

一切从改变思维方式开始

反脆弱

做一个内心强大的人

壹心理 © 编著



一个人成熟的标志之一，
就是明白每天发生在我们身边
99%的事情，对于我们和别人而言，
都是毫无意义的。

——美国哈佛大学教授
马克·鲍尔森

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

一切从改变思维方式开始

反脆弱

做一个内心强大的人

壹心理 © 编著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

反脆弱 / 壹心理编著. — 广州 : 广东人民出版社,
2017.12
ISBN 978-7-218-12203-8

I. ①反… II. ①壹… 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265115号

FAN CUI RUO

反脆弱

壹心理 编著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：李敏

装帧设计：紫图图书 ZITU®

责任技编：周杰 易志华

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电话：（020）83798714（总编室）

传真：（020）83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：北京中科印刷有限公司

开本：880mm × 1270mm 1/32

印张：9.25 字数：200千

版次：2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

定价：49.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，
请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：020-83795240

一边害怕，一边前行

学心理学的人不是有病，而是最先觉醒。

——中国叙事疗法奠基人 李明

1998年，我15岁，念初中，有件小事萦绕在我心头一直挥之不去：某次体育课，老师犯了懒，就让我们绕着操场跑圈。我吭哧吭哧地绕着跑，鞋带突然散开了。于是我停了下来，花了好长时间才系好鞋带，然后继续跑。结果鞋带又散开了，再次蹲下来系好，如此反复。那个就是少年时期的我，被家人保护得有点过度，以至于连个鞋带都系不好！这样弱不禁风的我，根本没有能力去面对生活的惊涛骇浪。

2017年，创业9年，在面对一次艰难抉择的时候，我和两个小伙伴去走了洛克线。洛克线位于稻城、亚丁，是国内徒步十大死亡路线之一，这里也是被人们常常描

述为“身体在地狱，眼睛在天堂”的地方。为了一睹藏区三座神山的真容，我和小伙伴们背着装备，在海拔4000米左右的大山里，没有人烟、没有信号，就这样每天行进二三十公里。我们睡在牛棚里面，裹着跳蚤入眠，由于高反，头痛得厉害，彻夜难眠。

5天后，我从大山里走了出来，下山的路上，我情不自禁地和遇到的每一个人打招呼。这时候的我，超级自信，即使一个人，也能独自去面对生活中所有的难。

在前后20年的时光里，到底经历了什么，让一个柔弱无力的少年，可以如此自信且平静地站在世界面前。如果世上有“内心强大”这样的奖项，而我又有幸拿到这个奖的话，我想我会感激两样东西：创业和心理学。正是它们，让我的逆境商 (Adversity Quotient) 提高了不知多少个数量级。

我当然不想捂着良心给大家灌鸡汤，怂恿大家去创业，但我内心真的每分每刻都恨不得敲锣打鼓地去鼓励每个人学点儿心理学。

那么，心理学到底给了我什么？

我曾在一个四下无人的长夜，给我爸发短信，大概是这么说的——小时候逃避的苦，创业之后，生活都加倍偿还给我了！

也许有人会说，我们应该感激苦难，因为是苦难让

我们成长。不，我并不感激所谓的苦难。正如陈虻对柴静所说的一样——苦难不是财富，对苦难的思考才是。

对苦难的思考最好的工具便是心理学。正是心理学让每个人都可以走出内心的“洞穴”，看到“洞穴”外光明的世界，而非世界的投影。这正是我们壹心理创办这么多年在做的事情。有一次内部会议上，我和小伙伴说，但凡有人提到心理学就觉得自己是不是有病，那么，壹心理还在路上；但凡有人内心遇到了困惑但却没有勇气求助于心理学，那么，壹心理还在路上。

《反脆弱》这本书就是我们和许多专栏作者在路上的见证。我们振臂高呼，奋笔疾书，想借此力去消除大众对心理学的羞耻感和偏见，让心理学可以成为我们的血肉、思想，让我们每个人都能变得强大，能更好地去应对这个世界。

