

# 世界如此险恶， 你要内心强大

深入破解控制我们的心理法则，给每一个想保护和改变自己的人

石勇◎著



一本教会你看清他人和世界的书，  
一本让你和真正的自己相遇的书。

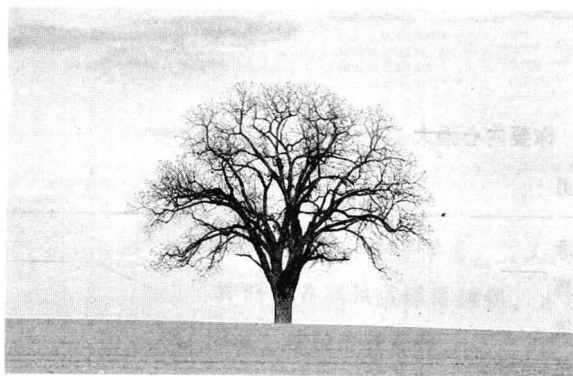
天涯论坛+豆瓣【我爱心理学】小组百万粉丝膜拜贴  
当当网图书畅销榜持续6个月冠军！

建议阅读人群：职场、官场、商场拼杀人士，  
喜欢思考人生、思考社会人士，大学生，管理者，教师，心理咨询师等



印刷工业出版社

# 世界如此险恶， 你要内心强大



石勇◎著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

世界如此险恶, 你要内心强大 / 石勇 著. — 北京: 印刷工业出版社, 2012.2  
ISBN 978-7-5142-0333-2

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 (2011) 第230934号

## 世界如此险恶, 你要内心强大

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

装帧设计: 张丽娜

版式设计: 刘珍珍

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.pprint.cn](http://www.pprint.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

---

开 本: 710mm × 1000mm 1 / 16

字 数: 250千字

印 张: 17

印 次: 2012年2月第1版 2012年3月第2次印刷

定 价: 35.00元

I S B N : 978-7-5142-0333-2

## 关于本书

---

从2009年1月起，青年学者石勇以ID“发帖回帖专用马甲”在“天涯杂谈”陆续开帖《在这个险恶的世界，你需要在心理上变得强大》及《装13社会，博弈法则》，围绕如何让自己心理强大这个主题，通过通俗风趣的语言、犀利深入的分析，并融入心理学、哲学等常识，如庖丁的解牛刀，刀刀剥开社会、人际、性格、自我心理的种种外衣，提出实用有效的应对之道，大受网友喜爱。帖子点击总量过百万，几万条留言，上百名网友专门给作者写长信反馈，说这两个帖子是“天涯难得一见的好帖”“非常受益”“从深层次上改变了自己”。

随后作者花一年多时间，把两个帖子融合、重组、整理，并加入更多案例、观点、分析，以及和网友的互动，并尝试更加通俗易懂的语言风格，重新写成本书。

本书不是摇旗呐喊的励志书，不是呼吁读者出世、看透的佛家故事，不是不痛不痒的心灵鸡汤，而是以积极入世的思路，另辟蹊径的解读，让读者从思维方式和心理结构上“重装系统”，由弱小一步步走向强大。

## 自序 从今天起，做强大自我的主人

还是一个小孩子的时候，我就困惑于人类心理的这些现象：

为什么一个有权或有钱的人，要去羞辱一个弱者？

为什么一个人仅仅因为没钱，就被众人贬损，活得屈辱不堪？

为什么一个人因为在心理上对一些事情无法承受，就发疯甚至自杀？

如今，人类早已走出了英国政治哲学家霍布斯笔下的原始丛林，在这个原始丛林里，人对人是狼。但是，现实让人沮丧，今天这个时代，人们在心理上越来越陷入“每个人对每个人的战争”。

在等级制度的暴力、价值观念的歧视以及心理竞争的残酷游戏中，我痛苦地发现，有一条“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”的心理食物链，无形地宰制着这个世界的男男女女。

在这条心理食物链的链条中，一个人在心理上输了，很多时候在这个世界就输了。心理弱小者不仅难以避免自己被人在心理上吞食，甚至有可能因为自己内心的弱小，而输掉整个人生。

承认这一点需要勇气：一个人因为“无房无车”而感到自卑焦虑，因为上司或别人一句攻击性的话而被撩拨出情绪，因为不能把握自己的命运而空虚迷茫，因为欲望和弱点而被人操纵，因为心理和认知的问题而在人生的关键几步犯下愚蠢的错误，都具有这样的特征——心理弱小，他不再是自我的主人，他

