

贾旭波 著

衡商

——心理平衡之道

BALANCE
B·Q
QUOTIENT

衡商是检验内心平衡与稳定的指数
是自我认知与外界环境信息相匹配的自我评判方法
兼有阶段性和长期性的评估作用及价值

化繁为简 化难为易
正确的认知和处理外界的压力及环境变化



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

衡高

——心理平衡之道

贾旭波 著

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

衡商通过简要的五个因素构成公式,在四个基本自然法则的基础上,以读者最容易理解和衡量评估的方法,系统地分析人类心理问题,寻找并解析心理平衡乃至人生心灵平衡的奥秘。

衡商适宜自学、自析、自解和自悟,可以当做心理学入门书籍使用,适用于广大对心理学感兴趣、基础较弱、喜欢自行研究和找寻答案的读者。

本书更适用于有自知力和解决问题的动力,希望能够自主判断、调整和改善心理亚健康状态的读者,自我开释,不使心理问题向更严重的方向发展。

图书在版编目(CIP)数据

衡商:心理平衡之道 / 贾旭波著. —南京:东南大学出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5641-7256-5

I. ①衡… II. ①贾… III. ①心理保健 - 通俗读物
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 162533 号

衡商——心理平衡之道

出版发行 东南大学出版社

出 版 人 江建中

社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编 210096)

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 9.75

字 数 165 千字

版 印 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5641-7256-5

定 价 39.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

前言

Preface

为什么有心理学？因为先有哲学。为什么要有哲学？因为想得太多。为什么想得太多？因为要得太多。

人类文明的起航、智力的发展、科技的进步、混乱的增加、人际关系的错杂、心理失衡的紊乱，诸如此类都是因为我们想得太多、要得太多。

想得太多，既想要得到的太多，思维一刻不能停止运转。世界似乎是看得见摸得着的，但又似乎是看不清摸不着的，经济的繁荣、科技的飞跃，让越来越多抽象和虚拟的信息占据了我们的视线、思想和大脑。世界被看不见的手指挥着、梳理着、冲击着、搅拌着，看似精彩，实则繁芜，我们为了顺应环境而四季倥偬，为了利益而分秒必争，却未必符合大脑本身的特性，所以在难以应对环境变化时，出现心理失衡问题其实也不算是意外吧。

现代人有着脆弱的心理平衡，已经是不争的事实，连篇累牍的宣传和报道，各地层出不穷的各类事件，都或多或少的和心理失衡有一定关系，可见心理问题已经是现代人类所不能回避的重要问题之一。

但是如此重要的问题，却难以详细解答，许多人是通过自行购买书籍和通过网络浏览相关文章接触心理学的，这种做法很符合中国人的习惯，不肯把自己的疑问、困惑、弊端展露给他人。这种做法也是因为在普通人眼中，心理异常被妖魔化，让人唯恐避之不及，而心理不舒服则被认为是小题大做，致使许多单纯而敏感的人，对复杂的外界环境，无论如何也无法很好地理解、适应和融入，磕绊纠结而懵懂地生活着。

但心理学类书籍多晦涩难懂，阅读理解通常需要深厚的基础。此外心理学之

难懂,某种程度上恰是心理过于复杂所导致的结果,人类的大脑适宜处理虽然看似复杂但实则明确的数据。经过学习和训练,大部分人都可以掌握相当复杂的公式和定理,能够运算和推理许多高深的科技计算和知识,但是却难以处理模糊不定性、时刻存在变动的信息,例如搞不清自身需求以及不善于与他人交际。那是否存在一种方式,能够化繁为简、化难为易,明确我们的需求,正确地认知和处理外界的压力和环境变化呢?

