

梁冬  
吴伯凡  
作品

# 欢喜

冬吴相对论·心时代文集之一



如果从小没有养成欢喜的心性，  
现在改还来得及。  
否则，  
一不小心的成功  
也不过是另一个版本的悲催。



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

# 欢喜

吴伯凡  
梁冬  
作品



### 图书在版编目(CIP)数据

欢喜/吴伯凡,梁冬著. —北京:中信出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5086-3556-9

I. ①欢… II. ①吴… ②梁… 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(2012)第223078号

### 欢喜

著 者: 吴伯凡 梁 冬

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 6.625 字 数: 136千字

版 次: 2012年11月第1版 印 次: 2012年11月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3556-9/F·2746

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 序

## ■ 欢喜的秘密

梁冬 /

我小时候特喜欢一个以沧桑为主打的歌手，如果用统计合并的方法研究他的歌词，排名靠前的包括：孤独！寂寞！冷！

我当时是相信苦逼美学的，再小的时候，我们还被洗脑：学海无涯苦作舟，癞蛤蟆就别吃天鹅肉，不要自取其辱……

所以，在很长的一段时间里，我都以悲催作为一种人生潜台词和底层代码，它就像一种原始病毒，一旦我面临新的人生际遇，它就又会轮回变异。例如：在高考选择学校的时候，我北大清华都不敢报，觉得自己是在小地方广州参加高考的，结果那一年我们班成绩比我低 50 分的都上了清华，尽管他是自费——那个年代，自费也就是一年多交两三千块钱。后来，大学追女孩，稍微漂亮点的我都不敢放马过去，要不是人家女生下最后通牒，可能还一直是大学光棍一枚。工作时被安排做个娱乐节目主持人，和那些动不动就和国际政要讨论地球未来的同事一起吃饭，我简直无地自容，最后只能辞职跑掉。后来好不容易进一家互联网公司管品牌，才发现自己连 QQ 都不会用……和搞技术产品的人一讨论，他们一句“你不懂”，我立马就落荒而逃。

是什么让我这样在旁人看来混得还可以的人，却在内心里充满了焦虑和自卑呢？我问自己这个问题，但始终想不出答案。

直到有一天，我参加了一个所谓的成功人士的私人聚会，有些人带了原配去参加，我才被吓到了。他们的老婆居然那么难看，言行也不太得体，品位还不如我家的那位……我感到五雷轰顶。原来那些在媒体里被描绘得如此有思想、有影响力、有财富的人们，也活在不能事事如意的人生里。

我于是认真、持续地观察了他们，发现他们都很坦然承认和接受这一切，然后在自己擅长的领域，尽可能享受能反复带给自己快乐的工作，或是赚钱，或是演讲，或是创作。于是他们开始很有自信了。

我有点明白了。

其实欢喜的第一要务就是承认和接受现状，所谓“如来”二字，于我而言，就是“如”实承认我现在面临的一切都是必然和活该“来”的。然后，在接受现状的态度下放马去做自己喜欢的事，比如承认自己现在孤独寂寞冷，那就开始“穿上衣服滚”，在床上滚一百下就很热了；承认自己不是高富帅，还特别喜欢白富美，那也放马去追，大部分的白富美卸了妆以后也是女屌丝一枚；喜欢讨论国际风云就去订份《参考消息》，一年以后你也可以看出基辛格的《论中国》有点矫情……

我常和朋友们说：连雷军都敢做乔布斯第二，你有什么好自卑的。

今天，在“冬吴相对论”结集出版的时候，我为这本书起了个名字叫《欢喜》，因为我居然发现了欢喜的秘密，那就是承认现实如来，然后立马去改！

当然，还有一些关于欢喜的秘密，都在这本书里展开了，那却是吴伯凡老师对此的多维度哲学加持，感谢吴老师的渊博教诲，让我们能快乐地  
把常识变成哲理，又把哲理变成笑话。

人笑多了，就成了个欢喜的人。

目录  
contents

序言 欢喜的秘密 V

寻求公正是一种心病 001

每个人都活在套子里 009

高效率的无效果 017

量子学中的智慧 025

积极的沉默 033

抱怨这种病毒 041

有毒的瘾头 049

养喜神，去杀机 057

钝感力 065

心理的留级生 073

定位的误区 081

寻找定见	089
从内心微笑	097
非典型性雄辩症	103
用心体验世界	113
爱的技艺	121
信念的力量	129
植物的智慧	137
解题和解风情	145
官人、商人和情人（上）	153
官人、商人和情人（下）	161
幸福的开关	169
道歉是情感止损	179
我们都是吓大的（上）	189
我们都是吓大的（下）	197



