

如何过上痛苦而抑郁的生活

原创 九边 九边 2021-03-09 14:58



戳蓝字“九边”关注我们哦。

结合我个人的经历，有三个办法可以让人过上很痛苦的生活。

1 止损线

我一直对一夜暴富充满了期待，为了这个目标，这些年干了不少事。

最重要的就是炒股。在炒股之前，我干了一件和很多人一样的事，就是去玩模拟炒股，不玩不知道，一玩发现自己是个股神，玩期货甚至差点财务自由了，如果不是虚拟筹码的话。

当场就坐不住了，然后投入到股市当中，迎来了第一次惨痛的教训。

很多年后，跟一个做私募的哥们聊了起来，他说炒股赚钱这事之所以难，不仅仅是因为这玩意跟写代码做医生一样有一定的技能，更重要的是因为这玩意其实是在跟自己斗争，面对一件事，每个人都蹦出一堆想法，最后某一个想法胜出，然后被执行。问题是绝大部分人总是选择那个容易的操作去做，不但选择容易的选项，还给自己找理由，让自己相信“容易的选项”才是更合理的。

“容易的选项”和“从众心理”在股市里是最危险的。

为啥你买它就跌，你卖它就涨？

一句话说，就是你和其他人的动作是一样的，你们拧成了一股大流，被集中收割了。

网上有个说法，叫“长期持有基金”，很多人就没明白，其实那个长期，是从一个周期开始到暴跌，比如这次暴跌完，就是一个周期开始，那时候开始买基金是最好的时候，等过一两年，涨起来再决定卖掉还是继续持有。

不过大部分人不是这样的，他们平时不关心这玩意，只有再涨了一段时间后，发现周围的

人都赚钱了，他们才开始入场，然后在暴涨阶段大幅买入，其实暴涨阶段就是最后阶段了。然后就是暴跌，他们这次被绿的心灰意冷，不玩了，等到下次涨到快要崩的时候又来了，你说不收割这些人等啥？

如果你是长期持有的话，暴跌什么的对你根本没啥影响，比如这几天看着跌得猛，其实也才跌了20%多，要知道，去年明星基金都涨了一倍还多，你惨主要是因为入场太晚，你不是经过深思熟虑进来的，而是跟着大家涌进来的，所以非常危险。

这次暴跌对于新手很痛苦，对于老手们来说暴跌不是坏事，暴跌了才是下一个周期的开始，老手们都是等跌完了才建仓，新手才在山顶建仓，你们仔细体会下。

这么多年来这么多人同时有这样的想法，只能说不是偶然的，而是一种必然，对于大部分人来说，都倾向于做容易的选择。

而机构们都设有止损线，跌到一定程度自动清仓了，做到了“么得感情”，谁屠谁自然是一目了然。

生活中到处都是这种情况。

面对新东西，绝大部分人的选择都是“等等再看”，其实初期入场难度是最低的；

面对便宜的股票和房产，绝大部分人又看不上，等到它涨得贵的不行再买，一买就成接盘侠。

碰上挑战忍不住想退缩，其实多年后回过头来，才能发现人生的关键点，都是那些挑战。

前段时间看到一个说法，说持有房产涨十倍的人非常多，持有股票涨十倍却非常少，主要原因是你平时没那闲工夫去查自己家房子值多少钱，而且把房子卖掉套现也比较麻烦，可能没地方住了。股票就不一样，随时可以查，随时可以卖，最后的结果是谁都拿不住。

所以说，人类的幸福并不相通，痛苦却是一样的。因为想法千奇百怪，到了落实阶段，绝大多数人选择了容易的选项。选择了容易，往往快乐是一时的，代价却是持续的。

这就好像那种游戏里，你选择了低难度，刷怪确实是容易了，但掉落经验也少，经验值一直上不去。到了后来级别也上不去，打不了更大的怪，级别更上不去，就彻底卡住了。

为啥我拿着虚拟筹码炒股像个股神，因为虚拟的世界里，没有“沉没成本”，做啥选择都不会痛苦，现实世界里，做任何决定都有代价，很多时候正确决定就在眼前，但是就是不敢去做。

所以第一个保持痛苦的秘诀就是一直做**容易的选择**，坚持一二十年，慢慢人生选择越来越少，也就越来越痛苦。

2 周星驰

前段时间吴孟达去世后，周星驰和吴孟达的关系引发了一系列的讨论，不少人倾向于说他俩的关系正常，并不是外界传言的那样关系很差。

其实这玩意没啥可讨论的，了解周星驰的人都知道，周星驰在电影里嘻嘻哈哈，现实世界里孤僻到了极点，大家可以去看看香港电影圈对他的评价，不是说他不好，而是他对谁都很寡淡，几乎没有人情味。

