

# 那些生命中 存在的谎言

“成长绝非无痛，  
人生没有捷径”

石镜辛/著

一本用真实案例**直戳痛点**的人生读本



清华大学出版社




人的一生究竟该如何度过，是按照自己的方式而活，还是遵循既定的社会规范？是选择奋斗还是选择安逸？在年轻人饱受成功学毒害的今天，本书从梦想、目标、选择、成功、名利等几个方面，深入浅出地结合心理学分析了让人们焦虑与痛苦的原因，并给出正确的解决方法，力图让更多的人回归正确认知，获得更加快乐、自由的生活。

## 那些生命中 存在的谎言



上架建议：大众心理

清华大学出版社数字出版网站

WQBook  书文  
局泉

www.wqbook.com

ISBN 978-7-302-41565-7



9 787302 415657 >

定价：38.00元

# 那些生命中 存在的谎言

石镜辛/著



清华大学出版社  
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

那些生命中存在的谎言 / 石镜辛著. —北京:清华大学出版社, 2015

ISBN 978-7-302-41565-7

I. ①那… II. ①石… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第220393号

责任编辑: 娄志敏

封面设计: 王文莹

责任校对: 王凤芝

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 9.375 字 数: 179千字

版 次: 2015年11月第1版 印 次: 2015年11月第1次印刷

定 价: 38.00元

---

产品编号: 065288-01



# 目录

contents

## 第一篇

### 理想生活的谎言 /001

- 一、再也没有安定的生活 /002
- 二、梦中情人只在梦中 /009
- 三、一分耕耘，未必一分回报 /014
- 四、信息搜集狂 /019
- 五、是独自一人让人痛苦吗？ /025
- 六、满足后仍会失落 /033
- 七、从众也要付出代价 /038
- 八、海绵宝宝总是准备好的 /043
- 九、不曾关照，它不会老老实实 /048
- 十、没有任何一件事可以决定一生 /052
- 十一、自由与免责难两全 /058
- 十二、追求幸福并不是件简单的事 /064
- 十三、只做熟悉的事，不做正确的事 /067
- 十四、扫清路上所有的地雷就是顺境吗？ /072
- 十五、“钱的问题”，可能不是钱的问题 /078



## 第二篇


### 约定俗成的谎言 /091

- 一、约定俗成不是绝对化 /092
- 二、未曾了解，何谈选择 /099
- 三、积极乐观的作用已经被过分高估 /108
- 四、为什么训练型输给比赛型 /115
- 五、别人的建议（一）有道理不能说明什么 /120
- 六、别人的建议（二）一群人并不比一个人聪明 /124
- 七、别人的建议（三）永远需要后果自负 /127
- 八、别人的建议（四）别人只是看客，不是法官 /129
- 九、是谁伤害了你 /133
- 十、假的自强，真的自卑 /141
- 十一、只有最好的自己才是自己 /149
- 十二、当世界在升级时，你也可以不用同步升级 /158
- 十三、利益最大化与最佳决策的幻想 /163
- 十四、权衡，计算——这不是唯一的思考方法 /166
- 十五、知难行易，而非“知易行难” /171
- 十六、美德并不总像它的名字那么美好 /179

## 第三篇

### 成功与失败的谎言 /187

- 一、被夸大的企图心与“成功激励” /188
- 二、一夜成名与三十而立 /196
- 三、没有自我价值，追求成功也是盲目的 /203
- 四、不要着急制定目标，找方向更花时间 /210
- 五、目标要远大，还是目标要现实 /216
- 六、找回自我的方法 /219
- 七、热爱与成瘾 /226
- 八、所有“无用”的东西都是有用的 /234
- 九、把头脑风暴用在自己身上 /239
- 十、万一我不会成功呢？ /244
- 十一、追求梦想等于放弃收入吗？ /248
- 十二、由因果谬误得到的成功秘诀 /254
- 十三、给自己下一个命令，并不能引起改变 /260
- 十四、懒惰并非不可原谅 /266
- 十五、合理的规则（一）打破规则的需要 /272
- 十六、合理的规则（二）潜在的规则反抗者 /275
- 十七、合理的规则（三）尝试遵守而非一定遵守 /278
- 十八、合理的规则（四）效率与时间的互损 /282
- 十九、有关成功的概率分析 /284
- 二十、抛开身份与头衔 /288



第一篇

理想生活的谎言

part 1...



