

像主角一样思考

花大钱 著



像主角一样思考

花大钱 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING



版权信息

COPYRIGHT

书名：像主角一样思考

作者：花大钱

出版社：江苏凤凰文艺出版社·果麦文化

出版时间：2026年5月

ISBN：9787580808660

字数：107千字

(Free書f享更多搜雅書)

第一章

处世之道：情商

情商不是八面玲珑的圆滑，而是识别并收容人性幽暗的能力。赚钱不是功利的追逐，而是你在世间行走的底气。

远离身边的“精神施暴者”

生活中，有三类人万万不可深交——那些言语刻薄、惯于阴阳怪气的所谓“朋友”，不懂分寸、总拿你的弱点与痛处肆意调侃的同事，以及永远只会对你泼冷水、打击否定的父母。这类人，可以统称为“精神施暴者”。

若你的生活环境中存在这样的人，请一定要及时远离。原因其实并不复杂：他们在对你进行阴阳怪气的试探与攻击时，内心早已清清楚楚。说白了，他们就是想要通过践踏你的自尊、贬损你的人格，换取一种居高临下的快感与所谓的权威感。甚至，你越是痛苦不适，他们便越是觉得“尽兴”。这类人骨子里就是坏的，与那些以虐待动物取乐的人并无二致，唯一的区别在于，前者摧残的是精神，后者伤害的是肉体。

一旦你察觉到不对劲，试图反击自保时，他们总会立刻倒打一耙：“你怎么这么敏感？连个玩笑都开不起？我这是把你当自己人，才敢说这些掏心窝的话。”他们深谙这套PUA话术的精髓，一边将自身责任推卸得一干二净，一边将满身的负能量毫无保留地转嫁到你身上。长期与这类人相处，你只会越发敏感、自卑，整个人陷入内耗与拧巴之中，难以自拔。

最可怕的是，语言拥有重塑思维的力量，而思维会改写一个人的人生轨迹。千万别小瞧了这些否定话语的杀伤力，它们的可怕之处，在于日复一日地向你传递负面心理暗示：调侃你的身材、嘲讽你的境遇、挖苦你的平庸……长此以往，这些负面评价会深深根植于你的潜意识，让你渐渐认同这样的自己，甚至被这种认知支配行为，最终让那些恶意的调侃“一语成谶”——你会变得越来越自卑、怯懦，活成他们口中最不堪的样子。这便是最隐蔽的伤害：他们用语言在潜意识层面慢慢摧毁你，而你，始终浑然不觉。

所以说，宁与君子正面交锋，不与小人暗中纠缠。真正通透正直的人，说话做事大大方方、光明磊落，而小人专爱背后放冷箭、暗中使绊子，你根本无法与他们正面对抗。正如古语所言：“与恶龙缠斗过久，自身亦成为恶龙；凝视深渊过久，深渊亦将回以凝视。”面对精神施暴者，最好的应对方式，便是果断远离，彻底切割，还给自己一片干净、澄澈、充满正能量的天地。

普通孩子的思想钢印与重生之路

在人与人的对比中，我们总能发现一些耐人寻味的差异：为何有些人生来就能坦坦荡荡地争取自己想要的，而另一些人，却总是被无形的束缚困住手脚，不敢向前。其实这种差异，往往与天赋无关，更多是因为他们在成长过程中被悄然刻下的“思想钢印”。这些钢印深植于普通家庭孩子的潜意识中，无声无息地划定他们的行为边界，甚至预设了他们的人生剧本。认识并打破这些钢印，或许才是我们人生中那场迟来却至关重要的成人礼。

我们最先要做的，是看清这三道深植心底的思想钢印。

第一道钢印，是对人生与世界抱有巨大的“精神洁癖”。我们总在本能地害怕一切看似“不体面”的事物：当街吆喝是丢人的，主动表白是羞耻的——仿佛暴露真心，就等于暴露了自己的弱点；在工作中积极争取机会，又担心自己会被贴上“吃相难看”的标签。

我们甚至不敢为正当权益发声，就像“夫妻吃面事件”，妻子等了半小时才等到面条，发现面已经坨了，还带着一股鱼腥味。妻子原本想向老板反馈问题，丈夫却认为“十几块钱的面条没必要跟老板理论”，甚至还嫌妻子丢人，害得妻子一个人崩溃大哭。丈夫将伴侣合理的诉求视为丢脸，其实暴露了内在的自卑——一个人内心越卑微，越需要外在的“面子”来武装自己。

有一次，我亲眼见证朋友在签证被拒后，没有默默接受，而是当场有理有据地反驳签证官，最终成功获批。我才猛然醒悟：属于自己的权益，如果自己都不去争取，就等于默许了不公平的对待。大大方方地表达，坦坦荡荡地争取，从来都不丢人；反倒是故作清高、死要面子活受罪，才是对自己最大的辜负。

第二道钢印，是永远习惯选择“安全”，而非“正确”。我们常常在小事上过度谨慎，比如一次模拟考失利，就仿佛天塌下来一般；可在婚姻、事业这种关乎一生的重大抉择上，我们却总是很潦草地做出判断。这种本末倒置的心态，根源在于我们对风险的畸形恐惧，总想着找一条万无一失的路，却忘了人生本就没有绝对的安全。

事实上，当你陷入“选A还是选B”的纠结时，就意味着这两个选项都不是你心中真正的答案。人生大多数选择，本就没有绝对的对错之分，不同的道路就意味着要付出不同的代价，因此，比做出“正确选择”更重要的，是你能否清醒地预测

这些代价，并有勇气承担它们。当你不再执着于寻找那张万无一失的安全牌，属于你的正确之路才会慢慢出现。

第三道钢印，是我们总把大部分能量消耗在“自我安慰”上，而非创造真实的价值。从小父母就教导我们学习要努力，可这种努力，总会变成沉浸于题海战术的“苦劳”，仿佛只要足够辛苦，哪怕没有好结果，自己也能问心无愧。努力的形式，反而比实质的结果更重要，这不是自欺欺人，又是什么呢？

长大后，我们又开始熟练地扮演“正常人”。找一份安稳的工作、买一套房子、结婚生子，一步步走着社会期待的路，却从来没有静下心来追问自己：我是谁？我真正想要的是什么？这真的是我渴望的人生吗？

这种“假装活着”的状态，是一种根深蒂固的自我欺骗。但醒来的时刻终会到来，正如那句深刻的提醒：“优秀是伟大最大的敌人。”这里的“优秀”，不是真正的成长，而是指那种刻板的、迎合期待的优秀；而“伟大”只有一种定义——按照你自己的意愿，活出真实的人生。

而打破这些刻在潜意识里的钢印，需要我们在精神世界里投下两道唤醒的惊雷，彻底击碎旧有的内在模式，完成一场深刻的自我重组。

第一道惊雷，是杀死那个不会说话的小孩。我们之中，太多人都是情感表达上的失语者，坦然说出“我想要”，竟成为一件比登天还难的事。于是，我们习惯性地吧每一段人际关系异化成一场小心翼翼的猜心游戏：期盼他人能明白自己未说出口的心思，猜不透便暗自伤心，若对方连猜的意愿都没有，便认为对方忽视自己。这种别扭的处世方式，甚至会渗透在日常生活里：有人想喝奶茶，却选择先给别人买一杯，希望对方能“感应”到自己的渴望，最后往往只能收获失望和内耗。

这种失语，是我们在成长过程中长期压抑情感的结果。许多家庭缺乏真正的对话，父母的道歉，往往是以一句“出来吃饭”草草收尾。孩子内心的需求与感受，不仅不被鼓励表达，反而被贴上“羞耻”的标签。长此以往，我们学会了自我压抑，但那些被刻意埋藏的情感并不会消失，它们会以更扭曲的方式渗透到情绪调控、人际关系乃至人生抉择的每一个环节，成为无形的枷锁。

因此，坦然说出自己的情感与需求，是一种珍贵的能力，更是一种精神上的高贵。我们需要亲手终结那个不敢发声、习惯隐忍的小孩，直接、清晰地表达“我想要”“我感受到”。每一次这样的表达，都是打破桎梏、重塑内在力量的坚实一步。

第二道惊雷，是拥抱那个深陷不安的小孩。紧张与恐惧，贯穿了许多人的成长记忆：童年受伤时，第一反应不是身体的痛感，而是对责骂的畏惧，生怕听到一句“怎么这么调皮”；长大后遭遇麻烦，习惯性地独自硬扛，不敢向家人倾诉——“报喜不报忧”的背后，藏着的是对二次伤害的忌惮。

这一次，不要再苛责她、忽视她，试着真正看见她、安抚她、拥抱她。当那个紧张的小孩再次出现时，请对自己说：“没事的，除了生死，都是擦伤。你的人生没有这么脆弱，哪怕搞砸了，天也不会塌下来。”

我们可以试着以“允许不完美”的心态拥抱人生：坦然接纳生活的缺憾，甚至主动庆祝失败。人生不是一场必须满分的考试，而是一座可以尽情探索、大胆试错的游乐场。

父母未曾给予我们的安全感与宽容，现在，我们可以自己送给自己。这些思想钢印并非不可摧毁，这两道惊雷也并非为了毁灭，而是为了劈开一条觉醒之路、一条自我重建之路。

当你开始觉察到那些“本该如此”背后的束缚，当你勇敢地说出第一句“我想要”，当你第一次在失误后，给予自己安慰而非责骂——改变，就已经悄然发生。我们无法选择最初的烙印，却可以决定是否带着它们走完一生。

真正的成长，是成为自己的父母、朋友和引路人：把那个不敢说话的孩子从沉默中解放，把那个紧张不安的孩子拥入怀中轻声安抚。然后，牵着他们的手，一起走向那个更广阔、更自由的世界。在那里，你不再需要扮演任何人，只需要成为你自己。

人前守嘴，人后守心

观察那些真正通透睿智的人，他们的处世之道可总结为八个字：人前守嘴，人后守心。这看似简单的八个字，藏着为人处世的至高智慧，更藏着一种难得的清醒与通透。

什么叫人前守嘴？核心在于“不滥谈，不妄断”。不随意评价他人的选择，不轻易打听别人的隐私，更不要在众人非议他人、妄论是非的时候，也进去插一嘴。我们每个人的视角都带有局限性，今天你凭着片面印象随意评判他人，改日他人也会用同样的方式对待你。如果不喜欢一个人，不必撕破脸皮、恶语相向，默默远离、各自安好就可以，不要徒增口舌之过，更不要让他人的负面能量影响自己。

人前守嘴，另一个重点就是“不说服，不对抗”。成年人的世界，最难得的清醒，是懂得“道不同，不相为谋”，却依然能做到“和而不同”。只要不涉及利益和原则，碰到和自己观点不同的人，不必反驳和争辩，更不要分出高下对错，毕竟我们的时间精力都很宝贵。

而且，就算你是对的，又能如何？难道要因为你是对的，便强行同化别人，压制别人的观点？有时候，允许“错误”存在也是一种宽容。这个世界是多元的，人心更是多样的，你的不争辩背后，隐藏的是看透世事的智慧和包容差异的慈悲心。

最后还要提醒大家的，就是“不劝服，不说教”，克制自己纠正他人生活的欲望，这个世界上不存在绝对完美的人生，也没有绝对糟糕的人生，你我皆是凡人，都没有预知未来的能力，也无法判断哪一条路才是他人该走的正道。你或许以为，自己多说一句劝诫，便能帮对方避开弯路，可从更长远的时间维度来看，你或许只是帮他绕开了一次成长的机会。有时候，所谓的“善意帮助”，反而会成为一种无形的伤害。

更简单的道理是，对你有用的人生经验，嫁接到别人的人生轨迹中，未必能够生根发芽。每个人都有自己的成长节奏，应懂得让花成花，让树成树，允许别人做别人，亦允许自己做自己。

若说人前守嘴，是对外处世的分寸与克制，那么人后守心，便是对内修行的清醒与自持。能做到这一点，首要的就是勿生嗔恚之心，不仇视，不怨恨，哪怕这个人伤害过你，也能做到释怀。

也许有人会觉得这么做太过软弱，但很多时候选择原谅别人，不是为了放过伤害你的人，而是为了放过自己。当你满心怨恨、反复纠结于他人的伤害时，那个被负能量缠身的人，并不是他，而是你自己。那个伤害你的人，根本不配你在他身上投射如此强烈的感情——哪怕这种感情是负面的，一旦投入，便是将自身的生命能量白白分给了不值得的人，这是对自己的不负责任。

因此，试着克服自身的嗔恚之心，一旦挣脱这份执念，你便会越发清醒和睿智；而人一旦拥有智慧，内心自然会生出无限的宽容。洛克菲勒曾说：“永远不要恨你的敌人，因为他是最早发现你缺点的人。”这句话，愿与每一个深陷内耗的人共勉。

人后守心，更在于不要生出执着之心。佛语有云，人生有三苦：怨憎会，爱别离，求不得。究其根源，就是两个字：执着。总有人说爱情伤人，真心难换，但伤人的从不是爱情本身，而是自身的执着之心——执着于拥有，执着于永恒，执着于对方必须如自己所愿。我见过太多被自己执念困住的人，即便爱意已经耗尽了，也不肯放手，最终浪费了大把美好时光。

以前有人问我，放不下一个人怎么办？想让爱永恒怎么办？彼时的我并没有答案。但如今渐渐明白，唯一的解法，可能就是放下执着，把爱意转化为善意，并升华成一种更高的慈悲。那份爱，反而会以另一种方式抵达永恒。

脾气不是性格，是一个人的智慧程度

有一个道理，许多人可能到三十岁之后才会明白，有些人则可能终其一生都无法参透——脾气，不是性格，它是一个人的智慧程度。一个人脾气的好坏，藏着他对看待世界的格局。

我以前是一个脾气很火爆的人，动辄便会情绪失控，宛如一点就着的火苗，上学的时候甚至跟老师也吵过好几次架。但这两年，我整个人平和了很多。连爸妈都觉得我脾气突然变好了。这种转变真的是因为年纪大了吗？不是的，我觉得是因为我的智慧增长了，我渐渐变得通透、清醒了。

一个人越聪明，脾气便会越平和。不信你去看各行各业的领军者，真正厉害的大人物，大多是喜怒不形于色，始终保持着淡然从容的模样。他们并非刻意伪装情绪、压抑自己，而是他们知道不必为这些琐事耗费心神。

这份藏在平和背后的智慧，蕴含着三层深刻的处世逻辑。第一层逻辑，便是他们明白，很多人是不需要被教育的，他们需要的只是宣泄情绪。人这一生总会碰到一些和自己观点不同的人，甚至有些人故意曲解你、刁难你，如果你因此生气并反驳，跟他们争个面红耳赤，实在不是一种聪明的做法。

其中的底层逻辑很简单。这种愤怒并不针对你个人，刁难你的人也不想搞清楚正确答案，更不想了解你真实的模样——他们只是单纯想找一个出口，释放内心的不满与烦躁而已，恶语相向是他们的处世方式，与你无关。

更深一层来看，人所说的每一句话、所做的每一件事，本质上都是自己内心的投射，他对你恶语相向，其实不是在责骂你，而是在宣泄自己的无能和狭隘。这么一想，还有什么好生气的呢？

第二层逻辑，便是“谁拥有，谁宽容”。前段时间，有网红恶意造谣一位明星，本以为会引发一场激烈的舆论纷争，可那位明星自始至终没有与网红撕扯纠缠，只是平静地处理好相关事宜，便让这件事慢慢平息。

为什么这位明星能如此淡然？很简单，一个人拥有得越多，格局便越大，内心便越从容，也越不屑于与琐事纠缠。俗话说“光脚的不怕穿鞋的”，他一无所有，所以才能肆无忌惮；而你拥有得太多，每一次纠缠，都是消耗自己的时间和精力。

这便是所谓的“将军有剑，不斩草蝇”。人活到一定的境界，便不会再执着于一时的对错、一时的荣辱，不会再纠结于他人的非议与刁难，而是学会审时度势、权衡利弊，更着眼于长远的利益与自身的成长。很多厉害的人看起来很大度，不与他人一般计较，并非他们没有脾气，而是他们不屑于计较——毕竟情绪也是一种珍贵的生命能量，没必要把这份能量浪费在不值得的人和事上。

最后一层逻辑，便是脾气越差，意味着内心越匮乏。人之所以会产生愤怒、羞耻、恐惧之类的负面情绪，本质上是因为内在的自恋体系受到了冲击，说得通俗一点，就是他人的言行戳中了你的软肋。你越在意什么，便越容易被什么冒犯；你越缺少什么，便越容易因什么而生气。

但这个时候，聪明人就会抓住那些让他觉得不舒服的东西，直面它、分析它，然后消解它、超越它。这是一个人成长最快的方式。智慧从来都不只是“聪明”那么简单，它指向的是一个人内在的完整与强大。当你成为一座大山，还会在乎那些乱吹的风吗？

“过刚者易折，善柔者不败。”愿我们都能好好修心，做个好脾气、有智慧的人。

空心人困境

与自恋型人格的人相处或许会受伤，可与空心人相伴，却是一场悄无声息的慢性自杀。

曾有人问起我的择偶标准，我回答说：“最重要的是看这个人有没有心。”所谓“有心”，指的是骨子里自带的真诚和共情，这不仅仅是判断伴侣的重要标准，交友、找合作伙伴，我们都要睁大眼睛观察对方是否“有心”。

如今的生活里，空心人并不少见。他们并非没有情绪，而是所有的情绪与温柔都带着目的：当你对他有用的时候，他就会积极体贴、迎合讨好，但那只是一层可以随时摘脱的面具。甚至面对不同的人时，他们还能换上不同的伪装。

更可怕的是，还有一种人格外擅长“交心”，他们主动讲述自己的悲惨人生，比如被前任伤害、被朋友背叛的经历。但请警惕，这样的人可能依然没有心，他们沉溺在受害者的叙事里，享受着别人的同情和怜悯。这并非真情流露，不过是一场换取信任的表演。

空心人的伪装，往往藏在最温情的表象之下，难以轻易分辨，因此，这里我将给大家提供几个判断标准。

空心人最隐秘的特质，是隐性的残忍。这种残忍不是明目张胆地去做违法的事，而是一种刻在骨子里的冷漠。在平常的相处中毫无痕迹，却会在某个瞬间猝不及防地露出来，冷不丁地扎你一下，那才是他们最真实的模样。

我曾遇见过这样一个人，平日温和得体，挑不出半点差错。一次旅行中，他接到母亲病重的电话，表面上满脸难过，可不过一小时，便若无其事地加入我们的游玩。所有人都以为他会立刻回家照顾母亲，他却依旧沉浸在旅途里，虽然嘴上反复说着“心里难受”，但旁人真的感受不到他的悲伤。

这样的人，他内心是不在乎任何人的，包括自己的父母。尽管他也会做世俗眼中的“善事”，比如要孝顺父母，要爱护动物，可这不过是按部就班的表演，内心深处没有任何触动。

如果你碰到过这种人，被他们的冷漠刺痛过，就会懂那种感受：不是悲伤，不是疼痛，而是一种彻骨的陌生，仿佛你从未真正认识过眼前这个人。

空心人的另一个特质，是心智残缺。他们在工具化所有人的同时，自己也活成了没有灵魂的躯壳。面具戴得太久，就会忘记真实的自己是什么模样，麻木、冷漠，像个行尸走肉。

他们的人格没有一点弹性，正常人会包容不同的观点，会顾及他人的情绪，会懂得妥协与付出，但空心人不会，他的世界里全是自己。你对他好，是理所当然；你为他的牺牲与让步，他视而不见，更别提主动为他人付出分毫。

而且空心人往往极其重利，在这个功利至上的社会里，他们被完全规训成了追逐金钱与权力的工具，一旦触及利益冲突，他们便毫无底线，不讲规矩，为了私利可以放弃一切，甚至丢弃自己的良知与灵魂。

人性就是一抹五彩斑斓的灰，因此不必对人性抱有过高的期待。与人相处，我们能做的是激发彼此心底的善意，但空心人不同，他根本就没有心，我们焐不热，也唤不醒。所以，最好的方式就是保持距离，不深交、不纠缠，守护好自己的善良。

最快速度看透一个人

识人用人，是一生的修行。其中虽有一些像古代帝王术这样的传统识人策略，但始终要记得，笨拙的真诚，才是人际交往的终极法门。

语言并不是说服他人的最好方式。中等的智慧，是引导对方自己说服自己。就像在感情里，表白要反着来，不断暗示对方“你喜欢我”，他会疑惑，会思考，会反刍，在反复思考中加深了心意，最终从心底认可这份情感。其他事情也是一样的，可以先站在对方的立场，再慢慢引导，让他主动说出你想表达的想法。

而说服他人的最高境界，是改变环境。比如，爸妈觉得某一个地方很危险，你不必跟他们争论，亲自带他们感受其中的美好，体验过甜头，便会主动转变观念。很多时候，我们不必费尽口舌，只需创造一个能让对方感受到舒适的环境，改变自然会发生。

有些人在交往中，热衷于反复强调自己如何优秀，一般都是在隐藏真实的情况。总说自己异性缘好的人，多半在感情里缺乏自信；总标榜自己大方慷慨的人，往往更在意得失，甚至渴望在关系里占便宜。

另外，一个人看待事物的维度，也反映着他最真实的价值观。同样是一场婚礼，有人会看到真挚的感情，有人会看到丰厚的彩礼，人心的偏向，也就一目了然。

一个人攻击别人的点，往往是自己内心最在意的伤疤。对方身上的特质，或许正是他不敢面对、无法接纳的自己。这份识人之道，同样适用于认识自己：我们心底的厌恶与排斥里，往往藏着最真实的自我。

但值得注意的是，有时迎合与反对本质上是相同的，不过是同一个维度的执念。真正的通透，是跳出片面的视角，看见事物的全貌。

《思考，快与慢》中提到一种认知现象：人们被问及过往的观点时，说出的往往是当下的想法，甚至不愿承认自己观念的改变。这也印证了一个真相：很多人并非真正在思考，不过是在整理自己的偏见，用固有的认知定义整个世界。

除了认清身边的人，我们还有管理团队的需求。要想管理好一群人，就要适当引入竞争机制。为什么公司要留着一些能力平庸的人，是为了关键时刻可以出来背锅，还能起到警示他人的作用。

同时，这么做还能分散核心管理者的权力，避免一方独大。历史上武则天设立控鹤府，并非外界传言的荒淫享乐，而是借助第三方势力，平衡武家与李家的势力。两方有了共同的制衡对象，便会放下分歧、一致对外，而居中的人，始终能掌握主动权。

因此，识人和用人，要有两种不同的应对策略。识人时可以温和包容，用真诚与夸赞卸下对方的防备，引导他展露真实的想法；用人时可以适度示弱，让对方放下戒备，心甘情愿地发挥能力。《甄嬛传》中，甄嬛用蝴蝶复宠、眉姐姐用镯子认情的桥段看起来很拙劣，其实是刻意为之的示弱，目的就是让四大爷觉得“你们真的好爱我，为了讨好我，竟然可以做到这种程度”。那些看起来姿态低微的人，往往才是掌控局面的人。

巴菲特有一条“桌牌理论”非常出名，意思是如果你不知道牌桌上谁最傻，那么你可能就是那个最傻的人。所以，无论识人有多少种技巧，在看清他人之前，先读懂自己，才是一生的必修课。

顶级谈判力：既要赢得利益，更要赢得人心

你有没有发现，生活里那些总能如愿以偿的人，往往都藏着一个共同的本事——谈判。这绝不是商业世界的技能，而是渗透在生活中每一处的智慧：买东西砍价、租房子谈条件、找工作谈薪水，乃至处理感情关系，本质上都是一场场谈判。

在分享这些压箱底的技能之前，先请大家建立一个核心认知：真正顶级的谈判，目的不是单方面赢取利益，而是既要赢得属于自己的利益，还要赢得对手的尊重和信任。它不会伤害感情，反而能升级彼此的关系——把赢的感觉留给对方，把实际的好处留给自己，这才是谈判的最高境界。掌握以下心法与招式，便能帮你一步步达到这个境界。

谈判的第一个核心心法，是只引导，不说服。请记住，聪明人从来不是被说服的，而是被自己感动的。就像《人人都是推销员》（**To Sell is Human**）中的例子，老师催学生做代数作业，怎么催都没用。这时，老师应该换一种方式提问：“从1到10，你想做作业的程度是多少？”

学生如果说“2”，关键不在于责备他意愿为什么这么低，而是要反向引导：“为什么不是1？”这时，学生会开始自我说服：“如果不做，可能会不及格，影响毕业……”你看，不用你多说一句，他自己就会找到做事的理由。

这一招放之四海而皆准。在恋爱中，最高效的表白往往不是直白地说“我喜欢你”，而是不断暗示“你好像喜欢我”，引导对方自己完成“爱上你”的推理，让他给自己“洗脑”。比起被动接受，主动得出的结论，往往更让人深信不疑。

谈判中，最能破解对方防御机制的，是战略性同理。人天生抗拒被命令、被要求，所以谈判的第一步，就是避免触发对方的反叛心理。一个经典案例是飞机换座。男生对邻座大哥说“我想和我女朋友坐一起”，被大哥断然拒绝。而他女友只说了一句话，就打动了大哥：“不好意思，我俩都重感冒了，很怕传染给您。”大哥立刻起身同意。

这里的关键，是把语言的主语从“我”换成“你”，把核心从“要”变成“给”。“我要换座位”，是在索取；“你换座位就能避免被传染”，是在为对方考虑。一进一出，感受就有了天壤之别。这就是战略性同理——看似全心全意为他考虑，实则巧妙地达成自己的目的。人一听到自己可能“占便宜”，警惕心就会松懈。

谈判时，我们还可以试试以退为进，也是两个看似简单、实则威力巨大的招式——沉默与复读，堪称“即兴表演”的精髓。当对方提出的条件不符合你的预期时，不用急着反驳，试着突然沉默——做好表情管理，直勾勾地看着对方。相信我，不出三十秒，对方大概率会先开口让步，因为沉默会带来无形的压力，让他开始自我怀疑“是不是要求太过分了”。

