



我没房子都是父母无能，
落到这般田地，
都是父母没有关系网，
没有安排好工作。
还有房价就知道涨涨涨，
也不知道管管……



我对你那么好，
一个人的青春有几年？
背叛我就是“渣”，
伤害我就是“渣”，
对我不好就是“渣”。



你欠我的，
你全家都欠我的，
你需要照顾我，
同情我，
安慰我!!!



受害者心态
就是生活抽自己的一记耳光，
必须格式化删除。

别让受害者心态 害了你

李宗厚◎著

有一种伤害叫「受害者心态」
有一种偏执叫「你负了我」
有一种治愈叫「多读书」

▲江苏人民出版社

别让 受害者心态 害了你

李宗厚◎著



▲江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

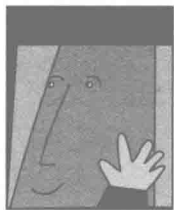
别让受害者心态害了你 / 李宗厚著. -- 南京: 江苏人民出版社, 2016.8

ISBN 978-7-214-19333-9

I. ①别… II. ①李… 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(2016)第212407号

- 书 名 别让受害者心态害了你
- 著 者 李宗厚
- 责任编辑 朱超
- 装帧设计 异一设计
- 版式设计 张文艺
- 出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
- 出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
- 出版社网址 <http://www.jspph.com>
<http://jsrncbs.tmall.com>
- 经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
- 印 刷 北京中印联印务有限公司
- 开 本 718毫米 × 1000毫米 1/16
- 印 张 16
- 字 数 242千字
- 版 次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷
- 标准书号 ISBN 978-7-214-19333-9
- 定 价 38.00元



真正让你痛苦的，是自己的受害者心态

有人说：如今的中国，遍地是戾气。这种戾气，不是一个抽象的词，你时刻能感受到它的存在——弥漫于网络跟帖中，夹杂在街头巷尾的闲聊中，深嵌在许多新闻事件中，甚至就隐藏在你的潜意识中。

一个十几岁的少年向我倾诉，他很苦恼，他的妈妈不懂她。他对成人世界充满恐惧。我问他每次觉得妈妈不懂时你把自己的想法告诉她了吗。他理直气壮地说没有，她是我妈妈，应该懂我理解我，为什么别人家的小朋友的妈妈会那么理解孩子而自己的妈妈不能够。我告诉他：孩子，你要用最嘹亮的声音把内心真实的意愿表达给全世界，而不要让他们猜心。即便是最亲密的人，也没有义务天生懂你。

一个二十几岁的小伙子向我鸣冤，他一肚子才华，苦于遇不到伯乐，混到现在还是个Loser，钱都被那帮有钱人赚走了，机会都让别人捷足先登了，回头一想，自己原本就输在了起跑线上，爹娘没本事没钱没势手里没有资源如何能升迁？这辈子恐怕是没什么指望了，真希望现在能来一场战争，重新洗牌，这样他就能混个一官半职的了。我说，就你这幅抱着智能机当“奶瓶”一天到晚只知道在微信上点赞耍贫凑热闹的，生到哪朝哪代你都是个小瘪三下三烂。古今中外从来没有一份工作叫钱多活少离家近。你自己混得不好，关人家有钱人什么事？有钱人的

钱也都是自己赚来的，不是大风刮来的。

一个三十大几的姑娘给我唠叨，天下男人没一个好东西！这个世界坏透了！我反驳她说天下那么多男人，你才经历了几苗人？哪有资格定论天下男人？即便是你所经历的那几人，换到别的姑娘手上，不都是挺好的男人么？三十几岁，你才去过几个地方，就说全世界都不好了？不要一棍子打翻一船人！

一个六十多的老阿姨向我絮叨，她的子女不孝，她很生气，人都说养儿防老的，生孩子不就是为了将来养老的？现在她身体不好了，谁知道这帮小兔崽子没有一个能好好侍候她的，早知道这样就不生养他们了。我听得真是心惊胆战的，她的女儿和我是好友，这闺女挺孝顺的了。“我当初生养孩子就是为了老了他们能回报我以同等程度的爱与体贴”，按这种逻辑，我们一出生就背负着偿还不完的情债。

