

石 勇 著



心理强大

在这个险恶的世界上，
你需要在心理上变得强大 **之路**

XINLIQIANGDAZHILU

对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、害怕接触异性、害怕冲突、自卑、奴性、心理素质差……由于心理弱小，你将成为被他人控制的心理奴隶。

人的心理如同肌肉一样，是可以通过锻炼变得强健有力的。本书提供的思考和训练方法，能够帮助你认识自己，对抗外界强加于你的心理操纵，让你的心理走上强大之路。

河北大学出版社



心理强大之路

石 勇 著

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理强大之路/石勇著. —保定: 河北大学出版社,
2009.8

ISBN 978-7-81097-440-0

I. 心… II. 石… III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第106906号

责任编辑 王殊宁 E-mail: wsn1550@126.com
 胡素杰 E-mail: hj570@126.com
装帧设计 王占梅
责任印制 闻 利

出版: 河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经销: 全国新华书店

印制: 河北新华印刷一厂

规格: 1/16(710mm×1000mm)

印张: 10

字数: 97千字

印数: 0001~8000

版次: 2009年8月第1版

印次: 2009年8月第1次

书号: ISBN 978-7-81097-440-0

定价: 26.00元



目录 Contents

序曲	心理强大是可以通过思考和训练来实现的/1
第1章	心理强大是一种强大的理性能力/3
	我们为何在心理上那么弱小/4
	心理强大意味着摆脱他人对你的心理控制，成为控制者/6
	心理素质的训练不是靠空洞说教/12
	三个心理强悍的人/14
第2章	打开心理强大之门的几把钥匙/28
	自我/29
	价值排序/32
	思维结构和心理结构/33
	需要反复思考的几条原理/36
第3章	价值排序/39
	价值排序支配着人们，但人们浑然不觉/41
	人们在比较中屈服于他人，成为心理弱小者/43
	心理强大训练一：剥去比你强悍的人的社会属性外衣/46
第4章	认同/54
	通过认同，人们交出了自我让他人来占领/55
	主动按社会要求去做去表演，内心却感受到真我的痛苦/58
	战胜自我不是和自己作对，而是战胜“假自我”/61
	心理强大训练二：阻击他人的语言和行为进入你的心理结构/63

目录

Contents



第5章	对确定性的寻求/70
	寻求确定性是人的天性/71
	害怕改变现状/74
	心理强大训练三：狙击他人的言语和行为进入你的心理结构/79
第6章	道德压力/82
	讲道德者总是输/83
	别把自己暴露在别人的火力下/87
	怎样在小人面前保持心理强大/88
第7章	死亡恐惧/92
	恐惧死亡实际上是恐惧虚无/93
	死亡恐惧使我们变成了爱国主义者或民族主义者/95
	两种死亡恐惧/96
	心理强大训练四：把死亡哲学化/98
第8章	强大之道——心理素质强化训练/110
	消除掉他人强大的幻像/111
	在认知中带入情绪、情感，改变心理结构/117
	学会用理性应对外部世界/124
	静观/126
	学会心理博弈/130
	软化价值排序/133
附录	群体行动的逻辑/138

序曲 心理强大是可以通过思考和训练来实现的

“除了想方设法地逃避痛苦，人没有任何生活目标可言。”

十年前，当我读到 20 世纪最重要的思想家之一、精神分析大师弗洛姆的这句话时，可谓心惊肉跳。

但是，这么多年来，我不得不承认，对于太多的人来说，在这个险恶的世界，不要说能够获得幸福，连避免痛苦都难以做到。现实的险恶对于我们的的心灵来说无异于一个地狱。我们在心理上是多么弱小。

心理弱小表现为“情商”很差，表现为“心理素质”很差，表现为总是有着难以排遣的焦虑、自卑、抑郁、燥狂、不安、恐惧、迷茫、慌乱……它们不仅在生活中折磨我们，而且可以让我们弱智化，在关键时刻无法冷静、理性地应对外界，从而犯下一些愚蠢的错误。

因为心理弱小，我们的生存根基其实一直在动摇。生活的一次变动、残酷现实的一次打击、他人的一次伤害，都让我们感觉到心理世界的风雨飘摇。很多人甚至因此而



被吞没下去。

一百年前，精神分析的鼻祖弗洛伊德认为，在“自我”的家里，我们都无法自为主宰。这是因为我们没有理性能力看穿外界对我们的心理操纵，没有勇气可以抗拒外界对我们心理上的威胁。

这本书，就是驱散心理弱小幽灵的一次尝试。

只要你对以下问题中的某一个作了肯定回答，并且想改变自己，那么你有必要成为本书的读者，和我以及人类历史上的思想大师、灵性大师们进行一次头脑和心灵都参与的对话：

你是否感觉到，在比自己漂亮、比自己有钱、比自己有地位的人面前自卑，并且这种自卑对于你的生活、学习和工作都构成妨碍？

别人对你的伤害是否让你感觉“很受伤”，并且当时缺乏任何防御与反击的能力？

在某些场合，你是否犯过一些事后觉得非常愚蠢并且后悔的错误？

他人和环境是不是容易激起你的情绪，在不知不觉中你被操纵而浑然不觉，你是否在事后意识到这一点？

童年、少年的阴影是否仍然在笼罩着你，你是否痛苦不堪但却无法摆脱？

在一个环境里，你能否敏锐地对事物作出判断，并不受任何因素干扰地行动？

.....

第1章

心理强大是一种强大的理性能力



每个人都有“自主”的时刻，也许转瞬即逝。但是一个强者能以相当长的时间持续这种自主性。

——詹姆斯

我们为何在心理上那么弱小

每个人都不想在心理上弱小，过得痛苦不堪。每个人都想提高自己的心理素质，即使不是为了追求成功。

但对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。

为什么我们在很多时候处于心理弱势？到底是哪些东西在让我们经受心理弱小的煎熬？

一、死亡恐惧。死亡是人类的宿命，是永远无法反抗的威胁。死是绝对的虚无和空虚，对于存在是一种最根本的否定。因此，作为一种会死的存在，对于我们来说死亡恐惧是影响最为深远的恐惧，除非我们能战胜死亡恐惧，否则我们在心理上还是弱者。

二、对人生和世界的无把握性。人类是一种偶然的存在，偶然被抛到这个世界，因此，对秩序和确定性的寻求同样是一种深远的内驱力。不幸的是，并没有什么必然的东西。人生充满了偶然性。如果我们感觉到对自己的命运无法把握，我们的软弱马上会暴露出来。特别是在“现代性”逻辑支配了我们生活的时代，一切坚固的东西都烟消云散，我们的自我常常处于风雨飘摇之中。

三、“自我”的虚妄。佛教说，不是自我有什么问题，



而是自我本身就是一个问题。作为一种心理功能，没有一个“自我”我们就无法生活下去，或者变成精神病患者。但有一个“我”，必然就有一个“他者”，有一个“他们”和“我们”。这样，我们就一边把自己看成了某个事物的一部分，一边又与另外的事物割裂开来。于是，我们在把自己交出去受到控制的同时，也把自己暴露在不属于“我”和“我们”范畴的世界的枪口之下。我们的心理既受到操纵，又受到威胁。

四、价值排序。在人类的社会里，有一个“价值排序”，按照金钱、地位、身份、学历、容貌、出身等来给人的价值分等分级，从而确定一个人的“价值”。比如，一个农民就比一个白领的价值排序低得多。这就制造了伤害、焦虑、愤怒、自卑和羞辱。它也引发了心理竞争，每个人都不甘在价值排序上偏低。这个价值排序是一种威胁人的心理生存的强大力量，在它面前，人的无价值感、羞辱感和渺小感总是油然而生。

五、社会结构性暴力。社会是分层的，而资源的分布则不均衡。整个社会构成一个复杂的结构，在这个结构里面有各种各样的科层化组织，权力在其中运作。只要你处于社会中，你就会受到结构的权力支配，你能够在其中分得多少资源就由这个结构决定。而正因为这样，在这个结构里面对资源分配具有权力的人，就可以支配结构里面比他弱的人，甚至还可以羞辱比他弱的人。这就是社会的结构暴力，总是有多数人要受到少数人的支配和羞辱。比如你是一个职员，在上司面前，你就得恭恭敬敬，并且战战



兢兢。

六、他人的伤害。很多人曾经幻想生活在桃花源，思想家们甚至也幻想过乌托邦，但可惜，这些只是“很受伤”后的梦想而已。我们所生活的社会总是有着很多的丑恶和肮脏。在这样的社会里有大量带有心理阴影的人、道德上的白痴、在履行社会角色上正常但在精神上却早已畸形变态的多数人，攻击他人、伤害他人构成了他们的乐趣和逃避人生失败的惩罚的手段。甚至因为人性的冷漠和人类心灵的相互隔绝，伤害也总是在非恶意的情况下发生。面对他人的伤害，我们往往显得无助、恐惧和愤怒。

七、沦为客体的命运。人类不幸常常沦他人的客体，于是，他人的语言和行为，可以快速地绕过他的思维结构，进入他的心理结构，激起他的各种情绪。这意味着，在这种时刻他实际上处于守势，是弱者。

心理强大意味着摆脱他人对你的 心理控制，成为控制者

什么是心理强大？我们可以做到吗？

心理强大有四种：

一、世俗意义上的强大。其实这不是真正意义上的心理强大，因为你的心理并不强，之所以感觉很强，是因为你占有很多“强”的东西：金钱、地位、权力、文凭、容貌……这些东西我们叫做一个社会中的“稀缺资源”，人

人都想得到，但只有少数人才能获得。它们只有通过比较才有意义，所以永远是稀缺的。

这种“心理的强大”是怎么得到的？真相是，是否拥有稀缺资源，对应于一定的社会阶层、角色、身份。是否拥有稀缺资源和这些阶层、角色、身份组合，在社会上便构成了一个有高低之分的价值序列。人们根据资源、身份等自动地对一个人的“价值”进行排序，并在心理上屈服于这个价值排序。所以，如果你很有钱，你有权力，你是博士，不管你是否很牛，别人在你面前的确没有心理优势，你会感觉到自己很牛。

在此必须强调：这种心理优势依赖于占有社会稀缺资源的优势。之所以后者会转化为前者，是因为人们的心理结构与社会结构契合。如果能够打破这种心理结构与社会结构的契合，你就根本没有心理优势。而当你并不占有社会稀缺资源，处于心理弱势时，只要你能够打破这种心理结构，你仍然可以获得心理优势，并摧毁别人的心理优势。

对于少数幸运者来说，这种心理优势是相对的：永远有人比你更有钱更有权，因此既然你是靠获得这些稀缺资源才获得心理优势，那么在比你占有更多的人面前，你仍处于心理弱势。即使你一切都有，你也要面对死亡，在自然规律面前你仍是个弱者。

而对于大多数人来说，因为并没有占有多少社会稀缺资源，因此并没有多少心理优势。而问题是：获得心理优势恰恰是你获得这些稀缺资源的一个重要条件。你要获得



心理优势，必须寻找到另外的方法，这也恰恰是我在本书重点要讲的。

二、智力层面上的心理强大。这种心理强大很好理解。我相信，在一个比你笨的人面前，一种智力上的优越感总可以在你的心底里油然而生。这种优越感就是一种心理优势，即是说你在他面前，心理上是强悍的。发达的智力之所以能让一个人心理强大，在于智力可以让你看穿一些事情会发生或不会发生，从而消除了不确定性所带来的不安全感。你感到你可以把握一些事物。在这些事物面前，你是主体，而不是客体。

三、哲学—宗教意义上的心理强大。这种心理强大在这个世界上只有少数人能获得：比如宗教隐修者、古典哲学家。在这些高人面前，世间的一切纷扰根本就不存在，甚至死亡都不存在。那些被奉为价值的东西在他们眼里一钱不值，社会价值排序对于他们丝毫不起作用。在心理上，没有什么能够战胜他们。

要求世俗中人获得这种心理强大是不现实的，因为这需要极为艰苦的训练，彻底改变一个人的心理结构、思维结构。但它可以是一个理想的观照，我们可以从它那儿找到一些让我们在心理上变得强大的方法。

也就是说，我们训练心理强大，但我们并不出世。在思维上我们超越我们的社会情境，学会像哲学家、灵性大师们一样思考，但我们的身体和生活仍然在这个社会。以出世的方法做入世之事，以超越的眼光看待现实，以强大的理性能力培养强大的心理素质，正是我写作本书的方法

论。我认为，恰恰是这样才能对想改变自己的人有所帮助。

也正因为如此，我必须强调：心理强大的训练不仅仅是对心理的训练，它同时也是对一个人的认知能力、分析能力、判断能力等的训练。心理的强大离不开理性能力，而理性能力的提升则有助于一个人的成功。

四、心理变态—精神病意义上的心理强大。这种心理强大依赖于两个要素：冷血或对信仰的狂热。最典型的就是宗教极端分子和冷血杀手。从价值上，我们应该唾弃这种心理强大，但在此我还需要分析一下这些人的心理。因为宗教极端分子或冷血杀手或二者集于一身者，过去有，现在有，将来也会有。

这类人在心理上强悍在哪儿？恰恰就在于两点：

第一，他们心中充满了愤怒；

第二，他们已经战胜了死亡恐惧。

在最后我会讲到：只要一个人还没有战胜死亡恐惧，他的心理的强大就只局限于社会范畴。克服死亡恐惧同样是可以训练的，当然不是像宗教极端分子和冷血杀手那样训练，而是像哲学家和佛教大师们那样训练。训练的结果是保持我们的人性，但不惧怕死亡。

在这里我还需要先强调一下：克服死亡恐惧是心理强大的必要条件，但并不是充分条件。有些人并不害怕死，但他们在心理上却很弱。恰恰相反，选择死亡是他们心理弱小的结果，是心理上不能生存后的一种逃避。比如一些非理性的自杀者。



对于宗教极端分子来说，要做到心理强大必须满足这几点：

1. 他所信仰的对象必须被设定具有万能的力量，而他彻底依附于这个对象，分沾了这个对象的属性，让自己感觉到了这种力量；

2. 这种信仰必须设定至少一个“异端”或“敌人”，信徒有神圣的义务消灭他们；

3. 消灭这些“异端”和“敌人”，是一个人履行神圣的信徒义务，由此将获得信仰的最高褒奖。

看到没有？这三点分别给宗教极端分子以力量感、愤怒和对死亡恐惧的克服，它们一个比一个强大。

冷血杀手与此稍有不同，他没有一个万能的信仰对象给他力量感。但他同样有两个可怕的武器：愤怒和对死亡恐惧的克服。

愤怒很好理解。冷血杀手对社会充满了愤怒和仇恨，具有很强的攻击性。从心理上来说，愤怒是对恐惧的克服，当一个人体验到愤怒，他就体验不到恐惧，从而，他就只体验到由愤怒带来的力量感，而体验不到由恐惧带来的无力感。他如果具有攻击性，那就把自己变成了一个具有主动性的主体，力由他指向世界外部，而外部世界则是他的力的承受者，相对就处于弱势。如果这种力的强度很大，外部世界相对就更弱，他在心理上就更强。

对死亡恐惧的克服稍微复杂些。我不好说一个冷血杀手是不是属于“恋尸癖”，即对死亡有一种强烈的偏好。但几乎可以说，冷血杀手在成长的过程中，都至少经历过

以下事件中的一件：

1. 不能超越儿童期的破坏性，它变成了一种神经症人格。我们都知道儿童喜欢破坏，拆一些玩具之类。这是人类对有生命物和非生命物的好奇。但由于儿童的力量是如此弱小，他无法通过创造，无法通过思考，而只能通过破坏来破解这些东西的奥秘。绝大多数人会安然超越这个阶段，但少数人却难以超越（具体取决于家庭背景、成长环境等），这种破坏性由此形成一种可怕的神经症人格。生命让他们畏惧，生命的奥秘让他们不适，他们需要破坏生命，才能克服这种畏惧和不适。

2. 在长成时经历过某种影响到其人格、性格的心理创伤，比如被别人欺侮过。仇恨由此播下。一种心理反应形成，他体验过别人的破坏给他带来的无力感，他就只有破坏他人才能感受到自己的力量。如果无法超越这点，这种心理反应就变成一种心理机制：A 让我痛苦，我要加倍让他痛苦；因为 A 是他人，是他人让我痛苦，所以我也要让他痛苦——而当然，破坏生命，是让他人痛苦的最彻底的方式，也只有这种最彻底的方式才能让他获得满足的快感。

3. 一个人在成长的过程中目睹过死亡事件。他近距离地接触死亡，死亡的情境渗透进了他的心理结构。如果无法超越这一点，对生命的敬畏在他那儿就荡然无存。他由此变成冷血。加上仇恨、挫折或其他刺激，一个人要成为冷血杀手，几乎没有心理障碍。

4. 在成长的过程中被各种非生命的教条所灌输，生



命的奥秘在他那儿荡然无存，还原为一系列生物学的事实性描述。正因为消解了生命的奥秘，死亡也就不再让人恐惧。这类渗透进他的人格、性格结构的不带价值判断的教条左右着他的思维和心理反应，因此杀人同样不存在多大的心理障碍。这类人恐怕我们并不陌生，那些被不带价值判断的科技理性所驯化的杀手就属于这样的人。

5. 在成长的过程中遭受挫折，生命力受挫，遂转化为一种破坏性。这种人实际上还是惧怕死亡，还是有道德焦虑的，但是，为了克服自己的恐惧、弱小感，他形成了一种想象并保持愤怒的心理机制，把一切归咎于外界，并要“报复”。他并不是很“冷静”，但在某种特殊刺激中，他的破坏性让他变成冷血杀手。

心理素质的训练不是靠空洞说教

本书所训练的心理强大，属于智力层面的心理强大与哲学—宗教意义上的心理强大的综合。这种综合构成了一种强大的理性能力。

正是借助于这一点，一个人不需要出世，不需要脱离社会，不需要麻醉自己，不需要变态，不需要玩阴谋诡计，不需要成为疯子，就可以在心理上变得强大。

本书所述的关于心理强大的训练，能够使一个人保持自己独立的人格、保持健全的人性、保证自己的存在符合

存在的目的、保持对痛苦的超越。当然，在这种心理素质和理性能力的基础上，你可以去追求你的成功，但这只是你自己的事情。

我必须要阐明：这本书与佛教大师、灵性大师们的书，与厚黑学类的书，与装痴卖傻的书，与只讲究技巧的成功学类的书，与心理学类教科书有本质的区别。我不想故弄玄虚，而是直面真实。我不倡导以出世的方法和认识来应对入世的心理问题，因为我们每个人都要生活在现实里并接受它的各种挑战。我更不主张对威胁到你的心理世界的各种刺激采取逃避的方式，因为这只是用取消问题的方式来解决，其结果只能是你的变态或人生的失败。正确的方式是直面它，看穿它，超越它。各种威胁你的心理世界的刺激其实只是看起来可怕的乌云，一旦你直面它，超越它，它将自行消散。

关于心理强大，我想给出一些具有指导性的标准：

1. 对于这个世界有心理优势，能够看穿很多东西的秘密，一些事情的发生没有逃过他的眼睛，因为这种心理强大的一个必然特征是：他的理性能力特别发达；

2. 没人能让他感到自卑。也许在某些人面前他还感到不足，但这不是自卑，而是意识到自己与一些人比起来还很无知；

3. 能够控制自己的情绪，冷静应对，不为环境和他人所操纵，并且能敏捷地作出判断；

4. 在很大的打击面前，能在短时间内恢复理智，因此从未被什么所打倒；

5. 在最艰难的日子里一直坚守自己内心的信念，从未动摇；
6. 绝不患得患失；
7. 能理性地梳理与自己有利害关系的事情；
8. 对自己适合做什么，有什么潜力，是个什么样的人有一个准确的认知；
9. 宠辱不惊。

本书关于心理强大原理的阐述和心理强大方法的训练，不一定让你都达到这些指标，但是，只要达到四个以上指标，我相信你已不再受心理弱小的困扰。在这个世界上，你已经有足够的心理优势去正确地应对生活的各种挑战。

14

三个心理强悍的人

古今中外我们都可以看到很多心理强悍的人。但在这里我只举出三个人：范跑跑、诸葛亮、苏格拉底。他们在心理上一个比一个强悍。苏格拉底是在我本书里要讲的心理强大的完美标准。

范跑跑

范跑跑事件是在 2008 年影响非常大的一个公共事件。范跑跑本名范美忠，四川一个中学老师，一个网络著名知



识分子。四川大地震发生时，他抛下学生第一个跑出教室。之后他发帖在网上称：“先人后己和牺牲是一种选择，但不是美德！”“哪怕是我的母亲，在这种情况下我也不会管的！”由此他一夜之间遭到无数人抨击，红遍中国，但也引发巨大争议。

凤凰卫视《一虎一席谈》节目在炒这个事件时，请了一个写时评叫郭松民的人来与范跑跑辩论。在现场，郭松民以道德卫道士的面目态度激烈地对范跑跑进行指责，由此获得了一个“郭跳跳”的称呼。这个事件，使原本处于极度的道德劣势的范跑跑开始扭转局面。

在这里，抛开道德评价，我们要承认这一点：范跑跑有很好的心理素质，在心理上很强悍——至少远比普通人强悍得多。

仅仅这一点，郭跳跳就输了。郭跳跳以为自己拥有道德优势，从而在心理上也很强悍，可以咄咄逼人，但没想到范跑跑并不因道德劣势而在心理上处于弱势。在心理上他对这个世界（当然也包括郭跳跳）是蔑视的，这使郭跳跳事实上在心理上暴露在范跑跑枪口下，进攻时忘记了防守，倒把自己弄成了范跑跑的客体。

这绝不仅仅是智力上的博弈，同时也是一场心理的搏杀。

范跑跑为什么在心理上那么强悍？请注意他的言辞。他反复地提到“自由”、“北大”、“无所谓崇高”、“你们就装B吧”之类的关键词。秘密就在这里：

1. 他对“自由”有一种近乎狂热的信仰，不管是真



的如此，还是他暗示或强迫自己的结果。一个人一旦感觉到自己掌握了某种真理，分沾了这种真理的属性，在心理上是很强悍的。

2. “北大”这块金字招牌在中国的价值排序是很高的，无论你在嘴巴上是否唾弃拥有“北大”这一属性的人，在心理上你的确都屈服于“北大”位于高端的价值排序。凭这块招牌，范跑跑可以在非北大人面前具备足够的心理优势，可以真的很牛 B。

3. “无所谓崇高”，这是取消道德判断。骂他的人依赖于道德判断的游戏规则来界定范跑跑的道德弱势，但范跑跑根本就不承认这样的游戏规则。不和大家一起玩共同的游戏规则，你的道德判断对他就没有效用，他就不处于道德弱势，从而在心理上也不处于弱势。

4. “你们就装 B 吧”。他认为，骂他的人都是在装 B，说好听点就是在表演。既然是表演，骂他也就没有任何力量。这种认定是道德上的反击，他反而可以通过这种反击获得心理优势。

诸葛亮

诸葛亮是一个在智力上非常厉害的人物。可以说，在中国民间，他是巫师、知识分子、谋士的复合体。最能体现他在心理上强大的，当属他玩的“空城计”。

罗贯中在《三国演义》第九十五回《马谡拒谏失街亭武侯弹琴退仲达》记载：

孔明分拨已定，先引五千兵退去西城县搬运粮草。忽然十余次飞马报到，说：“司马懿引大军十五万，望西城蜂拥而来！”时孔明身边别无大将，只有一班文官，所引五千兵，已分一半先运粮草去了，只剩二千五百军在城中。众官听得这个消息，尽皆失色。孔明登城望之，果然尘土冲天，魏兵分两路望西城县杀来。孔明传令，教“将旌旗尽皆隐匿；诸军各守城铺，如有妄行出入，及高言大语者，斩之！大开四门，每一门用二十军士，扮作百姓，洒扫街道。如魏兵到时，不可擅动，吾自有计”。孔明乃披鹤氅，戴纶巾，引二小童携琴一张，于城上敌楼前，凭栏而坐，焚香操琴。

却说司马懿前军哨到城下，见了如此模样，皆不敢进，急报与司马懿。懿笑而不信，遂止住三军，自飞马远远望之。果见孔明坐于城楼之上，笑容可掬，焚香操琴。左有一童子，手捧宝剑；右有一童子，手执麈尾。城门内外，有二十余百姓，低头洒扫，傍若无人，懿看毕大疑，便到中军，教后军作前军，前军作后军，望北山路而退。次子司马昭曰：“莫非诸葛亮无军，故作此态？父亲何故便退兵？”懿曰：“亮平生谨慎，不曾弄险。今大开城门，必有埋伏。我兵若进，中其计也。汝辈岂知？宜速退。”于是两路兵尽皆退去。孔明见魏军远去，抚掌而笑。众官无不骇然，乃问孔明曰：“司马懿乃魏之名将，今统十五万精兵到此，见了丞相，便速退去，何也？”孔明曰：



