

为什么我们什么都看不惯

为什么我们什么都看不惯

牢骚和抱怨
是弱者的标签

聂凌风◎著

- 仇富吗？只因为你是穷人
- 愤青？因为你是落败的皇帝



- 恨央行？你已是“Out Man”了
- 网络暴动，“草民”的专利

看不惯说明你
对这个世界无能为力！
看得惯者将赢得整个世界！

北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我们什么都看不惯 / 聂凌风著. —北京 : 北京理工大学
出版

社 , 2011.9

ISBN 978-7-5640-4910-2

I . ①为… II . ①聂… III . ①个人—修养—通俗读物 IV .

①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160974 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心)

68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 220 千字

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷 责任校对
/ 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 /

边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换

作者（译者）简历

聂凌风，管理心理学硕士，长期专注公共关系学与成功心理学研究，曾服于多个 500 强企业，现为独立社会观察家、财经观察家。他着迷于人的下意识行为，认为人们在没有任何准备与思考下的动作，最能反映人真实的内心世界与思想，曾出版《学会感谢》等书。

内容简介

现代社会，有很多流行病，其中患病群体最多的就是“看不惯”这种病了。患这种病的人，时时处处不满意，并将这种不满意诉诸于言论。仇富、恨流行、愤青、网络暴动成为一种人人追捧的流行。

本书从“看不惯”这种现象入手，深入挖掘发现，看不惯并非来自理性本源，多半是因为自身不平衡所致。看不惯，从根本上说是一种对现状的无能为力，是一种自哀自恋的思想混乱，是一种阿Q精神的现代演绎——他们想通过谩骂使自己的嫉妒情绪得以发泄，对看不惯者不加认同来平衡自己的心理。

看不惯这种流行病只在社会底层流行，那些有真才实学、有财富地位的人不会被感染，因为他们没有时间对别人评头品足。看不惯的人不是英雄而是弱者！

本书从心理学角度出发，深刻剖析看不惯产生的原因，找到摆脱看不惯心理的方法，让你的心回归到正确的位置，像强者一样俯视这个世界！

目录

第一章看不惯说明你对这个世界无能为力

仇富吗？只因为你是穷人
恨流行？你已是“Out Man”了
愤青，只因为你是落败的皇帝
网络暴动，“草民”的专利
愤世嫉俗，不只是“仇不公平”那么简单
美国人为什么“仇精英”
牢骚和抱怨，是弱者的标签
看不惯是因为妒忌在作怪

第二章看不惯等于自断筋脉

看不惯只会把你困在自我的小圈子里
看不惯是因为主观不努力，别从客观找原因
看不惯越多，改变就会越少
看不惯是一盆冷水，足够浇灭你的信念
看不惯是因为不能活在当下
看不惯是因为你的眼睛总盯着痛处
幸福需要小心轻放，攀比却是匕首
看不惯是幸福生活的隐形杀手
看不惯他人死板，能不能多一点理解

第三章看不惯朋友，你只能一个人用餐

看不惯朋友，只能成为敌人
大度才有转机
看不惯只能招致反感

赞美是远离看不惯的开始
知足才能看得惯
你不顾及他人面子，就别抱怨无法赢得好感
看不惯就像病毒，它会传染
不懂感恩的人，永远都看不惯

第四章职场混得惨，你才看不惯

看不惯上级冷淡，你做好本职工作了吗
看不惯天天加班，减薪你就看得惯吗
看不惯老板苛刻，你对得起老板给你的薪水吗
看不惯下属散漫，你是一个好榜样吗
看不惯同事不配合，你将心比心了吗
看不惯客户抱怨，你的工作做到位了吗
看不惯公司的待遇，是因为你能力不够
看不惯原单位，只会让你失去新饭碗
看不惯同事晋升，请找到自己的差距
保持一颗善良的心，用理解切掉看不惯

第五章没有放不下的事情，只有放不下的心情

有多少熊熊的战火只是因为看不惯
看不惯像药片，不要在口中咀嚼
先放下心情，再放下事情
看不惯物价飞涨，那就多努力赚钱
看不惯的人都贪婪无知
不要把自己锁在“看不惯”的牢笼中
保持积极的心态
用宽容来对待生活中的小事
乐观的人就能看得惯

