我的加油站

有人说，负能量是迷路的正能量，当你遇上挫折时，原来的激情（正能量）都会给转化为怒气（负能量），在一场没有硝烟的搏杀中，我们究竟该如何化解负能量，又该如何释放正能量？

文 | 青牧　图 | 受访者提供

将工作与生活分开

宣克炅　上海广播电视台电视新闻中心机动新闻部副主任

因为从事社会新闻、突发事件、舆论监督的报道，不时会遇到许多社会负能量，比如被采访对象的利益受到损害，采访受到阻挠、谩骂、不理解等。遇到类似情况，我首先摆正心态，分清工作职责所在：媒体是来报道新闻事件的，通过报道力所能及地推动解决问题，而并非越俎代庖；我也尽量地能取得被采访对象的理解。工作完成后，我不会把工作中的不良情绪带回家中，尽量不与家人讨论与他们无关的新闻。

回到家中，听听音乐，看看小宝宝天真的笑脸，我就觉得非常满足，工作中遇到的烦恼全部一扫而空。我学过小提琴，有时拉拉小提琴，一切烦恼就抛在脑后了。有一次，我因为采访，很晚回家，家人很生气，认为我的工作严重影响了正常生活，而我在采访中也遇到了阻挠，觉得内外受困，心里憋屈，很是苦闷。但是，后来看到被采访对象因为我的采访而切实解决了问题，我的自豪感和价值感油然而生，感觉自己充满了正能量。

社会转型时期，出现社会矛盾并不鲜见。我们每个人应各司其职，做好自己应该做的事情。出现社会问题，其实是一些人该做的不做，不该做的做了，牟取私利，结果让社会运行成本增加，让人际关系复杂。但社会本身就是复杂的，充满了欲望和各种能量，这种“能量”有正的也有负的，让我们发扬正能量，切勿见一叶障全目。

释放正能量招数

◎ 和好朋友们去体育锻炼，让自己大汗淋漓，打篮球、打羽毛球、游泳。

◎ 和家人去看场电影，把自己沉浸在美妙的电影情节中。

◎ 拉小提琴，听音乐，享受美妙的乐符。

◎ 和好朋友们彻夜长谈，谈心，把自己在生活中遇到的困惑一起分享解决，做一次相互的心理按摩。

随遇而安，吃亏是福

高群书　导演　代表作《东京审判》《风声》

目前社会的负能量太多，我认为99%是因为大家职业道德不规范所为。

比如前几天晚上11点多，我饭后去办公室，一脚踩空污水井盖，脑子里瞬间反应下面会不会是滚烫的热水，迅即撑住，只半身进去，左脚趾头刺破，左膝盖擦伤。因为院子旁边在盖一排平房，拉砖石的汽车把井盖压松翻开，但无任何警示牌，这就是施工人员职业道德缺失。如果掉下去的是老太太呢？那就不是一件小事。

此事发生后，我立马把自己的井盖糗事发在微博上，并征集大伙吐槽各种“井盖”故事，以及随手拍井盖儿，主要是想给大家出门走路提个醒，之后，就有1265次转发和400余次的评论。后来，物业知道这事后给我打了电话，向我赔礼道歉，我说，道歉就算了，你在报纸上登个启事，让更多的人注意。我觉得这就是在化解负能量，释放正能量。

如果有时，负能量实在化解不了，我就会上微博看些笑话，喝些老酒，和朋友看看电影，在我看来，很多事情都没什么大不了的。别老是把别人当成敌人，如果你不斤斤计较，退一步，就是海阔天空。如果你什么事情，都要较真，那最后只有自己受累。有人会觉得我在说风凉话，其实我出门也会遇到路上堵车，吃饭也会遇到排队，我和大家一样生活在这个城市，也会被负能量袭击，也试图释放正能量。

释放正能量招数

◎ 学会放下，做人别太贪婪，随遇而安，通俗的讲我一直信奉吃亏是福，如果吃亏了，就当吃一堑长一智。

◎ 每个人各司其责，把自己该做的事情做好，要有一定的职业道德和职业操守。

负加负仍是负能量

王小山 出版人 专栏作家

一个社会有负能量很正常，问题在于，很多人觉得负能量比较多。我觉得是因为，这个社会缺乏基本共识。比如一把椅子，有人说椅子，又有人说板凳，很难进行统一，之后就是喋喋不休地争吵，难以收场。简单讲，除了自然科学知识外，这世界上存在的大多数知识都属于对错非常难以讲清楚，或者说是属于没有简单意义上的正确与错误可言的观念和意识范畴的东西。很多时候，有些人看事情往往是看立场，看人。举个极端的例子，比如说美丑观念，现在很多人出名靠的是审丑，这在过去是不可想象的，这会让很多单纯的人，疑惑自己的审美观，进而对自己的价值观产生不自信。还有就是，随着媒体的发达，道德家越来越多，凡是你做的，跟他想的稍有不同，他一定会认为你缺乏道德……没有共识，我觉得这个社会聚集的负能量就会越来越多。

能不能改变这个现状，我挺悲观的，我觉得这需要很长时间磨合。对于我而言，我宁愿，多拍些戏，或者做些好的音乐，给这个社会释放更多正能量。又或者在微博上多关注一些需要帮助的人或者事情。

释放正能量招数

◎ 交朋友，我尽量多看他人的长处，谁没有缺点，当你看到别人的长处时，你自己身上也会充满着正能量。

◎ 多做一些让自己开心的事情。比如有人看到乞丐脏兮兮的，在他身上吐口痰，那负能量加负能量，那还是负能量。相反，如果你善待乞丐，给他捐点钱，那就会变成正能量，不仅自己开心，乞丐开心，还会让这个社会充满正能量。

停止抱怨，立刻行动

袁岳　零点研究咨询集团董事长

人们经常感叹说，现在社会总是充满着负能量，其实不然，因为在我看来，这和传播有关。社会本身就喜欢传播负能量，正能量的传播积极性本来就不强，全世界的媒体与网络均以传播负能量为动力；而在中国人的生活里面，难得有如同微博这样的释放负能量的渠道，因此其释放效能更强；从心理学层面而言，负面的刺激要大于正面的刺激。一旦形成气场，负能量的表现群体在新媒体中表现得更加理直气壮，而正能量的表现者反而显得不那么有气势，因此在传播中的气势导致追随者更加选择前者。

生活中，每个人都会碰到负能量，我也不例外，碰到负能量事件，我认为首先要会判断，见多识广就不会大惊小怪；二是用质疑的态度对待负能量事件；三是相信行动而不是抱怨的力量；相信建设而不是破坏的力量；无建设不批评。

于是，我会一早，在微博上热情地向大家问好；坚持与大家分享我的旅行见闻与新知识；转发信息时注意正面与负面信息的平衡，负面信息坚持多质疑它的依据；对于年轻人的尝试与社会实践积极鼓励，而且给予很大支持。在公司管理中，我倡导鼓励式文化，对于新一代员工坚持鼓励在前，培养以能力建设为核心，以授权与给予机会为前提，多支持大家继续学习。

释放正能量招数

◎ 向大家学习，向后辈学习，设身处地，提供更多交流学习的机会，让年轻人参与来设计与发明快乐工作的模式。

◎ 有一定的精神信仰，是进行心理调节与精神平衡的重要条件。