“此人料吾生平谨慎，必不弄险；见如此模样，疑有伏兵，所以退去。吾非行险，盖因不得已而用之。此人必引军投山北小路去也。吾已令兴、苞二人在彼等候。”众皆惊服曰：“丞相之机，神鬼莫测。若某等之见，必弃城而走矣。”孔明曰：“吾兵止有二千五百，若弃城而走，必不能远遁。得不为司马懿所擒乎？”

诸葛亮为何要玩“空城计”，上述引文已经讲得很清楚：

第一，实属无奈。身边没有大将，只有两千五百人马在城中。这么少的人根本就不是司马懿大军的下饭菜。逃跑只有死路一条，按常规防守也守不住。因此，必须想一个让司马懿不敢攻城的方法。

第二，他有发达的智力，而他恰好遇到了司马懿。诸葛亮知道，司马懿知道自己平生谨慎，必不会冒险。因此，如果他冒险，司马懿必然会怀疑这是不是在玩计谋引自己上钩。毕竟“空城”和“平生谨慎”的反差是非常大的，这必然给司马懿一个强烈的心理冲击。在这种心理冲击下，只要表演得逼真一点，就会印证司马懿平时对诸葛亮的判断。

空城计是发生在两个高人诸葛亮与司马懿之间的智力博弈，同时它也是一场心理博弈。看谁在智力上更厉害，更容易转换成心理上的强悍。因为对人心和局势的透彻了解与分析，能让一个人突破不确定性的危险所带来的限制，超越于局势并操纵这场游戏。越能看清这个局，心里

面越不慌乱；而越不慌乱，越能很好地操纵游戏。在这里，一个人始终是主体，始终保持着冷静。

这样的心理素质，离开了强大的智力，想都不敢想。

我们可以大胆地想一下，如果诸葛亮遇到的不是司马懿，而是一个只知道喊打喊杀的莽夫，这个游戏是玩不下去的，因为对方遵循的是另一个游戏规则，那完全是不同的思维模式。不和你遵循同一个游戏规则，也就不会轻易落入你下的套。当然，以诸葛亮的智力，要收拾莽夫还不是小菜一碟，但这是另外一个问题。

苏格拉底

搞哲学的人没有谁不知道苏格拉底和他被审判的故事。两千多年来，他一直是哲学家心目中的圣人。这位古希腊哲人两千多年来一直影响着人类社会。在今天，我们仍然受惠于他的思想和人格遗产，以至我在写这本书的时候，对他仍然高山仰止。

他是人类精神的一道丰碑。

即使不搞哲学的人，只要读过一些书，大致也知道苏格拉底，知道与他有联系的这两句话：“认识你自己”“我所知道的就是我一无所知”。

公元前 399 年，他被控不敬神和毒害青年而被雅典公民大会判处死刑。他为自己做了辩护，但只是“无罪”的辩护，而不是对不想死的开脱。审判是不公正的。他的朋友克里托曾经到牢房来劝他逃走，并妥善安排了一切，他不仅没有逃走，反而说服了克里托。在他生命的最后时



刻，他还在与来看他的人讨论严肃的哲学问题。当毒酒端来的时候，他镇静地、毫无畏惧地一饮而尽。朋友们都流下了眼泪，而苏格拉底反过来安慰他们勇敢些，安静下来。他慢慢地在屋子里踱步，然后说腿发沉，躺了下去，最后安详地闭上眼睛。他在死亡面前的沉静惊心动魄。他无愧于那个时代“最勇敢、最聪明、最正直”的人的称号。

苏格拉底在心理上为何那么强大，甚至在死亡面前都如此心灵平静？原因在于，他的哲学思考，他的理性能力在力量上远远超过了死亡恐惧的力量。他的存在对于生死已构成一种超越，更不用说世间荣辱。而理性之所以有那么强大的力量，是因为它对人构成了一种真正的说服。在后面讲克服死亡恐惧的那一章我有详细讲述，想从一开始就了解得比较深的读者可以先翻开后面阅读，再返回这里接着读下去。

我们先看一下死亡在苏格拉底眼中到底是一种什么样的图景。柏拉图在《申辩篇》中如是记载：

苏格拉底：我以为我碰上的这件事是一种福气，而我们极为错误地认为死亡是一种恶。我这样想有很好的理由，因为我所做的事情若非肯定有好结果，那么我习惯了的灵异不会不来阻止我。

死亡无非就是两种情况之一。它或者是一种湮灭，毫无知觉，或者如有人所说，死亡是一种真正的转变，灵魂从一处移居到另一处。如果人死时毫无知

觉，而只是进入无梦的睡眠，那么死亡就真是一种奇妙的收获。我想，如果要某人把他一生中夜晚睡得十分香甜，连梦都不做的一个夜晚挑出来，然后拿来与死亡相比，那么让他们经过考虑后说说看，死亡是否比他今生已经度过的日日夜夜更加美好，更加幸福。好吧，我想哪怕是国王本人，更不要说其他任何人了，也会发现能香甜熟睡的日子和夜晚与其他日子相比是屈指可数的。

如果死亡就是这个样子，如果你们按这种方式看待死亡，那么我要再次说，死后的绵绵岁月只不过是一夜而已。

另一方面，如果死亡就是灵魂从一处迁往另一处，如果我们听到的这种说法是真实的，如果所有死去的人都在那里，那么我们到哪里还能找到比死亡更大的幸福呢？

如果灵魂抵达另一个世界，超出了我们所谓正义的范围，那么在那里会见到真正的法官……如果你们中有人有机会见到奥菲斯和穆赛乌斯、赫西奥德和荷马，那该有多好啊？如果这种解释是真的，那么我情愿死十次。

.....

先生们，如果能够向统帅大军往讨特洛伊的首领，或者向奥德修斯，或者向西西弗斯，或者向人们能提起的成千上万的人提问，与他们谈话，与他们在一起，与他们争论，难道不是一种无法想象的幸福



吗？我想，他们无论如何不会因为这样的行为处死一个人，因为，如果人们所说的是真实的，那么他们除了拥有超过我们的幸福的其他幸福，他们现在已经是不可朽的了。

这样对死亡的哲学思考是否让你觉得死并不可怕？也许，这只是一个哲学家的一种看法。一种对世界的看法即是对世界的一种解释，这种解释会使世界看起来是一种样子而不是另外的样子。世界存在于你的智力结构中。于是，在对世界这样的“设定”下，你的智力结构中的世界图景会对你的心理结构产生影响，正如你的心理结构会对你的智力结构产生影响一样。关于何为智力结构，何为心理结构，它们之间如何相互影响，下面马上讲到。

苏格拉底之所以不害怕死亡，是因为在他眼里，死亡或者并不是绝对的空虚，而是一场漫长的无梦的睡眠；或者死后并不意味着一个人的彻底消散和虚无化，而是灵魂从一处迁往了另一处。作为一种对生的延续，无论是哪一种，死亡都并不可怕，甚至可能还是一件好事。在认知结构上对死亡的这两个事实设定影响和改变了他的心理结构，使他在心理上能坦然接受和面对死亡。

或许你也看出来，在这里他并没有论证，而只是“设定”，严格来讲并没有诉诸于理性，所以还是很难让人从心里认为死亡就是这样。但作为一个实践自己的哲学的哲学家，苏格拉底不怕死当然不是暗示或强迫自己认为死亡不可怕的结果。在柏拉图的《斐多篇》里，他进行了影

响人类历史两千多年的精彩论证，他的观点被称之为“灵魂不朽”，并受到一些批判。不过我们在这里不要理会，我们需要注意的是理性的力量是如何体现出来的，而拥有这种理性力量的哲学家在心理上是多么强大。

苏格拉底：现在我要对你们，我的法官，解释一下为什么在我看来一个真正把一生贡献给哲学的人在临死前感到欢乐是自然的，他会充满自信地认为当今生结束以后，自己在另一个世界能发现最伟大的幸福。西米亚斯和克贝，我要清楚地告诉你们，这种事如何可能。

普通民众似乎无法理解，那些以正确的方式献身于哲学的人实际上就是在自愿地为死亡作准备。如果这样说是正确的，那么他们实际上终生都在期待死亡，因此，如果说他们在这种长期为之准备和期盼的事情到来时感到困惑，那么倒确实是荒谬的。

论证较长而且复杂，占去了《斐多篇》的大量篇幅。出于简便起见，我只在这里把他的逻辑梳理如下：

第一，哲学家和常人不同，他更关注知识而不是意见。他关注不会消失、朽腐的美本身（理念），而不是美的事物。一个人要想获得真理，必须摆脱身体的诱惑。真正的哲学家能够摆脱身体欲望，超越于可见的身体而专注于不可见的灵魂，使灵魂摆脱与身体的联系。苏格拉底一生都在实践他的哲学，他极少受感官欲望影响，比如总是



赤着脚，面对感觉欲望不为所动。

第二，人有身体和灵魂，死后无非是肉体本身与灵魂脱离之后所处的分离状态和灵魂从身体中解脱出来以后所处的分离状态。肉体自然是要死亡的，但生是从死产生的，正如死是从生产生的一样，灵魂是不朽的。

第三，人死时，对于一个超越了身体欲望而接近不可见的理念世界的哲学家来说，死时灵魂从肉体中解脱出来时是纯洁的，它进入了理念世界，因为在他的今生灵魂从来没有在肉体中封闭自己；而普通人的灵魂与肉体结合在一起或被肉体所封闭，因此死时并不能不受污染地脱离肉体，它们无法进入不可见的纯粹的理念世界，而会被拉回现实世界，只在坟墓和坟场里徘徊：那些影子般的幽灵就是这些还没有消失的灵魂。

第四，既然一个哲学家生时专注的是与灵魂联系在一起的理念世界，并尽力摆脱或摆脱了身体的欲望，而且死只是灵魂彻底离开身体进入一个真正的理念世界的过程，那么生和死就只有这样的区别：灵魂尚存在于身体；灵魂彻底脱离身体进入纯粹的理念世界。这样，死不过是生的延续和超越而已，它是在一个人经过艰苦的哲学修炼后的自然归宿。在此我们终于理解了为何苏格拉底说一个真正的哲学家一生实际上都在为死亡作准备：训练自己专注于灵魂摆脱感官欲望，就是让灵魂在死后能进入纯粹的理念世界。既然生时追求死后的状态，那么死后灵魂可以进入理念世界，有什么可怕和不高兴的呢？

两幅图画

本书倡导以出世的眼光和心理状态来解决入世的问题。因此，我必须先描述下面这两幅图景。

第一幅：

整个社会就是一个迷宫。迷宫里有金银财宝。当然，这些财宝只有少数人才能拥有。

从生下来的第一天开始，大家就在这个迷宫里想占有金银财宝。可惜，只有那些认识迷宫的道路，或拥有便利条件的人才能得到它们，绝大多数人要么找不到路，要么根本没有便利条件。便利条件我就不想谈了，因为这不适合大多数人的情况，比如你生为权贵，那你还没有条件么？

我想谈的是“路”。这个“路”就是决定资源分配的社会游戏规则。谁看清、掌握、能够影响游戏规则，谁就能够占到那些金银财宝。这个游戏规则及其内容无非是权力、金钱、名气、关系、文凭，以及努力、不放弃、聪明、心理强悍、厚颜无耻、吹牛拍马、拉帮结派……

哪些人能够拿到金银财宝，大家都看到了，是特权阶层、聪明人、有能力的努力者。

但是，需要注意的是，哲学家们并不是没有能力可以拿到这些金银财宝。早在哲学的最初期，西方哲学的始祖古希腊的泰勒斯运用气象知识预见橄榄油丰收在望，于是租下所有的榨油机，到收获季节果然大获其利。泰勒斯以此事向那些嘲讽他的人证明，哲学家只要想赚钱，就能赚



到很多钱。但他不屑于这么做，因为这在他那儿根本不重要。

在社会这个迷宫里，哲学家非常清楚金银财宝在哪儿。但他仅仅是身体在这个社会，心灵却在高空。他超越了这个社会结构与情境，俯瞰着这个社会，正由于此，他心理极为强悍。对迷宫里的路他看得一清二楚，但他并不会下来拿。

哲学家强悍在哪儿呢，强悍在他已超越了既定社会历史的局限。他和我们相比，就像天上的雄鹰，而我们不过是地上蠕动的动物。我们绝大多数人都被定格了，社会是什么样子，我们就被规定成什么样子。

第二幅：

在我们每个人面前都有一条河。河水湍急，过河艰难。河的此岸是我们的出发点，而河的对岸则是终极关怀、解放、自由之类东西。这个社会中的多数人，要么根本没有意识到有彼岸的存在，要么根本就不敢下河，要么虽然下河了，但由于过河太艰难，而又留恋此岸的舒适，因此退了回来。

在哲学的视野里，留在此岸而从不敢下河的人是纯粹的俗人；已经下河而又退回的人是意识到真理、终极关怀在哪儿但没有勇气去追求的懦夫；在河里痛苦地挣扎，既无法退，也无法一下子达到对岸的人是存在主义者；达到了对岸的则是宗教圣徒、佛教大师、苏格拉底之类哲学家、真正的隐修者。

在精神分析的视野里，留在此岸而从不敢下河的人是

纯粹的“正常的变态者”，他们在心理上从来没有诞生，或诞生一段时间就死了，他们只有靠高度认同于既定社会给予他们的东西，附着于这些东西上面才能确认自己的价值；已经下河而又退回的人是意识到真理、终极关怀在哪儿但没有勇气去追求的“退行者”，在异化中，他们的退行使他们可能比那些正常的变态者更疯狂；在河里痛苦地挣扎，既无法退，也无法一下子达到对岸的人是神经症患者，他们承受着巨大的痛苦，但他们在心理上比那些未下河和下河马上退回的人更健康；达到对岸的则是真正克服了自我的分裂、照亮了无意识的黑暗，触摸到了人性和世界真相的人。

第2章

打开心理强大之门的几把钥匙



生命如同洋葱；当你剥掉它一层外皮，有时你也会为它流泪。

——桑德堡

语言有时虽然对于我们的感知是一种遮藏，但对于认知来说却是我们进入真相大门的钥匙。要了解置我们于心理弱小境地的原因，看穿那些操纵我们的表面强大但却内在虚幻的东西的幻像，必须了解几个用来描述和界定它们的关键性概念。

自 我

每个人都说“我”。“我”就是一个人的身体、一个人的观点、一个人的偶像，一切进入、驻扎在一个人的心理世界操纵他的东西。攻击到一个人所认同的观点、一个人所信仰的对象，就是攻击到他的“自我”。

精神分析的鼻祖弗洛伊德讲过一个关于人格结构的故事。这个故事的主角是“本我”、“自我”、“超我”。

在弗洛伊德的故事中，反映生物本能欲望的那部分人格结构被称为“本我”，它只遵循“快乐原则”，只想满足，不管其他。

人原本是动物，因此，在一开始的时候，也只有“本我”，“自我”沉睡在“本我”中，而“超我”要到出现了社会才有。

随着“本我”与外部世界的接触，通过知觉—意识系统，“自我”从“本我”这个母体中分裂出来，就像一个孩子降生。它根据“现实原则”行事（一个人不能放纵自



己想怎么样就怎么样，而是要考虑现实)，调节“本我”与外界的冲突。“超我”是代表良心、道德等东西的人格结构部分，它一旦形成，就以强有力的“命令”对“自我”作出道德规约和理想要求。

这样，在弗洛伊德的故事中，“自我”实际上是一个受气包，既要考虑“本我”的本能冲动，又要考虑“超我”的道德命令和理想要求，同时还要考虑现实种种条件的限制，小心谨慎地调节“本我”、外界、“超我”之间的冲突，谁也不能得罪，疲于奔命。这是一个复杂的动力结构，要维持心理正常，必须保持这三种动力的平衡。

需要强调的是，弗洛伊德的那个“自我”是 ego，而不是 self，不是我们通常讲的我。很多哲学家、精神分析学家、心理学家、社会学家在讨论自我的问题时，指的是 self 而不是 ego。所谓的“自我认同”，指的是 self-identity，而不是莫名其妙的 ego-identity。在前面和以后的论述中，除非说到弗洛伊德用的“自我”概念时指的是 ego，否则“自我”一律指 self。

之所以如此强调，是因为 ego 和 self 含义差得太多，前者只是后者的一部分。用弗洛伊德的“自我”概念难以解释很多心理问题，真正能解释的只是 self。从弗洛伊德对于“本我”、“自我”、“超我”的界定中已经可以看出这一点了。在他的理论中，“自我”（ego）已经说明不代表人格的全部，而在我们平时所说的“自我”（self）中，它在某种意义上已经包含了“本我”、“超我”。也就是说弗洛伊德的“自我”（ego）的内涵和外延要比我们一般所说

的“自我”（self）狭窄得多。在弗洛伊德的语境中，“本我”、“自我”、“超我”可以打得天昏地暗，“自我”可以被折磨得疲惫不堪。但在我们所说的“自我”（self）中，它们都“代表”一个与他人区别开来的人，“本我”、“超我”的受挫，最终都会威胁到“自我”。比如，宗教的“爱邻如爱汝”这一“命令”在弗洛伊德那儿只是一种“超我”，可在我们的心理生活中，它却可以变成我们的自我。

可以准确而简单地进行这样的区分：弗洛伊德的“自我”（ego）指的只是人格结构中的一部分，而我们在这里所说的自我（self）却是一种心理功能。本书所讲的自我，一律是指 self。它构成了一个关于心理功能的结构，即“自我结构”。

我们的心理之所以弱小，与自我这一心理功能息息相关。因为当它把很多东西（无论是真的假的，无论是自己的还是他人的）都变成一种心理功能的时候，一刺激这些东西，我们就被操纵。我们因自我的存在而被纳入了一个残酷的生活游戏。在这个游戏里，我们只是他人和社会的心理奴隶。

所以佛教要破“我执”。我们的心理强大训练，则是要实践“认识你自己”的哲学训诫，通过对自我和世界的认识来看穿社会、人生和世界的幻像，从而超越那些置自己于心理弱小的情境。

价值排序

一个低档的皮包和一个高档的皮包摆在一块，不仅其价格不同，折射的价值也不同。它们构成了一个价值的等级，一个位于高端，一个位于低端。这就是物品的价值排序。

人也讲究价值排序。或者准确地说，物品的价值排序本身，恰恰是为了人进行价值排序。

从古到今，总有一种主流的社会价值观念把人分成不同的身份等级，赋予人以高低贵贱的不同价值。古希腊有贵族、平民、奴隶，古印度有婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗，古代中国有皇帝、官僚、士兵、农民、官僚、乞丐……你可以说“高贵者最愚蠢，卑贱者最聪明”，但作为一种事实，你不得不承认这一点：每个人骨子里都承认有这样的价值排序，谁都不想在身份上显得“低档”。

在古代，人在社会价值排序上的位置很难移动，金钱虽然在提升一个人的身份上起过作用，但主要还是权力及世袭，而这一点基本上把人的位置钉死。但在现代社会，情况不一样了，由于世袭制被打破，一个人靠他的聪明才智，靠他的经济能力，完全可以在社会等级的阶梯上实现向上流动，使他的位置从位端移到高端。

但是，这只是意味着，一个人可以有更多的机会通过



努力从价值排序较低的位置向上攀爬，从下流社会爬入上流社会。而恰恰因此，价值排序的功能不仅没有弱化，反而强化了。在古代，由于身份、阶级的固化，价值排序偏低的人基于心理生存的需要，还能认同于自己的低贱地位，但在现代这已经不可能，因为阻止向上流动的硬性约束在理论上已经不存在，从而价值排序让处于低端的人充满了焦虑，并陷于狂热。

以当代农民为例。四五十岁的农民就很安于自己的命运，在价值排序上他们已经麻木。而“80后”“90后”的农民工则难以认同自己的身份，价值排序给他们以很大的刺激。

价值排序给我们带来的心理上的后果就是：我们因自己的价值排序偏低而总是充满焦虑，总是在价值上受到怀疑，总是具有自卑感，总是不自信。一句话，因身份、容貌等的价值排序偏低，一个人总是处于心理弱小的境地中。比如，在一个有身份的人面前，出身低贱的你在心理上就处于劣势。这自然会影响到你和他的交往。

心理强大，要求一个人看穿社会价值排序的虚弱本质，摆脱它的控制，在心理上战胜它。

33

思维结构和心理结构

简单地讲，思维结构（也就是智力结构）对应的是人



的大脑功能，代表着无情感、冷静、理智；心理结构对应的是人的心理功能，代表着情感情绪以及价值偏好。

思维结构很好理解。但心理结构是一个很复杂也很有歧义的概念，并没有一个统一的说法，正如哲学、心理学中的很多概念一样，包括像“理性”这样的概念。

在本书中，它主要是指以下东西：人格（本我、自我、超我，它们也组合成“结构”）、性格（人的性格不是单一的，它们也组成“结构”）、价值偏好（不同的价值偏好也组成“结构”），以及与这三者有关的情感、情绪等（更是“结构”）。

思维结构和心理结构不是截然分开的，它们共同对外部事物起作用，一方会参与另一方对外部的反应，只是不同情境中各自的比重不同而已。比如，当你修电视机时，主要是你的智力结构在起作用，而当你被一个人骂时，主要是你的心理在作反应。但当一个漂亮的女人走到你面前时，你的大脑和心理同时起作用。

也恰恰是这样，在给我们带来好处（因为很多时候人要对外界进行整体的反应，以保持人格的健全）的同时带来了麻烦。比如，我们习惯认为原始人“野蛮”，真是这样吗？我们的心理已经干扰了我们的判断，在心理上，我们已经预设了我们的社会“文明”。

我们的心理之所以弱小，一个最重要的原因就是心理结构的功能常常会取代思维结构的功能，就是情感会淹没理智，本该是大脑起的反应，我们却只是在以心理反应。一旦这样，外界对我们的刺激就绕过了我们的大脑，我们

就成了一个客体，一个外界刺激所驱动的心理机器。需要指出的是，这个时候我们不仅是心理弱小，在智力上也陷于终止，我们已经无法作为一个主体以智力应对外部世界。这就是我们被情绪所淹没时，常常会变成一个白痴的原因。

思维结构和心理结构会相互产生影响，这给我们带来麻烦的同时对于我们也有巨大的好处。

我们先来说一下认知结构怎样对心理结构产生影响。

它是依赖于人的情感、价值观等对于事实的反应，换言之，它是由你的认知结构参与作用下的“外界”对你的心理结构刺激的结果。比如，新闻媒体以“老师狠煽学生耳光”为题报道了一件师生之间的冲突，当你看到这样的标题时，在你的认知结构里就有了“老师打学生”这一事实设定，你被标题所“认定”的事实影响而先入为主了。但是，随着媒体把事实的真相深入揭开，慢慢地，你发现其实是学生可恶，多次对老师出言不逊甚至故意捉弄老师，老师只是忍无可忍地加以反击对他进行教训。在这个时候，“老师强势，学生弱势”的社会认知背景自动隐去，在你的认知结构里，事实就是另一种样子了。而在这时，你的心理反应也随之改变，你从同情学生转到了同情老师。

那么心理结构又是怎样对认知结构产生影响？心理结构一旦影响认知结构，你所看到的世界就是歪曲的，他只是你带着恐惧、愤怒、愿望等所看到的世界，即你所看到的世界只是你害怕看见或希望看见的世界，而并不是真实



的世界，你头脑中的世界更多地是你心理的产物。为什么一个人在结婚前把恋人想象得是多么好，温柔贤惠什么的，似乎她具有一切优点，但婚后却感觉失望？原因仅仅是，所有这些优点，更多地是他附加上去的，而不是她本来具有的，一旦两个人的关系生活化，这些并不具有生活化的“美”也就被“祛魅”而消失了。即，他对她的想法，在不同的情况里影响到了他对她到底是一个什么样的人的事实设定。

在这里我再举一个例子。当你晚上走在一片矮树林里的时候，被晚风吹动摇摇摆摆、影影绰绰的树木似乎就是鬼魂。你会感觉很害怕。但是，当你打开手电筒照射，你发现它只是树木。它之所以不像是树木而像是鬼魂，那是因为你心里害怕。而当手电筒告诉你它事实上只是树木时，你的害怕消失了。

需要反复思考的几条原理

1. 人不是机器，但非常容易变成机器。从你踏入社会的第一天起，你的心理就常常会脱离你的控制。也就是说，你的心理经常被一些你从未意识到的心理学、社会学、哲学的原理、规律所操纵——当然，有时也难以避免地被那些了解和掌握这些原理与规律的人操纵。

2. 面对任何让你在心理上自卑、屈辱、窝囊、无能、

愤怒、恐惧的人和事，你的对手绝对不是他们（它们），也不是你自己，而是这些原理和规律。因此，要想让自己在心理上变得强大，你不是在与他人作战，也不是与自己作战，而是与这些原理、规律作战。