当对方发起进攻，提出你无法接受的要求时，可以试试“扮猪吃老虎”——成为面带微笑的复读机。语气温柔，笑容真诚，可一旦涉及核心利益，就像复读机一样坚决、重复地拒绝，绝不松口，让对方感到每一拳都打在棉花上，无可奈何，最后只能让步。

这里有个核心原则要记住：你的所有底线和让步步骤，都应在谈判前就设定好。谈判中的每一次“让步”，都不是被动妥协，而是提前准备好的策略。有时“退”一步，是为了换取其他更重要的条件，实现真正的“进”。

很多人以为，谈判的筹码只有钱，其实不然。“人”和“时间”，都是更高级的虚拟筹码，善用它们，能让你在谈判中更占优势。先说说“人的筹码”，核心是建立责任机制。谈价格时，你可以说“这个价格太低了，我老板那里真的没法交代”。再比如，点柠檬茶时备注“家人有糖尿病，请务必无糖”，也比单纯说“不要糖”有效百倍。因为你引入了他需要承担的“责任”，人都怕担责，自然会更重视你的需求。

再说说“时间的筹码”，这是一种更高级的升维思考。著名辩手梁秋阳曾分享过一个例子。如何让一个心中有“白月光”的男性选择你？重点绝不是贬低他的白月光，而是引导他想象：“你觉得，和谁在一起，未来的生活会让你更幸福？”比起遥远、模糊的记忆，当下具体的、可感知的陪伴，更容易被描绘进未来的图景中。这正如《逆势谈判》所言：谈判是升维的艺术，当我们在低维空间僵持不下时，就引入“未来”等高维变量，进而总能找到破解僵局的解决方案。

除了虚拟筹码，未知的震慑力，也是谈判中不可忽视的力量——非透明信息，本身就是强大的筹码。比如小区楼道里，总有外卖员随地小便，物业贴出“禁止便溺，违者罚款”的告示，也毫无作用。直到后来，物业贴出一张模糊的背影照片，旁边写上“下次见脸”四个字，问题才彻底解决。

物业究竟拍没拍到正脸，没人知道。但“可能被拍到”的未知，就构成了极强的震慑，让人不敢再肆意妄为。在感情中，有些聪明的女孩会不经意间提起“前任对我如何好”，也是在利用这种无法验证的“非透明信息”，无形中抬高自身价值、设定待遇标准，悄悄占据谈判的主动权。

但说来说去，最高维的谈判，还得是“引导共创，化敌为友”——把争夺利益的对手，变为共同解决问题的盟友。一位投资人曾分享过这么一个案例。一个创业者想找他融资，但没有直接推销项目，而是以请教的姿态问：“您能帮我看看这项目有哪些问题吗？”之后，他也很认真地根据建议反复修改，还持续向投资人汇报进度。

最终，投资人决定投资——不是因为项目完美，而是因为他在这个过程中投入了心血，对创业者产生了认同和信任。这正如《小王子》给我们的启示：正是你为玫瑰花费的时间，才使你的玫瑰变得如此珍贵。

谈判也是一样，如果你能让对方在谈判中付出思考、贡献想法，你们就不再是针锋相对的对手，而是并肩前行的伙伴，利益自然也能达成共赢。

谈判的精髓，远不是技巧的叠加，而是一种深度理解人性、构建关系、创造共赢的思维方式。当你掌握了从引导、同理，到运用筹码、引导共创的心法和招式，你会发现，谈判从来不是一场零和博弈，而是一场双向奔赴的修行——既能在每一次交涉中守住利益，还能积累人际资产，让人生进入一个“越谈路越宽”的良性循环。

记住，顶级谈判力，要赢的不是单次战役，而是整个人生，以及那些原本是对手，最终却欣赏你、愿意与你同行的人。

放下成见，看见另一种智慧

这次要分享的话题，叫作“会来事儿”。或许大家会觉得我“过于世故”，但我依然想说：“会来事儿”未必是个贬义词——它与圆滑讨好不同，而是一种常被误解的人际智慧。

上大学时，我有一位大学室友，特别擅长和老师相处，让我对“会来事”这几个字有了全新的认识。

她与辅导员关系融洽，常主动关心老师，那时候的我，对这种行为满是不屑与偏见——当我们都在寝室看言情小说时，她却在读《沧浪之水》《青瓷》这类探讨人情世故的书籍。在我眼里，年纪轻轻就这般“通透”，未免太过厚黑，心思也太深重，打心底里不喜欢她。

这种偏见，直到我开始在网上悄悄发小说才被打破。这件事我没告诉身边任何一个人，可不知怎的，她还是知道了。但她没有敷衍，而是认真读完每一篇，还主动与我交流心得。

说实话，我当时特别惊讶，那时候的我籍籍无名，既没有值得她讨好的资本，也没有能给她带来什么帮助的能力。也正是这件事，让我对她彻底改观，那些深埋心底的偏见，也慢慢松动、消散。

神奇的是，当我放下成见，不再戴着有色眼镜看她时，竟然从她身上学到了很多，也想通了以前一直困惑的事。我们为什么会有这种“情商羞耻”？为什么总会下意识看不上那些“会来事儿”的人？我以前总觉得，是因为我比他们高尚、比他们纯粹，可后来才渐渐明白，那不过是我比他们更傲慢、更小气罢了。

我曾以为，不刻意与人交好是一种“骨气”。而她却愿意在每个细节中传递温度。每次回老家，她都会特意带些特产分给寝室里的每个人；后来我们辅导员怀孕，她也早早细心备好给未出生宝宝的礼物；平日里遇见熟人，她也总能自然又真诚地说出赞美之词。

我问她：“这样不累吗？”

她笑着回答：“能让人开心，自己又不损失什么，何乐而不为？”

那一刻，我心里满是敬意，也突然想通了另一件事。我以前之所以讨厌她，不过是因为她活成了我想要却不敢成为的样子。我所谓的清高，不过是伪装，是用来

掩饰内心怯懦的遮羞布；我嘴上鄙夷的“会来事儿”，其实是我心底渴望却始终无法拥有的能力——那种自如的、温暖的、给予的能力。

这份感悟，对我的影响远不止于此。它让我彻底明白，很多时候，我们讨厌一样东西、鄙夷一种行为，从来都不是因为它真的不好，而是因为内心深处，我们渴望拥有它，却又无法得到。

可人生最可笑的地方在于，你永远无法通过鄙视一样东西来获得它，就像你无法通过仇富来拥有财富，也不能通过鄙夷“会来事儿”来拥有高情商。唯有正向接纳，不带分别心地去看待、去学习，那些美好的东西，才有可能慢慢来到我们身边。

当我放下批判，才看见了她行为背后的光，也让我读懂了一句话：“看人之短，天下之人无一人可交；看人之长，天下之人尽是吾师。”

以前，我总用“看人之短”的目光来评判她，觉得她哪哪都不顺眼，浑身都是心机；可当我换成“看人之长”的视角，才发现她那些“会来事儿”的行为背后，藏着太多珍贵的优点。她能用心察觉每个人的情绪和需求，并且真心愿意伸出援手、满足他人；她心里有足够的大度，能真正做到“看到别人开心，自己也会开心”；她从来不怕丢脸，敢于主动迈出第一步，去和陌生人建立连接、维护关系。

我今天分享这些，并不是想教大家刻意去做一个“会来事儿”的人。我真正想和大家说的是，我们活在这个世界上，与生俱来就带着太多的评判心和分别心，这些东西像一层厚厚的雾，遮住了我们的眼睛，让我们错过了很多原本美好的人和事。试着放下成见和固有的标签，不再急于评判，不再轻易否定，就已经迈出了自我成长、自我完善的第一步。

放下成见，从来都不是放弃自己的原则，而是给自己多一个理解世界、理解他人的维度。人生的开阔之处，往往就始于一次坦诚的凝视——凝视他人，也凝视自己的内心。

坏是一种智力缺陷

有时候，我们会觉得一个人行事不堪，可静下心来细想便会发现，他的种种不妥，根源往往不是坏，而是蠢。最近发生的一些事，让我对“蠢即是恶”这个话题又有了更深的理解。

我有一位交情不算深厚的朋友，之前在投资上做了一些旁门左道的事，亏了不少钱。近来他非但没有吸取教训，反而又想铤而走险，甚至还向我的其他朋友开口借钱。得知这件事时，我心里满是唏嘘，第一反应并非觉得他品行恶劣，而是真切地感慨，人怎么能糊涂到这般地步。

一个人如果总喜欢做一些损人利己的事，究其根本，往往不是坏，而是认知上的浅薄与糊涂，他看不清这些行为背后要付出的真实代价，也看不到长远的人生效应，只是一味地过度自信，觉得自己能够掌控一切。

更令人无奈的是，这类人还特别擅长道德绑架。就像刚才提到的这个人，我朋友没把钱借给他，还好心劝他别再想着走捷径，免得再栽跟头。可他非但不领情，还指责我朋友薄情寡义、没有良心，实在令人唏嘘。

见惯了形形色色的人，也看过太多人生的起起落落之后，我越发有这样的感触：那些总想着投机取巧、耍弄心机的人，从来不是真的精明，反而是认知不足、不够通透。

足够聪明的人，一定会选择做一个真诚、坦荡的好人，这其实就是人生最稳妥的捷径。最近，我在重读查理·芒格的著作，这位世人眼中极具财富和成就的智者，品行上的纯粹和高尚，远比他的财富更加动人。

查理·芒格做事无比认真，为人坦诚实在，不会不懂装懂；身为前辈，与别人见面总会提前四十五分钟抵达，即便偶尔因突发情况迟到一次，也会郑重地向晚辈道歉解释。他教育自己的儿子，借了别人的车，一定要加满油之后再归还。他的儿子谨遵教诲，也因此收获了一位在事业与生活上都能彼此扶持的终生挚友。

查理·芒格的处世之道，恰恰印证了一个道理：真正的智慧，最终都会指向德行。做一个好人，才是人生中获益最长久的事情。

我也曾和大家聊过，有些人看似性格温和，实则是骨子里的智慧足够。当一个人的认知足够深刻，便不会轻易被怨怼、愤恨等消极情绪裹挟。你能看到人性的复杂和灰度，能容纳足够多的不同：面对他人的攻击，你能看到他内心的不安；面

对他人的怒火，你能看到他内心深处的委屈。这般平和与宽容，本质上，是智慧带来的通透。

道不足才会多术，德不足才会多欲，爱不足才会多情，量不足才会多怨。人往往是越糊涂越偏执，越偏执越狭隘，而当你足够智慧，便自然会靠近真诚、善良与美好。

一部人性觉醒指南

长久以来，《金瓶梅》一直被简单地贴上“淫书”的标签，然而它真正难以被世俗接纳的原因，或许远比表面呈现出来的更为深刻——这本书赤裸裸地揭示了权力、财富与人性运转的底层逻辑，直白得近乎残忍，动摇了许多人固守的认知与秩序。如果抛开偏见去读，它其实是一部真实的商战启示录，更是一幅纤毫毕现的人性解剖图。

读懂了《金瓶梅》，你便看透了世情百态与人生底色。它因过于写实与锋利，并不适合心智尚浅、承受力弱的读者，但对渴望看清世界真相、寻求智慧觉醒的人而言，它是一部无可替代的旷世奇书。

很多人将《金瓶梅》等同于情色小说，其实是陷入了“淫者见淫”的误区。书中涉及情色的描写篇幅极少，远不足百分之一。往浅处看，它写透了人情往来、关系经营与处世之道；往深处看，它又是一部“以色入空”、写尽人间虚妄与悲悯的醒世书。古往今来，极少有作品能将金钱、权力、情爱三者的本质，以及人性与因果的纠缠，刻画得如此直白、冷静，又令人心惊。

本书人物众多，书名“金瓶梅”三字，分别取自三位核心女性——潘金莲、李瓶儿、庞春梅。整本书以市井为舞台，以欲望为线索，铺开一张人情与利益的大网。其中，男主角西门庆的一生，是无数追逐世俗成功之人的悲剧缩影；而李瓶儿的命运，则道尽了传统女性在情爱与依附之中的挣扎与幻灭。

西门庆这一形象，向来被定义为奸诈卑劣的恶徒，但不可否认，他同时也是一位极富天赋与眼光的经商奇才。他从一间小小的生药铺起家，在短短数年内，便积累起约十万两白银的巨额家产，成为清河县的首富，并官居山东提刑所理刑千户（正五品）。他的成功，源于对财富和人性的超前理解。

西门庆深谙金钱只有流动才能增值，因此他并没有将资金全部投入不动产里，而是不断投入经营，让钱生钱；他的商业版图也非常多元分散，从绸缎、布匹到药材、典当、盐业贸易，风险被层层分摊；他甚至用上了近乎现代的经营思路，比如与乔大户合伙开缎子铺，给伙计发放经营的利润，再到规范用人、搭建团队，在那个时代显得格外超前。

然而，这样一个聪明绝顶的人，为何最终落得身死家散的悲惨结局？究其根源，不是能力不足，而是贪欲失控，毫无敬畏心。西门庆靠着杨戩、蔡京等朝廷内的大官为其撑腰，行事肆无忌惮，遇到问题时惶恐不安，但风波一过就忘乎所以。

他被自己无穷无尽的欲望推着走，最终也被欲望彻底吞噬。凡心有所执，必为其所困——西门庆的悲剧，不只是一个人的结局，更是所有被权钱绑架、被欲望吞噬者的共同悲剧。

如果说西门庆代表了世俗成功的幻灭，李瓶儿则写尽了痴爱者的一生。她身世辗转，几番嫁人，原是梁中书的妾，后改嫁花子虚，又与丈夫的朋友西门庆私通，气死亲夫，继承巨额遗产后，几经周折最终嫁给西门庆为妾。

可就是这两个充满算计的男女，却诞生了全书中最接近纯粹的情感。李瓶儿病重将死时，道士警告西门庆切勿靠近以免惹祸上身。但西门庆不顾旁人劝阻，执意守在李瓶儿身边，说：“宁可我自己死了也罢，也要厮守在她身边说几句话。”在李瓶儿去世的时候，他还为其置办了最好的棺木，真心实意地悼念这位妾室。

可人性最荒诞也最真实的地方正在于此：西门庆那一刻的眼泪是真的，不舍也是真的，但这真诚，只限于那一刻。就在为李瓶儿守灵的半夜，这位“伤心欲绝”的丈夫，转身便与奶妈如意儿偷情。李瓶儿将全部情感与身家寄托在这个人身上，最终却被这份痴爱拖入深渊。她的故事冷酷地揭示了一个真相：在复杂多变的人性面前，长久而绝对的情感，往往是一种奢望。

除了通过人物命运揭示出的人性真相，《金瓶梅》还贡献了数个足以颠覆认知的清醒洞察。

社会学家费孝通在《乡土中国》中指出，传统中国社会存在“男女有别”的情感倾向，即男性常从兄弟中获得支持，女性则在姐妹中寻求慰藉。《金瓶梅》开篇便是“西门庆热结十弟兄”，书中最稳固、最默契的两对关系，不是男女情爱，反而是西门庆与应伯爵的兄弟情谊，以及潘金莲与庞春梅之间生死相护的主仆姐妹之情。

应伯爵作为帮闲，情商极高，是唯一能在西门庆极度悲痛时劝其进食的人，西门庆对他的宽容也远超寻常。庞春梅身为丫鬟，性格刚烈如侠女，对潘金莲忠心不二。在潘金莲被卖、被杀后，她伤怀了许久，并主动说要去祭奠潘金莲。潘金莲嫉妒所有女人，唯独默许春梅与西门庆的关系。

他们不必解释，便能读懂对方的脆弱、逞强与不堪，这份支撑，比一时的情欲更长久，也更牢固。这也在无声地说明，剥离了欲望与身份，人最渴望的，从来都是被看见、被理解。《金瓶梅》这本书最难得的，是它从不把人写成非黑即白的纸片人。西门庆狠辣凉薄，却也有仗义、体贴、懂人情、知冷暖的一面。潘金莲泼辣恶毒，却也有着极强的生命力，不肯认命，不甘被当作物件随意轻贱。在一众被命运摆布的女性中，她有着一一种近乎刺眼的清醒。

凑近了看，你就会发现书中的每个人都是半人半鬼，一半光亮，一半阴暗。当我们真正看懂这一点，便不会再轻易对人失望，也不会因世间的不完美而过度痛苦。接受人性的灰度，才是一个人心智成熟的开始。

与《水浒传》善恶有报的爽文逻辑不同，《金瓶梅》呈现了一个更接近现实的混沌世界。比如：武松未能顺利为自己的哥哥武大郎报仇，反而被发配边疆；作恶多端的王六儿背叛主家，卷款跑路，却在战乱中平安度过了晚年。

它打破了人们对于外在因果的迷信，转而指向更核心的真相：真正决定一个人命运的，从来不是虚无的报应，而是个人的“心性”。西门庆死于贪欲，李瓶儿亡于痴爱，潘金莲终结于极度的自恋。每个人的结局，早都藏在自己的性格与选择里。兰陵笑笑生以冷峻的笔触，解构了道德、美丑、善恶，以极清醒的眼，观极糊涂的人，看似不近人情，实则是一种更高维度的慈悲。

书里还留下了许多流传后世的警句，道尽人生无常：“一朝时运至，半点不由人”“世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆”。它告诉我们，财富、声名、情爱、陪伴，没有什么能真正永远拥有的。越是执着抓取，越容易被执念所困。

读《金瓶梅》，读到最后，得到的不是猎奇与刺激，而是看透世事后的通透和慈悲。它让人直面人性所有的阴暗与不堪后，依然愿意理解，愿意接纳，愿意温柔处世。它是一部让人觉醒的书——从情感的幻梦中觉醒，从道德的教条中觉醒，从对简单是非的迷信中觉醒，最终，带着清醒的智慧与悲悯的心肠，从容、透彻地行走于人世间。

改变首富一生的二十四个字

某首富的办公室常年挂着这样一句话，只有短短二十四个字：发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。

这句话不仅被某首富奉为圭臬，也是左宗棠的座右铭，更被富过五代的荣氏家族当作家训代代相传。说起荣氏家族，或许有人不太了解，他们祖孙三代皆曾跻身首富之列，如今已是传承近百年的隐形豪门财团，堪称中国版的罗斯柴尔德家族。

到底是什么智慧，既能成为财富的“护城河”，又能当作人生的“防坠网”，被这么多顶尖强者推崇？我第一次看到这句话时，只觉得是空洞无用的套话，可随着年岁增长，经历越多越能体会到其中的深意——顶级的真理，往往会以最朴实无华的形式出现。大道至简，今天，我就试着和大家好好聊聊这二十四个字里的人生密码。

先说说“享下等福”，很多人会误以为这是教我们勤俭节约，其实不然，它的核心是“留白”，是分寸感：做人不能把话说绝，不能把事做尽。《孙子兵法》里有一句话叫“围师必阙，穷寇勿追”，意思是包围敌人的时候不能把退路完全堵死，面对走投无路的敌人，也不要把他逼到绝境。给别人留一口气，看似是宽容，本质上却是自保——避免对方被逼到极致，生出殊死一搏、同归于尽的念头。

这道理，放在人生里也同样适用，凡事留有余地，才不会进退两难。之前有人问过我，努力的关键是什么。我当时的回答是，努力的关键在于别让自己太忙、太慢。

人一旦陷入连轴转的忙碌里，就很容易钻牛角尖，困在自己的节奏里不自知，反复犯同样的错，做着低效率、没必要的事，却总觉得自己“很努力”。所以我每个月都会强制自己停下来休假，只有真正空下来，才能跳出当下的局限，以更清醒、更全面的视角来看待生活里的轻重缓急，也能立刻发现工作中需要调整、优化的地方。

其实人生就是这样，越是怕浪费时间、连几个小时都舍不得留白的人，到最后往往会浪费几年，甚至几十年的时光——因为他们从来没有停下来，好好想过自己真正要走的路。

这二十四个字里的另一层智慧，比“留白”更关乎长久——比赢更重要的，是保持不败，也就是“向宽处行”。说到这里，我又要提到《孙子兵法》了，很多人都以为这是一本教你怎么打胜仗的书，其实不是，全书的核心反而是“避战不爭”：能不打就不打，不陷入无谓的消耗，才是最高级的赢。

赚钱这件事，更是如此。比拼命赚钱更重要的，是不亏，是守住手里的财富。就像我们刚才说到的荣氏家族，除了这二十四字箴言，他们还有一句始终践行的家训：“固守稳健，谨慎行事，绝不投机。”

近百年的财富传承，靠的不是投机取巧，而是“稳健”二字。不光是荣氏家族，我非常欣赏的查理·芒格和巴菲特，他们都是低风险偏好投资者。芒格在书里反复强调一句话：“如果你知道自己会死在哪里，那就永远不要去那个地方。”巴菲特也曾在演讲里说过一个很直白的例子：如果枪里有一百万发子弹，只有一发是真的，对着你的太阳穴扣一次，给你一亿美元，你愿意吗？他的答案是，绝不。哪怕风险再低，也绝不触碰致命的陷阱。

最后，这二十四字箴言里最打动我的四个字是“结中等缘”：对一切关系保持平视，疏淡随缘。

我们每个人，好像都有一个通病：总容易把关系处得黏腻胶着。不管是和父母、孩子，还是朋友、爱人，总带着太多的痴缠和执着，藏着太多无形的权力斗争，也有着太多不对等的凝视——要么居高临下，要么卑微讨好，很少能真正平视彼此。

可真正好的关系，从来都离不开“平视”二字。就拿父母和孩子为例，王德峰老师说过一句话，我一直记在心里：当你把孩子生下来的那一刻，孩子也把那个作为父母的你，重新生了一次。这份成长从来都是相互的，你以为是在陪着孩子长大，殊不知，很多时候，是孩子在陪着你，让你慢慢变成更成熟、更完整的自己。

爱情里也是一样。你爱一个人，为他付出，并不代表你就比他高尚，更不意味着你有了控制他的资格。反过来，你更该谢谢对方成全你的爱。因为他的存在，让你的爱有了可以安放的地方，让你体会到付出的快乐，这份平等与成全，才是爱情最好的样子。

所以，好的关系，从来都不是亲密无间，而是亲密有间。我们应该在对等的基础上，学会尊重与理解，而不是执着于控制、占有，更不是不死不休地纠缠。那种留有余地、疏淡如水、随缘不费力的关系，看似是中等的缘分，实则是人生最舒服、最长久的状态。

人生的解释权，从来都在自己手里

不知道你有没有过这样的困惑：为什么有些人遭遇了一模一样的经历，最后却走出了完全不同的人生？

我最近在听杨天真的播客，她提到自己高中时保送北大的资格突然被取消，在当下那个瞬间，没有抱怨，没有不甘，她只是平静地想：没关系，我命好。

就是这句话，让我突然豁然开朗——原来人的“命”没有所谓的好坏之分，而是你对这些经历的解释不同。

比如小A和小B，小时候都遭遇了父母离异，原生家庭支离破碎，没感受过多少爱和温暖。在小A眼里，自己就是一个弃儿，父母故意生他下来受苦，满心都是委屈与绝望，总觉得自己的人生注定是一场悲剧。可小B的想法却截然相反，他笑着告诉自己：“自古以来，那些厉害的人大多是地狱开局，看来上天是想让我活成传奇。来吧，这像电影一般的人生，我准备好了。”

结果显而易见，小A的一生都被困在原生家庭的阴影里，被自卑和绝望裹挟，很难真正感受到生活的光亮；而小B，就算最后没有活成传奇，他也能一直从这个世界汲取到他想要的能量，哪怕前路有坎坷，也能活得知足、自由、舒展。

听到这里，或许有人会不屑一顾，觉得这不过是自欺欺人的阿Q精神。别急，听完我接下来的故事，你也会跟我一样坚信视角真的能决定命运。

前两天，一个外地朋友来上海出差，我们约着喝了顿酒，他家里的情况我大概了解，孩子有轻微残疾，朋友离婚后一直由他独自抚养，在外人看来，他算是一个很负责任的父亲。可酒过三巡，他终于卸下防备，跟我吐露了困扰他多年的心结。

原来孩子两三岁的时候，有天晚上一直哭闹，几次三番把熟睡的他吵醒。那时候的他又累又烦躁，忍无可忍之下，重重打了孩子一顿，没想到一时失手，误伤到孩子的尾椎神经，才落下了病根。也正因为这件事，他们的婚姻走到了尽头，而他执意要把小孩带在身边，与其说是责任，更多的是满心的愧疚。

我静静听他说完，没有打断，也没有说太多安慰的话，只轻声说了一句：“他当时可能不是要吵你睡觉，他可能是用他唯一知道的方式引起你的注意。可能他很难受，或者不开心，他在跟你求救。”

这句话我当时完全是脱口而出的，只是那一刻的直觉。可他听完，整整沉默了好几分钟，眼泪唰地就掉下来了，嘴里一直喃喃着：“我要是能这么想就好了，我要是能这么想就好了……”

我明白他没说出口的话。他是在遗憾，如果当初能换个视角看待孩子的哭闹，就不会打孩子，孩子就不会落下病根，他也不会离婚，现在的人生，或许就是另外一番模样。

这件事真的很令人唏嘘，也让我下定决心，一定要把这份感悟分享给大家：有时候，人生命运的分化，真的只是一念之差。

说实话，我这三十年的人生里，也遭遇过不少背叛——感情里的辜负，朋友的转身离开。二十岁出头的年纪，遇到这些事，我只会一味抱怨，觉得他们很坏，故意伤害我。可越是这么想，我就越痛苦，仿佛陷入了一个死循环，很难走出来。

直到有一次分手后，我的视角突然就变了。或许是那一刻，我真的看到了对方的无能为力，他不是故意要伤害我，只是太弱了，太无力了，很多事情他做不到，也做不好。想通这一点后，我所有的怨恨就慢慢消散了，剩下的只有理解，然后放手，真心祝他以后都好。

