

# 告别曾经弱小 你要内心强大

我负责揭穿，你负责看透

石勇<sup>著</sup>



石勇说：“这是我唯一认可的版本，  
要买就买这本”

文匯出版社

# 告别曾经弱小 你要内心强大

石勇<sup>●</sup> 著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

告别曾经弱小 你要内心强大 / 石勇著. -- 上海 : 文汇出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5496-1662-6

I. ①告… 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 (2015) 第306199号

## 告别曾经弱小 你要内心强大

---

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 石 勇

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 粉粉猫

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路755号

( 邮政编码200041 )

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2016年1月第1版

印 次 / 2016年1月第1次印刷

开 本 / 710 × 1000 1/16

字 数 / 314千字

印 张 / 20

ISBN 978-7-5496-1662-6

定 价 : 36.80元

## 人不是被打倒的，而是输给了自己的内心

这本书是今年和石勇先生首度合作的新书，到现在为止我已经通读两遍，另外精读两遍。在这一年多的时间里，感觉自己仿佛是重塑了一般。我想大多数人都是内心非常地弱小，深受人际关系以及操作我们的游戏规则所困扰，并且，最要命的是，我无法依靠自己的力量去弄清楚其中的规则，每天都在焦虑和恐惧中煎熬，惶惶不可终日。石老师运用惊人的认知和心理分析，不只让你“杀毒”，还让你在头脑和内心都“重装系统”，并且为大家来解惑这些问题。它不是一本媚俗的书，它不是为了取悦读者而获得销量，它的存在真正给人们带来了一种价值，而这种价值，才是本书存在的根源。因此，它不需要通过控制情绪的方式来展示。我认为，这种真诚和理性是本书非常可贵之处。

特别策划

孙业钦

希望这个世界上：

每一个年轻人都能在自信中成长，

都能够抓住未来；

每一个善良、弱小的人，

都能够被尊重，都不被伤害；

每一个有过伤痛的人，

都能够在爱和理性中，找到走出伤痛、强大自我的方法。

## 自序

### 从今天起，让我们成为强大自我的主人

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？

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心理的弱小，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；不再是自我的主人；失去了控制和自己相关的事情的能力。

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，特别是善良的人们，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，是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。而一个人变得心理强大的过程，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，想提升自己存在层次的人开放。

在“术”的意义上，心理强大的分析、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。

以上这些话，是我在2011年3月写的。时间过得真快，一晃，几年就过去了。

这几年来，社会发生了很多变化。有些变化其实一开始就可以做出洞察。而我看到的是，那一根心理食物链仍然在吞食很多心理弱小的人，而他们并不知道可以从哪儿得到改变。所以，尽管这本书在这几年里影响力遍及中国，还有美国、东南亚，改变了数百万人的命运，但很清楚，它对我们头脑、心理、人格的武装，仍然只是一个开始。

在这些岁月里，我从内心强大的理论方法开始，发展了一套独特的心理分析方法，体现在《世界如此险恶，你要内心强大2》这本书里。我还把它延伸到对社会心理的分析中。现在，在经过了十多年的探索、实践、创造后，我终于把我的理论、方法，系统化为头脑-心理-人格心理分析学（简称“IMP心理”，I-Intelligence表示智力的功能，对应智力结构；M-Mentality表示心理的功能，对应心理结构；P-Personality 表示人格功能，对应人格结构），新的一本书将很快和您见面。

值得一说的是，我和我的学生们，还建立了一个社群。在这个社群里，先后有近千人亲身跟我学过心理分析，他们分布于全国各地，以及海外，他们的学历从初中到博士，身份有公务员、创业者、白领、学生、事业单位职工，也有中小企业主。他们亲身领略了内心强大的魅力，以及IMP心理对自己脱胎换骨似的改变。我们真正做到了创造出一个很多人从未得到或再也没有得到过的安全、温暖的人际环境，所有人

