

世界如此

# 險惡，

你要內心強大。

石勇  
著

SINISTER  
WORLD

，

出問題的，往往不是一個人的能力 而是他的心理。

，

SINISTER  
WORLD



誰說人善一定要被人欺？  
誰說人窮就要被看不起？

如果社會遊戲規則非得這樣玩，  
那我們就保護好自己的心靈，  
看清人情世故，站穩腳步，  
卸下對方的包裝，解除社會的表象，  
和這險惡環境打好交道。

世界如此  
**險惡**，  
你要內心強大。

ISBN 978-986-216-992-6



9 789862 169926

00250



就是創意 天下文化

ISBN 978-986-216-992-6  
VT002 定價 250元

世界如此

險惡，

你要內心強大。

石勇  
著

SINISTER  
WORLD

 就是創意

## 世界如此險惡，你要內心強大。

作者／石勇

就是創意副總編輯／李桂芬

責任編輯／呂靜芬、賴雯琪

美術設計／楊啟巽工作室

出版者／天下遠見出版股份有限公司

創辦人／高希均、王力行

遠見·天下文化·事業群

董事長／高希均

事業群發行人／CEO／王力行

出版事業部總編輯／王力行

版權部經理／張紫蘭

法律顧問／理律法律事務所陳長文律師

著作權顧問／魏啟翔律師

社址／台北市104松江路93巷1號2樓

讀者服務專線／(02) 2662-0012

傳真／(02) 2662-0007；2662-0009

電子信箱／beam@cwgv.com.tw

直接郵撥帳號／1326703-6號 天下遠見出版股份有限公司

電腦排版／極翔企業有限公司

製版廠／中原造像股份有限公司

印刷廠／中原造像股份有限公司

裝訂廠／聿成裝訂股份有限公司

登記證／局版台業字第2517號

總經銷／大和書報圖書股份有限公司

電話／(02) 8990-2588

出版日期／2012年7月30日第一版第1次印行

2013年1月25日第一版第3次印行

定價／250元

ISBN／978-986-216-992-6

書號／VT002

此書的繁體版由北京磨鐵圖書有限公司授權出版

就是創意 <http://www.beambooks.com.tw>

※ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

|  |         |           |
|--|---------|-----------|
| 世界如此險惡。你要內心強大。 / 石勇著. -- 第一版. -- 臺北市：天下遠見， | 2012.07 | 面：公分      |
| ISBN 978-986-216-992-6(平裝) 1.自我實現 2.生活指導   | 177.2   | 101013033 |