3. 你之所以在心理上很弱小，重要原因当然是那些控制你的情绪、情感的原理、规律的强大，但还有更重要的原因是你没有意识到它们、揭破它们。也就是说，你是否强大，主要取决于你是否具有对于他们的认知能力。

4. 牢记住这一点：正如我们第一眼看上去的世界只是世界的表象，而不是世界本身一样，事实是什么对于我们来说并不重要，重要的是它在我们心理上如何。是“事实在我们的心理上如何”激起了我们的语言和行为，而不是其他东西。在心理上，我们是柏拉图的“洞穴人”，而不是禅宗中的开悟者。也就是说，在这个社会里生活，在很多时候我们是睡着的，但我们从未意识到自己是昏睡的。

5. 恰恰由于此，修改我们的认知结构，我们面前的世界将是另一种样子。而修改我们的心理结构，我们对于世界将作出不同的反应。

6. 修改我们的心理结构，会碰到“自我”这一心理功能。没有一个人能够真正取消自我的存在。没有自我的人，指的是他的自我是虚假的，他把社会、他人的东西看成了他的自我，因此他人的看法极大地操纵了他。而有自我的人，是指他的自我与人性相连，并能保持独立性。佛教中的无我绝不是指消灭了自我，而是看穿了虚假的自我

的虚妄，并不执着它。

7. 心理的第一铁律是人在心理上必须生存，正如在生理上人必须生存一样。它和自我一起，成为破解我们的心理奥义的密码。

8. 人是社会动物，具有诸多社会属性，比如职业、朋友关系、地域、信仰、价值观念等，这些东西构筑了一个人的存在的确认，并形成他的认同。这些认同本身，既可以是他“强大”的来源，也可以成为控制他心理的武器。



第9章

价值排序



发狂的人说：“我就是亚伯拉罕·林肯。”
神经患者说：“但愿我就是亚伯拉罕·林肯。”
正常的人说：“我是我，你是你。”

——佩尔斯



在讲解这个原理、规律时，请务必先记住确证自己的存在和存在的价值是人的最深远的内驱力，至死方休，力量强大到你无法想象。它是支配我们的工作生活中的想法、行为、目标的终极力量。简单来说就是：人不仅害怕“我”的不存在，而且最害怕“我”没有价值。

假设你出现在一个公众聚会场所，在这里，你穿的衣服最寒酸。人人面带面具般的笑容，但没有人理你。你是不是感觉非常不爽？更要命的是，在一堆人里，当有人介绍在场的人，所有的人都介绍到了，而唯独没有介绍你，看都不看你一眼。这个时候，你的感觉是什么？需要我说吗？

确认自我的存在和存在的价值，对于哲学家、宗教隐修者等少数人来说是对存在本身的把握与体悟，即在认知上、心灵上与存在同一，他们的这种存在方式是“存在式的”，因此对于社会具有一种超脱性，不受社会的干扰，他们对自我的确认不是通过社会比较，他们对自己价值的确认也不受社会的价值观念的影响。然而，对于我们中的绝大多数人来说，我们对我们存在的把握与体悟，却是我们占有了多少东西。我们拥有什么，我们就是什么，如果我们一无所有，我们便一无所是。而在我们对自我的确认上，我们是通过我们的存在属性，通过社会比较。我们对自我价值的确认，也是看我们在社会上占有了多少被认为有价值的东西。

假设你的朋友人人都有房有车，而你却只是一个房奴。你能想象你可以保持平静吗？

因此，只要产生人际互动，社会比较和价值排序马上开始运作，对于我们中的大多数人来说，便会有心理博弈，它可以是简单的心理较量，也可以是残酷的心理一利益搏杀。

仔细观察同学聚会或同事聚会，为什么有的人总喜欢卖弄聪明，让他成为中心？为什么你要对面容进行装饰才拥有自信？

价值排序支配着人们，但人们浑然不觉

商品是分档分级的，从形式上以价格来衡量。比如，老百姓自家酿造的散酒与茅台根本不能相提并论，它比茅台在价格上低得多，根本不成比例。地摊上几十元的衣服，当然也永远无法与精品店里动辄千元以上的衣服相比。

除了这种价格上的反差可以让我们确认商品的档次以外，我们还发现，商品其实也有“没有牌子”、“普通牌子”和“名牌”的区别。这种区别并不一定是由质量决定，而只是和质量有交集。这样，依赖于名牌与否，它们在价值上也有一个高低不等的排列，构成一个我们选择的序列。

所有这些现象都在我们的经验之内，完全就是常识。我们习以为常，甚至都不会想到要思考一下。它已经成为



我们的想法和行动的 background，支配着我们，但我们浑然不觉。

我们的经验远不止这一点。事实上，我们还发现，商品之间的差异不仅仅是价格的差异，而且还是价值的差异。这个价值是指可以“客观地确认”并大致能获得一致意见的社会价值，不是我们评价商品本身的价值的那种价值，这种价值主要依赖于个体的主观状态。或者准确地说，商品之间的价格差异，在我们眼中成了享用这种商品的人之间的价值差异。于是，商品的价格排序，在我们这儿转化为人与人之间的价值排序。

这真是奇了怪了。一个人仅仅因为他喝的是茅台，在我们眼中就比一个仅仅喝散酒的人“高档”。同样，在同等容貌下，当一个身披千元以上衣服的女人走过我们面前时，我们无疑认为她比只穿几十元一件的地摊衣服的妇女要“高档”得多。

我们无法无视这样的事实：脱了衣服，人与人之间根本没有区别。这一哲学命题我们同样无法反驳：抽象的人与人之间根本无法在价值上进行比较（所以才要法律面前人人平等）。但是，我们更是无法忽视这样的事实：人与人之间，在我们的视野里确实是有“低档”、“高档”之别的，用正式的说法就是有“上等人”、“下等人”的区别。

那么，在茅台与散酒的比较中，是喝茅台的人的身份让茅台显得高档，还是喝茅台的人因茅台而让他高档？似乎这是一个“先有鸡还是先有蛋”的问题。

但我们还是发现了这一点：价格，也就是说——钱，

是标价那么多和出得起那么多钱让茅台和那个喝茅台的人之间在“价值”相互支撑。换言之，他和它之间是共生关系，舍此一方，无以确认另一方的“高档”。

而钱就是一个社会中的稀缺资源。我们看出来，高档与否，恰恰就在于一个人是否占有一个社会中的稀缺资源。这些稀缺资源可以是金钱，可以是权力，可以是名气，可以是知识，可以是荣誉，可以是军事暴力，可以是容貌，可以是血统……而它们，通过社会交换机制，完全可以相互转换，并构成一个同盟。

稀缺资源都是些有“力量”的东西，因为你没有这些，而又缺乏其他同样有力量的东西的支撑，所以你心理弱小，所以你在这些东西和占有这些东西的人面前感到没有价值。而你努力的目标，不也是这些东西吗？

那么，价值排序又是怎么形成的？它怎么操纵你？

43

人们在比较中屈服于他人， 成为心理弱小者

社会的价值排序的秘密到底在哪儿？

上面我们讲了，社会的价值排序是根据社会稀缺资源在人们中间的分配状态来确定的，占有多的人就高档，占有少的人就低档。每一个社会的资源都有一定的分布状态，而决定着这一资源分布状态的，牵涉到复杂的政治制度、经济体制、政策安排、个人努力、社会排斥机制（利



用文凭、证书等把没有这些东西的人排掉)等。这不是我在这里要讲的。

但占有不同的资源，怎么可能让人在价值上分等分级？

一个人要确证自我的存在和存在的价值，一定要和他人进行比较。社会就是这么运作的。存在本身是无法比较的，所幸大多数人的存在方式都是“占有式的”，所以可以通过他们的占有物去互相比较。它们的差别被纳入了社会的比较性结构，成为一个高低有别的价值序列。

社会的这个比较性结构所运用的原理，就是美国经济学家凡勃伦所说的“歧视性对比”。他认为，歧视性对比的存在是因为有一个有闲阶级制度。在古代，一个人从事的侵占性工作（表征的是力量）具有荣誉性，有价值性，而一个人从事生产劳动则是低贱的。现代的价值排序只是这一区别的变种。

我们不追问“歧视性对比”的社会历史。但有必要记住它的规则：力与美永远排在最高位置。

因此，在从事的工作上，离泥土最近的工作永远是最低贱的。

这种价值排序是如何做到让一个人屈服的？

姑且不说古代在阶级或阶层上的隔离和禁忌（比如某种衣服只准上等人穿，下等人穿了就要受惩罚），从而保持上等人下等人的身份分野，以利于识别，从而维护价值排序不被颠覆，事实上，大多数人即使没有这种隔离和禁忌，也会屈从于它。

原因仍然是前面我们所讲的人确认自己的存在的方式。

大多数人的存在方式是“占有式”的，就是“他是他所拥有的东西”，如果他失去了他所占有的东西，他就失去了自己。他一无所有，也就一无所是。所以，在这个意义上，只有两种人才无所畏惧：一无所有者和应有尽有者。

一些官员退下来，之所以会感觉到沉痛的失落，悲叹于“人走茶凉”，是因为一旦他不是那个官，他就什么都不是。无论是他自己，还是别人，都以他是那个官来确认他的存在，如果不当官了，他的“存在”也就消失了。

根据我们所讲的存在展开为存在属性的启发，我们可以发现：

1. 我们的存在属性本身就决定了我们在社会价值排序中的位置，而它恰恰就是我们的“自我”的一部分。我们就是通过所占有的这一存在属性来确认我们的自我的，并且也通过他人的存在属性来确认他。一个城里人和一个农民，仅仅因为他们作为“城里人”和“农民”的存在属性的区别，利用“城里人”和“农民”所占有资源的不同以及在这基础上的歧视性对比，似乎在价值上就一个高档些一个低档些。你似乎无法反抗，因为这不仅是社会的观念，也是你的体验——你的确就是这样体验自我和他人的。

2. 你是以你所占有的东西来体验你是一个什么样的人。你在社会中的价值如何，不仅发生在你的存在属性



上，也发生在你的心理结构中。也就是说，你靠占有一个东西来确认你的自我和自我的价值，这本身就意味着你已经在心理上和社会同构，你屈服于社会的价值排序。你穿一件高档衣服，不只是遮羞取暖，而是为了用它来包装你的身份。换言之，你对这种衣服的占有不是功能性的，而主要是为了占有它的社会价值属性——这件衣服本身就对应于一种身份。

正因为社会的价值排序内化为你的心理结构，你屈服于它，所以，你无意识地按社会价值排序对自我和他人进行价值评判。因此，你注定有身份的焦虑。一旦你不占有什么东西，你的心理就注定弱小。

心理强大训练一： 剥去比你强悍的人的社会属性外衣

把一个披上具有让你在心理上处于弱势的价值符号的社会属性外衣的人看成一个和你一样的动物，他在你面前就没有任何心理优势，因为导致你在心理上处于弱势的，只是那一层社会属性外衣。

举例子永远是阐述原理、理论和方法的最好方式。

你有没有在厕所和你的上司或一个你敬畏的人一起屎尿的经历？如果有，你是否发现，在你们朝尿池里撒尿的那一刻，你们实际上是平等的——你们好像也只有在这个时候才是平等的——这种平等，恰恰是因为你们都被

还原成了动物？你又是是否想到，剥去衣服，他屁都不是？

用术语来说，就是：在某种情境中，如果一个人丧失他的嵌于社会价值排序中的社会属性，他就会被祛魅。

无论你有没有这样的体验，从现在开始，我希望你这样想：

1. 上司（或任何其他让你敬畏的人）的所有让你在心理上处于弱势的东西，都是社会结构中的“角色”所赋予他的，并不是他本身，所以，他希望保持和你进行角色交往，希望你叫他某长某总，借此保持对你的心理威慑，但你要解构他这一手法，恰恰不要把他看成某个角色，而就是看成一个人。当你和他见面时，你需要在心里面告诫自己：这个角色是虚的，我不是在和一个人角色打交道。

2. 再反复告诫自己：我只是在和一个人，一个和我一样的动物打交道。

3. 告诫自己的同时，要面对他盯住他暴露的肉体部位，暗示自己他是“人”、“动物”，不要盯住他的衣服，更不要去想他的官职或身份，以防止“他是某总”之类的想法侵扰你。

4. 在不和他见面时，自己反复地把他看成一个没有社会属性的人，以便自己和他见面时有心理准备；

5. 至少训练 10 次。

提示：这个方法是心理强大训练的初步，而且训练的场景是你每天都在场的非私人环境，最具逼真效果。我之所以要从这里讲述一个人如何在心理上变得强大，一是因为这个训练具有一种颠覆的乐趣，二是因为这个训练可



以一开始就打破你被社会所同化的那种思维模式，而这种思维模式恰恰又和价值排序在结构上是同构的。当然，社会价值排序的打破不是一天可以做到的，因为你不一定马上让你的思维模式所产生的认知渗透入你的心理结构，从而改变你。但这是一个好的开始，让你有信心改变自己的弱小状态。

案例一

提问

如果总是把上司看成和你一样的动物，会不会无形中显得不尊重对方，无所谓对方？要是被对方感觉到了，不说没升迁的希望，还要被给小鞋穿啊？（网友“格迷橘子之花”）

解析

表面上看会有这样的问题，对于一个毫无这种训练经验的人来说尤其如此。毕竟，当你把一个人看成和你一样的人或动物，而不是看成上司时，这种认知所具有的信息会在你的语言上和行为上表现出来，从而被你的上司捕捉到。这样，你的利益会受到威胁。

但是，别紧张。你有足够的回旋余地一方面既剥去他的社会属性，保持对他的心理优势，至少不弱势，另一方面又保持对他的表面的尊敬，方法很简单的。

原理是：人在应对外界的人和物时，无论就认知还是心理，都是既有前景，又有背景的，它们同时都起作用，而且可以共存。比如，当你在丢钱给一个乞丐时，不仅仅

是你的同情心在让你这样做，你在一开始就已经具有了乞丐值得同情的观念和他不是职业骗子的认知，它们是你做出这个动作的心理及认知背景。当然，在这个时候，你已经忘记了这两个背景。

所以，当你在训练自己剥去上司的社会属性的时候，把他是一个人或一个动物放入你的心理及认知背景即可。你只需要提醒自己这一点。你记住这一点，并不会妨碍你表面装得尊敬他。

案例二

提问

作为一个女人，重男轻女的思想会让我情绪失控。周围人如果流露出重男轻女的思想，我会觉得愤怒；如果是很亲近的人，我更是觉得愤怒、伤心、脆弱。

我如何才能面对、控制、超越这些情绪？请指点一下，从一个男人的角度。（网友“方恨少啊”）

解析

可以大胆地推想，你以前肯定有过某种被重男轻女思想所伤害的创伤经验，并且，你至少曾经生活在那种重男轻女的氛围中。

看得出来，你是一个要强的女人，绝不想屈服于命运和性别指定的角色，你想通过自己的努力和成功证明自己的价值，但重男轻女这种观念太强大，它消解了你关于自己的价值的确认，严重地威胁到你的心理生存，因此受到刺激的时候，你无法控制自己的情绪。



这么说吧，表面上看是重男轻女的思想和你作为一个追求自己的价值的女人的思想的冲突，实际上是你的两个“自我”的冲突：一个是你努力追求的“自我”（比如用努力来证明自己），另一个是屈服于“重男轻女”这一价值排序设定的“自我”。把“重男轻女”也说成你的“自我”看起来很荒唐，但事实就是这样。

当一种外界力量与我们的内心相冲突，并让我们感觉很痛苦，很无力，很愤怒的时候，它一定已经进入了我们的内心，成为我们的自我结构中的一部分。就是说，我们内心实际上对它是主动或被动地认同（或屈服）的，而这一点很可能我们并不知道（不奇怪，很多时候它是依赖我们没有意识到的心理防御机制运作的）。正因为如此，我们在与它较量时，一开始就已经把自己放入了一个弱者的地位，我们的性别、地位、处境等决定了这一点，而这些很可能是无法改变的，即使要改变也要付出很大的代价。而如果这些外在力量没有进入我们的内心，无论它多么强大，事实上对我们都构不成多大的威胁。

穷人为什么感觉在富人面前很窝囊很不爽很抬不起头，真正的原因不是他穷，而是他认同于穷和富的分野并从内心里都看不起穷人。他还认同于富了就很牛这一价值设定，并且他内心里一直想成为富人。

你的问题也与此类似，你既认同或屈服于对男女性别的角色及价值设定，而且，很可能你也意识不到，你实际上想成为男人。只不过，你的性别是无法改变的，因此，你不得不想按照主流的价值观念，想通过努力来证明自己

的价值，借此消除“女人无价值”的感觉。换言之，你是想用“我的成功”来消除“我作为一个女人无价值”的偏见。

在重男轻女与你的冲突上，你是在抵抗因你的认同或屈服才具有强大力量的东西，可想而知，这会激起你多大的情绪。而你的情绪表明，你在这种重男轻女的偏见面前，心理上是多么弱小。

怎么办呢？需要两点：

1. 认知层面。你应该仔细思考一下男女的性别差异。它们是一种生理差别，延伸成社会分工的些许差异，但与价值设定根本就没有任何逻辑联系，它是男权社会赋加上去的。你应该认同于自己的性别以及因性别而自然地延伸的社会角色，但在大脑里，让自己看穿给这种性别差异而赋加的价值设定的幻像。如果你正确地看待，而不是激烈地否定它，就会慢慢消解掉重男轻女思想对于你的影响。你把它看成一个错误，在错误面前，一个人不可能心理一直弱的；

2. 思考层面。追问一下自己努力的目的是为了什么。是为了证明自己作为一个女人的价值吗？告诉自己，我努力不是为了回击什么。

案例三

提问

为什么我在见人的第一面的时候不会对他有任何畏惧或者敬畏，只是相互保持应有的尊敬，但是一旦接触多了



或者他成为了我的上司就在心理上开始莫名地排斥他，疏远他，（他们都有一定的背景各种关系的）我就不能正常地交往了！和陌生人基本没有话说，和自己的亲人无话不说，她们都开始烦我！（网友“niuguaiguai”）

解析

第一面时一个人呈现给你的信息只是外貌。但是熟悉后，信息就多了，他的身份、金钱等，都会刺激到你。正如我前面所说的，它们对应于一定的社会中价值排序位置，而且可能都比你高，当然你的上司更不用说了，不仅比你高，还可以用权力威胁你。

如果你屈服于社会价值排序，他人的身份就会威胁到你的心理生存，让你显得没有价值，或你总感觉到一种强势的挤迫，因此你只能避开。

案例四

提问

本人曾干过财务顾问、财务经理等工作，自觉性格也还外向，也经常和企业及各政府部门打交道，感觉关系处理还好。但致命的是，作为中层，在各个不同的单位，好像与老总的关系都处不太好，隐约觉得自己在财务这方面更专业，处得好与不好无所谓，自己也不愿主动改善关系。自己分析对下属或级别相同的人关系处理更自然，也容易让步，对上不愿低头。另本人觉得在人脉拓展方面有问题，圈子老是打不开，老是那几个朋友一起玩，感觉在信息和机遇方面都少了很多，可能也源于自己的性格因

素。(网友“专等羽化”)

解析

看得出你是一个比较有自尊的人。你不想和领导搞好关系，是你怕自己受到伤害，而你又有心理依恃让自己不受到伤害，这心理依恃就是你所说的财务专业。

对平级和下级你之所以自然，是因为按照权力等级来判断，在心理上他们不对你构成威胁。

圈子打不开的原因是你怕自己受到伤害，因为对于不熟悉的人，你不知道你和他打交道的后果是什么。只有熟悉才能给你安全。

我想，你一定明白了，你真正的问题是：第一、屈服于权力等级，它让你在比你权大位高的人面前显得弱势；第二、对未知的东西感到恐惧。

第4章

认同



没有什么驾驭能高于驾驭自身及自身之冲动——这是一种意志上的胜利。

——马尔塔沙·葛拉西安

通过认同，人们交出了 自我让他人来占领

有人说，谦卑的人心理强大，是因为他们能放下自己的身段，这很有道理。但这是一种预先的心理防御，先把自己设想成一个不牛的人，并对此进行暗示性的认同。有了心理准备，即使事情的发生真是自己设想的这样，那也是不怕的；如果事情更好一点，当然更不怕了。

同时，有人还说到，大学生的心理之所以弱，在于他们总觉得自己是“天之骄子”，看不清自己，这可谓目光敏锐。这其实也是诉诸于认同：社会对大学生的评价，转化成了他们的自我认同。别人认为他们是那么一回事，于是，他们也真的认为自己是这么一回事，而不管事情的真相是什么。然而社会的现实却不是那么一回事，因此他们的自我认同要遭受到社会结构的冲击。

这样的例子或现象在现实生活中俯拾皆是。有一个人，他从小学一直到中学毕业考上大学，都是老师和家长心目中的好孩子，学习好，听话，不会给别人添麻烦，在一片赞扬声中长大，因此已经习惯于以这种形象出现。他小心翼翼地维护着光环，做任何事都尽力做到最好，得到别人的认同。不过，这种认同显然因不符合内心而是一种负担。长此以往，对人的内心形成重压，使工作生活受到严重影响。



先声明一下，我所指的认同包括两个层面，一是自我认同，二是社会认同。因为自我认同和社会认同常常纠缠在一起，作为一种心理机制控制着我们，所以我没有分开讲。

认同之所以是一种控制我们的神秘的力量，我们几乎在劫难逃，它的秘密就在于我们有一个“自我”，这个“自我”的很多内容不一定真是我们的，而很可能是社会赋予或强加给我们的。它本来不是我们内心想要或从我们的内心里产生出来，但社会通过种种机制，让它在我们的自我结构里内化，变成了我们的东西，以致我们都没有意识到无形中它对我们心灵的奴役。

在讨论“自我”之前，我想请问一个问题：为什么我们记不起三四岁以前的事？而三四岁以后，或者七八岁以后，经过努力的回忆我们为何总有印象？

请别用“因为三四岁前大脑神经发育如何如何”这样的话来回答我。这完全走错了方向。答案非常简单：三四岁前人的意识基本上混沌一片，根本没有“自我”的意识——“我”又怎么可能回忆得起还没有“我”的时候的事情呢？

婴儿的世界就是母亲，母亲就是整个世界，婴儿完全和这个世界融合，体验不到有“我”存在。心理学家们认为，一般来说，儿童要到三四岁以后，才能明显地把自己与外界分开。此时一个重要的标志就是对“我”的表达。这时其“自我意识”虽没有涉入他的存在所置身的社会情境而使自己与外界完全分裂开，但他有了“我”和“他

人”之别的意识。

这就是自我的产生。而一旦产生，它就会贪婪地吸纳很多社会的东西，纳入它的结构。而这些东西，有的是人的生存真正需要的，而有的则是垃圾，是用来控制人的。

还记得我以上讲的存在属性吗？想一下，你靠什么来确认你的那个“我”？是因为你是一个男人，你是某地方的人，你身高多少，你喜欢什么，你什么性格，你什么职业，你的亲人是谁，你的相貌如何，你信仰什么……对不对？那么，你一定知道，所有的这些东西，实际上都是生物和社会属性，它们变成了你的“自我”。那么，假如我现在把它们全部抽掉，你还有什么？你靠什么来确认你的存在？

看起来，你被抽空了。

这意味着什么呢？意味着你在心理上将无法生存。你会体验到一种虚无化的恐惧。

所以，自我是一种心理功能，你必须依赖于它而生存。这就意味着，你如果不认同于你的自我，或者不认同你的自我心理能量投注的对象，你在心理上将无法生存。

但是，问题也恰恰在这里。你的自我并不一定能够帮你，你所认同的东西，恰恰可能是用来控制你、奴役你的心灵的。甚至，你根本就已经没有了自我，你的那个自我压根是假的，换言之，是社会和他人所强加给你的，你已经把自己的那个真正的自我杀死了。这个假的自我就像他人派来驻扎在你的心灵里的占领军一样，你屈服于他，听它的摆布。它占领你的方式，就是认同。

主动按社会要求去做去表演， 内心却感受到真我的痛苦

为什么会这样呢？

上面我说过，自我一旦产生，就会贪婪地吸纳很多社会的东西纳入自己的结构里面，就是说，它总是要扩大自己的地盘。然而，吸纳的这些东西，有些是用来让人更好地生存，而有的则可能是垃圾，对人的心理结构有害。换言之，是社会和他人在你没有意识或有意识但却只能屈服的情况下灌输给你的。它内化成了你的自我的一部分。

社会通过哪些方式把它的东西用来灌输给你，内化成你的自我呢？

大家都知道有几种重要的方式。一是社会化，这是没有人能够逃脱的宿命，除非你不在这个社会中生存。社会化可以让你掌握一定的社会生存技能，但如果一个社会实在不那么美妙，它也会把很多有害的东西灌输给你。二是社会互动，就是“再社会化”，你通过奖惩机制发现，只有这样做这样想才能带来好处，于是你便努力去符合它的要求。三是意识形态的规训，比如叫你爱祖国。四是权威的训导。

