



石 勇 著

心理强大

在这个险恶的世界上，
你需要在心理上变得强大 **之路**

XINLIQIANGDAZHILU

对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、害怕接触异性、害怕冲突、自卑、奴性、心理素质差……由于心理弱小，你将成为被他人控制的心理奴隶。

人的心理如同肌肉一样，是可以通过锻炼变得强健有力的。本书提供的思考和训练方法，能够帮助你认识自己，对抗外界强加于你的心理操纵，让你的心理走上强大之路。

河北大学出版社



心理强大之路

XINLIQIANGDAZHILU

石勇 著

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理强大之路/石勇著. —保定: 河北大学出版社,

2009.8

ISBN 978-7-81097-440-0

I. 心… II. 石… III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第106906号

责任编辑 王殊宁 E-mail: wsn1550@126.com

胡素杰 E-mail: hj570@126.com

装帧设计 王占梅

责任印制 闻利

出版: 河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经销: 全国新华书店

印制: 河北新华印刷一厂

规格: 1/16(710mm×1000mm)

印张: 10

字数: 97千字

印数: 0001~8000

版次: 2009年8月第1版

印次: 2009年8月第1次

书号: ISBN 978-7-81097-440-0

定价: 26.00元

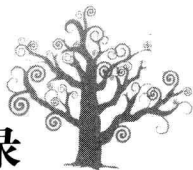


目 录

Contents

序曲	心理强大是可以通过思考和训练来实现的/1
第1章	心理强大是一种强大的理性能力/3 我们为何在心理上那么弱小/4 心理强大意味着摆脱他人对你的心理控制，成为控制者/6 心理素质的训练不是靠空洞说教/12 三个心理强悍的人/14
第2章	打开心理强大之门的几把钥匙/28 自我/29 价值排序/32 思维结构和心理结构/33 需要反复思考的几条原理/36
第3章	价值排序/39 价值排序支配着人们，但人们浑然不觉/41 人们在比较中屈服于他人，成为心理弱小者/43 心理强大训练一：剥去比你强悍的人的社会属性外衣/46
第4章	认同/54 通过认同，人们交出了自我让他人来占领/55 主动按社会要求去做去表演，内心却感受到真我的痛苦/58 战胜自我不是和自己作对，而是战胜“假自我”/61 心理强大训练二：阻击他人的语言和行为进入你的心理结构/63

目录 Contents



第5章	对确定性的寻求/70 寻求确定性是人的天性/71 害怕改变现状/74 心理强大训练三：狙击他人的言语和行为进入你的心理结构/79
第6章	道德压力/82 讲道德者总是输/83 别把自己暴露在别人的火力下/87 怎样在小人面前保持心理强大/88
第7章	死亡恐惧/92 恐惧死亡实际上是恐惧虚无/93 死亡恐惧使我们变成了爱国主义者或民族主义者/95 两种死亡恐惧/96 心理强大训练四：把死亡哲学化/98
第8章	强大之道——心理素质强化训练/110 消除掉他人强大的幻像/111 在认知中带入情绪、情感，改变心理结构/117 学会用理性应对外部世界/124 静观/126 学会心理博弈/130 软化价值排序/133
附录	群体行动的逻辑/138

序曲 心理强大是可以通过思考和训练来实现的

“除了想方设法地逃避痛苦，人没有任何生活目标可言。”

十年前，当我读到 20 世纪最重要的思想家之一、精神分析大师弗洛姆的这句话时，可谓心惊肉跳。

但是，这么多年来，我不得不承认，对于太多的人来说，在这个险恶的世界，不要说能够获得幸福，连避免痛苦都难以做到。现实的险恶对于我们的心灵来说无异于一个地狱。我们在心理上是多么弱小。

心理弱小表现为“情商”很差，表现为“心理素质”很差，表现为总是有着难以排遣的焦虑、自卑、抑郁、燥狂、不安、恐惧、迷茫、慌乱……它们不仅在生活中折磨我们，而且可以让我们弱智化，在关键时刻无法冷静、理性地应对外界，从而犯下一些愚蠢的错误。

因为心理弱小，我们的生存根基其实一直在动摇。生活的一次变动、残酷现实的一次打击、他人的一次伤害，都让我们感觉到心理世界的风雨飘摇。很多人甚至因此而

被吞没下去。

一百年前，精神分析的鼻祖弗洛伊德认为，在“自我”的家里，我们都无法自为主宰。这是因为我们没有理性能力看穿外界对我们的心理操纵，没有勇气可以抗拒外界对我们心理上的威胁。

