

本文是 2023 年 1 月 17 号付费文章

昨天我在 YouTube 上看了一个武志红的视频，是讲精神内耗的，我觉得很有共鸣，下面评论的人非常多，我觉得这个问题很典。

大家也是困扰很久了，至少这个世界上 90%的人都有严重的内耗，那我今天就专门写篇文章跟大家聊聊。

有人问我说，三哥，你觉得生活中，最好的状态是什么？

我说，其实就是全神贯注地专注在你当前正在做的事情，不论是学习，工作，思考，还是娱乐，当然，越做你觉得有难度的事，你获得的体验越好。

比如，我每天沉浸在自己的规则之内，全神贯注，收钱，写作，健身，旅行，爱好，洗澡，思考，其他的我都没兴趣，

都不管。

虽然这些事情有的有难度，但是都让我感觉生命非常带劲，如果让我就每天躺平，生命没挑战了，我可能就抑郁了。

但是呢，对于有些人来说，这种专注的状态可能是一种奢侈品。

不管什么时候，他们的脑子总是在转动，处理大量的信息，没有办法放空。

这就导致了，他们特别容易产生一种现象，就是“想太多”，但这种想，也根本不是思考，就是乱想。

比如，想集中精力工作，脑子里却总是不由自主地涌起各种杂念、烦恼和担忧，让自己分心；

遇到一点点小事也会想很多，常常翻来覆去地想，严重的时候甚至会影响睡眠；

往往存在“选择困难症”，特别不喜欢作出选择，因为他们总会对选项颠来倒去地思索、权衡，耗费大量精力；

以及，生活中总是下意识地对很多东西保持警惕，遇到一件事情时，第一反应永远是“会不会有问题”，而不是.....

