

本文是 2022 年 8 月 19 日付费文章

作者:张情三

昨天有个 VIP 群里的群友私信给我:
如何才能拥有好情绪?

我思考了几分钟，简单的说了几条。

恰好，今天我在吃饭的时候，听了十几分钟的收音机，是一档健康类节目，主持人请了一个精神科的医生，一起聊了关于“当代年轻人精神内耗”的话题。

医生提了几个减少精神内耗的方法，我觉得很有帮助，其中大部分内容，包括他说的减少负面情绪的思路，我也都很有共鸣，产生了很多想法和灵感。

其实呢，出来混社会这么些年了，我也有属于自己的调节情绪的方法。

所以，结合上面医生的智慧以及我自己的经验，在这里跟大家分享 8 个思路。

如果你也经常出现精神内耗，总是被负面情绪所困扰，那你可以参考一下

我说的这 8 个方法。

1.正视自己的缺点，正视别人的缺点。

我比较喜欢看《生活大爆炸》这类美剧，不仅仅是因为搞笑，也不仅仅是因为能学到知识，更重要的是，里面人物的沟通方式比较成熟。

举个小例子：

Rai 获得了一个重要的奖项，而且他还很高调，搞得他的朋友们非常不爽。

他最好的朋友 Howard 因此也跟他发生了争执。

后来 Howard 不想再这样僵持下去，于是他说：抱歉，你获奖之后我确实有嫉妒之心，我不希望这件事影响我们的友谊。

Raj 也承认了自己的错误，不应该在他们面前总是炫耀，于是两个人就继续愉快的玩耍了。

可见，当我们获得很大成功时朋友会嫉妒，朋友获得很大成功时我们也会嫉妒，这是人之常情，别让这种人性

中的弱点持续时间太长就行了。

或者，当我们取得巨大成功时，把喜悦藏在心中就好，因为世界上除了父母之外没有人真正地为你叫好(包括亲兄弟姐妹也不行)。

这个真相其实并不扎心，因为人本来就是孤独的。

2.接纳自己，多让自己待在让自己感到快乐和舒服的环境。

有些时候，别人不喜欢我们，我们总是误以为是自己做不够好，到后来

才发现，其实，并不是的。

人生，本就是如此，所有人，来来往往，聚了又散，没有任何迹象可言，这就是人生。

也就是，人生，其实，就是你一个人。

你要做的，就是全然接纳自己，学会和自己相处，学会做自己，学会爱自己，找到让自己快乐的方式和环境来生活。

至于其他人，根本不值得去关注。

比如，你知道自己做事情很慢，那就告诉自己，慢一点，没关系。

你知道自己不喜欢吵闹，那就告诉自己，不必勉强，好好享受孤独。

你知道跟这个人相处很不舒服，就告诉自己，这个人我不喜欢，把他拉黑了。

要知道，我们每个人都是独一无二的，你所谓的缺点，很可能就是别人羡慕的有点，这就是上天赋予你的天赋。

总之，对待自己温柔点，你不过是宇

宙的孩子，与植物星辰没两样。

3.做最真实的自己。

我觉得，拥有良好情绪的一个最重要的法门就是。

你是否是自由的，没有任何人干扰，按照自己的想法去生活。

如果能做到这一点，我想人生真的会开明很多很多。

而要做到这一点，就一个核心，必须表达最真实的自己，不取悦任何人，

无论是在互联网上，还是线下和其他人相处。

比如，你在网上建立自己的影响力，你必须说出自己的心里话，表达真实的自己，你才有可能吸引到铁杆粉丝，才能保持强大的能量场。

毕竟，没有人会喜欢追随一个两面三刀，摇摆不定的小人。

很多时候，我们之所以很痛苦，压力很大，不是因为我们不够优秀，而是因为，总想着维持别人眼中的好形象。

为什么会这样呢？？