这本书，就是驱散心理弱小幽灵的一次尝试。

只要你对以下问题中的某一个作了肯定回答，并且想改变自己，那么你有必要成为本书的读者，和我以及人类历史上的思想大师、灵性大师们进行一次头脑和心灵都参与的对话：

你是否感觉到，在比自己漂亮、比自己有钱、比自己有地位的人面前自卑，并且这种自卑对于你的生活、学习和工作都构成妨碍？

别人对你的伤害是否让你感觉“很受伤”，并且当时缺乏任何防御与反击的能力？

在某些场合，你是否犯过一些事后觉得非常愚蠢并且后悔的错误？

他人和环境是不是容易激起你的情绪，在不知不觉中你被操纵而浑然不觉，你是否在事后意识到这一点？

童年、少年的阴影是否仍然在笼罩着你，你是否痛苦不堪但却无法摆脱？

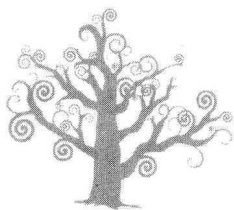
在一个环境里，你能否敏锐地对事物作出判断，并不受任何因素干扰地行动？

.....



第1章

心理强大是一种强大的理性能力



每个人都有“自主”的时刻，也许转瞬即逝。但是一个强者能以相当长的时间持续这种自主性。

——詹姆斯

我们为何在心理上那么弱小

每个人都不想在心理上弱小，过得痛苦不堪。每个人都想提高自己的心理素质，即使不是为了追求成功。

但对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。

为什么我们在很多时候处于心理弱势？到底是哪些东西在让我们经受心理弱小的煎熬？

一、死亡恐惧。死亡是人类的宿命，是永远无法反抗的威胁。死是绝对的虚无和空虚，对于存在是一种最根本的否定。因此，作为一种会死的存在，对于我们来说死亡恐惧是影响最为深远的恐惧，除非我们能战胜死亡恐惧，否则我们在心理上还是弱者。

二、对人生和世界的无把握性。人类是一种偶然的存
在，偶然被抛到这个世界，因此，对秩序和确定性的寻求同样是一种深远的内驱力。不幸的是，并没有什么必然的东西。人生充满了偶然性。如果我们感觉到对自己的命运无法把握，我们的软弱马上会暴露出来。特别是在“现代性”逻辑支配了我们生活的时代，一切坚固的东西都烟消云散，我们的自我常常处于风雨飘摇之中。

三、“自我”的虚妄。佛教说，不是自我有什么问题，



而是自我本身就是一个问题。作为一种心理功能，没有一个“自我”我们就无法生活下去，或者变成精神病患者。但有一个“我”，必然就有一个“他者”，有一个“他们”和“我们”。这样，我们就一边把自己看成了某个事物的一部分，一边又与另外的事物割裂开来。于是，我们在把自己交出去受到控制的同时，也把自己暴露在不属于“我”和“我们”范畴的世界的枪口之下。我们的心理既受到操纵，又受到威胁。

四、价值排序。在人类的社会里，有一个“价值排序”，按照金钱、地位、身份、学历、容貌、出身等来给人的价值分等分级，从而确定一个人的“价值”。比如，一个农民就比一个白领的价值排序低得多。这就制造了伤害、焦虑、愤怒、自卑和羞辱。它也引发了心理竞争，每个人都不甘在价值排序上偏低。这个价值排序是一种威胁人的心理生存的强大力量，在它面前，人的无价值感、羞辱感和渺小感总是油然而生。

五、社会结构性暴力。社会是分层的，而资源的分布则不均衡。整个社会构成一个复杂的结构，在这个结构里面有各种各样的科层化组织，权力在其中运作。只要你处于社会中，你就会受到结构的权力支配，你能够在其中分得多少资源就由这个结构决定。而正因为这样，在这个结构里面对资源分配具有权力的人，就可以支配结构里面比他弱的人，甚至还可以羞辱比他弱的人。这就是社会的结构暴力，总是有多数人要受到少数人的支配和羞辱。比如你是一个职员，在上司面前，你就得恭恭敬敬，并且战战



兢兢。

六、他人的伤害。很多人曾经幻想生活在桃花源，思想家们甚至也幻想过乌托邦，但可惜，这些只是“很受伤”后的梦想而已。我们所生活的社会总是有着很多的丑恶和肮脏。在这样的社会里有大量带有心理阴影的人、道德上的白痴、在履行社会角色上正常但在精神上却早已畸形变态的多数人，攻击他人、伤害他人构成了他们的乐趣和逃避人生失败的惩罚的手段。甚至因为人性的冷漠和人类心灵的相互隔绝，伤害也总是在非恶意的情况下发生。面对他人的伤害，我们往往显得无助、恐惧和愤怒。