世界如此

險惡，

你要內心強大。

石勇  
著

SINISTER  
WORLD

為什麼一個有權或有錢的人，要去羞辱一個弱者？

為什麼一個人僅僅因為沒錢，就被眾人貶損，活得屈辱不堪？

為什麼一個人的內心對一些事情無法承受，就發瘋甚至自殺？

世界如此

險惡，

你要內心強大。

# 目次

contents

008

作者序

## 第一章

### 不要成為心的奴隸

出問題的往往不是一個人的能力，而是他的心理

014

內心強大的人，具有無法被摧毀的心理優勢

019

內心強大的人，更容易看透別人的心思

034



## 第二章

### 到底是哪些東西讓人內心弱小

0 5 8  
不了解遊戲規則的人，在社會中只能迷路

0 7 3  
每個人面前，都有需要跨越的河

## 第三章

### 打破社會價值排序

0 8 2  
大魚吃小魚，小魚吃蝦米

0 9 4  
剝去對方的「包裝」，你在心靈上即獲得了解放

1 0 1  
用頭腦去打交道，而不是你的心理

## 第四章

### 跟真正的自我在黑暗中相會

1 1 0  
要別人拉你一把，你得先幫自己一個忙

1 2 1  
透過他人眼睛所看見的自我，其實是種假象

1 2 7  
一個人如果存在假的「自我」，等於把恐懼帶入了內心

1 3 4  
幹掉自己人性的人，人性也會幹掉他

## 第五章

### 馴服不確定性，就不會被焦慮淹沒

1 4 4  
人最害怕的並不是發生什麼，而是不知道要發生什麼

1 6 1  
只要「現在」能帶來安全感，我們就害怕「未來」

1 7 6  
愈是變化的社會，愈能製造不確定性

1 8 3  
重建心靈秩序，重建與世界的關係

## 第六章

體驗生活的價值，冷靜看待死亡

1 9 8  
一個人怕死到什麼程度，他就會非理性到什麼程度

2 1 3  
一個人怕死，是因為他還沒體驗到生活的價值

繁體版自序，

## 武裝我們的心靈

很榮幸《世界如此險惡，你要內心強大》中文繁體版的問世。

在社會結構轉型上，臺灣以及香港等已先行大陸一步或幾步。但就「現代化」對人的思維和心靈的支配而言，所有華人都是共同的命運。

至於打造一條社會價值排序的心理食物鏈，每天上演「富人吃中產，中產吃窮人」的遊戲，我相信，並不僅僅是中國大陸人民的獨特偏好，整個世界的人都好這一口。

在多年以前，當我開始思考一種社會制度的存在，除了在道德上如何為自己辯護時，也發現了這一點：如果它的心理基礎不牢固，它就不會牢固。

在臺灣，威權體制之所以被民主制度終結；在中國大陸，計畫經濟之所以被市場經濟衝垮，當然有很多政治學、經濟學、社會學上的原因，但心理學的原因也無法忽視。

一個獨裁或威權的制度並非「公眾選擇」的結果，因此它在心理上無法對人們構成說服，只能壓服，而壓迫的力量愈大，在壓抑中蘊藏、終至爆發的反彈力量也愈大。因此在心理上，威權體制的存在本身就會導致邏輯上的自我挫敗。民主制度則避免了這一邏輯的結果。

計畫經濟也如此。它本質上對應於一個以先天獲得的身分來分配資源的社會，與人後天的能力、選擇沒有多少聯繫。因此，在計畫經濟下，當一個人失敗時，他可以在心理上合理地歸罪於制度。但在市場經濟下，因為他的失敗被認為與能力、選擇聯繫在一起，制度無須對此負責，他更多時候只能怪自己。

不僅制度，整個現代社會的存在，都離不開它背後的心理基礎或對心理法則的利用。競爭就是如此。它天然地包含著心理的競爭：人們對於心理優勢的爭奪。

幾乎可以說，在「現代化」邏輯的支配下，我們生活和工作的大多數時候，都充斥著心理競爭的氛圍，從選舉、工作、消費，到爭論、排斥、賭博，我們無不被它攫住。

正如一個破壞了別人的人，同時也敗壞了自己的精神一樣，對心理優勢的爭奪沒有什麼贏家。其後果就是惡化了所有人的心理結構，召喚出一大群心理弱小的

人。他們布滿大街小巷，帶著痛苦、焦慮、抑鬱、狂躁，混亂無序地走來。

一個心理弱小的人可以有無窮多的症狀，但最大的特徵，就是在失去和內心的聯繫時，在心理上也去失了控制和自我相關事物的能力。

自哲學出現以來，「認識你自己」就是人類的一個永恆命題。蘇格拉底曾經給人類指出一條面對真實自我的道路，就是用理性的方法把黑暗澄清，讓一個人和真實的自我相會。

但我痛苦地發現，做到這一點的總是少數人。對於很多人來說，要他認識自己，直接面對自己，而不是逃避那個讓他害怕的自我，在心理上等於要他的命。

這一切的原因是什麼？如何認識和找回我們自己？一個人如何變得頭腦敏銳、內心強大？這正是我所關注的內容。

這本書在中國大陸出版後，激起了無數飽受心理煎熬，卻苦於找不到方法武裝自己的頭腦和內心的讀者熱捧。很多人讀之淚流滿面。

也有人把它和李宗吾先生的《厚黑學》、吳思先生的《潛規則》相提並論。對此我是不同意的。本書是從精神分析、哲學和社會學的層面上，以通俗而好玩的語言，來洞察人心。在「術」的意義，它是對控制我們的心理法則的深入破解；而在

「道」的意義上，它可以讓我們思考宇宙人生。

它們吸引的，可能也是不同的心靈。

我一直認為，一種心理學的方法，一種哲學的審視，從來不是為了讓我們脫離生活，而是為了更好地生活。我們之所以看書，只是為了在暫時看不清楚時，先飛到空中，看清楚下面的一切後，再回到地面。

因此，我主張積極入世的態度，具有一種「存在的勇氣」。在簡體版中，我已經強調過它和別的書的不同：不是搖旗吶喊的勵志書，不是具有神祕主義色彩的靈修書籍，不是帶有濃厚出世色彩的佛家哲理，不是不痛不癢的《心靈雞湯》，不是中國古代的《難得糊塗》，當然更不是什麼心理學專著。

我相信，就人類的行為而言，在邏輯上解釋得不清楚的事情，總可以在心理上解釋清楚。而如果能夠看得清楚，我們就會知道，在武裝自己的頭腦和內心上，又該怎麼做。

石勇

二〇一二年三月五日

第一章

不要成為心的奴隸，



我們不要看一個人是大人，就以為他「成熟」了，他可能在混社會的意義上成熟了，但在心理上，還是一直「停留」在小時候的某種階段。有的人甚至活了一輩子，在最深層的心理特徵上，都是一個嬰兒。