在外人看来，他们的脑子转得很快，想问题也很全面，显得很“聪明”。

但只有他们自己知道，这种感觉，其实非常非常地痛苦。

因为，他们不得不把大量的脑力和精力，都用在应对这些脑海里不自觉产生的想法上，于是，在每天的生活里，几乎都处于一种“满负荷运转”的状态之下。

所以呢，即使每天没干什么，也特别容易感到疲惫不堪。

尤其是当他们需要作出决策、采取行动的时候，这种现象更加严重。

要说现代人最怕的是什麼，那就是精神内耗了。

明明啥都没干，就感觉没劲了，阳痿了，提不起兴趣了，非常糟心，谈恋爱甚至吃饭都食之无味，做事情也是被恐惧支配，犹豫不决的，特别痛苦。

我只能说，一个字，惨，两个字，很惨，三个字，非常惨，就当我是幸灾乐祸吧，张情三以前内耗，毕竟穷人家庭出身，但现在基本每天都非常快乐。

其实啊，我们人这一辈子看过来，活的是个什么东西呢？

其实说实话，真不是别的。

活的就是个情绪，图的就是内心安宁。

我不管你多牛逼，有多少钱，长得多好看，只要你整天活在负面情绪里，那么你就是畜生，就是活在地狱里。

反之，不论你多穷，长得多丑，只要你每天都“真的”很幸福，那么你都是没有白白活这一辈子。

但是呢，很可惜，大多数人都是畜生，每天都有各种各样的方法把自己搞得特别痛苦。

很多人就经常跟我说，自己内耗了，痛苦了，害怕了，导致生命体验极其不爽，问我怎么办？

不知道你们有没有察觉到，我们人生的痛苦其实 90%都来源于自己的脑袋，源于自己的价值观。

也就是，你痛苦是因为你的那套底层处理信息的价值观出了问题，跟现实世界其实没有什么直接关系。

大多数人也没有什么大的疾病，自然疾病的痛苦折磨不到自己，当然，老了可能会很多病。

想的太多，思虑太多，精神内耗，动不动就往坏处想，怎么办？

我说，你先不要想怎么办？

凡事得找根源。

内耗是果，你得把因找出来，否则你永远都不可能真正得到蜕变。

大多数人的一生都在“果”上做文章，比如，教育孩子，他不去改变自己，不改变孩子生活的环境，他非得去改变孩子。

你改变孩子有个毛线用，孩子的根是你，你好了，孩子才能好，这点很多傻狗父母永远也不愿意相信。

再比如，你跟别人的关系不好，并不是因为你对她好不好，而是说，你身上没有他想要的资源。

所以，在你很弱小，什么都没有的时候，注定没有人喜欢，没人尊重。

你去讨好，去跪舔是一点儿用没有，你需要做的是提升实力，这点让很多底层屌丝非常恐惧。

他们还会因此编出各种渣男渣女的鬼话，这种自欺欺人的物种，活该一辈子在底层受穷。

那为什么会内耗呢？为什么会想的多呢？

表面上是想得太多，实际上是心里怕得太多。

恐惧。

你要问问自己，是从什么时候开始害怕的？以及心底里最深的恐惧是什么？

当你处理好那个恐惧，就能解决想太多的问题。

其实，所有心理疾病的源头，都是恐惧。

因为害怕，就试图使用过分的思虑、多余的念头、焦虑的情绪来对抗那未知的恐惧。

这是你的补偿心理在作怪。

虽然理性让你知道想这么多、情绪这么紧张于事无补，甚至还有负作用。但你却偏偏不肯放过自己。

写的那么大的“问题”二字摆在那里，怎么可能无动于衷？怎么可以什么都不做？不紧张才怪。

你看，是你自己【说服】自己想太多的。

你太害怕，所以你不得不用思虑和焦躁填补谜底揭开前的那份未知和那段空白。

这样在最坏的结果出现时，至少为之烦恼过、为之焦虑过，自己心里面大概会好过一点，坦然一点。

但这种精神补偿的症结还是惧怕。

如果一开始无论什么结果、什么境遇都可以接受，又何需精神补偿？

但是说起来容易，做起来难啊。

因为“惧怕”这个东西可以说是整个世界

合谋联手打造、贩卖得最好的产品。

你可以想想，市场上可以买到的绝大多数东西，哪一样背后驱动你购买的不是“惧怕”？

整个世界的经济命脉掌握在营造惧怕上。

我们从小也被灌输了惧怕的思维方式。

“再不好好吃饭就不给你看电视” “再迟到就不要去了” “再考 0 分就打断你的腿”……

从小到大，哪一样推动我们向前走的动力不是来源于惧怕？

几乎没有。

所以很遗憾，很少有人不是生活在惧怕中。

这个世界告诉你，你应该害怕失败，害怕孤单，害怕背叛和伤害，害怕失去，害怕生病，害怕亲人的离去，害怕衰老。

最最深处的，是害怕死亡。是对死亡的惧怕衍生出其他所有的惧怕。

这是个彻头彻尾的谎言。

为什么？

因为你之所以应该害怕，那个前提是这些都是不好的。失败、孤单、失去、生病、衰老、死亡都是有害的，糟糕透顶！一旦遇上，你就完蛋了，活着失去了价值，做什么都不再有意义，you are a total loser，狗屎！

怕，怎么不怕？如果是这样的话，谁会不怕？

但问题是，你只有“相信了”这些都是不

好的，这个谎言才会在你身上发动功力。

而你要想改变精神内耗的问题，要先从拒绝这个谎言开始！

失败是成功之母这已经被玩坏了的大白话说错了吗？并没有。

不光是失败，所有那些“负面的”——失去的经历、得病的经历、失业的经历、失恋的经历、甚至亲人过世、自己面对死亡的经历，没有一个不是好的！

这些都是人生宝贵的财富，哪个狗头砖家跟你说不好的，傻狗一条。

我不是否认这些经历中的痛苦。

但这些你避之唯恐不及的痛苦却是通向所有你能想到的美好结果的必经之路。

世界就是这么设计的。

新陈代谢是生命和自然的规律。但没见有人惧怕冬天的树木凋零、花期过了的满地缤纷、泥土下面微生物的降解。

为什么？

因为你知道树叶凋零、落花满地那不叫失败，不叫完蛋了，不是生命的终结。你知道那是生命的周期，生命周而复始、生生不息。

怎么到了自己身上就把这些叫做失败了呢？

这些同样是人生的周期啊。

一次不及格的测试带来了更多经验，失业带来了新的方向，生病带来了抗体，失恋促进了成熟，甚至死亡，我告诉你，不必惧怕死亡，死亡绝对绝对不是终结，至少不是你想象的那种终结。

真的，没什么好怕的！

害怕不仅是一切焦虑的源头，也是阻碍爱流动的障碍。

一个被惧怕捆绑的人，是无法去爱的。

爱是不求自己的益处，求他人的益处。

而害怕的人时时刻刻活在生怕自己丧失的忧虑和盘算之中。这样的状态，怎么可能求别人的益处呢？

被惧怕所困锁的人，是一个真正意义上的 disabled person。过度的思虑、过分的焦虑迟早会把一个人的心血耗干。

但这还不是最坏的。

最坏的是它会让一个人爱无能。

而一个爱无能的人，是毫无幸福可言的。

不要怕，只要信。

信什么？一切的境遇都是最好的安排，都是化了妆的祝福。

不怕了，内耗就消失了。

有次我偶然看到一段刘慈欣（三体作者）的节目，有人问他：“你是一个悲观主义吗？”

老刘说：“我是个乐观主义者”。

然后又接着说道：“我在各方面都是一个乐观主义者，但我是个理性的乐观主义者。”