七、沦为客体的命运。人类不幸常常沦他人的客体，于是，他人的语言和行为，可以快速地绕过他的思维结构，进入他的心理结构，激起他的各种情绪。这意味着，在这种时刻他实际上处于守势，是弱者。

心理强大意味着摆脱他人对你的 心理控制，成为控制者

什么是心理强大？我们可以做到吗？

心理强大有四种：

一、世俗意义上的强大。其实这不是真正意义上的心理强大，因为你的心理并不强，之所以感觉很强，是因为你占有许多“强”的东西：金钱、地位、权力、文凭、容貌……这些东西我们叫做一个社会中的“稀缺资源”，人

人都想得到，但只有少数人才能获得。它们只有通过比较才有意义，所以永远是稀缺的。

这种“心理的强大”是怎么得到的？真相是，是否拥有稀缺资源，对应于一定的社会阶层、角色、身份。是否拥有稀缺资源和这些阶层、角色、身份组合，在社会上便构成了一个有高低之分的价值序列。人们根据资源、身份等自动地对一个人的“价值”进行排序，并在心理上屈服于这个价值排序。所以，如果你很有钱，你有权力，你是博士，不管你是否很牛，别人在你面前的确没有心理优势，你会感觉到自己很牛。

在此必须强调：这种心理优势依赖于占有社会稀缺资源的优势。之所以后者会转化为前者，是因为人们的心理结构与社会结构契合。如果能够打破这种心理结构与社会结构的契合，你就根本没有心理优势。而当你并不占有社会稀缺资源，处于心理弱势时，只要你能够打破这种心理结构，你仍然可以获得心理优势，并摧毁别人的心理优势。

对于少数幸运者来说，这种心理优势是相对的：永远有人比你更有钱更有权，因此既然你是靠获得这些稀缺资源才获得心理优势，那么在比你占有更多的人面前，你仍处于心理弱势。即使你一切都有，你也要面对死亡，在自然规律面前你仍是个弱者。

而对于大多数人来说，因为并没有占有多少社会稀缺资源，因此并没有多少心理优势。而问题是：获得心理优势恰恰是你获得这些稀缺资源的一个重要条件。你要获得

心理优势，必须寻找到另外的方法，这也恰恰是我在本书重点要讲的。

二、智力层面上的心理强大。这种心理强大很好理解。我相信，在一个比你笨的人面前，一种智力上的优越感总可以在你的心底里油然而生。这种优越感就是一种心理优势，即是说你在他面前，心理上是强悍的。发达的智力之所以能让一个人心理强大，在于智力可以让你看穿一些事情会发生或不会发生，从而消除了不确定性所带来的不安全感。你感到你可以把握一些事物。在这些事物面前，你是主体，而不是客体。

三、哲学—宗教意义上的心理强大。这种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，世间的一切纷扰根本就不存在，甚至死亡都不存在。那些被奉为价值的东西在他们眼里一钱不值，社会价值排序对于他们丝毫不起作用。在心理上，没有什么能够战胜他们。

要求世俗中人获得这种心理强大是不现实的，因为这需要极为艰苦的训练，彻底改变一个人的心理结构、思维结构。但它可以是一个理想的观照，我们可以从它那儿找到一些让我们在心理上变得强大的方法。

也就是说，我们训练心理强大，但我们并不出世。在思维上我们超越我们的社会情境，学会像哲学家、灵性大师们一样思考，但我们的身体和生活仍然在这个社会。以出世的方法做入世之事，以超越的眼光看待现实，以强大的理性能力培养强大的心理素质，正是我写作本书的方法





论。我认为，恰恰是这样才能对想改变自己的人有所帮助。

也正因为如此，我必须强调：心理强大的训练不仅仅是对心理的训练，它同时也是对一个人的认知能力、分析能力、判断能力等的训练。心理的强大离不开理性能力，而理性能力的提升则有助于一个人的成功。

四、心理变态—精神病意义上的心理强大。这种心理强大依赖于两个要素：冷血或对信仰的狂热。最典型的就是宗教极端分子和冷血杀手。从价值上，我们应该唾弃这种心理强大，但在此我还需要分析一下这些人的心理。因为宗教极端分子或冷血杀手或二者集于一身者，过去有，现在有，将来也会有。

这类人在心理上强悍在哪儿？恰恰就在于两点：

第一，他们心中充满了愤怒；

第二，他们已经战胜了死亡恐惧。

在最后我会讲到：只要一个人还没有战胜死亡恐惧，他的心理的强大就只局限于社会范畴。克服死亡恐惧同样是可以训练的，当然不是像宗教极端分子和冷血杀手那样训练，而是像哲学家和佛教大师们那样训练。训练的结果是保持我们的人性，但不惧怕死亡。