失去了控制和自己相关事情的能力。

具体地说，一个心理弱小的人，把对自我的主宰权交给了那些可以控制他的心理的社会游戏规则，交给了那些奴役他的价值观念，交给了一个假“自我”，交到了那些因为利益和心理癖好，而希望能够控制他的人手里。在盲目而强大的心理法则的神秘运作中，他和自己在黑暗中失去了联系。

人来到这个世界上，并不是为了承受别人或某些事情的心理摧残的。那么，一个人，特别是善良的人，可以在心理上足够强大来抵御那些来自外界的伤害吗？

写这本书，我的初衷正如一位网友所总结的：为了保护在今天这个时代，在处境上处于弱势地位的善良的人们在心理上不受到伤害。但其实，我们分析一个人心理弱小的原因，本身就是对控制我们的心理法则的深入破解。而一个人变得内心强大的过程，就是一个在心理、分析能力乃至整个存在上得到改变的过程。因此，本书向所有有志于改变自己的人，想保护自己的人，甚至仅仅是想学习精神分析这一强大工具的人开放。

在“术”的意义上，内心强大的分析、洞察和训练，意在让我们获得从头脑上看穿社会和人心真相、从心理上抵御打击的能力；而在“道”的意义上，它是对我们存在的重新审视和定位，让我们思索宇宙人生。

用通俗的语言提出一个和佛家思想、“难得糊涂”思想以及冷酷的博弈思想根本性区别开来的“内心强大”实用理论和训练，我完全是站在苏格拉底、弗洛伊德、弗洛姆等思想大师的肩膀上。他们对我的影响和改变，多年来我始终心存感恩。而对于那些受我影响，改变了自己或想通过阅读改变自己的网友和读者，我心怀感激。

现在，我可以这样说，从今天起，让我们做一个强大自我的主人。

在本书中，我的表达有时比较好玩，目的是更方便理解；有时比较狠，则出于“恶狠狠地吧真相说出来”的考虑。有学者说，如果真理不假装正襟危坐，而是用修辞把它触目惊心地显示出来，人民群众一定热爱真理。我表示同意。

是为序。

石勇

2011年3月

# CONTENTS 目录

## 自序 从今天起，做强大自我的主人...001

### 第一章 建立自己的心理优势

1. 出问题的往往不是一个人的能力，而是他的心理...002
2. 内心强大就是一个人在他人在他人面前具有无法被摧毁的心理优势...005
3. 很多人的“成熟”只是就混社会而言，在心理上他从来没有长大...010

### 第二章 那些内心强大的人

1. 内心强大的人更容易看透别人的心思...016
2. 控制自己的情绪，是控制自己命运的起点...028

### 第三章 到底是哪些东西让人内心弱小

1. 不了解游戏规则的人，在社会中只能迷路...032
2. 每个人的面前都有一条河...035
3. 是什么在操纵我们...040
4. 事实本身是什么并不重要，重要的是它在我们的心理上是什么样...042

### 第四章 打破社会价值排序

1. 社会价值排序就是一种心理食物链：大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米...048
2. 社会价值排序能玩下去的秘密：必须不把人当人...052

3. 剥去对方的社会包装，你在心灵上即获得了解放...055

## **第五章 跟真正的自我在黑暗中相会**

1. 一个人帮你的前提是，他在心理上要帮自己...064
2. 不是你在看自己，而是他人和社会借你的眼睛在看你...070
3. 智力结构是强大的“软猬甲”...081

## **第六章 险恶社会，博弈法则**

1. 通往牛叉的道路上，行走着一群装的人...096
2. 越是看起来稀松平常的东西，操纵我们就越轻而易举...100
3. 装从来都是维持牛叉的必要手段...103
4. 无博弈，不伪装...109
5. 装的背后是虚弱...125
6. 驱散装的剧场气氛，你就能看清一切...131

## **第七章 对抗不确定性，重建我们与世界的关系**

1. 人最害怕的并不是要发生什么，而是不知道要发生什么...136
2. 越是变化的社会越能制造不确定性...153
3. 要对抗不确定性，我们必须重建心灵秩序，重建我们与世界的关系...157

## **第八章 说说死亡恐惧**

1. 一个人怕死到什么程度，他就会非理性到什么程度...166
2. 一个人怕死，是因为他还没有真正体验到生活的价值...175
3. 越是汲汲于现实利益的人越怕死...187



## 第九章 性格的真相

1. 性格是人的一种心理保护，这就是它的真相...190
2. 自卑型的人所做的很多事情，深层动机唯有一个：克服自卑...192
3. 占有型的人能把复杂的世界快速地简化为对他有利还是无利...199
4. 攻击型的人绝对不能容忍别人世界的美好...202
5. 炫耀型的人是被惯坏的孩子...207
6. 表演型的人需要通过虚荣的东西来构成自我认同...210
7. 温和型的人和世界不构成紧张关系...217