无论怎样，一些东西只要变成你的自我，利用认同的力量控制你就非常容易。即使是一些有利于你的生存，并且不威胁你的心理结构的东西，也往往会成为你的弱点。



而如果他人想要利用你、操纵你，只要弄清楚或制造出你的认同即可。

在外地，为什么老乡骗老乡很好骗？它诉诸于你的地域认同的属性？而因为你身上有这一属性，你对此有认同，自然而然地，这种认同投射在一个陌生人身上，就变成了你的亲近感，于是，你的防御无形之中解除了。

在这样的时候，你似乎忘记了，你和他之间的关系根本就和你与其他陌生人的关系一样。地域属性把你们联系在一起，完全是心理的产物。而同时，你实际上和他还有很多属性的联系，比如你们是男人，你们是中国人的，你们是……同样，你和其他人也一样。在两个人之间，我们可以找出太多的相似性，也可以找出太多的差别。

因此，要想摆脱认同这一神秘力量对你的控制，你不得不回到这一永恒的问题：我是谁？

很显然，你不是你的职业，你的身份，你的相貌，你的希望，你的欲望，你的信仰，你的血缘关系……所有这些表层自我，甚至是虚假的自我。当你思考“我是谁”，就是在对生活进行反思。苏格拉底说过，未经过审思的生活没有价值。这是因为有可能那个生活都不是“你”的生活，而是另一个不是“你”的生活。

现在你想必该知道了：为什么你有时总是难以坚持自己的意见，而屈服于大多数人的意见？这是因为，当你只是依赖于你自己确认你的自我认同时，它不可避免地要遭受到一系列来自社会、他人的挑战，因为既然有你的自我，就有一个外在于你的自我的世界，而它们共置于一个



对比结构之内。然而，在群体中，你所获得的自我认同消除了这一系列挑战，别人和你的相似或相同让你的自我获得了群体的力量。在心理上你成了群体的一部分，而群体则变成了你。

因此，你的自我的弱小让你总是要受到他人的影响。并且，除此之外，你对自我的认知和认同，是以他人看待你的方式来建构的，他人的目光已经射入了你的心理结构，他人的评价已经成为你确认自我的标尺。

这意味着什么呢，意味着以下几个深远的后果：

一、你的自我结构因为是不断地吸纳社会和他人的东西得以建构的，那么，社会和他人的就可以通过给你有意识地灌输一些内容来控制你。比如人要成功；穿上某件品牌衣服就高档；要会处世，等等等等。这些东西进入你的内心，就相当于给你这架心理机器装好了程序，他人在需要的时候只要一按按钮，你就被遥控了。

二、既然你的自我结构更多地是社会的内容，社会结构有一点风吹草动，都会搅扰到你的心灵。一旦那些构成你的自我的社会的东西脱离了你的控制，在它面前你的自我就会风雨飘摇。

三、进入你的自我结构的很多东西，堆积成一个假自我，而你的真我则可能被遮蔽了。从此，你不是以真我来应对世界，而只是以假自我来应对。你的一切行为都像是在表演，你的情绪也不是真实的。你被分为两半，久而久之，你不认识自己。当然，你的真我仍然认识自己，它要谴责你。

需要注意的是，这么做并不是让一个假的自我在外面保护你的真我，恰恰相反，是它取代了你，作为占领军奴役你的心灵，因此你不可能真正在心理上强大，而是引狼入室。我的意思是说，假自我并不是你保护自己的一层外衣，借此别人伤害不了你的内心，而是恰恰相反，这是捆在你身上的铁链，让你无法有效地以真正的自己对外界作出反应，从而导致生命力的萎缩。

战胜自我不是和自己作对， 而是战胜“假自我”

提问

我觉得，相对于这个险恶的世界来说，更棘手的是自己本身。

61

这里的“自己”，代指人的种种本能，或者宗教中所称的“原罪”，比如说，“懒惰”、“暴怒”、“淫欲”等。我们每个人都在自觉或不自觉地与这些本能进行斗争，终其一生，但更多时候是在妥协。所以，一开始我们都有一个梦想，最终大多数人梦想成空。

我就是这种善于妥协的人！

我认为自己的智商不能算很低，并且现在也没有放弃理想，但我对自己的自控力（毅力）真的没有信心了。具体表现在：我知道事情该去怎么做，并且在做之前总是做出完善的计划，但因为事情有难度，我害怕受伤害或者害



怕做错，所以总是拖延，最终不了了之，然后非常沮丧。接下来，我会再次分析自己所面对的情况，再次做出完善的计划，继续下一个循环……如同苦海轮回。

怎样才能战胜自己呢????

我知道，我缺乏的就是成功学所说的“行动力”，已经到了极为严重的程度。我曾经离家出走，去寺庙里求神的帮助。也尝试着学习尼采的“强力意志”，也尝试着去接触什么大师的所谓“成功学”。但都没有什么用!!!

我非常迷惑，并且有着时不我待的强烈感受。

请指点。(网友“纯净河流”)

解析

你说的不正确。如果你没有战胜那个虚假的“自己”，你在外部世界面前根本无法做到心理强大。

我先要说一下我们平常所说的“战胜自我”是什么意思。我们把一个能够“战胜自我”的人当成了了不起的强者，他在和自己的战争中赢了。

但其实如果一个人和自我作战，他必输无疑，因为他会陷入自我的冲突与分裂之中。但为什么我们又赞扬他呢？原来，他所战胜的那个“自我”并不是真正的“自我”，而是假的“自我”，是外部世界来控制、奴役他的东西。

千万不要被自己的感受给骗了。由于我们实际上并不太警觉，当我们“想要”什么时，并没有弄清楚这是内心的声音还只是在重复他人的声音。

但战胜自己绝不是和自己作对。心理强大的秘密之一

是理智与情感、头脑与心灵的和谐，即自我没有陷入冲突。

另外，“自己”不是你所说的那些“本能”。有些东西是“超我”，不是“自我”，比如“原罪”。有些是性格，并不是“自我”，比如“懒惰”，有些虽来自本能，是“本我”，但绝不仅仅是一种生物本能，而是附着了社会价值观念，比如“淫欲”……

你说你知道事情该去怎么做，并且在做之前总是做出完善的计划，但因为事情有难度，害怕受伤害或者害怕做错，所以总是拖延，最终不了了之，然后非常沮丧。

这种情况说明你的心理实际上还是很弱的。你不敢面对未知的世界，这个世界一定要有得到证实的确定性你才有安全感。你希望用“完善的计划”来给自己增强一点确定性以便消除恐惧，但这是徒然，只要结果还未确定，你仍然恐惧。

63

心理强大训练二：阻击他人的语言和行为 进入你的心理结构

我们的心理强大与否，与情绪、情感息息相关。恐惧可以让你在心理上成为弱者，但愤怒却可以让你变得强大。

情绪、情感是由外界刺激，特别是他人的携带某种价



值符号或信息的语言和行为引起的。由于你屈服于社会的价值排序，他人携带价值符号或信息的语言和行为，就此与你的情绪、情感对应，就像一按开关灯就亮一样——当然，你的心理是他人的电灯。

这样，他人的语言和行为，就会非常容易地绕过你的大脑，作用于你的心理，也就是说，绕过你的智力结构，进入你的心理结构。此时，你就是他人的一个客体，没有防御能力，处于弱势。

为了在心理上变得强大，你就需要打破这一点，不让他人的语言和行为进入你的心理结构。简单来说就是要挣脱社会的价值排序。只要你对他人的语言和行为不作价值判断，它就无法进入你的心理结构，而只停留在你的智力结构里面。而恰恰是这样，你不再是他人的客体，反而成为解读他人语言与行为的主体。在他面前，因这种主客体关系的转变，你拥有了心理优势。

1. 想象一个人（比如你的上司）在你面前狠狠地骂你。这个时候，一定要克制住自己的情绪。这不是怕你冲动地回骂或揍他，而是说，一定要克制住自己的愤怒、恐惧或耻辱感之类。在心里面一定要告诫自己。在这方面，开始的时候一定要对自己狠一点，这是非常关键的一步，因为你这是要切断他的语言、行为与社会的价值观念的联系，褪去他的语言、行为的价值属性，消解掉它们所携带的价值信息。

2. 同时，你冷静地盯住他因为骂你而呈现为某种表情的脸，观察到他的表情的扭曲更好，直视他的眼睛。告

诫自己，一定不要怕。只要你的眼睛没有多大的挑衅性，没多大问题的。

3. 同时（注意，这些反应都要求在很短的时间里发生），尽力不要去想象他的语言和行为对于你产生的后果（比如被扣奖金）。一定不要去感觉和想象，而是思考他的表情，思考他的话。比如：这个人说这些话，属于一个有点权力的人针对下属的一种表演，它们传递的信息就是让这个人证明他的权威，而他那些配合的表情也表明了这一点。感觉和思考是不能并存的，当你在思考时，你的感觉就不复存在。这个时候，你的思考把你变成了一个主体，你的那个被他的语言和行为作用的“我”已经不见了。是你在把他当一个客体进行分析、解剖。

4. 至少训练 10 次。

案 例

65

提问

我原来是内地一所普通高校的老师，现在沿海一发达城市读书，户口档案关系都在原单位，估计将来还得回去。

我现在已经 30 岁，在那个落后的城市相亲过数次无果。我长相普通，个性温和善良，但却有着严重的自卑感。我感觉自己个性非常懦弱，什么事情都不敢抗争，什么人都不敢得罪，在任何人面前都小心翼翼，生怕惹人家不高兴给自己带来麻烦。

我本身的个性属于内向胆小的，但也与我自己的一点



经历有关系。刚上小学时，由于学习不错，老师让我当干部，那时灌输给我的观念是当干部就是要为大家服务的，于是这种所谓的服务意识深深地植入我脑海中。我内心深处讨好着每一个人，对每一个人都毕恭毕敬，对每一个人的要求都有求必应。我看着每一个人的脸色，只要别人对我表现出一点不满意，我心里就难受得要命。我想，一种奴性可能就是那样产生了。

当然这也和我的性格有关。小学初中还好，我成绩一直非常拔尖，所以一般大家都很尊重我。在高中，由于是省里最好的中学，我也就成为很普通的一员了。当时我是个组长，和我一组的几个女生是自费进来的，比较刁蛮，便开始欺负我。

有一次，有个女生在上自习时在我后面低声骂我：好厚一张皮。虽然完全是她无理，我也不敢和她吵。我怕大家看我的笑话，在大庭广众之下丢脸，因为我知道自己不是她的对手。这样的小事使我的心理发生了巨大的变化，我开始痛恨自己的懦弱无能，痛恨自己的性格，而且心理出现了极端的防御状态，在做任何一件事情时总是先想别人的反应，特别害怕别人不高兴，别人给我难堪。

我害怕和人发生矛盾，这样我会难受得要死。我想过改变自己，我甚至专门去和别人吵架，可是吵架时我真的很害怕别人的气势，我怕别人的冷嘲热讽，甚至怕别人的一个不友好的眼色。我拼命告诉自己不要在乎别人，可是不管用，内心的难受是最真实的。我曾经为我自己的这种个性痛苦地想自杀，因为我感觉自己太没用了，这个世界

上我是最窝囊的一个人。我稍微擅长一点的也许就是考试了，也仅仅是考试，没有什么做学术的能力。

这么多年来，我一直被这个心魔所缠绕，要不是有父母，真的就不在这个世上了，我对自己的个人问题也没有多大的心情，年纪不小了，老家那里别人给介绍个工人，曾经上过一个花点钱就能读的大专，人属于老实没本事的那种，人品还可以。我想自己是不是就要这么嫁了，我想我是有着自毁自虐心理的，内心有种奇怪的力量推着我要嫁给他，但我真的不愿意生孩子，我想我的这种基因应该被毁灭吧。

我感觉自己太好面子了，我的喜怒哀乐基本上全是建立在别人的态度上的。我想改，可这几乎已经成为我的本能，已经溶入了我的血液之中，这使我非常痛苦。也正因为这一点，我自己也看不起自己，我真的是天生就带有奴性吗？（网友“解放心灵”）

解析

你也意识到了，你的心理弱小已经是一种性格（即懦弱），因此问题自然也比别人严重，因为外部世界如果与我们的性格抵触，对我们的心理刺激是很大的，而性格的改变很困难。

看得出你是一个非常善良的人，但是，在这个世界上，善良的人往往会受到伤害，因为他们的道德自我（也就是“超我”）很严厉，而坏人则无这种道德自我，他们早就把道德踩在脚下了。

造成今天你出现这种很严重的心理问题主要有三个根



源，一是你缺乏一个独立的自我，二是你性格的懦弱（我无法判断是家庭或环境的影响或是其他），三是对权威的认同。

缺乏独立自我的人，极易受外界的影响，他人的语言和行为，在很大程度上决定了他对自我的判断，所以，易变的世界让他的自我一直处于风雨飘摇之中。而这样的人，非常容易认同于权威。

正如你叙述的，你当班干部的经历对你产生了很大的影响。你的讨好他人不再仅仅是一种自我保护，而是变成了来源于你对角色承担的一种义务。这种义务是权威（也就是你的老师）的强加。

这在心理上会出现什么后果呢？就是你讨好他人已经被权威合理化了，而你无力挣脱这样的权威，因为这会引起你的道德焦虑。这样，你的讨好他人不仅仅是为了消除自己得罪他人的恐惧，而且还是消除你的内心冲突的一种方式，但消除这种内心冲突，恰恰又强化了你的懦弱性格。

这就是心魔啊！你的内心世界不完整，缺乏一个独立的自我，陷入分裂，让你在外界面前几无防御能力。

在巨大的痛苦之中，你已经意识到了你的懦弱性格，但对于权威的认同似乎还没有足够的反思，尽管你明白自己从心里面可能抗拒权威对自己的操纵。而在你缺乏一个独立的自我上，你没有意识到。你所有的一切行为，包括要与未必爱的人结婚，都只是心理的产物，是你恨自己的表现。

但你知道你为什么要恨自己吗？是你觉得自己无能，居然没有勇气去阻止他人对自己的伤害。但是，你还可以这样想的：我为什么没有勇气去反抗外在的权威对我的操纵，这外在的权威可能包括老师、成绩好的社会评价，以及其他东西？这么多年来，我是不是一直在按这些外在的评价而活着，我想过为自己真正活吗？我又是谁？

我不主张你为了心理强大而去训练得冷血。不能这样。这也解决不了你的问题。因为对于你这样道德自我很强的人来说，要么无效，要么走极端。

对于你来说，最需要做的是把你的心理与社会情境隔离，以便从中发现以往自我的荒谬和他人强大力量的虚妄：

1. 在某个晚上，最好是在夜深人静的时候，不开灯，不睡觉，不玩电脑不看电视，一个人独自在黑暗中坐一个小时以上，记住，一定要忍住。

2. 当内心里有想法冒出来，不要移动身体，眼睛睁着直视前方，让它在脑海里盘旋，不要管它。

3. 当你感觉到心稍微安静下来，思考一下白天所做的一切有无意义，你所做的一切是为了什么。

4. 想象一下那些你害怕的人，思考一下你害怕他什么，你为什么害怕。

第5章

对确定性的寻求



从不慌乱，绝不让自己窘迫是审慎之人的一大目标。这也是一个有着一颗高贵的心的真正的人的标志。

——马尔塔沙·葛拉西安

寻求确定性是人的天性

请首先想一下，在人类历史上，为什么迷信那么流行？是因为人们的智力低下吗？还是有某种东西干扰或干脆越过人的智力结构而影响人们的判断？好，暂时这样认为。那么，即使是在当代，在科学技术如此发达的今天，为什么还有很多人倾向于把很多不能解释的现象视为神仙或魔鬼所为？为什么在黑暗之中，当我们看到一个恐怖的黑影时，我们像自动的机器一样把它反应为“鬼”？

也许这些问题太玄了。但这样的情境你肯定不陌生：假设你和你的朋友正在一个地方谈话，突然有一个陌生人闯进了你们中间并且短时间并不会离去。在这个时候，你和你的朋友（至少是你）会感觉到一种不适和莫名的焦虑，对吧？为什么？

我们还可以在现实生活中捕捉到大量这类现象。一个可能不会让很多人陌生的现象是：当你加入某个团体时，团体的价值观念、游戏规则总会对你构成压力，换言之，他们一定要同化你。而如果同化不成，你就要遭到排斥。你要么投降，要么付出代价，也就是说，要么把“我”融入“他们”，要么让“我”成为“他们”的敌人，没有中间道路可走。

你对以上现象可以找出种种解释。但是，如果一一拿



掉让你的解释赖以成立的条件而问题仍然存在，你的解释就是不充分的。比如，你可以认为一个陌生人闯进你和你的朋友中间，你之所以感到不适和莫名的焦虑是因为他对你们构成威胁，比如他的长相、表情、穿着、等透露出来的信息。但是，假如我把这些信息都拿掉呢？显而易见，你的不适和焦虑仍然没有消去。

那么，你的不适和焦虑，就不是因为这些具有威胁性的信息本身，而仅仅是这一点：他对于你们来说是一个陌生人。正因为他是一个陌生人，你无法判断他的出现对于你们来说意味着什么。换言之，你无法确定，他到底是不是一种威胁性的存在。因为在你们那儿，他是不透明的，相形之下你们对于他保持着某种透明性。正是这一点，你们感受到了威胁。但这种威胁无法确定。你们的不适和焦虑，恰恰是不能确定威胁的心理结果。

你或许知道了，一个陌生人的出现，激发了你的不适和焦虑，这种无意识的心理反应是一种防卫机制，提醒你注意并界定那个闯入你和你的朋友世界里的人。

换言之，你无法忍受不确定性。你一定要确定他对于你们来说意味着什么。除非你把他看成有威胁的或没有威胁的，否则你就无法防御，无法放心。

一定要给自己寻找一个确定性，一个方向感，是我们存在的一条重要的规律。对确定性的寻求，乃是我们天生的渴望。

这个无意识地支配我们的规律来自哪里？它来自我们存在的独特性。

人类自豪地说自己是“高级动物”，至少不屑于与猪狗之类相提并论。这不算狂妄，而是有理由的。就存在的定位来说，动物被他们的生理机能限制死了，他们没有意识，受着本能支配。它们嵌入这个世界，其结果是固定的，由生到死，没有超越性。但人则不一样了，你有意识，有思想，本能并没有能完全主宰人类。

但好处也不能让人全享有，他也要付出代价。的确，不完全受本能支配是人超过动物的地方，但这种不同于动物的存在同样也受一定的规律支配。同时，也还要受社会生活中的一些规律支配。

抽象来说就是：动物因为它的生理构造及反应方式，它与世界在存在结构上是非常协调的，它本身就是自然的一部分，因此，它与世界处于自在的同一之中，没有主体—客体的二元设定与分别。这种没有分裂的同一当然不可能让动物感受到痛苦（因为它没有引发痛苦的意识机能），除非你打它，引发它的神经反应。

但人就不一样了，他因为能够通过意识反思世界，由此在存在定位上超越了动物，摆脱了像动物那样的被规定性，而可以通过思想及活动来规定自己。动物被定死了，但人却是可以自由的。而也因为这样，他的意识产生了分裂，分为一个自我意识和对象意识，也即，他和外部世界，甚至他本身之内具有了一个主体—客体的二元设定与分别。他从世界中分裂出来了。

这个主体—客体结构带来了两个深远的后果：

1. 具有主体—客体结构，意味着人被从世界的秩序



中剥离，被丢弃在这个星球上（《圣经》中的亚当夏娃被逐出伊甸园说的就是这个意思）。正由于他意识到自己与世界的不同，而世界对于他来说并不是熟悉的，因此由分裂感所施加的孤独和恐惧将威胁到他。一从世界中分裂出来，他就没有了安全感。而他注定既退不回动物状态，也变不成神仙，注定要承受存在的重负。我们的痛苦，大多数都是精神上而不是肉体上的，正在于此。

2. 这一主体—客体结构让人的存在有一个方向感，方向由他指向世界，他就有力量感，而如果由世界指向他，他就受到威胁。更重要的是，如果瓦解这一主体—客体结构，他就丧失了做出反应的能力，精神中枢将陷于瘫痪。这是不可忍受的。你知道你的敌人在哪儿，那么无论如何你都可以进攻和防守，但是，如果你在明处，敌人在暗处，那么你的存在就完全裸露，你将陷入歇斯底里。正由于此，人一定要寻找一个确定性，由此恢复主体—客体这一结构，否则，他就会疯狂。

害怕改变现状

提问

我最近发现自己有一种“对成功的恐惧”……

我总是在一件事情到成功的边缘时，内心就会产生一种情绪和理由让自己放弃，或者亲手把已经做出的成绩搞

砸，然后“理所当然”地放弃。

我发现自己对成功之后随之带来的压力和责任感到恐惧！

举三个例子来说明：

1. 最近我打算做一个成人教育演说家培训，自己先去做了一天市场调查，结果还不错，第二天我再去做市场调查时，自己突然有了一种恐惧感，不敢再去调研，内心有一种情绪在让自己放弃。

当我调研结果不错时，我大脑里就开始产生这些想法：

如果调研反映不错，我就需要去找合作伙伴，我从来没找人谈判合作过，如果我表现不好，被对方取笑怎么办？

即使合作伙伴谈成了，如果我课程内容没研发好，被客户取笑怎么办？被合作者取笑怎么办？

如果因为我没做好，合作者跟着我受损失怎么办？

这些想法就会从我大脑里跳出来，阻止我继续调研下去。

2. 年前寒假我也是打算做“演说家培训”，当时也是一切都顺利后，内心产生了恐惧感，然后自己给自己找了个“教室太冷，不适合学生上课”为由放弃了！

当自己“名正言顺”地放弃那一时刻，心里终于松了口气……

3. 这种行为也表现在追女朋友上。每次当双方发展得顺风顺水，快到进行质的变化时，自己就会不自觉地给

自己找理由减少和对方的联系，比如：“今天很忙，明天再联系她”之类的，一拖一两个月，然后对自己说：“都这么长时间没联系了，没有可能了，算了！”

或者，快到进行质的变化时，自己的自信就开始动摇，原先那种果断、自信、幽默、主导一切的气势就会消失，开始变得缩手缩脚，瞻前顾后，让对方原先跟自己在一起的那种安全感消失……

这使我想起了一年前一个同事给我提的缺点：“在关键时刻没有自信。”当时我还不服……

我该怎么解决自己的这种心理？（网友“落地出品”）

解析

我不知道你對自己要做成功的事情的心理欲求怎样，因此，现在只能推测：

1. 假设你在内心里真的不想要这件事情，只是认为或想象自己想要，那么，当它快要到来时，只要你的内心声音没有被扼杀，你会恐惧于它的到来，所以你会找理由放弃。

2. 在无法判断你到底想不想要的情况下，你恐惧于某件事情的做成，是因为你一开始并没有想清楚到底要不要它，你没有心理预期它的到来，这就给了你一种它到来后你怎么办的不确定的恐惧，所以你也要找理由放弃它。

3. 你属于一个过分讲究秩序的人，既定秩序让你有安全感，你的生活状态被打破让你有某种恐惧感。

4. 由于对整个事情你缺乏把握感，你的心理难以承受万一做不成功的后果。



综上所述，我觉得你最需要的就是思考两点：

1. 这件事情真的是我想要和需要做的吗？
2. 我要做成这件事情，需要怎么做，出现了偏差，我该怎么办？

想清楚了，我相信你的问题可以解决。

提问

我以前有个同事，很有闯劲儿，做事从不思考后果，想到什么直接就做，搞砸了扔下烂摊子就走人。她为什么就没有事情到来后不知道做什么的不确定性带来的恐惧感？我不是说她这种行为好，但对我这种做事总要有几成把握才敢去做的人来说，对于一些做砸了也没太严重的后果的事情，我应该有点儿她这种“不想后果，先做了再说”的精神，按她自己的话说就是“先假设自己能做成，然后直接去做，出了问题再想办法解决”，作为年轻人我应该有点儿她的这种开拓精神。应该怎么做呢？

解析

看来你是两种情况兼而有之：既害怕失去或打破自己的现有生活状态（这是一个已经与你的心理同构的秩序，这个秩序可以给你安全感），又害怕面对某件事情发生后你无法把握的未来的不确定性（你对这个未来的可能秩序缺乏把握）。

