【思维方式】

比抱怨更可怕的，是忍着不抱怨

（一院肖燕专推荐，2017年7月26日）

推荐理由：生而在世，总会遇到许多不称心的事，这时候我希望当我抱怨几句发泄时，可以不被指责为做作矫情。我只是时下情绪不畅了，需要吐槽几句。



前两天和朋友聊天，他说午饭点了麻辣烫，可满怀期待终于等来外卖，却发现麻辣烫根本不够辣。

还在加班的我，隔着屏幕翻一个白眼。

已经记不得，这是他第几次因为这种小事发牢骚了。之前是不够麻，再之前是不够烫。我没好气地说：“那你下次不要再点这家不就好了。”

那边沉默了一会，回复我说，“其实麻辣烫很好吃啦，可能是因为我今天过得不爽吧，我就想发泄一下。”

心疼麻辣烫的同时，我却突然意识到，有些抱怨不仅仅是因为对生活斤斤计较，或许还有一些说不清的解脱在里面。

什么都没错，但人有时也需要一些事“做错”。

后来我问他，你把这些负面的情绪都发泄在细节上，难道不会觉得自己过得越来越差吗？

“不会啊，我就用它们分担一下负能量而已。因为那些真正能让我变差的事，抱怨是没有用的。”

原来人在抱怨这件事上，也是欺软怕硬的。

现在越来越多的人不再喜欢用“负能量”这个词，因为它已经泛滥到无法确切地表达我们生活中的不幸了。但很可惜，不用这个词，生活也并没有好起来。

之前的一个同事，每每加班之后就会打不到车，打不到车就会在朋友圈抱怨一番，弄得我实在忍不住，就回复了她一句：“你怎么总是打不到车啊？”

她立即回复了我，“因为我总是加班啊。”

那时候我不能理解，如果想抱怨加班导致了打不到车，那你为什么不能直接抱怨加班呢。

而现在，我才发觉她实在是太机智了。如果她按照我的思路抱怨下去，因为打车抱怨加班，继而因为加班抱怨公司不行，再想到这么差的公司自己却还不得不留下。

然后回想起自己曾经向往的工作，在深夜估计就得承受很多发生活的暴击了。

再想下去，恐怕她只能是“生而为人对不起。”

生活有太多的不得已了，在一条漫长的因果链上，我们只看得到最后一环，我们也只能把抱怨放在那一环上。

因为对不起，也要继续为人。因为受到暴击，也要先活下去。面对那些真正的失落时，我们是无能为力的，只能咬紧了牙继续冲。

而在那之前，还有一个环节可以承担抱怨，还有一个地方可以容纳痛苦——那些生活里的小事。

不过，“抱怨”这个词听起来，大概是不受欢迎的。大家都会说，“你怎么能抱怨呢？生活多美好啊。”“抱怨是不能解决问题的，你要乐观面对生活。”“去行动 ，有抱怨的时间你都解决完问题了。”

记得高中的心理课上，老师问过一个这样的问题：“假设你在上学的路上经过一个路口，却与绿灯失之交臂，你站在等红灯的人群中的第一个，那时你是什么心情。”

一个同学说，我会很生气，因为差一点点我就可以过去了。另一个同学说，我会很开心，因为下一个绿灯时我将是第一个通过的。

老师自然是表扬了后一位同学，因为她用乐观的态度面对红灯，这有利于她的成长。

可我到现在都想不通，为什么那么小的事，我们都要逼自己积极面对。

没有赶上绿灯就是很烦躁的事啊，为什么要让我乐观起来，还要绞尽脑汁地想出一个正面的理由去理解它，把它当成好事？

身边有个很正能量的姑娘，凡事都能想到好的一面。

心仪很久的餐厅去到了，却发现要排很长的队，她会说这证明这家店真的好吃。

看电影误买了粤语场次的票，她会说这是个融入环境的好机会。

我想象不到有什么事在她那里是找不到正面理由的，好像所有事都是好事，只是我还没学会去发现美。

就是这样一个姑娘，前几天却做出了一个我意想不到的举动，没有任何的交代，就突然离开了公司，辞职了。

她的解释是：“我是真的受不了了。” 但奇怪的是，当我问她辞职的理由时，连她自己也说不清。

项目不顺利，加班，上司要求很多，与自己的理想相悖等等。说到最后她自己也困惑：“其实这些事已经司空见惯了，但我那一刻就是想辞职，感觉已经撑不住了。”

“有没有想过这份工作好的一面？”我问她。

“也许我就是好的一面想得太多了，那些负面才终于爆发了。”

积极了很久的她，还是撑不住了。

心理学上常讲要释放负面情绪，与之相对的概念就是压抑情绪。压抑说的就是不能正确地面对，凡事只看好的一面。这也是不正确的态度之一。

生活中的不爽不会因为我们的忽略而消失，刻意保持的乐观也会在某一刻崩溃。所以，抱怨并不可耻，它有时是生活的解药。

那位朋友在经历了情绪的爆发之后，开始重新找工作、投简历，也时常对我抱怨面试里的奇葩事。我后来问她，你后悔辞职吗？

她说，“我不后悔辞职，但我后悔我辞职时的样子。我本可以把所有工作做好再走，也可以去和 Boss 争取更好的工作环境。我有一百种体面的离职方式和一种正确的解决方式，但我都没选，我后悔的是这件事。”

打游戏的时候最害怕的就是心态崩了。复活之后就往人堆里冲，状态很差也要去打 Boss 几下，不是为了赢，是为了发泄。

而我的朋友冲动辞职的这件事，用术语来讲，就是失了智。也是在辞职过去很久之后，她在重新客观和理性地看这件事。

凡事都不抱怨并不会让坏事不再发生，只会让我们的抱怨沉淀、积累，然后在某一个预料不到的点上，喷薄而出。

然后失了智。

而那些浮在我们真正不爽的原因之上的小事们，就像游戏里的野怪一样，为我们提供了一个释放自己的途径。

今天好烦，因为电影买错了票。今天不顺利，因为吃饭时等了好久。今天很难过，点的麻辣烫居然不够辣。

可今天还不错，和老板正面刚了一波，赢了。

在小事上不爽，才给了我足够的耐心和精力，去在大事上干他个爽啊。

一个人如果没有在打完家里的蟑螂之后，精疲力尽地哭过一场，人生也是不完整的。

因为那种“生活怎么那么难，我怎么过得那么不顺利”的心态是升级路上的主线任务，你必须要经历，才能成长。

所以，下次再有人向我抱怨那些生活里的小事时，我也会收起我的不屑和反感，应和他两句。

这有什么可担心的呢？毕竟，他只是在打小怪而已啊。

（推荐者注：本文来自公众号-我要WhatYouNeed2017年7月23日，作者：许无）

（注：学校关工网站刊发时间：2017年9月12日）