## 一、再也没有安定的生活

或许那些我们不想拥有的、竭力避开的东西，正是我们天生的负担，从我们降生的那一刻起，它就随之而来，让我们终生不得休息。

有时候，我们会说：“我的要求其实很简单，我并不是贪婪，并不是希望得到什么更多的东西。我要的并不多，我只不过是想能够安定地生活。”

而当我们这样说的时候，大概是因为刚刚经历了一些刻骨铭心的事情。我们本来拥有美好的希望、高远的目标，不管它们是职业上的还是感情上的，可是在一连串的打击后，理想与现实的差距逐渐像一把尺子上的刻度那样清晰地呈现。于是我们开始审视自己和环境，试着去调整对自己的要求，以及对别人的要求。但是我们并没有因为不断地下调期望的高度而获得自我平衡，也没有因为逐渐减少选择的难度、

收缩人际关系的圈子而变得幸福。因为当我们已经把期望下调到极限——只求一份默默无闻的安定生活时，却发现，连这么一个小小的要求都无法顺利地得到满足。

不求大富大贵，无须光彩照人，只是拥有一个安定的生活，为什么恰恰这么一个简单的要求，有时看起来却成了一种奢求呢？

一份永恒的安定真的能存在于现实中吗？它是否和你所选择的生活的难易有关？是否不断地放弃一些重要的东西就能换来再无波澜的安定呢？

心理学家罗杰斯曾经把来访者发生根本变化的标志归纳为几条，其中包括：

- (1) 当事人的自我变得较为开放；
- (2) 当事人的自我变得较为协调；
- (3) 当事人能够更加信任自己；
- (4) 当事人更加能够适应；
- (5) 当事人愿意使其生命成为一个变化的过程。

而这些也正是心理治疗所要达到的根本目标。从中我们或许不难发现，这些似乎都意味着，放弃一种不变的保障，去欣然接受变化的本质。

安定，是一个形容词，它描述着一种状态。那是安全的、恬静的，同时也是静止的，是不被打破的。仿佛一幅宁静的田园美景，禾苗总是绿油油地静默在水田中，牛儿慢慢地吃草，蓝天里的白云缓慢地改变着位置和形状，炊烟一直袅袅

地升腾。这里永无喧嚣，永无坏天气地入侵，永无陌生地人光临。就这样一直岁月静好下去，仿佛陶渊明心目中的世外桃源。

这种生活有时是我们想要的。但是，你或许也发现，它虽然恬淡宁静，却也同时透出一种极致的完美。要是再拿来和瞬息万变、冷暖无常的现实生活比起来，这种安定是否显得有些过于理想，或者说，像一种脑海中存在的梦幻呢？如果是这样的话，那么，反而恰恰可以说明，“要的不多，只想安定”，这个看似简单的要求，实现起来还是相当困难的呀。

我们只想要一个安定的生活，而这安定生活的本身，或许已经意味着很多了。一个简单的要求本身，可能会包含着更多的要求。不可以有风，不可以有雨，不可以旱，也不能涝，禾苗不能因为病害大面积死亡，牛也不能乱跑……即使真的是田园生活，这也是很难实现的，因为这些恰恰是田园生活的特有烦恼。

这看似简单的要求，实际上却是最困难的事。要求困难的事情简单地实现，也就难怪人会不断遇到挫折了。

稳定真的存在吗？

当我们刚刚开始从事一份工作的时候，我们会经常忍不住地计算每年的固定收入，也会计算货币的时间价值，然后又给日常的支出限定数额，这样加加减减之后，似乎就得到了人生最终的结果。有的人很容易相信这种计算，只要计算

