

人是怎么变强的？

人想要变强就三点——获得黑色生命力，抵抗时间扭曲，和创造。

而许多人连第一个坎都是捱不过去的。

1

先来说说何谓黑色生命力。

它是指，不断的被痛苦压住，又不断的翻身把痛苦给予痛击，并在这个互相搏击的过程中，获得一种更加旺盛的生命力。

不知道你们有没有看过这句话啊，我在第一次看见的时候，就被深深的共鸣了——

“每个优秀的人，都有一段至暗时光。”

在许多人眼中，强大的人都是这样的：从小学一路学霸到研究生，从小员工一路打怪升级到副总裁，人挡杀人佛挡杀佛，雷厉风行见招拆招.....

这是很多人都会有的一种线性思维，觉得身边的一切都是按照一种直线的、均匀不变的方式运行着。牛逼的人就该从小牛逼到大，屌丝逆袭总是只存在于地摊小说中。

然而，真实的世界却并非如此。

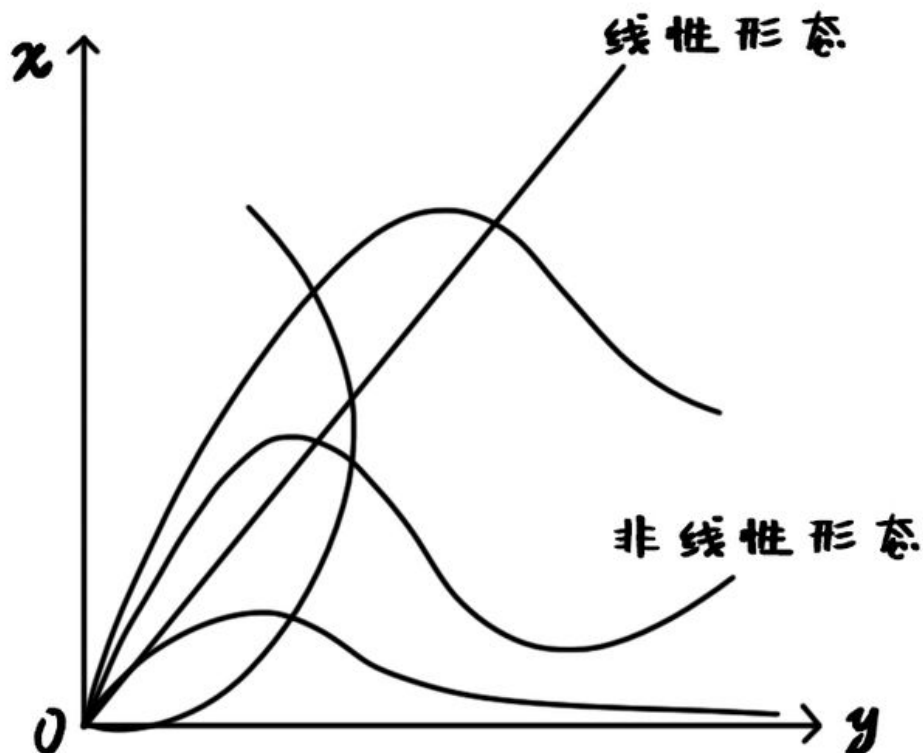
因为在真实世界中，绝大多数事与人的发展都不是“线性”的，生活充满了笑话和变数。

今天你可能刚中了500万的彩票，结果出门就被车撞了；今天你可能刚求婚成功，结果婚礼那天老婆就上了前男友的保时捷。

ww，生活远比小说要精彩。

总之，每个人的人生函数都不可能是一根直线，而是一条不断震荡的曲线。

而几乎每一个人的人生曲线，都无可避免的，有过至少一段“剧烈滑落”的区间，那就是每个人都必然会经历的“至暗时光”。



强大的人就诞生于此。

因为在这段剧烈滑落的波谷中，有人爬了上来，有人却再也没有，他的自信与勇气在被“至暗时光”彻底击碎后，就再也没能回来。

在这里，他需要经历的远比他尚未成熟的心灵想象得更多，比如，世界观的重构，三观的崩坏，不公平的碾压，自我怀疑的低谷.....