因为你在刚开始和别人相处时，表现得特别好相处，别人就会给你打上一个“性格好”的标签。

下次，一旦你表现得不好相处，他们就会说，你变了，这就是你压力的来源。

你为了维持这份表面的关系，不得不继续装下去。

人为什么活的累？

因为他们总是想在别人面前展现，自己根本就不具备的特质，那肯定很累？

要是你在一开始，就展现最真实的自己，该严肃严肃，该拒绝就拒绝，绝对不委屈自己，完全是按照让自己舒服的方式来处事的，那你就不会有那么多顾虑了，也会活的自由洒脱。

我们也可以观察，那些在生活中，非常严肃，看起来特别不近人情，总喜欢拒绝别人的人。

不光人际关系不会糟糕，反而和别人相处都很融洽，而且活的也很洒脱，

不会存在“人情”纠葛，和不好意思这种情况。

如果说，总是拒绝别人，对别人不冷不热，那还有谁会跟你玩呢？

第一，为什么需要他们跟我玩呢？

人生本就是一一个人，没有人会帮到你，只要你有依靠别人的想法，那你就已经输了。

如果你想要做老板，尤其要注意这一点。

当你的公司因为缺少资金而无法正常运转的时候，你就会发现，只有你自己才能力挽狂澜，外人都是靠不住的。

第二，因为一次翻脸和拒绝，以及不冷不热就能断的关系，本身就是垃圾关系，你为什么要像条狗一样去维持呢？犯贱吗？

人与人最舒服的相处模式，就是在不断摩擦中，不断试探对方边界摸索出来的。

你那只只会降低身姿卑微讨好的人际

关系模式，虚伪又脆弱，不要也罢。

结论就是，做最真实的自己，会让你拥有最健康，最轻松得人际关系，活的轻松自如，而且会把那些垃圾人和垃圾关系剔除出去，一举两得。

4.对任何人都要有主导意识，而不是被主导。

之前我说过一句话，不要崇拜任何人，不要跪舔任何人，跟这个就有有点像。

你可以喜欢 **ta**，但你能不能崇拜他。

因为一个人一旦失去了主导地位，就会沦为任人摆布的棋子，根本没有任何自由选择权可言。

因为这个世界人与人之间的关系只有两种，主导与被主导，N 役与被 N 役。

对生活 and 人际关系有主导权以后，你就会感到游刃有余，从容不迫，自然情绪会很稳定。

我建议先从你的父母和孩子练习。

你对这两类人，绝对不能言听计从，

否则你会被他们拿捏住，再也没有主导权了。

你需要做的，是主导他们，影响他们。比如，不要对他们的任何不合理要求所屈服，更不要养成让他们主导你、控制你的习惯。

他们如果对你提的要求违反原则了，你就要及时拒绝，让他们知道你的立场和姿态。

也就是说，不能让他们管理你，而是你要管理他们。

另外，不要随便跟他们说实话，否则他们了解你的底线之后，就会挑战你的底线，还会有无穷无尽的麻烦等着你。

就我而言，我是从来不与父母说实话的(比如真实收入)，否则就是一场灾难，而且永远不会有尽头(因为他们会跟亲戚乱说，给我带来无穷无尽的麻烦)。

对亲人都要保持神秘感，那对其他人就更不用说了。

你的同事、员工、朋友、粉丝，绝对

不要让他们知道你的底细。

你如果把自己和盘托出，有啥说啥，那么你在他们那里就丧失了所有的权威，他们就可以来拿捏你，控制你了，你也会因此失去尊严，活的猪狗不如。

至于可以交心的朋友，一辈子有两三个就行了，但是绝对不是家人和同事。

总结一下，跟身边的人说真话，在大部分情况下会让你丧失能量，被别人主导、控制，甚至要挟，大家可以细品一下这句话。

当然，我不是劝大家做一个谎话连篇的人，没有遇到对的人之前，你不要轻易交底。

人是需要克制表达欲的，别为了获得共鸣讲起来没完没了，话少点，你的能量就足点。