通过探索和思考,以及通过对生活的感悟与观察,我发现其实大部分的需求,其心理特质本身存在着相同之处,即便有时候有些人的言行会偏激、会难以让人理解,但是深入解析,其实心理的本质大体相似。

感谢我的父母和妻子女儿,以及所遇到的领导、同事、朋友,在接触过程中,许多人和我一样,有着同样的迷惑,且具有普遍性与广泛性,其思维方式和言行也符合一些非常基本的规律,所以我思考并创作的第一部心理学著作,叫做《心理起源探秘——原生心理学》,从心理起源的角度来一步步剖析人类心理发生、构成和发展的基础原理。

《衡商——心理平衡之道》是在《心理起源探秘——原生心理学》基础上对心理平衡的解析和阐释。心理平衡,将会是一个非常重要的概念,是一种人生的态度,是为人处世的衡量标准,也考虑了个人与他人以及周围环境的互动和相互影响。随着世界越来越“扁平”,以及科技的发展,时空都被压缩,我们需要与更多人进行交互的时候,心理平衡就显得尤为重要,它体现了我们适应环境、认知自我、改变和超越自我的能力,也将直接影响到生活的方方面面,决定我们是否能够拥有安定快乐和幸福的生活。

鉴于人类心理之复杂无穷、心理学流派之多、释义之杂,本书必有疏漏,望读者海涵,并及时提出意见为盼。请将个人见解或宝贵意见发送到理享的邮箱: jiaxubo@qq.com,或者关注理享的个人公众号“balpsy”,以便和大家更好的分享。

贾旭波(笔名理享)于青岛

目 录

Contents

1 关于衡商和衡商的公式

1.1 衡商是什么？	1
1.2 衡商如何计算	4
1.3 衡商的图示比喻	8
1.4 衡商用来做什么？	9

2 四个基本自然法则

2.1 四个基本自然法则是什么？	12
2.2 获取能量	13
2.3 降低消耗	14
2.4 获得快乐	17
2.5 逃避惩罚	19

3 思维特点和惯性思维

3.1 大脑的特点	23
3.2 关于惯性思维	28

4 关于意识和潜意识与潜意识

4.1 意识和潜意识	32
4.2 关于被压抑的需求和潜意识	35
4.3 被压抑需求的取值范围	39

5 矢量思维——心理需求的细分与矢量化特点

5.1 矢量思维——矢量化的心理需求	43
--------------------------	----

5.2	关于动机的趋避选择	48
5.3	需求的矢量细分	50
5.4	需求矢量细分的优点	55
5.5	临时性矢量需求的干扰	57
6	平衡坐标系的建立与心理需求层次	
6.1	马斯洛的心理需求层次	60
6.2	学习的层次	64
6.3	平衡坐标系——对比、改变和迁移	70
6.4	严重失衡和自我超越	74
6.5	坐标系的替代	82
7	关于实现需求所具备的资源、压力和环境	
7.1	关于环境	86
7.2	压力	92
7.3	实现需求所具备的资源	97
8	衡商的加与减	
8.1	关于心态问题	104
8.2	影响衡商的其他参数	106
8.3	简化的衡商	110
8.4	关于爱	113
9	衡商的调节	
9.1	思维失控	122
9.2	心理平衡的核心解析和调节方法	124
10	衡商与教育	
10.1	现在的教育问题	134
10.2	未来的教育和职业问题	142
10.3	结束语	146
	后 记	149

1

关于衡商和衡商的公式

1.1 衡商是什么？

衡商是检验我们内心平衡与稳定的一个指数，衡商的英文是 Balance Quotient，缩写为 BQ。

Balance，不仅仅指平衡，也指平衡力、均衡，在英文中的及物动词和不及物动词里，还有（使）平衡、（使）均衡、使（各部分）协调等。所以如果单单指心理平衡，不免范围狭小。

心理平衡，是一个很中国式的概念，非常符合中国人对阴阳、天地、人伦等秉持的传统文化和理念，也符合中国人对日常言行举止温良恭俭让的要求。

但是 Balance 是世界的，健康讲平衡、运动讲平衡、机械讲平衡、建筑讲平衡、设计讲平衡；体型讲均衡、营养讲均衡，知识讲均衡、生产讲均衡、经济也讲均衡，世界在一个平衡而均衡有序的环境中，才能够得到更好的发展。人类也是如此，需要心态稳定、身体健康、生活有序、处事有道，彼此间和谐互助，才会感觉舒适并发挥自己最大的才智，才能够跟随世界的脚步。

衡商还是自我认知与外界环境信息相匹配的自我评判度，假如我们感觉自己无法抓住社会变化的节奏，无法掌控自身的生活，就会恐慌和忧虑，所以才会推动我们去调整、改变、学习，以便和周围的环境同步。得益于发达的现代社会，我们未必要去适应和学习所有未知的知识，可以轻松的通过协作、购买来获取想要的资

