

## 如何让你的内心变得更强大

此文档由@实用心理学 整理制作，更多心理学知识，请围观：

实用心理学围脖（51 万粉丝）：<http://t.sina.com.cn/1678862287>

实用心理学博客（320 万点击）：<http://blog.sina.com.cn/1678862287>

作者：发帖回帖专用马甲 来源：天涯



### 引言

一般写书或较长的文章，总有一个引言或导论之类，交代清楚写作的缘由，透露一点内容以诱惑读者看下去。本马甲在写这个帖子时，也难免俗——尽管暂时并没有把本帖写成一本书的伟大抱负。

先说清楚这一点是很有必要的：虽然本马甲弄了这么一个彪悍的标题，但很有欠抽的“标题党”的嫌疑；网络上高人辈出，我丝毫不敢做“老师”，只是希望能够吸引看客而已。至于我说得如何，希望你不要隐讳自己的判断。只要你明白了我和你自己自己在说什么，我愿意恭恭敬敬地接受你耳光的教训。

还有必要再说明一点：让自己在心理上变得强大，不是简单的技术活，这需要生活中的实践。以为念几句语录或学得一招两式自己就可以在心理上强大的人，我无话可说。我没有义务再普及初中就应该懂的东西：大脑和心不是一回事。

为了避免浪费你的时间，我需要先问你两个问题：当有一个人骂你时，你会不会有愤怒之类的情绪？当你工作生活遇到挫折，你会不会有沮丧感，哪怕只是一丝？

如果都没有，我建议你立即关掉此网页，因为你在心理上已经非常的强大，我要说的对你来说已是屁话。你已经无往不胜。我对你甘愿俯首称臣。

每天学点好玩的心理学！

关注 @实用心理学，下载更多心理学资料

如果你在第一个问题上作出肯定回答，而在第二个问题上作出否定回答，从不浪费时间起见，我也建议你关掉网页。当然，你也可以抱着看戏的态度看下去。

如果你在第一个问题上作出否定回答，而在第二个问题上作出肯定回答，那么，你有理由说服自己成为本帖的读者和讨论的参与者（如果有讨论的话）。原因是，你的心理素质很好，但在心理上还未强大到可以让它不对你的生活和工作产生影响。

如果你在两个问题上作的都是肯定回答，那么，我可以肯定，即使你不是你心理的奴隶，很多时候你大脑的功能也转交给了你的心理，别人操纵你的心理也非常容易。当然，更致命的是，你的心理素质常常会让你在人生的很多关键时刻出现错误。它对一个人的生活和前途，杀伤力是巨大的。

我不想重复这样的废话：成功不仅仅取决于你的能力、机遇之类东西，还严重取决于你的心理素质。在心理上输了，有的时候意味着你已经输了。

你也许早就知道，大凡成就非凡的高人，都有泰山崩于前而不变色的心理素质。这不是从天上掉下来的。

即使你不想或不可能做出什么非凡壮举，让你在心理上不受到伤害，在这个险恶的世界，也非常的重要。

先写到这儿，有五个回复的话，我会更新.....

一步一步地讲解，从概念、方法到实践，大家先别急。首先，我需要界定一下什么叫在心理上强大：

#### 一、心理强大的概说

心理上强大就是你在心理上，对于这个世界，对于这个世界中的人有无法摧毁的心理优势。

#### 两种心理强大：

1、世俗意义上的强大。其实这不是真正意义上的心理强大，因为你的心理并不强，你之所以感觉很强，是因为你占有很多“强”的东西：金钱、地位、权力、文凭、容貌.....这些东西我们叫做一个社会中的“稀缺资源”，人人都想得到，但只有少数人才能获得。它们只有通过比较才有意义，所以永远是稀缺的。

这种“心理的强大”是怎么得到的？真相是，是否拥有稀缺资源，对应于一定的社会阶层、角色、身份。是否拥有稀缺资源和这些阶层、角色、身份组合，在社会上便构成了一个有高低之分的价值序列。人们根据资源、身份等自动地对一个人的“价值”进行排序，在心理上并屈服于这个价值排序。所以，如果你很有钱，你有权力，你是博士，不管你是否真正牛 B，别人在你面前的确没有心理优势，你会感觉到自己很牛 B。

记住：这种心理优势来源于占有社会稀缺资源的优势。之所以后者会转化为前者，是因为人们的心理结构与社会结构契合。如果能够打破这种心理结构与社会结

构的契合，你就根本没有心理优势。而当你并不占有社会稀缺资源，处于心理弱势时，只要你能打破这种心理结构，你仍然可以获得心理优势，并摧毁别人的心理优势。

应该指出，对于少数幸运者来说，这种心理优势是相对的：永远有人比你更有钱更有权，因此既然你是靠获得这些稀缺资源才获得心理优势，那么在比你占有更多的人面前，你仍处于心理弱势。即使你一切都有，你也要面对死亡，在自然规律面前你仍是个弱者。

而对于大多数人来说，因为并没有占有多少社会稀缺资源，因此并没有多少心理优势。而问题恰恰是：获得心理优势，恰恰是你获得这些稀缺资源的一个重要条件。你要获得心理优势，必须寻找到另外的方法，这也恰恰是我在本帖重点要讲的。

2、哲学—宗教意义上的心理强大。这种心理强大在这个世界上只有少数人能获得：比如宗教隐修者、古典哲学家。在这些高人面前，世间的一切纷扰根本就不存在。甚至死亡都不存在。那些被奉为价值的东西在他们眼里一钱不值，社会价值排序对于他们丝毫不起作用。在心理上，没有什么能够战胜他们。

要求世俗中人获得这种心理强大是不现实的，因为这需要极为艰苦的训练，彻底改变一个人的心理结构、思维结构，消除“自我”。但它可以是一个理想的观照，我们可以从它那儿找到一些让我们在心理上变得强大的方法。

3、神经—精神病意义上的心理强大。这种心理强大依赖于两个要素：对信仰的狂热或冷血。最典型的就是宗教极端分子和冷血杀手。从价值上，我们应该唾弃这种心理强大，因此我不作过多讲解，大家知道有这种心理强大就行了。

现在我集中说一下我们为什么在很多时候处于心理弱势：

一、人类是一种会死的存在，死亡恐惧是影响最为深远的恐惧，除非我们能战胜死亡恐惧，否则我们在心理上还是弱者；

二、人类是一种偶然的的存在，偶然被抛到这个世界，因此，对秩序和确定性的寻求同样是一种深远的内驱力。不幸的是，并没有什么必然的东西。人生充满了偶然性。如果我们感觉到对自己的命运无法把握，我们的软弱马上会暴露出来；

三、证明自己的存在和存在的价值是人类的一种最深刻的需要。但这样就有了一个“自我”，而这个“自我”恰恰又是植根于社会之中，我们并不是“自我”的主人，相反恰恰是它的奴隶。我们的“自我”经常被很多外在的人和事所操纵，在这样的时刻，我们的软弱总会袭击我们。

四、人类是一种社会性的存在，他从一出生下来就开始被成人世界拉入社会化的轨道，因此，他的心理结构与社会结构获得同构性，并屈服于社会结构里面的价值排序。不幸的是，很多人的心理结构无法打破与社会结构的同构性，他即使蔑视社会的价值排序，也是暗示或自我强迫的结果；

五、人类不幸常常沦他人的客体，于是，他人的语言和行为，可以快速绕过他的思维结构，进入他的心理结构，激起他的各种情绪。这意味着，在这些时刻他

实际上处于守势，是弱者。要让你在心理上变得强大，你就必须随时不让别人的语言和行为进入你的心理结构，而只是在你的思维结构里进行解读，这样，你就可以从一个客体马上变为主体，而那个人则成为你解读的客体。力是由你指向他，力的方向决定了心理的优势和弱势。

不好意思，以上这些语言上不是太通俗，不过大家可以不管，真正重要的是方法。在下面，我会用更通俗的语言进行讲解。也欢迎大家提供案例。

在讲方法之前,为了加深你的印象,我想提一下网络名人范跑跑:尊敬的范美忠先生。

我想,无论你对范跑作何评价,都有必要发现或承认这一点:范跑跑有很好的心理素质,在心理上很强悍——至少远比这个社会中的的人强悍得多。

仅仅这一点,郭跳跳就输了。郭跳跳以为自己拥有道德优势,从而在心理上也很强悍,可以咄咄逼人,但没想到范跑跑并不因“道德劣势”而在心理上处于弱势。在心理上他对这个世界(当然也包括郭跳跳)是蔑视的,这使郭跳跳事实上在心理上暴露在范跑跑枪口下,进攻时忘记了防守,倒把自己弄成了范跑跑的客体。

这绝不仅仅是智力上的博弈,同时也是一种心理的搏杀。

范跑跑为什么在心理上那么强悍?请注意他的言辞!他反复地提到“自由”、“北大”、“无所谓崇高”、“你们就装 B 吧”之类的关键词。秘密就在这里:

1、他对“自由”有一种近乎狂热的信仰,不管是真的如此,还是他暗示或强迫自己的结果。一个人一旦感觉到自己掌握了某种真理,分沾了这种真理的属性,在心理上是很强悍的;

2、“北大”这块金字招牌在中国的价值排序是很高的,无论你在嘴巴上是否唾弃拥有“北大”这一属性的人,在心理上你的确都屈服于“北大”位于高端的价值排序。凭这块招牌,范跑跑可以在非北大人面前具备足够的心理优势,可以真的很牛 B;

3、“无所谓崇高”,这是取消道德判断。骂他的人依赖于道德判断的游戏规则来界定范跑跑的道德弱势,但范跑跑根本就不承认这样的游戏规则。不和大家一起玩共同的游戏规则,你的道德判断对他就没有效用,他就不处于道德弱势,从而在心理上也不处于弱势;

4、“你们就装 B 吧”。他认为,骂他的人都是在装 B,说好听点就是在表演。既然是表演,骂他也就没有任何力量。这种认定是道德上的反击,他反而可以通过这种反击获得心理优势。

心理强大训练方法一:剥去比你强悍的人的社会属性外衣

1、原理:把一个披上具有让你在心理上处于弱势的价值符号的社会属性外衣的人看成一个和你一样的动物,他在你面前就没有任何心理优势,因为导致你在心理上处于弱势的,只是那一层社会属性外衣。

司

2、步骤。举例子永远是阐述原理、理论和方法的最好方式（因此我也希望你提供案例）。

你有没有在厕所和你的上司或一个你敬畏的人一起屙屎屙尿的经历？如果有，你是否发现，在你们并排掏出 JJ 朝尿池里撒尿的那一瞬间，你们实际上是平等的（你们好像也只有在这个时候才是平等的），而这种平等，恰恰是因为你们都被还原成了动物？你又是否想到，剥去衣服，他屁都不是？

用术语来说，就是：在某种情境中如果一个人丧失他的嵌于社会价值排序中的社会属性，他就会被祛魅。

无论你有没有这样的体验，从现在开始，我希望你这样想：

A、上司（或任何其它让你敬畏的人）的所有让你在心理上处于弱势的东西，都是社会结构中的“角色”所赋予他的，并不是他本身，所以，他希望保持和你进行角色交往，希望你叫他某长某总，借此保持对你的心理威慑，但你要解构他这一手法，恰恰不要把他看成某个角色，而就是看成一个人。当你和他见面时，你需要在心里面告诫自己：这个角色是虚的，我不是在和一个人打交道；

B、再反复告诫自己：我只是在和一个人，一个和我一样的动物打交道；

C、告诫自己的同时，要面对他盯住他暴露的肉体部位，暗示自己他是“人”、“动物”，不要盯住他的衣服，更不要去想他的官职或身份，以防止“他是某总”之类的想法侵扰你。

D、在不和他见面时，自己反复地把他看成一个没有社会属性的人，以便自己和他见面时有心理准备；

E、至少训练十次。

心理强大训练方法二：阻击他人的语言和行为进入你的心理结构

原理：

A、我们的心理强大与否，与情绪、情感息息相关。恐惧可以让你在心理上成为弱者，但愤怒却可以让你变得强大。

B、情绪、情感是由外界刺激，特别是他人的携带某种价值符号或信息的语言和行为引起的。由于你屈服于社会的价值排序（没有办法，从社会化的那一天开始，这种命运你就无法逃避），他人携带价值符号或信息的语言和行为，就此与你的情绪、情感对应，就像一按开关，灯就亮一样——当然，你的心理是他人的电灯。

C、这样，他人的语言和行为，就会非常容易地绕过你的大脑，作用于你的心理，也就是说，绕过你的智力结构，进入你的心理结构。此时，你就是他人的一个客体，没有防御能力，处于弱势。

D、为了在心理上变得强大，你就需要打破这一点，不让他人的语言和行为进入你的心理结构。简单来说就是要挣脱社会的价值排序。只要你对他人的语言和行

为不作价值判断，它就无法进入你的心理结构，而只停留在你的智力结果里面。而恰恰是这样，你不再是他人的客体，相反可以成为解读他人语言与行为的主体。在他面前，因这种主客体关系的转为转变，你是有心理优势的。

步骤：

A、想像一个人（比如你的上司）在你面前狠狠地骂你。这个时候，一定要克制住自己的情绪。这不是叫怕你冲动地回骂或揍他，而是说，一定要克制住自己的愤怒、恐惧或耻辱感之类。在心里面一定要告诫自己。在这方面，开始的时候一定要对自己狠一点，这是非常关键的一步，因为你这是要切断他的语言、行为与社会的价值观念的联系，褪去他的语言、行为的价值属性，消解掉它们所携带的价值信息；

B、同时，你冷静地盯住他因为骂你而呈现为某种表情（观察到他的表情的扭曲更好）的脸，直视他的眼睛。告诫自己，一定不要怕。只要你的眼睛没有多大的挑衅性，没多大问题的；

C、同时（注意，这些反应都要求在很短的时间里发生），尽力不要去想像他的语言和行为对于你产生的后果（比如被扣奖金）。一定不要去感觉和想像，而是思考他的表情，思考他的话。比如：这个人说这些话，属于一个有点权力的人针对下属的一种表演，它们传递的信息就是让这个人证明他的权威，而他那些配合的表情也表明了这一点。感觉和思考是不能并存的，当你在思考时，你的感觉就不复存在。这个时候，你的思考把你变成了一个主体，你的那个被他的语言和行为作用的“我”已经不见了。是你在把他当一个客体进行分析、解剖；

D、至少训练十次。

心理强大训练方法三：狙击他人的语言行为进入你的心理结构

原理：在阻击他人的语言和行为进入你的心理结构（见方法二）时，在一开始你实际上仍是处于守势，如果你的训练有效果，他人伤害不了你，但你仍有可能无法快速地作出反应，随时准备破译和消解掉他的语言、行为所携带的对你有威胁的信息。

这是因为，一个对你具有利益或心理上的威胁的人（比如上司）站在你面前，你们的地位是不对等的，你相对于他比较透明（因为你是他语言、行为的承受者），而他在你面前更多处于黑暗之中（因为他要说什么，要对你做出什么你不一定知道，而这些都可能威胁到你）。在明处的人在心理上永远比在黑暗中的人更处于没有防御的状态，这就是为什么人类有一种窥视癖好，而且能带来快感，而被窥视的人则感到羞辱愤怒的原因。

因此，你还必须狙击他，在心理上彻底占据优势。你无法改变你的透明状态，

就按方法二切断他的语言行为与你的心理结构的联系。但这只是防守，你还必须赶在他的语言、行为发出之前狙击他，把他从黑暗里拖出，置于你智力结构的审视之下。在他说话之前，你应根据当时的情境以及背景敏锐而快速地判断他要说什么，要干什么。这个时候，他实际上成了你审视的对象，在认知层面上你成了主动者，在心理上，你也就从一个猎物变成了一个猎手。

步骤：个人建议心理较弱的人先训练方法二，心理变强后再训练方法三；如果你心理不是太弱，建议方法二和方法三同时训练。

A、想像一个对你有心理上或利益上的威胁的人，回忆或捕捉有助于说明他是个什么人以及他对你可能会做什么的信息。或者，假如你因某件事而要和你的上司打交道，而这可能对你不利，那么，快速地想一下将可能发生的这件事的背景，并把以往对上司是个什么人的判断也一并加以考虑；

B、和他面对时，参考方法二和方法一；

C、根据这些信息，快速地预测他会说什么，做什么。记住，即使预测错了也无所谓，在心里面告诉自己不要有任何沮丧。重要的是你占据了一个心理优势，并且这样的心理优势有助于增强你的应变能力。预测准不准，主要是知识问题。所以提高自己的知识也是很重要的。这以后我会讲到；

有可能你会问：如果我预测错了我不被动，这样不是更弱势，并且会带来一些后果。可以告诉你的是：不会。只要你能克制沮丧（所以我要你先训练前面两种方法），这不是问题，你也有足够的时间作出反应。至于你的反应太慢，是知识和经验问题。

D、至于训练十次。

心理强大训练方法四：消除掉他人强大的幻像

原理：你一定看过戏吧？无论它如何煽情，你仍然在看过了以后明白，这只是戏而已。也就是说，你骨子里有这样的一个认知背景在提醒你：那都是表演，是装出来的。如果你有幸走到后台，会发现一切都不再神秘。它已被还原：无非就是为了捕捉观众，传达某种东西，把各种因素组合一下呈现出来而已。而这种组合所呈现出来的东西，在你和它有一段距离时，由于它对你心理的作用，你就会觉得它还真像回事。

假如你对此没有体会，那么，你肯定看过新闻联播。你有没有发现那些主持人的语调、神态等实际上都是装出来的？

对于你来说，体会到这一点很有意义，因为当你知道它们都是表演，它们表现出来的那些东西（威严、高贵、强大、正义，如此等等）实际上已被祛魅。

你会领悟到，强大或高贵之类东西并不是你面前的实体本身所具有的，而是借助于一定的表情、姿态、服饰等，使它们对应于一定的社会角色，契合背后的社会价值排序等“烘托”出来的。也就是说，它们不是自然物，而是无论是有意识还是无

意识、个人性地还是社会性地装出来的。

而既然你知道这一切是装出来的，它们对于你所拥有的力量就会消失。当你在心里面可以说“你就装吧！”，你实际上已有心理优势。人类的心理是这样的：对于真实的东西，可能会有心理弱势，但对于“假”的东西（不一定是认知层面的假），则有心理优势，因为“真实”对应于无法否认其存在的实体，这意味着力量，而“假”的东西，则可能是一种虚幻，隐含着没有力量的设定。

人本质上是一种善于表演的社会动物。不仅戏台上是在表演（本义上的），巫师作法、体育运动、求爱、待人接物的规矩等等，都是表演。因为是社会动物，我们所看到的首先并不是“人”，而是社会“角色”、“人格”，我们就是在与这些表演性十足的东西打交道。我想很多人都知道，在英语中，“人格”有“面具”的意思。

步骤：

A、看新闻联播，仔细观察播音员的表情、眼神、语气，从中寻找“表演”的痕迹，不是强行认定，而是自然地感觉他在表演。当他露出一丝非常不自然的微笑时，一定要捕捉到；

B、同时，在电视上或有机会的情况看一些官方大人物的讲话，注意捕捉他表演的痕迹；

C、思考一下，如果你到别人家，或别人到你家，在你们并没有放得开的情况下，为什么还要说一些套语、做一些被视为尊重或友好的行为来表现你们的“关系”；

D、至少训练两次。

日期：2009-1-12 17:50:18

心理强大训练方法五：学会用理性应对外部世界。

原理：有一种心理防御机制叫做“合理化”（或“理智化”），就是当一个人做了一件他后悔或让他痛苦的事情时，为了消除自己的痛苦，他便找理由安慰自己说这么做是对的，就是把这么做“合理化”。

这个“合理化”的结果是什么，就是一个人为了消除痛苦，不敢正视自己的内心。的确，这样干痛苦可以慢慢地变得不再骚扰你，但你的内心已被你的心理反应所否认。久而久之，你会成为自己的陌生人。

这就带来一个可怕的后果，你在心理上很软弱。第一是本来就没有勇气正视自己，第二就是你消除痛苦（其实并没有消除，只是被掩盖或转移了）的方法恰恰强化了你的软弱。因为合理化、理智化依赖的并不是真正的理性。它不真正是你大脑思考的，而是被你的心理所操纵。

