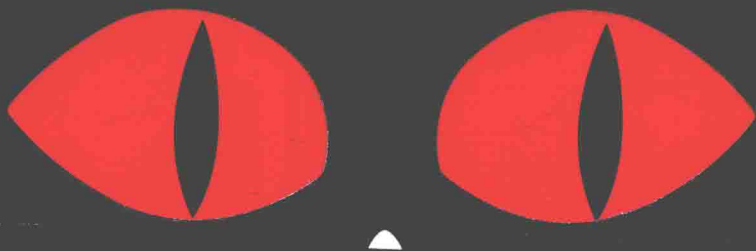


杨奇函

著



You have no
reason
to be a loser

一本成长路上的破壁之书，
打破你的畏惧，收获勇敢

打破你的局限，收获无尽的可能

人民文学出版社

你怎么 弱得 心安理得

你怎么 弱得 心安理得

杨奇函

著



人民文学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你怎么弱得心安理得/杨奇函著. —北京: 人民文学出版社, 2017
ISBN 978-7-02-012835-8

I. ①你… 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105361号

责任编辑 徐子苕
责任印制 苏文强

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街166号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市宏盛印务有限公司
经 销 全国新华书店等

字 数 100千字
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 8.75 插页1
版 次 2017年11月北京第1版
印 次 2017年11月第1次印刷

书 号 978-7-02-012835-8
定 价 39.00元

如有印装质量问题, 请与本社图书销售中心调换。电话: 010-65233595

每次被淘汰的时候，你第一反应不是自己的问题，而是“社会的不公”。比起专注于自我反省和自我提升，你更热衷惨淡经营自己的自尊心和虚荣心。

壹章

就是因为社会公平，你才被淘汰

069 064 058 050 044 037 030 023 018 010 003

不要总向失败者咨询成功

屌丝间才是赤裸裸的仇恨

就是因为社会公平你才被淘汰的

你的每一个微笑，都可能是一种挑衅

如果兔子不睡觉，乌龟怎么办

你的层次决定了你能见到的风景

实力不行，少拿情怀说事

一切圣母心都是绿茶婊

有些人纵有神刀在手，也难为刀神

活出自己前照镜子

老天有眼，也会看脸

在正该奔跑的年纪，你选择了匍匐；在正该不服的年纪，你选择了凑合。于是乎，你终于过上了你自嘲的生活，日复一日，盘桓底层，黯淡无光。

贰章

在正该不服的年纪，别选择凑合

079 085 091 096 101 108 115 123 129 137 144 150

青春是一种态度，与年龄无关

着急当将军的士兵不是好士兵

摆正自己的位置，花该花的钱

姑娘，该下班下班

有一种幼稚叫『只讲理』

请扔掉那碗你觉得难吃的羊肉泡馍

你缺的不是真诚，你缺的是套路

动手未必真豪杰

钱真的能买到快乐

给『读书无用论』扒层皮

世间并没有多少文艺青年

那些不能再幼稚的成熟

一切优越感都源于见识的有限。见识越有限的人，越容易嘲讽他人的好恶，越容易因为评判别人而发生纠纷。坐井观天的青蛙心中，谁说天是无限大的。谁就是脑残。

叁章

值得被传承的不是优越感，而是同理心

你要的是道理，我要的是情绪

每个时代都有自己的周杰伦和易烊千玺

高晓松师兄您说得对，但是您别急

岁月催人老，日久见人腥

有一小撮中国家长

黑格尔们没必要瞧不起郭敬明

大V互撕为哪般

临别清华，我有『三怕』

心灵鸡汤的红与黑

215 210 202 195 188 182 174 165 161

比起忙碌相亲，我们手头任务更紧急的应该是读书、健身、塑形、养颜、赚钱、练修养、懂幽默、拓眼界等自我提升。

肆章

如果爱上野马，就赶紧去开拓草原

225

爱情如衣服，只穿你买得起的牌子

232

比起渣男，女人更不要矬男

240

婚姻这事，细思极恐

249

没钱别谈异地恋

255

三者未必相关：跟谁恋爱，跟谁结婚，与谁地老天荒

259

韶华太美好，等谁没必要

268

秀恩爱究竟虐了哪条狗

壹

章

就是因为社会公平，
你才被淘汰

每次被淘汰的时候，你第一反应不是自己的问题，而是社会的不公。比起专注于自我反省和自我提升，你更热衷惨淡经营自己的自尊心和虚荣心。

不要
总向失败者
咨询成功

蔡康永一次谈到很多年轻人把“成名要趁早”当座右铭。蔡康永说：“张爱玲的人生很棒吗？你怎么会用一个人生糟透了的人描述人生的话来作为你的座右铭呢？我完全认同如果你想写小说，要去体会她为什么把小说写得这么好。可是张爱玲对人生的建议，拜托，张爱玲把自己的人生搞得乱七八糟。”

