

# 如何在这操蛋的世界里保持快乐？

2015-11-08 咪蒙



“我们深知世界的复杂、黑暗和荒谬，依然选择面对复杂，保持欢喜。”

我说过，我的情绪分为高兴、很高兴和非常高兴。

每一个跟我相处过的人，都觉得像我这种24小时脸都笑烂了的傻逼，肯定是从出生到现在就一帆风顺，人生最大挫折就是眼睫毛又掉了两根吧？

等他们看到我写的《我的爸爸，要结婚了》，都觉得不可思议。从初中开始，我家就成了狗血剧现场。爸爸出轨，妈妈被小三殴打，13岁的我拿着菜刀去砍人。目睹我爸和小保姆在床上调笑，看着他换了一个又一个的情妇，父母离异又复合、复合又离异……从这种家庭出来，怎么可以这么乐观这么二逼？

其实我爸这事还有新进展。去年底，我爸让我给他8万块，他拿来给情人作为分手费。因为纠缠这么多年，他也腻了。

呵呵。他也说得出口。

我没理他。

于是他就没跟小三分手，于是小三就怀孕了，于是今年生了个儿子。

不得不说，我爸肾功能真好。

我爸的儿子，比我的儿子还要小7岁。

人生还能更无厘头么。

比这更荒诞的是，我爸说起这事，认为造成这种后果都怪我。谁叫我不给那8万分手费呢。害他现在60多高龄还要抚养小孩，多可怜。

我擦。

我被他的神逻辑惊呆了。

即使如此，我还是该干嘛干嘛，继续没心没肺地活着。

坦白说，今天要不是写这篇文章，我差不多都忘了这事了。

不然呢，我该每天以泪洗面么？

我以泪洗面，这事就能解决么？

总不能生活强奸了你，你就认了，还给他生个孩子。

**不要甘于被生活强奸啊，我们也可以主动强奸生活啊。**

到底为什么我可以做到这么乐观？

为什么很多人跟我经历的事的狗血程度差不多，甚至还轻点儿，却比我痛苦一万倍？

**柴静在《看见》里说过一句，痛苦不是财富，对痛苦的反思才是财富。**

我总结了一些我的独门经验，对大家或许有用。

**1. 别以为快乐和痛苦是一种情绪，你左右不了。不是的。**对一件事怎么看，你会做出什么反应，不是情绪决定的，是你的思维方式决定的。坏事有多坏，取决于你自己。同样是踩到一坨狗屎，有人觉得自己走了狗屎运，搞不好要发财了，于是暗爽；有人觉得狗屎这么脏，自己倒了血霉，于是沮丧……你看，你开不开心，不是屎决定的，是你怎么看待这坨屎决定的。你的情绪，你是可以“管理”的。有了这个基础认知，我们才能来谈怎么让自己更快乐。

**2. 不要为自己控制不了的事，纠结或难过。**通常一件坏事发生，我首先会考虑的是，这事我能控制吗，能改变它的走向吗？就拿我父母的事说，他们离异，是我的错吗？不是。我如果难过下去，对他们和好，有帮助吗？没有。我如果乐观起来，带动妈妈也变得乐观，是不是更好？那么，就让眼泪滚回泪腺，我乖乖地读书，努力上进，考上研究生，找个自己喜欢并擅长的工作，写书，延续妈妈的作家梦。只有我自己变得强大，才能保护妈妈。所以，我不会把时间浪费在难过上。与其去纠结自己改变不了的事，不如去做些什么，让自己过得更好，唯有自己变好，才能守护自己的所爱。其他都是废话。

**3. 当我遇到一件不爽的事，我就会想：三年之后我还会在意这件事吗？还会记得吗？答案往往是并不会。既然不会，那我现在生个屁的气啊。**赶紧节省时间滚去看电视逛淘宝胡吃海喝啊。想一想有多少你当初觉得天崩地裂的事儿，现在看来就是些鸡毛蒜皮，人生多短啊，从出生到死，只有900个月啊，难过一分钟都是巨大的浪费。