源和专业信息,使自身以最低的成本与代价,赶上时代的快车。

但是时代发展太快了,让我们来不及适应环境并构建新的知识体系,自然也就无法构建合理的符合环境要求的稳定心理状态。究其原因,可以从进化的角度简单地分析,人类的身体(主要是大脑),根本未曾赶上外界环境的变化。整个生物界的进化,少则数以百年计,才能完成某一方面的微小进化和改变,以适应新的生活环境,而且这种新的生活环境,也必须是相对稳定的。但是人类,却在近几十年的时间,经历了前所未有的变革,信息大爆炸、知识大爆炸、生产和生活方式大爆炸,唯有大脑,始终受限于两根细细的血管,依然沿袭千万年来基本的生理结构,这种结构或许很适应刀耕火种、适应舒缓而稳定的乡村生活,但是却未必适应新的信息社会,至少是未必人人如此。

与心理平衡相对的,心理疲劳和心理失衡也就产生了。

心理疲劳是伴随社会分工细化必然出现的问题,当福特设计建造不符合人性的流水线,把工人当做机器的一部分时;当社会分工,必须要求更高的专业性时;当学校教育为社会分工和流水线化作业提供规范时,工作的单调和重复性,就会不可避免。这种单调而重复的工作,除了让我们心理厌烦,更挤占了接触新事物和学习新知识的时间,让很多人感觉自己更容易被疾驶的时代列车抛下,因而更加感觉心境抑郁、心烦意乱、前途渺茫。

心理失衡是对外界环境适应性的变差,一种无法协调、无法达成外在要求与内在需求一致的心理状态。

快节奏的现代生活,以及高强度的竞争环境,带给人的精神压力是非常巨大的,我们在享受最新、最快、最好的信息与物质生活之时,也更加担心工作变化、家庭变化、人际关系和疾病等带来的挫折和打击。为了保障现有的收益与成果,除了靠自身努力外,就不得不采取竞争、打击、排挤、设置障碍等措施来最大限度保障自身的安全。物质化、经济化的世界,看似资源无限增多,其实个人能够接触和掌握的资源都是有限的,都存在着竞争的关系,所以我们不能超脱其中,又无法全面掌控。在这种状态下,更容易做出错误的决定,出现越努力越焦虑、越思考越困惑的状况,失衡也就难以避免。

长时间焦虑、多重的需求无法得到满足,太多的想法只停留在脑海中,容易

导致人们精疲力竭,甚至导致大脑产生器质性变化,产生严重的心理问题。2009年诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白总结出人类的长寿之道是:人要活百岁,合理膳食占25%,其他占25%,而心理平衡的作用占到了50%。另外现代医学发现,癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡、月经不调等都与心理状态有关,相信人类65%~90%的疾病与心理的压抑有关。因此,这类疾病被称之为心身性疾病。

同时抑郁症成为热词和常见病,据卫生部门估计,全球约有3.5亿名患者,约占人群总数的1/20。严重的抑郁症患者甚至可以引发自杀行为,世界卫生组织公布的数据显示,每年约有80万人因各种原因自杀,超过战争和自然灾害致死人数的总和。

有消息报道,美国的成人2016年罹患严重抑郁症的比例约为7.9%。加拿大学者费立鹏2009年在《柳叶刀》上发表调查报告,显示中国抑郁症的患病率为6.1%。而北京心理危机研究与干预中心的报告显示,中国每年有28.7万人死于自杀,其中超过一半患有抑郁症,这是15~34岁年龄组人群的首要死亡原因。

荣格曾说过:“世界发展的趋势显示,人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌或癌症,而是人类本身。”为什么压力、冲突、痛苦的经历等问题会造成抑郁症,为何无法得到缓解和释放,是否只能在极其严重的时候通过心理诊所或是精神类药物来治疗缓解。是否有可能在思想和情绪没有产生严重负面心态的时候,合理消除其焦虑感,发现自己的价值、真实的内心需求,明确自己所拥有的亲情、友情、能力、责任,拥有更强的心理承受能力呢?

