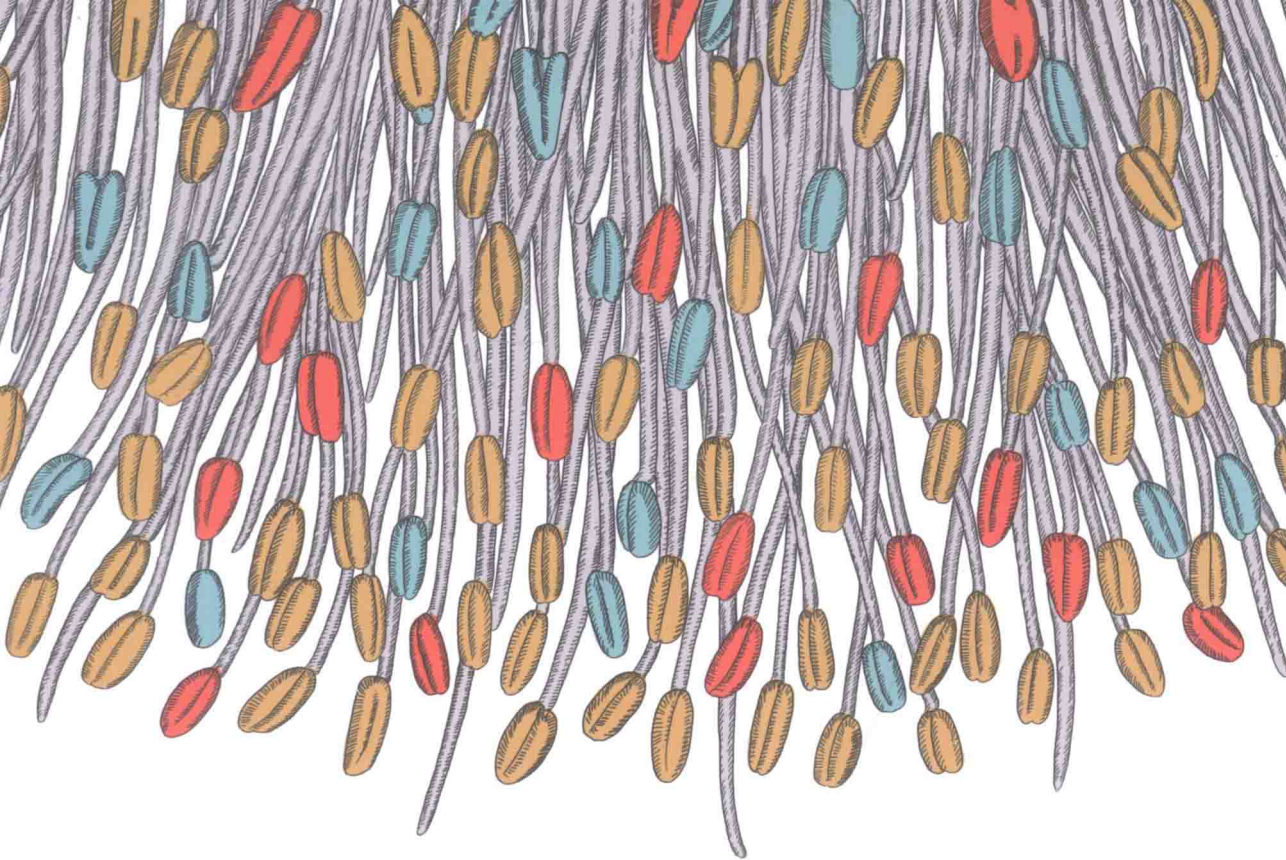
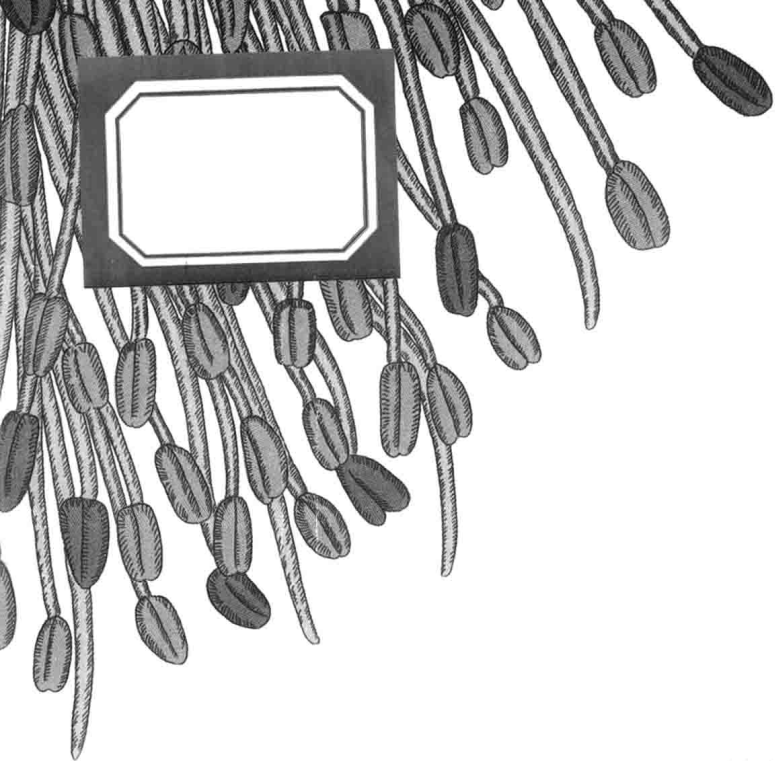