因此，我们不必全盘否定失败的关系，更不用否定自己过往的经历。我们和任何人的相处，除了伤害，对方也一定给过我们一些特别的体验，让我们更深刻地看懂人性——看懂人这种既卑劣又高尚、既复杂又纯粹的生物。也正是这些经历，让我们慢慢变得成熟、包容，拥有更多面对生活的智慧。

我的人生就是这么一点点好起来的。经常有人问我，为什么你看起来这么通透、这么智慧？其实我想说，只要把自己的念头转过来，你也可以的。

生而为人，我们无法控制自己会遭遇什么样的事情，无法左右命运的馈赠与考验，但我们对自己的人生，却拥有绝对解释权，你怎么看待那些遭遇，世界就会以什么样的方式回馈你，你坚信什么，什么就会成为你的命运。

希望你也能握紧自己人生的解释权，哪怕经历风雨，也能活出属于自己的光亮。

身为女儿的我们，是如何被养废的

今天，我想和身为女儿的姑娘们聊一个很扎心，却又不得不面对的话题——我们是如何被养废的。

我最近在追一部韩剧，好几次都哭到难以自己，但最让我感慨的，是其中女主角与未婚夫一家人吃饭的片段。那一刻我突然觉得，再多空洞的教育，都显得苍白无力。

这个片段讲的是女主角和未婚夫两家人见面，女主细心地给所有人都盛上了丰盛的食物，但轮到自己的时候，却只舀了锅底剩下的汤。就在那一刻，她的妈妈突然红了眼眶，满心愧疚。因为妈妈意识到，自己以前也是这样的，习惯性地讨好全家人、委屈自己，女儿不过是在学着她的样子，重演悲剧。

一个家庭里，母亲如何谦卑地讨好家人，女儿长大后，就大概率会如何对待自己的夫家。哪怕你天天在她耳边念叨，要独立、要争气、不要委屈自己，都没有用。没有身教的言传，从来都只是空洞的口号，起不到任何作用。

当然，这并不是要苛责母亲教育不当，父亲的言行同样会在孩子身上留下深刻的印记。之前我在莫高窟旅行的时候，碰到过一对父子，景区里到处都有告示，明确规定窟内禁止拍照，可那位父亲还是掏出手机，甚至开了闪光灯拍摄。被工作人员制止后，他非但没有收敛，反而用手挡着悄悄拍。

当时我看到就感到有些无奈，但接下来发生的事情，更让我震惊。可能是因为窟内的空气比较闷热，孩子突然开始哇哇大哭，影响到了周围的游客。有位大哥忍不住提醒那位父亲，让他管管孩子。可他爸才刚开口，小孩就直接跟他谈条件：“我要买那个新游戏机！”言下之意就是，你不给我买，我还会继续叫。

一个小孩子，怎么会这么“狡猾”，甚至懂得用哭闹来要挟父母？答案很简单，因为他看到过父母的“狡猾”，潜移默化中，就学会了用同样的方式，达成自己的目的。

说句实在话，教育不是靠说多少“伟光正”的好听话，怎么用语言去循循善诱，而是看父母怎么做人。父母的一言一行，都是孩子的榜样，说到底，教育的本质，只有身教，没有言传。比如家长爱看书，孩子就慢慢养成了读书学习的习惯；比如家里人遇到事情都会好好沟通、互相体谅，孩子自然而然也学会了温和待人、理性沟通。

这时我就忍不住问自己：我在父母身上学到了什么？其实，他们没有刻意对我说过“你要怎样”“你不能怎样”，没有给我太多生硬的教导。但我的父母、外公外婆，都是非常质朴善良的人，他们从来不浪费粮食——这不是单纯的节俭，而是他们深知，每一碗饭的背后，都藏着无数人无数环节的付出。农民的辛勤耕种、厨师的用心烹制、外卖小哥的风雨奔波，没有一份好意和便利是理所当然的。

他们用自己的一言一行，教会我感恩和真诚待人。也正因为这样，我和他们的关系一直很好，愿意看见他们的付出，自然而然就成了别人口中“孝顺”的孩子。

所以各位父母，如果你希望自己的孩子孝顺，不妨先问问自己：你对这个世界，有这样的感恩之心吗？你平日里，是怎么对待身边的人、怎么对待生活的？

如果自己都做不到感恩和回馈，就别太过苛责孩子。教育从来都不是单方面的要求，而是父母和孩子一起相互滋养。身为父母，你活成一束光，孩子自然会向着光生长；身为女儿，我们或许无法选择自己的出身，但我们可以觉醒，可以打破原生家庭的循环，活成自己喜欢的样子。

静气安身，藏拙处世

常常有人困惑，为什么越是不顺的时候，坏事就越会接二连三找上门？

其实很多时候，运气不好，不是上天故意刁难，而是你自己内心太过浮躁，乱了分寸。记住一句话：静则顺，静则贵。要想成事，修炼自己身上的静气，远比急着往前冲更重要。

我上周面试了一个小姑娘，她的履历非常亮眼，之前的工作经历和社会活动都很丰富。原本我对她期待很高，可那天见到她的时候，她却神色慌张，回答问题格外紧张，思路也混乱不堪，完全没发挥出应有的水平。

我眼睛比较尖，看到她手指上包着创可贴，就问她发生了什么事。她叹了口气，语气里满是委屈和烦躁：“我今天一整天运气都很差，起床的时候有点睡过头了，着急出门，结果关门的时候就夹到了手指，这个时候心情已经糟透了，接着打了两次车，都被司机取消了订单，好不容易赶过来，面试又搞砸了，我觉得今天简直倒霉透了。”

相信很多人都有过这样的经历，突然遭遇一连串不顺，就会忍不住抱怨命运不公，好像全世界都在跟自己作对。但这并不是上天的问题，而是你内心的敌意悄悄唤起了外界的不顺。如果在第一次感到烦躁的时候，你能试着安静下来，沉淀负面情绪，调整好心态，后面的一系列事情大概率就会朝着顺利的方向发展。

这就是古人说的“气定则心定，心定则事圆”。一个人处于极度浮躁的状态时，他的思路必然是混乱的，动作也会变形，很容易说错话、做错事，一步步把事情推向更糟的境地。

更何况，我们身处一个普遍焦虑的时代。前两天还有人问我，为什么总觉得时间越过越快？答案很简单：这是集体潜意识里的焦虑，是我们每个人都在经历的时代常态。在这样的环境里，你能比别人更安静，更专注，更能守住完整的注意力，就已经赢在了起跑线上。

这些年，我也总结了两个戒骄戒躁、沉淀静气的好方法，亲测有效，分享给大家。

第一个是书写。其实所有的情绪困扰，只要能够被清晰地表达出来，就已经解决了一半。你只需要找一张纸、一支笔，脑子里想到什么就写什么，不用讲究逻辑和措辞，直到没有新的想法冒出来，再给这页纸画个圈、打上红叉。这个动作看

似简单，却有着强大的力量——你在用具象化的方式，与负面情绪做切割，那些虚无缥缈的烦躁和焦虑，一旦落到纸上，就会变得脆弱，再也无法对你造成困扰。

第二个方法很简单，就是洗热水澡。温水能放松紧绷的肌肉，降低体内的皮质醇，缓解焦虑情绪。更奇妙的是，人在洗澡时，思路会变得特别清晰，我有时候写东西卡壳，索性冲进浴室洗个澡，灵感就自然而然冒出来了。下次你再感到烦躁焦虑时，不妨试试，在水流的包裹中专注当下，在氤氲的香气中沉淀静气。

心静则生慧，身静则生阳，你会发现，静下来之后，人生真的会一下子变得顺遂起来。

顶级智慧：明道若昧

所谓明道若昧，不是扮猪吃老虎的小精明，而是明明通透清醒，却不轻易暴露自己的认知，懂得包容差异、给予善意，这才是难得的人生智慧。

前段时间，我和朋友一起从深圳飞上海，在飞机上遇到了一位特别有意思的老大哥。他听到我俩在咳嗽，就很热心地过来搭话，问我们咳了几天了。我告诉他已经咳了两三天，大哥就特别神秘地掏出手机，在备忘录上写了几个数字，笑着说：“这是八卦象数，你们再咳嗽的时候，多念几遍这个数字，就会好很多。”

那一瞬间，我竟然有点哑然失语，不知道该如何回应，只好转头看向身边的朋友。老大哥大概万万想不到，我的这位朋友出身医学世家，自己又是香港浸会大学的医学博士，妥妥的业内人士。我心想，她肯定会忍不住跟老大哥好好解释一番，纠正这个“不科学”的说法。

可事实恰恰相反，她不仅没有反驳，反而饶有兴致地和老大哥攀谈起来，还拿出备忘录记了好几串新数字——失眠该念哪个，胃痛该念哪个，听得十分认真，全程没有露出一丝敷衍。

我很困惑，一路都在琢磨这件事。刚下飞机，我就赶紧拉着朋友，悄悄问她：“你真的相信这个八卦象数吗？”她笑着摇摇头：“当然不信。”我更困惑了，追着问：“那你刚才为啥这么配合？”

接下来，她所说的几句话，让我醍醐灌顶。她说：“对于我认知之外的东西，我都有好奇心了解。而且，这个大哥这么热情，配合一下给人点情绪价值，不是应该的吗？”

这两句话，看似简单，却藏着极高的处世智慧，也给了我极大的启发。第一层智慧便是“凡有所见，皆为偏见”。我想起自己二十岁出头的时候，也总喜欢炫耀自己的认知，动不动就跟别人争论对错。可越长大越发现，这个世界上，很多事情是没有对错的，只有视角的不同、认知的差异。

当你急着去争论对错，试图用自己的认知压制别人的时候，骨子里藏着的是一种高高在上的傲慢。你执着于“赢”，执着于证明自己，甚至不惜让对方难堪，这种行为本质上是在助长心中的傲慢，反而会让你自己变得狭隘、偏执。

我身边有很多搞科研的高知朋友，他们研究神经脑科学、研究物理，越是深入探索这个世界，就越会感到困惑，越不敢轻易对这个世界下结论、定对错。反观那

些不思考、不学习的人，他们恰恰是非常笃定的，总觉得自己掌握了世间真理。所以，我现在会对那种过分笃定、喜欢轻易评判他人的人保持警惕——这样的人，要么是不够智慧，要么就是别有用心，想从你身上得到些什么。

其中，更高级的一层智慧，便是“圣人无相，方为慈悲”。既然和老大哥没有任何利益牵扯，也没有必要去反驳他，让他不快。多给别人一点情绪价值，多一份包容和善意，本身就是一种善行。

朋友的这个观念再次点醒了我。我以前也是一个特别轴、特别直接的人，还美其名曰“直爽”，其实就是不太在乎别人的感受。但这些年，通过跟不同层次的人用不同话术交流，我也慢慢成长。

比如前些年流感病毒肆虐的时候，家里的老人总不肯戴口罩，我给他们科普再多医学知识、讲再多风险，都无济于事——那些专业的道理，根本不在他们的认知范围内，他们听不懂，也不愿意相信。后来我换了个方式，找了一些适合老人看的科普短文和短视频，发到家庭群里，用他们能听懂的语言，告诉他们戴口罩的重要性，没想到瞬间就奏效了。

其实我们与人相处，核心从来不是争对错、显本事，而是达到目的、传递善意。允许别人做别人，在他们能够理解的范围内，用他们能够听懂的方式提供帮助，这便是大智慧。

灵性高的人，不适合在小城市生活

如果你是那种灵性比较高的人，那我建议你尽量不要在县城、小镇这样的小城市长久生活。这些地方的生存法则，本质上是反灵性的，它会一点点消磨你的天赋与感知力，让那些上天赋予你的光芒，慢慢被世俗的烟火吞噬。

我有个认识很多年的老乡，当年我们一届高考，她考上了中国美术学院，画画极有天赋，整个人灵动又鲜活，神似年轻时的周迅。和她不同，我大学毕业后去了伦敦深造，而她，选择回到了我们的老家——一个十八线小城市。我常常想，如果她只是一个平庸迟钝的普通人，或许反而是种幸运，至少能快速被这座小城同化，融入这里的烟火气。但偏偏，她天生敏感，对这个世界有很强的感知力，那份有趣、天真与纯粹，还有与生俱来的创造力，都让她在这座小城里过得格外痛苦。

如果你不是一线城市土生土长的孩子，一定能懂我所说的无奈。小城镇的生态，其实带着一种隐秘的苛刻与恶劣：这里的人，大多不懂什么是边界感，哪怕是完全不认识的人，也有权对你的生活说三道四，甚至劈头盖脸地评判你一顿。在他们的认知里，人生只有一条既定路径，凡是偏离这条路径的人，都是必须被绞杀的异类。不考公是异类，不结婚是异端，不生孩子更是异端。除非你和他们一样隐入群体，否则你的每一个选择、每一种生活方式，都会被人议论纷纷。

以前我总觉得，大城市的人太过冷漠，人与人之间隔着一层距离，少了几分人情味。但现在回过老家后才懂得，小城镇这种看似热络的人情往来，实则藏着不少冒犯；而大城市里，人与人之间不随意置喙、不打听隐私、不乱提意见，更不试图插手，这种亲疏有度、远近相安的相处模式，才是对人最基本的尊重。

在小城市生活，你越特别，越有灵魂，越对精神世界有追求，就越容易被孤立、被绞杀。这其实就是心理学中著名的“螃蟹效应”：当竹篓里只有一只螃蟹时，它能轻松爬出去逃生；可如果竹篓里有一堆螃蟹，只要有一只想往上爬，其他螃蟹就会用钳子拼命把它拽下来，到最后，所有螃蟹都被困在竹篓里，无法脱身。

所以在小城市里，你越有个性，就越会被人针对；你越纯粹，就越会被人嘲笑；你越热情，就越会被人说“跳脱”；你越追求精神世界的丰盈，就越会被人当成“疯子”。他们之所以这样对你，不过是想通过否定你来说服自己——他们那种平庸的生活，是合理的；他们放弃的梦想、压抑的天性，是不值得可惜的。

明明上天给了高灵性的人独一无二的天赋，但在小城市的价值体系中，这些天赋却成了最大的缺点。因为在这里，玩心机、拼关系，比谁更精明、更市侩，才是

生存的核心法则。你的才华无法施展，你的创造力会慢慢枯萎，这就是贫困文化形成的防御机制，也是费孝通先生在《乡土中国》中提出的“差序格局下的集体无意识”，大家习惯了抱团取暖，也习惯了抱团扼杀那些“不一样”的人。

更可怕的是，小城市是一个由密密麻麻的人情网络编织起来的关系社会。你的专业能力、你的才华本事，都没有“关系”两个字来得重要。所以在小城里，普通人是很难竞争过那些“县城婆罗门”的——好的行业、优质的资源，大多是世袭的，外人很难有机会涉足。

所以，我想提醒那些和我朋友一样有才华、有灵性、有精神追求的人，千万不要抱着“回老家就能过上岁月静好、简单踏实的小生活”的期待。往上走，确实很难；但往下走，融入一座不适合自己的小城，何尝不是一种煎熬？对你们来说，保护自己的根性，留住自己的天赋，待在一个不会磨损、不会异化你的地方，才是人生的首要任务。

品位，决定你人生的上限

乔布斯曾被问过一个问题：一个人该如何确定自己的职业方向是对的？换言之，我们该怎么判断自己最适合赚哪一类钱？怎么知道自己是不是走在一条正确的道路上？又该如何抵达人生能触及的最高处？

然而，乔布斯的答案不是认知、努力、自律等这类老生常谈的内容，他只说了一句很多人初听都未必能懂的话：“最终都是由两个字——‘品位’决定的。”

说实话，我最早听到这句话时，也忍不住暗自腹诽，觉得不过是文艺青年又在故作高深。可当自己真正踏踏实实干过事，有了一定人生阅历之后，才越发觉得这句话里藏着最朴素也最深刻的道理。为什么说品位决定一切？日常小事里就藏着答案。

就像有些人，不管是创建一个品牌，还是打造一款产品，出手就自带质感，藏着说不尽的故事，自然而然就能被市场接纳。但另外一些人，别说拥有这种创造的能力，他连看明白这份质感都做不到。这种看不懂，不是逻辑上无法理解，而是嗅不出藏在细节里的味道，在感性层面无法产生共鸣。

说得接地气一点，咱们聊聊当下最火的短视频。有些人仿佛天生有网感，随便一出手，就能做出爆款，抓住观众的眼球；可另外一些人，不管怎么学、怎么模仿，都找不到门道。很多人觉得这种能力很抽象，无法量化、无法总结，更难复制学习，可其实，这种看似玄妙的能力，本质上还是品位，是刻在你骨子里的底层审美。

听到这里，可能有人会反驳，觉得有些短视频拍得很土，根本谈不上什么品位。关于这一点，木心老师说过一句很有道理的话，大意是一流的丑比二流的美更接近一流的美。真正可怕的从来不是“丑”，而是平庸、普通、毫无特色的千篇一律。如果你听不懂这句话，恰恰是品位重要的最好验证，它就像一道无形的界限，悄悄把人分成了两个世界，一个能感知到美与质感，一个只能停留在表面的评判。

我之所以格外认同乔布斯的这句话，除生活里的观察外，更因为我发现不管是商业领域还是非商业领域，最一流的人才，本质上都是某种意义上的“哲学家”

“艺术家”。当然，这不是说他们都要懂艺术、研究哲学，而是说他们都有自己独特的品位与审美，这份品位支撑着他们走到了别人难以企及的高度。

提到苹果，我们最先想到的是它的设计美学——对字体的考究，对整体品牌质感的严格把控，每一处细节都藏着乔布斯的品位。武学大师李小龙也是如此，我们都知道他武功高强，但让他成为一代大师的，并不是单纯的技巧压制，而是他那句“be water”（成为水）所传递的境界：不拘于形，自然流淌，只重其意，不重其招。这就是跳脱出招式之外的通透和从容，是他整个人所呈现出来的品位和质感，是“不执于我，才能不滞于我”的空性审美。

著名物理学家杨振宁教授也曾在一篇文章中写道：“一个人要有大的成就，就要有相当清楚的taste（品位）。 ”就像每个诗人都有自己的风格，各个科学家也有自己独特的品位。这句话恰恰印证了，不管是做品牌、做产品，还是做学问、过人生，品位决定了你是否陷入平庸，也决定了你人生最终的天花板。

聊到这里，或许我们可以回归自身。你最终会活成什么样，你人生均值回归后的终极形态，也是由品位决定的。道理很简单，你喜欢什么，就会靠近什么；你靠近什么，就会成为什么。有些人喜欢庄子，骨子里的浪漫就会让他去过一种更诗意的生活；有些人崇拜马斯克，内心的冒险与执着就会驱使他去尝试更具挑战性的人生。我们总以为自己忠诚于真理和认知，但实际上，人这一生只忠诚于内在的冲动，忠诚于自己的喜好。你的品位，就是你对理想人生的终极决心。

现在再回头看乔布斯这句话，才越发觉得震撼。尤其现在人工智能愈加先进，人与人之间的差距，不再仅仅是努力与认知的差距，更会是品位的差距。而唯有依靠品位，我们才能在同质化的世界里，走出属于自己的独特之路，实现人生的突围。

活得“混”一点，反而更容易成事

女生最好用的人设，其实是“混”——稍微带点混不吝的气质，可以让你在这像丛林一样的社会里，以圆润的方式避开很多麻烦，让你既能融入游戏，又不被游戏的规则所伤。

这真是掏心窝子的大实话。我前两天看到一位男博主说，很多人评价他“怎么这么骚”，他非但没生气，还欣然接下话头：“我就是挣脱狗绳的狗，我就是跳出猪圈的猪。”

这个味儿太对了，我们要的，就是这种笑骂由人、进退随心的感觉。尤其是我们女性，从小到大被规训、被束缚得实在太多，这份不管不顾的坦然，恰恰是最难得的铠甲。

近些年，互联网上总在讨论女生怎么找到主体性，怎么才能做“自己”。有人说这件事好难，可难在哪儿？有没有可能是我们对标错了方向？做自己，未必就要做光鲜的成功人士、精致的都市白领，也可以是有点“浑蛋”气的愣头青，是不按常理出牌的“泥石流”，是卸下所有伪装的“全崩塌”人设——这些，都是做自己。

而且，一旦你打心底接受自己可以混一点，那种松弛感是非常爽的，再也没有任何形式主义的枷锁能束缚你。我不在乎外界给我贴什么标签，也不活在别人的期待里，先把自己活爽了再说。

我还发现一个有意思的现象——身边那些真正把事业做出名堂的姐姐们，身上几乎都带着点混不吝的江湖气。

刚回国那会儿，我住在北京，年纪小，难免有些矫情，一失恋就抱着各种剖析亲密关系的书死磕，越看越钻牛角尖。直到有位姐姐点醒我：“少看这些没用的，越看越矫情，普通人不需要这么多概念和理论，直接驯服他就行。”先不管她这话对不对，那一刻，我真的被一股粗野又鲜活的力量镇住了，瞬间从自我内耗中抽离了出来。

那位姐姐当时正在和姜文合作，她跟我说，周韵也经常去剧组，性格非常泼辣。有一次她不小心摔伤了，没有矫情地喊疼，而是直接拿过一瓶紫药水往腿上哗啦啦倒。我当时特别惊讶，总觉得周韵该是那种高贵典雅、婉约温柔的样子，可姐姐摇着头说：“真正做事的人不可能这样，端着高贵范儿，反而很碍事，大家都要撸起袖子干，越糙越有力量！”因此，活得“混”一点，是为了更好地上手

做事。混不吝就会心量大，心量越大，也就越皮实耐造，这样的人，才更容易成大事。

我小时候很喜欢看武侠剧，最喜欢的男性角色就是陆小凤，别的小女孩都想着要当仙气飘飘的神仙姐姐或古灵精怪的黄蓉，我脑子里只有一个念头：我要做陆小凤。像风一样自由，不为任何人和事停留，活得坦荡又尽兴。

说真的，我很早就发现，很多姐妹之所以活得痛苦，根本原因是活得太“黏着”了，少了那股混不吝的潇洒劲儿。我们总忍不住把一段关系、一个人、一份工作，甚至一家公司当成人生终点，可这根本不现实。它们从来都不是终点，顶多只是你人生旅途中的一家宾馆、一个驿站。甚至可以说，我们这辈子遇到的每一个人、经历的每一段关系，都只是旅途中用来歇脚的小旅馆：你可以在这里吃一顿热气腾腾的饭，也可以跟偶然碰到的路人愉快交谈，但是你总归要继续上路，不可能一辈子困在这一方小小的天地里。

这就是“混不吝”最核心的洒脱：我不占有任何事物，也不被任何事物所占有。我清醒地知道，人生没有终点站，只有一个又一个供我们歇脚的站台。这份看似无情、看似“浑蛋”的态度，恰恰是对自己、对人生最高级的深情。

混，是张力，也是智慧，希望各位朋友都能早日拥有这份混不吝的勇气，活成自己最舒服的样子。

第二章

系统思维

真正的思维升级，不是学更多方法，而是跳出点状的努力、线性的纠缠，把自己活成一个能自动迭代的系统——用高维视角俯瞰自己，用动态眼光审视人生。

你以为的“真我”，可能只是社会剧本的替身

一位朋友向我宣告，他已“大彻大悟”，决意辞去工作，“顺应天性”在家打游戏。他的原话是：“这才叫活出真我，跟着感觉走。”

我沉默了片刻，最终没有附和他。我认为：他所理解的“天性”，很可能恰是社会悄悄植入他内心的程序指令；他所谓的“感觉”，或许只是被环境精心驯化后的条件反射。

我们常常将社会赋予我们的剧本，误认为是由自己书写的人生。这个过程如此隐秘，以至于大多数人终其一生都未曾察觉。

无形的模子：社会如何塑造“假性自我”

有位教授曾以“爱情”为例，揭示了一个令人深思的真相：我们总以为追求浪漫爱是人的天性，但实际上，我们对爱情的理解、期待甚至感受方式，都是特定历史文化下的产物。中世纪骑士的“典雅之爱”、明清文人的“才子佳人”、现代社交媒体催生的速食恋爱——这些截然不同的模式，恰恰证明了“爱情”本身是一个被文化不断重新定义的社会概念。当我们自认为在自由地“坠入爱河”时，我们可能只是在无意识地扮演某个时代和文化为我们写好的角色。

这种塑造无处不在。文化评论家蒋勋解读《红楼梦》时，提到寺庙建筑中一个精妙的设计：殿内悬挂三块牌匾，当朝拜者走到恰好能看清所有字迹的位置时，那个点便是预设的跪拜之处。你以为是自己主动选择了虔诚下跪，实则是空间布局在悄然引导你的行为。

从宗教仪式到职场规则，从审美标准到成功定义，社会如同一个巨大的模具，在我们尚不具备反思能力时，就已悄然塑造了我们的认知与欲望。我们被教导什么值得追求、什么应当规避，何为体面、何为羞耻。这些外来程序运行得如此顺畅，以至于我们误以为那就是“我”原本的声音。

被设计的“本能”：当代社会的欲望工厂

现代社会对“假性自我”的塑造，比以往任何时候都更加精密和商业化。

我曾为创作深入调研赌场生态，发现其设计堪称一场针对人性的精密实验：场内不设时钟，以模糊时间感知；信号被屏蔽，以切断外部联系；甚至调节氧气含

量，以维持赌客的兴奋状态。赌徒们坚信自己是被“贪欲”驱使，却不知这份“欲望”是被环境系统性催生和放大的产物。

将目光转向日常生活，逻辑何其相似。消费社会不断制造“需求”，告诉我们拥有某件商品就能获得幸福、身份或认同；算法精准投喂信息，不断加固我们的既有偏好，将我们困于“兴趣茧房”里。我们以为在自由选择，实则只是在被精心编排的选项间徘徊。

“跟着感觉走”的危险正在于此：当“感觉”本身已是外界植入的产物，所谓的“顺应天性”，不过是在既定的轨道上加速滑行，离真正的自我主体性越来越远。

法国思想家鲍德里亚在《消费社会》中尖锐地指出：我们消费的从来不是物品本身，而是附着于其上的符号和意义。购买奢侈品不只是为了品质，更是为了它所象征的地位；追求某种生活方式，往往是在履行社会阶层的“文化义务”。我们的欲望，早已被消费主义编码。