就像我常说的，如科幻小说里经常表现的世界末日也好，宇宙末日也好，我不认为这些东西是悲观的。因为如果肯定

到来的东西，那它就肯定不是悲观的。”

“必然会到来的东西，那肯定不是悲观的。”

我也非常认可他的这种人生哲学，非常有共鸣，我觉得他跟我的想法差不多。

一切以现实为基础。

满怀希望对待现实。

哪怕世界末日了，要走到生命尽头了，也没必要惊慌，因为这就是现实，就是自然规律。

至于对他人看法的恐惧，父母的期待，都是狗屁。

总之呢，一切内耗的人都是自找的，他不愿意迎接美好，他非要把自己的生命想象的特别黑暗，怪谁，当然，怪他的

父母把他生在这样一个环境里。

我之前不是说了吗？

除了你自己，一切都是不重要的。

既然都不重要，有何须担心？何须恐惧。

他们算哪个葱，根本就不配让我起心动念好吧。

你恐惧都是因为你把所有的一切看的太重要了，什么别人的认可啊，父母的期待啊，什么朋友的感情啊，我想说，真的有那么重要吗？

就算这些人不在了，你没朋友了，甚至没父母了，那又怎么样呢？

难道能饿死你吗？我想不会的，这么大个人了。

为什么很多人遇到点小事就炸毛，因为他的层次太低了，低到别人的一句话就能改变他的命运，所以他包容性非常低。

但是你要问我，三哥别人骂你你会生气吗？

抱歉了，第一，敢骂我的人怎么可能出现在我的世界里呢？他配吗？第二，人怎么能跟畜生生气呢？

根本就没有波澜。

说到底，喜欢内耗的人，还是层次太低。

我不会可怜任何人，因为一方面，这个世界上其实任何事都是自己一手造成的，怪不得别人。

另一方面，只有自己才能站起来，越可怜越会把自己当成受害者，越来越阳痿，既然参与了这个世界残酷的竞争，就不

要同情任何人。

这是规则。

那么问题来了，如何解决精神内耗呢？
如何让自己的思绪不再那么焦躁，让自己彻底静下来，体验生命的流动，心情的平和，生命的喜悦呢，我结合自己这么多年的经验和思考，总结了 9 条，非常扎心，需要的内功非常深厚，拿死工资的打工人就不要看了，你只会当鸡汤处理。

1、多做赚钱的正事。

怎么减少内耗，体验幸福生命？

我的回答是，多做赚钱的正事。

只要你在做正事，沉浸在当下这一刻，那么你会感觉时间仿佛都不存在了，你会有一种非常幸福的体验。

而这种体验，就是事业带来的成就感，只要你每天都做了正事（能赚钱，切对自己来说有难度），那么你一定会感觉到生活非常充实，你也不需要朋友和低级快乐了。

比如，张情三每天都要写作，写点东西，要健身，得跑步，不然不舒服。

因为只有在做事业的时候，收钱，生活有挑战的时候，我才感觉非常美妙。

要是我每天就是打游戏，我过不了三天就要得抑郁症，我不是在开玩笑，各位老板朋友都清楚我的意思。

做赚钱的事业，收钱的时候，甚至会忘记时间流逝，这种生命流动的感觉，不就是极致的幸福吗？特别爽。

只要你一天有六分之一的时间在正事，

那么你就会感觉人间值得，不骗你，你可以自己试试。

不说写作，你跑步半小时甚至 1 小时就会觉得很幸福。

有人说，三哥，你都这么有钱了，歇会儿不好吗？干嘛这么拼呢？还整天这么折腾自己。

这些人永远不会明白，生活是需要挑战的，否则就是一潭死水，做事业比躺平爽多了好吗？

你以为那些身价几百亿的富豪都是傻逼吗？

他们都清楚，只有在不断打拼事业的过程，自己才能体验最幸福的感觉。

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%的压力都来源于缺钱。

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叫你又不好意思拒绝.....

总之呢，你的业余时间全都贡献给那些不值钱的破事和破人了，然后到头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、内耗等负面情绪，都会消失得无影无踪。