给别人喝彩

第六章接受就是人生的拐点

存在便是合理

强者会接受现实

有缺陷与不完美才是人生常态

人生不是一场必须拿满分的考试

你可以愤世嫉俗，但是不能事事看不惯

人生不必太提纯，试着容纳一些杂质

失去了太阳，我们还可以拥有星星

与其看不惯，不如摆正心态

每个人都是世间一道独特的风景

对逆境心存感恩

第七章像强者一样俯视世界

命运负责洗牌，但玩牌的是我们

黑夜会暂时代替光明，但你要积极寻找光亮

眼中不要总是不足，还应该有亮点

与其看不惯他人的成功，不如复制他人的成功

看不惯他人，先经营自己的长处

看不惯环境不是坏事，问题在于如何去适应

看不惯糟糕的境遇，就要自己发光

保持进取之心

在薪水和心情之间，寻找一个平衡点

低起点无法改变，寻找改变一生的转折点

随着“铜须门”“虐猫女”等事件，“网络暴民”已经广为人知，这个随着互联网的发展而产生的新词，拥有让人恐惧的力量。当你的文章观点不合他们的口味，他们就会群起而攻之；当你的行为意见不符合他们的审美，他们就要对你进行口诛笔伐。当你谈房价要涨，买房者便来攻击你；当你谈大学生就业问题，大学生便来攻击你。尽管你的观点没有什么错误，但是你却要遭受污言秽语的谩骂和攻击，让你感到精神受辱、心灵受伤。他们为什么要这样做？只是因为看不惯！

如今，看不惯已经成为一种流行病，患这种病的人，时时处处不满意，并将这种不满意诉诸于言论。于是，互联网上充斥着对女性祖先的问候和生殖器官的描绘，仇富、恨流行、愤青、网络暴动成为一种人人追捧的流行。他们利用一切小人加流氓的手段招数，利用“广博”的知识、“洞察一切真相的能力”，以及“大师”级别的文笔、“日数万言”的效率，不断地对他们的“看不惯”实施键盘暴力。在这个过程中，他们觉得自己站在了正义和真理的一面，在人人都说假话、都奉承财富与权力的今天，敢于说真话，敢于代表社会底层发出不同的声音，是真英雄、真豪杰！

然而，他们的看不惯与键盘暴力真的那么道貌岸然吗？

看不惯富人，说他们为富不仁，大奸大恶，官商勾结才能一夜暴富……别人怎么致富暂且放到一边，这种仇富的心态便极不正常，轻则源于酸葡萄心理导致的羡慕、妒忌、恨，重则就是妒忌、敏感导致的变态自尊。

看不惯社会上的各色人等，说不定是投射效应在作祟，以己度人。认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上，并强加于人，是一种认知障碍。

看不惯社会上的丑恶，是妄图将世界变得同自己想象的一样完美。世界从来就是不完美的，它不是你的无菌实验室，你能做的，除了接受，别无他法。

换而言之，所有的看不惯并非来自理性本源，多半是因为自身不平衡所至。换句话说，如果有朝一日看不惯者获得了财富和地位，那么他就不会看不惯这此现象了。

看不惯，从根本上说是一种对现状的无能为力，是一种自哀自怜的思想混乱，是一种阿 Q 精神的现代演绎——他们想通过谩骂使自己的妒忌情绪得以发泄，对看不惯者不加认同来平衡自己的心理。

看不惯这种流行病只在社会底层流行，那些有真才实学、有财富地位的人不会被感染，因为他们没有时间对别人评头品足。看不惯的人不是英雄而是弱者！

本书从心理学角度出发，深刻剖析看不惯现象产生的原因，找到摆脱看不惯心理的方法，让你的心回归到正确的位置，像强者一样俯视这个世界！

第一章 看不惯说明你对这个世界

无能为力

这个世界上有太多的看不惯，我们过的也是让我们看不惯的生活。然而，我们的这些看不惯从何而来，我们为什么要看不惯，看不惯会给我们带来什么好处？事实上，我们之所以看不惯，是因为我们认为看不惯能带来好处，会产生特定的人际关系互动，比如同情认可共鸣。事实上，这些好处跟看不惯带来的巨大危害相比，简直是九牛一毛微不足道，我们的看不惯不仅不能带给我们长久的利益，甚至会带给我们意想不到的巨大压力。因为你的看不惯并不能改变你所看不惯的现象，聪明人都知道，存在即合理。