病从口入，祸从口出。

无意间表现出来的品质，被对方发现才更招人喜欢，胜过千言万语。

仔细想想，你哪次滔滔不绝之后，带

来的不是悔恨和痛苦？

5. 凡事都要有始有终。

《生活大爆炸》里的谢尔顿从小到大的科学家偶像“质子先生”跟他见面了，而且还一起做了很多事情，发展了不错的友谊。

后来，质子先生去世了，谢尔顿的女朋友通知他这个消息，还问他要不要参加质子先生的葬礼。

谢尔顿本来就像个没有感情的机器人，而且有洁癖。

所以，他非常轻松地说：我不去，我最讨厌葬礼了，葬礼上的人都在擦鼻涕，我分不清他们到底是伤心还是生病了。

况且，葬礼那天跟动漫展正好冲突，他和朋友们约好了要去参展，所以肯定是要舍掉葬礼的。

但是，葬礼那天，谢尔顿虽然像往常一样跟朋友们一起出去玩了，但是他也发了好几通脾气。

他的女朋友跟他说：我知道你心情不

好的原因就是“质子先生”的去世，他在你生命中扮演过重要的角色，所以他去世之后你如果觉得伤心是很正常的事。

所以，如果你想聊聊这件事，我非常愿意听。

于是 Sheldon 才跟她说了一些关于质子先生的故事，心里才好受了很多。其实葬礼这个形式不重要，重要的是，任何关系都要有个了结，离开时尽量要好好告别。

英语里有个词叫 **closure**，翻译成汉

语有两个意思:(因困境结束或事情得到妥善处理等的)宽慰;如释重负。

通俗地讲，就是“了断，了结”。

我不是学心理的，但是我猜心理学上也有相应的词汇。

总之呢，在我们生命里扮演过重要角色的人或者物，一旦分开时，尽量要好好地道别，不要戛然而止。

否则这股负能量可能会一直憋在心里，无法宣泄。

西方的葬礼就是很好的 **closure**，来参加葬礼的一般只有十几个跟逝者关系很近的人。

大家轮流上台说一些自己和逝者曾经发生过的有趣故事，有时候还会引来一阵笑声。

总之呢，这类葬礼不仅仅是对逝者画上一个完美的句号，对于跟他生命发生过交集的朋友们也是一种很好的 **closure**。

当然，能做到这一点的，仅限于心理成熟的人，巨婴是不会思考到这个层

面的。

6.心情不好时，多做能让我们集中精神的事。

正念、冥想、忘我、心流这些词汇，其实都是在描述同一种状态。

也就是说，当我们全神贯注地做一件事、思考一件事时，我们会忘记时间的流逝，甚至会忘记自己的存在。

比如当我们玩游戏时，看电影时，深度睡眠时，画画时，写文章时，和爱人 xx 时……

一不留神，2 个小时就过去了，3 个小时就过去了，甚至一天就过去了。

这样“飞逝”掉的几个小时，不是在浪费生命，恰恰相反，正是这种忘我的状态，才是真正在体验生命，感受自我。

比如，我每个月都会画一幅油画(我在朋友圈也经常展示)，每次至少要 2-3 小时，这期间我的手机是静音的，我中途几乎不上厕所，一直到画完最后一笔。

我每天至少会写 1 个小时的文章，几乎也是不中断地写(比如现在噼里啪啦敲键盘的我)。

总之呢，这种“忘我”的经历，能让我们的三心静下来，沉下来，那么之前的一些负面情绪、负能量会减弱很多。

有的人之所以会不断经历精神内耗，原因可能就是因为他从没有进入过这种“忘我”的状态。

每时每刻都在胡思乱想，想想过去安生的悲惨经历，想想跟别人发生过的：

越想越气。

而且会导致一种恶性循环:越是心情不好、越不能集中精神做事，越不能集中精神做事、就越容易胡思乱想。