2、永远把自己的感受放在第一位。

你知道很多人为什么会内耗吗？

一方面是恐惧焦虑，这个我下面说，另一方面，是因为他的理想和现实撕裂。

也就是说，他事实想做的跟脑袋里想的是不一样的，他一边想着要不再睡会儿吧，一边又感觉不太好吧。

跟人交朋友，他一边想做自己，一边又脑子里想着，这样不好吧，拒绝人多尴尬啊。

那么你不撕裂跑去哪儿？

我之前说过，人之所以痛苦，就是因为好的不彻底，坏的不纯粹，你只要做人

果断决绝，那么都可以很快乐。

就怕像你这样的，一边想着去做，一边想着躺平，特别没意思。

纠结，是会要命的。

那怎么办呢？

要么做一个彻底都坏蛋，一切都按自己的内心感受来。

要么就做一个无私奉献，任劳任怨的老好人，别人骂你辱你，你都不要放屁，咽下去就行了。

我相信大多数人都已经尝到过第二种人的滋味了，做好人实在不是一般人有资格的。

既然这样，那么就做一个彻底都坏人吧。

坏人的第一条准则就是，只要自己想做的事情，都是 OK 的，一切都是可以的。

在自己的规则之下，你就是皇帝，想怎么样就怎么样。

你觉得父母带给自己很多伤害？直接离开就行了，这个时候你要告诉自己，我就是个坏人，没必要愧疚。

你觉得朋友的请求很过分？就直接拒绝就是了，这人生本就是劳资自己的，拒绝你怎么了？不爽就混蛋，劳资没你这傻逼朋友。

想赚钱就收钱，喜欢白嫖的都滚蛋，老子不需要你看我的文章。

如果是这样，你觉得自己会内耗吗？

内在和外在就统一了。

所以，永远告诉自己，你的命令，就是我的愿望，做一切都是可以的。

3、永远要有自己的主见。

这一条跟上条类似。

很多人之所以内耗，就是因为他做事说话，看待世界，没有自己的主心骨，别人说好他就觉得好，别人说不好他就觉得不好，没有自己的核心价值观，特别容易被人引导。

你知道这样的后果是什么吗？

你永远长不大，永远都很迷茫。

随便一事物都可以把你打趴下。

比如，很多人大学毕业了，他不知道怎

么办？

打工去还是自己在家里做自媒体呢？还是继续考研赌博呢？

这个时候，如果你没有主见，那么你就惨了。

今天你看这个砖家跟你说，一定要考研，大厂不收低学历的人，而且一顿分析，头头是道，明天那个小 V 跟你说，考研就是浪费生命，出来还不是就多几百块而已，现在开始做自媒体，很快就上手了，后天你爸又跟你说，你要不去哪个亲戚那儿打工吧，先干起来.....

这个时候如果没有自己的主见，你的人生就完全蹦了。

就算你按照谁的建议去做了，你也不可能真正认真对待，因为这不是你自己的选择，你也永远没有独立的能力。

永远在别人的指引下生活，你还谈什么幸福？扯淡吧你。

如果皇帝没有主见，那么朝廷三天就要换人，就都敢骑在皇帝头上拉屎撒尿了。

所以，如果想要成为强者，减少内耗，就必须强势规划自己的人生。

要有一种，你们都得听我的，我说怎么样就怎么样都姿态。

人生不过取舍二字，再加上 100%承担后果。

比如，如果你感觉自己想做自媒体，实在不想打工，那么就直接买台电脑，或者直接用手机回家开始做了，其他人的看法都是狗屎。

如果你感觉想读研，那么就去读，谁的

看法都是垃圾。

这样强势的人生，不光很爽，而且也会让你成长飞快。

那些在他人阴影下成长的人，一辈子的高度也就那样了，而且像只猴子一样猥琐。

他们绝对没有强势规划人生的魄力。

4、少跟垃圾打交道，多跟高手过招

之前我在 VIP 群里跟大家聊“亲戚朋友”这个话题，我说，穷人的亲友是成长中最致命的阻力。

你的成长路径只要超出了他们的理解范围，他们一定会干预你，阻挠你，非得把你也拖入他们所处的粪坑。

底层的人，没有体会过金钱和权力带来的精神愉悦，所以但凡有点机会，就拿着鸡毛当令箭，作威作福。

所以你会发现，很多底层人士互相踩踏，因为他们踩踏不到上层人士。

我很早就意识到了，有些亲戚，自己很穷，狗屁不是，家庭生活也过得一塌糊涂，然后还想以“长者”的身份教导我，我就不给他们好脸色，他们就灰溜溜的走了，以后再也不来我们家了。