两个月前高考填报志愿期间，学弟跟我说想学工程物理，但是他二叔告诉他这专业的毕业生都到荒无人烟的地方工作一辈子。他打算报别的志愿。我问：“你二叔哪里毕业在哪工作？”他说：“就是老家瓦匠，没上过大学。”我无语，“老弟，报志愿是大事，多问点上过大学的人。”

以前中关村美嘉影院门口有一哥们，一边要饭一边讲成功学。有次我跟哥们路过看见这哥面对一帮人侃侃而谈：“成功呢，主要看的是心态。”我说：“这家伙心态可真好，都混得要饭了还教人成功。这帮听的人是不是闲的？”哥们说：“咱俩也是五十步笑百步，听过多少没有成功经验的人高谈阔论成功人生。”

经常向失败者咨询成功，是人生诸多悲剧的助力之一。在缺乏明确成功榜样的人生各阶段，一切在年龄和资历上有优势的人，都容易成为我们的指南针和方向盘。而这些人往往缺乏批判性思维训练。我们常常在某些人生方面有困惑或麻烦的时候，会饥不择食地聆听和吸取尽可能多的意见。

然而，我们咨询来的意见都靠谱吗？仔细想想，我们诸多决策依据，有多少是主要参考此方面佼佼者的意见？回顾人生的很多节点，在我们人生决策依据的数据库之中，在我们纠结的某个人生方面，对我们施加重大影响的人可能在那个方面是一个失败者，无所谓他在其他方面成就辉煌或者不甚了了。

没有上过大学的亲戚指导我们高考报志愿；没有出过国的儿时玩伴给我们讲为什么国外的月亮更圆；没有过投行或者 PE 工作经验的学姐给我们吐槽金融工作不生产价值；不

曾在核心学术期刊发表过论文的师兄指点你如何规划学术生涯；资深被迫单身狗给你畅谈追女孩的心得体会。诸如此类，不胜枚举。

“盲人骑瞎马，老牛拉破车”，往往是我们人生很多时候的真实写照。面对人生很多决策，我们的脑子本来已经是一团糨糊，而我们却不加考证，不加区分，在没有一个明确的判定标准和筛选机制的情况下，选择聆听以及相信一些在我们迷惑和无力的人生方面也并不是很成功的人，将一些源自于短板人生的人生短板奉若圭臬。

学渣前辈可能会向你断言 GPA 毫无用处，然后我们便可能倾向于荒废学业；资深单身狗前辈会告诉你多参加社团活动就会有妹子，然后我们便可能做一个妹子们都看不上的“交际花”；婚姻悲剧的长辈告诉你不要相信爱情，然后我们便可能面对爱情畏首畏尾；职场 loser 反复提示你不要太努力，然后我们便可能热衷小聪明，沦为水货，得过且过。

结果就是，个别没有过成功婚恋生活的人指点着我们的婚姻，个别没有过职场成绩的人指点着我们的业务，个别没有过企业知识或经验的人指点着我们的创业等等。总之，众多没有成功过的人指点着我们等待成功的人生。

同时，就像很多人以不靠谱的姿态和状态指点着我们那样，我们常常以更不靠谱的姿态和状态指点着别人。我们很多时候也会积极主动到人家面前谈人生谈方向，迫不及待地用我们人生阅历的残羹冷炙指点着朝气蓬勃的小鲜肉。我们窘迫的过去、平凡的现在和未知的未来并没有影响我们对别人的人生语重心长、捶胸顿足、指指点点、吆五喝六。

我们在给别人意见的时候往往有两个问题：第一，有时候我们“太主动”了。经常不了解对方的具体情况，主动到别人的留言板、朋友圈甚至本人面前，指点别人该怎么做。第二，有时候我们“太圆满”了。经常在不确定自己是否是成功案例的情况下，敢于把话说满，信誓旦旦。一种“信我必胜”的状态，却很少向对方提及我们自身的局限。

PS：笔者是一个匍匐在人生路上的屌丝，为了避免本文沦为纯粹的笑柄和尴尬的悖论，我不得不郑重声明一下：笔者从不“主动”，不敢“圆满”。我在网上唯一敢做的，就是在自己的账号同关注我账号的朋友们分享和交流一些思想和情感。撰文扯淡，只图一乐，如有冒犯，敬请忽略。

