

HUO

ZHE

BU

SHI

CAI

BIE

REN

KAN

DE



将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。

活着不是给别人看的

廖之坤 著



中华工商联合出版社

廖之坤 著

活着不是给别人看的



图书在版编目(CIP)数据

活着不是给别人看的: 将内心呈现出来, 它将拯救你; 如若不然, 它将摧毁你 / 廖之坤著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-80249-999-7

I. ①活… II. ①廖… 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(2014)第045442号

活着不是给别人看的: 将内心呈现出来, 它将拯救你; 如若不然, 它将摧毁你

作 者: 廖之坤

特约策划: 聂伟伟 吴 迪

责任编辑: 于建廷 高 尚

封面设计: 小徐书装

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 16开

字 数: 230千字

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-80249-999-7

定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

献给亲爱的母亲，当我还没来得及看清她那慈祥的脸庞时，她便无奈地离开了这个世界。在黑暗、孤独和恐惧中，一路走来，我慢慢相信，每个生命都会找到它自己的出路。

——作者



第1部分

水最容易消失在水中；
人最容易消失在人群中

01 人有三个层次，你活在哪个层次？

为自己而活的人，习惯人踩人……005

活给别人看的人，喜欢人比人……007

实现自我价值的人，总是人抬人……013

生命有一种意愿，叫做成长……018

人需要别人，更渴望被别人需要……025

02 人，最容易迷失的地方不是深山老林，而是人群

活着活着，就不知道自己是谁了……033

为了逃避痛苦，我们会扔掉自己……037

你可以删节小说，不可以删节人生……041

真实的自己会在别人的嘲笑声中慢慢消失……044



怕丢人，结果丢了自己……048

人要活着，不要被活着……051

03 心掉进了地缝，人开始了迷失

每一次迷失都开始于愤怒……060

不被别人接纳，你会孤独；不被自己接纳，你会恐惧……064

心理地缝就像一面凹凸镜，你只能看见自己最丑的样子……068

痛苦可以使你强大，也可以把你摧毁……071

04 三人行，必有一个会装的人

装，是以一种病态的方式寻求别人的肯定……078

为了逃避丢人的痛苦，人会不停地装……082

装的人很忙，因为他们忙着装……084

喜欢炫耀的人，都是过去被别人看不起的人……087

05 不要让别人的嘲笑，毁灭你自己的人生

人人都害怕被别人嘲笑，人人都在嘲笑别人……093

当你被嘲笑和羞辱时，大脑会停止运转……098

一盎司的嘲笑和羞辱，能制造出一吨重的疯狂……101

人很难在嘲笑和羞辱声中找到真实的自己……105

接纳是成长的动力，排斥是摧毁的开始……107

第 2 部分

| 在 爱 的 旗 帜 下 ， 人 常 常 会 迷 失 自 己 |

06 真正而完整的爱有三个层次

爱的第一个层次：只有爱的渴望，没有爱的胆量……117

爱的第二个层次：爱了别人，没了自己……123

爱的第三个层次：成就了对方，也成就了自己……127

爱是双赢，不是单赢……130



07 你不在爱中提升，就会在爱中沉沦

为什么在爱中你会感到窒息……137

在爱中沦陷的人都想改变对方，不想改变自己……142

自己有感觉，才不会依赖对方的感觉生活……147