强悍的 心理生存能力 你也能拥有

徐玲玲 ◆ 著

 中国言实出版社



强悍的 心理生存能力 你也能拥有

李玲 著

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

强悍的心理生存能力,你也能拥有 / 徐玲玲著. —
北京:中国言实出版社,2014.5
ISBN 978-7-5171-0562-6

I . ①强… II . ①徐… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092409 号

责任编辑:王蕙子

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编:100037

电 话:64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京普瑞德印刷厂

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.75 印张

字 数 170 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0562-6

序 言



你比想象中的自己更有力量

十年前，因为研究生考试的关系，我开始系统地学习心理学理论。然而理论终究是冷冰冰的，我从来没有想过有一天会用这些看似冷冰冰的东西来与生活实际结合，形成活泼泼的心理学应用实例。这其中的转变，30% 归结于系统的心理学理论学习，30% 归结于广泛的学科涉猎知识汇通，40% 要归结于社会阅历的增长，心理上的成熟。十年磨一剑，今天，我终于可以自豪地将这些颖悟集结成书，以飨读者。

理想是丰满的，现实总是骨感的，我从拿起笔来构思这部书开始，就陷入了长达几个月的思想囚徒困境中：无论我在应用心理学中提出什么观点，接下来，我都可以找到充分证据打倒这个观点。也就是说满纸的说理和例证，最后的最后，应该全部擦除，一切归零才是最终真理。这与东西方哲学融合后提出的“归零”观点是一致的。研究人的心理规律，是一项极其浩繁的工程，道

理说得通的，不见得应用就有成效。这就如同心理学大师弗洛伊德他的成就等同于心理学奠基人，然而他毕生却没能用他的理论医治好一位心理疾病患者一样。我们在这部书中，不会去强求构建一个完美的新颖的心理学理论体系，一切只从实际应用出发，能为我所用的，就是有效的理论。我打开了这个思想死结后，眼前豁然开朗，不禁有些欣然。前期拟定的纲目，出于刺激读者阅读和思考的目的，要用一些专业名词和生硬理论描述来列举社会群心理现象。实际行文中，则力求用活泼泼的语言，活生生的事例来讲述运用心理分析法透析这个世界后的“去伪存真”“去粗取精”。另类的思维，新颖的看点，我要给大家展现的是心理分析法于现实生活实际应用中“破除迷障”的效果。

我也曾好胜心起，用这些我们一一论证的心理分析工具去印证周围的人和事，尤其是和一些心理学爱好者交流时，有意识的将一些普遍性社会问题的对应理论传递给他们。实践证明，还真的是很有效。这让我更坚定接下来完成这项工程的信心。当然考虑到有许多读者是初次接触这个领域，一些前提还是要交代的。