很多垃圾，以为自己年龄比别人大，辈分比别人大，就想把手伸到别人那里去，指点江山，也只有思想没有独立的人才能落入这些垃圾的圈套。

对于这群垃圾人，你一定要尽早远离，如果父母是这样的人，总是干预你的生

命轨道，那么你也要离得远一些，不要在一起生活，该尽的义务尽到即可。

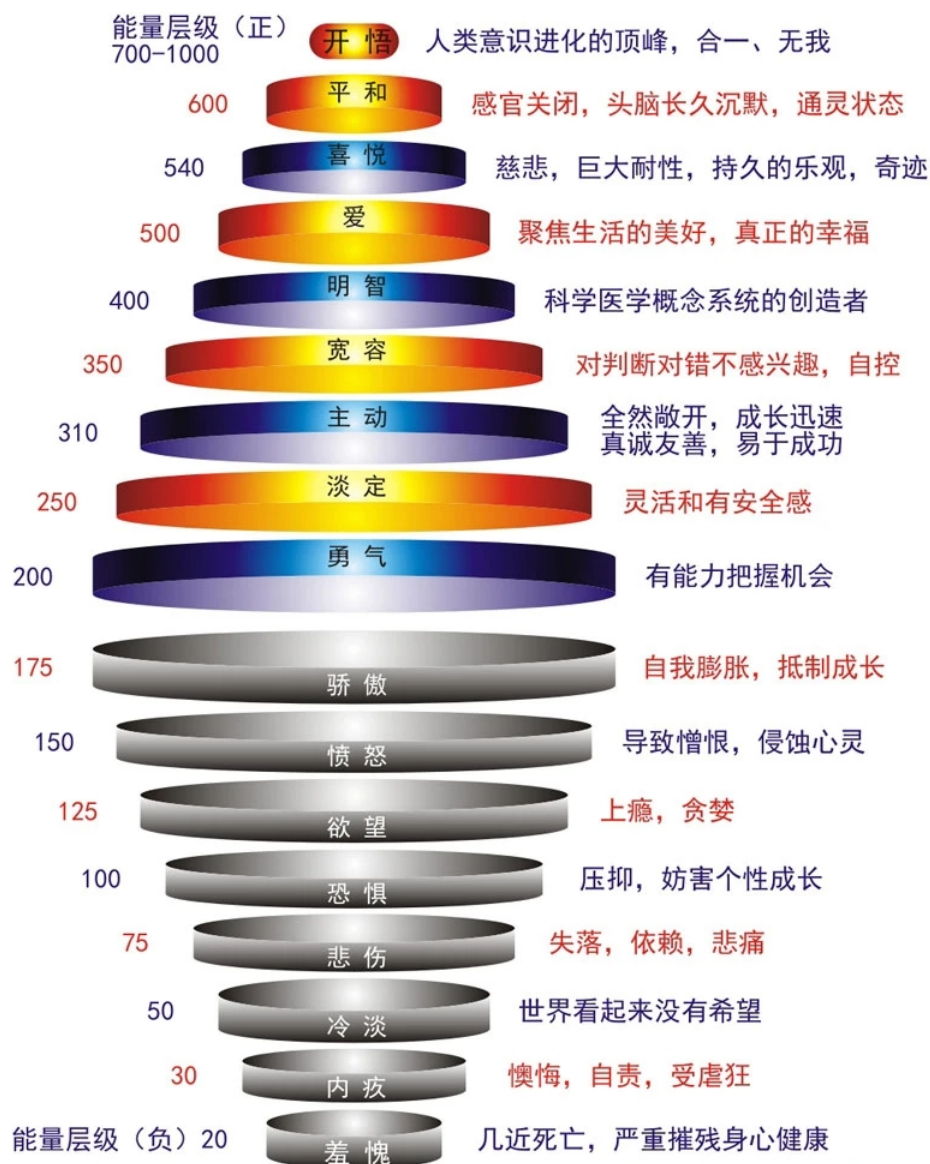
跟垃圾人在一起，只要共处一室，你的能量场一定会大大降低。

上次有个群友就说过，被公司一个“老大姐”群问家里情况、收入情况，他当时不好意思拒绝，就一五一十地交代了。

过后，他感觉自己的能量场瞬间降低了，羞愧、懊悔，感觉好像是赤身裸体站在别人面前一样。

这时候人的能量场是最低的，你的所有潜力、健康、财运、幸福感，都是被压抑的状态。

霍金斯能量等级表



大家可以看一下这个表格，垃圾人带给你的能量场，一定是下层的负能量。

我收到过很多人的私信，只要是跟亲戚朋友相关的烂事，带给他们的情绪一定是内疚、羞愧、失落、懊悔、自责、伤心、忐忑、手足无措、里外不是人。

xx 传统文化的核心，就是压抑人的能量场，让人不能堂堂正正地活着，内心一直充满羞愧、懊悔，只能猥琐地生存。

我早就说过，对于大多数询问你隐私情况的人，你把他们当成是畜生就行了，尽量不要跟他们有任何交集，不要跟他们交流，更不要跟他们说一句实话。

跟底层的垃圾说实话就是犯罪，一定要记住这句话。

底层的垃圾人，如果得知你过得很差，他们会嘲讽你，还会教你做人。

如果得知你过得很好，他们会嫉妒你，还会到处诋毁你。

他们只会这两件事，不会干别的，就像屎壳郎只会推粪球一样。

所以说，没事多跟高手过招。

什么是高手？就是能赋予你能量的人。

比如，创业者圈子，网赚圈子，大家没事就在一起讨论赚钱的项目，你听了之后也会有很多好点子，信心满满，对未来充满希望。

当你忐忑不安、犹豫不决时，他们只会给你鼓励：大胆去做吧，没有什么难的。

所以，我们在生命里、在生活中要跟谁发生交集，你一定要仔细筛选。

毕竟我们不是小丑，不是所有人都有那个接触到自己的资格。

别人要跟你交朋友之前，你得先问自己一句，他配吗？在问他一句，凭什么？

这句话各位老板可以细品。

5、远离让人焦虑恐惧的负面信息。

之前我写过一篇文章：如何让自己成为吸钱的磁石

人 can 成为吸钱的磁石，人也可以成为吸能量的磁石。

只要你的能量场非常正，非常充足，那么你的心情、健康、财富都会非常顺。

那么怎么做才能成为吸能量的磁石呢？除了我刚才说的，要多跟高手过招之外，还有一点，就是要留意进入我们大脑的信息。