我们发现,在关于人类心理方面有一个错误的设定,即“了解人类心灵是一件特别困难的事情”,或许并非如此。当我们想得太多、要得太多的时候,控制的并非是自己的心灵,而是去努力改变环境和改变世界。人类大脑是一种奇妙的组织,原本是用于服务于身体的整体,但是基于大脑的高度发达,反而指使着身体以及行为为大脑服务,因此,要想了解人类的心理,就必须明确一件事:**“世界是不可真实把握的,我们能控制的,也只有自己。”**

人有自我意识,在心态健康的情况下,是可以通过观察、客观评价与实践的反馈信息进行调整与修复的,是能够对自我心态和行为进行有意识控制的,也只有积极主动地进行自我控制和调节,才能适应社会的发展与变化,收获身心健康和人生

的成功。

只是这种观察、实践、对外界客观评价的接纳,以及所采取的调整与修复,和我们对自我的认知有着极大关系,因而才更需要一个指标来作为参照。衡商概念的创立,以及运算与解析,正是基于这样的基础。

理论上说,衡商商值高而稳定,我们就感觉到幸福、稳定、快乐,生活充满阳光,更有目标,也更有毅力去克服困难,能勇敢地向目标前进。

假如衡商商值较低,人就会处于一种精神的亚健康状态,犹豫或焦虑,情绪低落、提不起精神、感觉恐慌或者空虚。人的心理状态越差商值就越低,在极端的状态下,心理就会出现明显问题,此时就需要心理医生的介入了。

1.2 衡商如何计算

衡商讲究自我认知、内在心理需求的细分与动态变化,因而假如我们能够认清自身能力、内心实际需求和外界环境之间的相互关系时,就能够做出相应的评判。

下面,先看一下衡商的数学公式:

$$BQ = \frac{A_1 \times B}{A_2 \times C \times D}$$

式中: BQ 为衡商英文 Balance Quotient 的缩写;

A_1 = 需求 = 可实现的需求;

A_2 = 潜需求 = 被压抑的需求;

B = 资源 = 实现需求所具备的资源;

C = 压力 = 外在压力感受;

D = 环境 = 环境复杂状况。

具体解释为:

(1) A_1 、 A_2 同为需求,但是 A_1 指的是可以实现的内在需求,即根据正确的自我认知和评判,并配合相应能力与资源,是能够达成的目标。我们总是存在各种各样的需求,当我们产生对某些美好事物的向往,认为自己有能力做到,并为之做

出努力时,则是一种积极的心态,有助于增加商值;而当我们无力去实现自己的愿望,甚至不得不压抑自己的需求时,就会导致商值的降低。

(2) A_2 指的是不能实现的潜需求,即因自身所拥有的资源不足,或外在压力过大,难以满足和实现愿望,从而变成潜在的需求。即 A_2 是被压抑的部分,被压抑的数量越多,压抑的强度越大,更容易导致失去正确的自我认知和判断。

(3) B 指的是实现需求所具备的资源,大致上与心理需求相符,但是 A_1 、 A_2 是一系列需求的总和,而 B 指的是我们切实拥有的资源。对那些我们并不拥有的资源,只能看做是需求,例如财富可以帮助我们达成目标时,就可以看做是资源,而缺乏达成目标的财富,则财富就不是拥有的资源,反而成为需求的一部分了。

(4) A 与 B 都大致可以分为精神和物质两个方面,具体细分会因不同年龄、不同阅历、不同性别等有所区别,例如幼年时没有情爱的因素,中老年时对亲情的需求加强,所以精神需求暂时先笼统地分为:亲情、爱情、友情、安全、自由、成就……

(5) 物质同样是保障内心平衡的基础,特别是现代社会,我们每时每刻都在与他人发生交汇,当大部分事物可以衡量价值时,物质就不能被忽略。但是物质层面的需求不等同于单纯的物质,也包含获取物质和财富的手段,所以对物质的需求也需要因人而异,暂时可以笼统地分为:权利、财富、人脉、职业、知识、技能……

(6) C 指的是压力,分为生理压力和精神压力,但是更多的是对外界压力的内心感受。我们始终都是在迎合一个外在的价值体系,这种价值体系带有明显的他人印记。人具有利己性,所以会凭借规则和自身的能力对外界加以约束和要求,以便让自己更加舒适,而这种约束和要求,同时对其他人造成显著的干扰。因此我们在被动迎合外在价值体系时,会明显感觉到外界的压力,其压力过大时,会严重影响甚至取代自己的内在需求,就更容易导致心理失衡。但是每个人对压力的感受不同,有的人能够泰然处之,但有的人就心有戚戚,难以承受。

