

世界如此险恶， 你要内心强大2

——方法·实战篇——

石勇◎作品



系列书畅销百万册，风靡职场、官场、大学生群体，
吸引爱思考的头脑，改变千万人！
连续12个月当当图书畅销榜冠军！
全面亮出心理分析方法，自如应对我们遇到的几乎所有问题



印刷工业出版社

世界如此险恶， 你要内心强大2

石勇◎作品

图书在版编目 (CIP) 数据

世界如此险恶, 你要内心强大. 2 / 石勇 著. — 北京: 印刷工业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5142-0599-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第248592号

世界如此险恶, 你要内心强大. 2

作 者: 石 勇

责任编辑: 王 彦

特约监制: 李耀辉

特约策划: 冯 倩

特约编辑: 田鲜兰

内文插图: 小米辣

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250千字

印 张: 16

印 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价: 29.80元

I S B N : 978-7-5142-0599-2

如果我们要站稳的话， 请从理性开始

多年来，我目睹过太多人的心理痛苦，接触过很多心理上已经扭曲、变态的人。我还知道有很多人发疯、自杀。

唏嘘感慨之余，我曾经问过自己一个奇怪的问题：为什么我还挺正常的？我何德何能？

答案是：我懂心理分析。

情况是这样：当各种打击、伤害来的时候，心理分析就像头脑和心理上的一把防身利器，可以保护我；但我并不是在喜马拉雅山修行，当然不可能百毒不侵，多少还是会有些心理问题，这个时候，我就可以用心理分析来澄清它、让它消散，而不是恶化成折磨我、让我心理扭曲或痛不欲生的症状。

但心理分析可以干的事情，当然不只是保护自己，而是可以改变自己。

我们有时会犯下愚蠢的错误，有的人事后能够意识到，但早已付出了很大代价；有的人对此始终全然不觉；有的人不断在心理上给自己挖坑，最终把自己弄成了悲剧人物。一个人本来可以取得成功，过得幸福，就因为被自己的心理套牢，他失败了。所有的这些人中，有的终其一生都无法或不敢醒来。

这是我们既不认识自己，也不认识他人的后果。我们成了心理的盲人。

在这个意义上，心理分析还可以是一种强大的方法，对我们的人生、处境和命运进行破解。借助它，我们可以看到他人的内心，看到这个世界的真相。

总之，心理分析可以让我们在头脑和心理上真正得到武装。

在《世界如此险恶，你要内心强大》这本书里，从“我们为什么内心弱小”和“如何变得内心强大”这两个核心出发，我剖析了诸多控制我们的心理法则，

教读者把自我的控制权掌握在自己手里，成为一个内心强大的人。

这是第一步。

现在，本书要做的事情，是在内心强大的原理和方法的基础上，系统地破译我们的存在，以及心理问题的真相，并从问题、原理开始，把心理分析方法全面地亮出来，以便继续内心强大的修炼，并解决我们碰到的问题。

阿基米德说，“给我一个支点，我可以撬动地球”。我说，给你一个心理分析方法，你可以存活下来，并且过上幸福生活。当然，我指的是心理上的。

这个心理分析方法，是我站在哲学和精神分析先辈们的肩膀上，从哲学、心理学等理论中提炼、创造出来的。我做的是在大师们没有看到的地方，把真相和有用的东西说出来，尤其重要的是，让每一个普通人都可以用得上。

基于此，我保持低调，没有像别人那样对自己提炼、创造出来的心理分析方法进行命名。有用即是王道。当然，我们也可以把它叫作“理性主义心理分析”，或者“勇氏心理分析”。

我遵循的是哲学的理性主义传统，不玩神秘主义，不鼓吹出世那一套，不空喊励志口号，不主张人要把自我卖了去适应社会，不让人自我暗示或强迫自己要干什么，不煮心灵鸡汤给别人喝。我想说，如果我们要站稳的话，请从理性开始。一切都有方法可循，从理性、方法中得到的改变，才是扎实的自我提升。