因此，这种对痛苦的消失，只是饮鸩止渴。

你也许永远也改变不了让这种心理防御机制运作，但是，从今天开始，你的确需要对心理防御机制作出反思。你的确可以让自己获得理性的能力，而不任由你的

心理操纵。

知道苏格拉底临死时的故事吗？在死亡面前，他是多么从容。这位被称为最勇敢、最聪明的希腊人，他的从容乃是他的理性看待死亡的结果。从中我们可以看到理性思考能力的强大力量。这种力量完全可以战胜死亡。

在人类的理性面前，任何外部事物都无法对人构成威胁。

当我说到苏格拉底的时候，也许你已经明白，我会说到“认识你自己”。是的，这是你必须做的。但在这个方法里，暂时还不要求你达到那个高度。

你需要做的是：对一个让你痛苦的事情，或你自己的心理活动进行反思、观察（如果有时间和心情，在一些高兴的事情上，也可以问问自己为什么高兴），追问这意味着什么，为什么会这样。

步骤：

A、当你感觉到做一件事不那么自然，想一下，这是不是在找理由？如果，为什么？追问自己：不找理由的后果是什么？

B、想一下一个灵性大师奥修所说的例子：你要闹钟吵醒你，是不是在找理由？还有哪些事情你是想把责任从自己身上推出去？

C、看柏拉图的《克里同篇》；

D、至少想五次；；

E、至少看两遍《克里同篇》

下面讲一下心理强大的训练方法六，本来计划放到后面来讲的。现在我想先预告一下，在有时间的时候，我会详细地整理这个“讲座”，进行重新表述，尽力做到三点：知其然，也知其所以然；通俗易懂，并且接近你的生活；三、可操作性。

心理强大的训练方法六：在认知中带入情绪、情感，改变心理结构。

原理：我们很多人为什么会得神经症？为什么那么心理弱小？为什么感觉到痛苦，自己也知道问题在哪儿，但就是不能摆脱？一个非常重要的原因是当初引起我们的神经症，引起我们的心理弱小，引起我们的痛苦的情绪遭到了压抑，就此形成了认知与情感的分裂，我们或者已经忘记了那种情境，或者根本就无法让头脑战胜我们的心理结构，因为它们已经无法协调。

上面一些朋友，特别是“解放心灵”的情况就是这样。

精神分析认为，童年极大地影响了一个人，我们的很多心理问题，都可以追溯到童年的心理创伤。因此，在治疗一个神经症患者时，自由联想实在是一个好方法。一个人只要回忆起他当初被压抑的情景，并且发泄出了本应是当初发泄的情绪，他的心结也就打开了，“病”也就治好了。

没有一个精神分析大师告诉我们这是为什么。很多人迷惑不解。其实很简单，大师们或许认为没有必要说出来：就是把你带回了当初的情境，只要你的心理与当初的认知一致，你多年的内心冲突就消失了。而内心冲突的消失就是症状的消失。

我当然不是把你看成是神经症患者，但我们可以从这里得到启示，就是，如果

我们对于曾让我们具有恐惧或自卑等心理的事物有了一种认知，只要我们发泄出与这种认知相对应的情绪，我们对它将不再恐惧或自卑。

说一下我的经历吧，当初有这种感觉的时候，我对精神分析还一无所知，对哲学也未有任何涉猎。但是，我真的应该感谢那次经历。当时不知道我突然变得心理不那么弱小是怎么一回事，但现在，当然已经清楚了。

日期：2009-01-18 16:00:08

当时，由于另两个人的原因，我有幸也一起被人“请”去吃饭。那是一家装修得非常豪华的酒店。原谅我当时根本没有什么“星级”的概念。

你可以想像一下刘姥姥进大观园是什么情景，也可以想像一个从未到过城市的农民进城时是什么情景。请别见笑，我长那么大，还从未到过那么豪华的、几乎可以说只有高等华人在那里出没的地方。

不用我告诉你了，那个房子所透露出来的气势把我震慑住了。在吃饭的时候，甚至面对非常职业性的服务员，我都显得笨拙难堪。明眼人一眼就可以判断，我是个没过见什么世面的人，而且出身的阶层，在中国社会的阶层金字塔中是很低的。

仅仅是一栋建筑里的结构、颜色、形形色色的装置、摆设等，能有多大的威慑力？当时我从未去想这些，也从未去想，它们事实都是人造出来的，自身并没有任何生命力，而且基本上出自于在阶层等级上很低的工人之手。我非常“自然”（后来我才明白，根本不是“自然”，而是“社会性地”）地把它们看成高档、气派、威武，并屈服于它们。同时，我对社会价值排序加以屈服的的心理反应马上被启动：这样的酒店是高等华人出没的地方，我这样的人来此，好像不具“合法性”。

在此后的两年时间里，我似乎没有再想起这件事。当然，你应该猜想到，这件事并不是不存在了，它已经在我的心里存在。我被激起的心理上的弱小并没有改变，它在其它一些问题上经常给我带来麻烦。

日期：2009-01-18 16:50:27

两年后，某一天坐公交车从郊区到市里。看着窗外的农地，及时不时出现的远处一栋栋高楼，我突然想到：那些看起来气派的房子，其材料不最终都是来自于那些泥土吗？

这个一闪念其实根本谈不上任何“发现”可言，它只是我对最基本的常识的回归而已。可惜，在多年的社会生活中（以后我会专门讲到我们怎么摆脱社会对我们的洗脑和心理操纵）我已经遗忘了这样的常识，以致当有了这样的感觉时，对于我来说已无异于一次头脑风暴。

灵感闪现，就绝不能丢开，而必须继续深挖，因为这是愚蠢和智慧、黑暗和光明的分界点。

我继续思索。当想到城市只是在一片野地里弄出的庞大的钢筋水泥丛，相对于广袤的乡村它实际上很虚弱时，我差点笑了：那不过是人类对地球的鼓捣，但人们却都习惯了装模作样。换言之，人类对地球的鼓捣就像一个小孩玩积木游戏---真的只是游戏而已，高低贵贱的游戏规则冻不是自然的，而是社会制定的。

两年前在酒店里被震慑的那一幕，非常自然地浮现在我眼前。我开始笑出声来了。是的，太滑稽了。

而当我又继续想到人类把现代社会的“文明”夸得不得了，并贬斥原始人，但原始草棚和钢筋水泥其实只是捏弄得不一样时，我的笑声已招来了车上几个人的轻蔑。我承认，这是有点“神经病”的大笑，特别是在公共场合里（所以我建议你在按这个方法训练时，最好或如果没有必要不要在公共场合里，如果你的心理素质还很差的话）

但我要在这里告诉你，我从未如此拥有巨大的心理优势。一方面以往被酒店或其它事物所震慑的自卑弱小心理一扫而空，另一方面，这几个人在我眼中居然不存在--他们的轻蔑根本就无法触及到我的心理结构，纯粹就像是一些乌云一样，在我心里漂了一下马上就自行消散！

真的，太神奇了。我自己都认为我是不是有点不正常了。

日期：2009-01-18 18:00:41

### 原因(原理)是什么呢?其实非常简单:

1、我们的头脑在很大程度上决定了我们是客体还是主体。如果我们对外界没有多少认知，反应迟钝，我们在心理上是体会不到多少优势的，因为这个时候头脑都自身难保，它陷入混沌之中，无法把我们化为主体，把认知的“力”指向外部世界（所以思考能力是多么重要!）;

2、但我们当然没有这么糟糕。我们的头脑可以具有超越性，即与外部世界拉开距离，从高处、远处看它们。拉开距离，既不被它威胁吞没，同时又能确立对它的认知优势。这是人类的理性能力。哲学家在这方面是高手，他们能够把这种理性能力运用得炉火纯青。

3、但为什么我们经常有明明知道该怎么做，却还是做不了，而只能忍受痛苦呢，就像上面很多朋友讲述中的一样？原因在于，头脑具有超越性，可是，你不知道该如何做，以让你的心理也具有超越性。仅仅是头脑的认知只是第一步，不转化为心理痛苦还是存在的--毕竟痛的是心，而不是脑。

4、那么如何做以让头脑的改变带来心理的改变？我上面的描述当然并不是很清楚。下面我简单描述一下这种心理机制：

A、当我认知到城市和乡村仅仅是人类鼓捣地球的不同结果，我被酒店震慑来源于社会的游戏规则时，我仅仅具有认知优势，而毫无心理优势，也就是说，我的心理结构还被定于那个让我心理上自卑、弱小的当时的特定情境以及背后的社会心

理背景，我仍被它们“结构”住；

B、当我笑时，这意味着什么呢，意味着我感受到了给我以心理震慑的这一一切的荒谬和虚弱。这个时候，认知已经开始渗透到我的心理结构的表层，我的情绪已经被带动并和认知一起协调；

C、当我大笑，以致别人把我看成神经病，而我居然无视他们的存在，这时候发生了什么？我的认知，经过情绪已经变成我的心理反应了，这个时候不仅仅是头脑，而且是心理，整个身体在对外界作出反应。我的头脑和认知不再处于相互分离当中，而是相互协调。头脑的优势这个时候转变成了心理的优势，经过情绪的带入，我的心理从那个给我以自卑弱小的心理情境、心理背景里挣脱了出来。它改变了，而它的改变，意味着我某种意义上的改变！

不一定每个人只要一次情绪带入就能成功，也不一定一个人在哪一件事上只带入一次情绪就能成功，但无论如何，在认知中带入情绪，就是让情绪把你的心理从那个给你自卑弱小的情境、背景里拉出来！

日期：2009-01-19 00:05:43

下面开始讲在认知中把情绪、情感带入心理结构的步骤。记住，这个和方法二中的阻击他人的语言和行为进入你的心理结构表面上看是矛盾的，但实际上不位于一个层面，也不适用于同一种情境（所以才有方法之别）。前者是你在与人互动防御时做的，而后者则是你一个人时，或在与你没有多大利害关系的人面前时做的。

调动哪些情绪呢？当然是有力量的情绪。但最有力量的情绪是愤怒。不过我不主张你调动它，因为愤怒这一情绪短时间内能量很集中，消逝也很快，而且，它常常掩饰背后的无力与虚弱，除非是非常特殊的情况，我们才能调用它来让我们在心理上强大。

我建议你调动的是轻蔑。你已经知道了，轻蔑的力量来源于认知。

A、第一步，就是认知，想像一下在生活和工作有哪些人或事让你自卑，让你心理弱小。就比如这样的一个场景吧，某个人穿着打扮把你震慑住了（就像我也曾被豪华的酒店震慑住一样）。在你一个人的时候，仔细回忆一下当时的情景，而且思考一下你为什么感到自卑。

知道自己为什么自卑了吗？是不是因为自己的出身、职业、收入、外貌等哪一方面或所有方面让你认为与别人相比很差？好了，继续思考，你为什么这样认为呢？是你认为的吗？这是你真正独立思考出来的结果吗？不，你还必须继续思考，这只是社会的游戏规则迫使你这样思考，而你已经不知不觉地屈服于这样的游戏规则而已。现在，你是否意识到，你感到自卑是由你所屈服的这个游戏规则设定的，而只要有游戏规则，有些人天生就输了，即使想赢也要付出极大的努力和代价？

注意到没有，当你感到自卑时，你运用（当然别人也运用）了对比原理，对你们外貌、气质、肤色、衣着、地位、收入等等等等进行了对比，以此评判一个人的“价值”。但这有任何理性的支持么？人作为为人是独一无二的个体，这本身就逻辑地设定了人的价值是无法对比的，即使能对比，也只是在对社会的贡献上对比每个人的社会效用。而你居然用这种没有任何理性支持的社会游戏规则来惩罚自己，不觉荒唐么？

B、现在，当你想到这里的时候，是否感到一些荒谬？是否感到自己很可笑？好了，这个时候，要的就是你这种感觉。

这个时候，再联想一些与此有关的荒唐的事，发现自己在那多年的生活当中，有的时候或很多时候居然很可笑。。。很好。。。现在，你是否感到荒谬感、可笑感更强烈？

很好！笑出来！大声笑！狂笑也行！笑出眼泪！

C、同时，转到让你自卑的情境中，在笑中“面对”让你自卑的人，面对让你自卑的社会游戏规则。你已经知道这一切都是那个让你曾经屈服的游戏规则设定的，那么，你就要洞悉和感觉到这一点：他的那些让你自卑的外貌、肤色、衣着、身份、地位等等等等都是一种道具，一种表演并用来进行荒唐的“价值比较”的道具。在笑中，要蔑视它！

D、你现在感觉到那些让你自卑的东西实际上多么像纸老虎了吗？还没有？那就继续按方法做，想得深一点，笑得狂一点。感觉到了？很好，你现在要做的事还没有结束。你还需要在等心静下来的时候，思考一下宇宙人生的问题，比如：“人是什么”这个命题。思考得如何不重要，重要的是你的思考。

E、至少训练两次。

日期：2009-01-24 18:10:56

从现在开始，我暂时中断对方法的讲解。我感觉到，那些支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律更有必要先予以阐述。

讲完了这些原理与规律后，我相信对于你来说非常重要的反思意识已经可以唤醒，你也将拥有对付你的心理弱小的重要知识力量。那个时候我再来讲方法，将更有效果。

非常有必要先记住以下几点：

1、人不是机器，但非常容易变成机器。从你踏入社会的第一天起，你的心理就常常会脱离你的控制。也就是说，你的心理经常被一些你从未意识到的心理学、社会学、哲学原理、规律所操纵--当然，有时也难以避免地被那些了解和掌握这些原理与规律的人操纵。

2、面对任何让你在心理上自卑、屈辱、窝囊、无能、愤怒、恐惧。。。的人和事，你的对手绝对不是他们（它们），也不是你自己，而是这些原理和规律。因此，要想

让自己在心理上变得强大，你不是在与他人作战，也不是与自己作战，而是与这些原理、规律作战。

3、你之所以在心理上很弱小，重要原因当然是那些控制你的情绪、情感的原理、规律的强大，但还有更重要的原因是你没有意识到、揭破它们。也就是说，你是否强大，主要取决于你是否具有对于他们的认知能力。

4、牢记住这一点：正如我们第一眼看上去的世界只是世界的表象，而不是世界本身一样，事实是什么对于我们来说并不重要，重要的是它在我们心理上如何。是“事实在我们的心理上如何”激起了我们的语言和行为，而不是其它东西。在心理上，我们是柏拉图的“洞穴人”，而不是禅宗中的开悟者。也就是说，在这个社会里生活，在很多时候我们是睡着的，但我们从未意识到自己是昏睡的。

5、恰恰由于此，修改我们的认知结构，我们面前的世界将是另一种样子。而修改我们的心理结构，我们对于世界将作出不同的反应。

6、修改我们的心理结构，会碰到“自我”这一心理功能。没有一个人能够真正取消自我的存在。没有自我的人，指的是他的自我是虚假的，他把社会、他人的东西看成了他的自我，因此他人的看法极大地操纵了他。而有自我的人，是指他的自我与人性相连，并能保持独立性。佛教中的无我绝不是指消灭了自我，而是看穿了虚假的自我的虚妄，并不执着它。

7、心理的第一铁律是人在心理上必须生存，正如在生理上人必须生存一样。它和自我一起，成为破解我们的心理秘密的密码。

8、人是社会动物，具有诸多社会属性，比如职业、朋友关系、地域、信仰、价值观念等，这些东西构筑了一个人的存在的确认，并形成他的认同。这些认同本身，既可以是他“强大”的来源，也可以成为控制他的心理的武器。

日期：2009-01-24 18:40:46

支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律一：对确定性的寻求

一、思想实验或例子：

请首先想一下，在人类历史上，为什么迷信那么流行？是因为人们的智力低下吗？还是有某种东西干扰或干脆越过人的智力结构而影响人们的判断？好，暂时这样认为，那么，即使是在当代，在科学技术如此发达的今天，为什么还有很多人倾向于把很多不能解释的现象视为神仙或魔鬼所为？为什么在黑暗之中，当我们看到一个恐怖的黑影时，我们像自动的机器一样把它反应为“鬼”？

也许这些问题太玄了。但这样的情境你肯定不陌生：假设你和你的朋友正在一个地方谈话，突然有一个陌生人闯进了你们中间并且短时间并不会离去。在这个时候，你和你的朋友（至少是你）会感觉到一种不适和莫名的焦虑，对吧？为什么？

我们还可以在现实生活中捕捉到大量这类现象。一个可能不会让很多人陌生的现象是：当你加入某个团体时，团体的价值观念、游戏规则总会对你构成压力，换言之，他们一定要同化你。而如果同化不成，你就要遭到排斥。你要么投降，要么付出代价，也就是说，要么把“我”融入“他们”，要么让“我”成为“他们”的敌人，没有中间道路可走（这个例子同时有几个原理和规律在起作用，在后面我会讲到）。

## 二、原理、规律阐述：

你对以上现象可以找出种种解释。但是，如果一一拿掉让你的解释赖以成立的条件而问题仍然存在，你的解释就是不充分的。比如，你可以认为一个陌生人闯进你和你的朋友中间，你之所以感到不适和莫名的焦虑是因为他对你们构成威胁，比如他的长相、表情、穿着、等透露出来的信息。但是，假如我把这些信息都拿掉呢？显而易见，你的不适和焦虑仍然没有消去。

那么，你的不适和焦虑，就不是因为这些具有威胁性的信息本身，而仅仅是这一点：他对于你们来说是一个陌生人。正因为他是一个陌生人，你无法判断他的出现对于你们来说意味着什么。换言之，你无法确定，他到底是不是一种威胁性的存在。因为在你们那儿，他是不透明的，相形之下你们对于他保持着某种透明性。正是这一点，你们感受到了威胁。但这种威胁无法确定。你们的不适和焦虑，恰恰是不能确定威胁的心理结果。

日期：2009-01-24 19:54:48

你或许知道了，一个陌生人的出现，激发了你的不适和焦虑，这种无意识的心理反应是一种防卫机制，提醒你注意并界定那个闯入你和你的朋友世界里的人。

换言之，你无法忍受不确定性。你一定要确定他对于你们来说意味着什么。除非你把他看成有威胁的或没有威胁的，否则你就无法防御，无法放心。

一定要给自己寻找一个确定性，一个方向感，是我们存在的一条重要的规律。对确定性的寻求，乃是我们的先验渴望。

这个无意识地支配我们的规律来自哪里？它来自我们存在的独特性。

人类自豪地说自己是“高级动物”，至少不屑于与猪狗之类相提并论。这不算狂妄，而是有理由的。就存在的定位来说，动物被他们的生理机能限制死了，他们没有意识，受着本能支配。它们嵌入这个世界，其结果是固定的，由生到死，没有超越性。但人则不一样了，你有意识，有思想，本能并没有能完全主宰人类。

但好处也不能让人全享有，他也要付出代价。的确，不完全受本能支配是人超过动物的地方，但这种不同于动物的存在同样也受一定的规律支配。同时，也还要受社会生活中的一些规律支配。

抽象来说就是：动物因为它的生理构造及反应方式，它与世界在存在结构上是

非常协调的，它本身就是自然的一部分，因此，它与世界处于自在的同一之中，没有主体—客体的二元设定与分别。这种没有分裂的同一当然不可能让动物感受到痛苦（因为它没有引发痛苦的意识机能），除非你打它，引发它的神经反应。

但人就不一样了，他因为能够通过意识反思世界，由此在存在定位上超越了动物，摆脱了像动物那样的被规定性，而可以通过思想及活动来规定自己。动物被定死了，但人却是可以自由的。而也因为这样，他的意识产生了分裂，分为一个自我意识和对象意识，也即，他和外部世界，甚至他本身之内具有了一个主体—客体的二元设定与分别。他从世界中分裂出来了。

这一主体—客体结构带来了两个深远的后果：

1、具有主体—客体结构，意味着人被从世界的秩序中剥离，被丢弃在这个星球上（《圣经》中的亚当夏娃被逐出伊甸园说的就是这个意思）。正由于他意识到自己与世界的不同，而世界对于他来说并不是熟悉的，因此由分裂感所施加的孤独和恐惧将威胁到他。一从世界中分裂出来，他就没有了安全感。而他注定既退不回动物状态，也变不成神仙（所有这类努力都注定失败，在后面，我还要分析诸多人想退回动物状态以获得安全感的心理），注定要承受存在的重负。我们的痛苦，大多数都是精神上而不是肉体上的，正在于此。