前面我讲过，没有一个人对未来是没有恐惧感的，除非他一无所有或应有尽有。但有些人为什么可以不惧怕未来的不确定性？



原因太多，列举一下：

1. 他对现有生活极为厌倦，烦闷，不管改变后的现实是什么，他需要改变。

2. 现实给他以强烈的刺激，他的心理生存受到威胁，他需要改变，而且这种改变在他看来朝向他预想的目标。

3. 他喜欢冒险。

4. 他认为改变后自己所拥有的要比现在的多。

而一个人不想改变，也有很多原因，我只列举几个：

1. 他占有很多，非常害怕失去它们（比如富人）。

2. 他占有得不多，但却严重依赖于现有的一切维持自己的心理生存，因此，他也害怕改变（比如较穷但也没多少能力的人）。

3. 现有的给他以满足感。

4. 性格懦弱。

由于你提供的信息不多，我只能猜想你属于这种情况：你对自己的存在缺乏把握感，你把它等同于你现在所拥有的东西上面了，因此把握这些似乎就是把握你的存在。而一旦离开熟悉的这些东西，你就会找不着北。

心理强大训练三：狙击他人的语言和行为 进入你的心理结构

原 理

在狙击他人的语言和行为进入你的心理结构（见方法二）时，在一开始你实际上仍是处于守势，如果你的训练有效果，他人伤害不了你，但你仍有可能无法快速地作出反应，随时准备破译和消解掉他人的语言、行为所携带的对你有威胁的信息。

这是因为，一个对你具有利益或心理上的威胁的人（比如上司）站在你面前，你们的地位是不对等的，你相对于他比较透明（因为你是他语言、行为的承受者），而他在你面前更多处于黑暗之中（因为他要说什么，要对你做出什么你不一定知道，而这些都可能威胁到你）。在明处的人在心理上永远比在黑暗中的人更处于没有防御的状态，这就是为什么人类有一种窥视癖好，而且能带来快感，而被窥视的人则感到羞辱愤怒的原因。

因此，你还必须狙击他，在心理上彻底占据优势。你无法改变你的透明状态，就按方法二切断他的语言行为与你的心理结构的联系。但这只是防守，你还必须赶在他的语言、行为发出之前狙击他，把他从黑暗里拖出，置于你智力结构的审视之下。在他说话之前，你应根据当时的情



境以及背景敏锐而快速地判断他要说什么，要干什么。这个时候，他实际上成了你审视的对象，在认知层面上你成了主动者，在心理上，你也就从一个猎物变成了一个猎手。

步 骤

个人建议心理较弱的人先训练方法二，心理变强后再训练方法三；如果你心理不是太弱，建议方法二和方法三同时训练。

1. 想象一个对你有心理上或利益上的威胁的人，回忆或捕捉有助于说明他是个什么人以及他对你可能会做什么的信息。或者，假如你因某件事而要和你的上司打交道，而这可能对你不利，那么，快速地想一下将可能发生的这件事的背景，并把你以往对上司是个什么人的判断也一并加以考虑。

2. 当你和他面对时，试一试参考、运用方法二和方法一。

3. 根据这些信息，快速地预测他会说什么，做什么。记住，即使预测错了也无所谓，在心里面告诉自己不要有任何沮丧。重要的是你占据了一个心理优势，并且这样的心理优势有助于增强你的应变能力。预测准不准，主要是知识问题。所以提高自己的知识也是很重要的。这以后我会讲到。

有可能你会问：如果我预测错了岂不被动，这样不是更弱势，并且会带来一些后果。可以告诉你的是：不会。

只要你能克制沮丧（所以我要你先训练前面两种方法），这不是问题，你也有足够的时间作出反应。至于你的反应太慢，是知识和经验问题。

4. 至于训练 10 次。

第6章

道德压力



在心灵的最大宁静中免除所有压力
而生活在你的力量范围之内。

——马可·奥勒留

讲道德者总是输

T 是我过去的一个朋友。一个文人。

T 在单位里属于那种只知道把自己的工作做好，不会来事，也不会去经营人际关系的人。可能也是如此，他经常受到别人的暗算，甚至很多人都在说他的坏话。而 A 即使看到了别人的把柄，也不想学那帮人打一下小报告。

待在这样的环境里，面对的都是小人，可想而知 T 的心情差到什么程度。到最后，他离开了那家单位。

T 并不是特例。善良、老实的人总是容易受到伤害，这在中国是普遍的现象。可以说，善良的人是这个世界最容易受到伤害的人。无论是在单位里，还是在市场上；无论是对于一个熟人还是一个陌生人，一个善良的人所受到伤害的机率远高于没有多少道德的人。

而且，就像我前面讲过的，在这个世界，得了神经症的人多是不坏的人，而那些坏蛋则极少得神经症，他们只可能出现心理变态和人格障碍。

“人本善良”，但如果一个善良的人容易受伤害，那么很多人可能学着不再善良。这样的人缺乏基本的思考，即为什么善良了便容易受伤害，他们只是受社会本能驱动，什么能让他们不吃亏，他们便想变成什么。

我不主张这样。我在这里想讲的是，你可以照样保持



你的善良，而同时在心理上变得强大，在认知上变得敏锐而不受伤害。

一个人老实和善良意味着什么？它意味着，你谨守着社会的伦理规范，并用它来约束自身；很可能，这一伦理规范还内化成了你的道德自我（即内化的超我）；它也意味着，你对他人没有威胁，因为伤害人本身是就一种伦理上唾弃的恶。

遵守社会伦理对于我们的品质来说是非常重要的，是我们完善自己不可缺少的。但它也会在我们的心理结构产生深远的后果，那就是让我们在与他人相处时，一定程度解除了心理防御的武装。我们暴露在他人的火力之下。

比如信任。请想一下，当你信任一个人的时候，这对于你的心理状态来说意味着什么？意味着你的心理结构对于他是开放的，你的智力结构在此不起作用，你对他具有一种情感上、信念上的亲合。一句话，你此时对于他没有心理上的防御。

正因为你对于一个人没有心理上的防御，并且因为你对于他的信任，你向他开放了你的自我，你的自我暴露在他的面前，因此如果他要伤害你，就非常的容易。

而且，这种伤害还不轻，它会引起你的强烈情绪反应。你甚至有一种羞辱感。原因在于，你对他的信任等于是把你自己交了出去。因为你的真诚信任，你已经脱离了社会表演，因此你的弱小自我全盘暴露在他面前，没有了心灵的保护层。你无意识地期待他不会让你失望甚至伤害你。然而不是。

一个善良的人之所以容易受伤害，不仅在于他在和他人相处时容易丧失心理防御，从而成为他人的靶子；而且还在于，他对外界缺少进攻性。

善良的人，由于道德自我的严厉，总是喜欢问某件事是不是自己做错了，总是喜欢找自己的原因，他的力是指向自己的内心，而不是外部世界。这种“反诸自身”有助于人格的完善，但也会带来两个后果：第一，力指向自己的内心，相应地丧失对外界的防御；第二，道德自我的严厉，在险恶的现实下，容易导致一个人的内心冲突。它们都使人在心理上变得弱小。

而那些坏人，因为道德在他们内心里并不存在，所以他们根本就没有对内心的审视。这些人甚至从来听不到内心的声音。所以他们永远不会反思自己，甚至承认是自己的问题。他们永远是在怪别人，一切都是别人的错，因此对世界总有进攻性。这种人永远活在心理变态之中，但却没有内心冲突。

我想请你们注意，没有丝毫道德意识的人，并不意味着道德不对他进行谴责。他非常害怕听到自己内心的声音，因为只要听不到，他就可以用他那一套话语和行为规则否定道德，从而在意识的表层使自己免遭谴责。而要做到这一点，就必须对外界始终具有进攻性。对外界进行进攻，是逃避自己的有效手段。

延伸来讲，道德压力之所以让你弱小，是因为它对于



你的心灵来说是一种强大的控制力量，但是，这种强大的力量在驱动你的时候，你面对的恰恰是一个险恶的世界，一个在博弈中遵守伦理规范者处于守势甚至要输掉的世界。

为什么会这样？

哲学家康德在他的伦理学理论中有这样的表述，就是一种伦理规范要真正成为伦理规范，它必须可普遍化，就是说，如果一种伦理规范你只希望自己这样，但不希望别人用来对付你，那么它就不能成为规范。比如说，你想说别人的坏话，但却不希望别人说你的坏话，那么“说别人的坏话”就不能成为伦理规范。康德说，当你做某件事情的时候，你要想到你这是在为所有人“立法”，所以，只要你不想要别人用你的规则来对付你，那件事情就不要去干。

我们反过来推导就是，一种伦理规范，必须是大家都遵守的，只有依赖于这一点，伦理规范才能给大家，特别是给遵守它的人带来好处。如果有的人遵守而有的人不遵守，那么不遵守的人就占了便宜了，势必要伤害遵守者。很不幸，现实就是这样。

我想你一定明白了，当你遵守伦理规范的时候，你玩的是一套和现实不同的规则，你被这套规则排斥在外，这套规则恰恰是以伤害你这类人为目的的。你所遵守的伦理规范一让你利益损失，二让你没有心理防御，你自然感觉不到道德给你的强大。

别把自己暴露在别人的火力下

弗洛伊德在他的人格结构理论中早已指出过，自我实际上是一个受气包，一方面要应付强大的外界，一方面又要承受超我（道德自我）的指手划脚，另一方面还不能无视本我（本能）的欲望，在三个鸡蛋上跳舞，自我的弱小可想而知。而那些坏人则不存在这个问题，他们就是现实本身。

我并不主张你成为一个不讲道德的人，只是揭示一个残酷的现实，那就是讲道德者总是输，而要让我们既不放弃道德也不输掉，我们该做什么？我的意见是，道德完全可以给你强大，你不需要放弃道德，只要改变心理结构，你不仅可以人格完善，在心理上也可以不可战胜。而唾弃道德者，人格必然畸形，事实上也活在自我憎恨和对世界的憎恨之中，并没有真正的安全感，无论他们所获多少，都不能挽救人生的失败。人本不应该这样存在的，但他们把自己弄成了这样。

我要指出，在你讲道德的时候，改变你的心理弱小，防止自己受伤害并不需要你做多少，你只要保持防御心理即可。其实这一点并不复杂。在看电视的时候，你不是经常听人说“不要相信任何人”甚至“包括自己都不要相信”吗？所谓的不相信，就是不要把自己暴露在别人的火



力之下。当然，这些人可能不属于我所讲的有道德的人，但他们的话却是一种极端的心理防御。

怎么在讲道德的时候保持防御心理，也很简单。

你要想到，讲道德不是为了得到什么，而是为了你的人格完善，因此，它的价值在于你的行为，而不是行为的后果。后果不一定是你能控制的，但你的行为你却可以控制。这是观念的转变。

同时，当你在心理上投入某种人际或道德情境时，在智力上一定要超脱它。因此，不是叫你不要去相信任何人，而是说，在你相信的时候，一定要假设一个坏的结果，就是你的相信会被利用，或会出现你不想看到的结果。当你的大脑这样工作的时候，你已经建立了心理防御。

怎样在小人面前保持心理强大

提问

当道德已经被人们逐渐抛弃的时候，那些少数的道德坚持者非常容易被世间疯狂的掠夺所伤害，也面临内心的道德挑战。请问：在不放弃我们道德坚持的同时，也积极参与世间利益的争夺，还能在心理上变得非常强大，这样的目标如何去达到？

解析

自古讲道德的人就干不过不讲道德的人。不过这并不是道德的错，也不是讲道德的人就比不讲道德的人笨，而是有复杂的原因，比如惩罚不讲道德者的社会与法律机制有缺陷或反应太慢，因此讲道德要付出巨大的成本，而不讲道德反而能获益。这种失衡导致很多原本讲道德的人也不想讲道德了。

但就心理强大的训练来说，在这里我们不考察它们，而是集中于问题本身：为什么讲道德的人干不过不讲道德的人？

道德表征着一套规则，这套规则是可以确定和判断的（比如“不可可以说他人的坏话”），因此一个讲道德的人，其行为也就可以预测和判断。但不讲道德的人，因为他的行为不遵守规则，因此也就很难预测和判断。这样，当讲道德和不讲道德的人碰在一起进行博弈时，你可想而知不讲道德的人占据了极大的优势，前者在明处，后者在暗处，后者能够预测前者要做什么，而前者却无法预测后者的行为。一个按规则出牌的人在不按规则出牌的人面前，显然是要吃亏的。

一个讲道德的人有这么一些特点：关注于做事的能力、做事的效果等，认为这是博取资源或成功的合法性手段；更关注内心的操守，对他人很少有进攻性。这样，他对他人的防御常常松弛，甚至随时暴露于他人的火力之下。但一个不讲道德的人，无论有没有本事，却恰恰从不拒绝通过人与人之间的博弈来博取资源，如果暗算一个人



能够让他们享有利益的话，他们会在第一时间毫不犹豫地这么干，因为这样做成本很低。因此，讲道德的人在这方面也处于劣势，他们不盯着别人，但别人却随时盯着他们。

总结起来说就是：讲道德的人一直是不讲道德的人的客体，在明处被躲在暗处的后者盯着，因此承受着威胁。力是由后者指向前者，仅仅这一点，讲道德的人在心理上就被置于弱小者的位置，这种弱小甚至都无法用“我有道德”这一存在价值的确认来弥补。因此，讲道德的人经常在不讲道德的小人、人渣们面前感到气恼。这是被置于他人随时可以进攻的客体地位的人的心理反应。而不讲道德的小人、人渣们则很有心理快感，因为在暗处窥视或暴露于明处的他人，是人类的一种变态癖好。

所以，仅仅靠个人的博弈，讲道德者在不讲道德的人面前，无论在心理上还是利益上都难以避免输的结局。

那么包括你在内的人一定会问，讲道德的人就投降了吗？在不放弃我们道德坚持的同时，也积极参与世间利益的争夺，还能在心理上变得非常强大，这样的目标如何去达到？

可以在这里肯定地回答：不需要放弃道德操守就可以参与对利益的争夺。但是，心理强大不是它的结果，而是它的手段。

试想一下，在与不道德者博弈时，你输在什么地方？不是输在你的智力上，而是输在这一点上：你的行为可以预测，你不把不讲道德者当成解剖的客体，而恰恰是他把

你当成客体。

那么，改变的方法从原则上讲就很简单：

1. 你有必要培养自己的认知能力、分析能力，能够敏锐地判断一个人到底是个什么人，从他的既往言行中预测他的行为，并判断哪些是他要做的，哪些可能是假象。这种能力其实也是一个人成功必备的能力，不仅仅用在对付不道德者上。

2. 在任何单位任何环境，你首先都要保持防御心理，判断出哪些人可能会和你有利益冲突，可能会通过什么方式暗算你。

3. 你要腾出一点时间用你的这个能力来解剖已被确认的不讲道德者。尽管因为他们不遵守规则而似乎无从捕捉他们的行为，但如果你看穿了他的为人，他的行为还是有迹可寻的，因为“不道德”也是一种规则，它们有一些固有的表现。

4. 在博弈时，你要预先判断他可能做什么，并做好防御和反击的准备。

第7章

死亡恐惧



既然我们的生命每一天都要被夺走一部分——既然我们每一天都处于死亡之中——我们停止生存的那一刻本身并未带来死亡，它仅仅是完成了死亡的过程。与这最终时刻相联系的恐怖只是一种起于想象的东西。当把我们投射给死亡的恐怖面罩摘掉后，恐惧也就消失了。

——蒂利希

恐惧死亡实际上是恐惧虚无

绝大多数人都怕死，害怕我们的生命在不可预知的哪一天消失。当我们看到死人，恐惧感总会猛烈地袭来。不仅是死人，与死亡联系在一起的各种象征性的实物、符号也会让我们产生恐惧感或阴森感，它们是棺材、坟墓、花圈……

死人或这些象征让我们看到了我们最终的命运，但我们在心理上拒绝接受它。

这是就本原层面的死亡恐惧而言。

2005年10月19日，巴格达当地时间中午刚过，位于绿区的前复兴党国家指挥总部戒备森严，被称为“世纪审判”的萨达姆审讯在这里拉开帷幕。在法庭上，萨达姆睥睨一切，毫不理会法官的指令，坚称自己仍是伊拉克现职总统。

也许你会得出萨达姆心理很强大的印象。但这是一个幻觉。他和被国际法庭逮捕的前塞尔维亚总统米洛舍维奇不同，后者可以反戈一击把审判自己的法庭变成“审判”北约的场所，但萨达姆却只是被自己的死亡恐惧所操纵。米洛舍维奇是心理上的真正强者，而萨达姆只是心理的奴隶：多年的独裁统治的“自我定位”在心理上的固化已让



他必须在心理上告诉自己他永远是“伊拉克现职总统”，否则他的存在就彻底虚无化，他在心理上就会彻底崩溃。

害怕虚无化，这是死亡恐惧的精神折射。

死是一个生物学规律。生命本身就逻辑地意味着必死。人与人之间或许在社会上千差万别，但在这一点上，国家主席与下岗工人、亿万富翁与乞丐没有任何区别。在这一点上，大家是平等，谁都没有凌驾于死亡之上的特权。死亡是绝对的平等主义律令。

仅仅是死亡本身并不会产生问题，比如它在动物那儿就不会产生问题，因为死亡完全是一个自然过程，和出生一样是自然链条中的一环。由于只能以本能对外界作出反应，只有死亡的过程让动物产生肉体痛苦。它们没有死亡恐惧。

但对于有思维和精神的人来说，死亡却是一个很大的问题。并不仅仅是死亡的过程让人恐惧，人们害怕的是死亡本身。它代表了绝对的虚无和沉寂。它是对一切可能性的终结，是不可穿透的黑暗。

人们并不是死亡真正来临时才害怕死亡。死亡本身的不确定性让人随时都可以想象它的来临。正因为如此，死亡恐惧像幽灵一样在我们的精神结构中挥之不去，它是潜伏在我们身边的猎手，我们只是待宰的猎物。

我们既害怕死亡过程的痛苦，更害怕死后绝对的虚无。这是虚无是对存在的根本否定。因此，死亡恐惧实际上扩散到我们生活的诸多领域中，比如，一个人拥有可以

确证他的价值的权力和金钱，便非常害怕它们的失去，因为这意味着以权力和金钱来确认的他的存在的沦亡。我们也害怕在一群人中被忽略。无视我们的存在在心理上等于我们并不存在。

如我们所引的美国存在主义神学家蒂利希的话，我们的死其实从我们出生的时候就开始了，而停止呼吸的那一刻只是完成了我们的死亡过程。因此，我们害怕的并不是死亡本身，而是对死亡后的想象。另外，还有与死亡联系在一起的恐怖事物的恐惧。

这才是死亡恐惧的实质。

死亡恐惧使我们变成了爱国主义者 或民族主义者

95

任何一种宗教、一种文化都是防御死亡恐惧侵袭共同体精神结构的保护装置。

因为害怕死亡后的绝对虚无，宗教设定了一个天堂，那是人死亡后的居所。在这个天堂的观念里，死亡不再可怕，它甚至是人获得根本性救赎、告别世间苦难命运的一座桥梁。在这里，死本身或许不幸福，但死后肯定是幸福的。

因为害怕死亡，文化设定了一个安身立命的精神家园。那是一个让人活得有意义、有心灵关怀的符号——精神体系。在这个体系里，个体克服了孤弱无助，他的存在



融入一个共同体的保护中，不再随时感觉遭受死亡，也即虚无化的威胁。

因为害怕死亡，人类发展出了巫术、戏剧、表演。我们倾向于把很日常生活中的平常事物进行“加魅”，予以神秘化、神圣化、崇高化。借助于各种仪式，我们得到了对日常生活的超越。在精神上，我们也就超越了纯粹的生物状态，而对生物状态的超越也即是对死亡的超越。

爱国主义、民族主义之所以有如此大的魅力，不仅是宣传大师和教育高手有高超的技巧，更重要的在于，它让我们变成了一个个勇敢的人，勇敢到足以藐视死亡。因为国家、民族作为一个抽象的共同体具有无穷的力量，在这个共同体里，我们分沾了它的属性，成为它的一部分。为它而死即意味着不死，因为死不过是绝对的虚无，而国家和民族则会一直延续下去。

因为害怕死亡，一些文化体系发掘出了死亡之美。比如日本人，对死亡一方面能正确看待，另一方面又有一种近乎病态的迷恋。而迷恋死亡，在心理上恰恰就是企图否认死亡，进而超越死亡。

两种死亡恐惧

1. 轻度死亡恐惧。

弗洛伊德认为，人有一种回复到死亡状态的破坏性冲

动，一种死亡本能，由此可以解释人类的很多行为，比如战争、屠杀和自杀。这一理论显然是想当然的结果，弗洛姆已经正确地指出，人类的这些破坏性冲动（无论是指向自己还是指向他人）是生命受阻的结果。人还是希望发挥其生命潜能的，只有受阻了（无论是在小时还是在成年时，无论因何原因受阻）才走向破坏。换言之，人是怕死的。很多人不敢看死人，特别是死得很惨的人，这并不仅仅是害怕晚上做恶梦，而且是怕看到自己终会死亡的命运。他从死人身上可以看到自己的影子，这个影子让他害怕。很多人也害怕黑暗和黑暗中的事物，害怕坟墓，原因就在于它们的那种氛围都与“鬼”、与死亡相联系，人在这种氛围里容易产生被吞没、被攫住的恐惧。

2. 神经症死亡恐惧。

有的人不仅仅是害怕尸体、害怕坟墓、害怕黑暗和恐怖的任何东西，而且害怕任何一种关于这些事物的符号化表达。比如，他们一看到“尸体”、“死人”、“棺材”、“坟墓”这样的字眼就害怕。还有的人，在表达他们的死亡恐惧时，一直不敢说是“死亡恐惧”，而说成是“不存在的恐惧”。在这种时候，他们往往不仅仅是存在死亡恐惧，在日常生活中还有不安全感。

心理强大训练四：把死亡哲学化

原 理

在生物学上人原本赤身裸体，文明和社会生活给他穿了一件衣服。因此，就理论而言，人可以与他的社会属性对抗，他可以抹掉某种身份，蔑视某种价值观，换言之，褪去他穿的任何“衣服”，因为这些“衣服”既不具有终极性，也不具有确定的不变性，它们永远是相对的、易变的。

但是，人却无法与他的生物属性对抗，他是必死的，无法改变，这是一个具有确定性的残酷的真理。他注定要遭受生物属性的主宰，在恐惧之下，他只能改变对生物属性的表达方式和态度。对于死亡恐惧的克服来说，人只有六种方法：

找到平衡

蔑视它

接受它

把死亡宗教化

把死亡哲学化（理性化）

不害怕生活

这里的最后一种方法，就是具有存在的勇气，不害怕



生活。害怕死亡的人必然害怕生活，他难以承受生活本身所意味着的各种打击、苦难、挫折。不过，我在这本书里讲的心理强大训练，目的就是为了做到这一点，因此不把不害怕生活作为一种方法进行阐述。

1. 找到平衡。找到平衡的本质基于一种死前占有多少的社会比较，它是心理竞争在死亡问题上的延续。人们喜欢在日常生活中在社会占有物上进行比较，从而进行身份、地位、优越感、价值感的竞争，竞争的目的是把别人比下去，让自己在心理上占据优势。在死亡的威胁之下，人要克服死亡恐惧，也可以用这一招，既然在死亡上人人都是平等的，那么，如果一个人在生前占有得很多，把别人比了下去，以致别人在生前与他相比根本没有什么价值，那么，即使是死亡，他也赚了，在这个占有更多的心理背景之下，他似乎获得了不惧死亡的勇气。这一方法运用到极致，就是战争场面或街头痞子的斗殴中有人狂吼的那样：“老子够本了！”他们杀死一个人，死就获得了平衡，而他们杀死两个人，在他们看来已经赚了。

我想指出，就对于死亡恐惧的克服来说，找到平衡这一心理动机是非常隐秘的，只有在砍砍杀杀的场面才显现。在日常生活中它常常化为一个人对于社会稀缺资源的疯狂占有。他们能够意识到，人生苦短，人总要死的，只有占有很多才能显得人生有价值，在死亡面前才不留下“遗憾”。很多贪官和对金钱崇拜的人就是这样。

这一方法对于死亡恐惧的克服来说是有限的，因为绝



大多数人既不是战士也不是歹徒。而且，采用这一方法，实际上是一种变态。它的效果在日常生活中也极为有限，因为就对于死亡恐惧的克服来说，它解决问题的方法恰恰是产生问题的根源：占有更多是为了克服死亡恐惧，但占有本身恰恰会激化关于死亡的焦虑。

2. 蔑视。蔑视的本质其实就是虚弱。人蔑视死亡，深层心理动机恰恰是死亡恐惧威胁到了他的心理生存，因此他必须表现出在死亡面前的勇气、意志和主体性地位，从而否认自己有恐惧，不让恐惧威胁到自己。在表现出蔑视的时候，人可以单打独斗，即暗示自己并让自己产生出愤怒之类的情绪，借助这种情绪产生的力量战胜死亡恐惧。同时，人也可以借助于一套仪式化的社会符号体系来战胜死亡，在这种仪式化体系中，人的面对死亡不再是一个人孤独的行为，他变成了在他人注视之下的英雄。那些在战争中迎着枪林弹雨冲锋的人就是这样。战斗场面成了一个他可以在其中扮演英雄人物的剧场，他可以慷慨赴死。