感谢那些跟着我学习心理分析的网友，他们中有白领、研究生、本科生、中学生，也有公务员、教师，等等。感谢那些看过《世界如此险恶，你要内心强大》的读者。

和《世界如此险恶，你要内心强大》一样，在本书中，我的表达有时仍然比较好玩，有时则比较狠——我解释过了，这是出于方便理解，以及“恶狠狠地真相说出来”的考虑。

石勇

2012年10月8日

自序

如果我们要站稳的话，请从理性开始

Part 一

问题

I

第一章
沦为心理动物

1

一个人最大的悲剧不是没有认识自己，而是要命地害怕认识自己

006

2

一个人恐惧的时候，那种孤弱无助，在心理上多么像一个孩子

006

3

当我们成为心理动物的时候，自我、命运的控制权，已经不在我们手里

007

4

人们一旦从别人身上获取了心理优势，往往不会收手

008

5

骗子和忽悠大师们最高的境界，根本不是去说服你，而是让你自我说服

010

6

当一个人出现在你面前时，请仔细分辨，他是带着一个头脑，还是一个心理

010

7

“我觉得……”句式会让很多机会从你身边溜走

011

8

一个人在头脑和心理上是什么档次，往往对应他在社会上是什么层次

012

第二章

在心理上求生

1

学会淡定，事情就会是另一个样子

016

2

很多人之所以把一件小事情搞得不可收拾，一个重要的原因，就是双方都成了心理动物，情绪刺激情绪

016

3

在这个世界上，没有一个人在心理上不想活

018

4

知识是用来让人牛的，而不是用来装的

018

5

本能不会提醒你“注意了，我来保护你啦”

019

6

当我们带着一个心理结构出现在世界上时，各种可能的伤害，也就跟着来了

020

7

心理保护是打开我们心理秘密的钥匙

020

8

在心理上求生，正是我们所有与心理生活有关的行为的终极动力

022

9

心理规律并不乱玩，它听的是心理保护的话

022

10

当我们被心理保护攫住时，第一反应是盲目求生，哪怕是饮鸩止渴

023

11 用智力结构去应对，那才真正可以保护我们，无论是在利益上还是在心理上

023

12 没有存在感，一个人会生不如死

024

13 有些人不开口对世界说话，但在心理上一直对世界说狠话

025

14 心理的症状是一种双面怪兽

026

15 用一个恐惧去治疗另一个恐惧，其结果就是更加恐惧

026

16 我们的每一种强烈情绪，都可能凭空捏造一个“事实”，或歪曲一个已存在的事实

027

17 人类的一个荒谬之处在于，当A伤害了B的心理结构时，为之埋单的，却是C

028

18 如果一个人走不出去，就一定会和现在过不去

029

19 有些人疏远我们，原因可能仅仅是，我们的存在会贬低他存在的价值

031

20 别随便用“有病”这类词评价让你不解的人

032

21 对表象的描述无法替换对真相的洞察

032

在博弈时，如果你用心理，而对方用大脑，那你就等着被屠杀吧

22

033

很多人的潜能，都以一种杀伤自己心理结构的方式浪费掉了

23

034

心里保护像幽灵一样无时不在，盲目、强大而无边无际

24

035

第三章 内心深处

我们的存在，就是和自己、他人、世界的对话

1

038

了解了一个人是什么样的人，就可以知道他会有什么、做什么，反过来也一样

2

038

当我们生气的时候，意思就是“生气是用来帮你干什么的？”