2、这一主体—客体结构让人的存在有一个方向感，方向由他指向世界，他就有力量感，而如果由世界指向他，他就受到威胁。更重要的是，如果瓦解这一主体—客体结构，他就丧失了作出反应的能力，精神中枢将陷于瘫痪。这是不可忍受的。你知道你的敌人在哪儿，那么无论如何你都可以进攻和防守，但是，如果你在明处，敌人在暗处，那么你的存在就完全裸露，你将陷入歇斯底里。正由于此，人一定要寻找一个确定性，由此恢复主体—客体这一结构，否则，他就会疯狂。

日期：2009-01-29 22:59:41

支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律二：认同

一、思想实验或例子

楼上“野风秋”朋友讲到，谦卑的人心理强大，是因为他们能放下自己的身段，这很有道理。但这是一种预先的心理防御，先把自己设想成一个不牛的人，并对此进行暗示性的认同。有了心理准备，即使事情的发生真是自己设想的这样，那也是不怕的；如果事情更好一点，当然更不怕了。

同时，“野风秋”朋友还说到，大学生的心理之所以弱，在于他们总觉得自己是“天之骄子”，看不清自己，这也可谓目光敏锐。这其实也是诉诸于认同：社会对大学生的评价，转化成了他们的自我认同。别人认为他们是那么一回事，于是，他们也真的认为自己是这么一回事，而不管事情的真相是什么。然而社会的现实却不是那么一回事，因此他们的自我认同要遭受到社会结构的冲击。

这样的例子或现象在现实生活中俯拾皆是。楼上“xuehu102”朋友就是一个实例。

他从小学一直到中学毕业考上大学，都是老师和家长心目中的好孩子，学习好，听话，不会给别人添麻烦，在一片赞扬声中长大，因此已经习惯于以这种形象出现。他小心翼翼的维护着光环，做任何事都尽力做到最好，得到别人的认同。不过，这种认同显然因不符合内心而是一种负担。结果是因某次紧张而全盘暴露它对内心的重压，使工作生活受到严重影响。

为什么会出现这样的情况？

我在这里要先讲一下，我所指的认同包括两个层面，一是自我认同，二是社会认同。因为自我认同和社会认同常常纠缠在一起，作为一种心理机制控制着我们，所以我没有分开讲。

“xuehu102”朋友的问题在于，他一开始把社会认同转化为自我认同，这是主动的，毕竟，学习好很听话在这个社会得到欣赏，会给人一种价值感。随着他人对他的这种“形象”的认同，他的自我认同就不是主动的了，因为他是靠别人的认同来确证自己“我的确是这样”，以此来维护自我的价值感。对这种已经得到确证的自我价值感的执着慢慢变成了恐惧，害怕失去它，因此不管愿意不愿意，也不管多么累，多么不符合内心，都要表现出来。这个时候，问题已经暴露出来，他只是以社会的认同来构筑自我的认同而已，小心翼翼地维护着自己的形象，以维护自己的心理生存。

因此，问题已经蜕变为：在恐惧之下一个人身不由己地被认同的力量所操纵，痛苦不堪。

但这么做是永远无法欺骗自己的。不想这么做的想法哪怕一次次压抑，它也要通过生理和心理的症状表现出来。其结果就是“xuehu102”朋友所描述的。

日期：2009-01-31 00:51:55

### 原理、规律阐述

认同之所以是一种控制我们的神秘的力量，我们几乎在劫难逃，它的秘密就在于我们有一个“自我”，而这个“自我”的很多内容不一定真是我们的，而很可能是社会赋予或强加给我们的。它本来不是我们内心想要或从我们的内心里产生出来，但社会通过种种机制，让它在我们的自我结构里内化，变成了我们的东西，以致我们都没有意识到无形中它对我们心灵的奴役。

在讨论“自我”之前，我想请问一个问题：为什么我们记不起3、4岁以前的事？而3、4岁以后，或者7、8岁以后，经过努力的回忆我们为何总有印象？

请别用“因为3、4岁前大脑神经发育如何如何”这样的话来回答我。这完全走错了方向。答案非常简单：3、4岁前人的意识基本上混沌一片，根本没有“自我”的意识——“我”又怎么可能回忆得起还没有“我”的事情呢？

婴儿的世界就是母亲，母亲就是整个世界，婴儿完全和这个世界融合，体验不到有“我”存在。心理学家公认，一般来说，儿童要到3、4岁以后，才能明显地把自己与外界分开。此时一个重要的标志就是对“我”的表达——这时其“自我意识”虽没有涉入他的存在所置身的社会情境而使自己与外界完全分裂开，但他有了“我”和“他人”之别的意识。

这就是自我的产生。而一旦产生，它就会贪婪地吸纳很多社会的东西，纳入它的结构。而这些东西，有的是人的生存真正需要的，而有的则是垃圾，是用来控制人的。

还记得我以上讲的存在属性吗？想一下，你靠什么来确认你的那个“我”？是因为你是一个男人，你是哪地方的人，你身高多少，你喜欢什么，你什么性格，你什么职业，你的亲人是谁，你的相貌如何，你信仰什么……对不对？那么，你一定知道，所有的这些东西，实际上都是生物和社会属性，它们变成了你的“自我”。那么，假如我现在把它们全部抽掉，你还有什么？你靠什么来确认你的存在？

显然，你被抽空了。

这意味着什么呢？意味着你在心理上将无法生存。你会体验到一种虚无化的恐惧。

所以，自我是一种心理功能，你必须依赖于它来生存。而这就意味着，你如果不认同于你的自我，或者你的自我心理能量投注的对象，你在心理上将无法生存。

但是，问题也恰恰在这里。你的自我并不一定能够帮你，你所认同的东西，恰恰可能是用来控制你、奴役你的心灵的。甚至，你根本就已经没有了自我，你的那个自我压根是假的，换言之，是社会和他人所强加给你的，你已经把自己的那个真正的自我杀死了。这个假的自我就像他人派来驻扎在你的心灵里的占领军一样，你屈服于他，听它的摆布。

为什么会这样呢？

上面我说过，自我一旦产生，它就会贪婪地吸纳很多社会的东西纳入自己的结构里面，就是说它总是要扩大自己的地盘。然而，吸纳的这些东西，有些是用来让人更好地生存，而有的则可能是垃圾，恰恰对人的心理结构有害。换言之，是社会和他人在你没有意识或有意识但却只能屈服的情况下灌输给你的。它内化成了你的自我的一部分。

社会通过哪些方式把它的东西用来灌输给你，内化成你的自我呢？

大家都知道有几种重要的方式。一是社会化，这是没有人能够逃脱的宿命，除非你不在这个社会中生存。社会化可以让你掌握一定的社会生存技能，但如果一个社会实在不那么美妙，它也会把很多有害的东西灌输给你。一是社会互动，就是“再社会化”，你通过奖惩机制发现，只有这样做这样想才能带来好处，于是你便努力做

到符合它的要求。一是意识形态的规训，比如叫你爱祖国爱社会主义。一是权威的训导。

无论怎样，一些东西只要变成你的自我，利用认同的力量控制你就非常容易。即使是一些有利于你的生存，并且不威胁你的心理结构的东西，也往往会成为你的弱点。而如果他人想要利用你、操纵你，只要打探清楚或制造出你的认同即可。

在外地，为什么老乡骗老乡很好骗？它诉诸于你的地域这一属性对不对？而因为你身上有这一属性，你对此有认同，自然而然地，这种认同投射在一个陌生人身上，便变成了你的亲近感，于是，你的防御相形之下解除了。

在这样的时候，你压根就没有明白，我和他之间的关系根本就和你与其它陌生人的关系一样。这一属性把你们联系在一起，完全是心理的产物。而同时，你实际上和他还有很多属性的联系，比如你们是男人，你们是中国人的，你们是.....同样，你和其它人也一样。在两个人之间，我们可以找出太多的相似性，也可以找出太多的差别。

日期：2009-01-31 17:04:53

因此，要想摆脱认同这一神秘力量对你的控制，你不得不回到这一永恒的问题：我是谁？

很显然，你不是你的职业，你的身份，你的相貌，你的希望，你的欲望，你的信仰，你的血缘关系...所有这些都是表层的自我，甚至是虚假的自我。当你思考“我是谁”，就是在对生活进行反思。苏格拉底说过，未经过审思的生活没有价值。这是因为有可能那个生活都不是“你”的生活，而是另一个不是“你”的你的生活。

现在你想必该知道了：为什么你有时总是难以坚持自己的意见，而屈服于大多数人的意见？这是因为，当你只是依赖于你自己确认你的自我认同时，它不可避免地要遭受到一系列来自社会、他人的挑战，因为既然有你的自我，就有一个外在于你的自我的世界，而它们共置于一个对比结构之内。然而，在群体中，你所获得的自我认同消除了这一系列挑战，别人和你的相似或相同让你的自我获得了群体的力量。在心理上你成了群体的一部分，而群体则变成了你。

因此，你的自我的弱小让你总是要受到他人的影响。并且，除此之外，你对自我的认知和认同，是以他人看待你的方式来建构的，他人的目光已经进入了你的心理结构，他人的评价已经成为你确认自我的标尺。

这意味着什么呢，意味着以下几个深远的后果：

一、你的自我结构因为不断地吸纳社会和他人的东西得以建构的，那么，社会和他人就可以通过给你有意识地灌输一些内容来控制你。比如人要成功，穿上某件品牌衣服就高档，要会处世，等等等等。这些东西进入你的内心，就相当于给你这架心理机器装好了程序，他人在需要的时候只要一按按钮，你就会被遥控了。

二、既然你的自我结构更多地是社会的内容，那么，你就非常害怕社会秩序的崩溃，因为这将意味着你的自我的崩溃。社会结构只要有一点风吹草动，都会搅扰到你的心灵。一旦那些构成你的自我的社会的东西脱离了你的控制，在它面前你的自我就会风雨飘摇。

三、进入你的自我结构的很多东西，堆积成一个假自我，而你的真我则可能被遮蔽了。从此，你不是以真我来应对世界，而只是以假自我来应对。你的一切行为都像是在表演，你的情绪也不是真实的。你被分为两半，久而久之，你不认识自己。当然，你的真我仍然认识自己，它要谴责你。

需要注意的是，这么做并不是让一个假的自我在外面保护你的真我，恰恰相反，是它取代了你，作为占领军奴役你的心灵，因此你不可能真正在心理上强大，而是入狼入室。我的意思是说，假自我并不是你保护自己的一层外衣，借此别人伤害不了你的内心，而是恰恰相反，这是捆在你身上的铁链，让你无法有效地以真正的自己对外界作出反应，从而导致生命力的萎缩。

日期：2009-01-31 18:58:01

人与动物的区别就在于有自我意识和对象意识。这就意味着他与世界是分裂的，他在世界面前非常弱小。因此，“自我”一定要扩大自己的地盘，因为它与世界越同构，力量越强。而这种同构就是通过认同来完成。

我在上面已经讲过，“自我—世界”这一方向性结构是人存在的基本结构，无论是取消“自我”还是“世界”，人的存在秩序都会崩溃，精神混沌一片，人将找不着北，焦虑将吞没他，他将无法在心理上生存。

“自我”作为心理功能既是人生存的必需，同时也是祸根。一个真实的自我可以让人有效地应对世界真实而完整地把握世界。但一个虚假的自我则操纵着人虚假地应对世界看到，他所看到的世界不过是这一假自我想让他看到，或他想要看到的世界而已。这样的世界是异己的。痛苦来自这个虚假自我对他的操纵。

因此，必须破除虚假的自我和对这个虚假的自我的执着。佛教从来没有主张根本不存在一个我，而只是说我们所体认的那个我是虚假的。佛教通过流变易逝来说明没有一个实体，但这只是方法论，而不是本体论，而且自我压根也只是一个心理功能，而不是实体。

为什么问题只是破除虚假的自我，而不是没有一个我或把这个真实的我也破除？道理其实很简单，如果人没有一个我，就取消了他存在的基本秩序，就是说，他的意识混沌一片，要么是从没有长大的婴儿，要么是疯子、痴呆。这些人要么还没有自我意识，要么自我意识和对象意识的区别已经消失，混沌一片。

痛苦来自于自我，人们所用的消除痛苦的方法，根据的也是这个原理：

有以下几种方法：

一、要么让意识混沌一片，从而自我意识和对象意识的分裂得到了消除，比如疯子；

二、要么尽力消除自我意识，将自己完全融入外界之中，努力让自己变成外界的一部分，从而把外界纳入自我结构，这样，外界也就不存在对自己的威胁了，比如偶像崇拜者；

三、要么努力将自己的自我意识无限放大，仿佛自己就是这个世界上的神，在自己面前，世界多么渺小，这样自己囊括了宇宙，外界成了自身的一部分，所谓的它对自己的威胁也不存在了，比如“自恋狂”；

四、要么就是尽力压抑对自我构成了否定的经验，使自己意识不到自我与外界的冲突，比如大多数普通人所采取的方式；

五、不压抑自我意识也不压抑对象意识，通过对自我系统的建构来抵御外界的威胁，并培养人的理性能力，让头脑超越于世界的结构之上，比如哲学家；

六、涤除任何虚假的自我，使自己摆脱各种社会属性及观念符号的束缚，将被压抑的无意识唤醒，从而让自我意识趋近于对象意识，让心灵开阔空旷，以致突破存在的狭隘性而与宇宙交融。比如佛教高僧。

综观以上的种种逃避痛苦的方式，第一种是不可取的，虽然有时很难幸免；第二种看起来是成功的，虽然人遭受了奴役；第三种似乎也是成功的，但这样的人已经可以被认为是一个典型的神经症患者甚至精神病患者了；第四种不算成功，因为痛苦仍然挥之不去，而且人会产生心理变态。

只有第五种和第六种才是人努力的目标。这不是叫大家都在身份上变成哲学家和宗教隐修者，而是在心理结构上，通过自我认识和精神上的修炼，向他们的那种存在状态努力。

日期：2009-02-01 17:21:36

### 支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律三：价值排序

在讲解这个原理、规律时，请务必先记住几点：

1、确证自己的存在和存在的价值是人的最深远的内驱力，至死方休，力量强大到你无法想像。它是支配我们的工作生活中的想法、行为、目标的终极力量。简单来说就是：人不仅害怕“我”的不存在，而且最害怕“我”没有价值；

例子 A：假设你出现在一个公众聚会场所，在这里，你穿的衣服最寒酸。人人面带面具般的笑容，但没有人理你。你是不是感觉非常不爽？更要命的是，在一堆人里，当有人介绍在场的人，所有的人都介绍到了，而唯独没有介绍你，看都不看你一眼。这个时候，你的感觉是什么？需要我说吗？

2、确认自我的存在和存在的价值，对于哲学家、宗教隐修者等少数人来说是对存在本身的把握与体悟，即在认知上、心灵上与存在同一，他们的这种存在方式是“存

在式的”，因此对于社会具有一种超脱性，不受社会的干扰，他们对自我的确认不是通过社会比较，他们对自我价值的确认也不受社会的价值观念的影响。然而，对于我们中的绝大多数人来说，我们对自我存在的把握与体悟，却是我们的存在属性，我们占有了多么东西：我们拥有什么，我们就是什么，如果我们一无所有，我们便一无所是。而在我们对自我的确认上，我们是通过我们的存在属性，通过社会比较。我们对自我价值的确认，也是看我们在社会上占有了多少被认为有价值的东西。

例子 B：假设你的朋友人人都有房有车，而你却只是一个房奴。你能想像你可以保持平静吗？

3、因此，只要产生人际互动，社会比较和价值排序马上开始运作，对于我们中的大多数人来说，便会有心理博弈，它可以是简单的心理较量，也可以是残酷的心理—利益搏杀。

例子 C：仔细观察同学聚会或同事聚会，为什么有的人总喜欢卖弄聪明，让他成为中心？为什么你要对面容进行装饰才拥有自信？

日期：2009-02-01 18:17:17

#### 一、思想实验或例子

商品是分档分级的，从形式上以价格来衡量。比如，老百姓自家酿造的散酒与茅台根本不能相提并论，它比茅台在价格上低得多，根本不成比例。地摊上几十元的衣服，当然也永远无法与精品店里动辄千元以上的衣服相比。

除了这种价格上的反差可以让我们确认商品的档次以外，我们还发现，商品其实也有“没有牌子”、“一般牌子”和“名牌”的区别。这种区别并不一定是由质量决定，而只是和质量有交集。这样，依赖于名牌与否，它们在价值上也有一个高低不等的排列，构成一个我们选择的序列。

所有这些现象都在我们的经验之内，完全就是常识。我们习以为常，甚至都不会想到要思考一下。它已经成为我们的想法和行为的背景，支配着我们，但我们浑然不觉。

但我们的经验远不止这一点。事实上，我们还发现，商品之间的差异不仅仅是价格的差异，而且还是价值（可以“客观地确认”并大致能获得一致意见的社会价值，不是我们评价商品本身的价值的那种价值，这种价值主要依赖于个体的主观状态）的差异。或者准确地说，商品之间的价格差异，在我们眼中成了享用这种商品的人之间的价值差异。于是，商品的价格排序，在我们这儿转化为人与人之间的价值排序。

这真是奇了怪了。一个人仅仅因为他喝的是茅台，在我们眼中就比一个仅仅喝散酒的人“高档”。同样，当一个身披千元以上衣服的女人走过我们面前时，我们无疑认为她比只穿几十元一件的地摊衣服的妇女要“高档”得多。

我们无法无视这样的事实：脱了衣服，人与人之间根本没有区别。这一哲学命题我们同样无法反驳：抽象的人与人之间根本无法在价值上进行比较（所以才要法律面前人人平等，所以民主才真正具有合法性）。但是，我们更是无法忽视这样的事实：人与人之间，在我们的视野里确实是有“低档”、“高档”之别的，用正式的说法就是有“上等人”、“下等人”的区别。

那么，在茅台与散酒的比较中，是喝茅台的人的身份让茅台显得高档，还是喝茅台的人因茅台而让他高档？似乎这是一个“先有鸡还是先有蛋”的问题。

但我们还是发现了这一点：价格。也就是说，钱。是标价那么多和出得起那么多钱让茅台和那个喝茅台的人之间在“价值”相互支撑。换言之，他和它之间是同构性的共生关系，舍此一方，无以确认另一方的“高档”。

而钱就是一个社会中的稀缺资源。我们看出来，高档与否，恰恰就在于一个人是否占有一个社会中的稀缺资源。这些稀缺资源可以是金钱，可以是权力，可以是名气，可以是知识，可以是荣誉，可以是军事暴力，可以是容貌，可以是血统...而它们，通过社会交换机制，完全可以相互转换，并构成一个同盟。

稀缺资源都是些有“力量”的东西，因为你没有这些，而又缺乏其它同样有力量东西的支撑，所以你心理弱小。所以你在这些东西和占有这些东西的人面前感到没有价值。而你努力的目标，不也是这些东西吗？

那么，价值排序又是怎么形成的？它怎么操纵你？

日期：2009-02-01 19:43:46

## 二、原理、规律阐述

社会的价值排序的秘密到底在哪？

上面我们讲了，社会的价值排序是根据社会稀缺资源在人们中间的分配状态来确定的，占有的人就多就高档，占有的人就少就低档。每一个社会的资源都有一定的分布状态，而决定着这一资源分布状态的，牵涉到复杂的政治制度、经济体制、政策安排、个人努力、社会排斥机制（利用文凭、证书等把没有这些东西的人排掉）等。这不是我在这里要讲的。

但占有不同的资源，怎么可能让人在价值上分等级？

根据我上面的讲解，一个人要确证自我的存在和存在的价值，一定要和他人进行比较。社会就是这么运作的。存在本身是无法比较的，所幸大多数人的存在方式都是“占有式的”，所以可以通过他们的占有物对他们进行价值上的比较。

占有物本身又可以追溯到一个人的工作、社会分工，他的社会地位。而他的工作和社会地位等又可以推出他的装饰、面容、礼仪等。它们的差别被纳入了社会的比较性结构，成为一个高低有别的价值序列。

