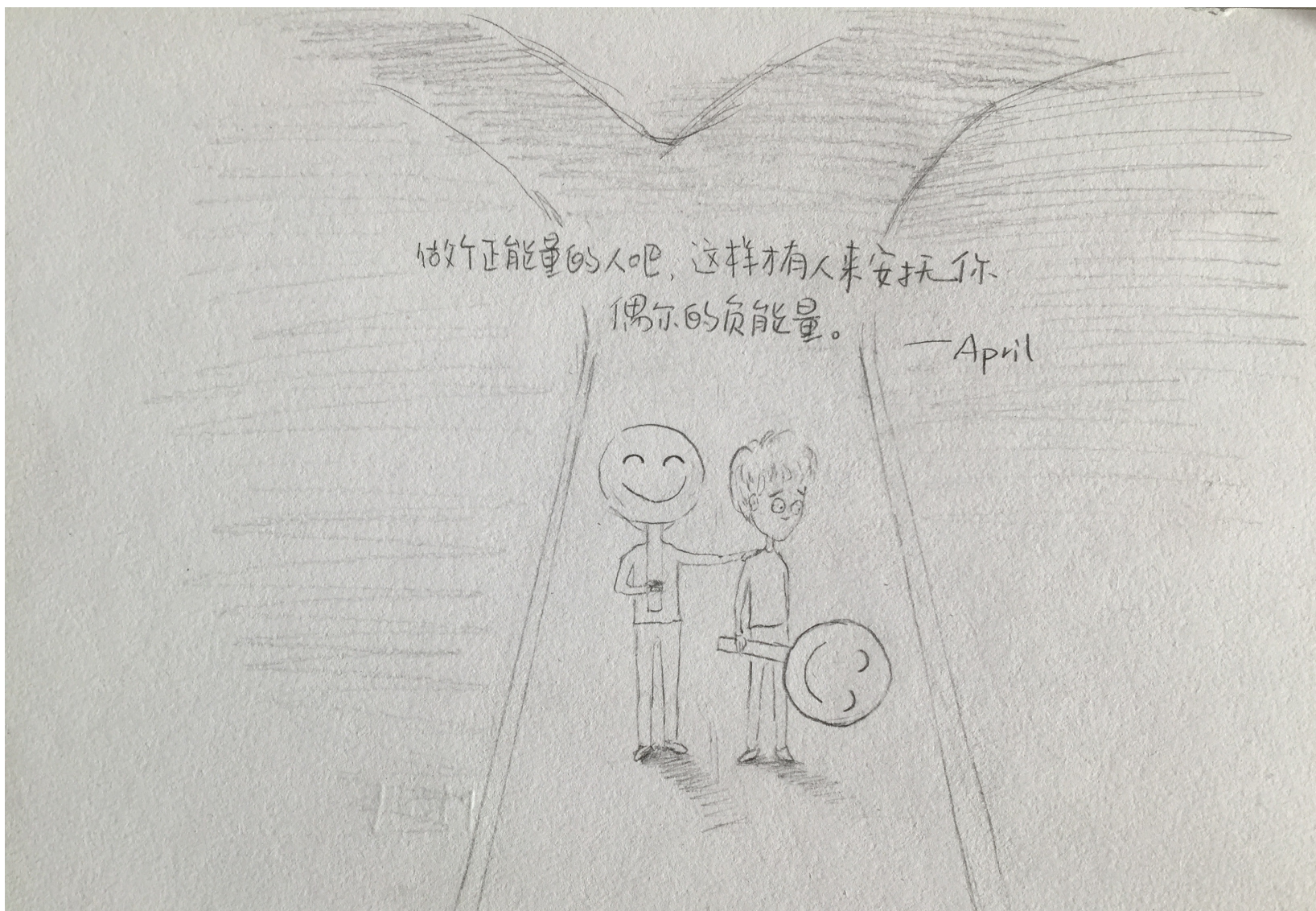


正能量还是负能量

文：陈立兴
画：陈明



前一阵子流行一句话：“每天都充满正能量的人，不是传销就是脑子有问题。”“正能量”这个词出现和流行的时间不算太长，刚出现的时候肯定是褒义词，但传来传去，正能量的含义似乎也开始改变了。

美国一位心理学家创建的情绪ABC理论认为，激发事件A (activating event) 只是引发后果C (consequence) 的间接原因，而引起后果C的直接原因则是个体对激发事件A的认知和评价而产生的信念B (belief)。所以，通俗点说，遇到事情或者需要做判断的时候，如果一个人的信念B是积极的、正确的，有点像上面说的“正能量”，那么带来的结果就可能是好的；反之，如果一个人看待任何事情的态度都是消极的、错误的，那么就很难带来好的结果。

从上面这个心理学理论出发，再来看上面那句流行语之所以能够流行，并引起大伙的共鸣，是因为我们日常接触的传销的那些人，无论是网上的还是网下的、事先知道还是事后

发现的，无一不是对未来充满信心、对事业无比执着、对身边的人无限爱心，仅仅从这个意义上说，确实是满满的正能量。但是因为他们属于特殊群体，是用这种所谓的正能量非法或欺骗的手段攫取不正当财富，正能量这个词放到这些人的头上，就有点变味了。至于脑子有问题的，就不用另费笔墨了，因为在一般人看来，传销的人就是脑子有问题的人，因为他们的信念B有问题，结果C也是美好的空中楼阁和海市蜃楼。

那么，什么是真正的或者看起来正常的正能量呢？标准很简单，就是三个字，“真、善、美”，真正的正能量必须是“仰望星空，脚踏实地”，必须是“胸怀大志，腹有良谋”。只想不做，再好听、好看，也不是正能量。同时，正能量必须从起点到终点，都要贯穿着“善”，不论什么时候，不论什么理由，都不能建立在虚假、欺骗和害人的基础上。前面提到的传销，之所以为人们所不齿，就是因为一点儿一点儿地被大家看清了本来面目，说的再

好听，也没人信了。最后一条标准是美，就是正能量所表现的形式。有的时候，出发点是好的，也是为了别人好，而且是无比正确的，但就是采用的形式不是大家喜闻乐见的，本来正确的东西，却搞得枯燥无味，还意识不到而反复强调，成了笑话，结果是做的人和信的人都被当成了头脑有问题的人。

怎样才能做到真正的正能量呢？在考场上，别人作弊，你能坚持不作弊是正能量，能站出来反对作弊则是更大的正能量；在职场上，当很多人抱怨搞歪门邪道的都加薪了的时候，你依然能够坚持努力工作，而不是努力搞歪门邪道，就是正能量。用中国传统的说法，正能量是“穷则独善其身，达则兼济天下”。

当然，正能量的弦也不能绷得太紧，要经常地调侃放松一下，再正经的话题也可以幽他一默，把负面情绪及时地释放出去。如果天板着脸，坚持正能量，即使自己的脑子憋不出毛病，也会被别人当成脑子有毛病的人。