一个七十多的老大爷念念碎，时代对不起他，他生不逢时，那个时代没吃没喝还有战乱的，现在的年轻人多好哇，还这么不知足，他看了就生气。我说各个时代有各个时代的特点与苦难，都得担当，都得接受。时代不欠任何人的。

这两年，所有人都在抱怨雾霾，各种段子满天飞，论起责任，都是别人的事，富人的事，政府的事，制度的事，时代的事，没“我”一点事。你们统统都对不起“我”，都欠“我”安全的食物新鲜的空气洁净的水源。我说：那我们一起为环保而行动吧，我们挎着竹篮买菜不用塑料袋，我们结婚过年不放鞭炮，我们每周少开一天车……行吗？可是他们个个都把头摇得像拨浪鼓似的，霸气十足地反问“凭什么”！

是的，凭什么？

你什么都不说，坐等着全世界来“懂我”。凭什么？

你什么都不做，就等着富贵找上门。凭什么？

你什么都不改进，就等着爱人哈着你。凭什么？

你什么都不想改变，却要求全世界为你而改变。凭什么？

你放任自己的自私与贪婪，向自然肆意掠夺，不为子孙后代留后路，吃饱喝足回过神来开始问责制度和政府。凭什么？

.....

这些，就是现代人的神逻辑！

在这些神逻辑的牵引下，他们来到了“受害者天堂”——一个受害者最容易最乐意去的地方。大家聚集在那里，彼此比惨，哀叹，抱怨，安抚，然后觉得人生真是这样，世界就是这么坏。

受害者天堂里呆着舒服，实则是人间地狱。你徘徊在这里注定是个悲剧。

“问责模式”让你不进步。有着受害者心理的人的问责模式是“问题都是别人的，美德都是我的”，既然问题都是别人的，那他们只负责抱怨好了，不需要任何反省，不需要任何提高和改进，那就一直抱怨和受害下去。

“索债心理”让你不幸福。每一个“受害者天堂”里的人，都有不同程度的心理失衡，总觉得世界和他人亏欠了自己，于是产生了深深的“索债心理”——我对你们那么好，你们却如此虐待我。索债不成，就愤懑怨恨。殊不知，忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼。想不通这一点，你永远苦恼。

受害者心态似乎是一个普遍心态，一场考试或考核，无论程序多么公平、制度多么规范，落选者总会以“我很倒霉”，甚至“必有黑幕”的受害心态来看待这场考试，感觉其后必有一双罪恶的双手在操纵着一切。一项新政或改革，即使平衡了各方利益、照顾到了弱者利益，舆论总会站在受害者立场来苛责这项改革，臆想着存在一个剥夺利益者。

未来学家托马斯·弗里德曼在《世界是平的》一书中说：“二十一世纪的核心竞争力是态度与想象力，而保存我们最好的想象力必须是心怀谦卑。”弗里德曼的预言告诉我们，积极的心理态度已经成为新世纪比黄金还要珍贵的最稀缺的资源，是个人决胜大未来的最为根本的心理资本，是职场和市场最核心的竞争力，是人生和家庭最精彩的幸福力！早一天脱离“受害者天堂”，早一天积极行动，勇于改变，就能早一天到达幸福成功的彼岸。



CONTENTS

目 录

第一章

你是“受害者天堂”的座上客吗

1. 总觉得别人都过得比你好好 \ 002
2. 总觉得全世界都亏欠你的 \ 005
3. 觉得世界充满了虚伪、欺骗与黑暗 \ 009
4. 问题都是你们的，美德都是我的 \ 013
5. 自己常有理，可以安心做坏事 \ 017
6. 排排坐，分享凄惨故事会 \ 021
7. 混不出名堂活不出幸福总是怨天尤人怪制度 \ 024
8. 总担心自己没面子 \ 028