一个人的“意识雷达”里如果有不公平、不公正的念头，就往往什么都不做，他并没有去改变现状，而只是在抱怨。甚至在某种程度上，他把抱怨当成了改变现实的一种手段。

## 寻求公正是一种心理病

有网友来信说：你们不能老讲心法、愿力这些东西，在那儿单方面地乐观和想象，应该面对现实，从浪漫主义回到现实主义。我当时就有一个感触，一个人寻求公平的时候，一定是遭遇了不公平，或是看到了很多不公平的现象，才会产生这样的感叹和要求。

我们想澄清一下，这里讲的不是阿Q式的精神胜利法，不是无视周围那些不如意甚至是让自己很痛苦的东西，然后在心里头给自己放松和减压。我们所讲的愿力和心法，即使它看起来是不作为，也是一种积极的不作为。尤其是对那些负面环境有积极的作用，这才能体现愿力和心法的正向价值。

比尔·盖茨给年轻人提出过 11 条忠告。盖茨是一个比较现实的人，甚至被很多人认为是一个非常乏味的有钱人。他的乏味其实就是骨子里

的现实主义，他有自己的逻辑，因为无趣的人一定有他的理由。

盖茨的第一个忠告是，世界充满不公平，你不要想着去改造它，而是要去适应它。他还有一个忠告：世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就；在你没有取得成就之前，切勿过分强调自己的尊严，因为尊严来自于实力。

盖茨的第一句话很值得玩味。一上来就告诉你，这个世界是不公平的，你千万不要整天去抱怨它，而要去适应它。公平不是相等、相同，这个“平”也是有差异的，是一种平衡状态。如果一个人的眼里只有不公平、不公正、谁不遵守规则，他所看到的就是不公平和不公正，好像整个世界都是不公正的。而且，当人的念头总被那些不公平、不公正的事情所纠缠的时候，他的状态就会非常糟糕，因为寻求公正是一种心理病。

一个人心有不平，他就会抱怨、评判，就会以一个完美的准则来评判周围的事物，尤其是评判周围与他相关的一些事情，这样他满目所及可能都是不公平。这不是说真有那么不公平现象，而是因为每个人心中都有一个“意识雷达”，一旦产生了“这对我不公平”的念头，他就只能看到不公平的事情，而不会注意那些公平、美好的事情。这就像说一个人的老婆怀孕了，他就会看到街上的孕妇多起来了。其实并不是这段时间里增加了很多孕妇，只是他以前没有注意到而已。

一个人的“意识雷达”里如果有不公平、不公正的念头，就往往什么都不做，他并没有去改变现状，而只是在抱怨。甚至在某种程度上，

他把抱怨当成了改变现实的一种手段。在生活中有些人就是这样，一见面就开始抱怨，老板、同事、配偶甚至天气都是他抱怨的对象，但他从没想过怎么去改变它。一个月之后再见面，他又在抱怨类似的东西。所谓抱怨，就是对当下现实的不接受和抵触，不愿意直面现实，不愿意想积极的办法去改变它，所以抱怨从本质上来说是一种惰性。我们说寻求公正是一种心理病，实际上它就是一种持续的心理惰性。通过发泄不满、找到不公平，为自己的不努力、不作为而寻找各种借口和托词——这事儿怨不得我，怨谁呢？怨别人。

一个人陷入这种状态以后，他就会既不满又等待，但等到什么时候、等什么东西他又都不知道，也没有真的想过，就像《等待戈多》的主人公一样。他的批评和抱怨并不意味着他有实质性的见解，也没有表明他有一种要改变现状的意向。

不抱怨并不是闭上嘴不说话，不是逆来顺受，更不是要容忍不公正、丑恶的现象和坏人坏事，甚至去为虎作伥。关键是要直面现实，要想着怎么去解决问题，对于要做些什么，心里要有数，这叫作管理。抱怨不是管理，它只是抱怨而已，所以批评家和评论家往往是不受欢迎的。在一个组织乃至一个社会里，批评家往往也是不受欢迎的。比如，影评家挣的钱远不如导演挣的钱多，股评家挣的钱远不如基金经理挣得多。因为在这些领域里，前者不如后者对社会的贡献大。《快公司》杂志的一篇题为“如何面对公司里的批评家”的文章说，英国著名的威斯敏斯特教堂埋葬的诸多英国历史名人中，没有一个是评论家。

