

失败一万次，我才学会和痛苦共处

你看过有人主动找虐吗？我最近就见识了一个。它的名字叫《黑暗之魂》。

01

起初，朋友向我安利这款游戏时，我是不解的。因为它的核心机制，简单粗暴到令人发指：你会死，你会死得很多，并且一次比一次惨。

在这个游戏里，没有轻松过关，没有新手保护。空气里似乎都飘着八个字：“爱玩玩，不玩滚。”任何一个不起眼的小怪，都可能让你屏幕一黑，重新来过。更别提那些面目狰狞、压迫感十足的 Boss 了。

据不完全统计，一个普通玩家，想要通关《黑暗之魂》，平均要死 5000 次以上。5000 次，是什么概念？是你无数次咬牙切齿，无数次想摔烂手柄，无数次在深夜里质问自己：“我到底是为什么要在这里受这种罪？”

可奇怪的是，就是这样一款反人类的游戏，却在全球收获了无数拥趸，甚至被奉为“神作”。它的通关率高达 60% 以上，远超许多“友好”的游戏。

为什么？为什么人们愿意忍受上千次失败，去征服这片痛苦之地？



02

读了游戏设计师宫崎英高的访谈，我才明白背后的逻辑。他说，这个游戏的设计初衷，就不是为了让玩家“爽”。而是要“通过反复的失败，让玩家亲身体验什么叫无法掌控的、压倒性的力量。”

胜利不是目标，痛苦才是手段。你每一次被 Boss 无情碾压，每一次在篝火前沮丧重生，都不是系统的恶意刁难，而是设计者精心为你准备的“成长课程”。他就是要让你在一次次的绝望和“受苦”中，学会观察，学会忍耐，学会直面看似无法战胜的敌人。

就像在真正的生活中，我们总会遇到一些困境，一些痛苦的存在。它们无法逃避，无法绕开，如同游戏里的高墙和巨兽。你唯一能做的，就是一次次地站起来，去试探，去学习，去找到与它共处，甚至战胜它的方法。

在这个过程中，你会愤怒，会自我怀疑，会觉得无能为力。但当你最终凭借自己的力量，战胜了那个曾让你死去活来的 Boss 时，那种自我超越的巨大成就感，是任何“一键胜利”都无法比拟的。

不是因为你打败了敌人，而是因为你超越了自己。你终于学会了和痛苦共处，并从痛苦中汲取了成长的养分。

03

有一位女性玩家的故事，让我感触很深。她是一个普通的上班族妈妈，每天只有下班后短暂的时间能玩游戏。可她偏偏爱上了《黑暗之魂2》。

她卡在一个叫“老铁王”的 Boss 那里，反反复复死了 200 多次。起初，她崩溃极了。每次失败后，她都感觉自己像个废物，脑子里全是自我攻击：“我到底有多笨？为什么别人能过我就不行？”有限的游戏时间，被无尽的死亡占据，现实的疲惫和虚拟的挫败交织，让她几近放弃。

但就在某个深夜，死到麻木的她，忽然平静了下来。她不再急着攻击，而是专注地观察 Boss 的每一个动作，每一次抬手，每一次喷火。她开始预判，开始翻滚，开始找到攻击的间隙。

“那种感觉很奇妙，”她说，“我不再把它当成一个必须打败的敌人，而是当成一个需要去理解和熟悉的舞伴。每一次死亡，都是一次宝贵的教学。”

终于，在第 200 多次尝试后，她成功了。看到 Boss 倒下的那一刻，她没有狂喜，反而是一种劫后余生的宁静。她发了一条帖子，写道：“这两百多次死亡，让我从一个脆弱又自卑的人，变成了一个更坚韧、更平静的人。我终于明白，韧性不是天生的，而是被痛苦一次次锻造出来的。”

04

那一刻，我好像真正理解了《黑暗之魂》的哲学。它不仅仅是一个游戏，更像是一个“痛苦模拟器”。它模拟了人生中那些最难熬，最让人想放弃的时刻。

一个让你焦头烂额的项目，一段让你心力交瘁的关系，一次让你名誉扫地的失败，一种让你无法摆脱的病痛……它们就像游戏里的 Boss，巨大，强悍，不由分说地出现在你的人生路上，让你痛苦不堪。

你当然可以逃避，可以“删除游戏”，但你知道，这种逃避只是暂时的。真正的强大，不是祈祷永远不要遇到 Boss，而是在遇到 Boss 时，有与之周旋到底的勇气和智慧。

你一次次尝试，一次次跌倒。在这个过程中，你变得更了解自己，也更了解你的“敌人”。你学会了控制情绪，学会了耐心等待时机，学会了在绝望中寻找那一线生机。你逐渐建立起一种“我能行”的内在信念，一种从骨子里长出来的力量。

这种力量，远比一次侥幸的胜利更加珍贵。因为它告诉你一个朴素却深刻的真理：痛苦是无法彻底消除的，但你是可以比痛苦更强大的。

《黑暗之魂》里有句话：黑暗之魂并非总是熊熊燃烧，它更像是余烬，蛰伏、等待。

人生何尝不是如此。我们的一生，不可能永远沐浴在阳光下。总会有那么一些时刻，我们会跌入谷底，被情绪的黑暗和现实的痛苦包围，感觉自己只是一捧微不足道的余烬。

但请不要忘记，余烬之中，依然藏着火种。那些让你痛苦的事情，那些让你失败的经历，并不会真的将你毁灭。它们只是在以一种残酷的方式，帮你烧掉脆弱和杂念，让你学会如何与艰难共存。

当你不再把失败视为世界末日，而是看作通往成长的必经之路时；当你不再一心只想消灭痛苦，而是学会从痛苦中寻找智慧和力量时，你内心的火种就会被重新点燃。

就像那位死了 200 次的玩家，她最终战胜的不是游戏里的 Boss，而是那个轻易被挫败感吞噬的自己。

我们每个人的人生中，都有一场属于自己的“黑暗之魂”。没有捷径，没有攻略，只有一次的试错，一次次的爬起。愿我们都能在这场孤独而伟大的远征中，学会与痛苦共舞，最终锻造出独一无二的，坚不可摧的灵魂。