关于这一点，其实我也说过很多次了，比如，有人出轨了，有人出车祸了，有人感染肺炎了，有的国家发生战乱了，有的国家疫情失控了……这些消息统统不要去看。

当然，我并不是让大家逃避现实，做一个傻白甜，而是说，你如果总是去关注负面的消息，它们会把你的内心笼罩上一层雾霾，让你的潜意识处于焦虑、悲观、恐惧的状态。

烂人到处都是，烂新闻每天都在发生，我们能做的，就是坚决不去沾染这些垃圾。

6、习惯独处，习惯断舍离

普通人最需要的断舍离，不是物品，而是情绪和人际关系。

你没必要让太多人进入你的生命。

有些人天生就是贱人，不配接触我们。

大多数人一辈子都没有独处过，独处让他们恐惧，一个人让他们害怕。

小时候没独立自己睡不了觉可以理解，长大了十几二十岁的人了，就不要像个婴儿一样依赖别人了吧。

每一个人际关系他都当成宝一样，稍微孤独一点儿他都受不了。

我想说，我不管你的爱人是谁，父母是谁，朋友有多少，你这一生有 80%的时间都是跟自己一起度过的，也没有人能陪你走到最后。

人生孤独而来，孤独而去。

孤独本就是人生的常态。

如果一个人不学会跟自己相处，学着享受孤独，那么这辈子不可能有太大成就。

因为人生最伟大的创造一定都是在孤独都时候创造出来的，幸福也从孤独中诞生。

健身孤独吧，跑步孤独吧，写作孤独吧，赚钱孤独吧，当老板孤独吧。

热闹是平庸者的，我什么也没有。

最终所有人都会离开的，学会独处是生存的基本功。

如果你不能享受孤独，一定要在别人的陪伴下过这一生，你不觉得很可怕吗？

因为你的命和幸福掌握在别人手里。

另外，很多人之所以情绪不稳定，喜欢内耗，就是下不了狠心，断不决关系，

就算这段关系给自己非常多的伤害和负担，他也狠不下心。

上次写作群里就有个群友跟我说，自己跟父母的关系很不好，因为父母总是干涉自己，结了婚以后也是没分寸，嚼舌根，都不知道怎么办了。

我知道他的这种现象，并不是个例。

我见过有太多太多的人在社交网站上抱怨：只要一跟父母通电话，在接下来的几天、一周甚至一个月里，心情会非常差，一想到就会恶心。

但是他们仍然做不到跟父母划清界限，不肯在心理上舍弃他们。

不过我也理解背后的原因。

普通人家的孩子，有一节重要的人生课程是缺失的，就是舍弃。

因为普通人的的人际关系和资源都非常有限，根本没有机会给你练习断舍离。

穷鬼傻狗亲戚，一事无成的老同学，负能量满满的同事.....即使他们再差劲，你也不敢舍弃，原因就是你的朋友和资源本就少得可怜，

把它们再舍弃掉，那就只能一个人玩了。从小到大，这种稀缺思维已经刻在骨子里了，想要改变，是非常困难的。

我的建议就是：Love yourself first.