当然，我并不认为这本书可以让我们的内心坚不可摧，但是我相信，它能让我们更加了解自己的内心，并掌握用心理学去面对困境的方法。生活中仍然会有很多让我们害怕的东西，但即使这样，我们也可以不对这个世界投降，因为我们能够一边害怕，一边前行。

黄伟强

2017年11月13日

{ 1 }

Chapter One

心态决定一切

- 002 为什么你那么努力，却还是没钱：
比穷更可怕的是“稀缺心态”
- 009 人生最怕的不是失败，而是连失败的勇气都没有
- 015 永远别相信任何人对你的任何评价，包括你自己
- 020 耗什么不能“内耗”
- 026 真正的贵人是自己

{ 2 }

Chapter Two

做一个会折腾的人

- 036 闲着是没法快乐的
- 046 你的最大问题是：你还不知道自己有多优秀
- 054 最重要的事，只有一件
- 064 高情商者的15项修炼
- 068 让你获益终生的五个思维习惯

3

Chapter Three

不平庸的活法

- 078 什么都想要的人，往往什么都得不到
- 088 要过就过不抱怨的生活
- 095 每个人的心里都住着一个自卑者
- 104 生命中不能承受的“假自我”之痛
- 108 缺乏界限感，你的人生就会麻烦不断
- 112 不要期待别人的改变，能让自己的心情变好
- 119 你需要攒多少个赞，才能相信自己真的赞
- 131 你有当自由职业者的资本吗

4

Chapter Four

所谓强大，就是能管好自己的情绪

- 140 不情绪化，你最终才能赢
- 145 千万不要强迫自己微笑
- 152 心理成熟的五大标志
- 162 再糟糕的事情，也能从中找到积极的意义

5

Chapter Five

一生只能爱一个人吗

- 176 亲密关系的杀手：付出感
- 183 “门当户对”真的好吗
- 191 婚姻中，最毒的伴侣并不是会出轨那种
- 197 一生只和一个人发生性关系，亏不亏
- 206 让我们成为彼此的沃土
- 215 被全世界看见，抵不过被一个人深深看见
- 222 在这个出轨的年代，婚姻有什么意义
- 231 再亲的人，彼此也要有界限感

6

Chapter Six

有什么样的父母， 就有什么样的“复印件”——孩子

- 248 女儿是爸爸最好的心理医生
- 255 如果你是父亲，你想女儿变成什么样
- 262 母亲对儿子的最大影响是什么
- 267 当孩子向父母表达愤怒时，最渴望听到哪三句话
- 273 与父母分离，让我们成为真正的英雄

Chapter *1*

心态决定一切

为什么你那么努力，却还是没钱： 比穷更可怕的是“稀缺心态”

稀缺心态，这个概念由哈佛大学教授塞德希尔·穆来纳森提出，他是行为经济学领域的重要领头人，花了大半辈子，研究“穷人和贫穷的本质”。他发现，长期处在匮乏稀缺状态下的人，都会慢慢被环境所改变，逐渐形成一种稀缺心态。

很多人无法摆脱没钱的困境，并不是因为他们不努力，是因为他们有稀缺心态。即便他们得到了更多的钱，本质还会是一个“穷人”。

为什么穷，因为你有“稀缺心态”

Peter 是一名助理，他正因财务状况青黄不接而苦恼：房租就快到期了；跟朋友借的钱也差不多要还了；好不容易等到发工资，没想到一下子就花完了。缺钱的日子不好过，出去跟朋友聚餐，还要等着别人请客，都不好意思社交了。

而且从短期看来，这样的处境不会有所改变，甚至会越来越

差。因为他“双十一”“剁手”，赊账买的微单，下个月要开始还款了。答应给女朋友作为圣诞礼物的美图手机，看来也只能打白条了。令他头疼的是，等到下个月，所有账单要如何支付呢？很多人跟 Peter 一样，都是“月光族”。

出身并不富裕的 Peter，毕业之后再没跟家里要过一分钱。没钱还账单，“穷”俘获了他的大脑，让他每天的工作都无精打采。为了省钱，他决定搬到更加偏远的地方住，但是代价就是，不得不花费大量的时间在路上。