**4.所有金钱上的损失我都想得特别开。损失了钱，我会想：这钱回来了，我就会成为百万富翁吗？不会，那有啥好难过的啊。**认识一姑娘，她帮朋友充电话费，结果50块充到陌生人手机里了。陌生人也够贱，不肯还给她。为这事她难过了一周。关键是这姑娘月入四五千，这50块也不是救命钱。难过这么久，钱就回来了吗？不会啊。所以我有任何金钱上的损失，都看得特别开——不是因为我有钱，而是因为我难过有个屁用，还不如努力提高自己的专业技能，以后赚更多钱。

**5.任何事都不如你的快乐更重要。记住，永远把快乐放在你的价值排序第一位。**上面那个姑娘，为了50块钱，她花了7天时间去难过，她的7天时间，只值50块？我们的快乐才是无价的啊。我每次看到身边很多人为了“室友今天没倒垃圾”“今天发的朋友圈老同学都没给我点赞”这类芝麻绿豆大的小事耿耿于怀的时候，就特别痛心，有这时间去撸个管、看个新闻联播也好啊，手淫强身意淫强国啊。

**6.永远不为身外之物伤心难过。**是的，我不爱惜东西。新手机被划了道口子，我不会心痛，那是我使用过的痕迹啊，有什么关系？你不觉得有点伤疤的手机更酷吗？跟别人的不一样。哪怕买了名牌包，我也是随便乱扔——再说一遍，不是我有钱，而是当我不能随心所欲使用一样东西的时候，我不会买。很多东西不是你买不起，是你用不起。看过一个小故事，一个姑娘因为虚荣买了个香奈儿的包，和一帮有钱的朋友去夜店，朋友们把包包都扔地上，姑娘也忍痛扔地上，一晚上她都为自己新买的包提心吊胆，好不容易熬到聚会结束了，她看到自己的新包上挂了个印子，为此哭了一夜。何必呢。

**7.从不执着于任何买不起的东西。**我快乐的一大原因是我的欲望很简单，每天都能吃到喜欢吃的东西就很幸福。我能为吃到好吃的煎饼果子、麻酱烧饼、小龙虾这种小事开心很久。我根本不会迷恋任何名牌。我买名牌是因为它们好看或者质感好，不是因为它们能证明我牛逼。一个傻逼，就算是开着玛莎拉蒂，也不过是开玛莎拉蒂的傻逼。

**8.不要执着于面子这回事。爱面子的人，通常都没什么面子。**你说如果马云现在衣服扣子扣错了，或者提一皱巴巴的包包，你会觉得他很挫比，很没面子吗。不会，因为他是马云。面子不是你想装就能装出来的。你有没有钱，你有没有趣，你有没有用，这些事决定大家对你的评价。有些男人，强迫老婆在外人面前对他言听计从，显得他有面子，我觉得特别搞笑。如果你足够强大，你跪舔你老婆，反而显得特萌。你的面子要靠你的女人帮你挣，还能比这更寒碜吗。对于那些靠欺负弱小来显得霸气的傻逼，都不配被我骂。

**9.我的每一次付出都是心甘情愿，所以失去了也不会心里不平衡。**最近最喜欢的一句话就是，那些在感情中不求付出只求回报的人，往往都会如愿以偿，得不到任何回报——这就是我不无私奉献的原因。比如我很讨厌很多父母说自己带孩子牺牲多大多大，谁他妈让你生了？不是你自己的选择吗？为孩子牺牲睡眠、牺牲娱乐、牺牲自由的同时，我得到了与他相处的快乐，我得到了重新当一次小孩的乐趣，我享受每一天跟他互相毒舌互相羞辱