3

039

当我们的典型性格让自己吃亏时，请发展出另一种性格来弱化它

4

040

当我们自恋的时候，我们的内心就对世界关闭了

5

040

一个人生气，只暴露出他的心理动机，但如果他一直对这个世界生气，那就暴露了他是什么人

6

041

当你耐某人不耐烦的时候，其实不是对他本人不耐烦，而是他让你焦虑不安

7

042

8

042

性格干的，应该是大事，而不是小打小闹

9

043

当我们愤怒的时候，它的心理能量，就把恐惧的心理能量夺过来，恐惧也就消失了

10

044

当你感受到侮辱的时候，意味着，别人可以继续侮辱你

11

045

一个人的性格越容易被激活，他越焦虑不安

12

046

玩一次固执，就是在心理上重演一次你对世界的防御

13

046

说服一个固执的人的最好办法就是让他自我说服

第四章

心理指数

1

050

内心强大指数、心理保护指数、心理动物指数的高低，综合来看，大致可以衡量一个人的层次，揭示他的人生命运

2

051

一个人在心理上如果进入妄想状态，那么，他是无敌的

3

052

我们对一种东西欲壑难填，是因为我们从未走出某个过去

4

055

如果一个人干一件事情，成为他对自己存在价值的一种论证方式，那么，他将很难收手

5

058

有些人的努力，是为了告诉世界：贬低他、无视他的存在将是一个错误

6

060

真正有智慧的人拥有无知者缺乏的镇定

Part I
原理

II

第五章

我们栽在了哪些心理规律上

1

068

看到了恐惧，我们就应该跳出来，而不是任由它驱使

2

070

一错再错，是为了做给别人看的

3

071

上帝说，要有光，于是就有了光。我们的光就是心理分析

4

071

如果你要让一个人知道有些事情是他不能做的，那么，请从一开始就让他知道他要得到某些东西并不理所当然

5

073

女儿懂道德、有修养，是母亲教出来的；儿子有力量、聪明，是父亲示范出来的

6

075

当一个人被怀疑干了一件坏事时，要成功地消除怀疑，所出示的证据，在说服力上一定要强于怀疑出示的证据

7

076

当我们知道一种东西是怎么失去的时候，就知道怎么把持住它

8

当我们觉得一个人有点“怪”的时候，接着要想的是：如果我是他，我会怎样？

078

9

当我们恨别人时，至少有一半是为了掩盖对自己的恨

078

10

在自我欺骗的大道上，人最容易走得豪迈无比，义无反顾

079

11

神一造出来，要粉碎就难了，因为那些跪拜在神脚下的人会跟你拼命

081

12

当我们自以为懂得很多道理时，其实我们只是在“审美”，什么都不懂

082

13

对自己说“我一定会成功”，绝不是自我暗示，而是自我强迫！

084

14

当一个人不甘心的时候，他想到的，可能就是对自己的补偿

085

第六章

用理性来武装

1

被训练用语言文字装，一个人只会人格分裂

088

2

没有理性的人，一旦有利益诱惑，他的人格结构就会散架

089

3

如果我们习惯了命令小孩，我们将不得不让自己变成一个暴君

089

4

你的话不能让孩子明白，那就相当于你没说过这句话

090

5

我们是让自己的孩子有所敬畏，或者有所防御，而不是让他从小就害怕

090

6

当我们能理性地约束自己的时候，就无须玩压抑了

090

7

让一个人自己问自己：我还是不是个人？

091

8

溺爱孩子，小心他将来会埋怨为什么他爸不是李刚而是你

092

9

90后最害怕的，就是“现实”对他反戈一击

093

第七章
心理的家**1**

我们用大脑和心理如何和世界打交道，我们就是什么人

096

2

一个人疯了，那是因为他捍卫自我时失败了

096

3

所有人疯了，那就没有人发疯

097

4

其实，有抑郁症、强迫症、恐惧症的人，绝大多数是好人

098

5

098

一个人疯了其实和自杀一样，都是不和这个世界玩了

6

099

在心理上所发生的东西，并不会消失

7

100

越是胆怯的人，越会去伤害毫无防御能力的人

8

101

哲人把自己的存在澄清、照亮了

9

102

最高兴的时候，其实也是我们“无我”的时候

10

102

多照亮一分心灵的黑暗，我们就多一分幸福

11

103

“无我”不是“我不存在”，而是没有了假的“自我”