社会的这个比较性结构所运用的原理，就是美国经济学家凡勃伦所说的“歧视性

对比”。他认为，歧视性对比的存在是因为有一个“有闲阶级制度”。在古代，一个人从事的侵占性工作（表征的是力量）具有荣誉性，有价值性，而一个人从事生产劳动则是低贱的。现代的价值排序只是这一区别的变种。

我们不追问“歧视性对比”的社会历史。但有必要记住它的规则：力与美永远排在最高位置。

因此，在从事的工作上，离泥土最近的工作永远是最低贱的。

这种价值排序是如何做到让一个人屈服的？

姑且不说古代在阶级或阶层上的隔离和禁忌（比如某种衣服只准上等人穿，下等人穿了就要受惩罚），从而保持上等人下等人的身份分野，以利于识别，从而维护价值排序不被颠覆，事实上，大多数人即使没有这种隔离和禁忌，也会屈从于它。

原因仍然是前面我们所讲的人确认自己的存在的方式。

大多数人的存在方式是“占有式”的，就是“他是他所拥有的东西”，如果他失去了他所占有的东西，他就失去了自己。他一无所有，也就一无所是。所以，在这个意义上，只有两种人才无所畏惧：一无所有和应有尽有。

一些当官的退下来，之所以会感觉到沉痛的失落，悲叹于“人走茶凉”，因为一旦他不是那个官，他就什么都不是。无论是他自己，还是别人，都以他是那个官来确认他的存在的，如果不当官了，他的这种“存在”也就消失了。

根据我们所讲的存在展开为存在属性的启发，我们可以发现：

一、我们的存在属性本身就决定了我们在社会价值排序中的位置，而它恰恰就是我们的“自我”的一部分，我们就是通过所占有的这一存在属性来确认我们的自我的，并且也通过他人的存在属性来确认他。一个城里人和一个农民，仅仅因为他们作为“城里人”和“农民”的存在属性的区别，利用“城里人”和“农民”所占有资源的不同以及在这基础上的歧视性对比，似乎在价值上就一个高档些一个低档些。你似乎无法反抗，因为这不仅是社会的观念，也是你的体验——你的确就是这样体验自我和他人的。

二、你是以你所占有的东西来体验你是一个什么样的人，你在社会中的价值如何，这不仅发生在你的存在属性上，也发生在你的心理结构中。也就是说，你靠占有一个东西来确认你的自我和自我的价值，这本身就意味着你已经在心理上和社会同构，你屈服于社会的价值排序。你穿一件高档衣服，并不只是用它来遮羞取暖，而恰恰是为了用它来包装你的身份。换言之，你对这种衣服的占有不是功能性的，而主要是为了占有它的社会价值属性——这件衣服本身就对应于一种身份。

正因为社会的价值排序内化为你的心理结构，你屈服于它，所以，你无意识地按社会价值排序对自我和他人进行价值评判。因此，你注定有身份的焦虑。一旦你不占有什么东西，你的心理就注定弱小。

简单地总结一下以上的讲解：

人确认自我的存在及存在的价值这一深远的内驱力，通过人“占有式的”的存在方式及资源在社会中的分布→社会价值排序。然后，社会价值排序通过人“占有式的”存在方式，以及价值观念灌输→人屈服于这一价值排序→人有身份焦虑，以及心理上弱小。

日期：2009-02-07 21:52:39

一、思想实验或例子：

关于自恋最经典的例子，毫无疑问是古希腊的这个神话：

那喀索斯是个美少年。他不爱仙女而只爱自己在水中的倒影。神为了惩罚他，使他伸手去摘树上的果实时树自动长高，低头喝池中之水时水位自动下降。他死后，神把他变成了水仙花。

在心理学上，那喀索斯这个词乃自恋者的代称。

我想说的是，我们不要轻易忽视这个神话。它不仅仅是个神话。人类先民的神话传说远不是胡说，而是带有某种本体论和形而上色彩，表现着对人的存在困境的探寻。

人为何有自恋？过度自恋的结果为何就是“死亡”？

正如我们在前面说过，人在这个世界上是软弱无力的。真正可怕的不是人有自我，而是他有自我意识，这让他暴露在强大而凶险的世界面前；真正可怕的不是他孤独，而是意识到他的孤独，这种感觉把他置于焦虑之中。

怎么办？一个重要的方法就是否认自己的软弱，发现并想像、眷恋自己身上的优点，不仅仅是肯定自己，而且是崇拜自己。这就是基本的自恋。你肯定在现实生活中看过太多具有这类自恋特点的人。

当然，在中国，这种自恋在公共领域里，最经典的是芙蓉姐姐。

还有一种变形的自恋，即不是恋自己，而是恋偶像、神、上帝、民族、金钱、商品、民族、国家等“外在物”。这并不是不爱恋自己，而是把自己的这种爱恋投射了出去。同时，这些承载他的投射的人或东西又被他纳入了自己的心理结构。

这种变形的自恋你在现实生活中同样可以找出一大堆，他们是形形色色的粉丝，形形色色的偶像崇拜者。

最为人所知的例子，恐惧是杨丽娟。

日期：2009-02-15 14:01:49

至于有人担心我情绪受到刺激或对很多人感到绝望，从而中止回复，这种担心倒是多余。

我想请你们记住：在网络上攻击性强、嬉皮笑脸撒泼打滚的人，基本上是不可

能有任何长进的人。6年前在关天茶舍就有这样一个活生生的例子。已经六年了，当年的一批人早已成长为中国思想界年轻一代的中坚，但这个人还是没有任何进步，以至在圈子里成为笑谈，也没人看得起他。

知识、见解、视野、心理在一开始如何差并不重要，重要的是要反思，不要让自己的心理蒙蔽，从而获得进步。但有些人就这种档次，也永远只能扮演那些自以为得意但在清醒的人看来非常悲哀可笑的角色。

这个世界就是这样，人与人之间是有差别的。缺乏任何反省的健全心态的人，永远只能靠YY来“强大”。

这些人不足论，而且在我的帖子，如果你从头细心阅读比较，你一定会发现。我真的不希望你们成为这样的人。

说到这里，我很遗憾我看好的几个人，没有继续往前走，并且对自己暴露的问题没有丝毫反思：

一、滑入心理博弈的泥潭，靠一些文字来争强好胜。我想说，这永远只能蒙蔽你，因为这完全是想像“自己聪明，他人弱智”的结果。心理强大与心理博弈无涉，而且它会阻碍你客观地审视自己和他人，妨碍你的进步；

二、我真的怀疑你们的分析能力和判断能力。我发这个帖子，就是要帮助人，而不是像以前那样帖子一扔就走（，因此，不可避免地要“提醒”一些我认为认知上有问题的人，这种“提醒”随着对方的问题而有相应的内容。当我发现这些人属于那种不可救药的人时，我不再理睬，因为我已经尽到了我“提醒”的义务。但在你们看来，居然是我和对方在进行心理博弈，并且我一理睬他我还输了。说实话，我不知道你们在看帖时有没有自己的思考；

三、我在前面早已讲过如何把他人当成客体进行冷静的审视。为什么你们没有想到可以把一些在这里撒泼表演的人当成客体审视，通过其前后表演的连贯性判断他们是些什么样的人？那些前后矛盾、不知所云的话，你们都没有发现？你们真的没有发现这些表演的心理逻辑？这可是最逼真的个案啊；

四、我再提醒你们注意，某个人在某个帖子里进行“评论”，留下的并不仅仅是一些文字，同时也留下了他的心理世界。你们可以用来分析那些人，同时也可以用来分析我。至于分析得如何，就是你的水平了。

日期：2009-02-15 14:05:37

在我更新讲一个新的原理之前，我请你们阅读一下我以前的一篇文章，看我是怎么分析的。

群体行动的心理逻辑

一

在某条大街上，突然出现一支游行队伍。他们举着各种抗议或谴责政府的标语，迈着步伐，喊着口号，群情激奋。前面就是全副武装的警察的警戒线。

这一幕在现代社会随处可见，现在也不时发生。我们可以说它是一种街头政治，是公民参与政治的一无奈而激进的方式。很有可能这一游行示威得到了宪法的承诺，游行队伍只是在行使他们的公民权利。但游行示威无疑会对既存政治与社会秩序构成冲击，因此他们受到了作为国家暴力组织的警察的阻挠。我们常常看到的是：以“维护秩序”来为自己的行动辩护的警察全力阻止游行队伍越过某一警戒线。而似滚滚洪流向前奔涌的游行队伍注定要和警察发生冲突。获得了正义这一信念支持的愤怒情感在游行队伍中的相互感染和相互强化使其似乎具有摧毁一切的力量。

现在让我们假定，警戒线被冲破后，因某种原因，无法控制局势的警察开枪了——开了一枪。我们再假定，这并非警告性的朝天鸣枪，而是对着人群。一个人被打死。枪声似乎在说：“你们再往前冲，他就是下场！”

枪声是一种死亡的信号，而游行队伍并不是来找死。因此，枪声和有人倒地这一幕对于游行队伍来说，无论事先有无心理准备都是一个意外。对死亡恐惧的强烈体验会使游行队伍的激情在一瞬间冷却，喧嚣会在一瞬间终止。游行队伍至少会有两秒钟的惊愕。他们会不知所措。

好了，本文不作价值判断，让我们来思考一下：在这样的情况下，他们会作鸟兽散还是不畏惧警察的子弹往前冲？

## 二

首先我们当然要确认：这支游行队伍已构成一个心理群体。或许当游行队伍刚出现在大街上时，它还只是某个同质性群体（比如某个组织、某个“亲戚团”）。但后来可能有源源不断的人加入。但不管这个群体是同质性群体还是异质性群体，或两者间而有之，可以肯定的是，当一个人跟着大伙一起喊口号的时候，他只是个“心理人”，而且是一个已被催眠的“心理人”。在枪声响起之前，情绪、信念的相互强化使群体内部真正达到了“我透过你们的存在而存在，你们透过我的存在而存在”的境界。可以这样说，在群体里，每个人都象做梦一样。在梦中，群体铁板一块，无坚不摧。

但在枪声响起后，一瞬间在心理上群体即告瓦解（虽然可能又会很快形成）。死亡恐惧使每个人似乎都从梦中惊醒，从群体那儿体验到的力量瞬间消失，个人重新又变得孤弱无助。

在这样的情况下，我们可以说，在静态的层面，个人同时受到本能（生存本能）和他与群体的原有心理联系的影响；而在动态层面，他同时受到本能（生存本能）和群体中他人行为的影响。但无论他采取什么行动，都是非理性的。这并非时间不够，而是在一个混乱的情境里，作为群体一员的个人遵循着一种独特的“集体行动的逻

辑”，理性能力根本无法得到复苏。在这里，我们实际上要问的是，生存本能和“群体行动的逻辑”（这一“群体行动的逻辑”左右着个人的思考和行动），哪一个更能胜出？换句话说，我们就是要破译这种“群体行动的逻辑”的密码，看在不同群体和不同情境中它的力量强大到何等程度，以至可以战胜死亡。

提到“群体行动的逻辑”，总让人想到奥尔森的“集体行动的逻辑”。但在这里，“群体行动的逻辑”与“集体行动的逻辑”虽只有一字之差，却完全是两回事。“集体行动的逻辑”建立在“经济人”假设上，是一种理性逻辑，而我们的“群体行动的逻辑”建立在“心理人”的假设上，是一种心理逻辑。在“集体行动的逻辑”视野中，人基于理性的利益最大化原则对外界作出反应时，并没有“自我”的力量支撑，而在“群体行动的逻辑”的制约下，人对外界的反应恰恰服从于“自我”这一强大的心理功能的命令。“集体行动的逻辑”只涉及利益盘算，而“群体行动的逻辑”则涉及到情绪、情感、信念、信仰、人与人之间的认同、他人行为所给自己的道德压力或行动的合法性的确认，以及权威的监督作用等——人就是受这些东西所支配。这么说吧，一个人，在奥尔森视野中可能在享受集体提供的公共物品时并不想为此付出成本，但在我们的视野中，一个教徒却可能为了他的上帝，为信仰他的上帝的教会去死。

“群体行动的逻辑”简单地说就是群体形成的心理机制与在群体中个人行动的心理机制。它需要解释以下几点：心理群体是如何形成的，或者说群体形成的心理过程为何？在一个心理群体中，情绪、情感（包括愤怒和恐惧等）如何相互传染、相互强化，即心理机制为何？在一个心理群体里，一个人的行动受制于何种因素？在特殊情境中，这些因素对于人的心理的影响是否会导致一个人战胜死亡恐惧？

对这些问题的思考，实际上是在勒庞、弗洛伊德、莫斯科维奇等人的肩膀上重新审视一下群体心理学理论。在此我要说的是，有些问题他们并没有解释清楚；而在另一些问题上，他们的解释却显得片面乃至错误。

### 三

让我们首先来考察一下群体形成的心理机制。在睁开他们的一双慧眼观察群体时，勒庞和弗洛伊德都有意无意地假定了一个“领袖”的存在，“他”（实际上也可能是“它”）乃是群体凝聚力的粘合剂。一群羊似乎总得有一个领头的，就像勒所讲的，群众不管需要什么，首先都需要一个上帝。但在我们所考察的群体中，并不需要存在一个领袖。游行队伍里当然有组织者，但没有一个人位于万众瞩目的中心。除此之外，勒庞和弗洛伊德还假定，当个人进入群体时，他即已被催眠，作为个人他已经消失，变成了“无名氏”。这是一个有可能带来误解的假定。事实上，在群体中，消失的只是个人与群体目标、群体属性无关的社会属性，而一个人的“存在”并没有消失。在群体中，确证他的“存在”仍然是他行动的一个深远的驱力。而也因为假定了个人的消失，勒庞和弗洛伊德都没有看到在群体中人与人之间仍然存在心理竞争。

这一心理竞争恰恰是群体的情绪得以相互传染，情感得以引互强化的根源。还有必要指出，尽管在群体中个人的心理特征与他独自一人时的心理特征颇为不同，但后者仍然作为一个心理背景被带进了群体中，与在群体中他所受到的影响一起决定他的行动。

毋庸置疑，个人进入群体的过程是一个“弱智化”的过程。勒庞甚至夸张地认为，在某种神秘机制的作用下，个体会退化成“动物、痴呆、幼儿、原始人”。这里的秘密在于：进入群体时，与群体属性及目标无关的其它社会属性已被个体所舍弃，他变成了“单面人”。有两种因素对于个人进入群体时的心理变化过程产生影响。一是群体的属性，个体要参与到群体，就必须认同于群体。二是群体的目标（同时也是个体的目标，正因为这一目标他才主动或被动地进入群体），个体不仅必须认同于群体的目标，而且必须把这一目标作为一种道德准则来检验自己的行动。莫斯科维奇看到了这一点，虽然表达较为模糊：群体会“强调那些把他们召集到一起的东西，即在他们聚集成一个派别前所有共同的东西。这些因素使有可能导致相互对立的个人差异减到最小程度，在交往和交换的整个过程中，不断抑制并消除区分个体以及使他们互相不同的个体意识。把他们召到一起的他们自身那部分因素变得越发强烈，这一点适用于他们所有的人”。（莫斯科维奇，2006）

这样，在刚进入群体时，个体的理性便已经不起作用，而是受心理力量支配，这种心理力量即是“自我认同”，它由他对群体属性与目标的认同所转化而来。所以，真正的问题并非群体有什么神秘的力量把个人俘获、吞噬，让他的个性心理消失，而是个人从群体中找到了一种让他迷醉的新的自我认同。我们知道，个人独处时的自我认同不可避免地要遭受到一系列来自社会、他人和自身的挑战，并且依赖于一个对比结构，从而或多或少都具有“强迫”性质。但在群体中，个体所获得的自我认同消除了这一系列挑战，别人和他为一个共同目标而聚在一起本身就是对他的自我认同的一种支持和确证；他并且还取消了对比结构，一大帮人取消各自与群体属性无关的属性意味着他们的存在属性一样。因此，进入群体中的个体不仅顺利地逃避了自由，而且获得了远比独处时强大得多的心理力量，在心理上他成了群体的一部分，而群体则变成了他。群体的魅力首先并不在于它的人多势众，而在于它为个体创造了一种可以爽到极点的新的自我认同。

对于个体在群体中所获得的与他人一样的心理特征来说，区别不同的群体可能没有意义：只要是群体，人们就会这样。但是，不同的群体给个体的认同感、责任感是不同的，从而，个体在群体中对行动——特别是应对特殊情境的行动——具有影响的心理背景也不一样。显而易见，一个同质性的群体在个体心中所占的份量比一个异质性群体大得多，而一个亲缘性群体所给予个体的认同感与责任感则让所有的群体都望尘莫及。在这里，认同感和责任感并非外在的东西，它们已内化入个体

的人格结构，成为他的“自我”中的一部分。个人的行动严重受到他的“自我”的影响，因为作为“心理人”，谋求心理生存乃是他最深远的驱动力。在一个由陌生人组成的群体中，当危险出现时个体可能拔脚就跑，而在一个“亲戚团”里，个体则对危险毫无畏惧。这一点离事实的真相并不远。

#### 四

当个体进入群体后，其行为便不可避免地要受到他人行为的影响。几乎所有人都看到了群体中情绪的传染和所带来的巨大威力。但在解释这一情绪传染的心理机制之前，我们必须进行限定，即这种得以传染的情绪与群体存在本身及目标一致，比如愤怒。而恐惧的传染则不适用于我们的这个解释（稍后我将解释），因为它的传染会带来群体的瓦解。

关于群体中的情绪传染，勒庞作了天才的描述，但却认为不易解释清楚，必须“把它看成一种催眠方法”。而弗洛伊德则试图作出“心理学解释”，拿出了他的拿手好戏“利比多”，认为这是一种“利比多联系”。然而弗洛伊德是错误的。情绪的传染实际上来自于心理竞争下的道德压力。事实上，在群体中，某人身上有某种情绪，然后在另一个身上也有某种情绪，用“传染”来表达最多只是一个类比，否则即容易形成误导，以为某人真把情绪“传”给了另一人。疾病的传染可能通过人的接触进行，但情绪的传染并不能简单诉诸于人与人的接触来解释。

在解释清楚情绪传染的心理机制方面，我们可以从一个人的痛苦会激起另一个人的痛苦这一现象的心理机制的解释得到启示。假设，有一个人看到一个乞丐在那儿乞讨，非常悲惨，只要他还没有丧失同情心，他肯定也跟着痛苦。也就是说，乞丐的痛苦引发了他的痛苦。但显然并不是乞丐的痛苦作为一种刺激源摆在那儿，然后向他发射出一股光波或什么东西，激起了他储备在心中的痛苦。情况其实是这样：乞丐和他都是一个“人”，他们都有这种相同的存在属性，这一存在属性是他的“自我”的一部分；所以，他看见了乞丐（实际上他并不是看见“乞丐”，他只是看见“人”）的痛苦，因他们相同的存在属性，他也就看见了自己，痛苦也就被触发。可以这样说，他是否会痛苦，完全取决于他在心里是否有“人”这个概念，是否把“人”这一存在属性体验为“自我”的一部分。如果是这样，一个乞丐的痛苦在心理上便逻辑地等同于“人的痛苦”，进而逻辑地等同于也是一个“人”的“他”的痛苦，否则，他就从来不会有乞丐痛苦他也痛苦的体验。后者说明他实际上已陷入一种存在意义上的精神分裂。而同情心的丧失不过是这种分裂的一种表现，即失去了与他人的人性上的联系。

而看到了这一点，很多人就会发现这个人掏钱帮这个乞丐一把，固然值得欣赏，也说明他是个好人，但其实并不象他或我们所吹嘘的那么高尚。实际上，他只是掏钱来消除乞丐的痛苦，以便把由乞丐的痛苦所引发的他的痛苦消除。如果他还有同

情心，他不得不这样做，否则他的“自我”便会来反对他，他会陷入主要以对“人”这一存在属性的认同为主的“自我认同”的焦虑，承受道德上的压力。这样，他的心理生存就会受到威胁。