在这里我还需要先强调一下：克服死亡恐惧是心理强大的必要条件，但并不是充分条件。有些人并不害怕死，但他们在心理上却很弱。恰恰相反，选择死亡是他们心理弱小的结果，是心理上不能生存后的一种逃避。比如一些非理性的自杀者。

对于宗教极端分子来说，要做到心理强大必须满足这几点：

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象，分沾了这个对象的属性，让自己感觉到了这种力量；

2. 这种信仰必须设定至少一个“异端”或“敌人”，信徒有神圣的义务消灭他们；

3. 消灭这些“异端”和“敌人”，是一个人履行神圣的信徒义务，由此将获得信仰的最高褒奖。

看到没有？这三点分别给宗教极端分子以力量感、愤怒和对死亡恐惧的克服，它们一个比一个强大。

冷血杀手与此稍有不同，他没有一个万能的信仰对象给他力量感。但他同样有两个可怕的武器：愤怒和对死亡恐惧的克服。

愤怒很好理解。冷血杀手对社会充满了愤怒和仇恨，具有很强的攻击性。从心理上来说，愤怒是对恐惧的克服，当一个人体验到愤怒，他就体验不到恐惧，从而，他就只体验到由愤怒带来的力量感，而体验不到由恐惧带来的无力感。他如果具有攻击性，那就把自己变成了一个具有主动性的主体，力由他指向世界外部，而外部世界则是他的力的承受者，相对就处于弱势。如果这种力的强度很大，外部世界相对就更弱，他在心理上就更强。

对死亡恐惧的克服稍微复杂些。我不好说一个冷血杀手是不是属于“恋尸癖”，即对死亡有一种强烈的偏好。但几乎可以说，冷血杀手在成长的过程中，都至少经历过



以下事件中的一件：

1. 不能超越儿童期的破坏性，它变成了一种神经症人格。我们都知道儿童喜欢破坏，拆一些玩具之类。这是人类对有生命物和非生命物的好奇。但由于儿童的力量是如此弱小，他无法通过创造，无法通过思考，而只能通过破坏来破解这些东西的奥秘。绝大多数人会安然超越这个阶段，但少数人却难以超越（具体取决于家庭背景、成长环境等），这种破坏性由此形成一种可怕的神经症人格。生命让他们畏惧，生命的奥秘让他们不适，他们需要破坏生命，才能克服这种畏惧和不适。

2. 在长成时经历过某种影响到其人格、性格的心理创伤，比如被别人欺侮过。仇恨由此播下。一种心理反应形成，他体验过别人的破坏给他带来的无力感，他就只有破坏他人才能感受到自己的力量。如果无法超越这点，这种心理反应就变成一种心理机制：A 让我痛苦，我要加倍让他痛苦；因为 A 是他人，是他人让我痛苦，所以我也要让他痛苦——而当然，破坏生命，是让他人痛苦的最彻底的方式，也只有这种最彻底的方式才能让他获得满足的快感。

3. 一个人在成长的过程中目睹过死亡事件。他近距离地接触死亡，死亡的情境渗透进了他的心理结构。如果无法超越这一点，对生命的敬畏在他那儿就荡然无存。他由此变成冷血。加上仇恨、挫折或其他刺激，一个人要成为冷血杀手，几乎没有心理障碍。

4. 在成长的过程中被各种非生命的教条所灌输，生



命的奥秘在他那儿荡然无存，还原为一系列生物学的事实性描述。正因为消解了生命的奥秘，死亡也就不再让人恐惧。这类渗透进他的人格、性格结构的不带价值判断的教条左右着他的思维和心理反应，因此杀人同样不存在多大的心理障碍。这类人恐怕我们并不陌生，那些被不带价值判断的科技理性所驯化的杀手就属于这样的人。

5. 在成长的过程中遭受挫折，生命力受挫，遂转化为一种破坏性。这种人实际上还是惧怕死亡，还是有道德焦虑的，但是，为了克服自己的恐惧、弱小感，他形成了一种想象并保持愤怒的心理机制，把一切归咎于外界，并要“报复”。他并不是很“冷静”，但在某种特殊刺激中，他的破坏性让他变成冷血杀手。

心理素质的训练不是靠空洞说教

本书所训练的心理强大，属于智力层面的心理强大与哲学—宗教意义上的心理强大的综合。这种综合构成了一种强大的理性能力。

正是借助于这一点，一个人不需要出世，不需要脱离社会，不需要麻醉自己，不需要变态，不需要玩阴谋诡计，不需要成为疯子，就可以在心理上变得强大。

本书所述的关于心理强大的训练，能够使一个人保持自己独立的人格、保持健全的人性、保证自己的存在符合