真我与假我：在对抗中觉醒

那么，真正的“自我”在哪里？它既非那个被社会规训得乖巧顺从的“假我”，也绝非一味放纵本能、向下沉沦的“兽我”。

真正的自我主体性，诞生于清醒的辨认与有意识的对抗之中。

它不是简单地“做我想做的”，而是先问自己：“这个‘想’，究竟来自我内心深处的认知，还是外界长期的暗示？”它不是盲目地逃避一切规范，而是能够分辨哪些规范服务于群体的良善共存，哪些只是权力的规训或资本的陷阱。

向上建立自我，是一个“逆流”的过程。它要求我们保持审视：对主流价值观、流行趋势和自身冲动，保持一份观察者的距离。它要求我们深度体验：在创造、沉思、与自然深度连接等体验中，感受超越社会标签的内在涌动。它要求我们承担选择：在清醒认知后，为自己的人生选择负起全责，而非归咎于环境或“天性”。

历史上，颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷”而不改其乐，并非因为他天生偏好清贫，而是他在物资匮乏中，依然坚守并滋养着精神世界的丰盈与自主。他的快乐来自内在评价体系的稳固，而非外部境遇的左右。

成为自己的雕塑家

认识“假性自我”的存在，不是为了陷入虚无或愤世嫉俗，而是为了拿回人生的雕刻刀。当我们意识到自己可能是一块被无形之手塑造过的坯料时，真正的创造才刚开始。你可以审视那些被植入的图案，决定哪些值得保留，哪些需要磨平，并亲手刻下属于自己的印记。

这个过程必然伴随着不适甚至痛苦，因为这意味着要挑战习惯的路径，对抗强大的环境惯性。但正是在这种对抗与重建中，那个独特的、有力量的、真实的“我”，才得以艰难而荣耀地诞生。

人生的高级境界，并非本能地“顺流而下”，而是清醒地“中流击水”。当你开始质疑那个“我以为的我”，并勇敢地构建那个“我想要成为的我”，你便已踏上了通往真实自我的、最值得的道路。

想要变智慧，先关掉自己的大脑

想要变智慧，就要先关掉自己的大脑。这几年，我的心智模式经历了数次深刻转变——有些甚至走向了截然相反的方向。

比如，从极度推崇理性，到开始相信直觉。杨振宁教授曾分享自己学习物理的方法，与我们惯常的想象完全不同——他并非强调如何背诵公式、如何解题，而是主张寻找感觉。他说，要纠正并训练自己的直觉，去寻找与题目“共振”的瞬间。

意外吗？连学物理都要训练直觉，都要让心来引导自己。过去我也只相信自己的大脑，但现在我更愿意相信心——因为心比大脑更为深邃。人脑的局限性太大了，你以为你“想”清楚了一些事情，但其实你什么都不知道，甚至，你的想法本身就在限制你。

之前看过一个TED演讲，主讲人是一位哈佛的脑神经科学博士后。三十七岁那年，她的左脑中风——我们知道，左脑负责逻辑分析，是所谓的“理性脑”。结果她发现，当左脑功能受损、挣脱思维的束缚之后，她感受到一个更为超然、更为宏大的世界。她甚至写了一本书，专门记录这段奇特的经历。

虽然无法确知其背后的机理，但我由衷地感到：我们现代人过度迷信自己的大脑，同时又极度忽略内心的感受。理性过剩，往往意味着灵性与神性的消逝。这实在是一件令人惋惜的事——原本我们每个人身上都蕴藏着某种神性，那些恍若天启的瞬间，常常就在我们的计算、分析、评估与权衡中被悄然扼杀。

我认为，人理解某样东西，是为了更深刻地感受它。而那些你真正感受到的东西，有时你根本无法理解——因为它大于你，远远大于你。感性之所以比理性高级，心之所以比大脑高级，是因为它依靠更为纯粹的东西来引导你。

突然想起我最喜欢的科幻短篇《齐马蓝》，它被改编进了《爱，死亡和机器人》第一季。它讲了一个非常震撼、感人的故事：一千年后，宇宙中出现了一个非常厉害的机器人艺术家，名叫齐马。他的每幅作品都是旷世巨作，他是整个宇宙最聪明、最强大的存在——他能看见所有光谱，能品尝电场与磁力的味道，能随时抵达宇宙的任何角落。他的大脑连接着无上限的数据库，可以在瞬间掌握人类全部的知识。他是最高形态的人工智能，是宇宙间最具智慧的存在。

然而，就是这样一位终极存在，他一生最后，也是最伟大的作品，却是彻底关闭自己高级的脑功能，遗忘一切，跃入泳池，变回一个最简单的清洁机器人。因为

那是他生命最初的形态，是他的心之所在。

这个故事蕴含着深邃的哲思，甚至带有几分道家的意味。心生万法，三界所有，故是一心。在这个极度推崇理性的时代，请不要忘记多去倾听自己内心的声音。有时候，放下评判，让感受引导你，让心引导你——或许，这才是真正的正途。

标志一个人是否成熟的九条准则

阿兰·德波顿创办的生命学院，曾列出一份关于“心智是否健全，人格是否成熟”的判断标准。几乎每一条我都深表认同。大家可以对照着看一看，自己究竟算不算一个真正成熟的人。

第一，你意识到很多人做出不好的行为并不是因为他们有多坏、多浑蛋，而是因为恐惧和焦虑，是因为他们内心的软弱。意识到这一点后，你不再觉得世界非黑即白、到处都是坏人，也不再执着于“自己总是对的”。世界因此变得更有意思。

第二，你学会了平静而清晰地表达自己的感受。因为你明白，别人不可能自动理解你头脑里的想法——你不说，就不能责怪别人不理解。表达越清晰，关系越友善。

第三，在亲密关系中，你意识到自己也是一个“难搞”的人。只看到自己的好和别人的坏，最容易让人陷入自怜情绪和受害者心态。因此，不要丑化对方，也不要美化自己。在开始一段新的友情或恋情之前，不妨坦诚地告诉对方：自己在什么情况下会变得有些“难搞”。

第四，你可以很平和地面对他人的行为，不再轻易被激怒。在愤怒或沮丧的情绪涌上来之前，你会先想一想：对方的真正意图是什么？批评你的人并不一定是在故意羞辱你，你理解了什么叫“对事不对人”，学会了把自我和事情分开来看。你可以接受对方的观点，也可以不接受，但至少你是平和的，不再总是处于一种充满防备、下意识否认的状态。

第五，你的自信不再源于“自己有多厉害”，而是源于你意识到别人也和你一样——会愚蠢、会恐惧、会迷茫，大家都在摸索中前行。你不会觉得自己配不上什么，因为人与人之间本无太大差别，这世上没有谁是“最配得上”的，也没有绝对的完美与强大。

第六，你放下了仇恨。如果有人伤害了你，你不会再让受伤的感觉与恨意在心里发酵。你知道人生短暂，不会指望对方慢慢醒悟。你会直接而坦诚地告诉他——如果他能意识到，你便原谅他；如果他意识不到，你也选择原谅他。

第七，你开始原谅自己的父母。你意识到，他们带你来这个世界，并非为了故意让你受苦，他们也只是活在自己的痛苦与不幸中，同样需要与自身悲剧般的人生

不断斗争。许多看似“坏”的东西，本质上仍是“弱”。如果你一直怨恨，不过是用他人的错误惩罚自己。将愤怒转化为怜悯与同情，是对自己最好的释放。

第八，你意识到，当身边亲近的人突然开始唠叨你，或者老是让你不舒服的时候，或许他们不是故意找茬，而是不知道怎么引起你的注意，所以选择了这种最笨拙的方式。你识别出这些行为背后隐含的无奈和渴望。当你学会用爱去解读许多事情，生命中的冲突与痛苦便会减少大半。

第九，你终于意识到，人生真的太短、太短了，所以你只专注自己真正想要的东西和真正在乎的人。每天关心自己的睡眠时间、饮食和血糖，不对宏大计划寄予过多期望，只庆祝日常小事的顺利进行。你开始能从那些细碎的时刻获得满足感——如果这一天没发生太多糟糕事，你就已经很开心了。你爱上了花朵和晚霞，你开始享受那些微小的快乐。

以上，便是我从生命学院那篇文章中提炼出的观点，当然也融入了一些个人的思考。如果你暂时还无法完全认同，我希望你可以在未来的人生中不断回过头来重读它——我相信，它一定会带给你不一样的感受与启发。

理解时间不存在，人生豁然开朗

太震撼了。

我之前看过一本书，合上书页后，我静坐了整整两个小时，整个人如同被一道闪电击中。这本书探讨的核心是：时间并不存在。

其实早前便听说过爱因斯坦的观点——本质上根本没有时间，所谓过去、现在、未来，不过是人类顽固的幻觉。但这本书阐述得更透彻。当我真的去接受“时间不存在”这个设定之后，我发现看待世界的方式被永久地改变了——这种“借假修真”的时间观，真的可以消解人类几乎所有的困惑与痛苦。

各位一定看过《星际穿越》。男主角返回地球时，依然年轻，而他的女儿已是白发苍苍的老人。“天上一天，地上一年”，并非神话，而是现实。这也是理解相对论最直观的例子：狭义相对论揭示速度导致时间膨胀（速度越快，时间越慢），广义相对论揭示引力导致时间扭曲。

说得更通俗些：此刻我说话的“现在”，离我几万光年远的人，要等到很久以后才能看见。哪怕两个人近在咫尺，因为距离的存在，我们的“现在”也并非同一个“现在”。

我读的那本书，作者说得更彻底：其实只有运动，没有时间。所谓一天，不过是地球自转一圈；所谓一年，不过是地球绕太阳公转一圈。甚至，这个世界上连“物体”都不存在——本质上只有运动，只有发生。

我们并非“人”，而是一堆新陈代谢运动的集合。一块石头也并非“石头”，而是一堆原子运动的集合，只不过它运动得极为缓慢，所以暂时维持着形态。我们是故事，是事物交织留下的痕迹画出的线。而所谓的时间，不过是这条线上被我们截取出的一个个点。

那么，基于这一认知，我们应当如何度过自己的一生？我总结了几个方法：

第一个方法是量子日记法。先放下“过去、现在、未来”这种线性时间观。人生的每一个瞬间都同时存在——它们像被压缩成压缩包的文件夹，正在你的大脑里同时解压运行。

所以，当你懊悔过去、焦虑未来时，不妨用量子时态来写日记。举个例子：

“今天被裁员了。”（过去式）

“此刻，我正在会议室签署离职协议。”（现在式）

“今天，将是我创办公司的起点。”（未来式）

如果你每天都能用这种方式写日记，许多内耗和焦虑便会悄然消解。

第二个方法是因果倒置法。时间不存在，因果也不存在。我们所理解的“因果”，不过是人类逻辑思维的某种局限。本质上，因即是果，果即是因。

这正是我反复强调的一个观点：恋爱中不要用“他不爱我”这种消极想象去揣测对方。他本就处于“爱”与“不爱”的叠加态。你用“不爱”的视角去观测，他自然会坍缩成“不爱”的状态——怀疑一旦产生，伤害便已成立。但若你用“爱”的视角去观测，他也会坍缩成“爱”的状态。正所谓：信者得爱。人生其他方面亦然——与父母相处，与孩子相处，都是如此。

我常常觉得这实在玄妙。这不就是佛学所说的“一念起，万水千山”？不就是哲学讲的“永恒现在”（eternal now）？时间是虚幻的，世界也是虚幻的，皆是空，皆是无。但这并不代表一切没有意义。恰恰相反，我们反而可以“借假修真”，在这空无之中，去体验无限。

最低成本检验一个人

如何以最低成本判断一个人将来能否成事、能否有所作为？在我看来，只需一个标准，便可判断出百分之八九十的准确性。

我曾经听过西湖大学校长、中国科学院院士施一公的演讲。整场演讲下来，我只记住了他说的一句话：他说自己其实最想去当出租车司机——因为他喜欢开车，也喜欢聊天，喜欢跟不同的人打交道。如果那场活动的视频还能找到，你们可以去搜来看看，他确实是这么说的。

或许有人会觉得这只是场面话。但我相信他，我甚至能够想象出他在日常生活中，买菜也好，打车也罢，都喜欢与人交谈的样子。这正是顶尖人物与普通人与人之间最显著的差异：你是否拥有思维上的开放性。

不要小看这三个字。一个思维不够开放的人，往往伴随着道德洁癖、价值观僵化、崇拜权威这几个特征——仅此三条，就足以将一个人困在底层。

施一公的开放性体现在哪里？他从不认为从事某个行业就低人一等，就卑贱。因此，他愿意与社会各界、各阶层的人交流。这也意味着，他每天获得的信息密度远超普通人，他眼中的世界不是扁平折叠的，而是更加立体、更加真实的。要知道，许多商机恰恰是从那些边边角角的信息源里挖掘出来的。

几个月前，我与一位女性朋友去长沙。路过一家装修很特别的情趣用品店，里面一个顾客都没有，但她非要拉我进去逛逛，一边逛还一边向店员咨询。说实话，我还是有点害羞的，但她完全没有。问完店员一堆问题之后，她回到酒店便开始做市场调研。她发现某个平台对这个领域的直播尚未实施管控，于是立即行动起来。她从零开始，卖了十八天，赚了几百万——据说利润高达75%。

你看，如果她当时有一点道德洁癖，但凡有一点“女生不能去逛这种店”的僵化观念，这笔钱便与她无缘。你向世界开放多少，世界便回馈你多少。

真正的聪明人，不会有那么多非黑即白的价值框架。不会觉得这丢脸、那丢脸，更不会认为自己永远正确——通常只有愚蠢的人才会有这种幻觉。

说句题外话，我与朋友们私下交流时，从不谈论所谓的“高认知”。因为公开的言论是用来获取利益的，不是用来展示智力的。我在网上分享一些观点，是因为可以借此谋生。但我始终强调：我分享的不过是偏见。我保持开放，保持随时推

翻它们的可能。每当有人与我持完全相反的观点，我的第一反应是好奇——你会为什么会这样想？第二反应是期待——难道我又要变聪明了？

如果一个人总觉得自己很对、很高尚，觉得超出自己认知范围的东西都是错的，动不动就破防，对陌生事物永远只有防御而无好奇，还习惯用贴标签的方式认识人、事、物——那他永远不会进步，他会被永远困在底层。

理解宇宙是全息的，人生瞬间通了

前些日子与一位物理学教授共进晚餐，他给我讲了一个令人震撼的观点。毫不夸张地说，如果你能真正理解这个理论，那么在理解的瞬间，你就进入了一个全新版本的人生。

几天前，我还在读《华严经》，完全看不懂里面说的是什么。“于一微尘中，悉见诸世界”“一切即一，一即一切”——这些句子玄之又玄。直到刚才，我突然领悟：这不就是我朋友说的那个理论吗？

大家肯定都听过量子纠缠——量子系统中的两个或多个粒子，无论相隔多远都会互相影响。用我们日常的逻辑很难理解这种现象，但如果我们换个视角：整个宇宙就是一个整体，它是一个更高维世界的投影。既然是投影，那么无论距离多远，其变化必然是同时发生的。这就是我朋友说的“全息宇宙理论”。

为了更好地理解这个理论，你可以想象面前有一面镜子。这面镜子是不是能映照出全世界？现在我把镜子打碎，它的每个碎片是不是也都能映照出全世界？一切微观部分都包含整体的全部信息——这不就是《华严经》中“一微尘中各现无边刹海”所揭示的分形宇宙观吗？

再高深的物理学或佛学理论，如果不能切实作用于我们的人生，那便失去了意义。但全息视角可以。我曾说过，人生中大部分问题是不需要被解决的。只要你提升维度，那些问题就会自行消解。现在，我终于找到了那个维度、那个视角。

先从最简单的原生家庭问题说起。其实你的爸爸，就是我刚才说的那块镜子碎片。当他愤怒的时候，你要看到：他是整个家族暴力链的全息投影点。当他骂你“没用”的时候，你要听懂这句话背后真正的含义：他自己背负着爷爷的失望，活得很累。他的那块碎片，映照出的是整个家族的愤怒。同样，母亲也是如此。一个苛刻又冷漠的母亲，是因为她一直在用自己的这块碎镜子，映照自己不幸福的童年。他们不知道，其实只要稍微转个角度，自己也能照出整个世界。

而你，同样是一块镜子碎片。你一直在映照他们，甚至试图把这块镜子拼贴完整。但真的不必如此。我一直强调：我们不需要去“原谅”原生家庭。重要的不是原谅，而是从更高的视角理解伤害，同时尊重自己的感受。

你可以“不原谅，但理解”。就像你可以不去拼贴那块碎镜子，但要记得让自己转个角度，让自己看到更大的世界。真正的和解，是在心里默默告诉父母：“我

看见了你的残缺，所以我更要守护我的完整。”这才是全息视角带给我们的，超越“原谅”的终极自由。

当然，原生家庭只是一个很小的切面。如果你能给自己的人生系统装上全息视角，就几乎不会再有什么痛苦。失恋为什么要痛？真爱并不只流向某个具体的人。宇宙是一体的，我的爱流向全人类，流向整个宇宙，所以无论怎样付出爱，都不会有亏欠。正因为有了这个全息视角，我更应该不断向外投射善意，更应该做一个真、善、美的人——因为人人即我，我即人人。对别人好，就是对自己好。我的每一个善举，都在悄然改写整个人类文明的进程。这不美吗？这不神圣吗？

最后，我想送给大家一首小诗：

我是母亲未流干的泪，

是父亲不得志的人生，

是前男友孤独而缺爱的童年。

但这些都不重要——

因为我更是银河系新生的星尘，

是这个广袤宇宙本身！

惊了！宇宙在玩跷跷板游戏

人在二十九岁左右，往往会迎来一个改变命运的契机。具体来说，就是突然意识到一件事：这个宇宙其实一直在玩跷跷板游戏。

是不是听起来有些抽象？没关系。看完接下来的这三个观点，你一定会有豁然开朗的感觉。

先说一个悖论式的观点：恋爱脑之所以痛苦，恰恰是因为“无情”——对，不是因为太有情，而是无情。因为恋爱脑的全部内耗，都围绕着同一个核心：“为什么不回我消息？”“为什么不爱我？”“为什么不按我的期待来爱我？”——全是“我我我”，根本没有“你”。这不荒谬吗？一个自以为深情的人，一个每天说自己“有情执”的人，他的世界里其实从未真正看见对方。即便分手，也是因为“自己被否定了”才感到痛苦。

这些话听起来可能有点刺耳。但我也是真正意识到这一点之后，才勘破感情之苦的。这些都是我对自己说过的话，接受自己的“无情”，才是走出困局的第一步。

那么，“破情关”的第二步是什么？恰恰相反——是让自己变得“有情”。

何为有情？我放你自由，放你前行；我真心祝愿你在人生旅途中拥有最好的体验，哪怕其中不再有我的参与。如此这般，看似无情，实则才是真正的情深。

小时候听过一句话叫“情深不寿，慧极必伤”。现在我觉得这句话值得修正，应该是：情深永寿，慧极不伤——前提是你真的懂得了什么是真正的“情”，什么是真正的“慧”。

第二个观点是：你越抓紧什么，就越在给对方加筹码。

死死压住跷跷板的一端，游戏便戛然而止。很多人都听过道家的“无为”思想，但“无为”这两个字最好的应用场景，恰恰是在关系里。经营所有关系的秘诀，无非九个字：不琢磨，不改变，不用力。亲子之间，越管越叛逆；伴侣之间，越问越疏远。反倒是松手的那一瞬间，吸引力便悄然回归。

我曾收到一位女生的私信，她问：“妈妈总是催我结婚生孩子，怎么办？我有我自己的生活。”我回复她：答案就在你自己说的后半句话里——你有自己的生

活，她也有她自己的生活。你可以不听，可以过自己的生活。你要允许自己做自己，也要允许妈妈做她自己。不理会的那一瞬间，自由便已产生。

与其用力控制平衡，不如在起伏之间与之共舞。这就引出了第三个观点：跷跷板的摆动才是永恒。

许多人问我低谷期该怎么办。我的回答是：没有捷径，调整心态，积蓄力量。这是唯一的答案。因为低谷期一定是暂时的——升降交替，是这个宇宙的法则。

任何事物，都不能用“静止”的眼光去看待。万事万物都在不断变化，都有其“成住坏空”的过程。接受这种流动性，放下执着，才叫“无所住”。不爱是暂时的，爱当然也是；痛苦是暂时的，幸福当然也是。

这么一想，会不会觉得人生很没意思？成住坏空，我们都会离去。

但其实，宇宙的法则除了循环往复，还有四个字叫“无始无终”。成住坏空之后，便是下一个成住坏空——是无数个成住坏空的延续。

相信很多人都读过史铁生写的那段话：

但是太阳，它每时每刻都是夕阳也都是旭日。当它熄灭着走下山去收尽苍凉残照之际，正是它在另一面燃烧着爬上山巅布散烈烈朝晖之时。那一天，我也将沉静着走下山去，扶着我的拐杖。有一天，在某一处山洼里，势必会跑上来一个欢蹦的孩子，抱着他的玩具。

当然，那不是我。

但是，那不是我吗？

就是如此。生命，既没有起点，也没有终点。生生灭灭，不生不灭，这三条法则一直在发生，只有变化是永恒的。

五分钟，解决逻辑混乱

你不是笨，你是逻辑混乱。

在我看来，逻辑力是比表达力、认知力更为基础也更为重要的能力，因为它是一切能力得以建立的根基。一个人的逻辑越混乱，他的人生便越容易陷入混乱。

先列举一些日常生活中常见的逻辑谬误。

比如：“我遇到的两个浙江人数学成绩都很差，所以浙江人不适合学数学。”这叫以偏概全——用少量个案推导出普遍性结论。

再比如，我认为某位演员演技不佳，对方反驳：“那你这么厉害，导演怎么不选你？”这叫稻草人谬误——故意曲解对方的观点，再去攻击那个被曲解后的版本。

还有：“你连大学都没毕业，有什么资格讨论教育改革？”这叫人身攻击——攻击说话者本人，而非其观点。

看到这里，血压是不是已经上来了？跟逻辑混乱的人沟通就是这样：全是无效交流，全是情绪化表达，说着说着可能还会打起来。

我们当然不能成为这样的人。因为没有人愿意与逻辑混乱的人深入交流，这会导致人际关系紧张；思路不清晰，会导致工作效率低下、职业发展受阻；甚至容易被误导、陷入困境——因为你连最基本的判断能力都不具备。那么，如何提升自己的逻辑能力呢？我给大家总结了几个非常好用的方法。

第一个方法就是书写。比如你今天遇到某件事，或者看到某条新闻，脑海里涌现出一些观点，有话想说，那就立刻找一张纸、一支笔，把所有想法都写下来。想到哪里写到哪里，这个阶段不需要考虑逻辑，让想法自由流淌即可。全部写完之后，再开始整理。换一支不同颜色的笔，将文章的大框架、大结构圈画出来，提炼出每个结构中的逻辑链条，尝试整理出一个思维导图。接下来，借助人工智能工具或相关APP生成一个电子版的思维导图。对比一下你自己整理的内容与工具生成的内容，观察其中的差异。经过多次归类与比对，逻辑结构自然会逐渐内化为你的思维方式。

第二个方法是运用结构性框架向他人复述知识，练习输出表达。分享一个简洁实用的框架：RAP法则。

R (Result) 就是结果：带着结果去表达。结果越具体越好，而且一定要展示可操作性。比如：“我希望以后每周三能开一次复盘会，以帮助我们更好地了解过去一周的工作。”

A (Audience) 就是听众：从听众角度出发。对方为什么要关注你说的这些？你说的对他有什么价值？尽量多用“我们”，少用“我”和“你”这种强化对立的词。把对别人的用处明确说出来，对方会更愿意听下去。

P (Point) 就是要点：提炼核心内容。能用三句话说清楚的，就不要用十句。学会删除冗余信息，概括核心内容。高级的表达和高级的写作一样，应当如手术刀一般直白、精准、到位。

最后，分享一些有助于提升逻辑能力的书籍、影视作品和游戏，帮助大家轻松提升逻辑力。书籍如《简单的逻辑学》《批判性思维工具》《金字塔原理》《思考，快与慢》；影视作品如《十二怒汉》《9号秘事》《记忆碎片》《穆赫兰道》；游戏如数独、围棋、桥牌、狼人杀、密室、《见证者》、《传送门》。在游戏与观赏的过程中，逻辑能力会在不知不觉中得到提升。

重塑思维力

我先说句不太好听的话：99%的人都不具备真正的思维力。人是叙事动物，而非逻辑动物。我们的大脑相当懒惰，为了节省能量，它总是选择一种最偷懒的方式来得出结论。因此，你以为的“思考”，不过是惯性反射。

你从小到大看到的、听到的一切，共同组成了一套内在程序。当新事物涌入时，这套程序便会基于过往经验，运算出一个最简单的答案。这就是为什么有人说：“你并没有在思考，你只是在重新整理自己的偏见。”

更可怕的是，这套程序有两个巨大的漏洞：一是你永远没有办法想到你没有见过的东西；二是你永远在处理孤立的“点”，而世界运行在复杂的“网”上。你看到孩子成绩下滑，就拼命报班；你看到员工效率低下，就加强考核；你看到城市拥堵，就拓宽道路。这些都是低维度的、处理“点”的思维方式。

真正拉开人与人之间差距的，不是知识的多少，而是一种将万事万物视为动态关联系统的能力。如何把世界从一堆杂乱的点，变成一张清晰流动的网？

思维力的第一层颠覆：从“解决问题”到“审视系统”。我称之为“破壁之问”。

先考考大家：“一头牛重八百公斤，一座桥承重七百公斤，请问牛怎么过桥？”用十秒钟想想你的答案。“把牛杀了，切块运过去？”“把牛饿瘦到七百公斤以下再过去？”这其实是华为的一道非常经典的面试题。真正的答案是：直接过。根本不存在“怎么过”这个问题本身——今天电梯限载十五人，那到底是十五个八十斤的美女还是十五个两百斤的壮汉？

