

负面情绪：它比快乐更靠得住

20250509 和菜头



生哥付费圈

时政/财经/认知/热点

历史1万+付费文立即获取

请加微信: xuetaang7799

负面情绪，名词，经常被视为需要避免和压制的情绪，但接受负面情绪才是勇气产生的开始。

快乐是不可靠的，而且很容易在追寻的过程中彻底迷失。所以我常说，今天的人们过高估计了快乐的价值，反而难以真正快乐起来。

这就有点像是喝酒。喝酒最美好的时刻出现在微醺，有那么一点点醉意，觉得浑身松软，世界明亮，所有人看起来都和蔼可亲。如果可以停留在这这一刻，那么就再好不过。可惜我在100次酒局里，大约只有一到两次，可以在微醺状态下停杯，在那里多停留一会儿。剩下的九十几次都头也不回地冲过了线，从微醺进入深醉，然后整晚都不得不忍受酒精中毒的折磨。快乐也是同样，稍微不留神它就消失得无影无踪，人们接着一头撞进它的反面。

追求快乐，逃避负面情绪，这是人之本性，所谓离苦得乐。 不过，如何才能离苦得乐，我认为普遍存在着许多误解。这些误解中最大的一个，就是把负面情绪看作是一种糟糕的东西，需要去压制，需要去化解，需要去转移，甚至是需要去治疗。甚至有一种流行的看法，认为人应该努力时刻保持正面情绪，尽量避免负面情绪的滋生蔓延，这样才会有积极乐观的人生态度。

我的看法恰恰相反， 我认为想要过积极乐观的人生，必须要有足够的负面情绪。 而且我进一步认为，和快乐相比，负面情绪更加真实可信。

回顾我有生以来的每一天，极少有坐在沙发上平白无故就难过起来的时候。恐惧、焦虑、忧愁、悲伤、愤怒、担忧这些情绪，往往都和具体的事情有关，和具体的得失成败有关。2008年，在我辞职之前，内心中一片黑暗，完全不符合人们关于笼中鸟飞向自由的那种描述。自由很沉重，当你要得到它之前，你才会觉察到这种重量。在此之前，你会觉得自由是风，是阳光，托着你的翅膀，抚摸着你的后背。当然不是这样，笼中鸟一日有稳定的三餐，笼子坚固可靠，外面还有钢筋混凝土的房间保护，阳台窗子保证有阳光照射进来，却又没有风雨的威胁。 一旦振翅飞翔，所有这

一切都不复存在，我所依凭的就只剩下我自己。自己对自己负责，这是自由，可它一点都不轻松。

所以当时我有一个非常令自己困惑的问题：

为什么我就不能和那些伟大人物一样，张开双臂，满心欢喜地拥抱自由呢？为什么在这个过程中我并没有感觉到快乐？是不是我自己有什么问题呢？

就这样胆战心惊地辞职出来，横下一条心准备下海扑腾。2008年下半年到2009年年初，我终于知道原来黑暗不是尽头，还有比黑暗更黑暗的存在。当时我横跨了两个完全不同的领域，从航空业进入互联网，一开始完全不能适应。我手下管理的只有网页，一架飞机都没有了。在航空业的时候，我可以用七八架飞机凑成一架虚拟的飞机，通过挪动航班时刻表，把一个延误航班造成的时间，一点点用其它飞机给补回来。

但是当我手下只有几张网页的时候，我实在不知道可以做什么，也不知道应该做什么。进入互联网行业是我的梦想，当梦想达成的那一刻，我发现自己没有飞翔在天空里，而是悬浮在黑暗的深渊上，连自己身上的一点点光亮都会被吞噬殆尽。无论做什么，没有一丝一毫反应，没有任何提

示。这个领域太新，连参考书都没有一本，更别说是操作手册。

不是说冲破阻碍，打破自我设限，就可以从此过上幸福美好的生活了吗？不是说达成梦想，就可以肆意发挥天分，尽情创造了吗？不是说此时我应该被各种正面情绪所包围，充满斗志和信心，投入到火热的战斗和生活中去吗？为什么我一点光亮都见不到？是不是我自己有什么问题呢？