蔑视尽管是基于虚弱，但对于死亡恐惧的克服来说是成功的（人本来在死这一确定的永恒力量面前就是虚弱的）。只不过，它有一个缺陷，即情境化、短时化，无法成为一种常态。因此，在日常生活中，仅仅是蔑视死亡，一个人还是不能躲过死亡恐惧的追杀。

3. 接受。接受的本质是屈服，是对不可抗拒的命运承认。在接受之中，人不再借助于一套仪式化的符号体系，不再依赖于他穿的“衣服”来否认死亡，而是把自己

还原成一个和动物一样的生物体，承认自己的大限。他不再认为自己是英雄，不再企图通过疯狂地占有社会稀缺资源来避免自己的虚无化，事实上，对于很多曾经让人醉心不已的感官欲望他已经看穿，而不再盲目投身其中。死亡否认任何占有社会稀缺资源的意义，否认任何生存构架的意义，否认任何挣扎和对抗。一个人要能够做到对死亡的接受，必须在心理上已经历了太多，或触摸到了死亡。因此，真正运用接受这方法来战胜死亡恐惧的，要么是有太多生活经历的老年人，要么是亲眼目睹至亲至爱的人死亡，产生的心理巨痛无异于自己死亡一次的人。

接受其实是一种把死亡合理化的心理防御机制。所以说它是心理防御机制，是因为对于死亡，人既没有赋予它以神圣色彩，而且也没有对它进行理性的反思。

4. 把死亡宗教化。一个把自己全部交给自己信仰的人是不可战胜的。他可以忍受世界上任何的威胁、打击、酷刑的摧残，只要他不是一个人孤军作战。这是一群已经超越世俗的人，他活在他的信仰世界。没有什么能够让他畏惧，因为他已经克服了死亡恐惧。

上面已经说过，人类需要设置一道保护装置来应对死亡恐惧的威胁。大多数宗教和文化是借助于一套把死亡庄严化的仪式。如果人类看到自己同类的死，结局就像看到蚂蚁之类生灵的死那样悲哀和渺小，那么打击是相当大的。但在一套把死亡庄严化的仪式中，人的死有别于动物的死，死是一件庄严的事情。当然，仅仅是这一点并没有消除人类的死亡恐惧，因此，很多宗教无一例外地要继续



对死亡进行“加魅”，把死亡设置成得救的手段、超越苦难的途径、进入天堂的大门。在这里，死并不可怕，死恰恰是幸福的。

宗教极端分子之所以敢于充当人体炸弹，一个重要的原因就在于他的宗教给死亡赋予了神圣的色彩。死是他最好的归宿，是他尽了信仰者的义务而受到上帝眷顾、恩宠的表达。很多意识形态上的信仰者，比如革命者不怕死，同样是因为这种意识形态具有类宗教色彩，死成是他为信仰而献身。他终会被人们记住，神圣的事业因他的死而更显神圣。

5. 把死亡哲学化（理性化）。前面我们已经说过，死亡恐惧的力量是相当强大的。但它为什么那么强大？其中一个非常重要的原因是：我们对它的反应，更多地是一种心理反应，换言之我们被我们的本能、我们的情绪所主宰。我们藐视死亡，在日常生活中是借助于愤怒之类的情绪，这终究不能持久，难以变成日常生活中的态度；我们可以在精神上变成一个狂热的宗教徒或意识形态分子，从而藐视死亡，但可惜我们不是，也不应该是；我们认为自己可以接受死亡，但这更多是暗示或强迫自己这样认为，这只是头脑在告诉我们这样，从内心里，我们实际上仍是怕死的，这只是一个自己欺骗自己的骗局。在死亡面前，心理结构的力量非常之弱。

但有一种力量却可以战胜死亡恐惧，这就是理性的力量。几千年来，人类借助于理性的思维，创造出文明，发展出科学，把地球折腾得天翻地覆，理性的力量一次次地

得到显现。体现在人类的精神和心理结构上，就是只有“说理”才能真正让人信服，这种“说理”体现为严谨的理性论证、逻辑推理、质疑和辩驳，它们既符合自然界的规律，也符合人心的“普遍法则”。理性不是心理的暗示，不是头脑在心理的影响下想当然的认为，更不是强行的灌输，它让人口服心服。真理是借助于理性的思考和论证、检验得出的。坚持真理的人之所以不畏强权，不畏惧死亡，是因为在真理面前，强权和死亡都没多少力量。理性具有恒久性、严谨性、程序性，是一个不可破坏的链条。在当今世界上，即使是一个最独裁的政府，也不敢公开说“我就独裁，怎么了”，而是会把自己打扮成是民主的，其原因就在于对政治合法性的理性追问在理论上可以颠覆任何一个不符合它的内在逻辑要求的政府。在日常生活中，我们总会找些理由来让自己坚持什么或放弃什么，也是因为只有理性的力量才让我们心安理得，尽管我们常常只是在对事情进行理性化，我们用的只是理性化这一理性的赝品来安慰我们。

正是如此，对于哲学家来说，死亡是一个严肃的哲学问题。这有两层含义，一是死亡问题对于人类的生存来说如此生死悠关，法国存在主义作家加缪甚至说它是唯一严肃的哲学问题，因此它必须成为一个真正的哲学问题。二是对死亡进行哲学思考，可以最大限度地克服死亡恐惧。那么死亡意味着什么？生与死之间是什么关系？死后是一种怎样的状态？几千年来哲学家们一直绕不开对这些问题的追问。



把死亡哲学化是如何让人对它的恐惧消散的，前面我在讲苏格拉底的时候已经讲过了，在此不再重复。

步 骤

对于死亡恐惧的克服来说，既然它是对死亡的想象和对恐怖事物的恐惧，那么，方法论就是用理性思考来驱散想象的不确定性，用认知和经验来消除恐怖事物对于心灵的影响。

但除非受到强烈的刺激而改变了自己的心理结构（比如至亲至爱的人的死亡），否则想在短时间内克服死亡恐惧，难度非常之大。因此，这个训练要有长期性的打算，说“步骤”是不太恰当的。甚至，也许我们根本不能把克服死亡恐惧作为一种目标，因为我们的训练或说修炼也许不可能达到苏格拉底的层次，这样，对于很多人来说，这个训练的目的并非是为了克服死亡恐惧，而是为了带来自己真正的转变。

1. 寻找人生的意义。

不要把寻找人生的意义这个事情想象成很费事，也不要把它看得多么玄虚，它和你的生存息息相关：因为你需要一个东西让你感觉活得有价值和死得没有遗憾。

在生物学上，死无遗憾可言，它遵循着自然规律，从生到死属于自然链条中的一个环节。按照存在主义神学家蒂利希的说法，事实上从出生开始我们就是向死亡进军，我们的生命每天都要被夺走一部分，我们的生存本身就是死亡本身，而最终的那个被称之为“死”的时刻不过是

完成了死亡进程而已。

但我们为何害怕死亡？一个重要的原因是，在心理上和社会上我们感觉我们没有“活够”。我们中的许多人，一辈子从未反思过自己的生活，而苏格拉底早已说过，没有反思过的生活是不值得过的。怕生活的人虽然不一定怕死（自杀者就不怕死，但他怕生活），但怕死的人肯定怕生活。苏格拉底的心理强大，与他真正生活过有关。

以上的话的意思是：无论我们如何用世俗的很多东西掩盖我们的内心渴望，无论我们如何追求世俗的成功来标榜我们的自我价值，只要我们没有真正地对生活进行思考并获得人生的意义，我们的存在是有缺陷的。尽管已被压抑，但内心里的声音会隐约告诉我们没有真正有意义地生活过。我们不想死，因为我们还没有找到生的价值，我们隐约感觉到白来了世间一趟，我们对世间有着眷恋。

但人生本无意义，意义是人赋予的。正因为如此，思考人生的价值何在就成为我们心理强大的一个要件。它可以让我们尽量少受一些我们在内心里不需要但却具有很大诱惑性的东西的影响。它可以让我们判断并驱使我们该去做些什么。

在这里我不提供选择，也不作价值判断，因为每个人都有他的价值观。但是，我想一个人多思考人生，多做推动社会进步的事情，无论是提升自己的素养，还是打造强大的心理，都是很有用的。

2. 建立与历史和未来的联系。

弗洛伊德说，一个人对过去了解得越少，他对未来的



判断就越不可靠。就认知层面来说，事物的演变很少出现断裂，如果你的知识和经验都很欠缺，你就很难判断一个新出现的事物或新出现的一种现象究竟是怎么一回事，你的预测能力也要打折扣。

我们不要忘记，人是心理动物。童年期的诸多经验（无论是否造成心理创伤）会在人的一生发挥出重大的影响。不借助头脑的超越，我们根本无法斩断历史。而我们的诸多心理问题，恰恰就在于对我们的历史进行了遗忘（压抑）。

在时间的链条中，过去、现在和未来是三个紧密相连的环。缺少了任何一个，时间的链条就会中断。而时间链条的中断意味着我们的心理某种意义上的悬空，意味着焦虑。我们被逐出一个不断延续的时间序列。如果我们既不了解历史，也不对未来有所畅想，在心理结构上我们和由时间序列建构的世界就会失去联系，我们的存在就容易被淹没。一个能够与逝去的亡魂对话的人，一个能够设想未来的人，比一个悬空的人更不怕死，因为他的存在更体现为一种“自然”，站在历史和未来的高度上，他比后者更少焦虑，更能合理化死亡。

多读历史是有好处的。能够在读史时设想历史的情境，发思古之幽情更好。

3. 训练自己孤独地承受黑暗。

一个人孤独地处于黑暗中，其实就是置身于虚无的情境中，你会感觉到四周有不明的威胁把你攫住。这种威胁相当于死亡的威胁。如果你鼓起勇气在晚上一个人走到黑

暗的林子里或山间静坐半个小时，你会发现，这是一个与白天的现实完全不同的情境。当恐惧袭来时，你迫使自己冷静，感受一下这种氛围，会获得难以言喻的体验。这种体验可能是与宇宙交融，可能是独自承受虚无的包围而感触人类的渺小，但只要你不害怕，你就有经验用来减弱死亡恐惧对你的影响，因为你想象中的死后的情境，无非是这种黑暗情境的高级版本而已。

4. 思考死亡的象征物。

不知你看到花圈、棺材、坟墓是否害怕？它们的确都具有阴森恐怖的特征。

在这个世界上，太美或太丑、太温馨或太恐怖的事物都可以轻易地绕过我们的头脑而刺激我们的心理结构。换言之，它们具有很强的刺激性，它们的性质立马就会激起我们的心理反应，从而在我们的心理结构产生特定的情境。花圈、棺材、坟墓之类东西，只要你一看到，它们立马就会让你产生心理效应。我曾听一位 50 多岁的司机讲他看到棺材都害怕。

但花圈、棺材、坟墓真的那么可怕吗？并非如此。可怕的是它们的象征：死亡。

所以问题不在于它们有多么可怕，而是它们轻易地绕开你的智力结构，对你产生了心理效应。你被恐怖的情境捕获。

作为克服死亡恐惧的一个必要训练，就是要看穿死亡象征的虚弱本质。当你看到花圈、棺材、坟墓时，一时也许会觉得害怕，或受到震慑，但不妨冷静下来想一想。



你一定可以想到，在花圈、棺材、坟墓与死亡的象征关系中，不是它们本身，而是它们的功用或功能使它们与死亡产生了联系。它们体现为特定的颜色和形状，但这些颜色和形状本身并没有什么象征意义，象征意义是人赋予的。既然人可以给它们赋予某种象征意义，同样也可以祛除它。

祛除的方法就是思考。把它们作为你的认知客体来加以审视。如果你能够考虑清楚它们和死亡的关系，对于死亡本身你就可以客观看待。

5. 多读书思考，消除对世界的陌生感。

想一下，如果我们的亲人死了，我们会不会害怕？显然，即使你害怕，也害怕不到哪儿去。为什么呢？一方面，因为他是你的亲人，没有陌生感，而没有陌生感就没有威胁，因此，你看着他不会害怕，而只会悲痛；另一方面，你从内心里一直不希望他死，潜意识里你仍然处于他还活着的情境中。亲人在你内心里占的比重是相当大的，可以说是你的自我的重要部分，而这在心理上就相当于“是你”，那么，既然亲人的死不让你害怕，你自己对死又有什么可害怕的呢？所以我们看到，很多人在亲人死的时候，对于死亡的恐惧彻底消失了（虽然以后又冒了出来）。

死亡的虚无是我们无法把握的，但我们对死亡的想象却可以修改。作为心理强大的训练，无论我们有没有经历过亲人离去的悲痛，都可以从这个假设的情况中得到启示：知识和思考是消除世界的陌生感的最有力武器。当你能够客观、全面地看待死亡，在一定程度上你就减弱了死

亡恐惧。

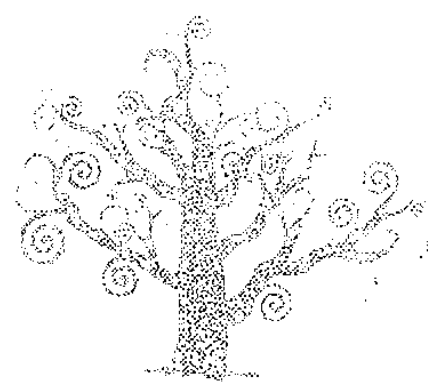
6. 阅读《斐多篇》，学会像苏格拉底一样思考。

7. 焕发存在的勇气。

人是一种存在。而死恰恰是要否定这种存在，把人拖入虚无。那么我们是否具有一种不顾任何威胁而肯定自己的勇气？蒂利希把这种威胁叫做“非存在的威胁”，而这种勇气叫做“存在的勇气”。当年读中学时，我曾经看过一段这样的话“过去的辛酸，现在的残酷，未来的难测，让我萌发了求生的欲望”。“存在的勇气”体现的是人坚强的意志，只要具有理性，只要理性获得意志的支持，我们就可以在任何打击、威胁面前毫不动摇。

第8章

强大之道——心理素质强化训练



人不可被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略

消除掉他人强大的幻像

你一定看过戏吧？无论它如何煽情，你仍然在看过了以后明白，这只是戏而已。也就是说，你骨子里有这样的一个认知背景在提醒你：那都是表演，是装出来的。如果你有幸走到后台，会发现一切都不再神秘。它已被还原：无非就是为了捕捉观众，传达某种东西，把各种因素组合一下呈现出来而已。而这种组合所呈现出来的东西，在你和它有一段距离时，由于它对你心理的作用，你就会觉得它还真像回事。

假如你对此没有体会，那么，你肯定看过电视时政新闻。你有没有发现那些主持人的语调、神态等实际上都是装出来的？

对于你来说，体会到这一点很有意义，因为当你知道它们都是表演，它们表现出来的那些东西（威严、高贵、强大、正义，如此等等）实际上已被祛魅。

你会领悟到，强大或高贵之类东西并不是你面前的实体本身所具有的，而是借助于一定的表情、姿式、服饰等，使它们对应于一定的社会角色，契合背后的社会价值排序等“烘托”出来的。也就是说，它们不是自然物，而是无论是有意识还是无意识、个人性地还是社会性地装出来的。



而既然你知道这一切是装出来的，它们对于你所拥有的力量就会消失。当你在心里面可以说“你就装吧！”，你实际上已有心理优势。人类的心理是这样的：对于真实的东西，可能会有心理弱势，但对于“假”的东西（不一定是认知层面的假），则有心理优势，因为“真实”对应于无法否认其存在的实体，这意味着力量，而“假”的东西，则可能是一种虚幻，隐含着没有力量的设定。

人本质上是一种善于表演的社会动物。不仅戏台上是在表演（本义上的），巫师作法、体育运动、求爱、待人接物的规矩等等，都是表演。因为是社会动物，我们所看到的首先并不是“人”，而是社会“角色”、“人格”，我们就是在与这些表演性十足的东西打交道。我想很多人都知道，在英语中，“人格”有“面具”的意思。

1. 看新闻联播，仔细观察播音员的表情、眼神、语气，从中寻找“表演”的痕迹，不是强行认定，而是自然地感觉他在表演。当他露出一丝非常不自然的微笑时，一定要捕捉到。

2. 同时，在电视上或有机会的情况看一些官方大人物的讲话，注意捕捉他表演的痕迹。

3. 思考一下，如果你到别人家，或别人到你家，在你们并没有放得开的情况下，为什么还要说一些套语、做一些被视为尊重或友好的行为来表现你们的“关系”。

4. 至少训练两次。

提问

在公众场合演讲，怎么样保持一个合适的心态呢？

（网友“怀念〇小时候”）

解析

最好的演讲就是善于洞悉听众的心理并调动他们的情绪。心态是前提。

如果你在内心里确实不自信的话，那么只能采用这样的方法：在一开始的时候，不要看听众的眼睛和脸，假装看他们但只是在虚看他们。你想象你面前是一个只有你一个人的世界。也就是说，告诉自己你不是在对一帮人演讲。

假如你感觉到你的演讲自然了，有了自信，那么，就可以先瞟一下听众看他们的反应，捕捉他们对于你演讲的态度的信息。如果有不被你打动的迹像，继续上面第一步。如果有被你打动的迹像，就可以看他们的眼睛和表情，调动他们的情绪。

这样干都是有理由支撑的。在没有自信的情况下，第一步不要看听众是因为此时你是他人审视的客体，你在心理上是处于弱势的。你假装看他们但实际上视他们如无物，就是要消除你的客体地位。第二步，就是把你变成一个主动的主体。

提问

我在事业单位工作（这种单位比较注重印象问题），一同分进去的还有另一个，（所以人家很容易拿来比较，



这也是产生问题的原因吧)可能刚来的时候我成绩稍微好点,受到关注较多,不知道是不是这样引起了那个女同事好胜的心,比如说有事情告诉我叫我通知下她,她说怎么电话打给你了,怎么我不知道,什么时候打的,谁打的等等,这样我也有点察觉到了就跟她保持了点距离。

具体点,就比如我们有安排值日,有一次偶然听说主任对我比较满意,但是我没有多想,只是做好自己的事情,自己值日那天多去,平时也没有去,后来发现她每天都去,一有空就去。这样就反而显得我比较懒。现在感觉明显主任对我印象差了,事情也都叫给她去做感觉在培养她。有的人叫我也都去,但是就像前面说的我好像有心理障碍了,她在我就不想进去了,感觉在跟她争一样。而且进去看见他们这么融洽自己像局外人一样心理赌得慌。

而且我不擅长人际关系,做完事情就回自己房间,她比较主动,突然发现有一天她已经跟几个同事走得很近了,这样就感觉自己比较孤立了……但是说实话她确实能力不错的,自己可能不如她,但是自己呢也有点敏感好强,感觉别人跟你来比但又比不过人家,很有压力。

她经常喜欢用那种审视的眼光看着我,好几次,我在做事情的时候或跟人讲话的时候都这样,结果感觉心里有障碍似的不能很自然和别人交流,事情都搞砸,结果自己回去越想越窝火:自己是不是太胆小了?被别人一看就看怕了。我意识到自己有点怕,主要还是因为她和别人走得近,似乎已经形成一个小圈子了,就是人际关系方面的因素吧,我硬不起来不敢硬,真的有点好人病的那种感觉,

我怕我一硬她一诉说我更孤立，我现在已经明显感觉到她周围那几个人对我很客气的那种距离，我觉得团体这个东西本来一个个人很分散，如果形成一个小的团体，周围的人都有趋向这个团体的趋势，结果她们越来越多的人更加亲密，而我因为有这种疙瘩很难真正地融入其中，结果越来越显得孤单孤立

我觉得我这个人特矛盾，不敢与人走得太近怕被人利用怕被伤害，但其实呢又很在乎人际关系。

不知道在哪一本书上看到说最大的压力其实就是人的压力，越来越有感触。

感觉已经有点影响到自己的正常生活了，总会莫名地时不时地感到心慌，在与别人交流的时候也总是感到她已经怎么做了那我要怎么做，怕人家拿我们做比较，说我不如她，更加畏手畏脚，不能很自然地跟别人交流，好像有心理障碍了。怎么办？（网友“我浇水别人摘桃”）

解析

一同进单位的几个人注定会成为竞争对手，因为别人常常会在你们之间在表现上进行比较，包括工作能力、人际关系。你知道，就是这些决定着资源分配，决定着你们以后的处境。

那个“她”显然早就把你视为对手，因此一开始就对你防御、警惕。在开始时，她处于下风，因此对一些事情格外敏感。看得出来，这是一个会玩事的人。而你虽然占上风，但你显然不属于那种一门心削尖脑袋捞利益的人，你在心里认为即使你能捞利益，那也是你工作的自然

结果。

这导致你从心里面就不想与她成为对手。你的善良（注意，不是软弱）迟滞了你的脚步，以致于她通过表现和建立人际关系等方式超在了你的前边。

但尽管你实际上并不想与她成为对手，但你无可避免地要成为她获得赏识的牺牲品。她得势，意味着你被排斥。你自己说了，你的痛苦，就是被孤立、排斥的痛苦。因为你的善良，你的不想和她竞争，要让你付出这种代价。

你现在的痛苦是在她已经融入群体的背景对比下，害怕遭到群体的排斥，你隐约感觉到自己做不来她那套，因此内心没有自信让你认为你也可以融入群体搞好人际关系。并且，你已经在心里恐惧于这一点：在群体常识上她做得比你好。作为一个对比物，它成了你的心魔。

我认为，你无法退了，而只能进，不是和她竞争，不是为了获得赏识，而是做你该做的事：

让自己认为只是做在工作中应该做的，不是和她作比较。不，你做这些不是因为她的因素。她没有出现在你的意识结构中。

可以适当地从一个人开始，建立人际关系。同样不是和她作比较，那只是你在工作中必须要做的。



在认知中带入情绪、情感，改变心理结构

我们很多人为什么会得神经症？为什么那么心理弱小？为什么感觉到痛苦，自己也知道问题在哪儿，但就是不能摆脱？一个非常重要的原因是当初引起我们的神经症，引起我们的心理弱小，引起我们的痛苦的情绪遭到了压抑，就此形成了认知与情感的分裂，我们或者已经忘记了那种情境，或者根本就无法让头脑战胜我们的心理结构，因为它们已经无法协调。

精神分析认为，童年极大地影响了一个人，我们的很多心理问题，都可以追溯到童年的心理创伤。因此，在治疗一个神经症患者时，自由联想实在是一个好方法。一个人只要回忆起他当初被压抑的情景，并且发泄出了本应是当初发泄的情绪，他的心结也就打开了，“病”也就治好了。

没有一个精神分析大师告诉我们这是为什么。很多人迷惑不解。其实很简单，大师们或许认为没有必要说出来：就是把你带回了当初的情境，只要你的心理与当初的认知一致，你多年的内心冲突就消失了。而内心冲突的消失就是症状的消失。

我当然不是把你看成是神经症患者，但我们可以从这里得到启示，就是，如果我们对于曾让我们具有恐惧或自



卑等心理的事物有了一种认知，只要我们发泄出与这种认知相对应的情绪，我们对它将不再恐惧或自卑。

说一下我的经历吧，当初有这种感觉的时候，我对精神分析还一无所知，对哲学也未有任何涉猎。但是，我真的应该感谢那次经历。当时不知道我突然变得心理不那么弱小是怎么一回事，但现在清楚了。

当时，由于另两个人的原因，我有幸也一起被人“请”去吃饭。那是一家装修得非常豪华的酒店。原谅我当时根本没有什么“星级”的概念。

你可以想象一下刘姥姥进大观园是什么情景，也可以想象一个从未到过城市的农民进城时是什么情景。请别笑，我长那么大，还从未到过那么豪华的、几乎可以说只有“高等华人”在那里出没的地方。

不用我告诉你了，那个房子所透露出来的气势把我震慑住了。在吃饭的时候，甚至面对非常职业性的服务员，我都显得笨拙难堪。明眼人一眼就可以判断，我是个没过见什么世面的人，而且出身的阶层，在中国社会的阶层金字塔中是很低的。

仅仅是一栋建筑里的结构、颜色、形形色色的装置、摆设等，能有多大的威慑力？当时我从未去想这些，也从未去想，它们事实都是人造出来的，自身并没有任何生命力，而且基本上出自于在阶层等级上很低的工人之手。我非常“自然”（后来我才明白，根本不是“自然”，而是“社会性地”）地把它们看成高档、气派、威武，并屈服于它们。同时，我对社会价值排序加以屈服的心理反应马上