说了“成功”许久，有一件重要的事没有说：“成功”的标准很多元，谁算“成功者”呢？现实生活中，在每个特定的人生方面，我们都有自己关于“成功”和“成功者”的直

觉和标准。

难道我们眼中的狭义“失败者”的指导意见就没有价值了？当然不是。“失败者”的很多经验和教训都是十分宝贵的，而且很多所谓“失败者”是“待成功者”，阶段性疲软的他们在未来可能会取得很多让我们叹为观止的成就。只不过，笔者想强调一个现实就是，实际生活中我们绝大多数人面临着两个矛盾：第一，自身精力的有限性和他人意见的无限性之间的矛盾；第二，成功机会的稀缺性和韶华流逝的紧迫性之间的矛盾。

我们不是情感上对他人傲慢，只是理智上向现实屈服。我们一方面窘迫于精力有限，无力筛选海量信息；一方面窘迫于青春易逝，太难及时把握人生机遇。我们不是毫不在乎“失败者”或“待成功者”的经验和教训，而是在分配咨询精力的侧重点上有区分，在请教对象顺序的优先级上有层次，在考量决策依据的含金量上有筛选。从而我们会更合理地利用我们有限的精力，更高效筛选出最有效讯息，在极为有限的时间内，尽可能地最大化我们达成心中目标的概率。

我们的人生有时候成为一个谁都可以打扮一下的小姑娘，这事怪谁呢？首先还是怪我们自己。具体有二：

一方面，我们缺乏建立在理智而非情感基础之上的批判性思维，我们太容易被情感和情绪左右，经常错将情感等同于理智，错将情绪附着于思考。我们往往因为考虑给出意见者在社会角色上与我们的特殊性，比如父母、师兄、师傅等等，误认为他们给的所有意见都有正面的意义，是都应该听从的——毕竟如他们情真意切地说：“都是为了你好啊。”

另一方面，我们自己也不谦卑，常常主动到别人面前在自己未必擅长的领域里指指点点。以及当别人问到我们某些人生方面的意见时，我们也并没有提示对方我们的某些硬伤并不适合作为对方决策依据之一。我们便参与塑造这种浮夸的氛围，即我们可以忽略自身状况而在某些并不擅长的领域夸夸其谈。

有人吐槽郭德纲“不听观众意见”。郭德纲笑：“该听的意见都听，但是一天相声没说过的人教我说相声，我能听吗？”老郭补充，“我可从来不敢上赶着告诉工人怎么做工。”——给意见者和被给意见者的本分关系，大约本该似老郭这般。有一位我和周边朋友们认为非常成功的师长在“请教和被请教”方面分享过一些心得。分享如下，仅供参考。

当我们请教别人意见的时候，我们一般只向两类人请教。要么，是在我们需要意见的方面，在我们现在的年纪，取得

了比我们更让人满意的成就之人；要么，是在我们需要意见的方面，如果我们到了对方的年纪，拥有着对方在这方面的成就，我们会感到满意的人。

当别人请教我们意见的时候，我们一般恪守两个原则。一个是“不主动”原则，即坚决不主动到别人面前耳提面命，夸夸其谈各种人生经验；另一个是“不敢当”原则，即坚决在别人主动向我们请教某方面经验的时候，在实事求是的基础上，强调一下自身的种种局限。

总之，现实太骨感，精力很有限，问道分先后，取材有层次。最后，引用《圣经》（《马太福音》24:4-5）中的一段话作为结尾：

耶稣说：“你们要谨慎，免得有人迷惑你们。因为将来有好些人冒我的名来，说：‘我是基督。’并且要迷惑许多人。”

才是
屌丝间
赤裸裸的仇恨

凤姐之前发了一条微博：“我一直不明白中国人为什么骂我。我是大专学历，在家乐福做收银员，这是一个典型的小人物的形象。而我在电视台说过的那些话，并不符合小人物的身份，因此这引起了人们的嫉妒。同样的话，从王思聪口中说出来，结果却完全不一样。而我们之间唯一的区别，就是他是首富之子，而我出身农民家庭。”凤姐一语中的。

仔细想想，我们都知道凤姐在被各种骂，但是却说不出任何一个骂凤姐的人的名字。回顾凤姐从开始到现在，并没有任何真正意义上的成功人士或者大人物骂过她。骂她的都是一群无名的小人物。

对凤姐恶语相向又冷嘲热讽的这群小人物，基本上的生