操纵对方的生活，就不可能有自己的生活……153

婚姻不应该是一个抱团取暖的安息角……157

美满的婚姻既能升华对方，也能拓展自己……161

08 是你拖累了孩子，还是孩子拖累了你

与其给孩子万贯家财，不如给孩子一个独立的自我……170

找不到自我的孩子没自尊，没自尊的孩子不会自强……174

溺爱是一条温柔的绳索，窒息了孩子的自我……177

在爱中沦陷的父母有三变：拯救、控制和受难……182

生命会找到它自己的出路……186

对于在爱中沦陷的父母，放手便是皈依……190

第 3 部分

将内心呈现出来，它将拯救你；
如若不然，它将摧毁你

09 人一旦与内心失去联系，也就失去了真实的自己

与内心失去联系之后，人就会用妄想代替梦想……200

逼迫不是成长，成长是内心的必然……202

人生的路，实际上是一条通往内心的路……206

向潜意识拓展的深度，决定你人生的高度……209

内心的呈现，往往在你心碎的时刻……212

10 唯有呈现内心，自我才会绽放

没呈现内心的人会装，装的人结局都很惨……217

在呈现内心的道路上，每个人都会遇到两只狼……221

如果心被“羞”这只狼吞噬，人也就没有了廉耻……225

只有带上“勇气”这杆猎枪，才能活出精彩的人生……227

内心越害怕，你就会把对方抓得越紧……231

做别人是魔，做自己成佛……234



水最容易消失在水中，
人最容易消失在人群中

人最容易迷失的地方，不是莽莽丛林，而是喧嚣人海。生活在其中，人常常像一张破碎的纸片，追逐着每一阵风。

一位西方作家说：“每一阵批评的风都会把我们吹得不知去向。”同样，每一阵溜须拍马的风也会吹得你迷迷瞪瞪。当你遭受指责和嘲笑，恼羞成怒的时候，当你沉浸在别人的恭维之中，一个劲儿飘飘然的时候，你还知道自己是谁吗？你还知道自己从哪里来，要到哪里去吗？

水，最容易消失在水中；人，最容易消失在人群中。

01

人有三个层次，你活在哪个层次？

人是非常矛盾的，这一点毋庸置疑。

大多数时候，人是自私的，但有时人又很无私；人都是自恋的，但也有不少人特别在乎别人的看法和感受，一心要活给别人看。

特蕾莎修女说：“人们经常是不讲道理的、没有逻辑的和以自我为中心的。”

说人是以自我为中心的，一点也不假。小孩子一开始说话，就能说：“这是我的妈妈，这是我的爸爸，这是我的玩具……”美国纽约电话公司曾就电话通话内容做过一项调查，看哪一个字是人们常用的，结果发现是“我”字。在500次电话通话中，“我”字用了3900次，平均一次通话用到近8次。

我有一个亲戚，她有一个4岁的儿子，一天他正在玩iPad，我在旁边看见上面有一张我的相片，就对他说：“宝贝，让我看一看，好吗？”他忙

说：“等一下！”只见他用小手指在屏幕上快速滑动了几下，然后才把 iPad 交给我。一看屏幕，我的那张照片不见了，屏幕上全换成了他的照片。我本来想看我的照片，他却把他的照片拿给我看。看着屏幕上他的照片，我不禁大笑起来。心想人在本性上最关心的还是自己，不管是 4 岁的孩子，还是像我这样的成年人。

不过仔细一想，人以自我为中心，甚至自私自恋也是有道理的。你看，人其实很脆弱，地震可能震死你、暴雨洪水可能淹死你、狂风吹塌了房屋可能压死你，甚至过马路一不小心，汽车也可能碾死你，即使吃饭，也可能噎死你。人的生命时刻都面临着各种各样的威胁。

世界如此冷酷，我们必须自己保护自己，自己爱惜自己，自己亲近自己。这就难怪生活中有那么多人为了“我”的房子、“我”的车子、“我”的女人、“我”的男人、“我”的名声、“我”的财富等，忙忙碌碌，夜以继日了。

如果说人的本性只是以自我为中心，或者自私自恋，那也就简单了。问题是，很多时候人又很无私，忒在意别人的眼神，他们活着似乎只是为了别人，不是为了自己。鲁迅说，他活着不是为了自己的爱人，而是为了自己的仇人。也有很多人为了自己的爱人，而忘了自己，“为伊消得人憔悴”。