写作这本书，书稿几经删定，反反复复一年有余，有时为了验证一个观点，我不得不中途搁笔，将相关东西方心理学大部头著作啃完，再作比较分析，直至最终建立起自己的理论框架，再从中抽取出主要观点。这个过程虽然艰辛，却是那么的幸福和美妙：于我来讲，更甚之，于阅读这本书的读者来讲，一路读下来，这又何尝不是一条挑战、锤炼自我强悍的心理生存能力之路？一种进入意识海与沉睡了多年的“自我”直面交流的新式体验？一个破译他人心理掌控主动权的不二法门？一把剖析当前社会光怪



你比想象中的自己更有力量

陆离现象背后群心理病的锋利手术刀？

我努力地组织语言，想要将这些沉淀了十多年，又锤炼了许多年，细细打磨后的一些应用心理学在现实生活中运用的心得体会传递给大家。苏格拉底曾说：“我不是授人以知识，而是使知识自己产生的助产妇。”同样的，我也不摆一副学究和权威的面孔来“好为人师”，我努力，再努力，由始至终，只是想让大家看到踏上这条挑战之路的艰辛心路历程。只要你看到了，你必然会感受到我的诚心，哪怕只是认可其中一个观点，于我来讲，也是莫大的欣慰了。

活在这个以时间和空间维度构成的世界里，空间里的存在是我们的身体，时间里的存在却是我们的年龄。然而年龄却还有“心理年龄”和“生理年龄”之分，这两个“年龄”在同一个人身上的差异，是反衬他心理生存能力的一个极为重要的指标。

在这本书里，我们抛开社会普遍价值观所给予人的标签：金钱、权力、学历、资历、出身，只有你自己——纯粹意义的独立个体“人”。人，社会人，为自然规律和社会规律搓揉束缚，种种烦恼困扰，皆因对生活的未知和不可控性，但这种局面并非一成不变：掌握了足够的信息，锻炼了强悍的心理生存能力，就能更多地拥有掌控权。

掌控力的最高境界是对情绪的控制，不仅可以收放自如，还要运用到极致——情绪的正能量由此催生。如果我们大家通过学习和训练，实现了自我情绪控制；那么紧接着，我们可以进入社会实战阶段：培养强悍的心理生存能力。警惕，当你重建你的心理结构时，心理规律也在发挥它无所不在的影响。它到来时，不会提前跟你打招呼，告诉你它要发生作用了。你只有自己去分辨去判断，不然成也心理规律，败也心理规律，只知自己率性而为，随心所欲，却不知最后会落得个彻头彻尾的“杯具”。

从我们记事起，亲人、朋友、师长、同事、上司，甚至是寥寥可数几次接触的人，都有对我们的性格进行评价，当然我们也在潜移默化中，对自己的性格有一个模糊的认识。所谓“性格决定命运”这个论断之所以还有市场、大受追捧，那只是我们被“标题党”、伪哲学“总结帝”一类的人忽悠了。什么是性格？性格无法改变？性格怎么表现出来？这是经由社会普遍价值体系众口一词造成的一个误区，如果走不出来，迟早会被那里面埋伏的地雷炸得尸骨无存。

剖析人的行为，首先探寻其动机，行为复杂多变，促使其产生的心理动机却始终只有那么几条。透析了这些，一切人类行为：

常规的、特异独行的、善意的、恶意的、激情正义的、阴险邪恶的、
疯狂暴力的……林林总总，在你练就的这双透视心灵眼中，将无
所遁形。

化身为“书之灵”的作者

2013年5月31日

目 录



第一章 掌控主动权

- 第一节 不主动去塑造，就等着被社会流水线批量制造 / 002
- 第二节 杀死惰性和依赖性——掌控力特训营 / 009
- 第三节 无能为力的潜台词：只要我愿意，就能使其改变 / 015
- 第四节 所谓人格魅力，即对生活有强悍的掌控力 / 021

第二章 情绪的正能量

- 第一节 心灵减压的误区：慎待情绪发泄 / 030
- 第二节 情绪影响行动力： $PI = \sum_{x \neq 0}^{n(1, +\infty)} (eh+ap)nx$ / 036
- 第三节 建立负面情绪防火墙 / 043
- 第四节 试给国人普遍焦虑症开方 / 049