当然了，这不是在否定周星驰，只是客观描述他那个人，如果你连这个都接受不了，说明你也不是真喜欢他，而是喜欢了一个你自己想象的壳。

而且可以看出来，大家最喜欢他的“无厘头”，其实他自己演了几年后演吐了，根本不想再碰那些东西，这也是为啥不少人说他的电影好像变了个风格似的，不如以前好看了，因为他自己并不喜欢那些东西，所以不想玩了，后期拍出来的东西跟之前完全不一样，一般的评价是“尽管都是烂片”。

这倒是跟小沈阳之前说的一件事比较类似，他说群众想看 he 表演一个“操着东北话贱兮兮的娘炮”，可是他自己实在是不想继续，他要做个演员，最好是表演艺术家，然后很快就不火了。而同样耍贱起家的岳云鹏却越混越爽，因为小岳岳并不介意一直贱下去，并且乐在其中。

这种人在生活中其实有很多，沉迷于自己的小世界，根本无法自拔，完全孤立于这个世界之外，跟谁都保持着距离。

我倒是不知道周星驰到底痛不痛苦，不过现实生活中这类人普遍过得都不咋地，反正我身边的这类人都谈不上过得多好。

而且“孤僻”这事是一种“下行循环”，你对别人把自己封闭起来，别人不了解你，会以为你讨厌对方，该说的话也没法说，关系自然都不会太深，周围没人，慢慢更封闭。

我前段时间看了一篇论文，分析人际关系对人类大脑的影响，说是跟朋友的亲密关系跟布洛芬有点像，因为人类从社交中得到的欢乐可以抑制痛觉受体，能起到止疼作用。

不仅如此，已经证实孤僻的人更容易得抑郁症，可能是负责奖励的区域长期不被激活，慢慢不起作用了。

关键不是想说这个事，人这辈子跟高考是不一样的，高考主要是靠你自己，分数这玩意基本是你脑子里装多少，就能倒出来多少，等到大学毕业，就会发现一个神奇的问题，没人跟你单打独斗了，往往是纵向和横向资源一起上，比如祖宗三代的资源集中在一代人身上，比如身边有高手提携，如果你这个时候还指望但凭自己的能力打出一片天地，不是说不可能，而是说太理想化。

你需要别人帮你，情绪和物质上的，比如你需要赏识你的领导提携，需要跟你关系好的朋友倾听，防止你自爆掉。

所以说，孤僻这事不仅不利于自己的身心健康，而且对职业生涯也有害无利，这类人承担的压力更大，获得的动力却更少。

当然了，这里并不是孤立无效社交，而是说每个人都应该有一两个时常联系的朋友，平时多唠嗑，互相排解，说不定对你生活有质的影响。

第二个保持痛苦而抑郁的生活的窍门就是保持孤僻，谁也别理，效果非常好。

3 准备好了再开始

我们从小被灌输“准备好了再开始”。但是美国那边的精英教育中有个原则，叫“先做，再想”。

或者叫“实习生定律”，大家可以回想下，是不是感觉大学四年学的东西都不如实习几个月学到得多？当然了，这里不是否定大学教育，而是说实习期那种模式非常好。

而且实习期间直接让你上手干活，一边干一边学，学了直接使用。这一点对于码农们来说尤其明显，学得最快的就是大学刚毕业那三年，很多东西根本没准备，直接就拉上去。

公司和个人都是一样的，最明显的其实是马斯克，他搞的那个电动车就是一边干一边研究接下来怎么搞，大家可以看看那个初代车型，朴素的根本不像个正儿八经的汽车，下雨天还漏雨，但是他确实这么一路迭代过来了，他的那个电动车跟个哺乳动物似的，一直在进化。

事实上很多时候吧，如果充分认识到了困难，那很多事情根本没法搞，能直接吓退大部分人，甚至很多成功的创业者也表示，当初一腔热血开始搞，根本没意识到后来有那么多麻烦，如果一开始就知道那么艰难，就不会开始了。

大家还记得我之前给举过的例子吧，十年前工业界很不看好新能源车，因为电池贵的不行，造出来的车太贵，根本没法推广，那时候大家更看好氢能源。

事实上在接下来的十年间，随着各个主流电池厂商的不断努力，再加上电动车卖得多，大量科研经费被投入到电池应用上，电动车的价格在十年间降低了90%，现在越来越便宜，如今电动车成了主流，氢能源反倒是提的越来越少。