## 第十章 从男人的角度看女人

1. 做一个女人，把自己看成是一个女人...222
2. 男人不珍惜一个女人，只有一个原因：他不爱这个女人...224
3. 越是有责任心的男人，就越惧怕来自家庭的压力...229
4. 在这个世界上，总有些女人会视另外的女人为敌...232

## 第十一章 答读者问

1. 怎样才能战胜自己...242
2. 一个人为什么容易愤怒...242
3. 怎样才能无欲则刚...243
4. 我经常有一些诡异的行为和想法...244
5. 爱情就像是在大街上找人...245
6. 一个看起来强势的女人却对老公一忍再忍，她是什么心理...246
7. 冷漠和内心强大是什么关系...247
8. 我是自卑型的人吗...247
9. 我和陌生人基本无话可说，但和亲人却无话不说...248
10. 我不敢在大庭广众之下和自己喜欢的女孩子聊天...249

11. 我害怕和别人发生矛盾，那样我会难受得要死...249
12. 怎么培养男性特有的人格气质...251
13. 心理强大可以建立一个控制局势的气场...251
14. 在公众场合演讲，应保持什么样的心理...251
15. 内心强大的基础是钱吗...252
16. 我表演失败了...252
17. 他们来借钱，我该怎么办...253
18. 哪些女人有受虐的倾向...254
19. 一个施虐的女人是什么样子呢...255
20. 我是一个性欲很强的男人...256
21. 什么叫“在精神上毁灭自己”...257
22. “我是个粗人”...257
23. 不要试图说服一个固执的人，而应让他说服自己...258
24. 我们的世界是一个由自卑驱动的世界...258
25. 当我被人指责时，会突然大脑一片空白...259
26. 我是不是太投入角色了...260

## 第一章 建立自己的心理优势

---

我们不要看一个人是大人，就以为他“成熟”了，他可能在混社会的意义上成熟了，但在心理上，还是一直“固着”在小时候的某种阶段。有的人甚至活了一辈子，在最深层的心理特征上，都是一个婴儿。

## 1. 出问题的往往不是一个人的能力，而是他的心理

一个人越是感觉到自己要陷入灭顶之灾，软弱无力的自我不堪一击，他就越需要一个可以肯定他的价值，或者带他逃离心理上的危险之地的人。他越恐惧，这个人越像上帝。

批量制造“房奴”“孩奴”“卡奴”的社会也是大规模生产“心奴”的工厂。

什么是“心奴”？很简单，一个人是他心理的奴隶。

有奴隶，就有奴隶主。关键在于，谁是奴，谁是主？

假如我们不幸沦为“心奴”，那么，奴隶主就是那些可以操纵我们的心理，以及可以影响甚至主宰我们命运的人。他们是上司、客户、同事、朋友、商家、路人、媒体、明星、政客、网络红人、宣传机构，以及任何一个和我们接触并想占我们便宜的人。

你可以不信上帝，却无法不和这些人打交道。这才是致命的地方。

对于“房奴”“孩奴”“卡奴”来说，制度公正一些，或者天上掉下一堆钱来让自己捡到，是最有效的奴隶解放宣言。只要有人指出前面就是一片幸福生活的应许之地，并振臂高呼“跟我来”，潜伏在社会各个角落的他们往往会在郁闷和愤怒中一跃而起。

但对于“心奴”来说，公正和有钱虽然也可以让他们产生解放的无限热望，却并不是获得自由的万用灵丹。不公正的社会制度和被剥夺感仅仅是他们陷入奴隶状态的催化剂。心理的弱小，才是一个人大踏步向“心奴”迈进的根源。

## 一个人越恐惧，他求助的人在他心中越像上帝

一个心理弱小的人在陷入困境时，往往会将原因归结为他人的干扰破坏或自己的无能。

一个溺水的人之所以会死死地抓住他面前的任何一个漂浮物，是因为死亡的恐惧让他只剩下了求生的本能。人在心理上“溺水”，也会这样干。

两年前，我的一个旧识A以对上帝的态度打电话给我：“只要你能帮我写文章，我跪下喊你爹都行，求求你了！”

那一刻，我被雷倒了。我们强烈地谴责那种要做别人爹的行为。同样，安然享受别人尊称自己为“爹”也应该受到鄙视——按伦理学的道理，这在道德上是“不应得”的。不就是帮他写好一篇文章嘛，有必要这么夸张吗？就是黑社会之间火并，厉害的把怂的给吓住了，喝令“跪下”，在没有补充说一句“否则我毙了你”的情况下，也只是要后者喊“爷”。

