

与世界和解，你得到的将比你想要的更多

示弱_的力量

杨程程◎著

写给每一个在迷茫中不断受伤的人

当倔强的你被现实撞得遍体鳞伤时，
请拒绝对立，拥抱优雅。
你有多温柔，就有多强大。

示弱的力量

杨程程◎著



示弱的力量

图书在版编目 (CIP) 数据

示弱的力量 / 杨程程著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5352-9962-8

I. ①示… II. ①杨… 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 (2017) 第 317290 号

责任编辑: 李 佳

封面设计: 仙 境

出版发行: 湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号出版文化城
B 座 13-14 层

电 话: 027-87679468

邮 编: 430070

印 刷: 北京凯达印务有限公司

邮 编: 100024

印 张: 8.75

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

序

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

——杨绛

小时候，我们对这个世界充满了困惑，常常认为，有一天我们长大了，幸福就会如约而至。但越是长大，越是明白生活的粗暴；越是成熟，越是懂得世事的艰难。

人生之戏，没有一出是好演的。没有彩排，没有预定的结局，莫名其妙地就开始了，又莫名其妙地要我们看着它结束，所以我们才怯弱地问：我从哪儿来，要到哪儿去？处处是对未知惊喜的期待，所以我们总是深怀希望；处处是对未知惊惧的焦虑，所以我们处处防备，随时准备攻击。外表的

悍然，体现的只是内心的惶惑。

于是，生命就在平凡中一边期待未知的惊喜，一边准备攻击未知的惊惧。

所以，我们内心深处最渴望的便是对世人、世事的掌控力。而能让我们确认自己掌控力的唯一证明，就是让那些和我们相关的人按照我们希望的样子来活，和我们相关的事按照我们希望的方式发展，那些和我们相关的结果按照我们希望的方式出现。唯有如此，我们才会相信自己有能力掌控自己的安全与幸福。于是，我们本能地把破坏肉身愉快安全和改变内心对掌控力预期的，统统都视作受伤，如是，因爱而喜，因恨而怒，因悲而哀，因忧而怨，因苦而烦。

一旦那些人、那些事、那些结果不是我们想要的，我们的负面情绪就爆发了——那是一种失望甚至绝望，源于自身对世界的无法掌控。但那些被我们视作洪水猛兽的种种负面情绪背后，掩藏着的是一颗受伤的心，说到底，所有的负面情绪，都只是受伤后的自卫反应。那些暴跳如雷的人，那些深夜痛哭的人，那些日夜倾诉自己苦难史的人，以及那些不断挑剔、批判、翻旧账的人，之所以那么不可理喻，那么粗暴，就是因为他们认为自己受到了触及灵魂的伤害。不是他

们不愿意温柔，而是他们不知道如何才能免于受伤；不是他们难以相处，而是他们深陷于彼此粗暴伤害的恶性循环里，忘了其实可以温柔地与世界相处。

请坚信这个真理：你向世界释放了什么，世界便回报你什么。若你释放的是抱怨，得到的必然是指责；若你释放的是批判，得到的必然是批判；若你释放的是攻击，得到的也必然是反击。如果我们不先停止伤害，便会永远在彼此伤害的深渊里挣扎。若是我们懂得粗暴背后掩藏的是受了伤的灵魂，若是我们明白攻击背后是缺乏安全感的表现，若是我们理解反击只会让彼此的伤害变得更深，我们便能努力去终止那些本能的攻击和反击，原谅那些有意无意伤害我们的人。

若想彼此温柔相待，总得有一个人先软化自己，即使，它看上去是一种示弱。主动终止伤害的人，无疑要先承担更多的伤害，但多挨一刀，为的是少挨继续纠缠下去而得来的十刀百刀。是的，我们可以停止攻击，不再暴烈地与世界相处。

第一章

你有多温柔，就有多强大

少一点防备，世界没你想象中那么糟 / 002

你那么不快乐，无非是计较太多 / 007

没有谁会真的刁难谁 / 011

别在无意中当一辈子刺头 / 018

示弱，是对人生的经营 / 025

有一种温柔，是我先对你好 / 034

控制他人，不如学会爱自己 / 044

真正的幸福是你有能力终止相互伤害 / 052

第二章

永远要有心疼自己的能力

064 / 这个世界谁也不欠你，你也不欠谁

072 / 自己喜欢的方式做自己喜欢的事

078 / 有些路，只能一个人走

083 / 你羡慕的人也许不是你想成为的人

089 / 因为脆弱，所以不肯示弱

096 / 让你低到尘埃里的人，不如趁早放手

102 / 拿得起放得下，不为过去的事挂心

第三章

生活对你粗暴，是因为你锋芒太盛

- 一切皆理所当然，接受才能改变 / 108
- 生活对你粗暴，也许只是你以为是幻想 / 116
- 别成为那个毁掉生活情趣的人 / 122
- 重说以德报怨的逻辑 / 127
- 无能的人最喜欢用交情绑架别人 / 135
- 强人所难，怎么能愉快地做朋友 / 140
- 爱自己，亦接纳他人的幸福 / 145
- 世界需要我们的示好，人类需要我们的爱 / 151

第四章

弱者才去逞强，强者都懂示弱

158 / 你想看见什么，就会看见什么

166 / 强者才有饶人力

175 / 不逞能也是一种力量

181 / 控制欲会把爱变成伤害

189 / 那些不合理，其实理所当然

195 / 若是不理解，我们还可以尊重

200 / 接受自己是一个普通人的设定

208 / 示弱也是一种力量，没必要强撑

第五章

唯有柔软能对抗世间所有的坚硬

- 心智模式决定了你过什么样的生活 / 214
- 谁都没有义务迁就你的过分 / 222
- 模式可以切换，心智可以改变 / 227
- 放得下脸面，自然更有情面 / 231
- 你的妄自猜测多半是错的 / 235
- 把好脾气留给亲近的人 / 243
- 因为懂得，所以慈悲 / 248
- 有时候，幸福需要拐点弯儿 / 258
- 给别人留点余地，就是给自己留下退路 / 265