但如果存活于此，就会得到一种「黑色生命力」（Black vitality）。

每个人身上都有一种生命力，支撑着我们活着，度过每一天。

而有一种生命力，是只能在经受过失望、逆境或创伤，并渡过、幸存下来的人才能够获得的。

拥有黑色生命力的人几乎是无敌的，说得中二一点，他们就像是“从地狱回来了的人”。

在情绪方面，他们熟悉痛苦，会比没有经历过重大创伤的人更懂得如何处理痛苦，痛苦的人比快乐的人共情能力更强，当然治愈力也更好。

在认知方面，他们会有一种对复杂现实的理解能力，对真实世界的狗血和魔幻，他们的认知会高于一般人。

比如“世界上我最爱的人却伤害了我”，“我这么努力了却还是没有回报”等等，这种换一般小女生会哭天抢地的事情，他们不再会太过care。

他们更懂得从不同的视角看待真实，当别人都在抱怨“为什么是我？”的时候，他们已经能自我安慰“为什么不能是我？”

因为，在度过创伤的日子里，他们体会到了自己比想象中更强大，更相信自己是是可以依靠的



所以，人想要变强，首先就要从低谷中走出来，并且得到“黑色生命力”。

我也是从多次这种低谷走出来，给你一些我的生命力小经验：

1、接纳自己的一切负面情绪

不要压抑自己，难过时就要理解自己在难过，最好可以去大哭一场，只有先接纳你的负面情绪，你才能在最后与它和解。

2、相信自己的痛苦是有意义的

当人在经历一件事感受到煎熬时，如果能想到完成这件事的动机和意义时，其实就不会那么难过了。

人其实并不是害怕痛苦，而是害怕毫无意义的痛苦。所以，要相信你所有经历的，都是为了让你成长呀。

3、不要给自己贴标签

在自我怀疑的过程中，你可能会不自觉的给自己贴很多标签，比如：我是个很自闭的人，我什么事都做不好，我没有人喜欢.....

停！当你意识到你开始通过一事情评价整个自己的时候，就要打住，并且要不断找证据去推翻这个标签，比如：

真的吗？真的从小到大没有任何一个人愿意和我做朋友吗？真的我从来没有在人前主动说过一句话吗？我真的没有和人聊天很开心的时候吗？

你会找到许多证据去推翻这个标签，并且要相信，你会蜕变成一个更好的，更值得的人。

有人说，曾经经历过的创伤会形成一道伤疤。

但一道伤疤，同时也是一枚勋章，它提醒着你曾经有过的抗争、取得的胜利。面对黑暗，你仍然有穿越它并获得力量的权利。

对了，看到这里说明你也是个有独立思考能力，能够认真阅读的人，希望你花一秒给我点个赞，也能加深对这个回答的记忆点哦~

因为这是我很用心写的内容，如果你能给我一个赞支持一下就太好啦

2

再来说说抵抗时间扭曲是怎么回事。

这个概念有点悬，我先说说你我应该都有的一种感觉。

越是长大，我们越会时间过得越来越快。连《进击的巨人》都是7年前的动漫了，没想到吧？

但回顾童年时，我们却感觉时间过得很慢，每天都非常充实，好像在另一个星球里放肆地玩了很久。

对这种时间感知度不同的现象，网上有一个很有趣的解释，

“五岁的时候，人的记忆只有五年，这时候过一年，到六岁时，记忆增加了五分之一。

六岁到七岁，记忆增加了六分之一。

七岁到八岁记忆就只增加了七分之一。

以此类推，到了二十岁的时候，记忆便只增加二十分之一。

这一年的时光虽然没变，但是参照物变了，所以大家就感觉时间过得快了。

可能等你六十岁的时候，过一年记忆只增加六十分之一，那时时间就过得更快了。”

所以即使时间从未改变过，但在我们的主观感觉上，时间就被“扭曲”了。



而一般人，很难察觉到时间扭曲对自己产生的影响。这个影响在心理学上叫做「时间贴现」（Time Discounting）。

它是指，当时间流逝得越快，我们对做一件事的未来价值估计就会越下降。我们会越发感受不到未来的存在，而只关注当下怎么样。

所以，许多人才会有这样的心态：

学这个东西干什么？10年后都不知道这个岗位还在不在。

——但你学或不学，10年后都会到来，区别在于，如果学了，到时你还多了一种可能性。

做这个事情干什么？又看不到什么效果。

——但你做或不做，这件事的效果都是会存在的。区别在于，它是会在当下就对你产生影响，还是在未来会对你产生影响。

毕竟我们是根据做一件事到底有多少价值去行动的.....所以对时间的认知度，会直接影响到我们的行为。

时间就像一面透镜，会对我们对价值的判断进行扭曲，会让我们变得短视，沉迷即时满足，很难踏实下来去为自己做一件有长期价值的事情。

宁愿先开一把王者享受当下，也不愿意为了下个月的期末考试认真一把。

但强大的人，往往会刻意锻炼自己抵抗时间扭曲的能力，不被时间贴现所影响。他们对时间的敏感度超于常人。

所以想要变强，就要察觉到时间对你的诅咒，并且有意识的去克服它。给你两个小建议：

1、每天花1个小时去做一件有长期价值的事

比如：培养一个爱好，学习一门技能，读10页书.....