所以，你必须培养一个能让自己忘记时间流逝的爱好。

7.多用好的记忆替代不好的记忆。

要知道，生活本来就是很糙蛋的，不完美的。出去玩的时候，碰到态度很差的服务人员:跟父母沟通经常会以争吵收尾:自己辛辛苦苦的劳动成果

被狡猾的主管给抢走了……

有时候事情很小，根本不值得发脾气，
有时候人在屋檐下，不得不低头……

总之呢，谁都不免会遭遇一些烂事，
给我们留下一些不好的回忆，每次想到
到就会觉得憋屈，难受。

我的建议就是，不要总是去想这些不
愉快的事情，过去的就让它过去。

具体做法，就是用好的记忆把不好的
记忆挤走，毕竟我们大脑的容量是有
限的。

比如，没事的时候不要总是去回想那些不愉快的事，而要多去做让自己愉快起来的事。

如果你的家庭关系融洽，那就多跟家人在一起，家庭的氛围能让人卸下所有的防备心，也能把所有的不愉快抛在脑后。

如果你聊得来的朋友很多，那就多跟朋友相聚，“说破无毒”，那些整天唠叨的人反而心理不会有问题。

另外，如果时间和金钱允许，每年都

要出去旅行几次，切换地域、切换场，看看大好河山，能让我们的记忆得到刷新。

8.对别人不要有太高的期待。

人生不如意一之八九，天下熙熙皆为利来。

人为财死鸟为食亡。

生活中出现不如意，是常态。一帆风顺才是非常态。

碰到的人都自私自利是常态，碰到君

子是小
概率事件。

情三现在 30 多岁了，已经能完全接纳这些事了，所以至少“烂事”和“烂人”已经不会影响我的心情了。

因为人经历多了以后，就会知道，爱人走了，才是常态，别人不喜欢自己，才是常态，很多人会诋毁误会自己，才是常态。

别人只在乎自己的利益，关键时刻把你抛到一边才是常态，哪儿有那么多柳暗花明，哪儿有那么多兄弟情义，

都是假的。

到最后，你就会明白，除了自己，其他人都是靠不住的，根本不值得你期待，你一旦期待了，最近一定会让你失望，不会有例外的。

所以，把所有注意力全部放在自己身上，拒绝一切无聊的人事物，专心做自己的事情，体验自己的人生，才是正道。

至于外人（除了你自己以外的任何人），屁都不是。

而现在我呢，本来都没有太多期望，自然也不会失望了，自然云淡风轻。

我最近在看高评分的电影，我发现英国片和日本片有本质的区别，是两个极端。

英国的影视作品都很高大上，全是绅士淑女，无论是老人小孩、同性恋、主角、配角、乞丐、强盗、黑社会，全是绅士，全是高大帅气的硬汉，全是正直的狠角色。

比如《唐顿庄园》《神探夏洛克》《诺丁山》《模仿游戏》等等，大家可以

回忆一下，里面有没有一个不高大上的形象？好像一个都没有。

而日本片就很接地气了，虽然可能也有正直的主角，但是猥琐、自私、下流的小角色也更常见，我觉得这更接近现实。

所以从某种程度上来说，喜欢看“下三滥”电影的人可能比看“高大上”电影的人更容易接受残酷的现实。

比如我最近看的《罗生门》，是黑泽明在 1950 年拍摄的，豆瓣评分很高，我也看了两遍。

罗生门是日本京都的正南门，云游和尚、樵夫和乞丐在城门底下避雨，三人闲聊，和尚和樵夫给乞丐讲了一个故事：

一个武士和他妻子路过荒山，遭遇了不测。妻子被江洋大盗侮辱，而武士惨遭杀害。

惨案如何酿成？

凶手(江洋大盗)、女人、借武士亡魂来做证的女巫，都各有说法。

真相只得一个，但是每个人提供证词的目的却各有不同。

为了美化自己的道德，减轻自己的罪恶，掩饰自己的过失，在法庭上人人都开始叙述一个美化自己的故事版本。