第二章

“受害者心态”的心理根源

1. 不能便宜了别人，见不得别人比自己好 \ 032
2. 一棍子打死一船人：天下男人没一个好东西？ \ 035
3. 谁的生活都有伤疤，别太把自己当回事儿 \ 038
4. 把自己想象成雄踞道德高地上的“王者” \ 041
5. 只许别人百般好，不许别人一次差 \ 045
6. 致力于向别人索要存在感 \ 048
7. 太看重结果，而不懂得享受过程 \ 051
8. 别人都可以吃苦，凭什么你不能 \ 056

第三章

“受害者心态”毁灭你的几种方式

1. 感觉“他人即是地狱”，除了上帝所有人都欺负你\060
2. 扼杀你的积极性，变成“活死人”\064
3. 变成一个“尽责感”缺失的蠢货\067
4. 让有“托付心理”的女人毫无安全感\070
5. 明明豆腐心，为何偏偏刀子嘴\074
6. 你自己混得不好，非说人家“有钱人”挡道\077
7. 受害者心态让你成为“恶富集”\081
8. 让你衰到没朋友，差到不可救\084

第四章

角色转换练习，从“受害者”变身“掌控者”

1. 从被迫者到主动者——请确保你的每一次付出都心甘情愿\088
2. 从不好意思者到直性者——“中国式好人”一点都不快乐\092
3. 从逃避者到挑战者——困难不会因为你穷叨叨就自动消散\096
4. 从受害者到征服者——把羞辱你的“贱人”，变成生命的贵人\099
5. 从毒舌者到口吐莲花者——改变你的说话习惯，就能讨人喜欢\103
6. 从抱怨者到睿智者——每一个问题背后都有特定原因，
弄明白再抱怨也不迟\107
7. 从偏见者到客观者——不要随意指责别人的生活\110
8. 从敏感型人格到潇洒型人格——简单就能不受伤\113
9. 从报复型人格到包容型人格——别把大好时光浪费在怨恨上\116

第五章

情绪控制练习，主动出击，拯救“情绪困兽”

1. 幸福的人，一定是懂得管理自己的情绪的 \ 120
2. 决定你喜怒哀乐的并非事情本身，而是你看待事情的态度 \ 123
3. 不要被情绪“强奸”后，还继续为它“下崽” \ 126
4. 不要为自己控制不了事情，无谓地纠结难过 \ 129
5. 致力于解决问题，就会自我感觉美美哒 \ 132
6. 你现在看起来要命的事，一年后根本不是事 \ 135
7. 不是生活让你难过，是你自己让你难过 \ 139
8. 别让肉眼继续欺骗你，你有多少次误会了朋友 \ 142
9. 给情绪设定“红黄绿灯” \ 146

第六章

改变你的思维方式，推倒思维里的“倒霉墙”

1. 启用“自我意识”这把钥匙 \ 150
2. 推翻“统一思维”：妄图全世界和自己保持高度统一 \ 153
3. 推翻“索债心理”：我怎么对你，你就该怎么对我 \ 156
4. 推翻“自恋思维”：适度自恋是女神，过度自恋是女神经病 \ 160
5. 推翻“暧昧思维”，力不从心时请用最直接的方式拒绝 \ 163
6. 树立“过事”思维：朋友之间，总是要“过事”的 \ 167
7. 树立“辩证思维”：你眼里任何光鲜的生活，都有阴影 \ 171
8. 树立“自责思维”，学会凡事先从自己身上找问题 \ 175
9. 有时候，不知道是一种自我保护 \ 179

第七章

改变你的心智模式，让乐观成为自然

1. 你的人生价值排序决定你的生命感受，请矫正它 \ 184
2. 养成正性思维模式，凡事都往好处想 \ 188
3. 多使用正面积积极的字眼，你嘴里说出来的话代表了你的人生 \ 191
4. 养成对自己说“说不定是好事儿呢”的习惯 \ 195
5. 其实凡事都有转机，且看你等得起等不起 \ 198
6. 幸福的人，并不是手里都攥着一把好牌 \ 202
7. “毛色相同的鸟聚成一群”，和你糟糕的朋友圈断舍离 \ 205
8. 主动求新求变，生活的魅力在于通往玫瑰园的路上 \ 208
9. 不敢的人都活成什么样？衰得没人样 \ 210

