

# 20180415——一月之暗面

---



后台最近有几条留言，是有关负面情绪的，正好最近我的情绪也不怎么正面，就试着理一理思路，未必能帮到大家。但如果能顺出一点头绪也是好的。

从这样一条留言开始说起——

我一直知道自己有着很多毛病，通过贬低他人来和朋友找话题，和家人找共鸣；一边在背后说着舍友的坏话，一边通过夸大别人的缺点获得自我满足。我很容易比别人多知道一点东西就产生优越感，又会在比自己见识广的人面前接不上一句话。认为自己比身边的同龄人强一些，却又丢不掉这些毛病，也许是嫉妒也许是自大……是不是通过阅读和旅游开拓一下视野，或者让信赖的人当面指出我的缺点比较好？

我想，与其说这位朋友喜欢贬低他人，不如说这是他释放情绪的一种途径。

对现实、对他人的不满人人都有，是否一定要发泄出来或者找到认同并不是每个人会采取的做法。

我以前遇到过一个问题，叫“想事情到底是用脑还是用心，如果是用脑，为什么想多了心会难受？”

科学地说思维当然是以大脑为载体，心脏有感应该是血液供应途中出现的不良反应，但无论是头脑或心脏，我们都姑且把它算作一个容器。

我们能够承受的精神容量是有限的，超出容器负荷后自然需要通过某些渠道纾解，无法纾解会造成病变。

上面提出问题的朋友，与其说是抒发欲望强烈，不如说是容量太浅，头脑存不住思维，心里放不下事情，一旦想到什么立马想要寻找诉说的窗口，并就此形成了习惯。

诚然事情装在心里太多会憋出毛病，但像个漏风口袋一样也不会太健康。

另外一个角度是，现今许多人的思想、情感、情绪太易受他人影响，影响不光是正面的，比如你的快乐与痛苦需要依靠他人的认同或对他人的评头论足才能建立，而往往看不到自己到底走到了哪里。

这不是说多读几本书或多去几个地方就能改变的，也许要从根本上更看重自己，领悟自己的分量、了解自己的优缺点，和不以他人为转移的、自己对世界的判断，即使忍不住关注他人进退得失，也应想想同样的状况下自己是否能做得更好。

虽说“同理心”已被用烂，但它不是个坏词，比起“幸灾乐祸”来说有更加正面的宽度。在人生悲凉的底色下，每个人都有活得无奈的一面，你的无奈为什么就比他人高贵呢？



最近我也常常在想恨是怎么一回事。

在我看来爱恨本应该都是一时的情绪，有的时候长，有的时候短，当它们都过去之后，爱能够云散烟消，恨却仍有痕迹。

作为一个天蝎座，最大的标签大概是记仇，但我觉得重点大概在“记”，而不是“仇”。

这就像战争，需要我们铭记，而非寻仇觅恨。

我虽不赞同随意发泄恶意或怨恨，在一定程度上说的确是有圣母嫌疑，但我也并不拦阻这样的方式。

今年最优秀的一部电影叫作《三块广告牌》，片中每个人心里都有一把怒火，一腔恨意，他们通过各种拧巴和较劲，发泄与冲撞找到了自己的出口。

这是很有现实意义的，因为人类并非总能很好地消化庞大的情绪压力，我们会失控，会犯错，没有出口会撞得头破血流，伤害自我和他人。

如果所有内心的矛盾都能充满秩序，人也不会焦躁痛苦，没有永恒的平和与温柔，发泄是最直接的手段。

人类多样性包含了我这样假装看得开的得过且过，也包含了不说不骂不较劲会更辛苦的“性情中人”。

以互联网这个大环境为例，不管这些人的怨与恨是否能站得住脚，他们是必然会存在的一种真实性格。一千年前，一千年后，都会有这样的人。

无法改变他人，唯有改变自己，不让自己总被负面情绪绑架的一种方法，是远离那些产生负面情绪的人，即使你本身就是它的产出者，也无需叠加这种意志。

网上有种说法我不太同意，即“有了共同讨厌的东西才是真正的朋友”。

在我看来，因恨与恨的交集短暂欣喜只是发泄的相互碰撞，人是无法因为对方充满怨恨而去爱一个人的，更无法保证对方什么时候会走到你恨的那一段阴影之下。

成为朋友，共同拥有的东西其实是秘密，那段秘密也许刚好是负面情绪，使得该观点混淆了友情的含义。真正朋友之间的正面共情其实更多样美好，怨恨不是值得标榜的玩意。



别虐待自己 好吗  
not punishing yourself. Okay?

养砂地

到一些不好的消息或者新闻的时候都感觉喘不上气来，整个人都丧得要死，有一种作为小众人要被社会大环境勒死的感觉，非常非常的难受，不知道有没有什么缓解的方法啊.....

还有两三条类似这样的问题。

其实这是无解的，因为某些人的神经天生比普通人纤细敏锐，通常人的二级感受对他们来说可能会有七到八级。

这能怎么办呢？是天生的呀。

唯一能做到的大概仍然是寻找出口。我好像讲过，我在广州，看到“出口”的指路牌被叫作“出路”，每次想起都心有戚戚，并不单单是从里面走到了外面，而是一整条寻找道路的过程。

换个比较好的角度，当你拥有这样的感受，说不定是一种天赋，虽然比许多人承受得更多，也得到的更多。

即使这不是一种快乐的获得，但既然得到了，不妨找到适合自己的方式进行描述、创作和输出。许多艺术家就是这么诞生的，也许他们终其一生也没有找到那条出路，却留下了无限精神财产。

其实今天想讲的中心思想是，痛苦也好、恨意也罢，并不是说消失就会不见的东西。

哪怕失去了理由，也不会消失情绪。

举个例子，比如网上有人用一个滑稽的理由疯狂地攻击一位明星，当他发现这个理由并不存在时，对这位明星的感受也不会变好，除非出现新的理由来重建形象。

这是人类的弊病，我们已经看到了现实的残酷，重建之力却那么疲软，但与其谩骂这种残酷，不如力所能及地插柳移花。

我们只能呼吸这片土地的空气，终日与那么多不可爱的人打着交道。但无论清新或浑浊，可爱或是可恨，都无从逃避。

为什么这个世界还没有糟糕透顶？是因为在排泄废气的芸芸众生中，总还有那么一些植树造林的人。

大概是用答疑混更了一期。

有新关注的朋友问为什么好多天不更新，我是每周日晚上更新一次。

所以月满西楼，再战一周吧~