由于路途太过遥远，他发现工作外自己可控的时间更少了，回到家本想学习一些设计的知识，但更多是倒头就睡。说好的要提升自己的英语能力，到报名那一刻又觉得太贵了，不如下个 App 学学算了。

不知不觉地，他陷入了一个循环，由于长期注意力不集中，领导对他意见越来越大，每年的晋升机会都轮不到他。而且自己平时的提升太少，跳槽并不容易，Peter 更愿意待在这个自己不怎么喜欢的公司。事实上，很多人跟 Peter 一样，穷并不是因为自己不努力，而是因为这种“稀缺心态”。

稀缺心态，这个概念由哈佛大学教授塞德希尔·穆来纳森提出，他是行为经济学领域的重要领头人，花了大半辈子，研究“穷人和贫穷的本质”。他发现，长期处在匮乏稀缺状态下的人，都会慢慢被环境所改变，逐渐形成一种稀缺心态。

当稀缺心态俘获我们的注意力时，就会改变我们的思维方式，影响我们的决策和行为方式。这里的稀缺不仅仅是缺钱，也有可能缺时间、缺爱。

“稀缺心态”是如何阻碍人变得富有的

为了进一步了解稀缺心态是如何让穷人变得更穷，阻碍他们变得富有，可以把它带来的后果，总结为以下 3 点：

a. 忽略长期投资（教育、健康和理财）的重要性——管窥效应

所谓的管窥（Tunneling）就是通过一根管子看东西，管子以外的东西是看不见的，这让我们只能一门心思地专注于管理手头的稀缺。

这个效应导致了很多穷人（收入稀缺）不重视教育，鼓励孩子早早辍学打工。因为教育的回报是长期的，而打工的收益是可以立即看到的。

在选择工作时，拥有稀缺心态的人，更容易忽略一些对长远来讲更好的机会，而只盯着那些短期内收入更高的选择。比如很多人会为了多 20% 的薪资，而忽略自己的成长。

管窥效应会让穷人忽略长期投资（教育、健康和理财）的重要性，从而无法改善收入的效率，因此就会一直穷下去。就像 Peter，他一旦进入稀缺的状态就没法在业余时间提升自我，也不愿意花钱去学习一项新技能。

b. 借用——透支未来

拥有稀缺心态的第二个后果就是借用。他们会和 Peter 一样，习惯性地借钱买东西。尤其是现在存在太多的诱惑，各类电

商平台和互联网金融网站，都在大力推广分期业务。一部新上市的手机，点一下就能立即拥有，谁又顾得上下个月的账单呢？可怕的是，自己透支过一次之后，手上就基本不会再有现金了，彻底变成“月光族”。

像“90后不应该买车买房”这样的观点是对的，在你并没有非常宽裕的情况下，买车买房很容易让一个本来活得相对轻松的人，立即陷入到稀缺的状态。这也就是我们常说的“房奴”和“车奴”。

年轻人过早进入透支状态，就会向环境妥协，即便不喜欢这份工作，也不能随便换，从而忽视长期的机会。

c. 消耗带宽（能同时处理多件事情的容量）

稀缺心态最致命的影响，就是引发带宽不足。如果我们把人脑理解成一台电脑，带宽就是它能同时处理多件事情的容量。

试想一下，一个满脑子都想着怎么凑齐明年学费的穷学生，脑子里的可用带宽一定会比一个富裕的学生少。一个人饥饿（食物稀缺）的时候，是无法集中注意力的，脑子里只会想着快去找东西吃。报告还没做完，但明天就是截止日期（时间稀缺），这也会让人没法尽兴地聚会玩耍。