当然，评论和议论是不一样的。评论是中性的，正面的和反面的都可以。抱怨是种非议，这种状态是有损人心智的，不光是非议别人，关键是会暗伤到自己。非议了别人之后，还会损害自己的心智健康。

晋代“愤青”辈出，因为当时的门阀制度阻碍了寒门学子的上升之路。怀才不遇的左思写了一首诗表达了他对制度的不满，诗中写道：“郁郁涧底松，离离山上苗。以彼径寸茎，荫此百尺条。”意思是说有一棵松树，虽然长得非常高，但它长在了山涧里，而矮草因为生在山上，结果比松树还高，盖过了松树。这首诗表达了他的不满、哀怨和愤怒，堪为愤青的代表作。它抗议了一种不公平，对一个人来说奋斗一辈子而不得的事情，对另外一个人来说却是与生俱来的。

人的青年时期总是充满激情，容易激动，“愤怒”和“青年”是联系在一起。周作人曾经说过：“一个人二十岁不恃才傲物，必无用；三十岁还恃才傲物，准无用。”愤怒、对不公正和丑恶事情的敏感，是一个人有生命活力的标志之一。如果一个人处处逆来顺受，证明他的生命活力是比较低的。前面说到抱怨是一种心理病，与这个并不矛盾。许多疾病的发生其实是正常现象，只是因为它积累得过量了。

从某种角度来说，“发烧”是年轻人的专利，人长大了以后就不怎么发烧了，如果到了三四十岁还动辄发烧那就不正常了。英国哲学家培根曾经说过，无论是社会还是个人都会经历两种状态，一种是发烧的状态，另一种是发热的状态。发热是指运动以后，整个身体的血液循环加快，冒汗、体温升高。而发烧是内在的一种病，是由于身体的内耗造成

的发热。过于关注不公正是一种心理病，它就是一种内耗，是一种自我折磨。总是盯着不公平，又不采取任何实际的行动，就会总是处于憋闷、郁郁寡欢的状态，最后就会生出病来，这就是发烧了。但是，如果面对不公平的时候能够站出来，哪怕只是做一点点事情，也能产生机体上的运动，那就是发热。

发烧可能是因为内在的经脉和关节不通，造成温度升高；发热恰恰是关节非常通畅，运动速度加快，导致活力增加，出现了发热的反应。曾经有个经济学家说不要把发烧当成是回暖，经济有时候是不健康的发烧，而不是回暖。就个人而言，如果长期处于愤怒和抱怨的状态，以为这样能显示你的才气、智慧和与众不同，就接近于发烧的状态了。比尔·盖茨说，世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就。有些人自尊心强到病态，这就有点像发烧，周围发生一点点变化，都会导致他剧烈的内心反应。这种反应只会危及自身生理和心理的健康，并不能变成外在的成就。

一个人在没有取得成就以前，切勿过分强调自尊。对公平的过分期待，其实是与病态的自尊联系在一起的。一个人总觉得四周的人在歧视他、无视他的存在，总在问为什么别人不如自己还比自己过得好，他就会获得某种代偿性的满足和解脱。因为最终这些都要导向不作为，抱怨也好，过分强调自尊也好，他最后的结果都是不作为。他想出各种各样的理由，认为自己之所以不行是因为这个游戏规则不对，是因为有坏人当道；有些事情不愿意做不是因为自己不行，而是因为自己比别人更有自尊等，这些实际上是自我欺骗和自我麻痹。让自己免于面对当下的艰

苦劳作和努力，在一个相对没有危险的角落里自怨自艾，以获得心理上的暂时满足。

在现实生活中，我们有时候做事情不见得立马会有什么改变，但在做的过程中却没工夫去抱怨了。就好比一个人在爬山，突然不小心下滑了，这时他必须面对当下，快速决定怎样才能攀住一块石头或是抓住一把草，从最危急的状态当中挽回局面。这个时候他不会想到谁对自己不好、老板怎么对他不公平、老婆怎么对他不好，因为在他面对生命危险时，这些东西全部被屏蔽掉了。