仇富吗？只因为你是穷人

2003年1月22日上午11时40分许，中华全国工商业联合会第九届执委会副主席、海鑫钢铁集团董事长李海仓，在山西省运城市闻喜县东镇遭枪杀，经抢救无效死亡。

杀害他的人叫冯引亮，与李海仓是同学、好友。冯引亮从事企业经营比李海仓早，在当地办过一家造纸厂，因亏损倒闭，后又去炒股票，也赔了钱，还去甘肃省某县办过一家造纸厂，也被当地政府取缔。见李海仓的海鑫钢铁集团发展迅速，便眼红，多次纠缠李海仓，欲将其转包给他人的土地强卖给海鑫集团。因遭拒绝，铤而走险，行凶杀人。

你可能会觉得李海仓帮帮朋友也是应该的，何必那么小气丢了性命；也可能会觉得李海仓必然为富不仁，所以积怨甚多，最终死于非

命。

实际上，李海仓并非“葛朗台”，他是一个很慷慨仁义的富人。他的海鑫钢铁集团是国内最大的钢铁企业之一，2002年销售收入达36亿美元。海鑫集团不但是地方经济增长的支柱，还到周边县的贫困山区投资、建厂、办矿，帮助贫困山区脱贫致富，周边很多山区的农民在李海仓的帮助下走上了致富的道路。

李海仓还是当地有名的慈善家，兴办公益事业。到他去世前为止，海鑫钢铁集团累计捐款达1个亿，用于扶贫助残、修路架桥、兴建校舍、打井灌溉、兴办农村文化娱乐设施等各种社会公益事业。其中较大的项目，有闻喜县扶贫及城区改造1500万元，涑阳海鑫富民桥和富民路380万元，南同蒲铁路立交桥改造290万元，支持中央国家机关扶贫行动200万元，东镇街道水泥路80万元，捐赠宁武县焦化成套设备1000万元，周边农村打井、建校、修路等200余万元，等等。

当地人对李海仓的评价非常高，说他不仅带动了一方经济的发展，而且为人很好，体恤贫弱，这些年来为资助社会公益事业、帮助贫困地区脱贫致富大量捐款。然而这位仁义的富人却倒在了血泊中。

如今，仇富不再是一种遮遮掩掩的行为，而上升为一种暴力行动。不光是李海仓，很多富豪都倒在了血泊中：温州富豪周祖豹被杀；甘肃地产大亨刘恩谦被杀；四川明达公司董事长葛君明被杀……这是一个长长的滴血的名单。随着名单的不断加长，“仇富”两字开始浮出水面。

输入“仇富心理”这四个字，百度上会出现2000000多个条目。在这些条目中有林林总总的说法，但是在这些说法中都能总结出一个诡异的共同点，那就是仇富的人，都是穷人！

中国人几千年来一直追求“等贵贱，均贫富”的理想状态，然而，现代社会的贫富分化却越来越悬殊。当一些人炫富于世时，社会底层会有些人，会眼红心热，也会表现出怀疑、妒忌、蔑视等复杂的心态。从某种程度上说，这些情感是正常的，因为这是符合人性的。但是，

如果这种心理进一步发展成对富人的迁怒、愤懑、仇恨，就太偏激了。

对财富的适当眼红是正常的，它甚至可以成为个人与社会发展的源动力。对财富的崇拜会使人向那些已经富起来的人学习，更加努力地工作和学习，从而实现个人与社会的双重发展。但如果不将精力投入到找差距、从自己身上找原因上，而投入到怀疑富人“为富不仁”，探究其成名、成家的不光彩方面，就会产生负面的心理作用，产生“杀富济贫”的过激心理。

仇富的人都是穷人，他们仇的不是财富本身，而是因为拥有财富的人不是自己。有关调查发现，虽然大家认为富人奢侈（57 1%）、贪婪（52 7%）、腐败（45 0%），但同时92 9%的人又希望成为富人。因为富人拥有我们所没有的东西，包括物质上的和精神上的。

人的欲望是无穷无尽的。人们都希望自己能够独占或者尽可能多地占有资源，尤其是像财富这样至关重要的稀缺资源，即使不能独占、多占，至少也要均分。但现实是，少数的富人占有了绝大多数的财富，自己不但不能独占、多占，甚至连均分的愿望也没能实现，自然会失望、忌恨。