在我们周围，从来就不缺少为别人而活的人。一些人为孩子而活，一些人为丈夫而活，一些人为妻子而活，一些人为父母的脸面而活，一些人为房子、车子而活，一些人为上司或老板而活……为了迎合别人，我们忽略自己的需求，压抑自己的感受，冷落自己的情感。



我们必须承认，不管是以自我为中心，还是为别人而活，这些都是人性的真实流露。那么，该怎样来看待人的这一矛盾心理呢？这就要从人的需求开始。马斯洛说，活在这个地球上的每一个人都有五种需求，它们分别是生理的需求、安全的需求、人际关系的需求、尊重的需求，以及自我实现的需求。任何人满足任何一种需求都是正当合理的。不过，先满足哪一种需求，后满足哪一种需求，在什么时候应该满足什么需求，以什么方式满足需求……这些问题却常常困扰着我们。在我看来，人性的矛盾就是这些需求之间彼此发生了冲突。比如，当一个人竭尽全力去满足自己生理和安全需求的时候，他就是一个自私自利的人；当一个人努力去寻求别人接纳和肯定的时候，他又会变得无私。实际上，根据人的五种需求，每个人都活在三个层次上——

第一个层次：为自己而活。

第二个层次：活给别人看。

第三个层次：为实现自我价值而活。

不过，需要注意的是，这三个层次并没有严格的界限。活在第一个层次的人也有冲向第三个层次的愿望，而活在第三个层次的人也有最底层的需求。正是由于人的这些需求错综复杂、纵横交织、彼此冲突，所以，人们的心理才会矛盾重重，难以捉摸。

下面，我们就来具体说一下人活的这三个层次，而你也可以来对照一下，看一看自己究竟活在哪一个层次。

为自己而活的人，习惯人踩人

活在第一个层次上的人，满足的是最低级的需求——生理需求和安全需求。

这些人为了生存，没有小情小调，也不会抑郁，更不会选择自杀来结束自己的生命。因为死亡随时都在威胁着他们。他们最强烈的渴望就是生存下来，活下去。所以，他们整天都在为稻粱谋，为五斗米折腰，为自己的人身安全殚精竭虑。

活在这个层次上的人有一个最大的特点，就是人踩人。为了生存，他们自私自利，不择手段。很多时候，他们不把别人踩下去，自己就爬不上来，活不下去。

如果你看过电影《1942》，一定会对此深有感触。那些衣衫褴褛、饥肠辘辘、浩浩荡荡的逃荒人群就活在这个层次上。那里面有抢劫杀人的、有出卖灵魂的，还有为了一顿饱饭将自己卖到妓院里去的……从中，你看不到一点人的尊严，只有不择手段的求生，几乎每个人都在为自己而活。

活在这个层次上的人是自私的，不自私，他们就无法活下来。

活在这个层次上的人是会舍弃尊严的，因为要了尊严，很可能就丢了性命。

活在这个层次上的人，他们的一切行为都被生理需求和安全需求所驱使，身体和心灵的全部能量都用在了满足这些基本需求上。至于人际关系

的需求、尊重的需求和自我实现的需求，对于他们来说，那是遥不可及的奢望，统统都被迫放下了。比如，北京城中的“井底人”，就活在这个层次上。他们为了生存，只能放下面子，居住在城市的下水管道内，哪里还会顾及别人对他们的看法。

所以，对于饥民来说，你不要跟他们讲道理，而要给予他们粮食；你不要跟他们讲廉耻，而要给予他们棉衣。同样，对于“井底人”来说，他们最需要的也不是“体面”，而是“白面”。

一位研究鳄鱼的美国博士说，鳄鱼的一切行动无不出于两个目的：一个是食物和性，一个是保护自身安全。同样，**由于活在第一个层次上的人，更多地是为了满足自己生理和安全的需求，所以，他们的心理和行为具有更多的动物性，其人性还没有提炼，其人生还没有展开，是可怜的、悲哀的，也是值得同情的。**

