

no negativity allowed

我和我的室友有一个规矩，叫做“no negativity allowed”

每次我或者我的室友发出类似“好无聊啊”，“好难啊”这样的抱怨，我们都会大声回应一句“no negativity allowed”，bro!

负面情绪和传染病一样，你当然可以患上传染病，但是你不应该大声宣扬你有传染病，不去治疗传染病，更不应该把传染病传染给别人。

负面情绪比传染病更为复杂，因为负面情绪即使没有人传染也可以产生，因为我们的理性，感性，身体互相影响，听我举例：

当你在做一个回报周期很长的事情，你的大脑接收到的奖励较少，为了获得更多快捷的奖励，你的感性开始影响你的理性，说服你“之前指定的学习计划不合理，没有意义”，“你的能力不够，做不到”等等，负面情绪便通过合理化以一种隐蔽的方式发散出来

你的感性情绪也可以通过身体反应出来。有的同学听过“躯体化”，其实一些类躯体化十分普遍，比如大脑刺激度低可能会让你产生困倦的感觉，进而身体进入一种半睡眠状态，影响你的肌肉控制。

负面情绪就会通过类躯体化表现出来。

不管是合理化还是躯体化都会让你产生和顺服于你的负面情绪，进而导致你的“负面病”慢慢从早期发展到晚期。晚期症状是：一贯的否定违反自己的原则，计划，找借口，否定自己的能力潜力，失去意志力，形成条件反射式的生理性回避。

所以我建议你也开始对你周围的人使用no negativity allowed。

这是在说有负面情绪就要压抑么？如果一个人病入膏肓，我们当然应该了解他的病史，理解她，陪伴她，鼓励他。但是称职的医生和患者首先要相信没有什么“疾病”是不能治愈的，进而才能去做针对性的治疗。而不是和病人一起附和有多惨，多无助。

如果是小的抱怨，小的负面情绪，及时互相纠正，停止合理化。

如果多次负面情绪，就要分析原因，用positive的心态去找解决方案。

总之...

为自己，也为他人的健康。no negativity allowed!