一定要保证在很长的一个周期内你都会坚持去做它，得到什么结果无所谓，重要的是得让自己每天都有一点进步，感受到时间真实的流逝。

2、每天为自己的生活找点变化

不要让自己每一天都只做一成不变的事情，因为越是只做重复性的动作，大脑就越会倾向于遗忘这段记忆！（因为没什么营养和新鲜感）

所以要每天都找点和昨天不一样的东西去做，比如偶尔换一条路去上学，每天都换一张手机壁纸，定期更新一下桌面的绿植.....

这些微小的变化，都会留在你经历过的每一段时间，每一段记忆里。

3

最后说说，强大的人是怎么去创造的。

不知道你有没有注意过，我们每个人在生活中的角色都是消费者——不是指只有花钱的那种消费，时间，注意力的消费也算。

你花几十块钱买了一杯奶茶，一根口红，是金钱上的消费。

你花了两个小时去刷抖音，看电影，是时间上的消费。

你一边心不在焉的应付作业一边兴致满满的和朋友聊天，是注意力上的消费。

你仔细想一想，我们的生活中是不是充满了各种各样的消费？我们用金钱，时间，注意力去为自己换取一些物质，娱乐，人

际关系~

但只有极少数的人，会去主动尝试把消费模式切换到创造模式。也就是不仅会消费，还会主动去创造。

当你看到了一篇优秀的文章，你花费时间去阅读消费了它。但你有没有想过自己也按照这篇文章的结构和手法，去创造一篇文章呢？

当你看到了一部很精彩的悬疑电影，你花费注意力去观看消费了它。但你有没有想过去主动拆解作者埋伏笔和设线索的手法，去做一期电影解析呢？

哪怕是一个会打游戏的人，都不要仅仅停留在“玩”的这个消费层面。当然不用也去做一个游戏，主动寻找游戏彩蛋，创造新的玩法，写攻略分享出去，也是一种创造。

*一些自由度极高的游戏里这种大神经常出没，比如《塞尔达传说》和《我的世界》。



一事物最终呈现在消费者面前，背后一定是经过了层层设计和思考的——

而当你不满足于它的表象，试着将它用你的方式呈现在大众面前的时候，你就算是从一个消费者变为了创造者。

这是一个需要调动深度思考能力和执行力的过程，也是厉害的人和普通人的思维和行动模式的差别。

应试教育给我们的学习暗示，很多都是错的。所以你需要从填鸭式学习，改变为创造式学习。

这也是为什么我一直非常敬佩同人作家和画手的原因，他们是在真正的用兴趣去推动自己的创造力，用创作去平自己的意难平，而不是单纯的“磕到了磕到了！”

当你开始创造时，你会感受到比你单纯停留在「消费」时更高层级、更丰富的体验感。

所以，如果你有了感兴趣的东西，试着不要只是去消费它，而是去参与创造它——

1、保持好奇心和探索欲

好奇心是一切创造的起点，它可以帮我们保持尝试和探索新事物的源动力，即使是从大家司空见惯的事物中，也能发现许多值得探索的点。

多去尝试新事物，多从旧事物中找到新细节，以及，时刻保持问自己“为什么”的能力。

2、没事多去“拆”东西

很多熊孩子小时候都喜欢拆东西，虽然这种行为经常挨打，但这也正是我们了解一样事物构造最简单粗暴的方式。

长大后虽然我们不能再这么破坏东西了，但我们仍然可以有许多可“拆”的东西：

- 它是由哪些部分组成的？组装逻辑是什么？
- 这些部分还可以和什么东西联系起来？
- 我要怎么才能用上它？

最后，再为你总结一下，人是怎么变强的？

首先是能够从低谷中获得黑色生命力，其次是对抗时空扭曲的能力，最后，从消费者成为创造者。

对了，最后也跟你介绍一下我自己~

@柴桑

期待你的关注和收获噢~我的这些回答也可能帮助到你：

生活中你们发现了哪个 bug，让你觉得世界不是真实的？ 

www.zhihu.com



有哪些年轻人「千万不能碰」的东西? www.zhihu.com

既来之，则安之

好好工作不要想别的，多看看老爸
给你带的菜根谭

宠辱莫惊，闲看庭前花开花落；宠
辱莫惊，闲看庭前花开花落

平淡对待得失



每天什么都不想做，只想躺着待着，刷手机，该怎么办? [🔗](#)



www.zhihu.com

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有