所以说吧，有啥想法可以先低成本地做起来，一点点迭代，一边做一边学，你不一定用最漂亮的方式解决碰到的问题，哪怕用最笨的方式解决了，也比没解决强。事前想得太多，很容易最后也没成行。

我以前有一个黄埔系列的文章，里边也提到了这个逻辑，黄埔将星璀璨的那几届学生，并不是学校教得好，其实只上了七个月课，而且也没教啥，大家想想自己7个月能学会啥。

他们都是在后来的战争中成长了起来。这一点后来我国商界也很明显，学习最牛逼的去了美国，剩下的在中国市场化大潮中拼搏，挺过来的都是神。

以小见大，以大见小，逻辑都差不多，事情比知识重要，有事就先做事，一边做一边学，如果一直不开始，时间长了忘了自己一开始准备干啥了。

4 尾声

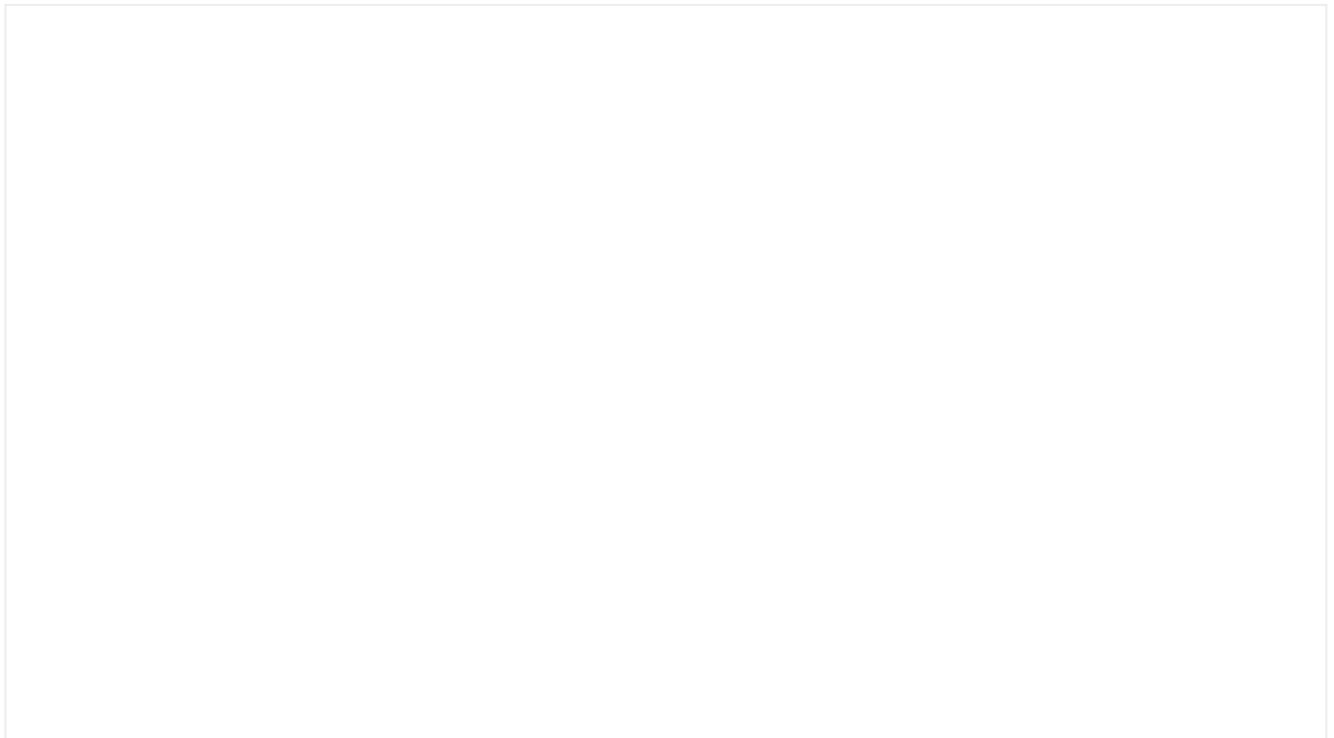
今天不准备讲太多了，整体凝聚成三句话：

- 1、多做艰难的决定；
- 2、不要总是准备好了再开始；
- 3、避免孤独前进。

如果希望生活痛苦一些，就可以反着来，非常有效。

全文完，如果觉得写得不错，那就点个赞或者“在看”吧，多谢阅读。

如果转载本文，文末务必注明：“转自微信公众号：九边”。



喜欢此内容的人还喜欢

印度因为支持俄国要被美国制裁？因为印度才是俄国真正好基友

九边