瞧，你的仇富心理，并不是代表广大中低收入者发出抗议之声，而只是因为你自己的“独占、多占或者均分”这一想法没能被社会采用，你自己的利益受到伤害而已——你只是为自己发出声音，何必那么冠冕堂皇！

财富就像一枚硬币，爱与恨胶着在这枚硬币的两面。对自己而言，体现的是对财富的爱的一面；对别人而言，体现的是对财富的恨的一面。一个人仇富心理同爱富心理呈现一种正比例的关系，也就是说越想成为富人的人，越仇富。

越是生活在社会底层的人、能力不够、但又想成为富人的人，对富人越是憎恨。因为一方面他们很想成为富人，另一方面，他们的能力、学识不足以使他们获得持续增长的收入或者地位，也就是说他们

致富无望，所以对已经拥有财富的人更加憎恨。

如果一个人有真才实学，即使现在收入不高、地位很低，但是通过自己的努力工作，能够有一个非常光明的未来，那么，他们是很少产生仇富心理的。由此可见，有能力改变自己不如意现状的人，不会在仇富上浪费时间。

不可否认，仇富心理有其产生的深刻的社会原因，但是在同样的社会大背景下，有些人能够从积极、正面的角度去“眼红心热”，进而刺激自己改变现状，获得成长，进而跻身富人行列；而另外一些人则把时间浪费在谩骂、愤恨上，以致永远跌落在社会底层，难以实现提升。

现代社会，财富的两极分化过于悬殊，是不合理的。但对待这一不合理现象，你仍然有选择的权利：是做一个辛苦奋斗者，还是做一个辛苦谩骂者，全凭你自己。

只有穷人才会仇富。他们仇的只是拥有财富的人不是自己而已，并不仇恨财富本身。所以，与其把时间浪费在酸溜溜地羡慕富人的奢华上，不如花时间好好工作，为自己的财富加分。

恨流行？你已是“Out Man”了

遥想芙蓉姐姐刚出道的时候，那是砖头与鸡蛋齐飞，骂声共嘲笑一色，甚至还有人专门写了歌曲嘲讽她。

但是芙蓉姐姐却在骂声中成长起来。2009年12月19日，芙蓉姐姐获得“2009年中国互联网经济领袖论坛”个人网站奖项，并在北京大学百年纪念大讲堂上发表演讲。大家发现芙蓉姐姐减肥成功了，身材真的曼妙起来，气质也开始卓绝。

在之后一系列的新闻报道中，大家知道一些更加令人瞠目结舌的真相：

芙蓉姐姐有自己的工作室！

芙蓉姐姐有自己的品牌！

芙蓉姐姐与众多明星一起出演电影《A面B面》！

随着芙蓉姐姐愈来愈火，大家感慨万千。有的说：“这时代出名才是硬道理！”有的说：“这时代有几个能做岳飞，为了出名做秦桧也是可以的！”有的说：“世风日下，人心不古！”

正如芙蓉姐姐的流行让人看不惯一样，很多流行事物都让人恨得牙痒痒、心戚戚。比如，凤姐的雷人征婚、国学辣妹勾引孔圣人的照片、小胖搞怪的脸谱、90后盛行的咆哮文等，都在刺激着看客的神经。风风火火的网络红人，在流行的舞台上你方唱罢我登场，尽管引来了好奇和吸引，但更多的还是排斥和讨厌。有人指责低俗横行，导致中国道德沦丧，有人怒斥流行元素中全然是下里巴人，未见半点阳春白雪。

事实究竟怎样，或许只有当事人能说清，然而人们对于流行事物的不同态度，很值得玩味。事实上，流行并没有对错，你喜欢就支持，不喜欢就不参与，如此就好，根本没必要对那些呼应流行的人厌恶和憎恨。

流行，就像一阵风一样，不会动摇社会秩序，也不会撼动主流思想。

对于20世纪80年代的年轻人来说，崔健无疑是那个时代的尖兵、流行的符号，满身“前不见古人，后不见来者”的豪情。崔健穿着泛白的黄军装，卷起一条裤腿，迷茫地微笑，口齿不清地吼道：“不是我不明白，这世界变化快……”