现在我可以说了，当时我没有问题。之所以我觉得自己有问题，是因为大家都没有说实话。

什么是实话？实话就是当你要做事，当你要作出改变，当你要承担责任，当你想要追求自由的时候，你一定会产生海量的负面情绪，这一点难以避免。

对未来不确定，你就会从希望中产生出恐惧来。对自己不确定，你就会从自信中产生出怀疑来。对选择不确定，你就会从坚决中生出犹豫来。对结果不确定，你就会从热情中生出焦虑来。

然后，你根据人们关于负面情绪的看法，认为自己不应该有这些情绪。但是又无力摆脱，每一只在你肩头拍过的手掌，每一声“振作起来”的鼓励，都让你向深渊滑得更远。没有什么正面情绪，在那样的情况下，根本也生不出正面情绪来。包括这么说你

的人，当初他们也没能做到。他们之所以那么说，只不过是因为他们觉得，事情应该是这个样子，自己应该那么说，你也应该能做得得到。

当然不应该了，所有这些应该，其实都是在耽误时间。当我战战兢兢去买机票，当我硬着头皮走向新办公室的时候，唯一帮助到我的，是我询问我的朋友们，请求他们告诉我实话：当初你们是一种什么心情？是一种什么精神状态？当我知道他们也紧张，也焦虑，也曾经深陷绝望的时候，我才突然醒悟了一个道理：

负面情绪是真实的，它们正是你想要有所行动的必然代价。

我当然希望自己能开开心心辞职，自信满满转行。但是，那个人不是我，我做不到。我是一个作出选择前会胃疼，会失眠，会紧张焦虑忧愁，会停不下想象自己悲剧下场的人。也许我并不喜欢这样的一个自己，但他的确就是我。我得承认这一点，他就是我，我就是那么个人。当我的人生，当我的生命发生转变时，我就是会产生负面情绪。承认并且接受这一点，我就直面了真实的自我。

然后我就可以去问自己那个最重要的问题：

即便如此，即便会如此不适，即便会如此痛苦，你是否还是要去做？

答案是肯定的，所以我才会去买机票，我才会每天走进办公室。否则，我大可以一早放弃，转身就逃，回到过去的生活中去。如果我没有想明白这个道理，选择追求快乐，选择避开所有的负面情绪，那么现在我多半还是呆在原地，还在眺望远方，还在幻想飞翔。换句话说，正是负面情绪给予了我改变的勇气和动力，前提是我承认它的存在和必要，承认自己并不是一个拥有狮子心脏的英雄人物。

什么是离苦得乐？离苦得乐不是说逃避痛苦，掩饰真我，扮演一个积极乐观、阳光向上的假人，然后就能够拥抱快乐。恰恰相反，离苦得乐要求一个人先去拥抱痛苦，而不是躲避。知道痛苦的必然，才能接受不那么强大，不那么英勇，也不那么完美的自我。这是个事实，不再是想象中阳光男士/女士，那么一个人才能承受代价，作为真正的那个“我自己”去直面挑战。不完美的那个“我自己”同样可以迎接挑战，同样可以获得胜利，这时候的快乐才是真的快乐，而不是一场头痛欲裂的宿醉。此时的快乐也不是因为追求而得来的，而是因为完成自我而自然降临。

所谓的正面情绪和负面情绪并非是一种对立关系，消除了一方，就可以得到另一方，并不是这个算法。如果我们能保持诚实的态度，稍微深入下去

一点，就能发现负面情绪更真实，更能代表我们自己；负面情绪所带来的积极意义和创造的人生价值，要远比追求正面情绪来得多。和追求一个并不存在的阳光自我相比，承认自己的怯懦、紧张、焦虑、不自信，更有可能达成和自己的谅解，寻找到真正的力量。

这种状态，就像是狄更斯的《雾都孤儿》的一幕：

矮小、瘦弱的奥利弗怯生生地站在前排，知道可能被嘲笑，知道可能被惩罚，知道自己可能承受不了这一切，但是依然高高举起他的粥碗，说出了那句至今还在我耳边回荡的话：我想再要点儿。