先别管别人，你首先需要爱自己，照顾好自己的情绪，远离一切让你心情低落的人和事。

这不是自私，这是人的基本权利。

要知道，高质量的独处，要比低质量的

合群爽一千倍、一万倍。

有的人一开口我就给它贴上“畜生”的标签了，自己的心情让别人随便践踏，那谁都救不了你。

7、必须拼命搞钱，至少轻松达到月入30000 块，5000 美元。

给自己安全感，就算天塌下来也不怕的安全感。

上次 VIP 群里有个群友问我关于保险的事情，问我该买什么保险，老了好有个照应，毕竟老了的话，自己身子骨不灵活了，孩子也不知道管不管，如果不早做打算的话，恐怕不妥。

我就知道了，这人在平常肯定过的也不幸福，现在就担心到 50 年以后了，那你这几十年哪还有一天安稳日子，全都在

担心以后了。

这样不爱自己的人，根本就不配做人。

爱自己的第一条，就是不再跟负面情绪纠缠，不跟烂人烂事纠缠。

你非要把自己放在恐惧里，那谁也救不了你。

对于这种对自己身体和死亡的恐惧心理，怎么破？

你冥想虽然也有点用，但是威力不大。

我的回答是，不用多了，只要有 100 万以上闲置资金的人，什么病都不怕。

有些人总喜欢说极端案例，比如未来得什么大病、出什么重大意外之类的，我想说，说这些话的一般都是穷人。

你之所以会对未来有这样或那样的担忧，是因为你现状过得不好。

但问题是，你现状不好，却总想通过一些捷径来给未来加个保障（比如买保险、努力鸡娃等等），简直是痴人说梦。

道理其实很简单：如果你混的不怎么样，你不要指望孩子将来会有多大出息；如果你现在过得不好，也不要指望有什么光明的未来。

如果你没钱、没资产的话，你买任何养老保险、再怎么给孩子灌输孝道，等到你 70 岁、80 岁的那天，都会变成“老而不死是为贼”的角色，人见人厌。

之前我说过，我相信人类一代比一代强，00 后、10 后越来越不会被垃圾文化束缚，越来越接近生命本来的样子。

所以，如果你是个穷屌丝，你需要做的

不是“未雨绸缪”，为 30 年、40 年后做打算，而是还把今天过好，今天把钱赚到手，今天把身体保养好。

如果你自己没钱，那么你确实一点儿小病你都觉得恐惧，没办法。

手里没有余粮的人，遇见幸福都害怕。

8、害怕焦虑的时候，积极的自我心理暗示很重要。

一个人想要过得幸福，有所成就，情绪稳定是非常关键的。

情绪稳定的重要性大家应该都明白，情绪波动较大的人，会丧失一切原有的魅力。

拿破仑说过一句名言：能控制好自己情绪的普通人，比能拿下一座城池的将军

更伟大。

司马迁写过这样的句子：胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。

美国心理学家 Festinger 提出过一个非常著名的理论：生活的 10%是由发生在你身上的事情组成，而另外的 90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定。

以上这些句子都是在论述“情绪稳定”的重要性。

而在张情三看来，情绪即人生，如果你每天都被负面情绪所缠绕，那你的人生就是灰色的；如果你每天的情绪是积极向上的，那么你的人生就是光明的。

之前我在群里也提到了一个很玄的概念，生命就是宇宙的奇迹，我们每个念头都是在跟整个宇宙进行沟通。



2023-VIP群



我明白了，感谢三哥🙏

15:04

@kris 三哥，我们公司最近在开线下课，3980，30多个人，我一个人讲，但就是感觉有些紧张，不知道效果怎么样，昨天晚上把课件改了又改，担心学员没有达到预期收获，也担心自己可能讲不好，是有点内耗了，请问这种心理有什么方法可以缓解吗？