第三章 培养强悍的心理生存能力

- 第一节 人生存于社会，最根本的是实现心理的生存 / 056

- 第二节 读懂他人的心理暗示 / 062
- 第三节 认识自己，与最真实的自己对话 / 068
- 第四节 不做传统、习惯、社会群体影响下的奴隶 / 075
- 第五节 用心理破译法来解读社会普遍价值观 / 082
- 第六节 心理生存不容忽视性别影响 / 088

第四章 成也心理规律，败也心理规律

- 第一节 率性而为，玩得不好就是彻头彻尾的“杯具” / 096
- 第二节 佛说“三界唯心”，但为心所驱人还只是动物 / 102
- 第三节 佛还说“万法唯识”，心识俱全才是真正意义的人 / 108
- 第四节 终极心理规律：为了实现自我保护和心理求存 / 114

第五章 走出性格决定论的误区

- 第一节 性格是本能出于自我保护需要固化出的心理结构 / 120
- 第二节 积极求生的心态是性格雕琢的原动力 / 125
- 第三节 “作秀”“装”只是达成目的的手段 / 131
- 第四节 性格与外在表现的二律背反 / 137

第六章 解密心理动机

- 第一节 肢体语言泄露的信息 / 144
- 第二节 角色认同与代入，原来的个体心理结构失灵 / 150
- 第三节 神圣化、反复灌输——绑架意识的手段 / 155
- 第四节 死亡驱动力下，不同人的反应 / 161

第七章 社会心理症候群透视

第一节 向外界寻求安全感——无解 / 168

第二节 集体原创力缺失——功利和献媚的奴性是刽子手 / 174

第三节 成功学热的背后——个人价值观

成为社会普遍价值取向的附庸 / 180

第四节 要么流芳百世，要么遗臭万年

——寻求存在认同感“饥渴症” / 185

第五节 砍向孩子头顶的刀——退化为动物的野兽来袭 / 191

附录 读图时代的心理测试图 / 197

01

第一章

掌控主动权

>>> 第一节

不主动去塑造，就等着被社会流水线批量制造

「从前菩提达摩东来，只为了寻找一个不受人惑的人。」

读《菜根谭》时，有“泛驾之马可就驱驰，跃冶之金终归型范”一句，其时的理解颇有些“浪子回头金不换”的意味。原以为，这样解释也就皆大欢喜了。没想到二十多年后，一个偶然的事件竟让我惊悚莫名，深深地感到后怕——那是一幅简笔画：画上是—排戴着红领巾的小学生，腰杆挺得笔直，双手反背在身后，眼睛无一例外地盯着黑板上老师的教鞭所指的地方。如果没有漫画作者后来的一句注释，或许很多人会和我一样，只是勾起少年时的回忆，付之一笑——上课时学生被要求双手反背着，是一种罪犯服刑的待遇！

这话绝对不是耸人听闻，真实的场景再现，加上这一针见血的点评，过往许许多多的困惑被撕开了一个口子，伴随着理性分析方法的运用，层层剥开，露出它的真实面目来。

从我们降生那一刻开始，家庭、学校、社会，便有千丝万缕的提线在我们尚未觉察的时候，一圈一圈地绕紧、牵动、控制着我们的思想、我们

的身体：要将我们打造成“可就驱驰、终归型范”的标准件。可恨我们中的大多数不仅恍然不觉，反而还甘之如饴地被掌控着，被操纵着。

当社会普遍认知将这种“标准件”塑造流程看做是理所当然时，笔者偏偏要大声疾呼：不是这样的，我们要去问一个为什么，求一个为什么。胡适先生曾告诫我们：“请大家记得：人同畜生的分别，就在这个‘为什么’上。”我们若想不辜负这个“人”字，还真得跟这个“为什么”较一较劲儿。

每分每秒，全世界都有数以千万计的人前赴后继地来到世间，随着年龄的增长，融入社会，并被打上社会人的烙印，在社会这个大环境里，走完短短几十年的历程。这是一个在造物主的主机里早就被设定好了的、命名为“人生”的程序。