第八章

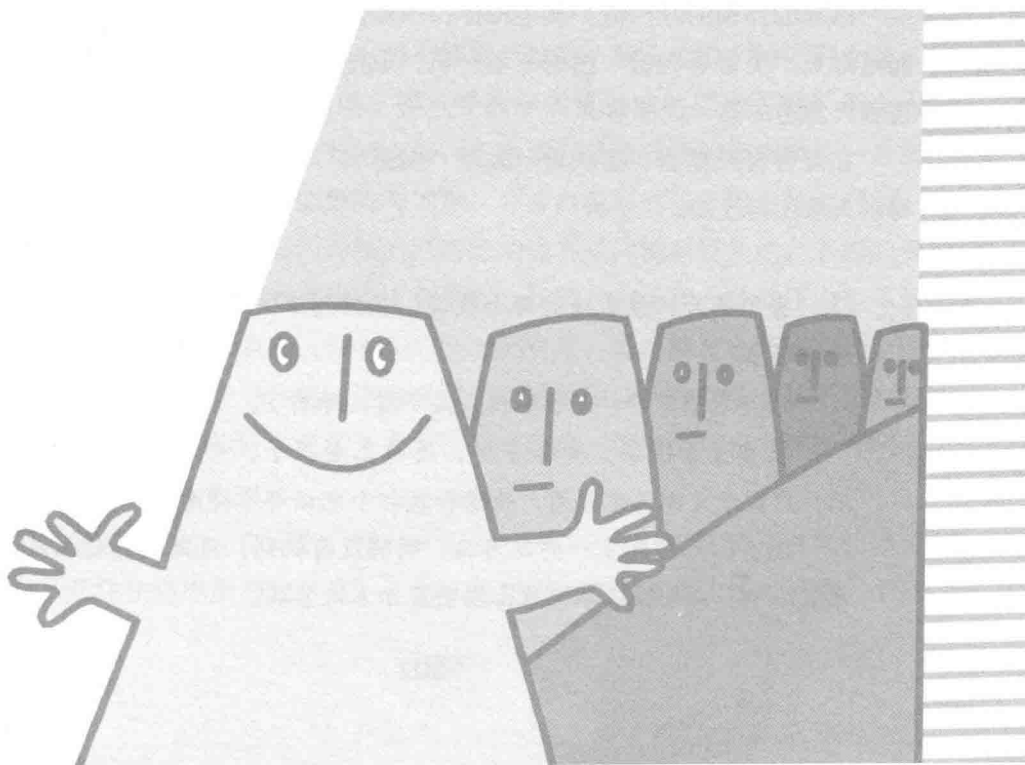
闪电“除害”行动，只需“一次”就能够

1. 为什么那些看起来在笑的人，却纷纷哭着离去 \ 216
2. 每个人内心都住着一个永久长不大的孩子 \ 220
3. 痛快哭一次，让心中藏匿的老巫现原形 \ 223
4. 出走一次，展示你自由的羽衣 \ 226
5. 发脾气一次，激发对自己的“尽责感” \ 229
6. 做一次减法，减出一身轻盈 \ 232
7. 隔离一次，别在朋友圈里撕，让心碎了一地 \ 235
8. 和自己对着干一次，不是别人龌龊，是你自己不磊落 \ 238
9. 重要的事情说三遍：你混得不好，全是你自己的问题 \ 241

第一章

你是“受害者天堂”的座上客吗

不快乐的时候，不幸福的时候，你觉得世界是不公平的，自己是不幸的，人间充满了太多问题，每个人身上都有那么多毛病，你开始悲伤、抱怨、埋怨……于是你来到了“受害者天堂”——一个受害者最容易最乐意去的地方。大家聚集在那里，彼此安抚，比惨，然后觉得人生真是这样。