16:34

这里面因素很多，说到底就是物质世界和精神世界



物质决定意识，物质上的充足能带给人精神上的力量，我平时健身的时候也能隐隐感受带，在我的上肢肌肉力量增加的同时，我的精神力量也在增加



我总结一个人需要达到月入三万或者说是日入一千的门槛，才能够做到情绪稳定，越往上走越稳定



我们的精神世界其实是跟宇宙有联





2023-VIP群



系的，就有了所谓“一年天堂，一念地狱”的说法

很多现象都是无法解释的，比如“心宽”，就属于玄学范畴，把一切看淡看轻了

俗话说，看清不如看轻

心宽的人，整个世界都非常轻松明亮

心窄的人，整个世界都是灰暗的

所以说，积极的自我心理暗示是特别重要的，逼别人夸你都要有力量

因为只有你自己才是你这个世界的
主宰

比

17:00

👉👉👉感谢三哥，积极的自我暗示真的很重要

kris：所以说，积极的自我心理暗示是特别



情绪稳定跟遗传、成长环境、内分泌情况、生存状态有关，跟物质的稳定程度也有很大关系。

月入 5 千美元大概是一个门槛，低于这个门槛的人很难真正做到情绪稳定，因为每天总会有烂人烂事在等着你。

也可以说，精神世界与物质世界是相辅相成的，前者既是后者的结果，也是后者的原因。

9、行动大于一切。

很多人之所以恐惧，是因为幻想多，那为什么幻想多呢，因为不行动，那不行动就幻想更多。

这是个怪圈。

我之前在 VIP 群说过一句话，任何非常规的怪圈都需要用非常规的手段打破。

既然不行动幻想就更多。

那么就干脆什么都不要想了，也不要想什么好不好，后果不后果的，直接去做就行了。

我在我的知识星球和 VIP 群，大家咨询的各种问题里面，有一类问题特别典型。

那就是：自己目前很迷茫，虽然有很多时间，但是不知道该把时间花在哪里才能让自己成长，或者怎么做才能把时间能换成钱。

除了赚不到钱之外，每天大脑还浑浑噩噩的，总是胡思乱想，都快抑郁了。

总之呢，感觉一天天、一年年的光阴都虚度了，自己快成为一个废人了。

这种现象确实非常典型，几乎所有人都

经历过这个阶段，包括我自己。

现在回头想想，之所以会出现这种情况，原因可能就是你“一直活在期待和幻想当中”。

什么意思呢？

就是说，在潜意识里，你总是觉得“真正的生活”还没开始。

现在所做的一切都是准备工作，都是为了将来过上“美好生活”而做的铺垫。

潜意识里总是幻想着自己有大把的时间，无限的可能性，只要我前期卧薪尝胆、任劳任怨，

那么将来肯定有一天会“当上 CEO、迎娶白富美”。

但是张情三想说，如果你一直坚持这种

等待思维，那么早晚会成为废人一个。

想做的事情，为什么不今天就去做呢？

比如我，打算环游世界了，当天就去办理了护照，然后就办各国签证、买机票；

打算写作了，当天就注册了知乎和公众号；

想要收钱了，当天就组织了一个 VIP 群；

想要答疑解惑了，当天就开通了知识星球.....

经常关注我的朋友都知道，我的行动力是非常强的，想到什么好点子，基本上当天我就去执行了。

而大部分人依然喜欢活在“准备”和“期待”当中。

2016 年的时候，我就认识一个学习“城市规划”的朋友，他一直说要去世界各地的著名城市去看看，开拓一下眼界。

我就跟他说，你既然有这个想法，就要抓紧行动。

可以先从东南亚、日韩走起，然后再去欧美澳，最后是非洲。

结果这个蠢货跟我说了两点：

① 自己目前在还着房贷，而且在攒钱买车，没有闲置资金来旅行。

② 如果旅行的话肯定首选有历史底蕴、有高度文明的欧洲，至于东南亚、韩国这些破地方根本不想去，亚洲只有日本一个国家值得去。

结果，现在都已经是 2023 年了，6 年过去了，他连护照都还没有.....

这类蠢货其实很常见，他们有两个致命的短板：

① 有道德洁癖

要知道，不仅仅是旅行，就算是买房买车，甚至谈恋爱，都不是一步到位的。

你先去低成本的地方转转，找找感觉，然后再逐渐升级，哪儿有那么多“一步到位”。

另外，不要以为东南亚就很差，我之前说过，每个民族都有自己的表情，都有自己的建筑风格和城市面貌。

你以为人家比你经济差，没有你的高楼大厦多，但是人家可能每天脸上都洋溢着微笑，而且是发自内心的。

② 总以为未来的自己会更好，大环境会

更好。

我想说的是：做梦。

你如果按照“常规路线”来规划自己的人生，那么你的财务压力只会越来越大，人生的束缚只会越来越多。

很多事情年轻时不去做，年龄大了你就再也没有希望了。

你还以为自己越来越厉害、环境越来越宽松？

想什么呢？

之前，我在如何获得真正的解脱？这篇文章里写了“自律”的重要性，其实自律的背后是习惯的养成。

比如，想要做什么事情，最重要的是“去做”，而不是思前想后。

要知道，人的适应能力是超强的。只要你迈出了第一步，你的身体和大脑会在极短的时间里适应周围的一切。

这时候你会变得处变不惊、游刃有余，世界也会对你的勇敢给出丰厚的奖励。

最后，再跟大家说点玄学。

“体验”和“找到感觉”，这两件事比你思考 1 万小时、读 1 万本书都重要。

比如，你不是想开豪车，想找美女吗？

你今天就可以实现。

花几千块钱租辆豪车、花几百块钱买几件 A 货就可以实现了。

找到感觉之后，你也很快会拥有真正属于自己的豪车和美女。

再比如，你的梦想就是被“众星捧月”，被真正优质的服务“伺候”，那你就要尽早去坐头等舱、住五星级酒店，体验一下真正优质的服务。

只要你享受过了，感受过了，野心被勾起来了，那么用不了多久，你就真的能让自己拥有这样的生活。

很多人是不相信这件事的，他们不知道，“沉浸其中”那种强大的气场加持，会给人带来多大的想象力、爆发力和执行力。

来自微信公众号:重启你的大脑