12

104

当我们和世界不变的法则结合在一起的时候，在心理上，就不是世界的一个匆匆过客

13

104

人是什么？

14

105

哲学问题往往是看准了人生的要害所在，所以才提出来的

15

106

当我们有一个“我”的时候，人生开始了，痛苦也开始了

16

107

你从什么地方出来，就绝不可能回到什么地方了

17

108

扛着一个“自我”，我们不停地对世界喊话

18

108

不能实现的春秋大梦，一直在内心深处向我们招手

19

109

当我们用化妆品和高档衣服武装自己的时候，那是一种追求完美的投射

20

109

心理的秘密，就在人的存在中

21

110

我们最深的失落，就是对再也找不到当初的自己的失落

22

111

一个拥有最原始的安全感和关怀的成长环境是多么重要

23

111

装嫩，很可能就是对开始变老的焦虑

24

112

告密者是领导需要的人

25

113

当有人在领导面前说你坏话时，请注意，你是否在领导面前信息不透明

26

114

给出一个其乐融融的群体，对于个人来说，其实是一种招魂机制

27

114

同性恋的本质仅仅是，因为无法从异性那儿得到安全感，所以无法唤起对异性的爱

28

116

在困难和痛苦面前，我们该说的是：来吧，我不怕

29

116

一个人憎恨那些没有得罪过他的人，那是因为他已经不敢听到对自己的恨

30

117

一个人如果不敢面对自我，独处的时候，他往往会恐慌

31

118

改变我们自己，其实就是改变我们在头脑上和心理上与世界的关系

第八章

我们是什么人

1

122

对于一个多疑的人来说，只有属于他的，可以控制的东西，在心理上才是安全的

2

124

一个憋不住话的人，同时是一个害怕得罪别人的人

3

125

信任一个人，我们在心理上就解除对他的防御了

4

126

一个人沉默不语，原因可能是他没有碰到值得对话的人

5

127

好胜心强其实是一种另类的强迫症

6

129

对于急性子来说，快速地让他们确立一个秩序，看到一个结果，他们就抓住了可以治疗焦虑的东西

7

130

一个慢性子获得心理优势的方式，就是维护他玩的那一套

8

131

当一个人报复别人的时候，从心理上是为了防止再被伤害

9

132

帮别人的忙，是老好人治疗自我无价值感的药方

10

134

有的人喜怒无常是因为觉得可以控制一切，有的人则是对世界耍赖

11

136

如果一个人不精明，那么，他就想从扮演一个精明的人中得到快乐

12

136

任性的人也自恋

13

137

任何一个喜欢挑剔的人，内心都有一种隐痛：对自己不满意

14

138

对于害怕改变的人来说，做出选择，就像是一场赌博

15

139

当一个人对你很不屑的时候，他只是从心理上告诉自己，他比你牛而已

1

我们就是要“诛心”

146

2

只要你不认为一个人是傻子，那就千万不要认为，他所说的每句话、所玩的每个动作，背后都没有心理动机

146

3

有的事情会作为心理背景，陪伴我们一生

148

4

好哪一口，也许就是驱动我们行为的神秘符码

150

5

一个人装的时候，他一定是想要去掩饰、包装什么

151

6

有时候，所谓的“个性”，不过是我们想掩盖自己的虚弱而已

152

7

一个敏感的人，是一个害怕被人伤害的人

153

第十章
澄清

1

澄清是心理上的一剂解毒药

156

2

头脑的混乱会让我们变得愚蠢，而心理的混乱，则会杀伤我们

156

3

重复一次你对别人的态度、情感，你就固化成某种人一次

158

4

在一个激烈或极端的行为出现前，在心理上它往往经过了漫长的压抑

160

5

习惯于眷恋过去，往往是对现在的一种逃避

162

第十一章
破译内心语言

1

说话的，并不仅仅是嘴巴

166

2

有很多话，是不能直接说出口的，需要我们去听懂

166

3

当我们失去了一个人的爱后，往往想从其他人那儿得到补偿

167

4

一个人没人性，首先是一个家庭教育问题，父母和子女的关系问题，然后是一个心理问题，最后才可能是一个道德问题

168

5

当过去成为一个人的噩梦时，要紧的是给他一个新的生活方式，和过去隔离开

169

第十二章

语言 心理分析

1

混乱的语言是心理秘密的外露

174

2

理解一个人所说的话，不仅仅包括话的意思，也包括他心里面的意思

174

3

当一个人说出某种话时，既是他的心理在说，也是他本人在说

175

4

只要一个人还记得他是谁，他的话就一定会透露出这一点

176

5

一个人和世界是什么样的关系，基本上就会以什么样的方式对世界说话

177

6

一个比较自我的人，总会迫不及待地认为自己是正确的

178

7

当一个人对你说话时，要么有利益上的期待，要么有评价上的期待，要么有态度上的期待

180

8

一个人说话时的姿势很夸张，说明他非常在意别人的反应

181

9

在这个世界上，有人总是想朝别人吐口水，但情况往往是，他吐出去的口水，弹回了自己的嘴巴上

182

10

我们无法想象的一件事情是，一个人会违反他不能违反的心理规律

183

11

很多狠话，它的功能，可能只是一个人的“语言疗法”