真正的顶尖高手，根本不会去琢磨“怎么过桥”。他们会先做一件事：把出题者拉过来，问清楚这个问题的“元规则”是什么。元规则是：桥在设计的时候就有1.5倍的安全冗余。出题者想要的，不是一个只知道执行的项目经理，而是一个能跳出“桥”的物理限制，去审视“任务生态系统”的人。

下次当你遇到一个看似无解的难题时，别着急回答，先成为一个“问题的提问者”。真正的思考，不是让你在别人画的迷宫里跑得更快，而是让你有勇气抬头，对着画迷宫的人问一句：“我们为什么一定要在这个迷宫里？”

这只是热身。华为的面试题告诉我们，所有的问题都可以被打破、被消解。但其实，它们还可以被重构。我提供两个重构的方法：一个是“预置新框架”，另一

个是“把问题转化为优势”。

先说后者：什么叫把问题转化为优势？

如果你的孩子总是把盘子打碎，怎么办？是打一顿，还是好好教育？如果你觉得“盘子摔碎”是一个既成的、带有负面属性的事故，那你就只能追究责任、解决问题。但如果你把它重构成一个有待探索、充满可能性的开放性课题，你就有可能把孩子引向创造的轨道。

比如我会对孩子说：“这盘子也太容易碎了吧，宝宝，你快想个办法，让它能固定在桌子上。”这句话有两层含义：一层是给孩子种心锚——盘子容易碎，这样他下次拿起盘子时自然会更小心；第二层是你在引导他进行创造性思考。他可能会看到家里的粘钩、吸盘，然后告诉你：“妈妈，如果我们可以制作一个把盘子吸在桌面上的东西，它就不容易摔碎了。”事实上真的有人发明了这样的东西，现在网上也有卖。你看，你的一次思维重构，可能就培养了一个小小发明家。

再说“预置新框架”。如果有人欠你一万块钱不愿意还，怎么办？我看到网上有人分享了一招，那就是给他发消息：“你欠我的十万块钱，什么时候还？”他一定会立马反驳你：“我欠的明明是一万，马上还你！”这就是预置新框架：不直接解决对方的问题，而是主动设置一个全新的、对自己更有利的逻辑框架，迫使对方进入你预设的战场，从而达到你的目的。

以上就是第一层颠覆以及它的两个方法论。接着就来到了我们的第二层颠覆：掌握“关系”，而非“事物”，我称之为“织网之眼”。

普通人关注“事物”，也就是点，聪明人关注“事物之间的关系”，也就是线。有一句你们可能不太能理解的话：“如果你试图理解一样看似独立存在的东西，你将会发现它和宇宙间的其他一切都有联系。”

其实，世界是一个被设计得极其精妙的系统。你所需要的一切解决方案，早就已经存在于某个角落。你不需要再凭空想出一个办法，只需要移植和嫁接。比如你现在是个程序员，面对计算机病毒肆虐，你该怎么高效杀毒？其实答案就藏在我们的身体里。我们的免疫系统是怎么工作的？核心就是识别“自我”与“非我”。免疫细胞持续巡逻，任何不具备自我标识的实体，都会被自动攻击和清除。将这一套逻辑直接迁移到计算机杀毒上，完全成立。

所以当你在某个领域遇到顽固难题时，不妨先问问自己：“在自然界，在其他成熟行业，有没有什么系统已经完美解决了类似逻辑的挑战？”比如你想研发一种能够自清洁的材料，那就去自然界寻找类似的范例，比如荷叶。荷叶的表面滴水不沾，脏东西会随着水珠滚落，它自身始终保持清洁。多么巧妙！

可能有人会问：我没有这种联想能力怎么办？该如何训练？

给大家分享一个SCAMPER法。举个例子，现在有一支笔，你需要改良它，并发明出一个新的产品。套用SCAMPER结构：

S替代（Substitute）：笔芯能不能换成更好擦写的材料？

C结合（Combine）：笔能和U盘、录音笔结合吗？

A改造（Adapt）：能不能把笔身设计成符合人体工学的弯曲形状？

M修改（Modify）：放大？做成巨大的装饰笔？

P他用（Put to other uses）：笔能不能作为发簪、教鞭？

E消除（Eliminate）：能不能做成无笔帽设计？

R反向（Reverse）：笔不写字，专门用来擦除或产生隐形字？

SCAMPER结构可以有效打开你的思路，帮助你拓展思维边界。

接着是第三层颠覆，寻找“杠杆点”，而非“用力点”。我称之为“解牛之刃”，灵感源自庖丁解牛。

在复杂的系统中，总有那么一两个关键之处，轻轻一推，就能引发整个系统的巨大改变，这就是杠杆点。想想你生活当中的杠杆点在哪里。比如戒不掉熬夜，陷入恶性循环：“熬夜→状态差→效率低→加班→更熬夜”。思考一下，切断哪个最简单的连接，就能让这个循环停下来？那个最简单的连接，往往就是杠杆点。也许就是：无论如何，晚上十一点把手机放在客厅。

但有的时候，杠杆点未必是你能够直接看到的。可能看不见的那个，才是杠杆点。

有一个经典的案例：假如你是战场上的指挥官，希望加固轰炸机、提高士兵生还率，你会怎么做？最跟随直觉的决策就是：加固机翼。因为机翼上的弹孔最密集，说明机翼最容易被打中。然而，这个直觉是错误的。因为真正的杠杆点在你看不到的地方。首先，你统计的样本是“平安返航的飞机”。机翼中弹多的飞机还能飞回来，说明机翼不是致命部位。而那些机身和尾翼中弹的飞机被击落了，根本就没能返航。因此，这些地方的数据在样本中“消失”了——一旦中弹，就飞不回来。因此正确答案是：加固弹孔最少的机身和尾翼。

下次碰到问题的时候，要先想想：杠杆点可能在你看不到的地方。

最后是第四层颠覆：放下计算，调用感知。我称它为“暗流之触”。

在复杂系统中，有时候真正关键的信息往往不是清晰的，而是那些微弱的“暗流信号”。你需要培养的不是更强的思维“视力”，而是思维“触觉”。

据说乔布斯在决定第一款iPhone的屏幕尺寸时，没有依赖市场调查，而是把模型整天放在口袋里，随时拿出来摩挲、操作，感知它跟手掌的契合度。这就是一种基于身体直觉的“触觉思考”——它捕捉到了“人机一体”的暗流信号。

那么，如何训练这种思维触觉呢？我给大家一个具体的方法。

下次你再面临复杂的人际或商业困境时，不要只分析谁说了什么，不要只看表面的信息。拿出几分钟，彻底安静下来，向你的身体提出三个问题：

1. 想到这个人、这件事，我身体的哪个部位最先有感觉？（是胃部发紧，还是眉心发胀？）
2. 如果把这个局面想象成一个“场”，这个场的“气味”是什么？（是陈旧发霉的，还是充满刺鼻火药味的？）
3. 如果局面会“说话”，它最低沉的那个“声音”在诉说什么？（是“不信任”“疲惫”，还是“恐惧”“贪婪”？）

有时候，理性的最高境界，就是直达本质的身体感知。

重塑决策力

我非常有信心，读完这篇内容之后，你会意识到自己过去几十年里大大小小的所谓决策，其实大多是用直觉在赌博。从这篇内容开始，系统性地调整自己的思维方式，就是你做对的第一个决策。

我将先带大家识别日常生活中的决策陷阱，然后逐一拆解优质决策的核心要素；接着，我们将共同构建一套适合自己的决策模型，并将其应用到具体的生活场景中；最后，还有一个关于决策哲学的升华部分。

话不多说，先来看三种你最容易犯的决策陷阱。

陷阱一：过度自信。你开车三年从未出过事故，便自认为驾驶技术娴熟。某个大雨滂沱的夜晚，朋友提醒你“路滑，开慢点”，你心想“我心里有数”，结果在熟悉的路口因车速过快险些追尾。这便是过度自信：将“没出事”等同于“技术好”，低估了天气变化带来的额外风险。

陷阱二：锚定效应。租房时，房东先开口说“这套房月租五千五”。你心里清楚周边均价是五千，但砍价时脱口而出“五千三行吗”。五千五这个数字就像船锚，将你的心理价位牢牢定在高位。其实你本应从四千八开始谈。这就是锚定效应：大脑自动将第一个听到的数字作为参照点，导致后续的调整远不充分。

陷阱三：沉没成本陷阱。你花八十元买了一张电影票，看了二十分钟后发现是烂片。你心想“钱都花了，看完吧”，于是痛苦地熬完九十分钟。这就是沉没成本陷阱：让过去的投入绑架了当下的选择。

大家可以回想一下，自己是否也常犯这三种错误？

到底什么是“优质决策”呢？一个优质决策包含四个层次：直觉层、套路层、模型层、系统层。先说一个可能颠覆你认知的结论：决策质量不等于结果好坏。比如你看到同事跟着别人炒股赚了50%，便跟着他投资，三个月后亏了20%。同事说：“你运气不好。”请问你们俩谁做出了正确决策？答案是：都不正确。同事的决策是盲目跟风，你的决策也是盲目跟风，都属于低质量决策。他赚钱是运气好，你亏钱是运气正常。拉长时间维度来看，他不会一直运气好。因此，评价决策质量应当看过程逻辑，而非只看结果。

再说一个反常识的观点：我们每个人都身处大量噪声之中。你必须时刻意识到这一点——你随时可能被各种偏差和噪声影响。所以，不要人云亦云，要始终保持

质疑的习惯。

常见的噪声类型有：

信息缺失：假如你现在考虑跳槽到一家创业公司，对方说“公司氛围好，前景广阔”，此时你接收到的信息是碎片化且经过美化的。应对方法是主动去创造信号——比如与团队现成员一起吃顿饭，或在职场社交平台上匿名联系该公司前员工。

信息超载：假如你现在想买一台笔记本电脑，上网查阅各种评测、参数对比、博主推荐、用户评价，看得眼花缭乱，越看越纠结。应对方法是回归本质需求：你的主要用途是什么？是写文档、做视频，还是打游戏？先锁定一到两个关键指标，比如“续航十小时以上”，其他参数只要达标即可，不必追求最优。这样便能精准、快速地筛选出合适的产品。

虚假的二元选择：这是日常生活中非常容易遇到的情况。比如现在工作不顺心，大脑中自动浮现出一个二元选择：要么忍，要么滚。但事实上，你完全可以创造第三选项：能否申请内部转岗？能否与领导协商调整工作内容？能否先发展副业探索退路？真正善于决策的人不是做选择题，而是自己创造选项。

价值观模糊：周末，朋友邀你去郊区徒步，但有一个线上讲座对你的职业发展很有帮助。你两个都想要，但时间冲突。这看似是一个决策问题，往里深挖一层，其实是你的价值观在暗中角力——徒步意味着你对社交与健康的渴望，听讲座意味着你对成长的追求。你可以问问自己：“如果只能满足一个，哪个选择会让我半年后更不后悔？”这能帮你厘清当下真正重要的价值是什么。

接下来是最关键的部分：怎么塑造你自己的优质决策模型？

首先需要明确，没有任何一个模型能够适用于所有生活场景。我们必须具体问题具体分析。下面，我将用不同的决策类型来帮助大家厘清思路。

第一种是确定型决策。比如现在你要选一个offer。你可以画一张表格，为不同因素打分并分配权重：

公司A：薪资高（8分）、离家远（3分）、成长空间一般（5分）

公司B：薪资一般（6分）、离家近（8分）、成长空间好（7分）

先为“收入”“通勤”“成长”分配权重（如50%、30%、20%），再计算加权总分。这个方法的精髓在于：权重分配会暴露你真实的价值观。

第二种是风险型决策。有个简单的决策公式：预期价值=成功概率×收益-失败概率×损失。举个例子，你准备摆地摊卖玩具。投入成本1000元。好天气（概率60%）能赚1500元；坏天气（概率40%）只能赚300元。那你的预期价值=60%×(1500-1000)+40%×(300-1000)=300+(-280)=20元。预期太低，考虑到时间和精力成本，可能不太值得去做。

第三种是不确定型决策。长假出游，你纠结去“热门景点A”（人多，可能体验差）还是“冷门野山B”（可能无聊，也可能有惊喜）。信息不全，无法估算概率。最直接的操作就是画一个“后悔值”表格：

如果选A，最坏情况（人挤人）：后悔没去B探索的后悔值80分。

如果选B，最坏情况（无聊透顶）：后悔没去A游览的后悔值90分。

由于A的最大后悔值（80）小于B的最大后悔值（90），你就可以立马做出选择。这个方法叫最小最大后悔准则。很多时候你没有办法直接做出选择，但可以通过假设选择后的后悔值，来帮助自己看清内心的倾向。

第四种是敏捷型决策。这是我们日常生活中最常见的类型，比如点外卖、选餐厅。对于这类小事，即使选错，代价也远比你纠结消耗的时间要小得多。很多人不把自己的时间、精力、情绪这些成本当作代价，不把自己正在流逝的生命当作代价。

我认为，所有不影响人生走向的小决策，都可以快速决定。但很多朋友可能会反驳：“我就是选择恐惧症很严重，真的做不到。”那么，你可以试试一个简单的方法——OODA循环。

比如在商场美食层，不知道吃什么的时候，你可以先观察（Observe）：看哪家人流适中。太热门的餐厅菜品品质可能比较好，但体验差；太冷清的餐厅可能不好吃。其次，你可以看菜品图片，接着判断（Orient）：我此刻最需要的是快速填饱，还是享受美食？你可能会判断自己是“效率优先”状态。然后快速决策（Decide）：就选一家不会太踩雷的餐厅。最后行动（Act）：进去点单。这个过程的每一步都很短，关键在于：小决策要快速推进，绝不纠结。

第五种是重大决策。假如你现在考虑在一线城市咬牙买个老破小定居，该如何抉择？类似这种影响人生走向的重大决策，都可以运用终局思维来思考：把时间线拉长，想想十年后、二十年后会怎样？中年的你是否还在这里生活？或许已经去二线城市过上轻松的日子，也可能已经出国发展？十年后回望，最让你后悔的会是什么？是没上车，还是被房子绑住了青春？预演未来、站在终点回望，能让你最快速度看清内心真实的价值取向。而且越是重要的决策，越不能在疲惫或压力

之下做出。为什么我们总在深夜暴饮暴食、冲动消费？因为人在劳累时，更容易受那些空洞却有说服力的信息影响，比如广告。所以做重大决策前，要强制让自己冷静下来，等头脑清醒、状态良好时再做决定。

最后想分享一下我的决策哲学。我们学习决策力，不是为了永不犯错，而是为了建立犯错后的快速觉察与纠错能力。人不可能永远不犯错。更何况很多时候，我们面对的每个选择都伴随着某种代价。真正的能力，在于看清它们背后不同的代价，并勇敢地承担它。这个世界上没有“完美选择”，只有“无论哪种情况，都有应对计划”的你。

我一直认为，每个人都应该学习如何做决策，因为：你是个什么样的人，恰恰是由你一次次的选择构成的。你每次选择“忍气吞声”换取和谐，就是在塑造一个“回避冲突”的你。你每次选择“坦诚沟通”，就是在塑造一个“直率真诚”的你。决策不仅是在事情上做选择，更是在选择“你要成为什么样的人”。

重塑创造力

千万不要觉得“创造力”这个词很高大上——事实上，每个人在日常生活的每一天，都能用到它！

无论你是想在汇报中脱颖而出的职场人，是想不出选题的内容创作者，是觉得自己过于内向而想变得更受欢迎的普通人，还是厌倦了重复单调的日子、渴望给生活增添新意的人，都需要学习创造力。

对我而言，过去十年里，无论是写书还是拍视频，我赚到的每一分钱都与这三个字有关，但它带给我的远不止金钱。今天，我想把压箱底的经验分享出来——不谈天赋，不讲艺术，而是给出一套任何人、哪怕资质再普通都能立刻上手的公式，一个可以直接套用的模板。

话不多说，直接上公式：

日常创造力=观察（发现问题）+借用（重组信息）+动手（做个原型）+迭代（根据反馈调整）

基于这个公式，我梳理了几个具体的方法论。

第一，找到“真问题”。爱因斯坦曾说：“如果给我一个小时解决问题，我会用五十五分钟思考问题本身，用五分钟思考解决方案。”请大家现在想一个自己工作或生活中遇到的问题，然后把这个问题从“如何”改成“为何”。比如“如何让孩子不玩手机”，改成“为何”之后，就变成“孩子为什么如此爱玩手机”。你会发现问题的本质完全被颠覆了——手机里有什么吸引他？他玩手机是为了开心，还是为了逃避现实的无聊？你很快会意识到，真正的问题根本不是手机，而是他在现实生活中的体验过于单调。于是，你的问题就从“怎么让孩子停止玩手机”变成了“怎么让孩子拥有更充实的线下生活”。

第二，练习“初学者之眼”，就是要像新手一样看世界。分享一个小技巧：我有时会和自己玩个游戏，比如某天早上起床时，假装自己是从古代穿越过来的，或者是第一次来到地球的外星人，用完全陌生的视角打量周围的一切。你会发现原本熟悉的事物都变得特别起来，这种陌生化的视角会激发许多灵感。大家明天就可以试试。

在观察时，可以用到“十种描述法”。比如选一个日常物品，禁止说出它的名字和功能，只用感官和比喻来描述它。越跳跃、越夸张、越新奇，越好。最好能到

什么程度？作家张小娴的书里有一个描述：女主角会把手放在屁股下面坐麻了，然后摸自己的时候，感觉像是在被另一个人抚摸——就要达到这种有趣的程度，打开你的脑洞！

接下来，就是建立自己的灵感知识库。我有几个很高效的方法，比如定期阅读和观看一些与自己的专业完全不相关的书籍、纪录片等。然后用像Flomo、Notion这类笔记软件，随时记录你的观察、感受、有趣的问题、金句，并定期翻阅，进行随机联想。

如果没时间阅读，刷短视频也可以。不要只点赞，试着思考这个视频为什么火——是节奏快？有反转？还是音乐选得好？把亮点、关键词和热门评论都记下来。或者看到好的广告海报、有趣的店铺陈设、一张天马行空的照片，都可以截图保存到自己的灵感相册里。这一步收集素材非常关键，因为接下来我们会用到它们。

紧接着就是动手重组信息的部分了。其实方法很简单，我直接给大家两个万能组合拳。

首先是反差公式：把A场景中常见的东西，直接放到B场景里。有一个黄金句式：“像____一样____”。比如职场上，“像美食博主一样介绍项目进展”，或者“用游戏积分闯关的模式来设计团队的月度KPI”。做短视频时，“用《新闻联播》的庄重腔调，以第一人称拍摄猫咪的日常”。之前有朋友想做美食博主，问我应该先学什么。我说可以先学学脱口秀，研究它的节奏和抛梗方式，也可以看看纪录片，学习它的叙事和镜头语言。大家一定要学会移花接木、跨学科调用，这是一切创意的基础。

其次是减法公式。把我们认为必不可少的要素去掉，往往能逼出更本质、更巧妙的解决方案。万能句式是：“如果没有了____，这件事还能怎么做？”很多时候，减去比增加更重要。比如汽车发明之前，大家都觉得人们需要更快的马，只有福特看到了第一性需求：用户要的不是更快的马，而是如何更快从A点到达B点。同样，Uber的诞生也是减去了“车辆所有权”——从A到B，真的需要拥有一辆车吗？不，人们的第一性需求是：在我需要的时候，能安全可靠地从A移动到B。据说当时特斯拉有个零件出了问题，怎么都调整不好，所有工程师都束手无策，马斯克直接说：“那就不要它了，不行吗？如果没有这个东西，车还能造出来吗？如果能，那就造。”这就是减法公式的魅力。减着减着，你就能突破经验主义和惯性思维，直达本质。

再接下来，就是迭代的部分。先问大家一个问题：你们觉得创造力最大的敌人是什么？是平庸、无聊，还是蠢笨？其实真正的答案是恐惧——对平庸的恐惧、对

评判的恐惧、对失控的恐惧。

所以我们必须练习“不完美的勇气”。每天早上坐在书桌前，你要告诉自己的不是“我一定要写出旷世巨作”，而是“我有写出这世上最糟糕的东西的自由，我有写得一塌糊涂的权利”。

先上车，再调整姿态。其实很多人是被困在0到1这一步，连迭代的机会都没有。而那些真正动手做起来的人，很快就会知道，迭代没那么难。它的核心就一句话：用小成本快速试错，让反馈推着你跑。

我把这句话拆解成三个要点：

第一，不憋大招，先出丑。把脑子里的想法，先用最低成本做出一个“最简可行的原型”。想做视频？先别急着买设备，很多时候差生文具多，直接抓起手机拍一条发出去。我就是这么开始的。

第二，收集反馈，要会问。不要问“你觉得怎么样”这种空泛的问题。要问：“哪个点你最认同？哪个点你完全无感？”“如果只改一个地方，你建议改哪里？”“你能想到一个类似的、更好的案例吗？”一定要引导对方给出具体、可操作的意见。同时，要学会区分主观偏好和客观问题——有人不喜欢你的风格，没关系；但如果十个人都说“看不懂第二段”，那就是必须修改的硬伤。

第三，每一次迭代，只解决一个核心问题。不要试图一次性解决所有问题，要像游戏通关一样，集中火力，一关一关过。当你每次都有明确的进步，就不会陷入“永远在改”的焦虑。

最后，我还想分享一些我的创造力哲学。丹尼尔·平克在《全新思维》中提出了一个概念——“创感时代”。尤其是在人工智能高速发展的未来，一个人如果拥有六种能力：设计感、故事力、交响力（整合能力）、共情力、娱乐感、意义感，那么未来一定属于他。其实这六种能力合在一起，就是我所理解的创造力。你不仅要创造有意思的产品，更要去创造有意义的故事和概念。

我是如何创造概念、升华内容的呢？

创造力哲学一：创造即“生成”——过程本身就是目的。

真正的创造力，不是为了产出某个被他人认可的“作品”，而是将自己全然投入一种“生成”的状态中。我在做事情的时候，感受到生命和意识是如何从混沌中自发地、持续地涌现出新形式和新意义。我感受到某种伟大，就像大自然并不为“结果”而创造，它只是不断生成。

创造力哲学二：创造即“对话”——像谈恋爱一样做东西。

真正的创造，不是你一个人的自嗨，而是你与所做的事情之间的互动。先别想你要做什么，先看看你手里有什么，然后跟它玩起来。

创造力哲学三：创造即“超越”——给生活“留个小字条”。

其实，创造并不是要你做出多么惊天动地的事，而是通过主动创造一点小小的“不同”，来提醒自己：我是活的，我有感受，我能选择。这是在机械的世界里，守护自己作为人的鲜活感。

重塑商业力

想好要打一輩子工的，可以不看这一篇。但如果你不甘心一辈子只拿一份固定工资，你内心深处有一种强烈的预感——总有一天，你会拥有一个属于自己的事业，无论规模大小，但至少那是属于你的一片天地——那么今天这篇内容，请务必认真看完。

我将从技能到产品、从流量到传播、从定位到增长，一步步拆解如何积累自己的生产资料，如何从0到1构建一套完整的商业思维。

首先第一个问题，何为商业力？其实它并没有人们想象中那么高深。用一句话来概括，商业力的本质就是：发现问题、创造价值，并让价值被看见、被认可的能力。

大多数人真正的卡点，并不在于不会赚钱，而在于不会发现问题。

说到这里，不得不提到我一位非常特别的朋友。他来自贵州农村，家境贫寒，没有上过高中和大学，只有初中学历。我之所以认识他，是因为他是杭州一家知名MCN机构的创始人——而这家MCN，只是他事业版图中最小的一块。重点是，他今年还未满三十岁。

换句话说，当我们刚刚硕士毕业时，他已经创业整整十年了。

认识他，给我带来了巨大的冲击。我甚至萌生了一个想法：将来如果我的孩子不是学术天才、不是搞科研的料，我会尽可能缩短他的学制，尽早让他进入社会，参与真实的商业竞争，在实践中磨炼自己。同时，一定要让他多跟这位叔叔接触。

我这个朋友看待世界的视角确实与众不同，他是天生的商业奇才。无论身处何地，他总会用股东思维、业主思维去审视周围的一切。

去餐厅或咖啡馆，他会问老板租金是多少。有一次我们去蹦迪，出来上洗手间时，发现他在门口跟保安聊天，询问店里的客流量如何。

更令人印象深刻的是，有一年我们一群朋友组织去中亚旅行，目的地是哈萨克斯坦——一个我们几乎从未了解过的国家。订机票时发现上海没有直飞航班，只有杭州有。面对这个细节，我们所有人的反应都是“好不方便”，而他在群里说了一句：“这个国家的制造业还有红利和缺口。”大家都很困惑。他解释道：按常

理，上海是最国际化的都市，连它都没有直飞航班，杭州却有，这只能说明义乌等浙江城市与中亚之间有大量商贸往来。

这样的例子数不胜数。他始终带着股东思维、业主思维在观察世界，始终像CEO一样在思考。

听到这里，或许有人会反驳：那是因为他本身就是老板，所以他才会像老板一样思考。

这个逻辑其实是颠倒的——正因为他一直像老板一样思考，他才最终成为老板。

退一步讲，即便他重新来过，哪怕从外卖小哥做起，他也能很快成为订单之王。只要他的思维方式还在，他就能迅速从零到一，再从一到百，重新构筑自己的事业。

这就是我要讲的第一个关键点：用老板的思维方式去观察你周围的一切。衣食住行，方方面面。哪怕是今天新买的一瓶沐浴露，也可以研究一下：这是个刚起步的国货品牌吗？他们怎么做线上营销？各个平台的销量如何？看得多了，你自然会建立起对商业的敏感度。