亲如一家，充分释放自然情感，进行疗伤、成长、强大。这些学生、社群成员中，很多已经成长为这个社会的精英或潜在的精英。我感谢他们，爱他们，我们一起见证了彼此的成长。

我们的社群仍然在发展，它向所有善良的、有自我担当的、有理想的人开放——欢迎您加入我们。

内心强大的理论方法，以及IMP心理，可以用来做什么呢？

我们可以干三件大事。

第一件就是解决各类心理困惑、心理问题。这是它最基础的功能。

第二件大事是保护自己，并拥有去追求你认为是幸福或成功的各种能力，比如头脑和心理的洞察能力、分析能力，心理上的抗压能力，等等。

我们的思维是：解决问题最好的办法就是拥有解决问题的方法和能力。你要想没有问题，就要学会把自己变成一种不会有问题的存在。

在这其中，内心强大理论方法等IMP心理的方法，具有很高的技术含量。以我的经验来说，它只需要很少的信息，就可以精准地破译出一个人是什么人，他的内心世界，在他以前的人生中发生了什么，他未来又将是什么，就像警察叔叔破案一样。

第三件大事，是让我们自我成长，提升人格层次、存在档次。

内心强大理论方法等，既是一种术，也是一种道。它实际上是对我们的存在、我们的人生的一种深入破解。只有愿意对自我负责的人，才可能符合这种道，也才可能运用它来强大自我。

说到这里，我想说说我的理想。

我希望这个世界上，每一个年轻人都能在自信中成长，都能够抓住未来；每一个善良、弱小的人，都能够被尊重，都不被伤害；每一个有过伤痛的人，都能够为爱 and 理性中，找到走出伤痛、强大自我的方法——我痛恨以强欺弱，唾弃人与人的不平等，希望所有人亲如一家，我们所生活的地方，就像是一个乐园。

长大后，这个理想，是我在精神分析、苏格拉底-康德伦理学、存在主义、分析哲学，以及平等主义自由主义这些心理学、哲学领域中，找到方法论和世界观，并站在大师们的肩膀上进行创造的动力来源。



它是我写这本《告别曾经弱小，你要内心强大》时内心的入口。我决定提供给善良的弱小者，以及有理想追求的人们一把强大自我、洞察社会人心的利器。

我希望，这个理想，能够在无数善良的、愿意自我担当的人们那儿，开花结果。

眼下心灵鸡汤、成功学鸡血、神秘主义泛滥，但它们只是一种廉价的安慰。很多人对鸡汤鸡血的道理和神秘主义的道理都懂，但依然无法过好这一生。原因在于，它们没有能力让我们长任何能力，甚至还会杀伤我们的智商和内心。真正能让我们长能力的，能解决问题的，能让我们的自我成长的，不是鸡汤鸡血和神秘主义，而是可以洞察到真相的方法，是对原理和规律的深入透视。这样的东西，只有理性才能提供。

我保持着哲学的理性主义传统，拒绝心灵鸡汤，拒绝玩神秘主义，而是犀利地，甚至“恶狠狠”地说出真相。有哲学家说，“真理只要不假装正襟危坐，而是通过修辞触目惊心地向人们显示出来，人民群众一定热爱真理”。我表示同意。

我也拒绝玩那些装得很“专业”但其实没什么用的东西。一个“专家”端着架子玩这些东西，很可能是他自己都不懂，而“专家”的利益结构又需要这样做，需要你把他当专家来崇拜。比如，当我看到很多“专家”还在列出这个心理防御机制那个心理防御机制的现象时，就感到好笑。按照这样的套路，一个人学了很久“心理学”，估计除了会说一堆知识显示自己有才外，都难以去看清一些心理现象的本质。而《告别曾经弱小，你要内心强大》通过“心理保护”这把万能钥匙，已经看到了心理规律的真相，它就是走向内心世界的入口。