(7) D 指的是环境复杂状况,简称为环境。我们总会与环境发生交互,在一个熟悉、稳定、和谐的环境里,压力值会比较低。但是当环境变得复杂并叠加时,压力就会急剧增加,就更容易失控,会对自己的状态产生忧虑,从而导致结果的降低。

(8) 处于分母位置的 A_2 、 C 和 D , 具有共性, 即数值过大影响平衡, 但是过小也同样会影响平衡, 即没有不能实现的需求、感受不到外界的压力、环境变得极其单一的时候, 也同样容易失去动力, 所以 A_2 、 C 和 D 的取值范围呈现一种 U 型, 应当控制在适宜的范围内才有利于平衡。

注: 关于 A_2 、 C 和 D 的 U 型取值范围, 将在第 4 章 4.2 节“关于被压抑的需求和潜意识”中进行详解。

综上所述, 如果把衡商的数学公式展开, 变为文字形式, 则如下所示:

$$\text{衡商} = \frac{\text{可实现需求} \times \text{实现需求所具备的资源}}{\text{被压抑的需求} \times \text{外界压力感受} \times \text{环境}}$$

如果对实现需求所具备的资源进行细分, 则公式可以扩展为:

$$\text{衡商} = \frac{\text{可实现需求} \times (\text{亲情} \times \text{爱情} \times \text{友情} \times \text{安全} \times \text{权利} \times \text{财富} \times \text{人脉} \times \text{职业} \times \text{知识} \times \text{技能} \cdots \cdots)}{\text{被压抑的需求} \times \text{外界压力感受} \times \text{环境}}$$

由这样一个公式, 可以大致了解关于心理的一些事实:

(1) 内在需求占据主导, 作为独立的个体, 想要达成什么样的目标, 决定了方向, 但是基于现代社会竞争的激烈性与复杂性, 需求是多重的, 却很难全部实现。

(2) 内在需求如果掺杂很多不合理的幻想和预期, 就会偏离实际, 则不可实现和被压抑的需求就越多。

(3) 所具备的资源越多, 竞争性越强, 可以实现的需求也就越多。反之, 资源越少, 可实现的需求也必然受到影响。

(4) 如果过于依赖于某项资源, 则在其产生变化时, 将严重地影响到整体。例如, 有人将所有的人生梦想与希望寄托于财富, 将所有的时间、精力、资金用于炒股, 一旦炒股失败, 就有可能引发严重的后果。

(5) 对人格和生活不能独立的人而言, 外界压力起到决定性作用, 因此性格和能力越弱的人, 受外界的影响越严重。

(6) 环境并非仅指自然环境, 而是囊括了工作环境或者生活的群体, 当环境越复

杂,我们的适应性就越差,复杂环境所带来的压力并非简单的叠加,而是量级的改变。

单纯从公式的角度,还可以得出这样的结论:

(1) 分子的值越高,商值越高,代表我们的内心越稳定。

(2) 分母的值不同,分母的三个单项,均呈现一种 U 型的曲线,即没有被压抑的需求和极高的压抑需求;完全没有外界压力和过高的外界压力;过于单一的外界环境和过于复杂的外界环境,都会导致分母值变大,从而容易产生心理失衡。只有在有一个适宜的区间,数值才是较低的。这种 U 型曲线取值,会根据每个人的状况而有所区别。

(3) 所有因素的评估源于对自身状况的正确认识,并彼此间相互关联,单一因素估值较低,会影响整体判断,甚至明显影响到最终的商值结果。例如某些人爱情或事业受挫后就一蹶不振,放弃所有的希望,把世界看得很灰暗,甚至产生厌世的严重失衡状态。

(4) 反之同理,对某一因素的错误高估,有可能引发对其他因素的高估,导致虚假的商值结果,例如某些人预估会得到某些利益后所产生的兴奋、张狂、难以自抑的情况,而忽视了自己能力的不足。

(5) 在资源分列式里,越多单项占优则商值越高,越多单项不占优,则商值越低。所以健康而均衡的心理并非是拥有的因素多,而是能舍弃低分值因素,然后使拥有的每一项得分都较高。