结果是可观的安全数字，那么他就相信自己似乎已经开始或永远过上了安逸无忧的生活。

比起那些不安分的人，我们不会被某个不切实际的想法所蛊惑，走一条困难重重的路，还美其名曰“理想”。我们不会经常被卷入官司，不会经常面临那么多的明枪暗箭，不会经历要么破产，要么发横财的大起大落。

但是随着生活经验的增加，我们也可能愤怒，会灰心，会懊恼，因为事实上，如此单纯的一条生活轨迹竟然也会意外丛生。

即使选择了看起来再简单不过的路，我们也会发现，原来我们无法一直保持健康，从某一天开始，某种终身无法被彻底治愈的慢性病邀请我们成为医院的常客；原来婚姻也无法成为一种拯救，我们原来想通过婚姻摆脱我们过去一个人的麻烦，现在不但没有如我们所愿，反而还要接过来另一个人的麻烦，连我们仅有的一些快乐也牺牲掉了；原来放弃了自己人生的希望，而把一切寄托在孩子身上也这样难以如愿，孩子这么不听话，他要是听我的事情不就简单多了吗？简简单单的生活是不是需要等到变老之后呢？

相信稳定的人也许从来没有考虑过，这也会是个问题。我想，当人逐渐长大之后就会发现，只有学生时代考试题目上的条件才是最稳定的、绝对不会变化的，可是生活这道题却是连题干都变幻无常。

在最真实的生活里，绝对不变的就只有“变化”而已。

而“稳定”则是变化中一个特殊的成分。它们只是相对的稳定，它们以“静止”的方式存在于某些时段，然而这些“静止”的片段，却仍要被穿插在这个仍然不断变化的进程里。

在年少时，我们说：“难道我的生活就一直这样一成不变吗？”过了些年，经历了很多很多后，我们又说：“如果生活能像当初那样一成不变就好了……”

相当一部分当事人被困在一种怨天尤人的情绪里走不出来，究其原因可以归结为其无法接受某种不稳定因素的存在，而很多看起来并不明智的行为也是出于相同的原因。

即使是性格最顽固、行为最保守的人，在晚年回忆一生的时候，也会感慨人生不可抗拒的变化性和难以预知的神秘性，在一些人生的十字路口，仿佛有种力量坚定地带领你走向某个已经被选定的轨道。

比如说，一位六十多岁的退休干部感到非常的抑郁。他从学生时代起就功课出色，参加工作以后业务能力也很突出，他的价值观一直是“不断取得更大的成功”，而恰巧他又非常幸运地在每一次角逐中取得了胜利，这又反过来印证了他价值观的正确性。然而他在退休之前的最后一次竞争中失败了。这是他人生的第一次失败，从此他的仕途结束了。而几十年的全胜纪录，让他很难理解“努力了也会失败”这种事。

还有一位性格非常好，各方面都非常优秀的女性，最后选择了一个十分粗鲁、冷漠的男人结了婚。男人酗酒、有家庭暴力，任意挥霍，可是她就是没办法跟他离婚。因为她的

经验是：从小到大，没有人不夸奖我、不说我优秀，但是他却对我的优秀视而不见，所以我一定要听到他也这么说才行。

大千世界，众生万象。缺乏经验的人，会误以为某些事情就应该是一成不变的。每一位长者看起来都会那么淡定而释然，在他们的脸上很少能看到欣喜若狂或大惊失色，因为多年的经验已经教给了他们真理，他们会说，人活着就是处理一件事接着另一件事的过程。

其实人和草原中的野兽从某种角度上看区别并不大：野兽今天洞穴被占，明天它又会找一个新的。今天找到了食物，没吃两口又被别的动物抢去。第二天准备跑远一些去觅食却又幸运地发现了近处的猎物。稳定总会变化，只有变化才是稳定。

