

本文是 2022 年 7 月 6 日付费文章

原创作者:张情三

昨天晚上，有个 VIP 群里的群友私信给我，问我:三哥，如何化解负面情绪和负面思维。

我也没有过多回答，因为说实话，这个问题，我还真没有仔细思考过，我这个人，虽然和大家一样都是人类，但我现在基本没有什么负面情绪了，虽然以前对负面情绪很敏感，可能是已经麻木了吧，因为这么些年，我说

话写文章，骂我，打击我的人实在是太多了，我可能已经免疫了。

只不过这位群友提出来，我才明白，其实有很大一部分人都有这个问题，大多数人每天都被各种各样的负面情绪所包裹，活的非常痛苦，久久不能平静。

严重影响我们对生活的体验感，也会大幅度降低我们的幸福感。

所以，今天，就结合这么多年，我自己的思考和感悟，来说说这个问题。

后来我仔细反思了一下，虽然我这个人说话不太好听，但是我自己平时真的很少有负面情绪和负面思维。

我一般都是把全部注意力放在创造价值和释放能量上面，都是在赚钱和收钱，很少有时间沉浸在负面情绪里面。

比如，我在知乎和公众号上写东西，总有人评论或者私信骂我，甚至还有的傻狗直接加我微信骂我。

在之前的VIP群里，也出现过几个闹事的人，虽然有点头疼，但我也没发

飙，最终所有的矛盾也都化解了。虽然当时有点不愉快，但是我过了几分钟就让这些烂事给放下了。

在现实生活中呢，能让我烦心的事、让我生气的事、能让我讨厌的人也是非常罕见的。

所以，我还是有资格聊聊“如何处理负面情绪”这件事的。

关于起负面情绪这个话题，上次其实我在VIP群里也已经分享过了，人之所以会起负面情绪，一共就三个方面：

第一，待在了错误的环境和圈子里，经常接触负面的人和信息。

第二，每天无事可做，没有目标，像个无头苍蝇一样乱飞，非常空虚，总是被外界牵着鼻子走。

第三，钱搞得太少，浑浑噩噩的时间太多，导致总是不得不做自己不喜欢的做的事情。

这是根本。

你知道为什么很多人每天负面情绪爆棚吗？

因为他三点都占了。

一是，他待在底层垃圾圈里，每天和一些啊猫啊狗待在一起，而那些阿猫阿狗又不太懂事，总是跟你扯些垃圾，今天跟你说，唐山几个大汉打人了，后天跟你说，我们这里发现了几个病例，不能出城了，再接着又跟你说，自己怎么怎么不幸福，那你整天听狗叫，怎么可能不心烦呢？

二是，他从小到大被父母老师 PUA 多了，斗志和精神早就被阉割了，每天都不知道自己想要什么，自己要做

什么，完全就是一句行尸走肉，没有灵魂，那怎么能不痛苦迷茫呢？你连要到哪儿去都不知道，你还是个人吗？那你还怎么活呢？到棺材里去颐养天年，也许是你最好的归宿。

三是，底层人每天都要在一个狭小固定的空间里，干着那索然无味的机械重复劳动，非常无聊，其实根本就没有人喜欢做这些东西，因为这些东西是反人性的，是死板的。

但是呢，他们有了钱以后，又不愿意花钱向上结交，不愿意交学费，那么他们就只能一直打工，赚的钱非常少，

只能勉强度日，想买什么也是买不了，想谈恋爱也是没法谈，想买避孕套开房满足一下自己的生理需求，那也是奢侈，非常可怜。

所以呢，大多数人每天活的非常糟心也就不足为奇了。

但是呢，我经常看见很多专家说，遇到让自己生气的事，遇见让自己糟心的人，要深呼吸，或者多跟朋友沟通，或者积极暗示自己，或者通过运动宣泄，或者通过旅行来让自己放松……

毫无疑问，这些方法都很好，但是这

些都是“术”的层面，这次你把负面情绪强压下去了，可能过不了几分钟，下次碰到糟心事你又会开始郁闷了，治标不治本，其实说白了，根本就对我们没有什么用处，都是假把式，没有直击本质。

