“往前走，不要回头。等你长大了，就不会再受欺负了。”

那一天，老人一直站在门口，目送着她走向小路尽头。

前路依旧崎岖，未来依旧未知，但从老人充满期待的目光里，她有了往前走的动力。

后来在学校，因为是班上唯一一位周末留守的学生，所以班主任偶尔会叫她来家里吃个便饭，顺便鼓励她用闲暇时间看看书。

其实，无论是隔壁老人，还是班主任，她们给予小A的，都是一些基于人之常情的小关怀。

但对于极度缺爱的小A来说，却如同来之不易的甘泉一般，珍贵至极。

为了不辜负她们的期待，小A全身心地投入到学习中，一路披荆斩棘，勇往直前，考上了大学。

一路走来，这一点一滴来自他人的善意，逐渐汇聚成一股暖流，形成她的「质量世界」。

这种无助得以支撑的美好感觉，缓解了她在现实世界的痛苦，陪伴着她挺过了成长的艰辛。

从中她形成一股信念，哪怕深陷黑暗、孤苦无依，也总会有人愿意为她点亮善意之光。

也因此，即便绝望到想自杀，但一旦与质量世界重建联结，她存活的信念便再度燃起了。

04

小B的质量世界，最初来源于父母的「直接供给」；

而小A，则来源于其他人的「间接补偿」。

无论是哪一种形式，它都真实存在着，从未缺席。

但是，当被痛苦包围着的时候，我们可能会暂时失去与它的联结，忘却生活的美好。

那么，要如何唤醒质量世界呢？

日本著名心理学家森田正马主张面对痛苦的时候，顺其自然，为所当为。

他认为，我们越把注意力放在痛苦上，感觉就越敏感，痛苦也会越剧烈，形成恶性循环；

而当我们顺其自然，只做自己力所能及的工作，不再与痛苦纠缠的时候，痛苦才可能会随之减轻。

在我看来，一个人放下对抗痛苦的执念，回归现实事务，便是与质量世界重新建立联结的过程。

如果是短期的挫折。

我们可以像小A那样，把痛苦通通发泄出去以后，情绪流动出来，质量世界便自动回归了。

或者像小B一样，积极去应对破碎的生活，转移对痛苦的关注，内心自然也给质量世界的联结腾出了空间。

但如果是长期的痛苦。

我们可能需要把它当作一个长期的功课，用两个步骤去慢慢攻克。

三年前，我的朋友小C，因为长期痛苦的积压，患上了抑郁症。

丈夫无法理解，常常与她争吵，更是激化了她的痛苦，导致症状越来越严重。

理智层面，她很想摆脱痛苦，让自己振作起来。但实际上，越想摆脱，她就越痛苦。

她内心一片灰暗，万籁俱寂，数次出现想自杀的念头。

后来，在心理医生的帮助下，她做了两件事情。

第一、隔离痛苦，减少与它的纠缠。

首先是空间上的隔离。

她向单位请了3个月的长假，暂时住回了娘家，从而避免了因为夫妻争吵而再度加剧痛苦。

其次是意识上的隔离。

在重度抑郁那段时间，她无论做什么都提不起劲，觉得很痛苦。似乎只有睡着的时候才能获得一丝放松。

在心理医生的建议下，她决定允许自己放纵一回。

每天躲在房间睡觉，睡了醒，醒了睡，持续了十几天。

通过睡眠获得足够放松以后，她发现，清醒时的痛苦比之前减轻了一些。

于是，她决定继续尝试让自己感到舒服的事情。

从睡觉到发呆，到起床做一些简单的家务，再到走出去散步.....

在这样无压力、无期待的氛围中，她逐渐恢复了一丝愉悦的感觉，力量感也开始回升。

第二、回归现实，持续填充质量世界

而在隔离之后，她的内心好像轻松了很多，少了之前的很多纠结和挣扎，质量世界和她联结了上来。

在这之后，自然而然地，她开始回归现实生活，持续创造更多良好的体验，填充质量空间。

三个月以后，她带着久违的动力与热情进入工作，她也重新获得了领导的认可与肯定。

随着她在工作中的业绩表现逐渐提升。她内心也产生了更多的愉悦感，整个人也逐渐变得开朗起来。

这种积极的转变也影响了她的家庭关系，使她在生活里也逐步回归正轨。

写在最后

当然不是每个人都像小C一样，拥有一个隔离的空间，但我们依旧可以借鉴她、小A和小B的疗愈之路：

顺其自然，不与痛苦纠缠。

试着去隔离，试着去发泄，试着去转移。

把满满都是挣扎的内心空间腾出来，让那些沉寂许久的质量世界自然浮现。

而只有当我们有了这些积极的感受，顺着感受有了生的动力，自然就会有面对困境的力量。

写到这里，我突然想起小时候听过的一个寓言故事：

国王给了三个儿子一两银子，和一个空房间，要他们想办法把房间填满。

大儿子买了一堆沙子，二儿子买了一捆稻草，但都无法填满房间。

小儿子买了一根蜡烛，当他把蜡烛点亮的时候，房间便充满了光。

我其实想表达的是，

在我们的成长过程中，也是如此。

我们所收获到的各种美好感觉，终将凝聚成一根根「蜡烛」进入到我们的脑海里。

与质量世界建立联结，把蜡烛点亮，它的光将会照亮我们生命中的黑暗。

别怕，它就在那里，一直都在。

作者：天雅，一个默默无闻的心理学爱好者。

本文原创首发公众号：武志红（ID：wzhxlx）

了解抗疫现场，参看财新“万博汇”：



推荐 3

财新博客版权声明：财新博客所发布文章及图片之版权属博主本人及/或相关权利人所有，未经博主及/或相关权利人单独授权，任何网站、平面媒体不得予以转载。财新网对相关媒体的网站信息内容转载授权并不包括财新博客的文章及图片。博客文章均为作者个人观点，不代表财新网的立场和观点。

武志红

订阅

点订阅后，该博主如有文章更新，财新网将会在第一时间通过邮件通知您。

0