理解一个商业模式其实并不复杂，用一张“商业模式画布”就能看透。如果你手边有纸，可以试着画出四个维度：

你为谁？（客户细分）

创造什么独特价值？（价值主张）

通过什么渠道触达他们？（渠道）

最终如何获得收入？（收入来源）

首先是“为谁”（客户细分）：不要说“所有人”，越具体越好。比如“一线城市二十五岁到三十五岁、注重健康但没时间做饭的职场女性”，或者“三线城市小型制造业的老板”。画像越清晰，你才越能准确把握他们真正的痛点。

接着是“创造什么”（价值主张）：这是最核心的部分。从现在开始，请把“产品”这两个字从你的思维中删除。无论你卖什么，都要记住：你并不是在卖东西，而是在提供“问题的解决方案”。如果你不理解这句话，可以去直播间观察一会儿，看看那些销量领先的主播是如何介绍产品的。举个例子，有个卖普洱茶的茶农，最初只会说自己的茶“很香、很醇”。后来，她的话术变了。她对长途司机说：“这款茶持久提神，半夜开车更安全。”她对年轻白领说：“这款茶性

温养胃，是深夜加班的温暖陪伴。”你看，她从卖“茶叶”变成了卖“安全”和“陪伴”——也就是一套解决方案。她的价值主张瞬间变得清晰有力。所以，如果你在销售某样东西，你的价值主张也必须完成这种从“它是什么”到“它能带来什么改变”的转变。

那么，什么是“渠道”？在我看来，性价比最高的推广渠道，仍然是自己的自媒体账号。简单来说，一个账号就相当于一个只为你服务的专属媒体。如今，各行各业的老板纷纷开始打造创始人IP，不就是为了省下几千万甚至上亿的广告费吗？他们想得很清楚，反而是我们普通人，开个账号还在反复纠结。

最后，如何获取价值？你不需要成为会计，但一定要懂得三个要素：收入、成本、现金流。很多人会关注前两个，却容易忽略现金流。打个比方：利润就像远方的海市蜃楼，而现金流是你当下呼吸所需要的氧气。尤其是在当前的大环境下，资产越轻越好，能租赁就不购买，能外包就不招聘。记住，船小好掉头，现金流为王。那些利润率看起来很可观，但回款周期特别长的项目，需要保持警惕。

理解了一个商业模型的四大核心要素，那么具体而言，我们该如何上手？我见过很多人，他们有一个绝妙的想法，然后在脑海中反复打磨，幻想它完美呈现的样子，一打磨就是三年，最后却被一个粗糙的后来者抢占了市场。他们不明白，商业力的核心不是“想得完美”，而是“行动够快”。用我朋友的话说，这叫“用最小的代价试错”。

比如你觉得现在年轻人喜欢国风，想做一款有设计感的茶包。不要一上来就找设计师、租厂房、联系茶叶供应商——那样太慢，成本也太高。你可以先去淘宝买一些空白茶包，去茶叶市场买几两好茶，自己分装。然后用AI设计几个你认为很“国风”的标签图案，打印出来贴在茶包上。免费送给十个朋友尝尝，问问他们：好喝吗？包装喜欢吗？愿意花多少钱买？觉得哪里奇怪？这个过程可能只需要三天，成本不超过一百元。但你能获得关于产品、定价、设计方向最真实的一手信息。

所有的成功，都是从粗糙开始，快速迭代。千万不要害怕粗糙。一个被很多人吐槽但正在不断改进的粗糙原型，比一个在脑海里打磨了五年的完美蓝图，有价值一万倍。

看到这里，相信很多人已经明白：商业力，其实是每个普通人都可以掌握的技能。从今天开始，你走过的每一条街、用过的每一个产品、经手的每一项工作，在你眼中都会开始自动拆解：它的价值主张是什么？现金流如何运转？它在为什

么人的什么痛点提供解决方案？这意味着，你再也不会被动地活在商业社会里。你将成为它的解读者，甚至是它的设计者。

命运共时性

我不知道大家是否曾察觉到命运向你发出的某种信号。当然，它肯定不是以语言的形式呈现的。比如，你偶然看了一眼时间或手机电量，发现那是一个对自己而言很特别或很熟悉的数字；比如，你正在思考某个问题，恰好听到一句歌词，完美回应了你内心的困惑；再比如，你总是做一些带有预感的梦，而梦境中的某些场景后来真的成为现实。

如果你有过类似的体验，那么这篇内容值得你认真看完。你可以不了解玄学，也可以对哲学没有兴趣，但你一定要深刻理解一个概念——共时性。我不敢说它能让你直接改变命运，但至少可以让你看待人和事的视角变得更加多维，让你的内耗减少一些，幸运增加一些。

为什么突然想聊这个话题？因为我最近遇到了一件特别神奇的事情。我有两个朋友，她们是一对双胞胎，一个在北京，一个在杭州，已经半年没见面了。昨天，在北京的那位过来，大家便约着一起吃饭。结果发现，这对双胞胎竟然做了完全一样的美甲，而她们俩之前完全没有沟通过。在场所有人都震惊了，纷纷掏出手机拍照。

这时我突然想到，这不就是荣格所说的共时性吗？于是顺势向大家普及了这个概念。结果大家听完后更加震惊，还有好几个朋友告诉我，他们回去后一晚上没睡着，觉得自己看待世界的方式被永久地改变了。

那么，什么是共时性呢？荣格最早提出这个概念，源于一些让他深受震撼的个人体验。有一天晚上，他梦见有人拍了一下他的额头，又有什么东西从他的后脑穿过。第二天醒来，他得知自己一直挂念的一位病人，在昨夜开枪自杀了——子弹正是这样从额头穿过后脑的。当然，荣格本人对中国道家哲学和《易经》都有浓厚的兴趣。正是他将东方哲学融入自己的心理学研究，才提出了共时性原理。

简单来说，共时性就是：你内在的心理世界和外在的物理世界，就像两个不同的钟表。它们通常各自独立运行，但偶尔会在同一时刻敲响。这种意义上的共鸣，就是宇宙向你发出的一个“信号”、一个“提示”。

如果你觉得这个概念仍然难以理解，可以用一个简单的公式来记忆：

内部心理状态+外部事件+意义=共时性

第二个非常重要的问题是：理解共时性，对我们的人生究竟有什么好处？

从最小的层面来说，它可以缓解你的决策焦虑。比如你现在面临一个重大选择，在A和B之间反复纠结，那么你可以试着寻找“外应”——观察外部世界提供的线索，让共时性为你的直觉提供一个明确的验证。我一直强调：内心的直觉比单纯的理性思考更为深邃。但很多时候，我们内心的智慧被遮蔽了，我们自己都意识不到。这时，可以借助共时性来确认自己内心的倾向，做出更遵从本心的选择。

除此之外，你还会从“命运的被动接受者”转变为“意义的主动探寻者”。过去生活中发生的巧合，你可能一略而过；但从此以后，你会开始重新解读这些巧合背后的“意义”。你会问自己：“这件事是不是在提醒我什么？”通过这个行为，你便重新夺回了对生活的解释权。我们无法控制事件的发生，却可以决定赋予它什么意义。这种从被动到主动的心态转变，会让人越来越自信，越来越笃定。

最后，它可以缓解人类最根本的“存在性孤独”。我以前总觉得自己是孤零零地活在这个世界上的，甚至会有一种异乡感、漂泊感。但共时性原理直接帮我对抗了这种感受。比如当我迷茫时，随手翻开一本书，那一页的内容恰好解答了我的问题——这种强烈的共时性的瞬间，会让我觉得：“我被看见了，我被回应了，我并不孤独。”宇宙关心着我，甚至时刻与我同在。你可以称之为“万物一体”或“天人合一”。这是一种根植于存在深处的安慰与连接感，让我觉得自己是一个更宏大整体的一部分，而不是一个孤独的个体。

我想提醒大家，拥抱共时性并不等同于迷信，而是重新掌握人生的叙事权，找到主角感。希望这篇内容能够为你开启一扇通往更广阔、更奇妙世界的大门。

用能量视角带你打开人生

这篇内容将尝试用“能量视角”为大家重新解读这个世界。请注意，这是一个剥离了政治、文化、商业等一切滤镜的、最为本质的视角。初次接触时，你可能会感到难以接受——恭喜你，这意味着你终于有一只脚踏入了真实的世界。

首先，能量只能转移，无法消灭。所有未被正视的情绪、未被表达的愤怒、未被满足的渴望，都属于被压抑的能量。它们不会凭空消失，终将以某种更为扭曲的形式重新回归。同样，你每一次真诚的给予、每一次善意的行为，也终将回到你身上。你所给出的一切，最终都会以某种方式回馈于你。任何一个系统中的能量，都遵循着不生不灭、不垢不净、不增不减的基本法则。

能量没有好坏，只有频率的高低。这个宇宙中频率最高的能量，是真实。这也是为什么当一个人在做自己真正想做的事情时，当他的内在与行为达成真正的知行合一——他忙碌却不疲惫，努力却不辛苦，反而越干越有劲，越拼越高能。因为他真实，他与宇宙同频共振，他的内在便拥有了一个源源不断制造能量的永动机。

所以，真正的努力是在补充能量，虚假的努力是在消耗能量；做自己是在补充能量，做人设是在消耗能量。宇宙不支持任何形式的演绎，它终将收回所有虚假事物身上的能量。

能量有阶级，且难以跨越。总体而言，精神能量>情绪能量>物理能量。维度越高，越简单，越抽象。停留在物理能量层级的人，依靠建设去改变世界；而进入精神能量层级的人，依靠投射便能创造世界。提升能量的形态，比在同一形态内加倍努力重要百倍。

能量不仅在人和环境之间流动，也在人和人之间流动。所有关系都在暗中进行着能量交易。为什么有人甘愿停留在消耗型的关系中？为什么一个愿打一个愿挨？答案很简单：因为能量的供需达成了某种隐秘的平衡。施虐者需要控制感，受虐者需要免于选择的安全感；剥削者得到权力感，被剥削者得到归属感。最牢固的锁链，往往是由双方共同铸造的。打破它的第一步，是承认：你也在从这段扭曲的关系中“获益”。

能量有生态位法则。你会自动占据关系中最消耗你的那个位置——你的能量特性，决定了你的关系命运。比如，你擅长倾听，就会被倾诉者包围；你习惯付出，就会吸引索取者；你害怕冲突，就会遇到边界侵犯者。几年前我拍过一条视

频，标题是：“每个人的困境，都根据其自身弱点量身定制。”这句话在能量世界中依然适用。

因此，改变关系网络不是从“离开谁”开始，而是从重塑你的能量输出模式开始。当倾听者开始有限回应，当付出者开始明确边界，当害怕冲突的人开始温和而坚定——你的整个能量系统便会随之重组。

真正的高能量者往往并不张扬，他们通常显得平静又自如。而那些过度热情、不断证明自己、情绪大起大落的人，往往是能量匮乏者在虚张声势。维度越高，越真实，越平静。

希望今天的内容能为你带来一些启发。

第三章

自我成长

真正的成长，不是不停地修补短板，而是把长板磨到极致，让天赋替你说话；不是等待万事俱备，而是先下水、先呛水、先扑腾，在行动中长出游泳的本领。

沟通的第一法则

在《为什么和你说话这么累》这本书中，有句话让我印象很深：“我们沟通的时候要专注于对方的意图，探索对方内心隐藏的核心欲求。”这句话引发了我很多思考。很多人常说自己嘴笨、不会说话、表达能力不好。其实，问题往往不在于表达能力，而在于“翻译”能力，或者说阅读理解能力。

我上中学时，晚上出去玩，妈妈会说：“你这么晚还不回家，别回来了。”听到这样的话，我的第一反应是愤怒、对抗，甚至会直接顶嘴：“不回就不回。”然后跑去朋友家住。但现在长大了，再听到类似的话，我的第一反应变成了：妈妈是在担心我，只是她不太会表达。当我理解了她的意图和核心欲求是担心我的安危，我就不会那么生气了，只会平静地说：“放心，要是晚了，我会让朋友送我回来。”神奇的是，当我一次次读懂妈妈真正的意图和欲求之后，她也在慢慢改变自己的表达方式。现在，我们之间几乎不再吵架。

再比如，很多男生抱怨女朋友总是发火——自己打游戏，她会发火；出去和朋友喝酒，她也会发火。他们觉得女朋友总是针对自己、指责自己。其实这些都是表面现象，女朋友更深层的欲求是希望对方多关注自己、多陪伴自己。如果读懂了这一层，恋爱中的摩擦自然会减少很多。

这就是沟通的第一步：理解和翻译。那么，如果你是说话的那个人，怎样才能不像我妈妈那样表达呢？非暴力沟通中有五个非常重要的字：温柔而坚定。什么是温柔？不是说你的性格要变得温柔，而是要放下对抗，拆掉自我防御系统。正如乔治·戴维所说，人與人之间的交往，其实是各自的自我防御机制的交往。最好的沟通一定是不带防御的、坦诚的。极度坦诚，就是无坚不摧。那什么是坚定呢？坚定就是让对方明确感受到你的底线、你的原则、你的不可侵犯性。既要释放善意，也要有所坚持，这就是温柔而坚定。

再以我和妈妈的沟通为例。我是如何让她改变表达方式的呢？小时候，有一次她骑自行车带我，我把脚伸进自行车车轮里被夹伤了。她的第一反应是骂我“怎么这么调皮”。那时我还小，不懂得如何沟通。长大后，我回想起这件事，就问妈妈：“还记得这件事吗？”我先向她复述了一遍当时的情境，然后开始描述自己的感受：“当时我的脚很痛，你骂我的时候，我很害怕，只能哭。那是我童年最大的心理阴影。”接着，我向她表达了自己的需求：“脚被夹伤，我是第一受害者。我已经付出了代价，你的指责于事无补。那时我多么希望你能安慰我，提醒我以后注意，而不是让我痛上加痛。”

我是温柔而坚定地说出这些话的，表达时用到了一个公式：观察+感受+需求。这个公式非常实用。后来我经历了很多挫折——考试失利、工作感情遇到问题，在这些事情中，我都是第一受害者，但妈妈再也没有直接指责我。她学会了表达，更学会了爱。

而且，这种真诚、直接、透明的表达方式，甚至可以应对性骚扰。有一个国外女孩在视频里说，如果有人对你开黄腔，你可以直接向他挑明：“你这是在开黄腔吗？这让我觉得尴尬和不舒服。”或者让对方复述一遍，解释一下自己说的话。下次，他绝对不敢对你开黄腔了。这就是极度坦诚的力量，能让你无坚不摧。

希望我们都能学会好好说话，温柔而坚定地沟通。

过度准备是最消耗人生的假动作

二十五岁之后，我意识到一件非常残酷的事情：人生就像学游泳，它会直接把你丢进水里，按着你的头让你学，而不是等你学会了再让你下水。回想过去这几年，几乎所有跨越性的成长，都不是主动习得的，而是被命运推到那个位置，被迫学会的。

上大学时，学校有个很有名的创业比赛。大一时我想参加，但觉得自己没准备好，放弃了；大二时依然觉得自己没准备好，再次放弃；大三时还想继续准备，导师却直接帮我报了名。我只能硬着头皮参加，边做边学，手忙脚乱地准备。最后虽然拿了奖，但比奖项和名次更重要的是，我收获了大学四年里最重要的一段经历。在那两三个月里，我几乎是拔节式地成长，学到了很多课堂之外的知识和技能，受益终身。

后来，我从文字博主转型做视频博主的时候，也经历过类似的阶段。大约有半年时间，我都在做准备：今天买灯光设备，明天装修背景墙，后天觉得自己太胖了，应该先减肥再拍视频。别人问我为什么还不发内容，我都说“没准备好”。就这样过了半年，最后火的是一条我抓起手机直接录的视频。趁着流量好，我开始日更——打光、背景都来不及准备，直接用手机拍，边拍边学，边学边改，现在已经拍得很得心应手了。

我以前很喜欢说“等我怎么怎么样了，我就去做什么”：等我瘦到一百斤，就去约喜欢的男生；等我考出驾照，就去欧洲自驾；等我手里有足够多的钱，就去创业……但事实是，我永远不可能准备好，机会往往在我觉得自己没准备好的时候突然来临。那些喜欢说“等我怎么怎么样就怎么怎么样”的人，大多是逃避型人格，是拖延症患者。过度准备只是他们自我欺骗的借口，他们看似在准备，其实是为了让自己拖延得更心安理得。

千万不要做这样的人，不要成为披着完美主义外衣的逃避者，不要害怕行动。伍迪·艾伦说过：“世界上80%的成功来自到场。”你去了，你做了，你在那儿了，就已经超过了一大半的人。

再告诉大家一个秘密：那些总要等到万无一失才出手的人，那些习惯打安全牌的人，最多活得优秀；但那些敢于冒险、随时出发的人，才有可能活得伟大。

如果有女儿，我最想告诉她的三件事

最近经常收到读者留言，说要把我某条视频内容转给女儿看。这让我开始思考：如果我有一个女儿，我最想传递给她怎样的生命认知？思索良久，这三件事或许是我能给她的核心馈赠。

第一件事：忘记“女儿”的身份，先成为完整的“人”。

亲爱的孩子，当你降临这个世界，我想对你说：请忘记你的性别。

你不是我的“女儿”，你是我的孩子，是一个来到地球的智慧生命。性别在很大程度上是社会构建的概念，承载了太多本不该属于你的期待与限制。你会听到无数声音告诉你“女孩应该怎样”——要文静、顺从，应该把人生重心放在婚姻家庭。请保持清醒：很多规训并非真理，而是历史与社会权力结构的某种共谋。

从生物学角度看，每个人都是雌雄激素共存的复杂生命体；从精神层面看，我们内在同时蕴藏着阴柔与阳刚的丰富能量。真正的自由，在于你能完整地活出这种丰富性——你可以温柔似水，也可以坚毅如钢；可以细腻感知，也可以理性开拓。就像古典诗词大家叶嘉莹先生，她以女儿身承续千年文脉，授课时“声音如裂帛”，充满知识人的铿锵风骨；解读诗词时又能细腻入微，展现深邃的共情力。她从未被女性身份限制，而是以完整的“人”的格局，活出了文化的重量。

波伏娃在《第二性》中的洞见至今振聋发聩：“女人不是天生的，而是被塑造的。”我希望你能穿透这些后天塑造的幕布，直接触摸自己生命的原力。你首先是一个拥有无限可能的人，然后才是其他任何社会角色。

第二件事：看透世界的“游戏规则”，然后创造自己的玩法。

孩子，这个世界充满了各种看似坚固不变的“规则”：要追求好学历、要找到体面工作、要在适婚年龄建立家庭……仿佛有一条既定的轨道，等着每个人上去奔跑。

我想告诉你一个更本质的视角：这些规则，本质上是一个庞大而古老的社会游戏的一部分，它们是人类为了维持协作与秩序而创造的，并非宇宙真理。就像游戏《模拟人生》里的角色，若不知自己身处游戏，便会将游戏规则视为全部真实。

但这绝不意味着你要全盘否定或愤世嫉俗。真正的智慧在于：看清游戏规则后，选择是参与、改造，还是另辟天地。

有些人选择在既有规则内游刃有余，比如时尚设计师王薇薇（Vera Wang），她年轻时是一名花样滑冰选手和时尚编辑，四十岁后才转型创业。她没有遵循“什么年龄该做什么”的剧本，而是重新定义了属于自己的人生游戏规则，最终在婚纱设计领域开创了属于自己的帝国。

你要明白，你来这世间一趟，生命有且仅有一次。它的珍贵，不应全然耗费在迎合他人制定的规则上。真正的成功，是找到属于你自己的“游戏”——那件能让你眼睛发光、愿意全心投入、能创造独特价值的事。那或许是一条少有人走的路，但沿途的风景，只属于你。

第三件事：在变动不居的世界里，握住“爱”这枚定海神针。

当你开始质疑许多看似坚固的东西时，或许会问：什么是真正可信、可依凭的？

我的答案是：由你内心生发出的勇敢、自由与爱。尤其是“爱”，它是穿透虚妄的永恒力量。

爱，能让功利者暂时放下标尺，能让傲慢者学会低头。它让我们超越渺小的自我，与他人、与世界产生深刻的联结。你要相信，这世上存在着许多闪闪发光的灵魂，不要害怕去靠近他们，不要害怕与他们建立深刻的情感联结。

就像心理学家维克多·弗兰克尔在纳粹集中营的极端苦难中发现：剥夺一个人所有的外在价值后，唯一无法被剥夺的，是“人类最后的自由”——在任何境遇中选择自己的态度和精神自由。而支撑这种自由的，正是爱——对生命本身的爱，对他人未竟的牵挂，对未来的希望。爱，是我们内在神性的证明。

但爱与执着，仅一线之隔。我要告诉你一个更复杂也更重要的道理：要对爱怀有信念，却不对任何一段关系的结果抱有执着。

人与人之间，本是缘分一场。遇见时真诚相待，全情投入；若到离别时刻，也能心怀感激，彼此体恤，然后潇洒转身。你要做一个有情有义的人，也要做一个内心独立、随时可以优雅离去的人。这需要极大的内在力量，但我相信你能做到。

因为我们之间的关系亦如是：我深爱你，但也清楚地知道，你并非我的附属。你是一个独立的生命，终将离巢，去经历属于你自己的风雨晴空。我最大的愿望，不是将你留在身边，而是看着你带着爱与勇气，飞向属于自己的辽阔天空。

孩子，这三件事或许需要你的一生去体悟。它们关于破除幻象、选择自由，并最终以为爱为锚。愿你在这个复杂而美丽的世界里，既能清醒地游戏人间，又能深情地投入热爱，最终活成你自己生命里那束最独特又温暖的光。

不做公主，请做女侠

越是草根、越是底层出身的女性，身上越要带几分侠气。对你来说，不必去对标那些天生的公主，温柔贤惠之类的品质帮不了你。你要在这个江湖里，做一个靠自己逆天改命的女侠。

什么是侠气？

首先，你要有闯荡天下的魄力。要敢于走出去——去游学，去旅行，去游历四方，去看更大的世界。只有当你看过足够多的人，见识过各种各样的人生，你才不会用非黑即白的世界观评判一切，才能走出自我的偏见与局限。这就是古人所谓的“见天地，见众生，见自己”。

“走出去”对底层女性意义尤为重大。因为如果不走出去，她脑子里所有的思想，几乎都是由亲戚朋友，由身边那群人决定的。那是一个悲哀的半径——她永远走不出那个命运画好的、小小的圆。

其次，有侠气的人，身上一定有几分反骨。她不会那么循规蹈矩，一定不是纯善的、可以被简单定义的类型。她的灵魂会有很多层次，人格足够复杂。

我曾见过一位“老侠女”。有一次我去一家疗养酒店参加活动，晚宴时一位老太太坐在我旁边。我起初以为她是客人，后来才知道是酒店的老板。她看起来七八十岁，满头银发，却丝毫没有一点孱弱的老人气——胃口很好，讲话很快，笑声爽朗，中气十足，给人感觉像一头狮子！她生在东南亚，家里孩子很多，非常穷。很多姐妹没机会读书，早早嫁了人，但她不一样。别人去服“婚役”的时候，她去服了兵役——当的是空军，会开飞机。

现在听起来或许很酷，但放在几十年前，这绝对是离经叛道，不守规矩。

但在我心中，“不守规矩”从来都是褒义词。很多时候，我们女孩真的太守规矩、太战战兢兢、太小心翼翼了。我拍过一个视频，讲做生意的一些思维方式，立马有女孩在评论区问：“这样会不会不太好？”我们给自己的限制太多了，特别容易道德过剩，特别容易自我批判——“我不行，我不能这么做”，开口闭口都是这种句式。

但这真的对吗？

我鼓励大家打破规则，不是怂恿你去作恶，而是想帮大家认清一个事实：很多所谓的规则、规训，本质上只是一种权力运作的工具。看过武侠小说吗？那些真正的大侠，都是离经叛道之人，而那些名门正派的伪君子们，却总是与他们为敌。但你想成为的，并不是那些假惺惺的伪君子，而是一名大侠。对大侠而言，不需要通过“守规矩”来证明“我是个好人”。正道在我心中，我只需要忠于自己。

所以，别怕打破规则，你可以不拘一格。你可以在这个世界里，和所有人玩一样的游戏，也可以随时下桌，去寻找你自己的人生意义。

最后，侠女一定是拿得起、放得下的人。

那天晚宴上，我第一眼看到那位老奶奶时，忽然想起了徐克的前妻施南生。他们丁克了三十多年，最后徐克在外面和别人生了孩子，分开时不太愉快。但施南生面对采访时说：“两个人的事只存在两人间，和第三个人没有关系。”

这就是侠气：我跟你在一起时肝胆相照，分开时也体面干净。

毛姆说过一句很有名的话：一个克服了情欲的女人，是无所不能的。但这种“克服”不是说从此不再去爱，而是我爱得起，但不会被爱绑架，不会为爱失去自我。我能拿起，就能放下。愿赌服输，这才是英雄豪气。

这样的人自有一股别具一格的魅力，与长相无关。你会忍不住感叹：这样的女人，天下一等一。

千万不要觉得自己出身普通、出身底层是一种灾难。金庸、古龙笔下的很多英雄，都是草根出身。英雄不问出处，更不论性别。那些一出生就什么都有的人，可能只是一个无聊的配角。而命运给了你最多的可能性、最大的发挥空间。请你一定要好好写自己的人生剧本。

请把“兴致勃勃去失败”当成你的人生信条

最近有一句话深深触动了我：“请兴致勃勃地去失败。”

这句话出自邓亚萍与窦文涛的一次对谈。从一个世界冠军口中说出，格外有分量。

仔细想想，这句话精准地戳中了当下许多年轻人的精神困境：过度害怕尴尬，恐惧丢脸，回避失败。想要的工作机会不敢争取，喜欢的人不敢表达。嘴上说着“拖延症”“完美主义”，本质上都是对“失败可能”的变相逃避。