(6) 整体的需求、所具备的资源、外界压力和环境,都会因时因地产生变化,因此越多细节考虑,就越偏重于表达某一时刻的心理状态。

(7) 当我们想表征总体的平衡状态时,应剔除多余细节,考核衡量最为重要的因素,优选最为主要的需求、资源、外在压力和相对稳定的环境,这样才能够得到一个稳定的结果,用以代表一个较长时期内的心理水平。

因此,衡商兼有阶段性和长期性的评估作用和价值,只有我们对自身拥有正确判断能力、拥有对内在需求正确认知和对外界形势正确判断的情况下,才能做出合理的评判。

长期而稳定的衡商数值,有助于我们完善自身的知识结构与生活的基础,打造健康、平衡、幸福的人生。

1.3 衡商的图示比喻

单纯以公式而言,对某些读者而言,似乎不太好理解,因此特地将衡商公式转换成图示的形式,以便释义。

衡商是平衡与均衡的概念,如果需要借用某种事物来形容,那么就可以将衡商的公式比喻为一条船。



衡商公式的图示比喻

由图所示:

(1) 实现需求所具备的资源是船帆和船身,每个人所具有不同的资源,决定了不同船体的大小,也决定了所承载货物的多少。

(2) 可实现需求就是货物,可实现需求多,货物也多,但是如果盲目超载,超出自身具备资源所能够承载的范围,反而容易颠覆。

(3) 被压抑的需求像是压舱物,太少,船不够维持稳定;太多,就无法承载应有的货物(需求),也容易导致问题,对前进也就形成阻碍。

(4) 外界压力像是风,适度的风(压力)才会有助于前进,太弱或太强都会引起问题。

(5) 环境像是海浪,能载舟也能覆舟,太单一的环境像是浅浅的小水湾,对大船反而变成了约束;太恶劣的环境像是凶险的大海,产生阻力甚至遭受灭顶之灾。

以船来比喻衡商未必非常合理，但是却直观。相关参数与彼此关系也并非像图示这样简单，例如船只的构成与资源的获得，深受成长环境的影响，而非独立的存在；每个人都有自己负载的偏好与均衡措施；独立船只的抗风险性较低，但拥有爱并在集体中更安全更稳定，关于爱的问题会在第8章做详细的解释。

1.4 衡商用来做什么？

衡商是一个心理学的模型，我们的需求、能力、特长、喜好，与日常生活以及言行举止有着密切的关系，即内心世界在构建时，假如相关经验、技能以及需求和环境相融洽，内心就比较健康，呈现稳定的结构。但是假如需求众多而又缺乏相关的资源，即经验、技能不能支持应对环境变化，不能满足自己内心的时候，这个时候心态是散乱而焦虑的，就疲于应付各种各样的状况。

但是衡商不能用来相互比较，不适宜像智商一样，用来评判自身与他人水平的相对高低。衡商的易变性，只能用于对自己需求的正确认识，帮助分析自己的不足，能够让我们舍弃掉许多细枝末节，把时间和精力放到正确的方向上，从而变得更加快乐。

衡商是一种心理学分析的方法，一般只用作对自身的考量，例如可以细致的思考近期情绪低落的原因，如何通过其他的方式来弥补；我们的长处在哪里；如何合理地躲避压力等等。所以最好一次只分析一个重要的因素，没头绪的人，才会所有项目通盘考虑，反而更容易导致混乱。

当然对不了解衡商的人来说，可以通过有经验的人来帮助自己进行初步的分析，明确重点，抽丝剥茧地去掉一些杂骛，着重解决自己内心真实的首要需求，排解或者避开外界的压力，明确方向，然后在掌握这一方法后，在日后慢慢完善，从而更加准确而细致地分析自己的心理，正确地认清自己，做出正确的决定。

想用简单的公式来表征心理状态，本就是一件不太容易的事情，但是并非做不到，只是如果纯以枯燥的公式分析入手，很多读者就一定会感觉头疼，那是因

为我们平时喜欢将心理作为一个整体来看待。其实现实状况并非如此，理享认为人类的心理是一系列连续选择和对比判断的结果，采用矢量思维模式才更符合现代社会的现状。

为了帮助大家了解并掌握衡商，我们需要一层层地来展开衡商公式的奥秘。下一章，将逐步地分析衡商的推导过程，首先要说的是什么影响到我们内心的需求，关于四个基本自然法则问题。