虽然我们期待稳定，一成不变的确可以缓解焦虑，但是在各种毫无征兆的变化面前，我们对稳定的期待却一次次只能成为一个美好的愿望。那么终极解决办法到底在哪里呢？

人的身体里蕴藏着各种能力：有对危机的应变能力，有求生的行动力，有适应环境和改造环境的能力等。野兽在自然界充满变化的环境中每天都要运用这些能力，而丰富的物质供应却使人在遗忘它们，进而相信一旦稳定消失，我们将无力应付生活。

答案不在外界，就在自己身上。就是成为一个“能够充分发挥机能”的人。我们经常发现自己总是在担心些什么。担心只有两件事：担心坏的事情不会过去，担心好的东西不

会回来。这些无不来自于错误的思考基础和不切实际的悲观主义的推理。事实上，坏的当然会过去，好的也一定会回来，生命是流动的，是朝气蓬勃的，它不是僵化的，它也无法定格。生命在流动，它是一条河流，即使偶尔被冻结，仍然有朝一日会冰雪消融。生命经常都在改变，只要生命越多，改变就会越多，当你有非常丰富的生命，那么每一个片刻都会有很大的改变。

所以，如果我们只是一厢情愿地相信“安定的生活”已经是自己对人生所做的最大的让步，那么，下一个更大的发现，就难免会是：“原来选择哪一条路烦恼也不会减少。”或许，只有我们开始相信生活是一个变化的过程，而自己是可以充分发挥自身机能的时候，我们才可能成为一个心理强大的人，也才敢于面对各种突变和挑战，并对自己充满信心，对生活充满希望，即使在安定的美梦破灭后，我们也能坦然地准备好迎接新的生活。

## 二、梦中情人只在梦中

有一次，我接待了一位焦头烂额的母亲，她的孩子正面临着高考，而且是第三次高考了。她说她的孩子真是让人不省心，他每天都要打篮球，而不把那时间用来复习功课。即使写作业也写得太久，分数考得太少，字也写得太小……

我总结说，您刚才说了很多孩子的缺点，那么他还有哪些优点呢？

她说，他哪有什么优点。

当我表示让她再想一想时，她停了一会儿，然后说：“事情就是这样，我说的都是真的。因为我天天都看着他，我怎么可能不了解他呢？”

然而，在以后的交谈中，我逐渐发现，这位母亲确实不是真的了解孩子，而原因是，她并不是真地愿意了解自己的孩子。而只有当孩子符合了母亲心目中的样子的时候，她才



愿意去了解他。她无法接受孩子真实的样子，所以她也不可能真的尊重她的孩子。

很多风华正茂的女孩，在看了不少有关浪漫爱情的文学和电视作品之后，心中都会形成一个梦中情人的样子。

而现在，这位母亲的头脑中一定也有一个梦中孩子。她可以去了解她孩子的真实情况，但因为根本不愿意去了解她不喜欢的那一面，所以会选择对事实视而不见，以维持自己的认知不要失调。她不希望看到和梦中孩子不一样的孩子，她会下意识忽略掉任何她的评价体系以外的东西。于是她的真实孩子，开始和她心中的完美孩子，形成强烈的反差，这种落差一次次地挫败她自己，也折磨她的孩子。而她如果不愿反思的话，或许将需要数年的时间，才能等到那个根深蒂固地霸占着她头脑的光鲜形象褪色和消失。

如果我们也不愿意反思的话，也许直到年老，我们才会成熟，才会洒脱，而在这之前，我们不仅将被这种痛苦困扰，还会失去大量的采取正确行为的机会。

在生活中，这种“梦中情人”的典型思维大量存在着。只看过青春偶像剧的人，他们对爱情的印象就必然来自于电视里的男女主角。只关注教育天才儿童的新闻的家长，默认那就应该是成功教育的结果。喝太多的成功鸡汤的人，也可能因为只看到积极信念而看不到现实环境而付出代价。

有时，我们在没成功之前，看书学习成功的知识；在没恋爱之前，看电视剧学习怎样恋爱。然而，只有亲身经验才