如果你也在经历这样的怯懦，那么今天，或许是个转机。

为什么我们如此恐惧失败？

恐惧失败的背后，往往是被“社会评价”所捆绑的自我价值感。我们认为“失败”等同于“我不行”。我们恐惧的不是事件本身，而是随之而来的负面标签——不够聪明、能力不足、让人失望。

社交媒体加剧了这种焦虑。我们整日围观他人被精心剪辑的“高光时刻”，误以为成功才是常态，失败则是需要遮掩的污点。这种单一的叙事，扼杀了尝试的勇气。

然而，一个被忽略的真相是，几乎所有的突破性成长，都诞生于对“失败”的重新定义与接纳。

“搞砸”一次，天塌不下来

心理学中有一个概念叫“最坏情况演练”。当你极度害怕一件事时，不妨问自己：就算彻底搞砸，最坏的结果是什么？这个结果真的是毁灭性的吗？

多数情况下你会发现：那个让你夜不能寐的“失败”，其实远没有想象中可怕。工作提案被驳回，可以修改再来；表白被拒，至少获得了明确答案，不必继续内耗；一次考试失利，更不足以定义漫长的人生。

主动将自己调整为“搞砸模式”，并非为了摆烂，而是为了解除“必须完美”的沉重枷锁。当你对结果不再有执念，不再被恐惧束缚时，反而能松弛下来，展现出自己最好的状态与创造力。

邓亚萍本人就是“从失败中跃起”的绝佳范例。她早年因为身高问题，屡次被省队拒绝，但这并未阻断她的乒乓之路。她将每一次拒绝和训练中的挫败，都视为调整技术、强化特长的反馈。她说：“我不比别人聪明，但我会拆解问题，把输掉的每一球搞明白。”正是这种将“失败”数据化、经验化的积极心态，铸就了她日后十八个世界冠军的传奇。

失败，是强者最有效的进阶指南

对真正的成长型思维者而言，“失败”不是耻辱的印记，而是一张宝贵的地图。它清晰地标出了认知的盲区、技能的短板和策略的漏洞。

每一次“搞砸”，都是一次绝佳的自我诊断。它迫使我们离开舒适区，审视自己的不足，从而获得比顺境中更深刻的领悟。从这个角度看，能“兴致勃勃地失败”的人，实则是掌握了最快速的学习路径。

埃隆·马斯克和SpaceX团队，几乎是在一连串的爆炸声中迈向成功的。猎鹰1号火箭曾接连三次发射失败，公司濒临破产。但马斯克和团队对每一次爆炸进行极致的事故分析，将公开的失败视为研发必须支付的学费。正是这些“兴致勃勃”的复盘与迭代，最终换来了猎鹰9号可回收火箭的颠覆性成功。在顶尖创新者眼中，没有纯粹的失败，只有尚未成功的过程。

终极视角：人生重在体验，而非只求“成功”

若将视角拔高至整个生命历程，我们会发现，对“失败”的执着恐惧显得更加微不足道。

从宇宙尺度看，所有人类终将共同奔赴一场名为“死亡”的既定结局。在无垠的时间长河中，个人的成败得失，最终都会化为尘埃。唯一真实存在的，是你热烈地体验过、感受过的每一个瞬间。

“失败”的体验，与“成功”的体验一样，都是生命画卷中不可或缺的浓重笔触。它带来深刻的反思、坚韧的心性，以及对真实的复杂认知。一个从未经历挫败的人生，不仅是虚幻的，更是单薄和乏味的。

日本设计师山本耀司有段广为流传的话：“‘自己’这个东西是看不见的，撞上一些别的什么，反弹回来，才会了解‘自己’。”失败，正是那个最强有力的“撞击物”。每一次碰撞带来的回响，都在帮助我们更清晰地勾勒出真实的自我轮廓。

主动选择：去失败，去体验，去超越

因此，比失败更可怕的，是因胆怯而生的平庸，因懦弱而留下的遗憾。是那些“本可以”却“未曾敢”的瞬间，在多年后化作心中最深的刺。

年轻的最大特权，就是拥有充裕的时间和机会去试错。请珍惜这份特权：

1. 将目标从“避免失败”转为“获取经验”。每一次尝试，无论结果如何，你的“经验值”都在增加。
2. 练习“小型失败”。从在小组会议中发表不同意见，从学习一项一直想学但怕学不好的技能开始，积累对失败的“免疫力”。
3. 建立自己的“失败履历表”。像记录成功一样，认真记录在每次挫折中的发现与学习所得。你会发现，这份履历的价值，毫不逊色。

人生不是一场只能赢不能输的比赛，而是一片需要亲自探索的广阔丛林。成功或许能给你带来奖杯，但失败赋予你的，是绘制地图的能力。

所以，请鼓起勇气，对未知的世界，对想做的事，大声说一句：“让我试试看，搞砸了也没关系！”

愿你兴致勃勃地出发，也兴致勃勃地接纳沿途的一切风景，包括那些让你变得更强大、更完整的“失败”。当你拥有了这种心态，你便已经赢得了人生最宝贵的东西——真正的自由与无悔。

三十岁一事无成，可以吗

几个月前跟朋友喝酒，她问了我这个问题。

她今年刚好三十岁，年初被公司辞退，没房没车，没有存款，没有对象，没有小孩，唯一拥有的是负债。

她觉得自己失败极了。尤其生活在上海，遍地都是网红、富豪，甚至有“00后”已经年入千万。而她三十岁，却一事无成，甚至觉得自己不配活在这个世界上。

我坐在她对面，能清晰地感受到她的痛苦。思索片刻，我给她讲了两个故事。

几年前，我见过一个三十岁的乌克兰男孩。他孤身一人从乌克兰来到中国，住在崇明岛的村子里，学习干农活，学习垒烤面包的石窑。他跟新认识的朋友聊天，从来不问你几岁、做什么工作、能赚多少钱。他问的是：“你活着，想追求什么？”

因为他，我第一次意识到世界上存在着两种人：一种是“成就派”，一种是“体验派”。成就派的人生没有容错率，大多数时候，他们都想要不停攀登，想过一种“有结果”的生活。而体验派不在乎世俗的标的，他们来这个世界走一遭，只是为了闻一闻花香，看一看天空的颜色，为了体验一下这人间的爱恨情仇。成就派做事会问“值不值得”，但体验派只问“愿不愿意”。

我跟朋友说：就算你一事无成，但你拥有只属于你的、独一无二的人生体验，这就是最宝贵的东西。并不是每个人都要过成就派的人生。就算万事都成，那又如何？百年之后，我们都不存在了，那些你现在看起来很成功的人，也会像蝼蛄一般、灰尘一样，不留痕迹，无人记得。万事到头一场空，再成功，也是空。唯一真实的、永恒的、不会消失的，就是你认认真真、为自己而活过的体验与感受。

朋友听到这里，眼里开始有了一点动容。有句话叫“你被什么打动，什么就是你的命”，我知道她其实是一个体验派，只是她自己从来没有发现过。

接着，我又跟她讲了第二个故事。这故事的主角是她的心脏。我们的心脏一刻不停地跳动着，它每天要运送七吨血液，走过十万公里。换言之，我们的心脏每两天半就会走完一个长征，每一天都在你的身体里建造一个新的长城。

现在，你还觉得自己一事无成吗？你光是活着，就已经无比伟大了。

直到我说完这句话，她才真的放下了内心的焦虑与痛苦。过了几天，我收到她从西藏发来的消息。她说：一直想去看看喜马拉雅山脉，这次终于成行了。

三十岁还一事无成的你我，起码还能好好对待自己的身体，还能认真面对自己的生活。最后，愿每个体验派都能过上忠于内心、无怨无悔的人生。

如何戒掉手机瘾

我知道这话你们可能听不进去，但能劝一个是一个吧。如果你想变好，想在短时间内提升自己，有一个最简单也最有效的办法：每周抽出一天，完全不碰手机。

对，就这么简单。

我最初开始这样做，是因为看到一位韩国教授的观点。他说，线下生活是昂贵的，所以穷人的生存空间都被挤到了线上。这话乍一听没什么问题，但仔细一想，它其实隐藏了一个资本的陷阱。资本设计了穷人的生活方式，以网络为媒介，不断投喂大量垃圾信息、碎片化信息，这样，穷人就会越来越笨，越笨就会越穷。久而久之，阶级得到固化，资本成为最大赢家。

别觉得这是危言耸听。

我有段时间也一直刷手机，经常躺在沙发上，一刷就是一整天。后来我就发现自己变笨了，是真的变笨了。这个“笨”，主要体现在以下几个方面。

首先，体现在记忆力急速减退上。经常前一秒还想做什么事，后一秒就忘得一干二净。

其次，体现在认知能力退化上。当我习惯了倍速播放之后，就很难用原倍速去看完一整部电影了。甚至我有朋友因为沉迷手机，患上了阅读障碍——给他一篇几百字的文章，他根本读不进去。就连二年级小学生都能读完并理解的文章，他读不完，他说看到密密麻麻的字就头疼、犯困。

再次，体现在丧失深度体验的能力上。手机为什么好玩？因为它所带来的快乐和刺激都太容易了，每秒钟刺激你一下，让你的大脑分泌多巴胺，一个接一个，根本停不下来。一旦你的大脑适应了这种短平快的奖励机制，你很难再有耐心和完整的注意力，去完成一件现实中的事。因为现实中的事情一定伴随着困难，一定不会让你觉得这么舒服。

再举个例子：你在网上看别人恋爱、嗑CP，嗑上瘾了，你就会越来越难在现实生活中跟具体的人建立起深刻的情感联结。这也是我觉得手机最大的危害——它会让你丧失深度体验一件事的能力，而这个能力，直接关乎你的生命质量。

至于身体上的伤害，更不必多说：近视、干眼症，还有引发焦虑、失眠，甚至还会让你发胖。调查显示，手机蓝光会促进胃饥饿素的分泌，所以你经常半夜刷着

刷着手机就饿了——罪魁祸首，其实还是手机。

比尔·盖茨曾在接受采访时说，他会禁止自己的孩子在十四岁之前使用手机。有钱人都怕孩子玩物丧志，而我们的孩子还在当牺牲品。

少用手机，至少每周抽出一天不碰手机，不刷任何APP，别人有事的话，就让他给你打电话。你还可以在家里设置“手机禁区”。我家就有两个地方不能带手机进去：一个是卧室，还有一个是卫生间。因为这两个“结界”的存在，我可以很轻松地做到睡前和醒来不玩手机。只要能做到在这两个时间段内不玩手机，一整天的效率能提高80%。甚至你会发现，你再也不会失眠了，身体和脑子都变得更清爽了。

别说什么“做不到”“很难”。世上无难事，只要你养成习惯，任何事情都不难。就像学中文也很难，而你现在却能这么流利地说话。只要你能坚持每天起床和睡前刷牙，你就能做到起床和睡前不碰手机。习惯就好，就这么简单。

一个拖垮你的坏毛病：穷思竭虑

有一个容易被忽视，却又会真正拖垮你的坏毛病：胡思乱想。

如果把人的大脑比作一台手机，那些杂乱无章的念头就像垃圾数据，占满了全部内存。内存满了，处理器自然就带不动了。所以很多人一天下来什么也没干，却疲惫不堪——这很正常，因为你的精力全被消耗在无休止的胡思乱想上了。

别人一不回消息，就开始琢磨是不是自己说错话惹对方不高兴了；刚坐下准备工作或学习，脑子里就冒出各种无关的念头——昨晚看的电视剧、中午吃的什么，总之就是无法专注。甚至有些人特别喜欢思维反刍，反复咀嚼过去做过的错事。吵架时对方说的一句话，能在脑子里回放无数遍。这种穷思竭虑，对人的消耗实在太大了。

这个毛病到底要怎么改？

第一个方法叫“用手解救脑”。人的想法有一种熵增属性——它会想要不断地扩散、不断地壮大。如果这个时候你真的去回应它、喂养它，那就中了它的圈套。举个例子：你脑子里突然冒出一个念头：“今晚吃什么？”如果你回应了这个想法：“吃拉面吧。”那就一发不可收了——“吃哪家拉面呢？不如吃比萨吧？好像汉堡也不错？”所以关键在于：不要回应最初的那个念头，从源头上切断它。

怎么切断？肯定不能用大脑——用想法去压制想法是行不通的。我现在让你不要去想一个红色的苹果，你一定会去想。大脑的构造就是：越压抑，越反弹。所以你得用手去切断：你可以准备一张白纸，写下最初的那个念头，然后画个圈，打上一个大大的叉。这个动作很重要——你在用具体化的方式消灭它。一切虚无缥缈的念头，一旦落到纸上，就会变得很脆弱。下次你也可以试试。

第二个方法叫“概念对冲法”。很多时候，现实并没有我们想象的那么糟，但我们却习惯性地“灾难化事实”。以不回消息为例，很有可能是对方没看手机，而不是讨厌你。但那时我们的情绪已经上头，根本顾不上考虑客观事实。

教你一个方法：你可以把自己放大，用最弱小的人性去揣度对方。比如，他不回消息，是因为怕秒回会显得自己太闲、太卑微。本质上是太脆弱、太没有安全感，需要用这种方式来保护自己。这样一想，你还会难受吗？你可能会瞬间生出一种慈悲，谅解了他。

“概念对冲法”这个名字是我自己取的，它本质上是一种心理策略。因为你把自己想得太小了，所以才会不安、会恐惧。但只要你把自己放大，换一个视角，站在更高的维度去俯视对方，就能立刻把心里那种消极的感受对冲掉。

第三个方法，CT扫描法。

这个方法最早是我一位朋友分享的，原本用来解决失眠问题。但我发现，它也特别适合用来停止胡思乱想。

人在胡思乱想的时候，整个人是“陷进去”的——就像梦游一样。你要赶紧把自己叫醒，迅速抽离出来。具体怎么抽离？最快的方式就是想象自己在做CT，想象自己在扫描全身——从头皮、眼睛、牙齿、肩颈、胸椎……依次扫描到脚。通常，当你扫描到下巴的时候，就已经能基本清空杂念了。这个方法的精妙之处在于，它能迅速把你拉回当下的现实当中，让你回归本体。

用以上三个方法应对头脑里的胡思乱想，基本已经够用了。如果还是不行，那说明你可能太闲了。建议白天适当进行一些体力劳动，把精力彻底消耗完，相当于给大脑强行断电、强制关机，这对你会有更有帮助。

成为自己的山海：女性成长的两把钥匙

社交媒体上有两个极具代表性的言论：

一个是当泰勒·斯威夫特的大电影上映时，有人指着银幕上的她说：“这腿也太粗了吧？”另一个则出现在商业报道的评论区：“某位成功的女企业家年过四十未婚，心理恐怕不太健康。”

这两个看似毫不相干的评价，却指向同一种荒谬的现象：即便一位女性已站在某个领域的巅峰，她依然会被强行塞回一套陈旧而狭窄的评判框架里，接受关于外貌、年龄与婚恋的审视。这正是无数女性日常面临的隐形困境——总有一种力量，试图用琐碎的规训敲打你的自信，挫伤你的价值感，将你拽回预设的轨道。

如果你也感受过这种拉扯，有两把钥匙，值得你牢牢握住。

第一把钥匙叫“不断‘出走’，直到噪声消失”。当听到“你腿怎么这么粗”“怎么还不结婚”这类声音时，你的第一反应不该是反省自己，而该是警惕：“为什么我身边会出现这样的人？是哪扇门没关好，让苍蝇飞进来了？”

我很少给人具体的生涯建议，但若有一位从底层努力走出的女孩问我是否该回老家，我总会请她慎重。这并非认为城市必然更好，而是我们必须承认：一个文明程度相对滞后的环境，往往伴随着更低的包容度与更多的隐形束缚。在那里，“与众不同”需要支付更高的代价，尤其是对女性。

我们努力读书、奋力成长，在某种意义上，正是为了完成一场又一场的“出走”——走出父母的认知局限，走出故土的封闭语境，走出底层关系网中令人窒息的“为你好”，走向更广阔的城市与世界。我们支付高昂的生活成本，购买的不仅是便利，更是一份不被随意评判的自由，以及人生未被事先设定的无限可能性。

这让我想起一个关于“水”的比喻：我们每个人生来如水，本无形体。你所呈现的形状，完全取决于承载你的“容器”。若你将自己装入一个一毛钱的塑料瓶，你便只值一毛钱；但若你以天地为皿，以山河为器，你便是奔流到海的江河，是浩瀚无垠的大海本身。

人生这场修行，就是从狭小的塑料瓶中挣脱，汇入溪流，成为江河，最终拥抱海洋的壮阔。

所以，当噪声再次响起，你最有力的回应是：往前走，别回头。你向前奔涌的速度，决定了那些刺耳声音变弱，直至消失的速度。你无须辩驳，只需不断离开那个困住你的小瓶子，去为自己寻找更辽阔的容器。

第二把钥匙叫“以‘我’为主语，重构一切标准”。成长中另一个至关重要的转变，是将思考所有问题的出发点，牢牢锚定在“我”之上。这是识破无数隐形规训、看清事物本质最快的方式。

再看泰勒·斯威夫特的例子。早年面对不公指责时，她也曾陷入“好女孩”的陷阱，选择了沉默。但后来的觉醒让她明白：“好女孩”本身就是一个有问题的定义——对谁“好”？谁定义的“好”？这是否是我想要的“好”？当她将衡量万物的标尺夺回自己手中，她才真正获得了无可撼动的力量。

这套思维可以运用到每个生活细节中：

当有人说“女孩子少跑步，腿会变粗”时，你的思考不应是“腿粗是否难看”，而应是：“腿粗说明我心血管功能强大、肌肉有力。运动让我精力充沛、情绪稳定、工作效率更高，甚至能让我活得更久、更聪明。这么看来，我的腿值得再强壮两圈！”

当有人说“女生学不好理科”或“太强不招人喜欢”时，你可以以“我”为主语去做拆解，这些观点的意图便会显露：“这是否会限制我探索世界的维度？这是否在削弱我赖以生存的理性力量？这是否在劝退我进入核心赛场的资格？”

所有审美的、道德的、习俗的标准，在你这里都应先经过一道核心滤网：它是否让我变得更智慧、更有力量，生命更丰盛？如果答案是否定的，无论它被包装得多么合理、多么“为你好”，都应保持清醒的距离。

心理学家卡尔·罗杰斯提出，“成为真实的自己”是心理健康的终极目标，而前提正是摒弃外界强加的价值条件，聆听并信任自身的内在体验。以“我”为主语，便是启动这份自我信任的开关。

女性的一生，可以是一场不断打破容器、自我扩容的壮丽旅程。你可以既有溪流的温柔，也有江河的奔涌，更有海洋的深邃与力量。你要做的第一件事，是地理与精神上的双重“出走”，用行动远离那些试图定义你的杂音。第二件事，是思维上的彻底“夺权”，用“我”的标尺丈量世界万物。

愿你手握这两把钥匙，坚定地走向更开阔的天地，不再被任何容器所困。最终，你不再是被观瞻的风景，而是能成为包容万象的大海本身。你可以在平静时滋养生命，在汹涌时化为改天换地的巨浪。

魂灵长得紧

女生之间的差距是如何拉开的？有三个非常重要的维度值得深入探讨。

首先，你的“魂灵长得紧不紧”。这是我老家的一句方言，从小便记在心里，因为它所传达的内涵实在微妙而精准。一个“魂灵长得紧”的人，始终清晰地知道自己正在做什么、即将去往哪里，对当下的状态保持着高度的觉知。

举个例子，你小时候是否遇到过这样的同学？放学后，他与你一同去网吧打游戏、跳皮筋，玩得酣畅淋漓。第二天，你因没写作业被老师批评，却发现人家不知何时早已完成了作业——他是做完作业才出来玩的。这便是“魂灵长得紧”与“松”的差别。若要在标准语中寻找一个近似的表达，我想是：目标明确，内核稳定，拥有清晰的人生主线。

这样的人，哪怕是在玩、在社交，也能随时抽身，随时喊停。她不会让自己的人生偏离预设的轨道。表面上，你们此刻做着同样的事，但她的目光投向的是一年后、两年后、三年后的自己。以恋爱为例，有些女孩容易彻底沉浸其中，忘了自己是谁，把爱情当作人生的全部。而“魂灵长得紧”的女生始终明白：爱情是我人生的支线任务，主线任务是自我成长。如果一段感情已不利于自我发展，她便能适时抽离。这种觉知力，这种时刻保持清醒的意识，恰恰是人与人之间拉开差距的关键所在。

第二个维度是“独”，请你做一个“独”的人。至少在你尚未成长得足够好、足够完善之前，请保持这份“独”。一个人待着，把全部时间和精力都留给自己，好好运动，好好读书，好好自我成长。不要在低谷时恋爱，更不要轻易结婚。这是许多女生容易犯的致命错误：在绝望、迷茫、缺乏安全感的时候，在急需一个避风港、一根救命稻草的时候，误以为结婚是出路。这种思路真的大错特错。说得残酷一点，越是厉害的人，才越有资格进入婚姻——婚姻是属于强者的，弱者根本不配拥有。然而现实往往是反过来的：越弱的人越想找个依靠，最后“避风港”成了“逼疯港”。真的不要抱着“找一个人把自己从泥潭里拽出来”的心态去恋爱、结婚。你只有自己足够好、足够完整，才有可能遇见对的人。在此之前，独一点，把所有力量向内积蓄，全部用于自我成长。

最后一个维度是“格局”。不要嫉妒，不要雌竞。天天比谁更美，有意义吗？真的没有。请去雄竞的世界看一看。进入一个行业，在这个领域做到顶尖。去改变这个世界的不合理的规则，让更多的人过上更好的生活，把格局打开。我此前说

过：不必过分追求“美”，而要追求“权力”，因为权力可以定义美。强者才拥有定义美的资格。

此外，不要谈论无聊的八卦，不要花时间说别人不好，也不要耗费精力去讨厌谁。凡是所见，皆为偏见。把你的目光投向更远的地方，把你的心放在更大的容器里。所谓格局，并不是让你去体谅别人，而是用更广阔的胸襟，去消解自己人性中那些无知、狭隘与阴暗的部分。广阔天地，大有可为。甚至，你可以成为天地本身。

对二十岁的自己说的十句话

这十句话，浓缩了我二十岁到三十岁的十年。如果我二十岁时能领悟，那该多好。可惜人生没有如果。

第一句话：不要去算命，去感受命。当你急于知道答案，急于抵达终点的时候，恰恰说明你已不再珍视眼前这段旅程本身——你只想跳过它，去做别的事。你要用这种方式对待自己的人生吗？退一步讲，即便知晓了结局又如何？你再聪明、再全知，也无法快进人生。孙悟空一个筋斗能翻十万八千里，但取经的路，终究要一步一步走过去。这才是人生。

第二句话：虔诚地去犯错，让良心跳得清脆。年轻的时候，我们总是很害怕犯错，但倘若人生是全然正确的，该有多无聊啊。人生该追求的，从来不是“正确”，而是“不悔”。

第三句话：人人都想结交“有趣”的朋友、很“酷”的恋人。但你要知道，其实这些外在的光彩最不重要。真正稀缺而闪光的品质，往往都很不显眼。你要在人群中辨认出那些像植物一样沉默的人，像五谷杂粮那样质朴的人，像白开水那样一望可知的人，像建筑物那样踏实可靠的人。找到他们，与他们同行。

第四句话：爱或不爱，都是历史的尘埃。二十岁的时候爱上一个人，总会恶狠狠地想：我这辈子都不会忘记他。但我们把一辈子想得太短、太简单了。该庆幸还是难过呢？所有的不爱都会过去的，所有的爱也会；所有的悲伤都会过去的，所有的快乐也会。人生走到最后，不过是白茫茫一片大地，真干净。

第五句话：抬起头来，保持平视。你不需要仰视任何人。这个世界上没有什么绝对好的人生，也没有什么值得羡慕的人生。不过是各人下各人的雪，各有各的隐晦与皎洁。同样，你更不需要俯视任何人。请收起傲慢，学着慈悲。但要记住，真正的慈悲并不是俯视他人，而是平视他人。

第六句话：多读好书，多听好音乐。它们会长进你的骨血里，变成你人格的一部分。

第七句话：多情乃佛心。情感丰富又心软的人，注定活得更辛苦，也更深刻。这是上天给我们的礼物：与其潦草地活，不如深刻地感动。

第八句话：思考是被高估的，比思考更重要的是实践。自以为聪明的人，往往想得太多。但真正的智慧是放下聪明，认真去过具体而微的生活。

第九句话：如果你追求金钱，便成了金钱的奴隶；如果你追求权力，便成了权力的走狗；如果你追求爱，那你就是爱的囚徒。本质上并无分别——“你信什么，什么就是你的命。”人的一生就是在寻找一个东西，然后把自己献祭给它。那么，你想明白了吗？你要为什么而活，又要为什么献祭一生？

最后一句话：兴尽悲来，识盈虚之有数。人生是很好玩的，真的很好玩。哪怕终有限度，也值得一活。祝你乘兴而来，兴尽而归。

不篡改自己的感受，主体性才会产生

分享一件最近深深触动我的事。前些日子，经朋友介绍，我结识了一位医学博士。三人闲聊之际，她为我把了下脉后，突然跟我说：“你应该经常生气。”我的第一反应是否认，我说：“没有啊，我情绪还挺稳定的。”我确实自认为情绪平稳，很少动怒。然后，她说了一句完全超出我认知的話：“那是因为你的身体已经习惯了你自己篡改感受。当你一次又一次地压抑情绪，大脑也会帮着一起哄骗你的身体。”

我听完很震惊，脑海中联想到之前看过的一个理论：女性在生产的时候会感到剧烈的疼痛，但过了一段时间后，大脑就会选择性地淡忘和美化这些感受，目的就是为了“哄骗”身体继续生产。那一瞬间，我似乎听懂了这位朋友所说的意思。

我们每天都会产生各种各样的情绪，然而，在所谓“情绪稳定”的社会规训之下，我们不断告诉自己“别生气，别愤怒”“可能是我太敏感了，这没什么大不了的”。久而久之，当我们一次次否定自己的真实感受，一次次篡改自己的情绪体验，便会陷入一种“情绪失权”的状态——连大脑都会开始认同这种自我PUA的逻辑。

