情感困境

幸福是什么？愿望得到满足的状态叫幸福。

痛苦或者不幸就是愿望没有获得满足的状态。‌事与愿违或者经过努力却无法到获得预期的结果就是不幸福的。

时间是不会停止的，人是善变的。并不是所有的期盼都符合现实的。

所以，大概率大部分人；人生的大部分时间是不幸福的。

更大的不幸往往来源于现实困境。比如：孩子他爸，下个月孩子要交800书本费；家里就剩下200了。医院来电说又欠住院费了。

现实困境往往是一个谜底就在谜面上的问题。让人无法接受，感到痛苦的是唯一的有效的选择是自己不愿意接受的选择。放弃深入的教育，回家生死等死都是残酷而无奈的选择。

老人所说的“大活人还能让尿憋死”；“认命”；“那能怎么办”。其本质都是没有更多的选项。

面对现实困境或者不幸，不同的人有着各种各样的情绪。

将困境的原因归咎于他人，比如：你也是个男人？就没见过你这样没用的男人。

默默承担，比如：接多个外卖平台的单，骑的更快，跑的更多。大马路，桥洞下也不是不能睡？

还有整天嚷嚷着要死了，什么都不做。最后变成满脑子都是不幸和困境，拒绝一切行为，包括进食，甚至睡眠。

当一个人满脑子都是情绪而无法转化为行动时，就是心理学上所说的情绪困境。

如果情绪困境无法及时治愈；往往意味着抑郁症，自闭症等心理疾病。

情绪困境并不只来源于现实生活，实际上可能来源于任何困难的事情，包括历史的怪圈。

例如：当你越深入地了解中国的历史和所谓的文明。你就会越清晰的感受到中国千年文化的内涵；从平民视角看到的就是两句话：“拼命的活着，期盼实现阶级跃迁后以另一种方式拼命的活着”。将这样的社会内涵跟大猩猩，狼群的动物族群进行比较；你会发现根本就没有区别。这种状态下的个体用牛马来形容是如此的贴切。再深入了解一些，就会发现拴着牛马缰绳的又何尝不是另一种牛马。

据我的观察，体制内的大部分人员更符合牛马的形象，不管是肉体连精神都自我驯化了。层层叠叠的缰绳织就一张绞杀个人意志的网。他们在一个更不允许自我观念存在的环境里付出的不仅仅是体力，还有忠诚和尊严。

其中不乏完全退化为动物行为方式的。比如有些人仅仅为了体现自己的权威而折腾人，以接受恭维和献媚的方式来填补自己缺失的自尊；如果无法获得恭维就为难下属和给下属派发无意义，无法实现，违背人类社会道德准则的任务。

是不是，很多诡异社会现象和言论都有了看似合理的内在逻辑？一下子就理解了？

在这样的认知世界里，谁都是牛马。有人以为古代的皇帝终归不是皇帝了吧？

看看浩如烟海的史书，哪一本？哪一章？不是言必有百信，不是在规劝/批评君王要如何，不能如何？中国历史上也有累死的牛马皇帝。

恭喜这块土地，达成了“皆是牛马”的成就。而且将这一成就延续了千年。

此时“存在即是合理的”这句话就是情绪困境的最好体现。这句话的内涵是，事实已经存在，但无法认同它是正确的。无力改变，只能无奈的接受。

面对这种非现实的困境，无奈的接受是唯一的选择，也是唯一让自己不陷入更严重疾病的唯一方法。（当然这里不包括革命先辈，他们是伟人不属于普通人。）

金饭碗保证的物质基础能够以自我谅解的方式为情绪困境提供唯一解，那没有基础保障的人们的解又在哪里呢？

中国历史给出的答案是：有招想去（有趣吧？这里不是有招干去而是想去）；没招死去。

以上不过是一个情绪困境的示例而已。不要当真，更不应该因为别人会陷入情绪困境就因为共情而让自己也陷入情绪困境。

对于个人有情绪困境，现实困境；对于有条件的人甚至可以沉沦在困境中慢慢死去。

但有谁听到过，一个工程，一个项目，科学有因为陷入困境就摆烂的吗？

猫：喵， 喵， 喵。（怎么没有？烂尾楼不算吗？）

我：你给我出去！！！！！

工程学上来说，工程开始之前必须要做的事情是：制定合理的可被实现的目标。当项目出现困境的征兆时就应该及时地重新对目标进行评估，重新制定能够实现的目标，而不是坐等陷入困境。

当然上面的话大多数人的反馈都是：说地容易。

其实做起来也很容易的，保证独立的监察机制具有足够的有效性就能做到。出问题的关键往往是监察机制的失效，因为各种原因无视或者忽视困境出现的征兆和监察部门给出的预警。

系统工程理论在工程实施上强调细分后的子阶段的质量审查和验收，以及对每一个项目不管结果如何都进行复盘的目的就是为了在陷入困境之前最大程度的避免损失。当然，要求追加预算往往是最直接的结果。面对有限的预算，这个项目预算的追加往往意味着另一个项目被搁置或者延后。

不管是工程项目上的困境还是人生的困境，走出固有的认知和观念都是首要。重新审视和制定合理的目标都是走出困境和避免困境唯一的方法。而这个唯一方法的基础是：实事求是和面对现实。