当然，如果人的确是出于生理和安全需求而变得自私自利、不择手段、人踩人，还可以理解。但一些人却有很强的心理惯性，他们在生理和安全需求已经获得了极大的满足之后，仍然会习惯性地停留在人踩人的层次上。这种人在物质上尽管很富有，但在心理和行为上仍然是一个饥民。比如，一些过去很穷的人发了财之后，尽管衣食无忧，却依然以这种动物性的方式追求物质，他们已经习惯了人踩人，习惯了用人格去投资，用尊严去纳税。这种人不仅得不到别人的同情和尊敬，反而会遭到谴责和唾弃。实际上，这里所说的第一个层次上的人，更多地是指这部分人。

我们说，如果只有一瓶水，你自己喝，无可厚非。有了一桶水，你给自己的家人和朋友喝，大家也说不出什么。但是，你用动物性的方式霸占

了一水库的水，自己喝不完，家人朋友也喝不完，你依然死死抱住一瓶水的心态不放，不给别人喝，甚至别人都快渴死了，你却自私自利地在水库中游泳、撒尿，那么，这种人即使穿着漂亮的外衣，他的心理和行为依然是属于动物性的，其人生也只能在第一个层次。

对于这种人，有一个成语很贴切，就是“衣冠禽兽”。他们穿得衣冠楚楚，却不要人的尊严；他们坐着豪华轿车，却没有人格；他们在肉体上是个人，在心理和行为上却是个兽。这种人为了自己停一辆车，可以堵住一小区的车；为了自己上一步台阶，可以把别人踩下十八层地狱；为了自己挣钱，可以在牛奶里放三聚氰胺，在鸭蛋里放苏丹红，用工业牛黄来熏中药材……

所以，活在第一个层次上的人不一定是在社会的最底层，他们蛰伏在社会的各个阶层，即使有的人身居高位，既富有又显赫，却依然活在这个层次上。这种人如果不努力进化，不抛弃自己动物性的心理惯性和行为方式，虽然他们过着上流的物质生活，始终也只是个下流坯子，永远生活在人生的最底层——不是踩着别人，就是被别人踩。

活给别人看的人，喜欢人比人

一般来说，当生理需求和安全需求得到满足之后，人就会自动寻求更高一级的需求。

活在第二个层次上的人渴望满足的是人际关系和尊重的需求。这些东西都是虚的，不能吃、不能喝，也不能穿，却能满足我们内心深处的渴望。

人的需求是呈梯次上升的，不会永远停留在物质的层面。当然，如果物质的需求没有得到满足，身体就会生病，甚至死亡。但只停留在物质的层面，心理的需求没有获得满足，我们的心理同样容易得病。大家不要紧张，不要一听到“心理疾病”这四个字就诚惶诚恐。实际上，每个人的心理都有得不到满足的时候，所以，人人都有心理疾病，只不过得病的程度不同而已，得病的时间不同而已；有的敢于承认，有的不敢承认而已。

过去，我们很穷，一心只想着如何解决自己的温饱问题，心理的问题就退居其次。现在，温饱的问题解决了，心理的问题便自然而然显露了出来。朱德庸有一本书，名字叫《大家都有病》，生动描绘出了现代人存在着的各种各样的心理问题。

大家知道，物质的需求要从自然界中获取——我们从土地中获得粮食，从果树上获得果实，从草原上获得牛羊……但是，心理的需求则必须在人与人的关系中获得。比如吃饭，一个人吃是满足生理的需求，两个以上的人吃不仅能满足生理的需求，还能在吃的过程中彼此交流，满足自己的心理需求。动物不会考虑与谁一起吃，只要有东西吃就行。人不仅要考虑吃什么，还要考虑与谁一起吃。有些人不惜花费数百万美元与巴菲特吃一顿饭，这绝不是为了满足生理的需求，而是为了满足心理需求。

所以，人需要吃，但最好不要一个人孤独地吃，与别人一起吃才有意思。如果你有幸与某位名人一起吃了一顿饭，即使饭菜难吃死了，恐怕你也要津津乐道半年。