第一章

你有多温
柔，就有
多强大

少一点防备，世界没你想象中那么糟

如果不把事物推演或细化到极致，就无法揭露出它本来的问题。所以，我会以一贯的方式尽力把事物推演或细化到极致，来逼出最真实的问题所在。虽然以此为基础的变化不计其数，也因此产生了不计其数的接受和拒绝，但它并不妨碍我们把问题说清楚。

说起来，人生的困惑如过江之鲫，每一个期待的落空都可能让我们痛苦迷惑。但人生的困惑又实在太少，以至于真要说穿，竟然只需简简单单的几个字：计较、依赖。是的，计较、依赖，它们就是自私的基因。

我们随时都在计较，得出这家菜更好吃，那个领导更和气，某种颜色更好等一切结论，以帮助我们做出最有利于自己的选择。我们也随时都在依赖，依赖父母的生养，依赖学

校的教育，依赖工作的价值交换，依赖伴侣的帮助。我们的人生就在计较和依赖这个矛盾对立的统一体里挣扎。

人总是在对环境进行选择，趋利避害是人的天性。所以我们从一有生命那一刻起，就开始了计较，以自我感觉作为标准。我们时时对一切事物进行着不自觉的利害判断，所以时刻都在计较。我们不与他人合作，不与文明社会合作就得不到一切生存资源，所以我们时刻都在依赖——在动物世界，成年的个体几乎全都能够独立，不需要其他动物的援助。但人类几乎随时随地都需要与同胞合作、交易，以我所余，换我所需。如果你是一个图书编辑，你只能编编书，除了空气，你需要的一切，如水、电、食物等，都需要从他处获得。你要与自来水公司交易，以保证你有水喝；你要与电力公司交易，以保证你有电用；你要从超市及其他各种形式的市场取得自己需要的食物、衣物、网络和书籍等；你甚至得与整个文明合作，以利于更好地谋生。

假如你选择待在偏远、落后的农村，你就可能很难找到一份薪水让人满意的工作。出于对利害的考量，我们无时无刻不在计算和比较；也是由于考虑到利害关系，我们必须与他人合作，所以我们又相互依赖。本来，我们因为考虑到利

害关系而相互依赖是可以同心同德的，但由于个体认知力与能力的差异，使得我们每个人对利害的判断、需求与欲望都不一样，一个人的蜜糖（慈爱的妈妈说多吃点肉才长得高），可能是另一个人的砒霜（腻得孩子一见肉就想吐），所以，当个人计较与依赖的需要发生冲突时，矛盾就产生了。

比如妈妈爱孩子→希望孩子好→从经验上感觉某种方式好→强迫孩子按她以为好的方式去生活，比如吃肉。孩子是她感觉中最重要的人，所以孩子吃不吃肉在妈妈心中就关乎利害：可怜的妈妈，把自己感觉中的利害当成了爱。孩子并不觉得妈妈想给的是爱，因为他只感受到了被强迫，被伤害，在他的感觉中，只有最直接的利害判断，得到想要的，就是利，把他不想要的加强给他，就是害。

大多数人不知道这些矛盾产生的根源，也不接受它存在的合理性，所以都过得很痛苦。而我们的本能，对所有痛苦都有一套自我防御体系，所以，任何让我们产生痛苦的东西，都会成为我们攻击的对象。你给我甩脸子，我必还你白眼；你的语气不悦，我的话也不会好听。这套反应体系对有些问题的处理是有效的。如，蜈蚣蜇了你，打死它，行。于它来说，你是暴力最强者，不需要与它合作。但我们和周围人的

关系就不同了，没有谁强到不需要与谁合作，也少有人弱得毫无合作的价值，自卫本能防御体系只适用于我们处于绝对优势的少数情况，而不适合于多数需要相互合作的情况。

如果我们留意一下，会发现这样一个有意思的现象，多数时候，我们只会攻击那些可以与之抗衡的对象。比如，一个和我能力差不多或没有太多利害干系的熟人给我脸色，我肯定也会甩脸子；但是，如果是我的领导，在我的心理和地位都处于绝对劣势时，我还敢因为领导给脸色而甩脸子吗？我本能的反应是，我哪儿又做错了？这就像我在路上被一个人不小心踩了下脚，我会很生气地瞪他；但一个人若要拿刀砍我，我第一反应当然是保命，接着会想，我到底做了什么让他竟然想要我的命。

小的痛苦，只会让我们去看自己哪儿受了伤，要怎么反击才能平息我们的愤怒；大的痛苦才会让我们去反思自己是不是有问题，很多人最后开悟，就是因为他们的反省超越了本能的自我防御心理反应模式。

其实，这套心智模式不完全正确，一个巴掌拍不响，无论多小的问题，都绝不只是外界的问题。每一个细微的痛苦，都有我们自己的原因。就好比你在某条路上，突然莫名其

妙地掉进了坑里，也一定有你自身失察的问题一样，因为并不是所有走这条路的人都会掉到坑里去。

要想人生之路走得顺畅点，要想告别那些细碎的、无处不在的伤害，我们必须摆脱本能的自我防御心理反应模式，去学着认识我们意识中深藏的本能，去理解自己那些痛苦背后的真实心理成因，去接纳这十之八九不如意的世界，去包容那些他人因自我防御本能而对自己产生的伤害，这样，便可终止冤冤相报。

心安的归宿，稳稳的幸福，你可以拥有。只是，从现在开始，我们要重新建立一套心智程序。