反过来说，若一个人的大部分心思都被抱怨、不公平和不公正的现象所占据，他实际上并没有真切地面对当下。有一次我去赶火车，时间很紧张。我坐公共汽车的时候，有个人重重地踩了我一脚。如果是在平时，有人知道踩了我一脚却连声“对不起”也没说，那我即使不跟他吵起来，心里也会感到非常不舒服，会很生气，会抱怨或愤怒。但是那个时候我一点儿感觉都没有，因为要赶火车，我整个心思都只关注能不能赶上火车，我没有时间去管别的事情。所以，当一个人心里有很多不平之叹，或者觉得自己没有受到重视、怀才不遇的时候，他应该问一问自己有没有一个明确的目标，是不是像许三多那样在做一件有意义的事情。“无事生非”的意思就是无事生非议！

一个人如果处于闲散、无所事事或准无所事事的状态，就会产生非议或对周围的一切指指点点。所以一个单位内如果有很多人在非议别人，那只能说明这个公司冗员太多。如果一个公司忙到人手永远都不够，哪

有时间去抱怨别人，去指责生活不公平？如果有一天你发现自己在抱怨世界的不公平，那你肯定是个闲人，起码在这个阶段比较闲，说明你还不够努力。

所以说，愿力、心法不是消极的避世主义，而是真真切切地改变人生。

要学会积极地沉默、积极地等待，学会以正面的心态来面对周围的人和事，信任别人、理解别人、欣赏别人，而不是挑剔别人、抱怨别人、憎恨别人。一个老是抱怨不公平的人，最终很可能要失败。

一个人的心里存什么念头，他就会看到什么东西；他所看到的那个东西，最后会变成他的现实。经济学中有“马太效应”的说法，它指贫者愈贫、富者愈富的现象。这个词是从《圣经》里来的，出自《马太福音》第25章。它讲了这样一个故事：一个有钱人要出门，他给了三个仆人数额不等的钱，一个给了五千银子，一个给了两千银子，一个给了一千银子，让他们都拿去经营。后来，得到五千银子的仆人又赚了五千银子，主人说，这一万银子就归他所有。第二个仆人用两千银子赚了两千银子，主人说这四千银子也是他的。第三个仆人得到了一千银子，心里觉得很不公平，为什么给那两个人五千、两千，才给自己一千？而且，他除了对主人怨恨外，还有一个偏见。他认为主人非常苛刻，付出少、要求多。他甚至怀疑这是主人设的圈套，所以他把这一千银子埋在地下，主人回来之后，他就对主人说：“这是一千银子，你是一个不播种却要求收获的人，你是一个不给予却要求得到的人，我知道你给我一千肯定最后还会要回去的，所以我把它埋在地下了，现在我还给你。”主人听了以后说他是懒惰、心存怨恨的人，于是把这一千银子给了第一个仆人，就

是那个已经挣了五千银子的人。最后主人说了一句话：“凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

我们必须承认世界是不公平的，然后要去直面它。在面对不公平的时候，要想到自己在这样的情况下能做什么。我们要多少改变一下自我，就算没有大的改变，至少在做事情的时候，也不会要花太多的时间去感受所谓的不公平。我们都知道作用力与反作用力，若一个人抱怨世界不公平，这个不公平的力量也会反过来加给他。所以，抱怨世界不公平或者努力寻找世界公平其实是一种心病。



问题常常是我们自己的思维模式造成的，因此不可能用同样的思维模式去解决。爱因斯坦曾经说过：“一个问题，不可能通过引起这个问题的思维模式本身来解决。”

## 每个人都活在套子里

在商界有一个奇怪的现象，人的层次越高，越是对商业话题、企业管理中技巧层面的问题不敏感，越是要从历史、诗歌、哲学、宗教当中去汲取营养。由此我们想到另外一个值得探讨的话题，这就是解套。股票市场上的解套是基本含义，这里说的“解套”是一个比喻。事实上每个人都活在套子里面，很多人非常不快乐。无论是商界人士还是大众，很多人受困于身心灵问题，被套牢的情形非常普遍。

在股市上被套牢是有形的。其实，我们处在一个公司、一个家庭、一群人当中，也面临着被套牢的问题，而这些都是无形的绳索。人们有时候能强烈感受到这种痛苦，但又不知道被什么东西给绑住了。用卢梭的话说就是，“人生而自由，却无往不在枷锁之中”。

有时候一个企业被套牢，从而在市场上被动，与企业领导人、管理