稀缺就像是一个有 Bug 的程序，在脑子里不断运转，并消耗着我们的脑容量。

这也是为什么缺爱（感情稀缺）的女生更容易找“渣男”，因为稀缺使她带宽不足，没有脑容量去判断这个男生的其他方

面，只要感觉到这个男生对她不错，就在一起了。所谓被爱蒙蔽了双眼，也就是这个道理。

缺乏资源（人脉稀缺）的人，会更相信攀附关系和阿谀奉承的意义，喜欢到处炫耀自己认识哪位牛人，而忽略了长远而言提升自身价值才是获得资源最好的办法。

大家常说的，缺什么就喜欢炫耀什么，其实也都是稀缺心态作怪。并不是说那些炫富的人是缺钱，他们可能有钱，但在心理层面跟穷人并没有区别，对钱还处在稀缺心态。而有些经常喜欢秀恩爱的人，也不是没有得到爱，而是他们心理的状态还停留在一个缺爱的阶段。

很多人无法摆脱没钱的困境，并不是因为他们不努力，是因为他们有稀缺心态。即便他们得到了更多的钱，本质还会是一个“穷人”。

如何摆脱“稀缺心态”

不要管理自己的时间，而是要管理自己的精力。

a. 节约带宽

生活中需要做决定的事都会消耗带宽，而减少生活中要做决定的琐事，能帮助我们带带宽留给更加有价值的事情。

这也就是为什么那些日理万机的企业家和领导者，都会严格遵循自己的时间表，每天在固定时间，做相同的事情（例如回复邮件、健身和开会）。

还有为什么他们只会穿那几套衣服（像扎克伯格和乔布斯）。因为把这些琐事都人为地先安排好，在那一刻就不需要自己去做选择，可以减少带宽的负担。

像工作日的午餐，我就只会去少数固定的几家餐馆，这样可以避免一到中午就耗费脑力，痛苦地去思考吃什么。

这些日常琐碎的选择，对于我们摆脱稀缺心态，实现财务自由或者时间自由，一点帮助都没有。

所以不要管理自己的时间，而是要管理自己的精力。时间再多，没有足够的带宽，还是只能拿来消遣和发呆。

b. 不要透支

无论你的月收入是多少，都要拿出一部分来作为储蓄（可以不放银行，放个余额宝什么的，但高风险的投资一定要避免）。这些钱可能不能让你发财，但是它能在关键时候保证你不会陷入稀缺状态。

不要透支未来，尽量避免借钱买东西，太多即将到期的账单，会给你的带宽带来负担。个人跟企业不一样，企业借贷是为了提升效率，赚更多的钱。而个人借钱，大部分就花掉了。

对于时间也是同样的做法，虽然时间不能存起来，但也要为每周、每月留出一些空白的的时间，不要把每天都排得太满。

除了要想办法提升工作效率之外，做事情分清楚优先级也很重要。如果突然间遇到一些需要急于处理的事务，就不至于要“借用”未来的时间。

c. 每天多做重要但不紧急的事：设置提醒

如果你发现，自己每天做得最多的，都是一些重要但不紧急的事情，那么恭喜你正在往对的方向前进。反之，如果你每天都跟救火队员似的，只在做一些紧急的事情，你已经掉入稀缺的陷阱里面了。

这时候我们都需要一些提醒，例如减肥和学英语，有钱的话可以请个私教或者老师，没钱的话就加入一个社区或社群。每月储蓄可以把银行卡设置成自动划款，把忽视变成默许。

很多人“穷”并不是因为不努力，而忙忙碌碌也并不是因为没能力。只是因为他们所处的环境，就像一个隐形的枷锁，锁住了他们，无论他们怎么努力，最终都很难跨越自己的阶层，实现财富自由。而这个隐形的枷锁，就是稀缺心态。

我们不能单纯地认为，一个人之所以没钱就是因为他不努力，他活该。也不要天真地希望，社会会变得完全公平，让所有人都拥有一样的资源，那将会是一个停滞的社会。

天生就在一个稀缺环境中成长的人是不幸的，但简单地给予他们更多钱和机会也不可行。就如穆来纳森教授曾说过，我们需要把稀缺心理中，所体现的专注力和带宽问题等根本性见解囊括进来。

祝大家都能打破自己的稀缺心态。

安装，剑桥大学硕士。目前创办并经营着两家公司，知页和思微。