所以说，你必须要养成一个好的思维习惯，或者说，要从根本上解决，你需要的是修心，是修行，要学习的是灵活的思维，而不是死板的方法。

你如果心没有修好，那么学习再多的方法也是治标不治本。

下面我将分享令我受益的 4 个思维习惯，它们让我每次面临不愉快的事件时，都会让我放平心态，不会产生一丝一毫的负面情绪。

如果你也喜欢发脾气，喜欢抱怨，喜欢生气，那么我推荐你一定要看一下，否则经常生气，人很容易变老，也很容易生病。

毕竟我们来到这个世界上是享受生命的，而不是来赌气的。

1.成年人只能筛选，不能教育。

这点我说过很多次，也非常好用。

有人说，他故意找我茬，他故意让我难堪，怎么办，他总是不理解我，我付出了所有，还是得不到他的回馈？这种情况又怎么办？

我说，什么都不要说了，直接拉黑，转头就走就好了。

你要知道，人是分三六九等的，大多数人都是贱人，根本就不值得你花一秒钟在他们身上，最好的办法就是把他们当狗来看，狗叫而已，不堪入耳。

遇到不认同我的，遇到付出得不到回报的，遇到跟我抬杠，问我隐私，故意让我难堪的人，我都是把他们当狗处理的，人怎么能生狗的气呢？

遇到那些脑子不清醒的傻狗，不懂事得屌丝，直接拉黑就行了，而遇到故意找我茬的，触犯你底线的蠢货，不用留情，直接翻脸就行了。

总之呢，学会杀伐果断，拒绝的干脆一点，翻脸的快一点，人生真的会轻松很多，翻脸不是为了制造冲突，而是为了让对方知道你的底线在哪里。

让别人知道你的底线，这是人与人之间交往最基本得一环，一个没有底线的人，就像是个全身赤裸的小孩一样，肯定是被人蹂躏的命。

遇到烂人烂事，最好的方法，不是去和对方争论，而是要学会及时抽身，保护好自己的能量场。

要知道，这个世界不是所有的人和事都值得你关注的，特别是那些负面的人和信息，更是不应该出现在我们的视线里，人要学会屏蔽噪音。

比如，你买了一个东西，觉得不好，

下次不买了就行了，不要到处去投诉，去举报，本质就是你浪费了时间精力，搞坏了心情，得到了什么？什么也没有。

投诉和举报，这些通道，都是给底层人准备的，也就是个摆设，因为富人从来都不会到处去举报谁，去挖苦谁，浪费自己的时间，给别人推流量，傻不傻？

举报有用吗？屁用没有，举报跟你有关系吗？屎的关系，你举报人家，就是让平台扣商家几百块钱而已，你得到了什么？得到了一天的坏心情，这

就是腻所谓的举报，太蠢了。

再比如，我写文章，经常有傻狗说我是割韭菜大师，是个唯利是图得坏人，是传播负能量的，没关系，你说是就是吧，我确实是来割韭菜的，你说什么，我一点儿都不感兴趣，还是那句话，人怎么能生狗的气呢？他配吗？

但是呢，我觉得，最关键的，还是我说的那三点，你只有拥有绝对强大的实力，足够高的收入，你才有可能跳出底层垃圾圈，进入一个充满阳光的环境里，才能做不被迫做自己不喜欢的东西，才能减少垃圾人的 PUA，找

回自己的灵魂，不然你在底层，怎么调节心态，怎么学习佛学都是没有用。

我之前也说过一个观点：

任何寻求安慰的行为都不会让你成长，宿醉、旅行、甚至和朋友促膝长谈，因为这些都只是让你感觉安全、良好的假象。

你收入没上来，你怎么调节心情，怎么看励志书籍，都是扯淡，都是欺骗自己。

总之呢，人要学会屏蔽噪音，学会筛

选接触的人和信息，你真的会轻松很多。

后面三点，毫无疑问，威力更大，99%的打工人都意识不到，敢于突破的老板可以看一下，喜欢拿死工资的打工人，就没必要看了，你只会当做鸡汤来处理，纯粹是浪费时间。

2.把每个人都当成老师和朋友。

这句话虽然听起来有点想鸡汤，但是你仔细思考一下，就会明白了，那些从小到大令你讨厌，让你憎恨，让你难堪的人，他们是不是都教会了你很

多道理？

你生命中所遇到的所有人，要么是来帮你的，要么就是来教你的，总之，都是来度你的，都是为了让你明白一些道理的，并不是单纯的让你难堪的。

我们遇到得所有人，都可以分为黑天使和白天使，虽然白天使看起来对我们友好，让我们感觉温暖，但是，他并不能教会我们成长。

让我们成长的，永远都是那些负能量，是那些让你难堪的人和事，他们仅仅是扮演了黑天使的角色，来教你成长

的人罢了，用一颗平常心对待就好了，他们都是我们的朋友和老师。

我举个小例子，关注我时间比较长的读者应该清楚，我在几年前写东西时，用词是比现在犀利很多倍的，所以每篇文章发出来之后至少有十几个人留言骂我，而且他们还会加我微信攻击我，我如果把他们拉黑的话，他们就用小号加我，然后继续攻击我。