从这里我们得到的启发是：情绪的传染也无法离开人的认同焦虑，并且诉诸以威胁到人的心理生存的道德压力。上面我们已讲到，个体进入群体后，必须认同于群体的属性和目标，并且以这一目标作为道德准则来检验自己的行动。他必须通过语言、姿势和动作表现出与这一目标方向一致的情感与信念来，以便通过这一道德准则的检验。显而易见，在群体中，当某个人表现出了某种与这一目标方向一致（情绪如果太强烈有可能会摧毁这一目标，但对于群体来说，再强烈的情绪也是与这一目标方向一致的）的情绪（这种情绪通常与愤怒有关，愤怒常常能加强群体的凝聚力，而恐惧则常常会导致群体瓦解。因此，群体鼓励愤怒，暗中赋予它以正面的道德性），它便给别人造成了一种认同焦虑，使这个人承受着因他的情绪所带来的道德压力。我们看到，即使是在喊着口号在大街上游行的群体里，成了“无名氏”的人们之间也存在被勒庞、弗洛伊德等所忽略的心理竞争。在群体中，当一个人的情绪表现出来，即等于给他人发出了一个信号，告诉他人他的存在更符合群体的道德准则，从而更具道德优势。而道德优势对应于心理优势，使他人相形之下处于心理劣势，威胁了他人心理上的生存。因此，基于心理竞争，他人也必须表现出这样的情绪。这样，情绪就得以“传染”。

可以说情绪相互传染的心理机制并不复杂。那么情绪的相互强化又是怎么回事？其心理机制又是什么？

从上面的分析可以看出，当一个人表现出某种情绪时，基于心理竞争，另一人也表现出这样的情绪。对于第一个人来说，别人对他的反应同时有两种功能，一是通过对他的情绪的支持使他的情绪合法化，二是反过来给他以道德压力。故而，他人的反应对于他一方面是鼓励，一方面是强迫，可谓“胡萝卜加大棒”，使他的情绪升级。放在别人身上也是这样。因此，情绪在相互传染之中，就得以相互强化。

情绪的相互传染和相互强化都在无意识下进行。情况如勒庞所讲的，群体是无意识的奴隶。也如弗洛伊德所讲的，人在“自我”的家里，都无法自为主宰。

## 五

愤怒等与群体存在本身及目标一致的情绪的相互传染和相互强化会让一个群体显出惊人的力量，看起来甚至可以吞噬一切——我们对于那些响彻云霄的口号、群情激奋的场面总是记忆犹新。但恐惧等与群体存在本身及目标不一致的情绪的相互传染和相互强化则可以轻易让一个群体瓦解。这到底是怎么回事？

与群体存在本身及目标不一致的情绪的相互传染、相互强化的心理机制和与群体存在本身及目标一致的情绪的相互传染、相互强化的心理机制并不一样。我们上

面讲到，与群体存在本身及目标一致的情绪总是被赋予某种正面的道德性，而象恐惧等与群体存在本身及目标不一致的情绪则总是遭到非法化。身上具有这种情绪的人，是不可能通过群体的道德准则的检验的。准确地说，这一情绪会给他造成“自我认同”的焦虑，使他承受来自自身的道德压力。不仅如此，他的这一情绪还要遭受来自集体的道德压力、他人惩罚性行动的挑战，他很有可能被视为“动摇分子”、“变节分子”而遭到围攻。当一个人无法预测他这一情绪会获得认同时，让这种情绪表现出来总是危险的。这里的原因在于，一个人身上只要具有这种情绪，就说明他的存在已经裸露并被自己体验到，从而在某种意义上已从群体的束缚中挣脱出来，实现了个体性的回归——而情绪蔓延下去群体即被“解构”，还原成一个个作为社会原子的人。这是对群体及其目标最大的背叛。所以在军队中，“动摇军心”总是一项不可饶恕的罪名，而革命队伍对于“悲观主义”则总是表现出仇视。

然而如果在群体面临严重的威胁时，比如在我们所设定的枪响后的情境中，恐惧完全有被激起并得到相互传染、相互强化的可能。它之所以能够战胜个人及集体的道德压力、惩罚压力，是因为它获得了生存本能这一同样巨大的力量的支持。只有两种人才不会怕死，一是看穿了存在的真相的人，二是完全不知道存在的真相的人。在群体中，如果个体所体验到的始终并非个人，而只是“群体中的一员”，他当然不会怕死，他会为群体及其目标慷慨赴死。然而，在某种与死亡有关的信号的强烈刺激下，哪怕只是一瞬间，原先铁板一块的群体也会瓦解，从而群体中的人总会被带回到个体的命运层面，他的生存本能总会被激发。而恐惧这一情绪的表现，同样是无意识的。

恐惧这一情绪无法被传染和强化取决于如下因素：当某个人的恐惧表现出来时，立即遭到他人的语言、行动压力。自身的负罪感（恐惧违背了他作为群体一员的自我认同）和害怕群体的惩罚使他倾向于压抑这一恐惧。而他对恐惧的压抑对于那些想表现出恐惧情绪的人又是一种道德压力。这样，基于个体的心理生存，在群体中潜伏的恐惧很可能会改变方向，变为愤怒。而恐惧得到传染和强化则取决于：借助于与群体属性（群体从来不会认为自己是“人”的集合，而总是某“类”人的集合）无关的人与人之间人性或“人”这一存在属性的心理联系，一个人的恐惧所暴露出来的个体孤弱无助的命运会迅速让另一个人看到自己相似的命运，进而生存本能也被激发，他也体验到了恐惧。他的恐惧情绪的外露（或表现）因第一个人对于恐惧的表现（这种表现没有马上受到惩罚）而得到了合法化的确认，而这种恐惧本身恰恰又是对第一个表现恐惧情绪的人的一种支持，一种合法化。这就样，恐惧在群体中经过“人际互动”，就得到相互传染和相互强化。群体的无坚不摧的力量迅速消失，群体宣告瓦解。

## 六

行笔至此，我们已在理论上揭示了“群体行动的逻辑”。可以说并不复杂。然而，

当我们回过头来要对本文开头的问题作出解答的努力时，却发现要给出一两个答案并非易事。

原因在于，枪响前，个体的行动没有受到生存本能支配，他只是作为一个“心理人”在行动；而在枪响后，个体不仅受制于他与群体的心理联系，受制于生存本能，同时还受到他人行为的影响。而由于每个人的行动所承担的风险并不平等（游行队伍里冲在前面和位于后面的人，他们对行动的风险预期根本不同，而且在枪响后后者仍可以表现出那些会带来危险的语言行动，但危险却强加给了前者），我们便无法用同一种标准来衡量每个人。我们发现了可以影响个体行动的诸多变量，比如对群体的认同程度、生存本能、他人行动的影响、个体对信念的持守程度、特定情境中他对危险性的评估、个体的性格特征、每个个体不同的风险担当，等等，枪响后，他所采取的行动，无论是什么都可以视为这些变量综合作用的结果。

先来看个体对群体的认同程度对于他的行动的影响。也许不难想像，在一个异质性群体里，如果冲上去只是找死，那么估计很多人不会再前进一步。在排除后面并不承担多少风险的人的行动压力的情况下，冲在前面的人如果看到身边的伙伴中枪倒地，而他们彼此并不认识，甚至也不属于同一组织（如同是工会会员），那么他不敢再冲上去的可能性非常之高。在他的心理背景中，这个人在他的“自我”中并不占多少分量，甚至根本就没有分量，因此，他选择止步或逃跑很难威胁到他的心理生存。他哪怕再勇猛、再鲁莽，只要他并不想自杀，都无法对抗生存本能。而如果他对信念的持守没有达到随时随地都可以为之付出生命的程度，生存本能也会把他从警察的枪口下拉回来。

与此不同，在一个同质性群体里，一个人的死会引起其他人的巨大反应，因为他们的心理生存遭受到了严重的威胁。我们可以想像，在一个“亲戚团”里，一个人的死完全可以激起一种复仇的强烈情感，这种情感很有可能让群体中的人战胜死亡恐惧。个人的性格特征将在他的行动中发挥重要的作用。他人行为的影响将使冲在前面的人的行动瞬间爆发。危险可能已不再被评估，因为此时最危险的是自己的心理状态。因此，在“亲戚团”这样具有血缘关系的群体里，群体往前冲的可能性实在是太大了。紧密的信仰团体（比如某个视信仰如生命的宗教团体）中的个体往前冲的机率也非常之高。他们虽没有血缘关系，但具有强烈的信仰联系，而这一信仰已化为他们强烈的情感。不往前冲，他们要承受他们所信仰的神的谴责。具有情感联系的同质性群体在危险未来临时完全不可能被解构成一堆社会原子，危险来临时被解构的可能性也不大。在这类群体里，密切联系群体的心理纽带（无论是血缘关系所带来的道德责任还是对神的信仰所带来的道德责任，以及相伴而生的群体情感）已充分内化，以致抹去了一切外在约束的特征。在危险来临时，它远比那些依赖外在权力约束的群体在心理上强大得多，这就更别提那些因偶然的原因临时拼凑成一个心理群体，危险来临时就“大难临头各自飞”的乌合之众了。

然而如果我们考虑风险在人群中的不平等分配,情况可能又不一样。我们知道,在群体中,冲在前面的人与处于后面的人的处境根本不一样。前面的人面对的是警察的枪口,他的行动直接决定警察是否再开枪。而处于后面的人并没有面对警察的枪口,他的行动几乎没有风险,因为前面有人帮他挡子弹。因此,他不需要对自己的行为承担责任,他已把这一责任转嫁给了前面的人。而且,他还可以用自己的行动给前面的人施加道德压力(尽管前面的人也可以用行动给他施加道德压力,但这一道德压力对他来说可以轻易承受,因为他的行动没有多大风险)。前面的人同时要承担自身的行动和后面的人的行动所带来的风险,而且他还要承担后面的人由语言、动作等所传递而来的道德压力。如果这种道德压力足够大,比如说后面的人一直在高呼“血债血还”之类,怒吼一浪高过一浪,有人甚至顺手拿起了丢弃的砖头作出冲上去的姿态等,即使死的人既非他的亲戚也非他的教友,他也很可能会冲上去,以寻求解脱。而他的往前冲又会给后面的人施加道德压力,为寻求解脱他们也很可能跟着往前冲。当然,在人们看来这并不叫做寻求解脱,而是视为勇敢。

当然,也无法排除这样的可能:后面的人先害怕了。前面的人因后面的人的害怕而解除了道德压力,生存本能就会强烈地起作用。而他的害怕又会传染给后面的人。恐惧情绪相互传染和强化,人群顷刻之间四散而逃。

以上只是理论的分析。“群体行动的逻辑”冷酷地揭示:除了人们所认同的各种因素(这些因素已经过内化而成为个体的“自我”的一部分)作为心理背景对于群体行动起作用以外,人与人之间的心理竞争也起了很大的作用。群体心理学家注意到了前者,而后者则被他们忽略了。并非一定要设定一个特殊情境才有助于我们发现这一点,但如果没有这一情境的刺激,我们可能更容易放过对那些主宰个体的心理机制的梳理。也许必须强调:即使在一个最亲密的团体中,在心理上人们也并非铁板一块,而是存在着无意识的残酷的心理较量。每一个人都要谋求心理上的生存,这是一个普遍适用的铁律,在被领袖催眠和“自我催眠”的群体中也不例外。

事实上,重视人的心理背景和人与人之间的心理竞争,我们完全可以对人类一些看似奇怪的行为作出解释。比如,一个人会莫名其妙地以语言攻击另一个人,但被攻击的这个人并不认为自己得罪过他。事实上,他不知道,他的存在本身就是对攻击者的一种得罪。事实的真相是:被攻击者的存在方式与攻击者当年(或许是在学生时代)的存在方式一模一样,但后来攻击者因利益等原因背叛、扼杀了当初的“自我”。为了合法化这种背叛和扼杀(特别是这种背叛和扼杀已经紧密地与利益联系起来,而在心理上对当初的“自我”的体验和认同则有让这种利益失去的危险),攻击者必须彻底非法化那个当初的“自我”,并防止它再次出现。然而被扼杀的“自我”并没有完全死去,它在黑暗的无意识地下室里仍在谴责这一行径。故而,当被攻击者出现时,攻击者从他身上看到了当初那个被背叛和扼杀的“自我”,犹如他的过去已经复活,并对他进行道德拷问,使他为利益而建构的那个“自我”瞬间崩溃。因此,他

必须单方面地与攻击者进行一场心理较量，借助于对后者的攻击而攻击过去的“自我”，使自己现在的“自我”在道德上获得正当性，谋求心理上的生存。

日期：2009-03-02 20:37:05

支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律五：道德压力。

一、思想实验或例子：

A 是我过去的一个朋友。一个文人。

A 在单位里属于那种只知道把自己的工作做好，不会来事，也不会去经营人际关系的人。可能也是如此，他经常受到别人的暗算，甚至很多人都在说他的坏话。而即使是别人造谣也要整他，A 即使看到了别人的把柄，也不想学那帮人打一下小报告。

呆在这样的环境里，面对的都是小人，可想而知 A 的心情差到什么程度。到最后，他离开了那家单位。

A 并不是特例。善良、老实的人总是容易受到伤害，这在中国是普遍的现象。可以说，善良的人是这个世界最容易受到伤害的人。无论是在单位里，还是在市场上；无论是对于一个熟人还是一个陌生人，一个善良的人所受到伤害的机率远高于没有多少道德的人。

而且，就像我前面讲过的，在这个世界，得了神经症的人多是不坏的人，而那些坏坏则极少得神经症，他们只可能出现心理变态和人格障碍。

“人本善良”，但如果一个善良的人容易受伤害，那么很多人便学会不再善良。这样的人缺乏基本的思考，即为什么善良了便容易受伤害，他们只是受社会本能驱动，什么能让他们不吃亏，他们便想变成什么。

我不主张这样。我在这里想讲的是，你可以照样保持你的善良，而同时在心理上变得强大，在认知上变得敏锐而不受伤害。

日期：2009-03-02 20:57:48

二、原理、规律阐述：

1、一个人老实和善良意味着什么？它意味着，你谨守着社会的伦理规范，并用它来约束自身；很可能，这一伦理规范还内化成了你的道德自我（即内化的超我）；它也意味着，你对他人没有威胁，因为伤害人本身就是一种伦理上唾弃的恶。

遵守社会伦理对于我们的品质来说是非常重要的，它是我们完善自己不可缺少的。但它也会在我们的心理结构产生深远的后果，那就是让我们在与他人相处时，一定程度解除了心理防御的武装。我们暴露在他人的火力之下。

比如信任。请想一下，当你信任一个人的时候，这对于你的心理状态来说意味着什么？意味着你的心理结构对于他是开放的，你的智力结构在此不起作用，你对他具有一种情感上、信念上的亲合。一句话，你此时对他于没有心理上的防御。

日期：2009-03-02 23:21:22

正因为你对一个人没有心理上的防御，并且因为你对他的信任，你向他开放了你的自我，你的自我暴露在他的面前，因此如果一个人要伤害你，就非常的容易。

而且，这种伤害还不轻，它会引起你的强烈情绪反应。你甚至有一种羞辱感。原因在于，你对他的信任等于是把你给交了出去。因为你的真诚信任，你已经脱离了社会表演，因此你的弱小自我全盘暴露在他面前，没有了心灵的保护层。你无意识地期待他不会让你失望甚至伤害你。然而不是。

2、一个善良的人之所以容易受伤害，不仅在于他在和他人相处时容易丧失心理防御，从而成为他人的靶子；而且还在于，他对外界缺少进攻性。

善良的人，由于道德自我的严厉，总是在问某件事是不是自己做错了，总是在找自己的原因，他的力是指向自己的内心，而不是外部世界。这种“反诸自身”有助于人格的完善，但也会带来两个后果：A，力指向自己的内心，相应地丧失对外界的防御；B，道德自我的严厉，在险恶的现实下，容易导致一个人的内心冲突。它们都使人在心理上变得弱小。

而那些坏坏，因为道德在他们内心里并不存在，所以他们根本就没有对内心的审视。这些人甚至从来听不到内心的声音。所以他们永远不会反思自己，甚至承认是自己的问题。他们永远是在怪别人，一切都是别人的错，因此对世界总有进攻性。这种人永远活在心理变态之中，但却没有内心冲突。

我想请你们注意，没有丝毫道德意识的人，并不意味着道德不对他进行谴责。他非常害怕听到自己内心的声音，因为只要听不到，他就可以用他那一套话语和行为规则否定道德，从而在意识的表层使自己免遭谴责。而要做到这一点，就必须对外界始终具有进攻性。对外界进行进攻，是逃避自己的有效手段。

日期：2009-03-03 02:14:29

3、延伸来讲，道德压力之所以让你弱小，是因为它对于你的心灵来说是一种强大的控制力量，但是，这种强大的力量在驱动你的时候，你面对的恰恰是一个险恶的世界，一个在博弈中遵守伦理规范者处于守势甚至要输掉的世界。

为什么会这样？

哲学家康德在他的伦理学理论中有这样的表述，就是一种伦理规范要真正成为伦理规范，它必须可普遍化，就是说，如果一种伦理规范你只希望自己这样，但不希望别人用来对付你，那么它就不能成为规范。比如说，你想说别人的坏话，但却不希望别人说你的坏话，那么“说别人的坏话”就不能成为伦理规范。康德说，当你做某件事情的时候，你要想到你这是在为所有人“立法”，所以，只要你不想要别人用你的规则来对付你，那件事情就不要去干。

我们反过来推导就是，一种伦理规范，必须是大家都遵守的，只有依赖于这一

点，伦理规范才能给大家，特别是给遵守它的人带来好处。如果有的人遵守而有的人不遵守，那么不遵守的人就占了便宜了，势必要伤害遵守者。很不幸，现实就是这样。

我想你一定明白了，当你遵守伦理规范的时候，你玩的是一套和

现实不同的规则，你被这套规则排斥在外，这套规则恰恰是以伤害你这类人为目的的。你所遵守的伦理规范一让你利益损失，二让你没有心理防御，你自然感觉不到道德给你的强大。

弗洛伊德在他的人格结构理论中，早已指出过，自我实际上是一个受气包，一方面要应付强大的外界，一方面又要承受超我（道德自我）的指手划脚，另一方面还不能无视本我（本能）的欲望，在三个鸡蛋上跳舞，自我的弱小可想而知。而那些坏坏则不存在这个问题，他们就是现实本身。

我并不主张你成为一个不讲道德的人，只是揭示一个残酷的现实，那就是讲道德者总是输，而要让我们既不放弃道德也不输掉，我们该做什么。我想说的是，道德完全可以给你强大，你不需要放弃道德，只要改变心理结构，你不仅可以人格完善，在心理上也可以不可战胜。而唾弃道德者，人格必然畸形，事实上也活在自己憎恨和对世界的憎恨之中，并没有真正的安全感（关于自我憎恨，后面我还会详细讲到），无论他们所获多少，都不能挽救人生的失败。人本不应该这样存在的，但他们把弄成了这样。

我要指出，在你讲道德的时候，改变你的心理弱小，防止自己受伤害并不需要你做多少，你只要保持防御心理即可。其实这一点并不复杂。在看电视的时候，你不是经常听人说“不要相信任何人”甚至“包括自己都不要相信”吗？所谓的不相信，就是不要把自己暴露在别人的火力之下。当然，这些人可能不属于我所讲的有道德的人，但他们的话却是一种极端的心理防御。

怎么在讲道德的时候保持防御心理，也很简单：

A、你要想到，讲道德不是为了得到什么，而是为了你的人格完善，因此，它的价值在于你的行为，而不是行为的后果。后果不一定是你能控制的，但你的行为你却可以控制。这是观念的转变。

B、同时，当你在心理上投入某种人际或道德情境时，在智力上一定要超脱它。因此，不是叫你不要去相信任何人，而是说，在你相信的时候，一定要假设一个坏的结果，就是你的相信会被利用，或会出现你不想看到的结果。当你的大脑这样工作的时候，你已经建立了心理防御。