被启动：这样的酒店是高等华人出没的地方，我这样的人来此，好像不具“合法性”。

在此后的两年时间里，我似乎没有再想起这件事。当然，你应该猜想到，这件事并不是不存在了，它已经在我的心里存在。我被激起的心理上的弱小并没有改变，它在其他一些问题上经常给我带来麻烦。

两年后，某一天坐公交车从郊区到市里。看着窗外的农地，及时不时出现的远处一栋栋高楼，我突然想到：那些看起来气派的房子，其材料不最终都是来自于那些泥土吗？

这个一闪念其实根本谈不上任何“发现”可言，它只是我对最基本的常识的回归而已。可惜，在多年的社会生活中（以后我会专门讲到我们怎么摆脱社会对我们的洗脑和心理操纵）我已经遗忘了这样的常识，以致当有了这样的感觉时，对于我来说无异于一次头脑风暴。

灵感闪现，就绝不能丢开，而必须继续深挖，因为这是愚蠢和智慧、黑暗和光明的分界点。

我继续思索。当想到城市只是在一片野地里弄出的庞大的钢筋水泥丛，相对于广袤的乡村它实际上很虚弱时，我差点笑了：那不过是人类对地球的鼓捣，但人们却都习惯了装模作样。换言之，人类对地球的鼓捣就像一个小孩玩积木游戏——真的只是游戏而已，高低贵贱的游戏规则都不是自然的，而是社会制定的。

两年前在酒店里被震慑的那一幕，非常自然地浮现在我眼前。我开始笑出声来了。是的，太滑稽了！

而当我又继续想到人类把现代社会的“文明”夸得不得了，并贬斥原始人，但原始草棚和钢筋水泥其实只是捏弄得不一样时，我的笑声已招来了车上几个人的轻蔑。我承认，这是有点“神经病”的大笑，特别是在公共场合里（所以我建议你在按这个方法训练时，最好或如果没有必要不要在公共场合里，如果你的心理素质还行的话）。

但我要在这里告诉你，我从未如此拥有巨大的心理优势。一方面以往被酒店或其他事物所震慑的自卑弱小心理一扫而空，另一方面，这几个人在我眼中居然不存在——他们的轻蔑根本就无法触及到我心理结构，纯粹就像是一些乌云一样，在我心里漂了一下马上就自行消散！

原因（原理）是什么呢？其实非常简单。

我们的头脑在很大程度上决定了我们是客体还是主体。如果我们对外界没有多少认知，反应迟钝，我们在心理上是体会不到多少优势的，因为这个时候头脑都自身难保，它陷入混沌之中，无法把我们化为主体，把认知的“力”指向外部世界（所以思考能力是多么重要！）。

但我们当然没有这么糟糕。我们的头脑可以具有超越性，即与外部世界拉开距离，从高处、远处看它们。拉开距离，既不被它威胁吞没，同时又能确立对它的认知优势。这是人类的理性能力。

但为什么我们经常明知道该怎么做，却还是做不了，而只能忍受痛苦呢？原因在于，头脑具有超越性，可是，你不知道该如何做，以让你的心理也具有超越性。头脑的认知只是第一步，不转化为心理，痛苦还是存在的——毕



竟痛的是心，而不是脑。

那么如何做以让头脑的改变带来心理的改变？我上面的描述当然并不是很清楚。下面我简单描述一下这种心理机制：

1. 当我认知到城市和乡村仅仅是人类鼓捣地球的不同结果，我被酒店震慑来源于社会的游戏规则时，我仅仅具有认知优势，而毫无心理优势，也就是说，我的心理结构还被定于那个让我心理上自卑、弱小的当时的特定情境以及背后的社会心理背景，我仍被它们“结构”住。

2. 当我笑时，这意味着什么呢，意味着我感受到了给我以心理震慑的这一切的荒谬和虚弱。这个时候，认知已经开始渗透到我的心理结构的表层，我的情绪已经被带动并和认知一起协调。

3. 当我大笑，别人把我看成神经病，而我无视他们的存在，这时候发生了什么？我的认知，经过情绪已经变成我的心理反应了，这个时候不仅仅是头脑，而且是心理，整个身体在对外界作出反应。我的头脑和认知不再处于相互分离当中，而是相互协调。头脑的优势这个时候转变成了心理的优势，经过情绪的带入，我的心理从那个给我以自卑弱小的心理情境、心理背景里挣脱了出来。它改变了，而它的改变，意味着我某种意义上的改变！

不一定只要一次情绪带入就能成功，也不一定在哪一件事上只带入一次情绪就能成功，但无论如何，在认知中带入情绪，就是让情绪把你的心理从那个给你自卑弱小的情境、背景里拉出来！



步骤

下面开始讲在认知中把情绪、情感带心理结构的步骤。记住，这个和方法二中的阻击他人的语言和行为进入你的心理结构表面上看是矛盾的，但实际上不位于一个层面，也不适用于同一种情境（所以才有方法之别）。前者是你在与人互动防御时做的，而后者则是你一个人时，或在你没有多大利害关系的人面前时做的。

调动哪些情绪呢？当然是有力量的情绪。但最有力量的情绪是愤怒。不过我不主张你调动它，因为愤怒这一情绪短时间内能量很集中，消逝也很快，而且，它常常掩饰背后的无力与虚弱，除非是非常特殊的情况，我们才能调用它来让我们在心理上强大。

我建议你调动的是轻蔑。你已经知道了，轻蔑的力量来源于认知。

1. 第一步，就是认知。想象一下在生活和工作有哪些人或事让你自卑，让你心理弱小。就比如这样的一个场景吧，某个人穿着打扮把你震慑住了（就像我也曾被豪华的酒店震慑住一样）。在你一个人的时候，仔细回忆一下当时的情景，而且思考一下你为什么感到自卑。

知道自己为什么自卑了吗？是不是因为自己的出身、职业、收入、外貌等哪一方面或所有方面让你认为与别人相比很差？好了，继续思考，你为什么会这样认为呢？是你认为的吗？这是你真正独立思考出来的结果吗？不，你还必须继续思考，这只是社会的游戏规则迫使你这样认为，而你不知不觉地屈服于这样的游戏规则而已。现在，

你是否意识到，你感到自卑是由你所屈服的这个游戏规则设定的，而只要有游戏规则，有些人天生就输了，即使想赢也要付出极大的努力和代价？

注意到没有，当你感到自卑时，你运用（当然别人也运用）了对比原理，对你们外貌、气质、肤色、衣着、地位、收入等等等等进行了对比，以此评判一个人的“价值”。但这有任何理性的支持么？人作为人是独一无二的个体，这本身就逻辑地设定了人的价值是无法对比的，即使能对比，也只是在对社会的贡献上对比每个人的社会效用。而你居然用这种没有任何理性支持的社会游戏规则来惩罚自己，不觉荒唐么？

2. 现在，当你想到这里的时候，是否感到一些荒谬？是否感到自己很可笑？好了，这个时候，要的就是你这种感觉。

这个时候，再联想一些与此有关的荒唐的事，发现自己在那么多年的生活当中，有的时候或很多时候居然很可笑？你是否感到荒谬感、可笑感更强烈？

3. 同时，转到让你自卑的情境中，在笑中“面对”让你自卑的人，面对让你自卑的社会游戏规则。你已经知道这一切都是那个让你曾经屈服的游戏规则设定的，那么，你就要洞悉和感觉到这一点：他的那些让你自卑的外貌、肤色、衣着、身份、地位等都是一中道具，一种表演并用来进行荒唐的“价值比较”的道具。在笑中，要蔑视它！

4. 至少训练 5 次。

学会用理性应对外部世界

原 理

有一种心理防御机制叫做“合理化”（或“理智化”），就是当一个人做了一件他后悔或让他痛苦的事情时，为了消除自己的痛苦，他便找理由安慰自己说这么做是对的，就是把这么做“合理化”。

这个“合理化”的结果是什么，就是一个人为了消除痛苦，不敢正视自己的内心。的确，这样干痛苦可以慢慢地变得不再骚扰你，但你的内心已被你的心理反应所否认。久而久之，你会成为自己的陌生人。

这就带来一个可怕的后果，你在心理上很软弱。第一是本来就没有勇气正视自己，第二就是你消除痛苦——其实并没有消除，只是被掩盖或转移了——的方法恰恰强化了你的软弱。因为合理化、理智化依赖的并不是真正的理性。它不是经过你的大脑真正思考的，而是被你的心理所操纵。

因此，这种让痛苦的消失的方法，只是饮鸩止渴。

你也许永远也改变不了让这种心理防御机制运作，但是，从今天开始，你的确需要对心理防御机制做出反思。你的确可以让自己获得理性的能力，而不任由你的心理



操纵。

知道苏格拉底临死时的故事吗？在死亡面前，他是多么从容！这位被称为最勇敢、最聪明的希腊人，他的从容乃是他理性看待死亡的结果。从苏格拉底身上，我们可以看到理性思考能力的强大力量。这种力量完全可以战胜死亡。

在人类的理性面前，任何外部事物都无法对人构成威胁。

当我说到苏格拉底的时候，也许你已经明白，我会说到“认识你自己”。是的，这是你必须做的。但在这个方法里，暂时还不要求你达到那个高度。

你需要做的是：对一个让你痛苦的事情，或你自己的心理活动进行反思、观察（如果有时间和心情，在一些高兴的事情上，也可以问问自己为什么高兴），追问这意味着什么，为什么会这样。

125

步 骤

1. 当你感觉到做一件事不那么自然，想一下，这是不是在找理由？如果是，为什么？追问自己：不找理由的后果是什么？

2. 想一下一个灵性大师奥修所说的例子：你要闹钟吵醒你，是不是在找理由？还有哪些事情你是想把责任从自己身上推出去？

静 观

所谓静观就是“静静地看着自己的情绪，让自己摆脱情绪的雾障而变得异常警觉”。这不是指用眼睛看，也不仅仅是用头脑思考，而是用全身来“看”它，觉知它。一种情绪的产生在你的身体里，其作用不是孤立的，而是引起全身的变化。

静观是佛教徒及在喜马拉雅山的宗教隐修者常用的修炼技术，以致这几乎就是一个常识，灵性大师们、高僧们也非常推崇它。它也是我们用来训练心理强大的武器，其原理在哲学上极为深刻。

我在前面已经讲到，感觉和思考不能共存，当你在感觉的时候，你的思考即已中止，而当你思考某种东西，你就不再感觉到它。

与此类似，当你静观一种东西，你就会觉知到它；而当你觉知到它，你对它的感觉就会慢慢消失。

情绪是一种笼罩你的乌云。很多情绪都是携带得有观念的，比如有一人骂了你，你很愤怒，这时候你的情绪就携带得有观念。情绪之所以能控制你，不仅仅在于它是一种笼罩你的乌云，还在于它携带着来自于社会的观念。

乌云为什么能够笼罩你？听起来很矛盾：是因为你没有在它里面。但被乌云包围和在乌云里面就心理学来讲，



完全是两个概念。你被乌云包围，意味着你是被动地被它所笼罩，你只是感觉到乌云，却没有觉知它。而你在乌云里面，则是对它的一种觉知，进而可以洞穿它。所以当你在乌云里面的时候，你发现它实际上是虚的。里面是空的。

为什么它是空的？因为这个时候你已经建立了心理的防御。你有了看穿它的能力。

情绪恰恰就是依赖于你的不觉知才发生作用的。这个时候，你全身都丧失了防御，任由外界刺激激起你的心理能量。在外界刺激下，情绪在你的心理结构生长，并冲撞着你的整个身体。

我们的欲望、追求、志向等都是一种心理能量，它们一定要投注到某一点。同样，情绪也是一种心理能量。所以，只要你的心理能量不被它激起，它就会消失，因为它是依赖于心理能量的被激起才产生作用的。

还记得我上面讲的当你在思考时，你就感觉不到某种东西吗？它有两个原理：一是意识本身在同一时间不可能既感觉又思考；二是当你思考时，你的感觉的心理能量转化到了思考上，因此感觉消失。

所以，当你觉知到一种观念，一种情绪的时候，它就洞穿了它们的空。它们不再吓人，而是自行消散。

这是因为，你的觉知把用来生发、增强情绪的心理能量夺了过来。

学过哲学的人都知道，柏拉图在其《理想国》中有一个“洞穴隐喻”，指没有哲学智慧的世人都是“洞穴人”，



把幻象当成真实。

笛卡尔更绝，他甚至想：我所看到的这一切，是不是在做梦呢？或者有一个魔鬼在操纵我？

除非你害怕思考，否则你必须承认，我们中的很多人都在做梦，而且一些人一辈子都没有醒过来，它们也非常害怕醒来。我们对自身和社会其实都非常缺乏觉知。我们大多数人基本上就是受两种本能（生物本能和社会本能）驱动。离开了经验，我们将手足无措。既定的秩序一旦崩溃，我们将找不着北。

有一个比喻是人的眼睛向外，永远看不到自己。不错，正因为我们的心理反应已经遵循着生物和社会本能所赋予我们的模式，所以我们成了一架心理机器。我们只是活在这种心理模式（及认知模式、感知模式）之中，而并没有真的觉知到自己的整个存在。

在某种意义上，我们是自己的陌生人。

正因为我们是自己的陌生人，所以，我们对自己的心理机制一无所知。弗洛伊德说过，我们在自我的家里，都不能自为主宰。

我们的心理能量，由此盲目地驱动我们这架心理机器。

我不知道你们是否还记得中学物理学上有一个“能量守恒定律”？我上面已经说过，我们的欲望、追求、志向等在我们的心理结构的体现都是一种心理能量，它投注入外部世界。而能量只要被激起，就不会消失。但它可以转移。所以，精神分析有一个术语叫“升华”，指的就是能

量转移，比如一个人失恋了，就发狂地把能量用在学习上，结果取得好的成绩。

“愤怒出诗人”也是这个意思。这意味着把愤怒的能量投注到了对某件事的感性把握上。

那么，我们就必须学会给困扰我们、把我们置于弱小和痛苦的情绪寻找一个通道，或者把它转移，或者在转移之后倾注出去。

这就需要通过静观这一技术来训练。

1. 在遇到危险时，我们常常听到有人说“冷静，别害怕！”事实上，你害怕了就无法冷静，而冷静，达到你对害怕这一情绪的觉知，你就不再害怕，因为它消失了。

所以，作为我们训练的一个选择项，我们可以想象一下这种情绪：当一种情绪刚刚涌上来的时候，马上就静观它，不要压抑。

2. 不要去想引起你情绪的原因，也不要推想情绪的后果，在这个时候，要斩断你的观念联想之链。

3. 一开始你必然是无法“静”下来的，你会感觉到头脑混乱，情绪繁杂，而你生起的那个情绪在你的心里到处冲撞。没关系，这是你打破心理模式的第一步，它必然要引起一些混沌。

4. 一直坚持，你会慢慢感觉到，情绪消退甚至消失了，因为通过你对它的静观，它已经转移到了你的觉知上，你会感觉非常清醒。因为你不再是一架盲目的心理机器。

5. 至少训练 15 次。

学会心理博弈

提问

小李是一公司的业务员，因为项目上的事情需要经常与公司的其他部门及老板打交道。做市场的应该知道，每个项目的最终交易完成都不会是顺顺利利的，中间一定会和客户发生一些磕磕碰碰的小事，既然有问题出现，那作为业务员的小李就一定要在公司与客户之间相互沟通，说服客户做下让步或公司做下让步就啥事没有，要是两方都强硬那小李就头大了。

预设作为中立的事件，小李有时候更多地站在客户的角度解决问题，尽量方便客户，因为这些中立的事情就是一些琐事，可能就是公司的其他部门多做一点工作或者老板把面子放低点做下让步就可解决问题。但公司的其他部门或者公司老板是不会轻易就点头的，我所要询问的是像这类事件发生时（先不考虑公司这种做法是否合理）作为小李应该怎样采取行动而不会影响到自己的情绪。

1. 当公司其他部门或老板表现强硬时，作为小李表现得弱一点，结果是需要与客户沟通公司的立场，但如果客户也表现强硬，作为小李就只有强硬地说服客户没有回旋的余地或与公司继续沟通。不管哪种结果，对小李来说那这类事情就会经常影响到他的情绪，因为他的最终服务



客户的目的没有达到。另一方面得到的回报是与公司是在一条线上，小李的这种心理是否就是弱的？

2. 当公司其他部门或老板表现强硬时，作为小李表现得更加强硬，语气带点威胁性，意思是公司如果不接受客户的要求会影响合作之类的。结果可能是老板或公司其他部门妥协了，这样就达到了自己服务客户的目的，但可能表现出的就是与公司对立。如果把这个包袱放在智力层面而没有进入心理结构，那小李的这种心理是否就是强大的呢？

3. 对这类中立的事情，在处理的时候是否已涉及到价值观的问题。假设老板或公司其他部门的同事价值观与小李的相同，都是以服务客户为目的，就不会有冲突的情况了。但好像我们身边经常会发生这类事件，相互立场不同。当价值观发生冲突时，如何才能体现出自己的心理强大呢？

这类事情在我们身边几乎每天都发生，我想有现实意义。（网友“szgiga”）

解析

心理强大的训练，其实是对一个人的综合训练，包括认知能力、分析能力和反应能力，因为没有这些能力的提高，心理是不可能强大的，妄自尊大并不是强大。

在这个例子中，小李和客户及公司都存在博弈。如何在这个博弈中胜出，是小李要考虑的问题。

我们先分析一下这个三方的博弈格局（我想强调的是，学会心理博弈对小李来说非常重要）：



小李和客户。小李代表公司，但是，客户在和小李博弈时并不仅仅是和作为公司代表的小李博弈，同时还和作为个体（只代表自己）的小李博弈。因此，客户从自身的利益最大化来讲一定要表现一些强硬。这种强硬有两层意思，一是建立一个包括心理防御在内的防御，增强谈判筹码，二是让作为个体的小李在博弈中处于下风，从而去说服公司让步。

小李和公司。公司不直接与客户博弈，而是通过小李。因此，和客户是通过与小李的博弈来达到与公司的博弈一样，公司也是通过与小李的博弈来达到与客户博弈的目的，这就意味着公司与小李之间也存在博弈。公司要在小李面前表现强硬，使小李处于下风，从而让小李去劝说客户让步。

可以看到，小李具有这样的劣势：在以自己为中介的三方博弈格局中，自己两头受压。

但小李也具有巨大的优势，那就是公司和客户之间没有直接的信息沟通，因此他可以操纵这个博弈格局。

具体来讲小李该怎么做？分析清楚了以上的博弈关系后，自然很清楚：

在双方的强硬立场上，小李有必要把自己这一中介抽掉，即要分别在客户和公司那儿传递这样的信息：这是你们在直接博弈，不是和我博弈；我不是和你们博弈的主体。这一招只要做成功，就会挫败客户希望通过小李去压服公司让步和公司希望通过小李压服客户让步的目的。

同时，利用自己所掌握的信息优势，小李在抽掉自己

这一中介身份后，与公司和客户在博弈时，要建立一个个人身份，即替客户和公司着想的身份。比如可以通过情感联络或心理博弈让客户感觉到，作为个人其实想帮客户做成这笔生意，因为这对客户很有好处。这个时候，要让客户感觉到不是小李在和他博弈，而是他和小李一起和公司博弈。对公司同样如此，只是具体方法不一样。实战经验业务员懂得很多，这无需我讲。

那么我们来看一下：

1. 不存在心理强弱的问题，但小李这样做确实不行；
2. 有必要这样做，但传递信息要讲究方法，要学会心理博弈；
3. 不存在价值观的问题。即使有，小李也应该消解它们。

133

软化价值排序

提问

再提供个案例请你帮忙分析，希望可以帮到我的朋友。

关于我一个以前同事的老公（老陈）的故事，老陈和我同事结婚6年，有个小孩4岁了，家庭和睦，生活有滋有味。2008年下半年，因为一桩生意没做成，对老陈打击很大，从此和我同事沟通减少，也不回家吃饭，害怕与我



同事说话，变得像陌生人一样（一点也不夸张，这是我同事的讲述）。现在我同事与小孩回到老家，与老陈分开居住大概半年了，主要是考虑在一起住给老陈的压力更大。分开住之前老陈曾提出过离婚，理由是不能给母子幸福，我同事没有同意离婚是因为老陈的人品没有问题，主要是没钱的原因才造成这种状况，所以分开住愿意等老陈哪天生意上去了，一切问题就解决了。

背景 1：老陈计划 2008 年下半年买房，但由于那桩生意没做成所以买房的计划也就泡汤了，这让老陈很内疚，感觉很对不起母子，应该是不小的心病。我同事并没有要求一定要买房，只要生活在一起开心就好，但在老陈的心理是买房后就可以让母子过上舒服的日子，结果愿望落空就造成了很害怕面对我同事。

背景 2：老陈性格有点内向，也不是绝对内向，如果绝对内向就没办法做业务了。但比较固执，认定的事不会轻易改变。还有一点是死要面子。

老陈现在的心理状况是身边朋友及家人的话都听不进去，比较封闭。分开半年时间不会给我同事主动打电话，只有他儿子打电话给他，但没说几分钟就挂了。工作现状是还在努力去赚钱，感情方面没有第三者。我同事现在过得比较苦，唯一希望是老陈尽快赚点钱能走出心理的阴影，也没有其他更好的方法。

想请教你：

1. 老陈这种人的心理结构是什么样的。
2. 我同事认为主要是钱的原因造成的。如果哪天钱

的问题解决了，老陈还能回到原来的老陈吗？

3. 如何才能让老陈走出现在的心理困境。

解析

我想，从表象上看，很多人都会这样给老陈下一个结论，那就是老陈具有责任感，追求一种一家之主的角色担当，希望能给家庭带来幸福。他在心里认同这是自己的道德义务，以此来维持自我认同。但因为没有能力履行好这种义务，他无法获得自我认同，即感觉自己没有价值，没有面子，所以采取了逃避的方式。只要他和老婆在一起，老婆的存在本身就会给他压力，因为这等于老婆在说他不称职，这会刺痛他。

然而，我想说，这只是表象。

首先，我想请问一下：既然是为了家庭幸福，在老婆并没有逼他的时候，为什么还要分居？难道他不知道这样实际上会导致老婆孩子痛苦吗？

可见事情并不那么简单。

我想说，老陈属于那种自我中心主义较强的人，但这种自我中心主义，却不是与个性的张扬联系在一起，而是与社会价值排序联系在一起。

我们承认，他对家庭的确具有角色担当，他认同于一家之主的角色，并且想要履行好。但是，把自我认同押在这种角色担当上，却暴露出这样一个问题：老陈的目的并不是追求这种角色担当，而是把角色担当作为他确认自己价值的手段。

显而易见，老陈是很认同于这个社会的价值排序的。



他想成功，想买房，不仅是为了在他人面前确认自己的地位价值，也是为了在老婆面前这样做。这是一种自我中心主义的表现。而恰恰是因为自我中心主义和认同于社会的价值排序，所以在他有钱之前，当然不可能听谁的劝和老婆在一起。

如果他的偏执是有个性就好了。有个性就意味着他可以一定程度游离于这个社会价值排序，并且不只是以地位金钱之类来确认自己的价值。

可以相信，老陈这种人不会有第三者。

1. 老陈的心理结构就是我以上所分析的：自我中心主义极强，高度认同于这个社会的价值排序，并以这种价值排序的标准来规范自己的角色担当，构筑自我认同。

2. 你同事的判断是对的。但你同事显然并没有真的了解老陈。没钱只是他的这种行为的媒介而已，而不是原因。原因是以上的心理结构。所以，如果钱的问题解决，老陈可以回到当初问题未发生前的状态，但不能逻辑地推导出其他问题来了，状态不被打破。

3. 很难让老陈走出现在的困境，除非他马上发财，让他找到了自我价值感。老陈不是不对老婆孩子有感情，但他的自我中心主义如此之强，以致更受自己的心理结构支配，而不是受家庭感情感召。

当然，不是没有解决问题的办法。老陈不是有责任感吗？可以这样做：

1. 你同事不是直接喊他回来，而是鼓励他，以让他感受到自己和老婆孩子是一个命运共同体，因此，在老婆

面前，没什么丢脸的；

2. 你同事间接地暗示他家庭有太多的困难之处（不是金钱上的困难），激起他关爱家庭（不是通过买房子有钱之类，而是通过男人对家的照顾）的责任感；

3. 无论你同事，还是老陈的朋友，千万不要和他谈钱、房子或生意的事，可以多谈一些悲惨的人，让老陈找到安慰，同样暗示性地抨击一下社会价值排序。

附录

群体行动的逻辑

138

在某条大街上，突然出现一支游行队伍。他们举着各种抗议或谴责政府的标语，迈着步伐，喊着口号，群情激奋。前面就是全副武装的警察的警戒线。

这一幕在现代社会随处可见，现在也不时有发生。我们可以说它是一种街头政治，是公民参与政治的一种无奈而激进的方式。很有可能这一游行示威得到了宪法的承诺，游行队伍只是在行使他们的公民权利。但游行示威无疑会对既存政治与社会秩序构成冲击，因此他们受到了作为国家暴力组织的警察的阻挠。我们常常看到的是：以“维护秩序”来为自己的行动辩护的警察全力阻止游行队伍越过某一警戒线。而似滚滚洪流向前奔涌的