我如果说自己一点都不受影响，那是假的，毕竟谁愿意每天起床之后就收到一堆咒骂的消息？

最后，我就想了一个办法，我让我的助理帮我精选留言，而且想要加我的微信好友，需要支付 500 元才可以，你必须得在我助理那里交钱之后，他才会把我的私人微信推送给你。

这样的话，我就跟那些低素质的黑粉彻底隔离了，我也可以随心所……文章了。

很多人看我写的东西觉得特别过瘾，我说这得感谢我的助理，还要感谢最初那批骂我的人，他们分别是我的朋友和老师。

如果没有他们，我今天可能写文章时会畏手畏脚，或者已经被骂出抑郁症了。

所以说，只要你冷静观察，生命里那些让我们不愉快的人或事，最终一定能教会我们宝贵的一课，让我们做出更加明智的调整，让我们的人生更上一层楼。

再举一个例子，会开车的朋友应该清楚，真正能教会我们宝贵驾驶经验的，不是驾校老师，不是教科书，而是我们每一次的“冷汗”或者事故。

我刚考完驾照一个月就买车了，虽然在驾校里我的理论考试和道路考试几乎都是满分，但是真正上路之后还是惊险连连的。

有一次我在一个很平整的停车场等朋友，车子没熄火，我看朋友过来了，我打算下车迎接他，把他手里的东西放到后备箱，因为我估计整个过程用不了1分钟，所以我就挂的空档，拉了手刹，门都没关就下车了。