社会性是人的根本属性，然而，也是流水线批量制造“庶民”“大众”“芸芸众生”的幕后推手。

很多人记忆里都有一个“那谁”——也许张三，也许李四，名字不重要，重要的是，这个“那谁”从父母的口中形容出来，总是比自己更能干一些、学习更刻苦一些、事业更成功一些、赚的钱更多一些……总而言之，是我们拍马也难及的一位楷模、榜样。父母的用意，原本是要我们“知耻而后勇”，然而他们中很少有人会意识到：这样除了令孩子自卑和嫉恨以外，其实起不了太多积极作用。譬如笔者，这么多年来“那谁”的印象已经成为笔者心头一个挥之不去的鬼影。因为痛恨“那谁”，所以笔者从来不给自己的子树立一个“那谁”，而是告诉她：你要有你自己的想法，不要去管别人，跟别人比。然而，现实却大出笔者意料——笔者那才上幼儿园的女儿，她自己给自己找了一个“那谁”：人家小朋友是这样的啊；人家小朋友说的啊；人家小朋友都有啊……笔者深信，笔者的教育方向绝对无误，但孩

子还是要向大众化靠拢、取齐，那么，我只能说是社会这个大环境里，还有隐匿因素是一种潜在的危险——要将孩子们都塑造成千人一面、成为不能独立思考的乌合之众。这对于当代接受了新思潮的年轻父母来说，简直要如临大敌了——谁也无法忍受，自家寄予了无限期望、付出无限心血的宝贝儿，辛苦二十年，只是为了成长为路人甲、路人乙。

危机感、紧迫感随之而来，所有自觉自省后想要有所改变，挣脱提线的人们，包括孩子本人，我们唯一拥有的武器就是运用一把名叫“理性分析”的剪刀：剪断提线，自由自主地去塑造自己。

理性的分析，要求我们剔除关于人类行为的种种华丽说辞的伪装，窥探到那个操作大众心理的幕后主使者的深层动机。揭露它、粉碎它，使我们自己、我们的下一代、再下一代，不受人惑。

人的社会性趋同，不是一朝一夕塑就，一个根本的罪魁祸首就是“寻求赞美”心态。如幼儿园里的小红花奖励、老师的表扬；走上社会后，上司的嘉奖，同事们的恭维，亲人朋友的赞叹认可……所有的这一切都是“寻求赞美”的衍生形式。同时，也是极度危险的：这林林总总的“赞美”就是一条条鞭子，将偶尔要“泛驾”“跃冶”的人，驱赶回既定轨道。

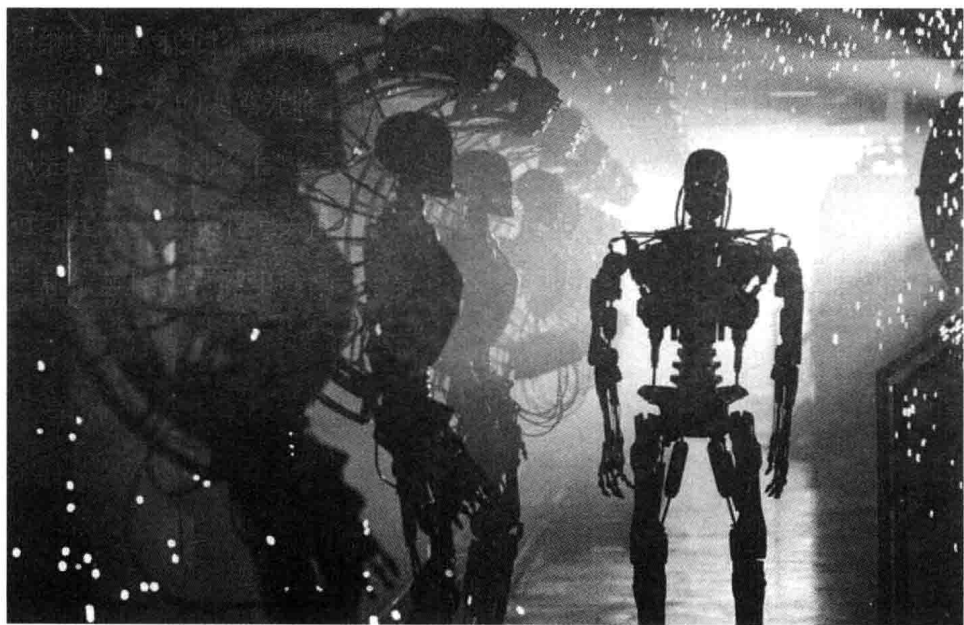
认识到这一点，并非要我们走向另一个极端：只听批评，只要“忠言逆耳”“良药苦口”。无论“赞美”“阿谀奉承”也好，还是“批评”“忠言逆耳”也好，都只是语言学上的概念，玩的是语言文字上的诡辩。而一旦我们拥有了“理性分析”这个武器，就能破开这掉花枪的障眼法，直指行为发起人的心理动因。