在江洋大盗的故事版本里面，自己是一位侠盗，虽然自己确实抢了武士的妻子，但是自己也给他机会了。

在自己已经设计制服武士之后，还是给了他一把剑，让他跟自己一对一比剑，输了就得死，赢了就能得到女人。

武士剑法很厉害，但是自己更胜一筹，在大战了 20 多个回合后，自己把武士斩杀了。

所以，占有这个女人，不是天经地义吗？

在女人的版本里面，自己是一位贞洁烈女，事情发生后她昏死过去了。醒来后尝试过各种方法自尽，但都没有成功，所以希望大老爷给自己伸冤。

在武士亡魂附体的女巫版本里面，死去的武士是这样讲述这件事的：那天，

强盗用卑鄙的计策绑了自己，还占有
了自己的妻子。

不仅如此，强盗还劝她跟自己走，因
为她的丈夫不可能再要她了。

女人同意了，但是在临走前，她却突
然转身，指着丈夫恶狠狠地说：“只要
他还活着，我就无法和你在一起，杀
了他！”

即使是强盗，也无法忍受这个背叛他
的女人，他一把将女人推倒在地，踩
在脚下，对武士说道：“杀了她还是放
了她？你只要点个头就行了”。

武士表示听了这话，他已经准备原谅强盗的罪行了。趁强盗不备，女人起身逃跑，强盗则追了出去。

不知过了多久，强盗回来了，没有抓到女人他割开武士的绳子后离开了。

武士起身，缓缓走向匕首，拿起，刺向了自己的胸口……

总之呢，在这个版本里，自己是个“舍生取义”的汉子，只是遇人不淑。

至此，三人讲述了三个不同的故子，

日示案也变得扑朔迷离。

最后，樵夫却讲了自己的版本，他说自己才是真正的目击证人，他看到了整个行凶过程。

强盗绑了武士，占有了他的妻子，然后就跪下求女人，希望嫁给她。

女人不答应，他就变了脸色，说不跟他走就杀了她。

总之呢，对一个手无寸铁的女人威逼利诱，各种手段都用了。

女人还是不同意，但是她用匕首把丈夫身上的绳子割开了，然后就躲到一旁。

意思是：你们两个决斗吧，谁赢我就跟谁走。（她知道强盗赢的概率很大）

但是武士起身之后却说：等等，我不愿意为这样的女人决斗，你把她带走吧。（他知道自己不是强盗的对手）强盗听了他说的话，也松了一口气。

于是女人开始哈哈大笑，说你们两个人都不是男人，连决斗的勇气都没有。

后来他们两个脸上挂不住，就纷纷拔剑开始决斗。

不知道大家在上中学时看没看过有人单挑。

在单挑前，双方一般都各种吹牛，说自己练过散打，练过武术之类的。

真到了单挑的时候，还没打几拳，都纷纷上爪子开始挠了，然后就是缠在一起乱打。

最后被人拉开。

总之，场面非常难看，一丁点气势都没有。樵夫讲述的这个版本里，两个人单挑也是这种场景。

强盗和武士还没有开始对决，两个人好像都吓尿了，拿着剑双手颤抖，都不敢开始攻击。

好不容易发出了第一招，两个人的剑刚一接触，双双都吓得跑开了，至少跑了十几步，然后就气喘吁吁，上气不接下气(是吓得)。

用”屁滚尿流“来形容一点都不夸张。

因为他们都知道，这是在玩命。

总之呢，打斗非常难看，一会你追我，一会我追你。最终强盗虽然杀了武士但绝不是靠武艺。

侥幸的成分更多一些。

因为两个人几乎是在全身颤抖、上气不接下气、屁滚尿流的状态下进行的决斗，丝毫没有观赏性。

网上有很多人在讨论，这 4 个版本的故事哪个才更接近真相，我觉得最后这个版本才最接近真相。

很多看起来高大上的人，到了紧要关头，背信弃义，见利忘义，欺上瞒下，屁滚尿流才是常态，哪里有什么英雄豪杰，大家都是普通人，哪儿有那么完美，只是你仅仅只看到 **ta** 完美的一面罢了。