这些方法可以扩展到你的工作和生活中。

日期：2009-03-04 01:57:06

说句实话，Whx19790602 朋友，你能把自己的问题说出来，已经证明了你是可

以改变的。一个人只要有改变自己的需要，那么差的只是一个媒介而已。

非常感谢你用手机都打那么多字。而且，我感动于你是个好人。

我接着前面的分析吧。

前面我讲到，一个人在小时候，他的心理结构非常弱小，父母的世界差不多就是他的整个世界，因此，如果没有父母的关爱，甚至遭到父母的不好对待，他的心理世界便会风雨飘摇，总有一种不安全感和自卑感。

正因为如此，你尽力要让自己符合父母的期待，进而是外部世界的期待，以让他们不再伤害你。此后，你不敢表现出自己，因为你害怕遭到外部世界的伤害。

基于这样，你甚至有了一种受虐倾向，把外部世界对你的伤害合理化，目的只是给你的心理一点生存空间。因为，你非常弱小，无力反抗，如果让你意识到这一切都是不应该的，你就会遭到精神的撕裂；而如果认为这是应该的，你就可以逃避这种精神撕裂的痛苦。

你不是无药可救的。我给你的建议如下：

1、在夜深人静的时候（不要在白天），尽力控制自己的情绪，好好地回想一下你的过去，为什么成了这样，必要时用笔记一下，进行理性分析，而不只是回忆；

这样做的目的是让那些一直压抑在你的心底里的恐惧、愤怒，跟着你的回忆一起进入你的智力结构。记住，有情绪的时候一定要克制，不要半途而废，不敢再往下想，因为这个时候情绪在你的心理结构里被激起，肯定会有所反应的，你应学会忍耐，直到把它们驱逐出你的心理结构。

2、要学会对过去谅解，而不是合理化过去。你已经在心里体谅到了父母。但你要问一下自己这是要合理化他们小时对你的态度，以让这个心病不再折磨你，还是你真的认为以他们的人生经历，会这样对你。我希望你是后者。当你想到，某个人因为某种原因而对你做了什么时，你的“不计较”代表了一种心灵的宽广。

这样做的目的是为了让你无压抑和无认同地告别过去。即，你告别过去不是为了你的心理生存，而是你的认知优势和心灵的宽广：过去只是一种人生经历而已，你已经走过了，它不是负担。

3、不要认为自己是个没有价值的人。价值体现在个人的独特性中，和他是否能超越自己，而不是他所拥有的东西。你能超越自己，改变自己，就是对于生命的完善。

4、思考一下人生的意义，不要让自己完全被世俗吞没。要让你的神经结构从世俗中挣脱出来。

5、有空的时候多去高山上远眺，让心灵变得空旷辽远。

6、不断地鼓励自己。

7、按我在前面所讲的方法（以及后面要讲的方法，训练一下自己）。

日期：2009-03-04 02:56:04

下面我先讲一下心理强大的训练方法，再来回复你们。

## 心理强大训练方法六：静观

### 一、原理

所谓静观就是“静静地看着自己的情绪，让自己摆脱情绪的雾障而变得异常警觉”。这不是指用眼睛看，也不仅仅是用头脑思考，而是用全身来“看”它，觉知它。一种情绪的产生在你的身体里，其作用不是孤立的，而是引起全身的变化。

静观是佛教徒及在喜马拉雅山的宗教隐修者常用的修炼技术，以致这几乎就是一个常识，灵性大师们、高僧们也非常推崇它。它也是我们用来训练心理强大的武器，其原理在哲学上极为深刻。

我在前面已经讲到，感觉和思考不能共存，当你在感觉的时候，你的思考即已中止，而当你思考某种东西，你就不再感觉到它。

与此类似，当你静观一种东西，你就会觉知到它；而当你觉知到它，你对它的感觉就会慢慢消失。

情绪是一种笼罩你的乌云。很多情绪都是携带得有观念的，比如有一人骂了你，你很愤怒，这时候你的情绪就携带得有观念。情绪之所以能控制你，不仅仅在于它是一种笼罩你的乌云，还在于它携带着来自于社会的观念。

乌云为什么能够笼罩你？听起来很矛盾：是因为你没有在它里面。但被乌云包围和在乌云里面就心理学来讲，完全是两个概念。你被乌云包围，意味着你是被动地被它所笼罩，你只是感觉到乌云，却没有觉知它。而你在经里面，则是对它的一种觉知，见而可以洞穿它。所以当你在乌云里面的时候，你发现它实际上是虚的。里面是空。

为什么它是空的？因为这个时候你已经建立了心理的防御。你有了看穿它的能力。

情绪恰恰就是依赖于你的不觉知才发生作用的。这个时候，你全身都丧失了防御，任由外界刺激激起你的心理能量。在外界刺激下，情绪在你的心理结构生长，并冲撞着你的整个身体。

我们的欲望、追求、志向等都是一心理能量，它们一定要投注到某一点。同样，情绪也是一种心理能量。所以，只要你的心理能量不被它激起，它就会消失，因为它是依赖于心理能量的被激起才产生作用的。

还记得我上面讲的当你在思考时，你就感觉不到某种东西吗？它有两个原理：一是意识本身在同一时间不可能既感觉又思考；二是当你思考时，你的感觉的心理能量转化到了思考上，因此感觉消失。

所以，当你觉知到一种观念，一种情绪的时候，它就洞穿了它们的空。它们不再吓人，而是自行消散。

这是因为，你的觉知把用来生发、增强情绪的心理能量夺了过来。

日期：2009-03-04 03:14:53

## 二、步骤

### 1、前奏

学过哲学的人都知道，柏拉图在其《理想国》中有一个“洞穴隐喻”，指没有哲学智慧的世人都是“洞穴人”，把幻像当成真实。

笛卡尔更绝，他甚至想：我所看到的这一切，是不是在做梦呢？或者有一个魔鬼在操纵我？

除非你害怕思考，否则你必须承认，我们中的很多人都在做梦，而且一些人一辈子都没有醒过来，它们也非常害怕醒来。我们对自身和社会其实都非常缺乏觉知。我们大多数人基本上就是受两种本能（生物本能和社会本能）驱动。离开了经验，我们将手足无措。既定的秩序崩溃，我们将找不着北。

有一个比喻是人的眼睛向外，永远看不到自己。不错，正因为我们的心理反应已经遵循着生物和社会本能所赋予我们的模式，所以我们成了一架心理机器。我们只是活在这种心理模式（及认知模式、感知模式）之中，而并没有真的觉知到自己的整个存在。

在某种意义上，我们是自己的陌生人。

日期：2009-03-09 02:12:22

下面我要讲一下支配我们的社会学、心理学、哲学原理和规律六：自我憎恨。

这个原理严格来说不一定控制善良的你，所以和我前面讲的原理的性质不一样。但它的确控制太多的人，特别是心理上有某种畸形，但却被社会认为正常的人。

你总要面对这样的人，所以你必须了解。

我在这里要先说一下，我们平常所说的“正常人”是就社会学意义上而言的，指一个人能够履行他的社会角色，行为不太偏离“社会常轨”，最通俗的说法就是他和大多数人具有一样的行为模式、观念模式和认知模式。

但我要告诉你，这种“正常”在心理学上不一定就是正常，甚至根本就是不正常。一个人变态了也许是变态，但一亿人变态，从来不可能把变态变为正常。但社会学意义上的正常，就可以因为人多，而把变态看成正常。

所以法国哲学家帕斯卡说过一句激愤的话：这个世界太疯狂了，以致于一个根本不疯的人，不得不以装疯的形式来证明自己并没有发疯。也就是说，你要想和一帮疯狂但视为正常的人区别开来，不得不真正装疯。

这是一个颠倒的世界。

最关键的是，你要洞悉人们的心理模式和一些“正常行为”的心理动机。这对于你保护自己非常重要，因为，有时候连你自己都不知道原因，你就受到了伤害。

日期：2009-03-09 02:21:29

在讲原理之前，我要先讲一下一个朋友的亲身经历。

他读书的时候学的是理工科，不是哲学专业。但他非常热爱哲学，也喜欢思考，在他人面前有时不加掩饰。两年前，他应聘去了一家国有公司。在和同事的聊天中，他有时暴露了他作为一个“哲学爱好者”的自我。不久，他就发现，本来欣赏他的老总在碰到他时脸上总是一副不屑的样子，并有语言上的攻击性，比如嘲笑他“哲学家”。发展到后来，老总甚至故意刁难他。

我朋友很不理解，他工作上无可挑剔，而且他也没有得罪过老总，为什么老总要对他这样？而且，可能是听到了他和同事聊天的一些话后（他记得自己只是说了哲学如何如何的，并说了一句海德格尔的“人，诗意地栖居”），为何对他的态度一百八十度大转变？

我问他，他老总当年是学什么的， he说是学哲学的。

我告诉他，只要这个老总还在这个公司，他的发展就死定了。这一切不为什么，只是因为他是一个“哲学爱好者”。如果说他有什么错，那就是他被老总看出了是一个有时用哲学的逻辑，而不是现实的逻辑来思考世界的人。

我告诉他，他老总在年轻的时候，可能也热衷于那种与现实格格不入的哲学的“价值判断”，但最后为了利益，扼杀了“哲学的自己”。因此，当他以“哲学爱好者”的身份出现时，无异于当年的老总的复活。老总在他身上认出了已被扼杀的当年的自己，这让老总在心理上陷入恐惧和负罪感，因为扼杀自我是“有罪”的，一个扼杀自我的人，对当初的自己实际上非常害怕。而且，更重要的是，现在老总的自我已经对应于现在的利益结构，它们已经捆绑在一起，因此，任何一个当初自我的魂归人间，在心理上都会威胁到他现在的利益结构。

基于心理防御，老总对于过去的自我存在着巨大的憎恨，但他不允许自己意识到这一点，所以会把憎恨转移到任何一个会唤起他过去自我的人。

因此，朋友的存在对老总来说是一种巨大的折磨。为了心理上的生存，为了证明自己当年扼杀自我的正确，老总必须仇恨作为自己过去的“替身”的他，即使不能让他消失，也要在语言上攻击他，而攻击就是否定。

除了怪自己不能隐藏自己，或者怪自己倒霉外，我朋友还能怪什么呢？

但如果遇到的是另一个人，我朋友的发展前景就一片看好了。

我们假设还是这位当年学过哲学的老总。为了生存，为了利益，他的确也屈服了，但他只是假装屈服，他只是掩饰那个哲学的自己，而并没有杀死它。这样，老总就不会存在对过去的自己有恐惧的问题。他不算强烈的负罪感，因为他表面上还是屈服了，但这种负罪感，恰恰需要补偿，也就是暗自给自己安慰，或寻找“替身”，通过对“替身”表达好感或给予好处来达到。这样，我朋友作为一个“哲学爱好者”的出现恰恰给了老总的“坚持自我”以心理上的支持，让他引为同类，并且作为一个对自己的负罪感进行补偿的“替身”。

这样，越是肯定我的朋友，老总也就越是在肯定自己。而我的朋友越是有发展，老总为了生存、利益假装屈辱的选择就越被证明是正确的。

日期：2009-03-23 02:47:15

说句实话，看到大头妹 1 的事情，我无法再保持心灵的平静，也突然感觉到失去了分析的可能。我只感觉到了悲悯。

这种悲悯和我走在街头，看到老年妇女乞讨，总忍不住要丢下一两块钱一样。

遥想大千世界，无数悲惨的人们，我有一种想哭的感觉。我真的希望心理弱小或受过伤害的人们，大家在一起抱团取暖。除了讨论之外，这个帖子能够有这个效果。

让我们用心灵相互安慰。

如果大头妹 1 还上这儿来看，我想给你讲一下我的亲身经历。

N 多年前，我在一个城市读书。有一天晚上去一个地方玩。大约在晚 10 点左右，天上下起了暴雨。由于我是去两个姑娘(其中一个是我介绍去打工的老乡)打工的店面玩，所以肯定不方便在那儿呆一晚上。我想等雨停再走，但雨一直下。

在焦急的等待之中，我大脑里突然闪过一个念头：其实主动被雨狂淋一次，也是一种人生体验啊。很多人可能还没有这样体验过。如果我体验过，我将领略到被雨淋的滋味。我的人生将多一种感受。

就是这样简单的念头，我走了。在暴雨中走了一个多小时。那天晚上，我突然体会到，很多痛苦其实没什么大不了的。那只是一种人生体验，而且因为这种体验，一个人更能感受到人生的意义。

这并不是要一个人主动去体验痛苦。而是说，当痛苦已经来临，或已经发生过，如何看待痛苦，就非常关键。

如果把痛苦当成一种人生体验，由此，你的感受比没有这种痛苦体验的人更深，那么，你有可能平静地看待痛苦，让心灵也平静下来。

在哲学，这就是一种存在的勇气，一个人敢于欣然承担存在的悲剧命运，而不逃避。而当一个人能够承担，他的勇气会给他以心灵的解放。

最深的痛苦你已经体验过，你并没有垮，那么，还有什么可以让你垮呢？

日期：2009-03-28 22:58:52

下面再把“自我憎恨”讲完，再接着讲其它的。

我在前面一直没有明确地说明我为什么要讲“自我憎恨”，这看起来与心理强大的训练无多大关系。但这是一个错觉。

我不知道你们是否还记得史上最疯狂的粉丝杨丽娟？在当时，通过分析我就断定，她对刘德华并没有“爱”。当她的“爱”受挫后，她就会“恨”刘德华。但这种“恨”

实际也是没有的。她恨的是自己，是自我憎恨。

换言之，无论“爱”还是“恨”，刘德华仅仅是她逃避对自己责任的一个投射对象。

她不允许自己意识到自我憎恨。她内心里有一种声音，告诉她这样做是对自己的存在不负责任，但她害怕，把这个声音扼杀了。因此，对外界的所谓爱或恨成了一个人成功地逃避对自己对自己的谴责的方式。

在现实生活中，你会碰到大量这样的人，这些人都有可能攻击你。要想在心理上强大，你就要看穿他们的心理机制。

我在前面已经讲过，一个人之所以有自我憎恨，是因为他为了利益或别的东西，出卖了自我。一开始他会压抑，认同于现实，认为自己应该这样。久而久之，当他的心理结构已经和利益结构捆绑在一起的时候，他就必须仇视当初的自我，以及唤起这一自我的人或事。因为，任何一个唤起他的自我谴责的符号，都不仅会威胁到他的利益，也会严重地威胁到他的心理生存。

这类人是典型的所谓“现实主义者”，他们的口头禅是“如果你不能改变现实，你就要适应它”。这是一些顺应者。

我相信，你在现实生活中肯定遇到喜欢说别人坏话的人、打小报告的人、疯狂追逐权力的人、有一小点权力就喜欢整人的人、看着别人倒霉心里就很高兴的人……他们都是顺应者，充满了自我憎恨。

如果你想保持健全的人格，你极有可能成为这类人发泄自我憎恨的对象。即他们把自我憎恨变成恨你。

日期：2009-04-01 14:18:04

## 一、思想实验或例子

移情和投射是精神分析的两个非常重要的概念，可以说是破译很多心理现象的密码。它们是两种普遍存在于人身上的心理防御机制。即使是在最简单的心理现象中，它们也可能混合出现，因此我不分开讲，而是一起分析。

这两种心理防御机制与心理强大也有很大的关系：当你以自己移情和投射的了解而看穿别人对你的攻击时，这种攻击在你的心理上将不再有效。而同时，如果你在移情和投射刚一冒出就能反思到时，你就超越了心理奴隶的档次。

在用例子来说明什么叫移情和投射前，我想先请你思考一下：你是不是莫名其妙地对某一个人或物有好感或有恨意？你是不是经常发现有些人喜欢指责别人？

进而，我还想请你思考这样的问题：同性恋是怎样产生的？他们(或她们)有怎样的心理世界？为什么在国家、民族、正义、真理的号召下，一群最怯懦的人也可能在瞬间变得英勇无比，在枪林弹雨中冲锋陷阵，慷慨赴死？

日期：2009-04-16 00:08:01

下面开始写怎样克服死亡恐惧。边讲述我个人的体会边讲述理论。

我想请有志于改变自己的朋友们注意，我现在就开始讲怎样克服死亡恐惧，是违反心理强大的训练步骤的，它纯粹就是应好吃的面包圈等极少数人的要求。所以，你先只可做知识性的了解，并有一个心态上的接受。如果自己真的想改变，只能循序渐进慢慢来，这方面我摸索了几年时间，而解决我的死亡恐惧，用了十几年。我的教训是：只有你在理性能力上，也就是你的自我认识和对世界的认识上达到一定程度，你的心理已经强悍，你才可能真的看穿死亡恐惧的虚弱，否则，你只是在暗示自己或强迫自己而已，它并不是一个心理常态。所以，一旦受挫(这是难免的)，你甚至会怀疑你是否可以在心理上强悍，你的修炼也有可能化为乌有。

所以，我在讲这个部分时，要留一手，以后再讲。我想先强调，真要战胜死亡恐惧，绝不那么简单。事实上我都没有完全做到。我的头脑和心理结构中的一部分做到了，但另一部分仍然没有做到。

引言：

当一个人偶然被抛到这个世界上，在他的整个一生中只有一件事情可以确定，那就是死亡。他必死无疑。

我们的存在终将消逝。一切将化归虚无。死亡是绝对的虚无和空虚。它是不可穿透的黑暗。

我们想一下，为什么在这个世界上的生物，只有人类有死亡恐惧？也许你会说，动物也怕死。的确，我们看见过一些动物对死亡的逃避，以及当人宰杀它们时，那种凄惨的哀嚎。但是，这并不是死亡恐惧，而是一种求生的本能。动物没有人类的这种意识，它们对死的害怕完全是本能运作的结果。

但人类则不一样，人类知道他必死的命运。即使他没有面对死亡，他也对死感到害怕。事实上，折磨他的，更多地是对死的想像。

日期：2009-04-30 21:32:21

支配我们的心理学、社会学、哲学原理七：死亡恐惧

### 一、思想实验或例子

1、绝大多数人都怕死，害怕我们的生命在不可预知的哪一天消失。当我们看到死人，恐惧感总会猛烈地袭来。不仅是死人，与死亡联系在一起的各种象征性的实物、符号也会让我们产生恐惧感或阴森感，它们是棺材、坟墓、花圈.....