1. 总觉得别人都过得比你好

一提到别人的工作，你总是“哇”地一声，点赞点得手发抖！

哇，你是老师啊，那太好啦，一年有两个假期！

哇，你是海员啊，那太好啦，整天可以漂流在蔚蓝的大海上！

哇，你是公务员啊，那太好啦，你手捧铁饭碗一辈子不用愁！

哇，你是老板啊，那太好啦，你可以随便雇别人帮你赚钱享受大富大贵啦！

哇，你是农民啊，那太好啦，现在农民的待遇也提高了，你名下有地多牛掰！

哇，你是农民工啊，那太了不起啦，现在会点手艺的民工都比白领挣得多！

……

就像这样，提及别人的工作和生活，你赞到根本停不下来，你觉得普天之下谁都比你好，谁都比你好命，天下就属你最不幸，最可怜。

这样的你真的好可怜。我可怜你，不是因为你真像你自己想象的那么惨，而是你是“受害者天堂”里的不幸一员，总觉得别人都比自己活得好，这是受害者天堂客的第一大标签。

在受害者天堂里，活跃着一大帮“倒霉吹”的。他们总吹自己不行，总觉得别人都比自己能。

去年冬天，最寒冷的那个夜晚，我接到了波波的电话。她说自己活得好难。

经济形势不好，老公单位效益下滑，降薪了。

婆婆去年得病，身体不好，她自己看孩子，哪里都去不了，这不，熊孩子又闹着吃葡萄，她连和我打个电话都不得清净。

还有，她网购了一些日用品，明明没有收到，可是追责起来还被客服凶了，说电脑跟单记录上明明显示本人签收。

另外，老公没心没肺的，这么晚了，也不回家帮她搭把手，还要参加单位的聚餐。

波波没完没了地说着，作为她信得过的老友，我就安安稳稳地听着，安慰着。

说个差不多了，她开始总结陈词：“我觉得自己活得好难，别人咋都比我强呢！”

我一时不知如何安慰她，她已经摆出了这么多命不好的事实证据，可谓铁证如山，说她命好她恐怕不会接受，附和她说她命不好又太缺德。所以，我只好用一句永远不会出错的话来抚慰她受伤的小心灵：慢慢地，就好了。

波波是受害者天堂客的一个缩影，在受害者天堂里，大家叽喳得最多的一句就是“天下就数我不好，别人都比我好”。

这当然是假想出来的，你之所以认定别人都比你好，最主要的原因在于你主观上把别人的生活完美化。事实绝对不是这样的。以我开头所列举的那些职业形态为例，教师职业是每年都有两个假期，但这一职业也有它的不好之处：要被熊孩子们气，要被家长质疑，要承受教学质量考核的压力，收入不会太多，等等；海员是可以看到蔚蓝的大海，但也要忍受紫外线的强烈照射，大海的咆哮，以及恶劣天气带来的危险与不测；公务员貌似安稳，但也是相对的，过着一成不变的日子，体制内考核的严苛恐怕也不是你能耐受住的；老板们看起来是很体面，但是他们所承受的人事管理以及搞定市场和业务的压力也不是你辈可以胜任的；至于农民，你看到的是农民有地，但面朝黄土背朝天的劳作也不是你那小身板消受得住的；还有农民工，那种职业化的危险定然不是你扛得住的，油漆工粉刷匠木匠的工资是比你白领高，但甲醛啊粉尘啊噪音啊还不是你整日所抨击诟病的？

因为受害者心态，你顾影自怜，咏叹自己的苦与难，却忽略了别人的辛苦与不易，而往往是你所谓的“难”，与你的倾诉对象所遭遇的根本不是一个重

量级。当波波在抱怨老公降薪时，我已经当了好多年的“顶梁柱”了，自己小家庭的，还有娘家大家庭的。当她抱怨婆婆得病不能看孩子时，我的母亲在家里已经行动不能自理两年了。当她从天猫网上网购丢物时，我的稿子被甲方放鸽子了……

但是，每当我说到这些时，他们还有一招，他们会说：你不用上班呀，你不用带小孩呀，你多好哇。这又是个万能的破解法。

这些人自怜的原因往往在于他们把别人在某一方面的优势，看成是所有方面的优势，并暗自与之比较，结果就发现了差距。而对于这种差距，他们又视之为自己命不好的一种明证，于是，就受伤了。