外界评价我在《告别曾经弱小，你要内心强大》和《世界如此险恶，你要内心强大2》中已经至少对心理学作出了三个重大的贡献：对社会价值排序的阐述、对心理保护的阐述、对五种心理分析方法的创造。我同意这个评价，同时还想说，对头脑-心理-人格心理分析学的创造，同样值得关注。我愿意把它比喻成某种很容易弄懂、学会，但却相当厉害的武功，而这种武功有它的“道”，有一个“防御他者系统”，对人格有要求，一个坏人不符合它的“道”，根本学不来，即使学会了，它也有一个“自我防御系统”，可以防止一个人变坏，如果一个人变坏了，就违背了“道”，等于自废武功。

除了用文字的方式，给无数内心弱小、自卑迷茫、追求理想、渴望自我改变的

人以一把实用的武器，我还打算做这样一件事情：以视频节目，甚至以影视的方式，在心理实验中揭示一系列心理规律和我们内心的隐秘真相。节目肯定是以娱乐性的方式，但拒绝娱乐至死，而是在好玩、犀利的揭示中，在我们心理的参与中，洞察世界人心，强大自我。这肯定相当有意思，相当有冲击力，可以呈现一个神奇的心理世界，我个人对此特别期待。

我要感恩苏格拉底、弗洛伊德、弗洛姆等先哲，每当想到他们，我就浑身激动。他们改变了我人生的方向，让我发现了一个真实的自己，让我变成了一个比原来好得多的存在，让我进入了人类心理的密室。而我站在他们的肩膀上，看到了他们没有看到的地方。

我也要感谢这几年来，通过阅读我的书而强大了自己的读者。因为我们的相遇，他们走向了一个充满希望的方向。这是人生中非常珍贵的缘分。我也期待着和您的相遇，或再次相遇。

最后我要感谢出了无数畅销书的孙业钦先生对本书的支持，因为对善良的、弱小的人需要在心理上武装自己，变成一个更好的存在的关注，我们成为了很好的朋友。我关于做视频节目的想法得到了他的支持，他也正在从传统出版转型影视公司。石勇心理实验节目正在策划中，如果顺利，但愿在不久的将来与您在荧屏相遇。

石勇

2015年12月8日

# 目 录

c o n t e n t s

001 / 第一章 在心理上站稳

016 / 第二章 那些心理强大的人们

030 / 第三章 我们的头脑、心理和世界的关系

059 / 第四章 是什么让我们心理弱小

070 / 第五章 打破社会价值排序

086 / 第六章 回到真实的自我

117 / 第七章 打破心理保护

## 目 录



c o n t e n t s

148 / 第八章 险恶社会，博弈法则

185 / 第九章 对抗不确定性，重建我们与世界的关系

213 / 第十章 消除死亡恐惧

236 / 第十一章 性格的真相

269 / 第十二章 从内心强大的角度看女人

286 / 第十三章 答读者问

希望所有人：

亲如一家，我们所生活的地方，

就像是一个乐园。



## 第一章



# 在心理上站稳

导读：我们每个人，有必要为属于你的那一天的机会的到来，在心理上有所准备。我们最好具备一些相应的素质去迎接它。

CHAPTER

## 1. 出问题的往往不是一个人的能力，而是他的心理

导读：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。

### 有五样东西影响甚至决定了我们的命运

时隔两年之后，Yan在我的记忆中已经模糊，如果不是有什么东西提醒，我已经忘记了他的存在。

时间总会抹去很多东西，除非，一个人、一件事影响到了我们的自我，从而，在我们的内心深处留了下来。

但他再次出现在我的视野里。

我捕捉到了这样的信息：一个大学毕业两年的平民子弟，在经历了很多事情后，终于意识到自己该做什么了。

这一次，他想向我倾诉一下理想。他还想知道，他该如何去存在。

有五样东西影响甚至决定了我们的命运：

- A. 我们自己；
- B. 我们的家庭出身；
- C. 他人；
- D. 我们处在什么样的社会环境里；
- E. 运气。

一个人的什么东西可以影响甚至决定他的命运？他的出身，又是如何影响、

决定其人生出路的？我们如何让他人对我们的命运有好的影响，而不是坏的影响？社会环境的什么东西，通过什么方式而成就了我们，或掐住了我们命运的喉咙？如果要有一种好运气，我们又该是一种什么样的存在呢？