的喜悦。这本身就很爽了啊。

**10.总是觉得自己很幸运，总是想着自己得到了什么。**我每天都觉得自己特幸运，今天又看了场好电影，读了篇文笔超好的黄文，爽！而对于讨厌的人讨厌的事，我总是很快就忘了。为什么有些人显得运气特好，有些人显得运气特坏？英国心理学家理查德·怀斯曼做了一套实验，表明运气和你的思维方式和行为习惯相关，幸运儿总是发现事情好的一面，所以形成良性循环。

**11.我的每一天都是抱着人生最后一天的心情活的。**很多人以为开心的人是因为乐观，其实不一定。在宏观上，我是很悲观的。我不知道未来会怎么样，所以我只在乎现在，我只享受当下。我要永远活在“任何一天死掉，都已经赚到了”的状态。每一天我都选择做自己喜欢的事，跟自己喜欢的人在一起，绝不委屈自己。

**12.想明白自己不要什么。你之所以不开心，是因为你贪心。**为什么很多人总是不快乐呢，因为他们什么都想要，钱、权力、美貌、智慧，哪样都艳羡。仇富是最广泛的情绪。如果你不曾羡慕，你就不会觉得别人在炫耀。我一个朋友，老公是上市公司总裁，她经常跟我抱怨老公陪她的时间太少，她也成天因为这事跟老公吵架。我就说，男人啊，分两种，有事业的和顾家的，你只能选一样。我家罗同学从来没有事业心，每天的兴趣爱好就是打游戏，梦想是40岁退休，当混世魔王。可是他顾家啊，对我好啊，这不就够了。我从来不介意他赚钱比我少，也从来没有羡慕过谁的老公多牛逼多有钱。因为钱我可以自己挣，我只要他对我好。想清楚，自己要什么和不要什么，不要的，不管别人拥有多少、多么高调，关我屁事。

**13.任何事我失败了，我都不会觉得自己亏了。**总有人说，我跟男友谈了4年，他把我甩了，我亏大了啊。可是谈恋爱的过程中，你不快乐吗？你不幸福吗？你没学到什么吗？当你深爱一个人的时候，你会学到他的一切。如果这些答案都是否定的，那你之前为什么要跟他在一起，你他妈有病啊。只要在做一件事的过程中，你得到了快乐，你学到了东西，不管结果如何，你都没亏啊。

**14.不要太在乎路人的看法，人生的悲欢就是被身边几个人决定的。**不要让那些你不认识的人，网友、餐厅服务员、公交车上的大妈，左右你的情绪，把自己变得强大变得可爱，让身边的人快乐，这就是最大的成功。至于其他人，关你屁事。

**15.想办法爱上自己。**痛苦的根源不是来自于外在，而是来自于对自己的不满。只有真正爱上你自己，你才能够得到有质感的快乐。爱上自己这件事，我花了很多年才完成，中学、大学阶段我都非常自卑，因为胖、因为矮、因为不喜欢自己的一切。我试着分析自己最重视的是什么，自己最羡慕的别人的优点是什么？是聪明，是有知识，是有思想，那么，我努力培养自己的优点。就此我找到了自己的快乐之道，快乐是什么？快乐就是进步，今天知道的知识比昨天多，就安心了。所以看书是我治疗自卑的唯一方法。也许每个

人在意的不一样，你喜欢有钱的人，那你就去赚钱。你喜欢好看的人，那你就去变美。总之要变成自己喜欢的人，你才会快乐。当你有一件最擅长的事，你做得很好，有这个打底，别人讽刺啊、挑剔啊、讨厌啊，根本不值一提。

**恩，本质上，快乐的技术就是烂俗的。**

**海明威不是说了嘛，心理健康有时候就意味着庸俗。**

**爱你所拥有的。珍惜你所拥有的。**

**快乐不等于傻逼。我们深知世界的复杂、黑暗和荒谬，依然选择面对复杂，保持欢喜。**

（图片来源于网络）

（未经授权，请勿转载）5



你之所以不开心，是因为你贪心。





微信扫一扫  
关注该公众号