我静静地听他哭诉，脑海里迅速地闪过两个身影：一个是奥地利作家卡夫卡的《变形记》的主人公格里高尔，他被老板折磨，变成了大甲虫；另一个是俄罗斯作家契诃夫的《小公务员之死》的主人公切尔维亚科夫，他以为自己得罪了一个官儿，最后吓死了。

A同学就是他们的混合版。

他在一家大型国企的宣传部门当宣传干事，负责告诉大家领导又到了哪儿视察，以及生产形势一片大好。

这活儿看着轻松，其实对人性简直是一种谋杀。很多时候，我们干的工作不得不出卖自尊；但这个职业出卖灵魂。

同时，这个职业具有较强的依附性和不安全感。因为你的工作能力不是由市场来评价，领导的评价也不受市场评价的影响，而是取决于他的个人意志和喜好。

假如一个人仅仅根据自己的意志和喜好就可以影响、决定另一个人的处境和命运，他一定喜欢这么干。

反过来，命运被别人捏在手里的人，必然谨小慎微、战战兢兢。这是A同

学这类小人物的自保本能。于是，仅仅因为领导说了一句他文章中的某些字句错误，就把他吓得发傻，要喊我做爹。

我们来分析一下这个情况。表面上看来，让A如此惊慌失措的根源是领导对A同学不好的评价可能会影响到他的命运，但情况并不完全这样。

在看了他的文章后，我笑了，他的“工作能力”根本没有问题，有问题的是A根本不懂得作为配角配合领导表演，是他的心理出了大麻烦！

A显然不理解，表演从来都是一个领导维系自己权威的手段，而指出下属的不足或错误正是显示自己权力的机会。当一个上司这样做时，他的真正目的并不是证明下属错了，而是为了证明自己作为领导无比正确。下属需要做的绝不是惶恐不安，而是配合上司的演出，比如，故意留出一点无关痛痒的毛病让上司指出。

承认这一点真的很痛苦，对于A同学来说，在感觉无法主宰自己命运的恐惧中，他已经无法相信自己，只习惯于根据可以主宰他命运的人对他的态度，来判断他的命运沉浮。

因此，领导的一句表扬，完全可以让他感觉登天；而领导的一句批评，又会让他堕入地狱。只要他是这种心理状态，他整个人就是一个被他人用语言、表情、神态、动作控制的奴隶——任何一个可以影响他的利益和命运的人都可以控制他，在心理上吞食他、毁灭他。

同时，他还相信外在的似乎可以拯救他的所谓权威，比如他打电话求助于我。一个人越是感觉到自己要陷入灭顶之灾、软弱无力的自我不堪一击时，他就越需要一个可以肯定他的价值，或者带他逃离心理上的危险之地的人。他越恐惧，这个人越像上帝。

## 2. 内心强大就是一个人在他人在他人面前具有无法被摧毁的心理优势

在一个更有钱的人面前，一个有钱人从小人物和穷人那儿所建立起来的“心理强大”会迅速崩溃——因为他用钱堆出来的那个看起来很牛叉的“自我”将迅速贬值到零。

心理强大的名人博物馆里排列着这些名字：苏格拉底、耶稣、老子、荆轲、唐雎、文天祥、诸葛亮、关羽、毛泽东、切·格瓦拉……

跳出三界外的佛教隐修者、在人类智慧的最高殿堂里思考的哲学家、经受严刑拷打的革命者、充满狂热信仰的宗教信徒、杀人如麻的冷血杀手、百折不挠的商业巨头……他们都属于心理强大的种群。

这些人有一个共同的特征：在心理上极为强悍。他可以贫穷潦倒、可以承受众人的排斥迫害、可以遭受牢狱之灾、可以承受身体的剧痛、可以面对死亡的威胁，但始终保持着无法被摧毁的心理优势。

心理强大的程度，往往与一个人的优秀程度或残忍程度，以及对人类的贡献程度或破坏程度成正比。因为越是心理强大，一个人就越是胆识去拯救苍生，或是对这个世界痛下杀手。

请大家注意，当我说“心理强大”时，没有说它是好或是坏，因为一个心理强大的人也可能是个无恶不作的人。用社会科学的专用名词说，它是“价值中立”的。心理强大与否本身不是道德问题，不能说好坏。但有一点非常清楚：有错的从来不是我们想变成一个心理强大的人，而是去做一个坏人！