在这本书的后面，我要和大家一起破解这些问题。

现在我们可以先看一下：在这五样东西中，B是不可控因素，命苦我们就不要去埋怨父母了；

A是强可控因素，就是说，我们想怎么样，在很大的概率上，事情就会怎么样；

C是弱可控因素，意思是，我们无法决定别人怎么对待我们，只能去改变自己，去影响别人如何对待我们；

D、E是几乎不可控因素，但D可以通过洞察它去规避风险、寻找机会；E呢，规律是，你要想有好的运气，你首先得有可以让好运气降临的素质和能力。

**我们每个人，有必要为属于你的那一天的机会的到来，在心理上有所准备。我们最好具备一些相应的素质去迎接它**

两年前，我和Yan有了交集。两个各自走在自己人生道路上的人，因为某件事相遇了。

这件事是我在广州的一个讲座。那天来的人非常多，几百人的房间里挤得满满当当。男女老少都有，Yan是其中的一个。

讲完后，他和一些人一样，找我问了一个问题，并要了联系方式。然后，在我的视野里消失了。

这一消失就是两年时间。

两年后，当Yan重回我的视野时，并不是职场中的失意者，而是以创业失败者的形象出现的。

他告诉我，大学毕业后，他没有找工作，而是去创业了。

创业三次，积蓄加上父母的支持、借贷，前后砸了二十多万，全部打了水



漂。第一次被合伙人拆台；第二次被人骗；第三次经营不下去而关闭。

他因此内心非常受伤，甚至对自己的能力，自己能不能有未来产生怀疑。为此，他回老家去“疗伤”了一个月，但是看着父母已显苍老的面容，他又回来了。

回来后，他仍然想继续创业，但现实很残酷，如果又失败了呢？内心充满了迷茫和担忧。他有点儿感到自己好像输不起了。

在一种无助感中，他突然想到了我，最终决定给我写信。

Yan的处境和命运，也是千千万万在中国的大中城市为梦想而努力，但未来似乎仍没有为他打开的人的处境和命运。

但别慌。

Yan的失败，现实的残酷，其实只是在缺乏头脑、心理的某些素质时，为理想的实现而预先支付成本而已，这个成本可能是经济上的，可能是时间上的，也可能是心理上的。他的困惑和担忧也是一种成本。

我们往往容易忘记，理想的实现从来不是免费的，当一个人实现理想时，他已经先为它埋单了。从来就没有零成本地把理想实现了，才去埋单的事情发生！

而当一个人所付出的心理成本较大，就是说，当他体验到残酷，有迷茫、焦虑、内心的挣扎时，其实正是对头脑、心理、人格的考验，是让他脱胎换骨似的改变的刺激性的信号。

所以对于Yan来说，他的三次失败根本就不叫失败。这个定义只是暂时的，一个对自己有信心的人不会接受这样的定义。

而无论是Yan，还是其他在体制内外努力的人们，当大家有关于理想的困惑时，其实已经带着理想和希望上路了。只要坚持一直向前走去，做得比现在更好一些，总会在你可能没有想到的那一天，奇迹突然就出现了。

但在这一天到来之前，你有必要为属于你的那一天的机会的到来，用强大的内心去准备，最好具备头脑、心理、人格上的素质去迎接它。因为，一个人如果内心弱小，轻易地被自己的焦虑、迷茫、担忧、恐惧套住，不仅看不到那一天，他早就投降、放弃了。

希望，正是从强大的内心开始。