我在接他手里东西的时候，他大声提醒我“溜车了”，我看车子缓缓往前走，抓紧跳进驾驶室把手刹又拉了一

下，车子才停下来，没有造成事故。

原来之前的手刹我没拉满。后来我仔细观察了一下才发现，停车场是付一定微小坡度的。

在我惊出一身冷汗之后，我隐约好像回想起教练说过：下车之前一定要把手刹拉满，然后挂 P 档。

挂空档然后拉手刹，可能根本不保险，即使是在平坦的路面也不行，因为我们的眼睛判断得不一定准确。

类似这样的“冷汗瞬间”至少有十几

个，每一个都让我学习到非常重要的一课，而且是终身难忘那种。如果你说，那我专门买一本书，就学习这些前辈总结出来的实战经验，不行吗？

抱歉，这还真的不行。最宝贵的经验一定是自己吃过亏之后总结出来的，别人很难帮到你。

3.遇到矛盾时，多想想自己的责任和义务。

我有个朋友遇到过这样一件事：她去了一个停车场，没注意地上的车位线，于是一个车子占了两个车位。

离开的时候，门卫要收她两个车位的钱。

她认为门卫是蛮不讲理，还要找负责人举报他，门卫也不甘示弱，说如果大家都这样停车，那么这个停车场就会损失一半的收入。

她说，当时车也没那么多，况且我也没看清地上的标线。

总之，闹得非常不愉快，她跟我抱怨了很长时间，还问我认不认识律师，帮忙划分一下责任。

其实，这件事的价值不超过 5 块钱。
谁对谁错，也确实不好说，在大学的法学院里面都可以以这个为主题开一场辩论会了。

其实我是理解她的处境的，因为这件事有一种自己被冒犯、被针对的感觉，保安是在欺负自己，找自己茬。

我相信大部分人在碰到这种事情时都会有这个反应，我自己要是碰到了这种事，第一时间也可能会这么想。但是我一定会再深入想一下：这件事我自己有没有责任？

如果我自己也有责任，那我的责任是 40%，还是 60%，还是 100%？

如果很难划分，那我就直接买单即可，多交 5 元钱就当买个教训了。

日常生活中，其实这样的冲突我们可能会经常碰到，无论是跟服务人员，还是陌生人，甚至是身边的家人。

起了冲突之后，先不要急着怪罪对方，要想想自己在这件事上应该付多少责任？

只要你有这个意识了，那我相信人生中的会少生很多气。

退一步讲，即使对方是 100% 的责任，就是想刁难你，滥用职权，拿根鸡毛就当令箭，你也要想想这件事的成本是多少？值不值得自己去较真？对方是什么身份？

说得难听点，很多公共区域的负责人，可能是退役的黑社会人员。

我不是危言耸听，2006 年前后，我上高中，那时候县城里面小混混特别多，大街上经常有拿着棍子和砍刀火

并的，而且里面就有我的初中同学。

我的初中同学里面，到了初三时有将近 30%的人就不来上学了，大部分都出去打工了，还有一小部分成了混混。

见微知著，当时全国各地应该都有这种状况，每个小县城都有成千上万的混混。

现在这批人也都 30 多岁了，国家打击黑恶势力效果也非常好，混混是没有了，但是他们并没有死，他们的本性也不会变。

他们有的做了黑中介，有的做了黑导游，有的卖起了“青岛大虾”，有的在各种酒吧和 KTV 做保安，有的在其他地方看场子……

之前我也说过，跟底层屌丝人打交道，尽量不要跟他们起冲突，宁可服软，也不要逞强，因为他是光着脚的，你是穿鞋的，他可不会考虑任何后果，一个不高兴，往你身上划两下，那可不是说着玩的，你跟他们扯不清楚，除非你是不要命了。

当然，我相信无论任何职业，还是讲理的人多，但是你永远也不知道对方

是什么来历，如果觉得对方是滚刀肉，就离得远一些，吃点亏就吃点亏。

聪明的人都知道，越是底层的人，越应该友善对待他们，尽量避免跟他们发生冲突。因为无论最后结果怎么样，肯定是你损失得多，不如直接认栽，就当买个教训。

另外，上面我说的是年轻的底层工作者。

如果你碰到的是六七十岁的老年人，而且为老不尊，蛮横不讲理，那你也不要跟他们讲道理，他们是接受的是

“那个年代”的教育。

总之呢，跟段位高的人发生矛盾，要多想想自己是不是也有责任的人发生矛盾，无论是谁的错，千万不要纠缠，要么礼貌地协商，要么自认倒霉即可，不丢人。

关于“承担责任和义务”这个话题，我再说点修心层面的东西，大家自行领悟。

当我们的身份越高，财富越大时，我们就会不知不觉地高傲起来，失去了原有的谦卑感，自尊心特别强，自我

感觉良好。

这时候，我们会把自己看得非常重要，把自己的想法、自己的利益、自己的感受始终放在第一位。这时候我们就该吃药了，而这个药的名字就叫“责任和义务”。

遇到事情时，你只要多想想自己的责任，自己的义务，自己的责任，想想别人的利益，那么你的人生绝对会顺顺利利。

无论跟陌生人，还是跟自己的身边人，都是如此。

4.多做赚钱的正事。

很多年轻人，本来应该是打拼事业的年纪，他们却把宝贵的精力浪费在了错误的事情上。

比如，有的人为情所困，每天为了感情要死要活的，而且做什么都没有了动力。

要知道，成熟的人都在忙着赚钱，偶尔闲下来的时候，才会去谈情说爱，把这件事当成消遣。

因为他们非常清楚，人生中 **99%**阻力和痛苦都来源于缺钱。

说白了，你每天活的那么痛苦，还不是因为你每天钱搞得太少，什么都干不了吗？你有钱，你怎么会浑浑噩噩呢，这就是事实。

还有的人，他喜欢讲道理，喜欢论对错，每天都会陷入无休止的争论和辩论当中。有些遭受不公平待遇的人，他还要维权，还要上*访，而且要坚持维权 **5 年、10 年**，甚至后半辈子都搭进去了。

先不说最终你能否得到一个公正的结果，至少你的生命时光已经被你挥霍一大半了。

还有的人在社交方面非常被动，今天一个穷鬼同事叫你去喝酒你不好意思拒绝，明天一个穷鬼老同学结婚叫你你又不不好意思拒绝……

总之呢，你的业余时间全都贡的些不值钱的破事和破人了，来你还想知道自己为什么混的这么惨，你心里真的没点 B 数吗？

有人说过，忙碌能治好一切矫情，这

句话是非常有道理的。但是这里所说的“忙碌”，绝对不是忙着去社交，去鬼混，而是忙着做赚钱的事。

只要你每天在打造着自己的事业，而且这份事业能源源不断地给你提供现金流，那么所有的空虚、矫情、悲伤、怨恨、恐惧等负面情绪，都会消失得无影无踪。

来自微信公从号:重启你的大脑