死人或这些象征让我们看到了我们最终的命运，但我们在心理上拒绝接受它。这是就本原层面的死亡恐惧而言。

2、2005年10月19日，巴格达当地时间中午刚过，位于绿区的前复兴党国家指挥总部戒备森严，被称为“世纪审判”的萨达姆审讯在这里拉开帷幕。在法庭上，萨达姆睥睨一切，毫不理会法官的指令，坚称自己仍是伊拉克现职总统。

也许你会得出萨达姆心理很强大的印象。但这是一个幻觉。他和米洛舍维奇不同，后者可以反戈一击把审判自己的法庭变成“审判”北约的场所，但萨达姆却只是被自己的死亡恐惧所操纵。米洛舍维奇是心理上的真正强者，而萨达姆只是心理的奴隶：多年的独裁统治的“自我定位”在心理上的固化已让他必须在心理上告诉自己他永远是“伊拉克现职总统”，否则他的存在就彻底虚无化，他在心理上就会彻底崩溃。

害怕虚无化，这是死亡恐惧的精神折射。

## 二、原理及规则阐述

死是一个生物学规律。生命本身就逻辑地意味着必死。人与人之间或许在社会上千差万别，但在这一点上，国家主席与下岗工人、亿万富翁与乞丐没有任何区别。在这一点上，大家是平等，谁都没有凌驾于死亡之上的特权。死亡是绝对的平等主义律令。

仅仅是死亡本身并不会产生问题，比如它在动物那儿就不会产生问题，因为死亡完全是一个自然过程，和出生一样是自然链条中的一环。由于只能以本能对外界作出反应，只有死亡的过程让动物产生肉体痛苦。它们没有死亡恐惧。

但对于有思维和精神的人来说，死亡却是一个很大的问题。并不仅仅是死亡的过程让人恐惧，人们害怕的是死亡本身。它代表了绝对的虚无和沉寂。它是对一切可能性的终结，是不可穿透的黑暗。

人们并不是死亡真正来临时才害怕死亡。死亡本身的不确定性让人随时都可以想像它的来临。正因为如此，死亡恐惧像幽灵一样在我们的精神结构中挥之不去，它是潜伏在我们身边的猎手，我们只是待宰的猎物。

我们既害怕死亡过程的痛苦，更害怕死后绝对的虚无。这是虚无是对存在的根本否定。因此，死亡恐惧实际上扩散到我们生活的诸多领域中，比如，一个人拥有可以确证他的价值的权力和金钱，便非常害怕它们的失去，因为这意味着以权力和金钱来确认的他的存在的沦亡。我们也害怕在一群人中被忽略。无视我们的存在在心理上等于我们并不存在。

## 三、死亡恐惧的影响

任何一种宗教、一种文化都是防御死亡恐惧侵袭共同体精神结构的保护装置。

因为害怕死亡后的绝对虚无，宗教设定了一个天堂，那是人死亡后的居所。在这个天堂的观念里，死亡不再可怕，它甚至是人获得根本性救赎，告别世间苦难命运的一座桥梁。在这里，死本身或许不幸福，但死后肯定是幸福的。

因为害怕死亡，文化设定了一个安身立命的精神家园。那是一个让人活得有意义、有心灵关怀的符号-精神体系。在这个体系里，个体克服了孤弱无助，他的存在融入一个共同体的保护中，不再随时感觉遭受死亡，也即虚无化的威胁。

因为害怕死亡，人类发展出了巫术、戏剧、表演。我们倾向于把很日常生活中

的平常事物进行“加魅”，予以神秘化、神圣化、崇高化。借助于各种仪式，我们得到了对日常生活的超越。在精神上，我们也就超越了纯粹的生物状态，而对生物状态的超越也即是对死亡的超越。

爱国主义、民族主义之所以有如此大的魅力，不仅是宣传大师和教育高手有高超的技巧，更重要的在于，它让我们变成了一个个勇敢的人，勇敢到足以藐视死亡。因为国家、民族作为一个抽象的共同体具有无穷的力量，在这个共同体里，我们分沾了它的属性，成为它的一部分。为它而死即意味着不死，因为死不过是绝对的虚无，而国家和民族则会一直延续下去。

因为害怕死亡，一些文化体系发掘出了死亡之美。比如日本人，对死亡一方面能正确看待，另一方面又有一种近乎病态的迷恋。

（待续）

当一个人偶然被抛到这个世界上，在他的整个一生中只有一件事情可以确定，那就是死亡。他必死无疑。

我们的存在终将消逝。一切将化归虚无。死亡是绝对的虚无和空虚。它是不可穿透的黑暗。

我们想一下，为什么在这个世界上的生物，只有人类有死亡恐惧？也许你会说，动物也怕死。的确，我们看见过一些动物对死亡的逃避，以及当人宰杀它们时，那种凄惨的哀嚎。但是，这并不是死亡恐惧，而是一种求生的本能。动物没有人类的这种意识，它们对死的害怕完全是本能运作的结果。

但人类则不一样，人类知道他必死的命运。即使他没有面对死亡，他也对死感到害怕。事实上，折磨他的，更多地是对死的想像。

日期：2009-05-23 15:06:15

支配我们的心理学、社会学、哲学原理八：死亡恐惧

一、思想实验或例子

1、绝大多数人都怕死，害怕我们的生命在不可预知的哪一天消失。当我们看到死人，恐惧感总会猛烈地袭来。不仅是死人，与死亡联系在一起的各种象征性的实物、符号也会让我们产生恐惧感或阴森感，它们是棺材、坟墓、花圈.....

死人或这些象征让我们看到了我们最终的命运，但我们在心理上拒绝接受它。这是就本原层面的死亡恐惧而言。

2、2005年10月19日，巴格达当地时间中午刚过，位于绿区的前复兴党国家指挥总部戒备森严，被称为“世纪审判”的萨达姆审讯在这里拉开帷幕。在法庭上，萨达姆睥睨一切，毫不理会法官的指令，坚称自己仍是伊拉克现职总统。

也许你会得出萨达姆心理很强大的印象。但这是一个幻觉。他和米洛舍维奇不同，后者可以反戈一击把审判自己的法庭变成“审判”北约的场所，但萨达姆却只是

被自己的死亡恐惧所操纵。米洛舍维奇是心理上的真正强者，而萨达姆只是心理的奴隶：多年的独裁统治的“自我定位”在心理上的固化已让他必须在心理上告诉自己他永远是“伊拉克现职总统”，否则他的存在就彻底虚无化，他在心理上就会彻底崩溃。

害怕虚无化，这是死亡恐惧的精神折射。

## 二、原理及规则阐述

死是一个生物学规律。生命本身就逻辑地意味着必死。人与人之间或许在社会上千差万别，但在这一点上，国家主席与下岗工人、亿万富翁与乞丐没有任何区别。在这一点上，大家是平等，谁都没有凌驾于死亡之上的特权。死亡是绝对的平等主义律令。

仅仅是死亡本身并不会产生问题，比如它在动物那儿就不会产生问题，因为死亡完全是一个自然过程，和出生一样是自然链条中的一环。由于只能以本能对外界作出反应，只有死亡的过程让动物产生肉体痛苦。它们没有死亡恐惧。

但对于有思维和精神的人来说，死亡却是一个很大的问题。并不仅仅是死亡的过程让人恐惧，人们害怕的是死亡本身。它代表了绝对的虚无和沉寂。它是对一切可能性的终结，是不可穿透的黑暗。

人们并不是死亡真正来临时才害怕死亡。死亡本身的不确定性让人随时都可以想像它的来临。正因为如此，死亡恐惧像幽灵一样在我们的精神结构中挥之不去，它是潜伏在我们身边的猎手，我们只是待宰的猎物。

我们既害怕死亡过程的痛苦，更害怕死后绝对的虚无。这是虚无是对存在的根本否定。因此，死亡恐惧实际上扩散到我们生活的诸多领域中，比如，一个人拥有可以确证他的价值的权力和金钱，便非常害怕它们的失去，因为这意味着以权力和金钱来确认他的存在的沦亡。我们也害怕在一群人中被忽略。无视我们的存在存在心理上等于我们并不存在。

## 三、死亡恐惧的影响

任何一种宗教、一种文化都是防御死亡恐惧侵袭共同体精神结构的保护装置。

因为害怕死亡后的绝对虚无，宗教设定了一个天堂，那是人死亡后的居所。在这个天堂的观念里，死亡不再可怕，它甚至是人获得根本性救赎，告别世间苦难命运的一座桥梁。在这里，死本身或许不幸福，但死后肯定是幸福的。

因为害怕死亡，文化设定了一个安身立命的精神家园。那是一个让人活得有意义、有心灵关怀的符号-精神体系。在这个体系里，个体克服了孤弱无助，他的存在融入一个共同体的保护中，不再随时感觉遭受死亡，也即虚无化的威胁。

因为害怕死亡，人类发展出了巫术、戏剧、表演。我们倾向于把很日常生活中的平常事物进行“加魅”，予以神秘化、神圣化、崇高化。借助于各种仪式，我们得到了对日常生活的超越。在精神上，我们也就超越了纯粹的生物状态，而对生物状

态的超越也即是对死亡的超越。

爱国主义、民族主义之所以有如此大的魅力，不仅是宣传大师和教育高手有高超的技巧，更重要的在于，它让我们变成了一个个勇敢的人，勇敢到足以藐视死亡。因为国家、民族作为一个抽象的共同体具有无穷的力量，在这个共同体里，我们分沾了它的属性，成为它的一部分。为它而死即意味着不死，因为死不过是绝对的虚无，而国家和民族则会一直延续下去。

因为害怕死亡，一些文化体系发掘出了死亡之美。比如日本人，对死亡一方面能正确看待，另一方面又有一种近乎病态的迷恋。而迷恋死亡，在心理上恰恰就是企图否认死亡，进而超越死亡。

#### 四、死亡恐惧的日常生活表现

1、轻度死亡恐惧。弗洛伊德认为，人有一种回复到死亡状态的破坏性冲动，一种死亡本能，由此可以解释人类的很多行为，比如战争、屠杀和自杀。这一理论显然是想当然的结果，弗洛姆已经正确地指出，人类的这些破坏性冲动(无论是指向自己还是指向他人)是生命受阻的结果。人还是希望发挥其生命潜能的，只有受阻了(无论是在小时还是在成年时，无论因何原因受阻)才走向破坏。换言之，人是怕死的。很多人不敢看死人，特别是死得很惨的人，这并不仅仅是害怕晚上做恶梦，而是怕看到自己终会死亡的命运。他从死人身上可以看到自己的影子，这个影子让他害怕。很多人也害怕黑暗和黑暗中的事物，害怕坟墓，原因就在于它们的那种氛围都与“鬼”，与死亡相联系，人在这种氛围里容易产生被吞没、被攫住的恐惧。

2、神经症死亡恐惧。有的人不仅仅是害怕尸体、害怕坟墓、害怕黑暗和恐怖的任何东西，而且害怕任何一种关于这些事物的符号化表达。比如，他们一看到“尸体”、“死人”、“棺材”、“坟墓”这样的字眼就害怕。还有的人，在表达他们的死亡恐惧时，一直不敢说是“死亡恐惧”，而说成是“不存在的恐惧”。在这种时候，他们往往不仅仅是存在死亡恐惧，在日常生活中还有不安全感。

日期：2009-05-23 15:10:16

#### 心理强大训练方法八：直面死亡恐惧

##### 一、原理

在生物学上人原本赤身裸体，文明和社会生活给他穿了一件衣服。因此，就理论而言人可以与社会属性对抗，他可以抹掉某种身份，蔑视某种价值观，换言之，褪去他穿的任何“衣服”，因为这些“衣服”既不具有终极性，也不具有确定的不变性，它们永远是相对的、易变的。

但是，人却无法与他的生物属性对抗，他是必死的，无法改变，这是一个具有确定性的残酷的真理。他注定要遭受生物属性的主宰，在恐惧之下，他只能改变对

生物属性的表达方式和态度。对于死亡恐惧的克服来说，人只有五种方法：找到平衡、蔑视它、接受它、把死亡宗教化、把死亡哲学化(理性化)。

日期：2009-05-23 15:15:45

### 1、找到平衡。

找到平衡的本质基于一种死前占有多少的社会比较，它是心理竞争在死亡问题上的延续。人们喜欢在日常生活中在社会占有物上进行比较，从而进行身份、地位、优越感、价值感的竞争，竞争的目的是把别人比下去，让自己在心理上占据优势。在死亡的威胁之下，人要克服死亡恐惧，也可以用这一招，既然在死亡上人人都是平等的，那么，如果一个人在生前占有得很多，把别人比了下去，以致别人在生前与他相比根本没有什么价值，那么，即使是死亡，他也赚了，在这个占有更多的心理背景之下，他似乎获得了不惧死亡的勇气。这一方法运用到极致，就是战争场面或街头痞子的斗殴中有人狂吼的那样“老子够本了!”。他们杀死一个人，死就获得了平衡，而他们杀死两个人，在他们看来已经赚了。

我想指出，就对于死亡恐惧的克服来说，找到平衡这一心理动机是非常隐秘的，只有在砍砍杀杀的场面才显现。在日常生活中它常常化为一个人对于社会稀缺资源的疯狂占有。他们能够意识到，人生苦短，人总要死的，只有占有很多才能显得人生有价值，在死亡面前才不留下“遗憾”。很多贪官和对金钱崇拜的人就是这样。

这一方法对于死亡恐惧的克服来说是有限的，因为绝大多数人既不上战士也不是歹徒。而且，采用这一方法，实际上是一种变态。它的效果在日常生活中也极为有限，因为就对于死亡恐惧的克服来说，它解决问题的方法恰恰是产生问题的根源：占有更多是为了克服死亡恐惧，但占有本身恰恰会激化关于死亡的焦虑。

日期：2009-05-23 15:17:00

### 2、蔑视。

蔑视的本质其实就是虚弱。人蔑视死亡，深层心理动机恰恰是死亡恐惧威胁到了他的心理生存，因此他必须表现出在死亡面前的勇气、意志和主体性地位，从而否认自己有恐惧，不让恐惧威胁到自己。在表现出蔑视的时候，人可以单打独斗，即暗示自己并让自己产生出愤怒之类的情绪，借助这种情绪产生的力量战胜死亡恐惧。同时，人也可以借助于一套仪式化的社会符号体系来战胜死亡，在这种仪式化体系中，人的面对死亡不再是一个人孤独的行为，他变成了在他人注视之下的英雄。那些在战争中迎着枪林弹雨冲锋的人就是这样。战斗场面成了一个他可以在其中扮演英雄人物的剧场，他可以慷慨赴死。

蔑视尽管是基于虚弱，但对于死亡恐惧的克服来说是成功的(人本来在死这一确定的永恒力量面前就是虚弱的)。只不过，它有一个缺陷，即情境化、短时化，无法

成为一种常态。因此，在日常生活中，仅仅是蔑视死亡，一个人还是不能躲过死亡恐惧的的追杀。

日期：2009-05-23 15:18:12

### 3、接受。

接受的本质是屈服，是对不可抗拒的命运承认。在接受之中，人不再借助于一套仪式化的符号体系，不再依赖于他穿的“衣服”来否认死亡，而是把自己还原成一个和动物一样的生物体，承认自己的大限。他不再认为自己是英雄，不再企图通过疯狂地占有社会稀缺资源来避免自己的虚无化，事实上，对于很多曾经让人醉心不已的感官欲望他已经看穿，而不再盲目投身其中。死亡否认任何占有社会稀缺资源的意义，否认任何生存构架的意义，否认任何挣扎和对抗。一个人要能够做到对死亡的接受，必须在心理上已经历了太多，或触摸到了死亡。因此，真正运用接受这方法来战胜死亡恐惧的，要么是有太多生活经历的老年人，要么是亲眼目睹至亲至爱的人死亡，产生的心理巨痛无异于自己死亡一次的人。

接受其实是一种把死亡合理化的心理防御机制。之所以说它是心理防御机制，是因为对于死亡，人既没有赋予它以神圣色彩，而且也没有对它进行理性的反思。

日期：2009-05-23 15:19:54

### 4、把死亡宗教化。

一个把自己全部交给自己信仰的人是不可战胜的。他可以忍受世界上任何的威胁、打击、酷刑的摧残，只要他不是一个人孤军作战。这是一群已经超越世俗的人，他活在他的信仰世界。没有什么能够让他畏惧，因为他已经克服了死亡恐惧。

上面已经说过，人类需要设置一道保护装置来应对死亡恐惧的威胁。大多数宗教和文化是借助于一套把死亡庄严化的仪式。如果人类看到自己同类的死，结局就像看到蚂蚁之类生灵的死那样悲哀，那样渺小，那么打击是相当大的。但在一套把死亡庄严化的仪式中，人的死有别于动物的死，死是一件庄严的事情。当然，仅仅是这一点并没有消除人类的死亡恐惧，因此，很多宗教无一例外地要继续对死亡进行“加魅”，把死亡设置成得救的手段、超越苦难的途径、进入天堂的大门。在这里，死并不可怕，死恰恰是幸福的。

宗教极端分子之所以敢于充当人体炸弹，一个重要的原因就在于他的宗教给死亡赋予了神圣的色彩。死是他最好的归宿，是他尽了信仰者的义务而受到上帝眷顾、恩宠的表达。很多意识形态上的信仰者，比如革命者不怕死，同样是因为这种意识形态具有类宗教色彩，死成是他为信仰而献身。他终会被人们记住，神圣的事业因他的死而更显神圣。

日期：2009-05-23 15:22:39

### 5、把死亡哲学化(理性化)

前面我们已经说过，死亡恐惧的力量是相当强大的。但它为什么那么强大？其中一个非常重要的原因是：我们对它的反应，更多地是一种心理反映，换言之我们被我们的本能、我们的情绪所主宰。我们藐视死亡，在日常生活中是借助于愤怒之类的情绪，这终究不能持久，难以变成日常生活中的态度；我们可以在精神上变成一个狂热的教徒或意识形态分子，从而藐视死亡，但可惜我们不是，也不应该是；我们认为自己可以接受死亡，但这更多是暗示或强迫自己这样认为，这只是头脑在告诉我们这样，从内心里，我们实际上仍是怕死的，这只是一个自己欺骗自己的骗局。在死亡面前，心理结构的力量非常之弱。

但有一种力量却可以战胜死亡恐惧，这就是理性的力量。几千年来，人类借助于理性的思维，创造出文明，发展出科学，把地球折腾得天翻地覆，理性的力量一次次地得到显现。体现在人类的精神和心理结构上，就是只有“说理”才能真正让人信服，这种“说理”体现为严谨的理性论证、逻辑推理、质疑和辩驳，它们既符合自然界的规律，也符合人心的“普遍法则”。理性不是心理的暗示，不是头脑在心理的影响下想当然的认为，更不是强行的灌输，它让人口服心服。真理是借助于理性的思考和论证、检验得出的。坚持真理的人之所以不畏强权，不畏惧死亡，是因为在真理面前，强权和死亡都没多少力量。理性具有恒久性、严谨性、程序性，是一个不可破坏的链条。在当今世界上，即使是一个最独裁的政府，也不敢公开说“我就独裁，怎么了？”，而是会把自己打扮成是民主的，其因就在于对政治合法性的理性追问在理论上可以颠覆任何一个不符合它的内在逻辑要求的政府。在日常生活中，我们总会找些理由来让自己坚持什么或放弃什么，也是在于只有理性的力量才让我们心安理得，尽管我们常常只是在对事情进行理性化，我们用的只是理性化这一理性的赝品来安慰我们。

(待续) 日期：2009-05-23 18:25:28

正是如此，对于哲学家来说，死亡是一个严肃的哲学问题。这有两层含义，一是死亡问题对于人类的生存来说如此生死悠关，因此它必须成为一个真正的哲学问题(法国存在主义作家加缪甚至说它是唯一严肃的哲学问题)，一是对死亡进行哲学思考，可以最大限度地克服死亡恐惧。那么死亡意味着什么？生与死之间是什么关系？死后是一种怎样的状态？几千年来哲学家们一直绕不开对这些问题的追问。

在这里，从对死亡恐惧的克服来说，我们最关注的是：把死亡哲学化是如何让对它的恐惧消散的？

让我们来看一下苏格拉底。公远前 399 年，他被控不敬神和毒害青年而被雅典公民大会判处死刑。他为自己作了辩护，但只是“无罪”的辩护，而不是对不想死的

开脱。事实上，他对死亡的认知让他足以藐视死亡。柏拉图的《申辩篇》精彩地记载了他的看法。

苏格拉底：我以为我碰上的这件事是一种福气，而我们极为错误地认为死亡是一种恶。我这样想有很好的理由，因为我所做的事情若非肯定有好结果，那么我习惯了的灵异不会不来阻止我。

死亡无非就是两种情况之一。它或者是一种湮灭，毫无知觉，或者如有人所说，死亡是一种真正的转变，灵魂从一处移居到另一处。如果人死时毫无知觉，而只是进入无梦的睡眠，那么死亡就真是一种奇妙的收获。我想，如果要某人把他一生中夜晚睡得十分香甜，连梦都不做的一个夜晚挑出来，然后拿来与死亡相比，那么让他们经过考虑后说说看，死亡是否比他今生已经度过的日日夜夜更加美好，更加幸福。好吧，我想哪怕是国王本人，更不要说其他任何人了，也会发现能香甜熟睡的日子和夜晚与其他日子相比是屈指可数的。

如果死亡就是这个样子，如果你们按这种方式看待死亡，那么我要再次说，死后的绵绵岁月只不过是一夜而已。

另一方面，如果死亡就是灵魂从一处迁往另一处，如果我们听到的这种说法是真实的，如果所有死去的人都在那里，那么我们到哪里还能找到比死亡更大的幸福呢？

如果灵魂抵达另一个世界，超出了我们所谓正义的范围，那么在那里会见到真正的法官……如果你们中有人有机会见到奥菲斯和穆赛乌斯、赫西奥德和荷马，那该有多好啊？如果这种解释是真的，那么我情愿死十次。

……

先生们，如果能够向统帅大军往讨特洛伊的首领，或者向奥德修斯，或者向西弗斯，或者向人们能提起的成千上万的人提问，与他们谈话，与他们在一起，与他们争论，难道不是一种无法想像的幸福吗？我想，他们无论如何不会因为这样的行为处死一个人，因为，如果人们所说的是真实的，那么他们除了拥有超过我们的幸福的其它幸福，他们现在已经是不朽的了。