送走了崔健，迎来了新的流行明星。1994年12月17日，史称“魔岩三杰”的窦唯、张楚、何勇，加上唐朝乐队，一起在香港的红磡体育馆演出。现场坐满了来自世界各地的媒体和近万名香港观众，在此之前，他们很少有机会目睹来自北京的新音乐风采。这场长达三个半小时的演唱会，几乎陷入疯狂的状态：观众的双手拍红了，喉咙吼哑

了，连见惯演出场面的媒体和保安也陷入了激动的情绪中。“在香港，几年来几乎没有一场演唱会像这样疯狂”，这是所有媒体对这场演唱会的评价。

几年过去，我们又迎来了郑钧和许巍……铁打的流行，我们都是流水的过客。与其与这样的流行较真，不如抱着包容心去欣赏，这样你才不会错过每一道美丽的风景。

另外，流行是一种平民的狂欢，门槛很低，谁想参与皆可试试。有人批评于丹对中国经典文学的解读等于麦当劳的汉堡包，于丹坦然地反击：“中国没有大饼的时候可以用汉堡包暂且充饥。”

对于流行的东西，不必较真，尽可当作一个压力宣泄的渠道或者找乐子的途径。赵丽华的梨花体，门槛很低，你行我也可以；后舍男孩的搞怪表情，多么容易，你行我也差不多。比如咆哮体“有木有”，三个字搞定一切，多么得轻而易举！

细究起来，那些对所有的流行都深恶痛绝的人，已经快要被时代所淘汰了。这样说并非危言耸听。不得不承认，年轻人在推动着流行。10年前，“80后”是流行的中坚力量；现如今，流行的引领者已经变成了“90后”。时代在发展，年轻的一代必然比上一代更具有创新精神、叛逆精神，而这些无疑是社会发展的重要推动力。所以，能不能跟上流行趋势，直接证明了这个人的心态能不能跟上时代的发展。

对流行事物积极参与甚至主动制造流行，这样的人无疑走在了时代的风口浪尖，属于引领者；对流行事物能宽容接受但不参与，这样的人也仍然在跟着时代走，是与时代发展同步的；而对所有流行都深恶痛绝并坚决排斥，这样的人只能被时代所抛弃，最后只能接受被淘汰的命运。

“80后”不能接受“90后”，正如当年“70后”看不惯“80后”一样。尽管他们在事业上、社会上起到的是中流砥柱的作用，但是在流行趋势上，他们已经落伍了，而且会越来越落伍，最后随着时间的增长、年纪的增大、阅历的增多、生活的磨砺，越来越OUT，最终与

上一辈一样，“被后浪拍死在沙滩上”。这是每一代人不得不走的路，唯一可以延长你“流行力”的，只有对流行事物的支持、参与、包容。越排斥，越落后。

还有一些人，他们看不惯流行事物，不是因为OUT，而是想要标榜自己。

标榜，出自《世说新语·品藻》，“当时标榜，为乐广之俪”，意为夸耀、吹嘘。有些人愿意用贬低一种东西来炫耀自己与众不同。而对流行事物的打压，无疑更能体现出他们的特立独行。

这种标榜自己的人通常是“85后”甚至是“90后”，他们从学校走出，步入社会，不得不脱离家庭，终结“小皇帝”的尊贵，昔日的优越感荡然无存。当他们想要重新找回自己的优越感时，显然抨击流行、标榜自己的与众不同，是一件成本非常低廉而且效果十分显著的事情。

对所有的流行都深恶痛绝的人往往包容心不足。可以说，恨流行很大的原因是包容心不足之下的意难平，看到不符合自己口味的人和事情，不是吃醋就是骂街。既不满足于现状，又爱对现实发牢骚，却又欠缺开放性的思维。就好像你爱吃辣椒，只要别人不吃便是天大的罪过一样。这样的人心胸狭窄，又能看得惯什么呢？

这是一个浮躁的年代，所以流行的事物变幻的很快，今天还是连身衣，明天又流行紧身裤。我们也说不清哪一天流行的风向标会变，哪天的流行风潮又会转回来。看不明白吗？也无需你明白，做个看客就好。遇到你喜欢的流行就支持一下，遇到不喜欢的就当是看戏了，又何必破口大骂，搞得自己、他人都不开心呢？

愤青，只因为你是落败的皇帝

搭上了超女快车一路走红的何洁，也算是一颗初绽光芒的新星，