心理分析，形象点说，有点类似科学家们设计的一种特殊眼镜：戴着这副眼镜，能从第三者的角度全方位 360 度地观测到自己的一举一动。从玄学的角度来看，这个有点近似于人们所描述的灵魂出窍；从科学应用的

角度来看，这个更像新型 3D 角色游戏里的玩家。其根本就是要让理性的“我”抽离出来，以绝对客观的角度来审视自己、他人的一切行为。

回归到我们前面所讲的“寻求赞美”的心理动因上来，分析这种现象，有一个前提我们始终要记牢：无论赞美发起人是自己，还是他人，赞美只是一种工具，一种催眠他人、诱使他人达到己方要求的手段。如果不能明白这一点，赞美他人的同时，绝对会连自己也一起催眠。而催眠的本质是人的意识的自我说服，不断地重复和概念灌输，若没有“理性分析”来干预，人脑绝对会无视现实真相，而倾向于无意识服从印象最深刻的那个指示（详见本书第六章第二节“角色认同与代入，原来个体心理结构失灵”）。我们每因别人的赞美而获得心灵愉悦一次，这种潜藏的被“塑造”就加深一层。

或许从前慨叹宋代范仲淹的那句“不以物喜，不以己悲”，还只以为是胸怀大志的人的坚毅品格，那么，如今我们要说：这是智者千年前关于



《终结者》电影剧照里批量制造机器人的场景

心理强大的觉悟，关于掌控人生，将主动权牢牢握在自己手中的八字箴言。东方哲学虽然没有西方心理学那样运用实验科学的手段条分缕析，凡事讲究一个“拿证据来”^[1]，但东方的应用心理学绝不是如现在教科书中所描述的那样仅有二三十年的历史。

理性的分析是一种工具，事实上确切地说，只要效果达到了，不管理性的分析是以数理说明的形式，还是以文学感化的形式，我们都不能否认，这种行之有效的应用心理学在我们的哲学史上是早就存在的。差别只在于是自觉地应用，还是不自觉地用。现在我们点破了这一层薄纸，变不自觉应用为自觉应用，要做到主动去塑造、去掌控，第一步是“破”：看破“寻求赞美”心态的动因，打破自己“寻求赞美”的依赖和妄执；第二步是“立”：立下一道“理性分析”的心理防火墙，立一个“不以物喜，不以己悲”的情绪控制大坝，任何外在信息非经过这道防火墙不能到达我们心理意识深处。唯有实现了这两步，才有接下来谈避开社会流水线批量制造成“标准件”的可能。

人的社会性是造成这种“标准件”的推手，这个事实在生活中没有人点醒我们，更不用提警觉了。相反，我们听到最多的是“要合群”“要有团队精神”，这个“群”和“团队”就是人的社会性的一个具体的表现。法国社会心理学家古斯塔夫·勒庞的有关大众心理研究的著作《乌合之众》中曾有精辟的论述：

“聚集在一起的一群人，他们的感情和思想全都趋向同一个方向，而自身自觉的个性消失了，一种集体心理就会形成……在对群体的基本特点进行研究时我们曾说，可以说它完全被无

[1] 美国实用主义哲学创始人之一约翰·杜威（John Dewey，1859—1952）的代表理论。