不要等着有朝一日天可怜见的，还是自己主动打破这种僵局吧。世界那么大，节奏那么快，每个人都很忙，谁都顾不上你。

建立“自我完善系统”

“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。那些自怜的人，要特别注意不要犯“以己之短，克人之长”的兵家之忌。别人有别人的长处，你也有你的亮点。为何非要苦长他人的威风死灭自己的优越呢？把你的幸福之处都列出来，写出你的特长，写出朋友、同事以及你身边的人喜欢你的那些方面，把你的优点归纳在一起，这样你会明白自己的优势所在。这一做法叫“自我完善系统”，它可以使你增强自信、克服挫败感。

不和别人比，和自己比

对于那些总自叹不如别人的人，我提出这样一个口号：“同自己相比，和自己竞争！”同自己相比，把不断超越自己作为既定目标，比盲目、浮躁地与他人相比更能稳定自己的心态，走向成功。和自己竞争，多一份努力就多一份成果；和他人攀比，则多一个自己不如者，就会多一份焦虑、多一份不安。比较目标选择的不同，意味着所花的心血和所耗的神思换来的报酬迥然有异，或者不断进步，或者裹足不前；或者战果累累，或者一无所获。

请铭记：我若不能做世界之最，甚至不能做群体之最，那我就做自己之最吧。

2. 总觉得全世界都亏欠你的

受害者天堂里的人，都觉得自己是个“卢瑟”（Loser）。人生遍地是失败，要么是情场失意，要么是职场悲催，要么是创业无门。并且，他们把“卢瑟”的原因归结为上天作弄，觉得全世界都欠他们的，都对不住他们。

父母欠他的。见过一个女孩，刚读大一，入校不久，看到宿舍里女孩们的手机都是智能机，而自己却是个老诺基亚。气不过，跟老爸要钱买“爱疯”，最低也要是个苹果6。老爸很生气，说没钱。女孩很过分，质问父亲：没钱没本事你就别当爹！

这个女孩子只顾怨恨自己老爸没本事，她却不知道，隔壁宿舍那个北京郊区女孩和她一样是穷孩子，人家想拥有一款苹果机，没伸手跟老子要，也没傍款更没卖肾，而是自己拿了五千块的奖学金！

学校欠他的。见过一个男孩，刚入工作不久，整天咒骂自己的母校，嫌它拖了自己的后腿。找工作的时候，总是被名牌大学的竞争者PK下去！他发誓毕业五周年聚会时打死他也不参加，那么个破学校太丢人了，让他抬不起头来。

可是，他怎么就不考虑自己高考分数低呢，北大清华211工程的学校没有黑他啊。当我提醒他这个时，他又有了新托辞，转头咒骂万恶的教育制度，把他们省内的录取分数线定那么高，继而又攻击起北京的考生，四百多分就可以上个好本科！

社会欠他的。交通不好，房价太贵，人心不古，竞争激烈，想说走就走却总是走不动，因为兜里钱不够。可是，我认识的那些快乐似神仙的行者也都不是富二代，有的经济状况很一般。他们去过很多地方行摄天下，是因为他们敢于践行自己的生活方式，只是比你更勇敢更担当而已。

宇宙欠他的。空气不好，雾霾忒重，吃不到健康的食物，喝不到安全的水。可是，有本事你也可以随意迁徙嘛。他们不努力让自己变成各国都稀罕的

优秀物种，反而怪世界无法大同。还有，空气不好，环境污染，每一个时代的参与者都有不可推卸的责任。作为时代的建设者，我们没有尽到应有的义务，人人都有份儿。

这个世界上，谁都不欠谁的，世界更不欠我们的，只有自己欠自己的，欠自己一份沉甸甸的结实的努力。你觉得自己境遇悲惨，混的不好，那真的只是你自己的事。机遇和幸运敲过每个人的门，只是机遇敲门的时候你并不在家，或者你并没有准备好。

威尔逊先生是一位成功的商业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要说什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人，说：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这张钞票，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”