游行队伍注定要和警察发生冲突。获得了正义这一信念支持的愤怒情感在游行队伍中的相互感染和相互强化使其似乎具有摧毁一切的力量。

现在让我们假定，警戒线被冲破后，因某种原因，无法控制局势的警察开枪了——开了一枪。我们再假定，这并非警告性的朝天鸣枪，而是对着人群。一个人被打死。枪声似乎在说：“你们再往前冲，他就是下场！”

枪声是一种死亡的信号，而游行队伍并不是来找死。因此，枪声和有人倒地这一幕对于游行队伍来说，无论事先有无心理准备都是一个意外。对死亡恐惧的强烈体验会使游行队伍的激情在一瞬间冷却，喧嚣会在一瞬间终止。游行队伍至少会有两秒钟的惊愕。他们会不知所措。

好了，本文不作价值判断，让我们来思考一下：在这样的情况下，他们会作鸟兽散还是不畏惧警察的子弹往前冲？

139

二

首先我们当然要确认：这支游行队伍已构成一个心理群体。或许当游行队伍刚出现在大街上时，它还只是某个同质性群体（比如某个组织、某个“亲戚团”）。但后来可能有源源不断的人加入。但不管这个群体是同质



性群体还是异质性群体，或两者间而有之，可以肯定的是，当一个人跟着大伙一起喊口号的时候，他只是个“心理人”，而且是一个已被催眠的“心理人”。在枪声响起之前，情绪、信念的相互强化使群体内部真正达到了“我透过你们的存在而存在，你们透过我的存在而存在”的境界。可以这样说，在群体里，每个人都像做梦一样。在梦中，群体铁板一块，无坚不摧。

但在枪声响起后的一瞬间，在心理上群体即告瓦解（虽然可能又会很快形成）。死亡恐惧使每个人似乎都从梦中惊醒，从群体那儿体验到的力量瞬间消失，个人重新又变得孤弱无助。

在这样的情况下，我们可以说，在静态的层面，个人同时受到本能（生存本能）和他与群体的原有心理联系的影响；而在动态层面，他同时受到本能（生存本能）和群体中他人行为的影响。但无论他采取什么行动，都是非理性的。这并非时间不够，而是在一个混乱的情境里，作为群体一员的个人遵循着一种独特的“集体行动的逻辑”，理性能力根本无法得到复苏。在这里，我们实际上要问的是，生存本能和“群体行动的逻辑”（这一“群体行动的逻辑”左右着个人的思考和行动），哪一个更能胜出？换句话说，我们就是要破译这种“群体行动的逻辑”的密码，看在不同群体和不同情境中它的力量强大到何等程度，以至可以战胜死亡。

提到“群体行动的逻辑”，总让人想到奥尔森的“集体行动的逻辑”。但在这里，“群体行动的逻辑”与“集

体行动的逻辑”虽只有一字之差，却完全是两回事。“集体行动的逻辑”建立在“经济人”假设上，是一种理性逻辑，而我们的“群体行动的逻辑”建立在“心理人”的假设上，是一种心理逻辑。在“集体行动的逻辑”视野中，人基于理性的利益最大化原则对外界作出反应时，并没有“自我”的力量支撑，而在“群体行动的逻辑”的制约下，人对外界的反应恰恰服从于“自我”这一强大的心理功能的命令。“集体行动的逻辑”只涉及利益盘算，而“群体行动的逻辑”则涉及到情绪、情感、信念、信仰、人与人之间的认同、他人行为所给自己的道德压力或行动的合法性的确认，以及权威的监督作用等——人就是受这些东西所支配。这么说吧，一个人，在奥尔森的视野中可能在享受集体提供的公共物品时并不想为此付出成本，但在我们的视野中，一个宗教徒却可能为了他的上帝，为信仰他的上帝的教会去死。

141

“群体行动的逻辑”简单地说就是群体形成的心理机制与在群体中个人行动的心理机制。它需要解释以下几点：心理群体是如何形成的，或者说群体形成的心理过程为何？在一个心理群体中，情绪、情感（包括愤怒和恐惧等）如何相互传染、相互强化，即心理机制为何？在一个心理群体里，一个人的行动受制于何种因素？在特殊情境中，这些因素对于人的心理的影响是否会导致一个人战胜死亡恐惧？

对这些问题的思考，实际上是在勒庞、弗洛伊德、莫斯科维奇等人的肩膀上重新审视一下群体心理学理论。

在此我要说的是，有些问题他们并没有解释清楚；而在另一些问题上，他们的解释却显得片面乃至错误。

三

让我们首先来考察一下群体形成的心理机制。在睁开他们的一双慧眼观察群体时，勒庞和弗洛伊德都有意无意地假定了一个“领袖”的存在，“他”（实际上也可能是“它”）乃是群体凝聚力的粘合剂。一群羊似乎总得有一个领头的，就像勒庞所讲的，群众不管需要什么，首先都需要一个上帝。但在我们所考察的群体中，并不需要存在一个领袖。游行队伍里当然有组织者，但没有一个人位于万众瞩目的中心。除此之外，勒庞和弗洛伊德还假定，当个人进入群体时，他即已被催眠，作为个人他已经消失，变成了“无名氏”。这是一个有可能带来误解的假定。事实上，在群体中，消失的只是个人与群体目标、群体属性无关的社会属性，而一个人的“存在”并没有消失。在群体中，确证他的“存在”仍然是他行动的一个深远的驱力。而也因为假定了个人的消失，勒庞和弗洛伊德都没有看到在群体中人与人之间仍然存在心理竞争。这一心理竞争恰恰是群体的情绪得以相互传染，情感得以引互强化的根源。还有必要指出，尽管在群体中个人的心理特征与他单独一人时的心理特征颇为



不同，但后者仍然作为一个心理背景被带进了群体中，与在群体中他所受到的影响一起决定他的行动。

勿庸置疑，个人进入群体的过程是一个“弱智化”的过程。勒庞甚至夸张地认为，在某种神秘机制的作用下，个体会退化成“动物、痴呆、幼儿、原始人”。这里的秘密在于：进入群体时，与群体属性及目标无关的其他社会属性已被个体所舍弃，他变成了“单面人”。有两种因素对于个人进入群体时的心理变化过程产生影响。一是群体的属性，个体要参与到群体，就必须认同于群体。二是群体的目标（同时也是个体的目标，正因为这一目标他才主动或被动地进入群体），个体不仅必须认同于群体的目标，而且必须把这一目标作为一种道德准则来检验自己的行动。莫斯科维奇看到了这一点，虽然表达较为模糊：群体会“强调那些把他们召集到一起的东西，即在他们聚集成一个派别前所有共同的东西。这些因素使有可能导致相互对立的个人差异减到最小程度，在交往和交换的整个过程中，不断抑制并消除区分个体以及使他们互相不同的个体意识。把他们召到一起的他们自身那部分因素变得越发强烈，这一点适用于他们所有的人”。（莫斯科维奇，2006）

这样，在刚进入群体时，个体的理性便已经不起作用，而是受心理力量支配，这种心理力量即是“自我认同”，它由他对群体属性与目标的认同所转化而来。所以，真正的问题并非群体有什么神秘的力量把个人俘获、吞噬，让他的个性心理消失，而是个人从群体中找到了



一种让他迷醉的新的自我认同。我们知道，个人独处时的自我认同不可避免地要遭受到一系列来自社会、他人和自身的挑战，并且依赖于一个对比结构，从而或多或少都具有“强迫”性质。但在群体中，个体所获得的自我认同消除了这一系列挑战，别人和他为一个共同目标而聚在一起本身就是对他的自我认同的一种支持和确证；他并且还取消了对比结构，一大帮人取消各自与群体属性无关的属性意味着他们的存在属性一样。因此，进入群体中的个体不仅顺利地逃避了自由，而且获得了远比独处时强大得多的心理力量，在心理上他成了群体的一部分，而群体则变成了他。群体的魅力首先并不在于它的人多势众，而在于它为个体创造了一种可以爽到极点的新的自我认同。

对于个体在群体中所获得的与他人一样的心理特征来说，区别不同的群体可能没有意义：只要是群体，人们就会这样。但是，不同的群体给个体的认同感、责任感是不同的，从而，个体在群体中对行动——特别是应对特殊情境的行动——具有影响的心理背景也不一样。显而易见，一个同质性的群体在个体心中所占的份量比一个异质性群体大得多，而一个亲缘性群体所给予个体的认同感与责任感则让所有的群体都望尘莫及。在这里，认同感和责任感并非外在的东西，它们已内化入个体的人格结构，成为他的“自我”中的一部分。个人的行动严重受到他的“自我”的影响，因为作为“心理人”，谋求心理生存乃是他最深远的驱动力。在一个由陌生人组

成的群体中，当危险出现时个体可能拔脚就跑，而在一个“亲戚团”里，个体则对危险毫无畏惧。这一点离事实的真相并不远。

四

当个体进入群体后，其行为便不可避免地要受到他人行为的影响。几乎所有人都看到了群体中情绪的传染和所带来的巨大威力。但在解释这一情绪传染的心理机制之前，我们必须进行限定，即这种得以传染的情绪与群体存在本身及目标一致，比如愤怒。而恐惧的传染则不适用于我们的这个解释（稍后我将解释），因为它的传染会带来群体的瓦解。

145

关于群体中的情绪传染，勒庞作了天才的描述，但却认为不易解释清楚，必须“把它看成一种催眠方法”。而弗洛伊德则试图作出“心理学解释”，拿出了他的拿手好戏“利比多”，认为这是一种“利比多联系”。然而弗洛伊德是错误的。情绪的传染实际上来自于心理竞争下的道德压力。事实上，在群体中，某人身上有某种情绪，然后在另一个身上也有某种情绪，用“传染”来表达最多只是一个类比，否则即容易形成误导，以为某人真把情绪“传”给了另一人。疾病的传染可能通过人的接触进行，但情绪的传染并不能简单诉诸于人与人的接触来



解释。

在解释清楚情绪传染的心理机制方面，我们可以从一个人的痛苦会激起另一个人的痛苦这一现象的心理机制的解释得到启示。假设，有一个人看到一个乞丐在那儿乞讨，非常悲惨，只要他还没有丧失同情心，他肯定也跟着痛苦。也就是说，乞丐的痛苦引发了他的痛苦。但显然并不是乞丐的痛苦作为一种刺激源摆在那儿，然后向他发射出一股光波或什么东西，激起了他储备在心中的痛苦。情况其实是这样：乞丐和他都是一个“人”，他们都有这种相同的存在属性，这一存在属性是他的“自我”的一部分；所以，他看见了乞丐（实际上他并不是看见“乞丐”，他只是看见“人”）的痛苦，因他们相同的存在属性，他也就看见了自己，痛苦也就被触发。可以这样说，他是否会痛苦，完全取决于他在心里是否有“人”这个概念，是否把“人”这一存在属性体验为“自我”的一部分。如果是这样，一个乞丐的痛苦在心理上便逻辑地等同于“人的痛苦”，进而逻辑地等同于也是一个“人”的“他”的痛苦，否则，他就从来不会有乞丐痛苦他也痛苦的体验。后者说明他实际上已陷入一种存在意义上的精神分裂。而同情心的丧失不过是这种分裂的一种表现，即失去了与他人的人性上的联系。

而看到了这一点，很多人就会发现这个人掏钱帮这个乞丐一把，固然值得欣赏，也说明他是个好人，但其实未必像他或我们所吹嘘的那么高尚。实际上，他只是掏钱来消除乞丐的痛苦，以便把由乞丐的痛苦所引发的

他的痛苦消除。如果他还有同情心，他不得不这样做，否则他的“自我”便会来反对他，他会陷入主要以对“人”这一存在属性的认同为主的“自我认同”的焦虑，承受道德上的压力。这样，他的心理生存就会受到威胁。

从这里我们得到的启发是：情绪的传染也无法离开人的认同焦虑，并且诉诸以威胁到人的心理生存的道德压力。上面我们已讲到，个体进入群体后，必须认同于群体的属性和目标，并且以这一目标作为道德准则来检验自己的行动。他必须通过语言、姿势和动作表现出与这一目标方向一致的情感与信念来，以便通过这一道德准则的检验。显而易见，在群体中，当某个人表现出了某种与这一目标方向一致（情绪如果太强烈有可能会摧毁这一目标，但对于群体来说，再强烈的情绪也是与这目标方向一致的）的情绪（这种情绪通常与愤怒有关，愤怒常常能加强群体的凝聚力，而恐惧则常常会导致群体瓦解。因此，群体鼓励愤怒，暗中赋予它以正面的道德性），它便给别人造成了一种认同焦虑，使这个人承受着因他的情绪所带来的道德压力。我们看到，即使是喊着口号在大街上游行的群体里，成了“无名氏”的人们之间也存在被勒庞、弗洛伊德等所忽略的心理竞争。在群体中，当一个人的情绪表现出来，即等于给他人发出了一个信号，告诉他人他的存在更符合群体的道德准则，从而更具道德优势。而道德优势对应于心理优势，使他人相形之下处于心理劣势，威胁了他人心理上的生存。因此，基于心理竞争，他人也必须表现出这样的情绪。



这样，情绪就得以“传染”。

可以说情绪相互传染的心理机制并不复杂。那么情绪的相互强化又是怎么回事？其心理机制又是什么？

从上面的分析可以看出，当一个人表现出某种情绪时，基于心理竞争，另一人也表现出这样的情绪。对于第一个人来说，别人对他的反应同时有两种功能，一是通过对他的情绪的支持使他的情绪合法化，二是反过来给他以道德压力。故而，他人的反应对于他一方面是鼓励，一方面是强迫，可谓“胡萝卜加大棒”，使他的情绪升级。放在别人身上也是这样。因此，情绪在相互传染之中，就得以相互强化。

情绪的相互传染和相互强化都在无意识下进行。情况如勒庞所讲的，群体是无意识的奴隶。也如弗洛伊德所讲的，人在“自我”的家里，都无法自为主宰。

五

愤怒等与群体存在本身及目标一致的情绪的相互传染和相互强化会让一个群体显出惊人的力量，看起来甚至可以吞噬一切——我们对于那些响彻云霄的口号、群情激奋的场面总是记忆犹新。但恐惧等与群体存在本身及目标不一致的情绪的相互传染和相互强化则可以轻易让一个群体瓦解。这到底是怎么回事？

与群体存在本身及目标不一致的情绪的相互传染、相互强化的心理机制和与群体存在本身及目标一致的情绪的相互传染、相互强化的心理机制并不一样。我们上面讲到，与群体存在本身及目标一致的情绪总是被赋予某种正面的道德性，而像恐惧等与群体存在本身及目标不一致的情绪则总是遭到非法化。身上具有这种情绪的人，是不可能通过群体的道德准则的检验的。准确地说，这一情绪会给他造成“自我认同”的焦虑，使他承受来自自身的道德压力。不仅如此，他的这一情绪还要遭受来自集体的道德压力、他人惩罚性行动的挑战，他很有可能被视为“动摇分子”、“变节分子”而遭到围攻。当一个人无法预测他这一情绪会获得认同时，让这种情绪表现出来总是危险的。这里的原因在于，一个人身上只要具有这种情绪，就说明他的存在已经裸露并被自己体验到，从而在某种意义上已从群体的束缚中挣脱出来，实现了个体性的回归——而情绪蔓延下去群体即被“解构”，还原成一个个作为社会原子的人。这是对群体及其目标最大的背叛。所以在军队中，“动摇军心”总是一项不可饶恕的罪名，而革命队伍对于“悲观主义”则总是表现出仇视。

然而如果在群体面临严重的威胁时，比如在我们所设定的枪响后的情境中，恐惧完全有被激起并得到相互传染、相互强化的可能。它之所以能够战胜个人及集体的道德压力、惩罚压力，是因为它获得了生存本能这一同样巨大的力量的支持。只有两种人才不会怕死，一是



看穿了存在的真相的人，二是完全不知道存在的真相的人。在群体中，如果个体所体验到的始终并非个人，而只是“群体中的一员”，他当然不会怕死，他会为群体及其目标慷慨赴死。然而，在某种与死亡有关的信号的强烈刺激下，哪怕只是一瞬间，原先铁板一块的群体也会瓦解，从而群体中的人总会被带回到个体的命运层面，他的生存本能总会被激发。而恐惧这一情绪的表现，同样是无意识的。

恐惧这一情绪无法被传染和强化取决于如下因素：当某个人的恐惧表现出来时，立即遭到他人的语言、行动压力。自身的负罪感（恐惧违背了他作为群体一员的自我认同）和害怕群体的惩罚使他倾向于压抑这一恐惧。而他对恐惧的压抑对于那些想表现出恐惧情绪的人又是一种道德压力。这样，基于个体的心理生存，在群体中潜伏的恐惧很可能会改变方向，变为愤怒。而恐惧得到传染和强化则取决于：借助于与群体属性（群体从来不会认为自己是“人”的集合，而总是某“类”人的集合）无关的人与人之间人性或“人”这一存在属性的心理联系，一个人的恐惧所暴露出来的个体孤弱无助的命运会迅速让另一个人看到自己相似的命运，进而生存本能也被激发，他也体验到了恐惧。他的恐惧情绪的外露（或表现）因第一个人对于恐惧的表现（这种表现没有马上受到惩罚）而得到了合法化的确认，而这种恐惧本身恰恰又是对第一个表现恐惧情绪的人的一种支持，一种合法化。就这样，恐惧在群体中经过“人际互动”，就得到

相互传染和相互强化。群体的无坚不摧的力量迅速消失，群体宣告瓦解。

六

行笔至此，我们已在理论上揭示了“群体行动的逻辑”。可以说并不复杂。然而，当我们回过头来要对本文开头的问题作出解答的努力时，却发现要给出一两个答案并非易事。

原因在于，枪响前，个体的行动没有受到生存本能支配，他只是作为一个“心理人”在行动；而在枪响后，个体不仅受制于他与群体的心理联系，受制于生存本能，同时还受到他人行为的影响。而由于每个人的行动所承担的风险并不平等（游行队伍里冲在前面和位于后面的人，他们对行动的风险预期根本不同，而且在枪响后后者仍可以表现出那些会带来危险的语言行动，但危险却强加给了前者），我们便无法用同一种标准来衡量每个人。我们发现了可以影响个体行动的诸多变量，比如对群体的认同程度、生存本能、他人行动的影响、个体对信念的持守程度、特定情境中他对危险性的评估、个体的性格特征、每个个体不同的风险担当，等等，枪响后，他所采取的行动，无论是什么都可以视为这些变量综合作用的结果。



先来看个体对群体的认同程度对于他的行动的影响。也许不难想象，在一个异质性群体里，如果冲上去只是找死，那么估计很多人不会再前进一步。在排除后面并不承担多少风险的人的行动压力的情况下，冲在前面的人如果看到身边的伙伴中枪倒地，而他们彼此并不认识，甚至也不属于同一组织（比如同是工会会员），那么他不敢再冲上去的可能性非常之高。在他的心理背景中，这个人在他的“自我”中并不占多少分量，甚至根本就没有分量，因此，他选择止步或逃跑很难威胁到他的心理生存。他哪怕再勇猛、再鲁莽，只要他并不想自杀，都无法对抗生存本能。而如果他对信念的持守没有达到随时随地都可以为之付出生命的程度，生存本能也会把他从警察的枪口下拉回来。

与此不同，在一个同质性群体里，一个人的死会引起其他人的巨大反应，因为他们的心理生存遭受到了严重的威胁。我们可以想象，在一个“亲戚团”里，一个人的死完全可以激起一种复仇的强烈情感，这种情感很有可能让群体中的人战胜死亡恐惧。个人的性格特征将在他的行动中发挥重要的作用。他人行为的影响将使冲在前面的人的行动瞬间爆发。危险可能已不再被评估，因为此时最危险的是自己的心理状态。因此，在“亲戚团”这样具有血缘关系的群体里，群体往前冲的可能性实在是太大了。紧密的信仰团体（比如某个视信仰如生命的宗教团体）中的个体往前冲的机率也非常之高。他们虽没有血缘关系，但具有强烈的信仰联系，而这一信

仰已化为他们强烈的情感。不往前冲，他们要承受他们所信仰的神的谴责。具有情感联系的同质性群体在危险未来临时完全不可能被解构成一堆社会原子，危险来临时被解构的可能性也不大。在这类群体里，密切联系群体的心理纽带（无论是血缘关系所带来的道德责任还是对神的信仰所带来的道德责任，以及相伴而生的群体情感）已充分内化，以致抹去了一切外在约束的特征。在危险来临时，它远比那些依赖外在权力约束的群体在心理上强大得多，这就更别提那些因偶然的原因临时拼凑成一个心理群体，危险来临时就“大难临头各自飞”的乌合之众了。

然而如果我们考虑风险在人群中的不平等分配，情况可能又不一样。我们知道，在群体中，冲在前面的人与处于后面的人的处境根本不一样。前面的人面对的是警察的枪口，他的行动直接决定警察是否再开枪。而处于后面的人并没有面对警察的枪口，他的行动几乎没有风险，因为前面有人帮他挡子弹。因此，他不需要对自己的行为承担责任，他已把这一责任转嫁给了前面的人。而且，他还可以用自己的行动给前面的人施加道德压力（尽管前面的人也可以用行动给他施加道德压力，但这一道德压力对他来说可以轻易承受，因为他的行动没有多大风险）。前面的人同时要承担自身的行动和后面的人的行动所带来的风险，而且他还要承担后面的人由语言、动作等所传递而来的道德压力。如果这种道德压力足够大，比如说后面的人一直在高呼“血债血还”之类，怒



吼一浪高过一浪，有人甚至顺手拿起了丢弃的砖头作出冲上去的姿态等，即使死的人既非他的亲戚也非他的教友，他也很可能会冲上去，以寻求解脱。而他的往前冲又会给后面的人施加道德压力，为寻求解脱他们也很可能跟着往前冲。当然，在人们看来这并不叫做寻求解脱，而是视为勇敢。

当然，也无法排除这样的可能：后面的人先害怕了。前面的人因后面的人的害怕而解除了道德压力，生存本能就会强烈地起作用。而他的害怕又会传染给后面的人。恐惧情绪相互传染和强化，人群顷刻之间四散而逃。

以上只是理论的分析。“群体行动的逻辑”冷酷地揭示：除了人们所认同的各种因素（这些因素已经过内化而成为个体的“自我”的一部分）作为心理背景对于群体行动起作用以外，人与人之间的心理竞争也起了很大的作用。群体心理学家注意到了前者，而后者则被他们忽略了。并非一定要设定一个特殊情境才有助于我们发现这一点，但如果没有这一情境的刺激，我们可能更容易放过对那些主宰个体的心理机制的梳理。也许必须强调：即使在一个最亲密的团体中，在心理上人们也并非铁板一块，而是存在着无意识的残酷的心理较量。每一个人都要谋求心理上的生存，这是一个普遍适用的铁律，在被领袖催眠和“自我催眠”的群体中也不例外。

事实上，重视人的心理背景和人与人之间的心理竞争，我们完全可以对人类一些看似奇怪的行为作出解释。比如，一个人会莫名其妙地以语言攻击另一个人，但被

攻击的这个人并不认为自己得罪过他。事实上，他不知道，他的存在本身就是对攻击者的一种得罪。事实的真相是：被攻击者的存在方式与攻击者当年（或许是在学生时代）的存在方式一模一样，但后来攻击者因利益等原因背叛、扼杀了当初的“自我”。为了合法化这种背叛和扼杀（特别是这种背叛和扼杀已经紧密地与利益联系起来，而在心理上对当初的“自我”的体验和认同则有让这种利益失去的危险），攻击者必须彻底非法化那个当初的“自我”，并防止它再次出现。然而被扼杀的“自我”并没有完全死去，它在黑暗的无意识的地下室里仍在谴责这一行径。故而，当被攻击者出现时，攻击者从他身上看到了当初那个被背叛和扼杀的“自我”，犹如他的过去已经复活，并对他进行道德拷问，使他为利益而建构的那个“自我”瞬间崩溃。因此，他必须单方面地与被攻击者进行一场心理较量，借助于对后者的攻击而攻击过去的“自我”，使自己现在的“自我”在道德上获得正当性，谋求心理上的生存。



心理强大之路

本书自2009年以来在天涯杂谈上连载，在读者中引起强烈反响，点击率高达30多万，回复5000多条。正如有的网友所说，类似讨论少而又少，而迫切需要改变自己、提高心理素质的人又是那么多！

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-81097-440-0



9 787810 974400 >

定价：26.00元