185

12

有很多人，他们对自己心理问题的治疗方式，就是扮演某个角色

188

13

要成功地对一个人催眠，有时一句话就足够了

191

第十三章

心理逻辑

1

懂一种东西和会一种东西，其实是两个概念

196

2

用逻辑无法解释清楚的事情，总可以在心理上说清楚

196

3

心理分析讲究的，主要就是心理逻辑

197

4

一个人的心理背景越活跃，他越不理性

198

5

我们不仅仅应该看到一个人的行为在心理上是什么意思，也应该看到，在此之前，他在心理上发生了什么

199

6

如果我们知道某种希望的结果就是失望，那么，我们就会说服自己不要抱希望

200

7

一个所谓的“正常人”看起来不正常的行为，是大有深意的

203

8

如果你带着一双恐惧的眼睛看待这个世界，那么，一个微不足道的东西，都可能打败你

207

附录
答读者问

1

拍吧，到你了

211

2

厌食其实是害怕和别人接触

211

3

反抗，有时候只是你在向自己证明：你没有把自己给卖了

212

4

在别人没有看见你的时候，训练能力！当别人看见你的时候，表演能力

212

5

无知有救，愚蠢没救

213

6

敏感，就是你害怕被伤害，所以先要认为别人是在伤害你

213

7

当我们很迟钝，我们就是在装着不见世界的危险

214

8

一个人只会抓住他在心理上能抓住的东西

214

9

出轨不一定是婚姻不如意，而是不去占有偷情的经历，他们感觉人生会有遗憾

215

10

喜欢围观的人，内心有破坏性，不敢去围观的人，骨子里害怕暴力

215

11

当你觉得别人有哪儿不对劲时，请抓住你的感觉

216

12

男人之间有敌意，女人之间有妒意

217

13

一个人懒惰，往往是现状让他还感到安全，而不是危险

217

14

小人在暗处暗算别人时，他内心其实很恐惧

218

15

我们为一件事激动，是因为心里仍不敢相信这是真的

220

16

装糊涂，扼住欲望，只是我们在解决痛苦时的鸵鸟战术

221

17

我们越把别人的缺点分析得头头是道，越是为了掩饰自己不敢面对的缺点

222

18

我们看到一个人病恹恹的样子很烦，是因为我们害怕像他那样

223

19

当两个人做不成朋友时，内心里一定先有这种感觉，即对方变化太大

224

20 一个女人的控制欲，往往是她对“窝囊”男人的报复

224

21 “悍妇有悍女”的秘密

225

22 “外向”的意思是：如果一个人不把自己亮出来，他就等于不存在

226

23 认为世界不值得认真对待的背后是一个人怕被伤害

226

24 我们可能和一个人没什么关系，但我们的存在，会让他在心理上和我们有什么关系

228

25 一个不懂礼貌的人，其实也是一个不懂人类心理的人

229

26 如果有人对你表示失望，你要看一下，是不是他和你签订了一个心理契约

230

27 即使是一个真实的演员所说的话，也是当不得真的

231

28 “国家”在心理上，是无数人的“母体”

232

29 失恋后马上爱上一个人，其实只是要疗伤而已

233

经验在很多时候其实就是一种运气

30

234

普通人再有“良知”也没人关注，那是因为他激不起大众的自卑

31

236

强势的女人会嫉恨小女人

32

237

一个强者如果恨一个弱者的话，那一定说明，他对后者有罪孽感，并且感到害怕

33

237

我们不能只是在头脑上“知道”某个道理，更重要的是要在心里“明白”

34

238

在你刚有心理问题的时候，不要总想着要消除它，而是要澄清它、破译它

35

239

问题

Part

I

世界如此
险恶，
你要内心
强大。



我们的人生出了问题，至少有一半是心理出了问题造成的；而我们的心理问题，又至少有一半来自头脑的肤浅和紊乱！

问题
problems

还是先从 20 世纪最重要的思想家之一、精神分析的先知埃里希·弗洛姆一件亲身经历的事情开始。

一天，有一位同事来拜访弗洛姆。他知道这位同事并不喜欢自己。事实上，弗洛姆说，他对于同事要来拜访自己感到惊讶。

同事按了门铃，弗洛姆把门打开，准备请他进去。但没想到，同事伸出手，对弗洛姆愉快地说了一声：“再见！”

别人刚刚打开门欢迎你进入，你就做出了一个一点也不艰难的决定：“再见！”

直觉上，这很不正常。在这种情况下我们必须追问：什么意思？为什么这样的话可以说出口？

按照精神分析老祖宗弗洛伊德老师的理论，我们日常生活中的笔误、口误、突然记不起一个熟人的名字等，表面看起来是鸡毛蒜皮的小事，但其实大有深意，乃是一个人心理秘密的外露，表明他正处于某种心理和生存状态。

有时候，一个眼神、一个举动、一句话，就是一个人的死穴，尽管他没有意识到，但对方早就盯住了这一点。

两个人在打交道时，其中一个出现还没进门就说“再见”这样简直不可饶恕的低级错误，那几乎就是对自己内心想法的主动招供。

弗洛姆告诉我们，在这种情境中，同事说“再见”，表明他无意识地希望自己赶快离去。就是说，他内心里根本就不想来拜访！

如果你看完这本书，具有心理分析的洞察力，你马上就能把这位纠结的拜访者的内心语言翻译出来：“我根本不想见到你——你看，我 TMD 控制不住地说出来了！”

对于大部分人来说，发生这类让彼此都尴尬的情况，一个反应就是把对方假设成一个弱智，急于解释或掩饰一下，避免把已经露馅的戏彻底搞砸。但对于两个对人内心洞若观火的精神分析学家来说，还能再说什么呢？

弗洛姆提醒，啥都别说了，说“这不是我想要说的话”，那将会是十分幼稚的。一个精神分析学家对于说漏了嘴的反应，看的是它的真正意思是什么，而不是事后设法去补救什么。