这样对死亡的哲学思考是否让你觉得死并不可怕？也许，这只是一个哲学家的一种看法。一种对世界的看法即是对世界的一种解释，这种解释会使世界看起来是一种样子而不是另外的样子。世界存在于你的认知结构中。于是，在对世界这样的“设定”下，你的认知结构中的世界图景会对你的心理结构产生影响，正如你的心理结构会对你的认知结构产生影响一样。

我们先来说一下认知结构怎样对心理结构产生影响。它是依赖于人的情感、价值观等对于事实的反应，换言之，它是由你的认知结构参与作用下的“外界”对你的心理结构刺激的结果。假设新闻媒体以“老师狠煽学生耳光”为题报道了一件师生之间的冲突，那么，当你看到这样的标题时，在你的认知结构里就有了“老师打学生”这一事实设定，你被标题所“认定”的事实影响而先入为主了。但是，随着媒体把事

实的真相深入揭开，慢慢地，你发现其实是学生可恶，多次对老师出言不逊甚至故意作弄老师，老师只是忍无可忍地加以反击对他进行教训。在这个时候，“老师强势，学生弱势”的社会认知背景自动隐去，在你的认知结构里，事实已经是另一种样子了。而在这时，你的心理反应也随之改变，你从同情学生转到了同情老师。

那么心理结构又是怎样对认知结构产生影响？前面我们已经多次探讨过。心理结构一旦影响认知结构，你所看到的世界就是歪曲的，他只是你带着恐惧、愤怒、愿望等所看到的世界，即你所看到的世界只是你害怕看见或希望看见的世界，而并不是真实的世界，你头脑中的产物更多地是你心理中的产物。为什么一个人在结婚前把恋人想像得是多么好，温柔贤惠什么的，似乎她具有一切优点，但婚后却感觉失望？原因仅仅是，所有这些优点，更多地是他附加上去的，而不是她本来具有的，一旦两个人的关系生活化，这些并不具有生活化的“美”也就被“祛魅”而消失了。即，他对他的想法，在不同的情况里影响到了他对她到底是一个什么样的人的事实设定。在这里我再举一个例子。当你晚上走在一片矮树林里的时候，被晚风吹动摇摇摆摆的影影绰绰的树木似乎就是鬼魂。你会感觉很害怕。但是，当你打开手电筒照射，你会发现它只是树木。它之所以不像是树木而像是鬼魂，那是因为你心里害怕。而当手电筒告诉你它事实上只是树木时，你的害怕消失了。

日期：2009-05-25 15:29:57

(续上)

我们可以看到，苏格拉底为什么不害怕死亡？那是因为在在他眼里，死亡或者并不是绝对的空虚，而是一场漫长的无梦的睡眠；或者死后并不意味着一个人的彻底消散和虚无化，而是灵魂从一处迁往了另一处。作为一种对生的延续，无论是哪一种，死亡都并不可怕，甚至可能还是一件好事。在认知结构上对死亡的这两个事实设定影响和改变了他的心理结构，使他在心理上能坦然接受和面对死亡。

但你也看出来，在这里他并没有论证，而只是“设定”，严格来讲并没有诉诸于理性，所以还是很难让人从心里认为死亡就是这样。但作为一个实践自己的哲学的哲学家，苏格拉底不怕死当然不是暗示或强迫自己认为死亡不可怕的结果。在柏拉图的《斐多篇》里，他进行了影响人类历史两千多年的精彩论证，他的观点被称之为“灵魂不朽”，并受到一些批判。不过我们在这里不要理会，我们需要注意的是理性的力量是如何体现出来的，而拥有这种理性力量的哲学家在心理上是多么强大。

苏格拉底：现在我要对你们，我的法官，解释一下为什么在我看来一个真正把一生贡献给哲学的人在临死前感到欢乐是自然的，他会充满自信地认为当今生结束以后，自己在另一个世界能发现最伟大的幸福。西米亚斯和克贝，我要清楚地告诉你们，这种事如何可能。

普通民众似乎无法理解，那些以正确的方式献身于哲学的人实际上就是在自愿地为死亡作准备。如果这样说是正确的，那么他们实际上终生都在期待死亡，因此，如果说他们在这种长期为之准备和期盼的事情到来时感到困惑，那么倒确实是荒谬的。

日期：2009-05-25 15:31:09

论证较长而且复杂，占去了《斐多篇》的大量篇幅。出于简便起见，我只在这里把他的逻辑梳理如下：

第一，哲学家和常人不同，他更关注知识而不是意见。他关注不会消失、朽腐的美本身(理念)，而不是美的事物。一个人要想获得真理，必须摆脱身体的诱惑。真正的哲学家能够摆脱身体欲望，超越于可见的身体而专注于不可见的灵魂，使灵魂摆脱与身体的联系(苏格拉底一生都在实践他的哲学，他极少受感官欲望影响，比如总是赤着脚，对感觉欲望不为所动)。

第二，人有身体和灵魂，死后无非是肉体本身与灵魂脱离之后所处的分离状态和灵魂从身体中解脱出来以后所处的分离状态。肉体自然是要死亡的，但生是从死产生的，正如死是从生产产生的一样，灵魂是不朽的。

第三，人死时，对于一个超越了身体欲望而接近不可见的理念世界的哲学家来说，死时灵魂从肉体中解脱出来时是纯洁的，它进入了理念世界，因为在他的今生灵魂从来没有在肉体中封闭自己；而普通人的灵魂与肉体结合在一起或被肉体所封闭，因此死时并不能不受污染地脱离肉体，它们无法进入不可见的纯粹的理念世界，而会被拉回现实世界，只在坟墓和坟场里徘徊：那些影子般的幽灵就是这些还没有消失的灵魂。

第四，既然一个哲学家生时专注的是与灵魂联系在一起的理念世界，并尽力摆脱或摆脱了身体的欲望，而且死只是灵魂彻底离开身体进入一个真正的理念世界的过程，那么生和死就只有这样的区别：灵魂尚存在于身体，灵魂彻底脱离身体进入纯粹的理念世界。这样，死不过是生的延续和超越而已，它是在一个人经过艰苦的哲学修炼后的自然归宿。在此我们终于理解了为何苏格拉底说一个真正的哲学家一生实际上都在为死亡作准备：训练自己专注于灵魂摆脱感官欲望，就是让灵魂在死后能进入纯粹的理念世界。既然生时追求死后的状态，那么死后灵魂可以进入理念世界，有什么可怕和不高兴的呢？

你可以不相信灵魂不朽，可以不研究哲学，但你不得不承认，依赖这种理性力量，苏格拉底真正让自己克服了死亡恐惧。

(待续)

日期：2009-06-01 15:33:03

我是谁和石勇是谁其实都不重要，马甲而已。重要的是我们说了什么。

如果我们把一个人的名字看得很重要，受它背后的名气程度影响，那我们就上了社会价值排序的当了。

《心理危机》这本书应该适合大众阅读，据说卖得不错。我想还应该卖得更火一些，可惜它属于一套“科普著作”中的一本，在宣传操作上也许还没有到位，所以似乎还不属于畅销书。

我到现在为止都没向几个人推荐这本书，在这个帖子里网友要我推荐书目时，我也从未提及这本书。但现在我觉得还是推荐一下，它提供了一种强大的分析方法，非常有助于你看清很多社会心理现象，烛破人心。而且，它和本帖子可以一起作为一个系列阅读。

日期：2009-06-01 18:55:23

N年前，我在某个单位工作。我有一个同学也在。

我同学和我无论在性格上还是爱好追求上都有所差异，或者说差异较大，在价值观上不会有共同语言。所以我们的交往基本上属于角色(同学加同事)交往。好在单位较大，平时联系也不多。

我同学人很聪明，非常懂得要“适应现实”，对各种混世法则也比较了解，同时也有能力。以我的分析，以后爬上处长级别对于他来说不是什么很大的难题，但如果还在这个单位，也可能这是一生的顶点。

我则属于那种在世人眼中非常傻的人，不懂得如何讨领导同事欢心，不会混，不会搓麻吃喝这类交际手段。由此你可以想像，我的日子并不好过，可以说非常之惨，完全被孤立、排斥、打击。这种惨状估计会超出很多人的理解之外。

你们可以想像一下我为什么要强调心理的强大。你可以做不到在任何打击面前波澜不惊，不为所动，但不被严重干扰(更不要说不被打倒)还是可以做到的。我见过太多处于我类似困境的人的最后结果：要么疯狂(真正发疯，变成精神病)，要么变态，要么放弃自我“改邪归正”，总之一句话，他们无法对抗世俗之见和多数人。

我同学估计会在心里面看不起我或笑话我，或者说在我面前有心理优势(毕竟有世俗上的优势)，这一点你应该想像得到。

我和他曾经有很长一段时间没有联系。后来有一次他有事，出于礼貌(毕竟是同学)到我那儿坐坐。

日期：2009-06-01 19:06:10

一开始仍然只是客套。他掩饰不住内心的优越感。

我见惯了太多自以为很聪明混得很好而实际上很蠢的人。他们的眼光不会超出三尺之外。我同学当然不止于这种档次。但浸染社会太深，要想真正的出类拔萃估

计还得学习学习超出他视界甚至理解能力之外的东西。

于是我慢慢地开始扯一些精辟而在他眼中高深莫测的话，试探他的反应。

我同学毕竟是聪明人，马上就嗅出这种味道：我和“以往”不一样。他把他的感受表达了出来。我便严肃地告诉他：你应该知道有这么一个说法：士别三日当刮目相看。

接下去的谈话让他确定，我实际上远不是表面上看上去的那么 SB，我懂的很多东西远在他们的视界和理解能力之外，而且分析单位中的很多现象易如反掌。他的态度由平等变为恭敬。

我告诉他，我们是同学，什么都可以讲。

他于是把他的一个困惑抖出来，请我指点。

日期：2009-06-02 00:06:04

同学请我指点的事大致如下：

他想当某个二级单位的副手(当时他好像只是副科级)，有一个竞聘，他估计觉得通过正常的竞聘无望，于是便找我们单位的头儿希望能给下面的人讲一声。头儿和他沾点间接的老乡关系，他也经常去头儿家，头儿似乎还经常给他讲些人生道理，比如要读书之类。他感觉，以他们的关系，头儿似乎应该帮他这个忙。

但头儿告诉他不方便给下面的人说，并以官腔说在这个单位只要有能力，以后肯定有机会嘛。

我同学是聪明人，自然知道事情无望。不过他现在担心的是，他这样莽撞地找头儿会不会得罪了他。请问我该如何办。

日期：2009-06-02 00:16:50

他话还没说法我就知道他没戏。

我告诉他道理非常简单：他或许有一点能力，但在这个单位，他资历不够。虽然让他当某二级单位副手只是头儿一句话的事情，但头儿肯定不会帮他。因为，头儿并不会替他思考，而只会替自己思考。帮我同学是有风险的。我同学有什么可以让头儿要为他承担这样的风险？除非他捏住了头儿的把柄。但这当然不可能也不会。

这风险就是：帮我同学说话，头儿通不过合法性论证。也就是说，他担心下面的人议论他，他的形象必然受损，难以在下属面前树立权威。这对于一个整天装严肃的领导来说是可怕的。

头儿之所以有这样的“合法性焦虑”，重要的原因就是我的同学当那个副手没有合法性(资历太浅)。如果他在竞争中拥有充足的优势，且众人不觉得他当那个副手有什么问题，那么，头儿当然可以考虑成人之美。

我的同学之所以犯下这个冒进的错误，乃在于他只从他自己和头儿的关系上想，而没有从头儿的角度上考虑，更没有想到这背后有一个“公众舆论”影响头儿的判断。

非常现实和聪明的他居然忘记了这一点：在非亲非故的情况下，特别是在单位里，一个人帮你的前提是要帮自己，至少不能损害自己。

日期：2009-06-02 00:33:49

同学问我怎么收场。他说去给他道歉行不行？

我说这非常愚蠢。很简单，这个事情虽然在你心中有很高的分量，但在头儿心中根本就是一件屁事，而且由于它的不快性质，头儿在心里面倾向于对它进行遗忘。这时候如果你还要揭开它，那么你的语言无论是什么，本身就激起了头儿的不快，原来也许你没有得罪他，但现在肯定会得罪。

他又问那怎么办？不再如以往一样去他家？

我说同样愚蠢。对于这个世界上的很多人，特别是握有权力的人来说，你打破和他的交往规律容易激起他的心理反应，会诱使他对他和他的关系及你本人作出判断。头儿可能已经记不起这事，但如果你不去他家，他可能还真的想起这件事情来了，你还真得罪他了。

正确的方法是仍然如以往一样去他家，但要装 B，假装好像从未发生过这件事情，提也不提起，话题仍如以往一样。对于有权力的人来说，他同样可以滴水不漏地和你装 B。这样，似乎从来没有这样一件事情影响过你们的关系。

而非常重要的一点是，你这样做不仅不会得罪他，而且不排除会在以后有好处。因为，你不改变和他的交往规律意味着，你并不因为你的受挫而改变对头儿的尊敬，你的存在本身此时就等于提醒头儿他劝了你的。你们以前的交往本来是一种平衡的社会交换：你对他尊敬，他以对你的一些指点(比如要读书这类)作为报偿。但这种社会交换被你的要求打破了，因此，无形中头儿不能满足你，在心理上已经等于他劝了你的。在以后你有合法性的资格竞聘某个职位时，只要用某种方式让他记住这一点，他肯定会帮你。

日期：2009-06-02 00:59:33

我从未在官场混过。但是，依赖于心理分析这一强大的工具，要烛破很多东西是不难的，因为无论是谁，都难免受社会规则支配，特别重要的是受心理规律支配。

理论可以超越经验的局限。哲学家在他的大脑里可以把世界的图景演绎出来，而一些人可能要经历一辈子才有模糊的意识。

日期：2009-06-02 01:12:11

下面接着讲克服死亡恐惧的训练。讲完以后，除了心理问题之外，各位也可以把一些与职场和社会博弈有关的困惑具体地帖出来，有时间我会分析的。

心理强大训练方法八：直面死亡恐惧

二、步骤

死亡恐惧既然是对死亡的想象和对恐怖事物的恐惧，那么，方法论就是用理性思考来驱散想象的不确定性，用认知和经验来消除恐怖事物对于心灵的影响。

但除非受到强烈的刺激而改变了自己的心理结构(比如至亲至爱的人的死亡，比如在战场上见过太多死尸)，否则想在短时间内克服死亡恐惧难度非常之大。因此，这个训练要有长期性的打算，说“步骤”是不太恰当的。甚至，也许我们根本不能把克服死亡恐惧作为一种直接的目标，因为我们的训练或说修炼也许不可能达到苏格拉底的层次，这样，对于很多人来说，这个训练的目的并非是为了克服死亡恐惧，而是为了带来自己真正的转变，能够克服死亡，只是它的一个附带的或说是间接的结果。

日期：2009-06-02 01:37:14

A、对人生的意义进行思考。不要把这个事情想像成很费事，也不要把它看得多么玄虚，它和你的生存息息相关：因为你需要一个东西让你感觉活得有价值和死得没有遗憾。

在生物学上，死无遗憾可言，它遵循着自然规律，从生到死属于自然链条中的一个环节。按照存在主义神学家蒂利希的说法，事实上从出生开始我们就是向死亡进军，我们的生命每天都要被夺走一部分，我们的生存就是死亡本身，而最终的那个被称之为“死”的时刻不过是完成了死亡进程而已。

但我们为何害怕死亡？一个重要的原因是，在心理上和社会上我们感觉我们没有“活够”。我们从未反思过我们的生活。而苏格拉底早已说过，没有反思过的生活是不值得过的。怕生活的人虽然不一定怕死(自杀者就不怕死，但他怕生活)，但怕死的人肯定怕生活。苏格拉底的心理强大，与他真正生活过有关。

以上的话的意思是：无论我们如何用世俗的很多东西掩盖我们的内心渴望，无论我们如何追求世俗的成功来标榜我们的自我价值，只要我们没有真正地对生活进行思考并获得人生的意义，我们的存在是有缺陷的，尽管已被压抑，但内心里的声音会隐约告诉我们没有真正有意义地生活过。我们不想死，因为我们还没有找到生的价值，我们隐约感觉到白来了世间一趟，我们对世间有着眷恋。

但人生本无意义，意义是人赋予的。正因为如此，思考人生的价值何在就成为我们心理强大的一个要件。它可以让我们尽量少受一些我们在内心里不需要但却具有很大诱惑性的东西的影响。它可以让我们判断并驱使我们该去做些什么。

在这里我不提供选择，也不作价值判断，因为每个人都有他的价值观。但是，我想一个人多思考人生，多做推动社会进步的事情，无论是提升自己的素养，还是打造强大的心理，都是很有用的。

(续上)

## 心理强大训练方法八：直面死亡恐惧

### 二、步骤

B、弗洛伊德说，一个人对过去了解得越少，他对未来的判断就越不可靠。这是就认知层面来说，事物的演变很少出现断裂，如果你的知识和经验都很欠缺，你很难判断一个新出现的事物或新出现的一种现象究竟是怎么一回事。你的预测能力也要打折扣。

我们不要忘记，人是心理动物。童年期的诸多经验(无论是否造成心理创伤)会在人的一生发挥出重大的影响。不借助头脑的超越，我们根本无法斩断历史。而我们的诸多心理问题，恰恰就在于对我们的历史进行了遗忘(压抑)。

在时间的链条中，过去、现在和未来是三个紧密相连的环。缺少了任何一个，时间的链条就会中断。而时间链条的中断意味着我们的心理某种意义上的悬空，意味着焦虑。我们被逐出一个不断延续的时间序列。如果我们既不了解历史，也不对未来有所畅想，在心理结构上我们和由时间序列建构的世界就会失去联系，我们的存在就容易被淹没。一个能够与逝去的亡魂对话的人，一个能够设想未来的人，比一个悬空的人更不怕死，因为他的存在更体现为一种“自然”，站在历史和未来的高度上，他比后者更少焦虑，更能合理化死亡。

多读历史是有好处的。能够在读史时设想历史的情境，发思古之幽情更好。

日期：2009-06-06 23:29:38

以上的种方法对于死亡恐惧的克服来说都不是直接的，它们的目的是对自己进行素养上的修炼，从而间接达到减弱死亡恐惧的目的。

下面继续讲方法 C：

C、思考死亡的象征物。

不知你看到花圈、棺材、坟墓是否害怕？它们的确都具有阴森恐怖的特征。

在这个世界上，太美或太丑、太温馨和太恐怖的事物都可以轻易地绕过我们的头脑而刺激我们的心理结构。换言之它们具有很强的刺激性，它们的性质立马就会激起我们的心理反应，从而在我们的心理结构产生特定的情境。花圈、棺材、坟墓之类东西，只要你一看到，它们立马就会让你产生心理效应。我曾听一位五十多岁的司机讲他看到棺材都害怕。

但花圈、棺材、坟墓真的那么可怕吗？并非如此。可怕的是它们的象征：死亡。

所以问题不在于它们有多么可怕，而是它们轻易地绕开你的智力结构，对你产生了心理效应。你被恐怖的情境捕获。

作为克服死亡恐惧的一个必要训练，就是要看穿死亡象征的虚弱本质。当你看到花圈、棺材、坟墓时，一时也许会觉得害怕，或受到震慑，但不妨冷静下来想一

想。

你一定可以想到，在花圈、棺材、坟墓与死亡的象征关系中，不是它们本身，而是它们的功用或功能使它们与死亡产生了联系。它们体现为特定的颜色和形状，但这些颜色和形状本身并没有什么象征意义，象征意义是人赋予的。既然人可以给它们赋予某种象征意义，同样也可以祛除它。

祛除的方法就是思考。把它们作为你的认知客体来加以审视。如果你能够考虑清楚它们和死亡的关系，对于死亡本身你就可以客观看待。

**更多心理学知识，请围观：**

**实用心理学围脖：<http://t.sina.com.cn/1678862287>**

**实用心理学博客：<http://blog.sina.com.cn/1678862287>**