鉴于“心理强大”的模糊性，为了让大家更清楚地了解这个概念，我要提供几种不同解释的版本：

### (1) 世俗意义上的心理强大

一个人如果能用钱砸别人，用权力压别人，他是不是很强大？

有一个美国的思想家，在20世纪60年代接受一家电台采访时说了一个故事：

某天下午，一位客户走进一家邮局，要办理一个快递。这时候恰好到了下班的时间，邮局员工就告诉这位客户，叫他明天再来。任这个客户怎么恳求，邮局员工都不搭理他。当客户绝望而又愤怒地走后，看着他的背影，思想家描述，邮局员工露出了一丝微笑，一丝“施虐狂的微笑”。

这个思想家叫埃里希·弗洛姆，犹太人，精神分析大师，和平主义者，一个好人。

现在的问题是：邮局员工在客户面前是不是心理强大？

弗洛姆斩钉截铁地回答：根本不是！靠权力施虐的人完全是一个懦夫。恰恰是因为他们的自我衰弱无力，他们才需要通过“合法”地行使权力，捕获、虐待那些可以被他们的权力支配的猎物来让自己感觉到很有力量。用钱砸别人的人同样如此。

换言之，他们的强大仅仅是他们握有权力所造成的心理幻觉。假如你也认为这些人强大，那么，我要冷酷地指出：你只看到了事物的表象，这个世界展示给你看的是什麼样子，在你看来好像世界就真的是这种样子。

我们经常被很多表面的现象所骗。这个时候，与其去指责骗子，不如反思一下，自己的大脑和心理是不是出了问题？一个人在对另一个人失望的时候往往说：“都怪我看走眼了”或“都怪我眼睛瞎了”。其实根本不是这样，真正的原因是他的心“瞎”了，他其实是根据自己心里的意愿和想象把别人看成了某种样子，但可惜别人不是。

当然，说邮局员工的强大只是一种幻觉是就本质而言。作为一种客观现象，我们仍有必要承认，他们在比他们弱小的人面前还是感觉挺爽。这就是世俗层面的心理强大，它是真正的心理强大的赝品。

世俗层面的心理强大有一个特征：一个人的心理就像一个收缩袋，碰到比他弱的人就使劲膨胀，碰到比他强的人则急剧萎缩。

确实，没有什么妨碍一个富人在小人物和穷人面前突然之间在心理上显得强悍无比。但是，根据同样的心理逻辑，也没有什么妨碍他从小人物和穷人那



儿建立起来的“心理强大”在一个更有钱的人面前迅速崩溃。因为他用钱堆出来的那个看起来很牛叉的“自我”将迅速贬值到零。

世俗意义上的心理强大只是一个概念的偷换。一个人占有了在社会上“强”的东西，比如金钱、权力、地位，在心理上就把这些东西当成了他的自我，把它们“强”变成了他自我的强大。

### （2）智力层面的心理强大

一个聪明人之所以在一个笨人面前有心理优势，仅仅在于“聪明可以玩别人，而愚笨只能被人玩”这一深入人心的社会游戏有利于他。

但是，一个对世界了解很多的人的心理强大，却是因为他可以看到一些事情会发生或不会发生，从而为他增强了对由世界的陌生性所带来的危险的心理防御能力。知道明天会下雨，明天的下雨对于他来说便是一件虽然客观上不可控制，但在心理上却可以控制的事情。

### （3）哲学、宗教意义上的心理强大

斩断和这个社会的心理联系可以让一个人超凡入圣。但这种哲学、宗教意义上的心理强大在这个世界上只有少数人能获得，比如宗教隐修者、古典哲学家。

在这些高人面前，世间的一切纷扰都被他的理性能力或终极的信仰一一化解。甚至死亡都不是一种威胁，而是世间生活的自然延续。或许它还是天堂的入口。

社会中生活的绝大多数人永远无法在心理修炼上达到这些高人的高度。在心理上他们无异于另一种生物，但他们是一个理想的观照。乌托邦的意义绝不在于实现它，而是让人看到：如果这个世界上有让人感觉不能忍受的苦难，那么，人们可以并且应该去追求的是什么。

没有多少人可以像宗教大师和哲学大师那样去生活，要像他们那样去生活本身就是一种思维的误区。但是，这从来也不妨碍我们可以而且应该像他们那样去思考。

### （4）心理变态类、精神病意义上的心理强大

有两种人也心理强大：宗教极端分子和冷血杀手。对宗教极端分子来说，要做到心理强大必须满足以下几点。

①他所信仰的对象必须被设定具有万能的力量，而他彻底依附于这个对