但问题在于：大脑可以“忘记”你生过气，身体却会一笔笔记賬。以我为例，虽然我以为自己情绪稳定、从不生气，但我已有三级乳腺结节——我的身体全都帮我清算得干干净净。

这件事情带给我巨大的震撼。我开始反思：我们到底应该如何正视和处理自己的情绪？

首先，大家必须认清一个事实：所谓的“情绪稳定”，在某种程度上，是一种变相的自我霸凌。我们真正应当追求的，从来不是“稳定”，而是“情绪自由”。现在“疗愈”这个词很流行，但我觉得，真正的疗愈并不是强求自己静下来、不生气，而是该发火的时候就发火，该愤怒的时候就愤怒。顺畅地表达自己的攻击性，让情绪宣泄出来，才是真正的疗愈。

有一家知名公司为了减轻员工的压力，专门设置了“出气室”。员工遇到烦心事，便可进入这个房间，对着道具大喊大叫，甚至拳打脚踢。结果，一段时间后，员工整体状态明显改善，公司业绩也有了大幅提升。可见，有时候“拳打脚踢”，才是真正有效的疗愈。

我们必须学会觉察并正视自己的情绪。从本质上看，情绪并无好坏之分，每一种情绪都有其存在的价值与功用。

愤怒在告诉你：你的边界正在被侵犯。

恐惧在告诉你：你可能正面临某种潜在的危險。

悲伤在告诉你：你内心或许有一块尚未被看见的缺口。

从这个意义上说，所有情绪都是好的，它们都在以自己的方式帮助我们、保护我们。

因此，请不要对情绪抱有分别心。正视它们，觉察它们。如果你也像我一样，已经习惯了长期去篡改和压抑自己的感受，那么你可以通过写情绪日记或借助一些辅助工具来找回自己对情绪的觉知。人的心理健康与生理健康，本就是一体两面。学会尊重自己的感受，学会读懂每种情绪背后隐藏的深层需求，并认真地去满足它们——这才是我们每个人都应当追求的、真正健康的生活方式。

不下坠就要保存好你的“心气种子”

最近常看到一句话，说“少年的心气是不可再生资源”。我也颇有感触。

年少时，我们大抵都曾坚信自己是独特的存在，绝不甘于平庸的一生。但不知从何时起，心里那股气便被渐渐磨平、磨尽。气一散，人就被生活锤死在地，平庸一生。而这一切发生的时候，当事人往往浑然不觉，但在旁观者看来，却是触目惊心。

过年期间，我见了位初中同学。那时我是班长，她是学习委员，我们每天都在争第一名。她是我见过最有灵气、最有野心的女孩，长得漂亮，整个人有种呼之欲出的生命力。记得她曾说想当主持人，上体育课的时候，还偷偷用MP3听电台练口条。她跟我说：“你以后一定会在电视上看到我。”她信，我也信。那样一个精彩绝艳的人，我以为她一定会拥有很传奇的人生。

可上个月见到她，我着实被惊到了。远远看她走来，恍若面对一个陌生人——如果不是我还记得她的长相，她真的就要淹没在人海里了。更令人难过的是，我问她这几年有没有见老朋友，她说每天工作很忙，周末只想躺在家里刷手机，根本没力气出门。我问她：“不去旅游吗？”我记得大学时她常在人人网上发一个人旅行的照片。她说：“哪有钱出去旅行？”我一时语塞。其实很想问她：“你还记得小时候的梦想吗？”但终究没有问出口，唯恐成为某种冒犯。

眼前的她，发福了，憔悴了，眼里没有光了。我很难把眼前这个在老家小城市做着月薪几千的工作、如此普通的人，和我记忆中的她联系在一起。我甚至觉得，少年时的那个她似乎已经彻底死去，现在不知是谁住在这具身体里——似乎是一个年过半百、疲惫不堪的老人。

回去那几天，我一直在想：或许决定人生的所谓的命运，就是一股冥冥之中的气。你憋住了那口气，一直闷头往前走，或许便能抵达；可若是没憋住，它散了，你意识到自己是个普通人，并且你信了，从那一刻起，人生就会直线坠落。人啊，当真是一出自证的预言。

但我并不只想说这些丧气话。我发现到了三十多岁，我心里那股气还在。人生的不同阶段，它都会一直把我往上顶。所以，我想试着跟大家分享一些保持内心心气的方法。

我有个姑姑，她是我见过最像侠女的人。年轻的时候家里给她安排了一个条件很好的对象，当时已经订婚了。但突然有一天她说要退婚，要出国去打工。家里人

都觉得她疯了，放着好好的日子不过，孤身一人去漂泊。但我永远记得她说“我不要过一眼望到头的日子”时的表情。就是那个劲儿，那股气。后来每当我被生活搓磨，冒出“就这样过下去也挺好的”“要不就算了”这类念头时，这股劲儿就会出来敲打我。尤其是那些将要在一段恋爱中失去自我的时刻，脑子里就会冒出一句话：“未知的未来，比再好的爱人更迷人。”然后我就会一鼓作气站起来，重新出发。

这便是收藏在我心里的心气种子。你们也要去寻找你们的心气种子，它可以是你见过的某一个人，是你人生的某个瞬间，甚至可以来自某部电影、某个名人。我记得之前听孟岩的播客，他说自己有段时间很低迷，离开了自己创办的公司，觉得人生可能就此一蹶不振。但在那时他拉了自己一把——想到乔布斯的传记里，乔布斯也跟他有过一模一样的经历。于是他告诉自己，他也一定有着跟乔布斯一样传奇的人生。听到这里我泪目了。因为我是写小说的，有时遇到挫折困难，真的会觉得自己活在小说里。上天为了让主角成长，就必须设置障碍，安排跌宕起伏的剧情。我从来不觉得自己会沦为普通人，反而会想：因为我是主角，所以我要义无反顾地接受。你信，就真的会有。属于你的传奇故事，它一定会有。

甚至，你还可以把曾经赢过的感觉保留下来，让它一直留在心里。比如你小的时候考过第一名，在体育比赛中拿过冠军，你要记得那种站在巅峰的喜悦，记得山顶的风光。甚至可以在每晚睡前冥想，把它拿出来再回味一遍。你要熟悉这种感觉。只要这种赢过的感觉能够伴随你一生，你就一定能在不同领域持续获得胜利。人生就是：一事恒，百事恒；一事成，百事成。

此刻，你可能正陷入意义贫困、激情贫困、人生可能性的贫困之中。但真的不要觉得自己是普通的、平庸的。把你的心气一点点找回来。总有一天，你会重新出发。

不同年龄段的女性最应该做什么

人在不同的年龄阶段，面临的课题、需要培养的能力以及必须突破的卡点，其实各有不同。如果把人生比作一场长跑，每个阶段都有其独特的节奏和任务。

二十岁的关键词是“种种子”。这个阶段，核心任务是尽可能多地播撒种子——学技能、去旅行、交朋友、谈恋爱，尽最大可能扩大你与这个世界的接触面，疯狂扩容。让自己去感受，去体验。因为所有体验都会沉淀为某种生命记忆，留在你的身体里，最终长成你的血肉。

这个阶段最应该培养的能力，是自我驱动力。老师不布置作业，你就不学习了吗？老板不安排任务，你就不再提升了吗？我招人时，有一种年轻人是绝对不会要的：你要推一下，他才会动一下。这种缺乏主观能动性的人，很难有真正的成长。而真正有前途的年轻人，一定具备内在的动力源。这在学生时代就能看出端倪：一个人是否会被身份、规则或他人期待所困？他做的究竟是别人让他做的事，还是自己真正想做、对自己有用的事？命运的分叉，其实从这时便已开始。

二十五岁的关键词是“矫正”。这个阶段的核心，是主动觉察与纠偏——无论是认知偏差，还是行动路径。犯错本身不可怕，真正重要的是：你是犯一次错，还是反复犯同样的错。

二十五岁的年轻人，通常已完成初步社会化，从学生思维转向职场思维。经过事上磨炼，你是真金还是假铜，已初见分晓。但这一阶段最大的坑，或许出乎很多人意料——不是能力不足，而是“太聪明”。我见过不少聪明人，在这个阶段取得一点成绩后，整个人变得过于活络、过于滑头，开始投机取巧，路径依赖，一点亏都不肯吃。这时候，聪明反而成了你身上最大的弱点——它变成了一种精明，一种短期主义。说得直白些，这种小聪明，离智慧越来越远。你需要做的，是在聪明里揉进一点“愚”，那才是真正的智慧。

三十岁，关键词是“人生系统化”。

这个“系统”有两层含义。第一层，是建立你的支持系统。无论你从前多么习惯独来独往，到了三十岁，就要从单打独斗转向驱动更多人做成更大的事。认识到个人力量的有限，意识到自身的局限，是你在这个阶段成长的关键。再厉害的将军，也要先学会带兵才能打仗。如何把自己的能力以最低折损率同步给身边的人，是这个阶段的重要课题。第二层，是必须拥有自己的一亩三分地。哪怕已经结婚，也一定要有完全属于你自己的东西——它可以是事业、技能、圈子，或是

赚钱的能力。总之，是彻彻底底长在你身上、谁也拿不走的资产——务必将它紧紧攥在手里。

三十五岁，关键词是“修剪冗余”。

到了这个年纪，该给人生除除杂草了。没有意义的社交，让你生出执念的关系，该断则断。我们应该明白，没有什么比自己的时间、精力和生命能量更宝贵。

如果说年轻时追求的是更快、更高、更强，那么三十五岁之后，你要追求的是“久”而非“快”，你要学会的是“藏”而非“露”。很有意思，我身边三十五岁以上的朋友，做年终总结时，已经不是细数这一年得到了什么，而是看看失去了哪些。人生越往后越会发现：守住比得到更重要，不败比胜利更重要。你的风险清单必须越来越长。我们要的不是大起大落，而是稳步增长。

最后想说，这里提到的二十岁、二十五岁、三十岁、三十五岁，当然只是虚指的概念。每个人的人生节奏不同，阶段划分自然也不同。希望你能在普适性的框架中找到自己的独特性，再根据实际情况灵活调整。

大胆一点，你可以让所有人失望

我那位收费五千一小时的心理咨询师朋友，给我上了深刻的一课。他说：大多数讨好型人格的问题，并不在于他们习惯讨好某个人、某段关系，而在于他们讨好的，是一个根本不存在的声音。

这句话该如何理解？举个例子。假设你今天在工作上出了一个很小的疏漏，甚至责任不全在你。但你一下子就紧张起来，开始频繁道歉，不断做出各种讨好同事的举动。你肯定会觉得自己是在讨好同事，但事实并非如此。你真正讨好的，是你内在的那个“权威者”。

所谓内在权威者，可能源于你童年时期严厉的父母，或是成长过程中遇到过的苛刻老师、上司。这些人虽然早已离开你的生活，却以某种方式一直留存在你的身体里。往后的日子里，只要你稍微做错一点事，那个内在的老师或老板便会第一时间跳出来，对你进行严厉的指责。就像许多人打碎一个碗都会感到紧张，正是因为小时候曾因此被父母严厉训斥过。

有时候，作为被讨好的一方，也会感到无奈。我因为工作忙碌没有及时回复朋友消息，对方误以为我生气了，随即发来一长串解释的文字。而我本人对此毫无察觉。过去我不理解这种行为，如今才明白：对方讨好的其实不是我，而是他自己内在的权威者。

想通这一点，思路便豁然开朗。克服讨好型人格的第一步，就是意识到：那个内在权威者并不真实存在。它不过是你自己扮演的一个角色，而你随时可以选择停止扮演。我在上一本书《不讨好的勇气》中反复强调：一定要学会站在自己这边，一定要学会向着自己。大胆一点，你可以让所有人失望——那个人甚至包括你自己。

不仅如此，这个内在权威者不仅包括你曾经遇到过的人，还包括你想象出来的、站在未来审判你的形象。许多女性的大脑里都住着一个虚构的“完美伴侣”。当你发自拍照到朋友圈时，这个完美伴侣会跳出来批评“这件吊带太暴露了”；当你升职加薪、在职场上大放异彩时，他又会跳出来指责“太强势了，没人敢追”。

于是我们开始缩手缩脚，不断修正自己。但仔细想想，这件事难道不荒谬吗？你竟然在讨好一个可能根本不存在于现实中的幻影——一个由社会规训与言情小说混合而成的虚构形象？你竟然在讨好一片虚无？

因此，下一次当你身体里的那个完美伴侣再次跳出来评判你时，不妨问自己三个问题：

第一，此刻批评我的这句话，是现实中某个人明确说过的吗？你会发现，其中90%都是你自己脑补出来的。

第二，如果真有某个人用这句话指责我，那么这个人值得留在我的生命里吗？

第三，五年后的我回望此刻，会后悔没有做自己吗？

想明白这三个问题，你将慢慢找回自己的主体性，最终拥有不再讨好他人的勇气。

去练习“断”的能力

陈鲁豫的访谈中，有一句话深深触动了。她说：“我不在此刻痛，我就会在未来的某一天痛。这个痛是避无可避的。”

听到这句话的瞬间，我的脑海中如过电影般浮现出许多人的一生。你会发现，人与人之间最大的差别——是能够过好这一生，还是选择沉沦——其实只取决于一件事：你敢不敢主动让自己痛。被毒蛇咬了一口，你能不能立刻挥刀断腕，及时止损？

绝大多数人做不到这一点。明明房价已经开始下跌，却舍不得卖出；明明知道某段关系对自己无益，却舍不得结束。他们永远在饮鸩止渴，逃避当下这一刻的痛苦。甚至他们会为自己开脱：“我只是心软，重感情而已。”但这并非心软，而是软弱，是缺乏力量的表现。不要总拿感情当作懦弱的借口。真正的重感情，是做出最有利于彼此的选择，是停止相互消耗，是不再浪费彼此的时间和生命。

罗翔老师在《十三邀》中说过一句话：人类最可贵的品质是勇敢。我深表认同，但还想补充一点：人类所有的美德，都需要智慧作为支撑。一个勇敢的人，是因为他比旁人看得更远、更清晰。他明白，短期的舒适只会换来长期的痛苦。人生的苦是逃不开的，你现在躲开了，未来便要承受十倍百倍的代价。你若总是不愿让自己难受，最终只能一辈子活在难受之中。

力量是由智慧生长出来的，软弱与愚昧亦是一体两面。说来奇妙，人生中有许多事情都是反直觉、反逻辑的。你以为是在对自己好，其实是在害自己；而看似对自己狠，反而是在救自己。你以为是在逃避，其实是在撞墙；而真正的逃离，恰恰需要直面它。

所以，下一次，请不要再逃避。不要假装问题并不存在。直面当下的痛苦，咬牙穿越它。不要否定事实，不要自我合理化，不要抱有任何幻想。练习“断”的能力，迎难而上，主动让自己痛。凡是抗拒的，都将持续存在；凡是直面的，才会即刻消散。

闪电劈下时，你必须在场

毁掉一个女人的一生，实在太容易了。只需告诉她：你有退路，有依靠。用不了多久，这些所谓的退路与依靠，便会迅速拽着她的人生向下坠落。

在我过往三十余年的人生中，也曾无数次面临这样的时刻，几近溃败。我是如何撑下来、保持不退场的？这便是我想分享的内容。它很重要，任何时候，当你觉得自己快要撑不下去，觉得人生可能即将下坠，都可以将这篇文章翻出来看一看。

首先，你要意识到：这个世界上不存在可以回避的痛苦。现在不痛，未来更痛。现实就是这么残酷。此刻不愿吃学习的苦，便要承受步入社会后因缺乏文化而被轻视的苦；此刻不愿吃奋斗的苦，便要承受躲进婚姻后丧失自我的苦。更可怕的是，承受痛苦这件事是要支付利息的，而且是高利贷。它会以十倍、百倍的重量折返，最终将你吞噬。

因此，永远不要试图逃避，不要妄图将人生课题转嫁给他人，而应趁早迎难而上。此刻的主动承担，至少能换来自身的成长；待到日后，那便叫作被动承受，叫作隐忍，叫作无谓的消耗，叫作白白付出的代价。请告诉自己：主动拥抱那些无法回避的痛苦。

其次，你要使内心的声音，盖过外界的噪声。告诉大家一个真相：许多你以为是自己主动做出的选择，背后其实都暗含着系统性的规训与驱逐。我初次意识到这一点时，亦深受震撼。那时候，我在阅读诺贝尔经济学奖得主卡尼曼的著作，他写道：“人一直都活在噪声当中，特别是当你疲惫或精力耗尽之时，更容易受那些空洞却有说服力的信息影响，比如广告。”

那一瞬间我突然明白：我无数次想要放弃、想找个人依靠的时刻，其实并非我本人在主动做出选择，而是背后的噪声在悄然影响我。我们从小到大听得最多的论调，无非是：“女生最重要的是好好找个人嫁了。”“你这么强势，不会有人喜欢的。”“何苦这么拼，找个依靠享享福不好吗？”

我们明明知道这些话是噪声，但当你疲惫不堪、心力交瘁的时候，潜意识便更容易受到它们的侵蚀。所以，我们务必保持清醒，必须精神内守，守护好自己的心神。越是劳累、越是脆弱的时刻，越要关上耳朵，不让外界的声音乘虚而入。

最后，也是最重要的一点。我想把自己特别喜欢的一句话送给大家：闪电劈下的时候，你必须在场。

其实对女性而言，能够做到不下牌桌、保持在场，便已经赢了90%的人。我们的一生中，实在有太多劝我们“弃赛”的声音。但我们必须明白：眼下的艰难只是暂时的，路是越走越宽的。你越是向上走，反而越轻松。一个基层员工，或许很难平衡家庭与事业；但若你身处公司决策层，是规则的制定者，是老板本人，你便会拥有更多的灵活性与自由度。当你可以调动足够多资源的时候，所谓的“平衡事业与家庭”，便成了一个伪命题。

真正能让你从容的，从来不是放弃比赛，而是赢得更多的筹码、更多的权力。往上走，你才会越来越自由。

第四章

关系祛魅

关系的终极意义，从来不是找到谁，而是借由他人这面镜子，看清自己、完成自己，最终爱上自己。当你不再需要谁来使你完整，你才真正拥有了进入关系的资格。

忘记一个人最有效的方法是把世界放大

近来读到一句话，深有共鸣：“你无法忘记一个人或一段经历，你只能用更宏大的世界稀释它。问题有多大，取决于你的世界有多大——茶杯里的风暴，在浴缸中不值一提。”

如果你此刻心里藏着一个不可能的人，或是仍困在上一段感情的阴影里走不出来，这个方法，或许能为你推开一扇新的窗。

说起郭襄，世人多叹她“风陵渡口初相遇，一见杨过误终身”。可若只把她当成一个终身困于爱而不得的痴情女子，未免太过浅薄。在追寻杨过的十几年里，她的足迹踏遍山川湖海，与张三丰共闯少林，在明月清风中聆听觉远大师传经，结识五湖四海的豪杰，最终开创峨眉一派，成为受后世景仰的一代宗师。她从未被那份无果的情感困住；情深却不自噬，反倒是把这份感情化作探索世界的底气。

亦舒曾这样解读郭襄的后半生：“在这十几年中，她的心中会添多少东西？海角天涯、灿烂星空……人生除了十六岁时的一场盛大烟花和一个别人的丈夫，其实还有很多很多。”

郭襄的故事藏着一个真相：当一个人的世界足够辽阔，任何单一的人或事，都再也困不住他。

“用更大的世界稀释执念”，听来抽象，实则有清晰的路径可循。核心是把原本尽数放在一个人身上的注意力，重新放到更广阔的生活里去。

我们可以把对一个人的爱，延展成对更多人的关怀与善意。当一个人沉浸在个人情感的得失中时，视野总会不自觉地收窄。不妨主动走近身边的人，参与力所能及的志愿活动，向陌生人伸出援手，在与更多人的真诚联结里，感受情感的多元与丰沛。那些执念带来的剧痛，会在更庞大的温暖中被稀释、冲淡。

比如，网友小北在经历一场痛彻心扉的分手后，远赴西北山区支教。起初，她只为逃离伤心地，可在日复一日与孩子们的相处过程中，在为学校解决实际困难的奔走中，她找到了前所未有的价值感。她说：“当我为一整个班级的孩子能否喝上热水而奔走时，个人那点情爱悲欢，突然就显得很轻了。不是忘记了他，而是心里装进了更多东西，他占的地方就自然变小了。”

我们也可以培养对世界本身的深沉的爱与好奇。寻找一个需要全心投入的爱好，学习一门语言，沉浸于一项运动，钻研一门手艺。当你攀上一座山峰、读完一本

巨著、完成一件用心的作品时，那些从心而生的成就感与心流体验，将重新定义你的快乐来源。

而这一切的核心，是学会好好爱自己。这并非自私，而是把关注点从“他如何看待我”拉回到“我想成为怎样的自己”上。认真规划职业发展，用心打理日常生活，投资自己的健康与认知。当你依靠自己的努力把生活过得充实而有序时，你便会成为自己的靠山，不再需要依附他人而获得安全感。

走出执念的另一重关键，是重新掌握自己人生的叙事权。很多时候，我们沉迷一个人，本质上是沉迷一段“未完成的故事”，沉迷那个在故事里被爱着的自己。想要打破这种沉迷，就要亲手拿起笔，重写自己的人生剧本。

与其反复咀嚼“如果当时”的遗憾，不如专注书写“从现在起”的篇章。去旅行，用脚步丈量世界的宽广；去学习，用知识搭建思维的宫殿；去创造，用作品留下自我存在的印记。当你成为自己故事的作者与主角，他人便自然退居为一段插曲，或是一个过客。

爱恋从来都不是错误，可若让一段感情遮蔽了整片天空，便是对生命的辜负。人这一生最重要的权利，是对自己人生的叙事权。你手中有笔，面前有广阔的天地，是困守在旧剧情里，还是挥毫泼墨开启新篇章，选择权始终在你自己手中。

所有的向外探索，都离不开向内的清醒认知。我们总以为很了解自己，却常常忽略了内心真实的声音。

曾有年轻人通过专业心理测评重新认识自己：他自认独立且享受孤独，测试结果却揭示他内心渴望深度的亲密联结；他以为擅长独处，相关能力的测试评分却不理想。这份客观的反馈并非否定他，而是像一面镜子，让他看清了真实的需求与潜藏的渴望，也由此开启了更有方向的自我成长。真正的爱自己，正始于毫无评判的自我觉察。

人生如旅，其意义在于体验的广度与深度。一段深刻的恋情，是旅途中的壮丽峡谷，可世间还有巍峨的雪山、浩瀚的海洋和无垠的星空，不能错过。

请相信你的心，容量远比你想象的更大。当你主动走向更广阔的世界，世界也会以慷慨的姿态拥抱你，并以它的丰盛，轻轻化解你心中所有执着的风暴。

我们终其一生追求的，或许是这样的境界：心中既留得住“巫山之云”的深刻记忆，更装得下整个“海角天涯”的无限可能。你的人生剧本，本就值得更宏大的布局。

一定要和聪明人谈恋爱、交朋友

我一直想认真和大家分享一句心里话：一定要跟聪明人谈恋爱，也一定要跟聪明人交朋友。如果说前三十年的人生，教会我最深刻，也最沉重的教训是什么，那一定是蠢即是恶，智慧才是人性真正的美德。

一个人如果没有足够的见识、认知、智慧，那他口中的“善良”往往带有极大的局限性，甚至会在不知不觉中，变成一把最尖锐的伤人武器。

我之前在视频里分享过一件事。曾经很长一段时间，我都下意识地觉得在公共场所打电话特别大声的建筑工人，素质很差。现在回想起来，那时的我带着莫名的道德优越感，以一种“文明人”的姿态轻率地评判别人的行为。直到有一天，我的一个朋友告诉我，他说，那些建筑工人长期在噪声轰鸣的环境下工作，听力受损，他们不是故意要大声讲话，只是习惯了用这样的音量。那一刻，我觉得自己好愚昧、好无知，而这种愚昧和无知催生了我的傲慢与刻薄，让我在不知情的情况下，用偏见伤害了一群认真生活、努力谋生的人。

因为这件事，我一直相信“蠢即是恶”，愚蠢很容易滋生残忍。我们不妨想想那些极端的例子，那些犯下恶行的人，比如像恶性案件中引发众怒的人，我们忍不住疑惑，他们怎么能做出这样匪夷所思的事情，说出如此伤人至深的话？可事实上，他们中的大多数从不觉得自己有错，恶人不会觉得自己在作恶。他们活在自己的逻辑里，固守自己的道德标准，活得很自洽。而这一切的根源，都是无知，无知使他们无法共情别人的处境，无法理解他人的痛苦，他们丧失了最基本的同理心，活在一个更狭隘的世界里，彻底背离了人类最基本的理性与善意。

所以我反复强调，要多读书，要多去接触不同的人，要去更多的地方，要看更大的世界，这不仅仅是为了让自己变聪明，更是为了让自己成为一个好人。我记得很多年前，曾偶然读到一段话，大意是：当你看到一个人丑态百出，不要轻易评价，可能他只是在很努力地生活；当你看到一个人行为怪异，不要随便嘲讽，他或许不是本性恶劣，只是正在默默承受着不为人知的苦难。

因为智慧，所以包容；因为懂得，所以慈悲。这就是知识与认知的终极意义，它不是为了让我们高人一等，而是为了教化人性，启迪善意，让我们在看清生活的真相后，依然愿意温柔地对待这个世界，对待身边的每一个人。

我几乎可以非常笃定地说，一个没有见识、没有认知、没有智慧的人，是不懂爱，更不会爱的。与这样的人相处，你会觉得疲惫不堪。他们习惯了趾高气扬地向你提出一百分的要求，只要你有一点点没有达到他们的预期，他们就会立刻变

得受伤、愤怒，甚至对你恶语相向、肆意攻击。他们最擅长的，就是扮演受害者的角色，把自己对他人的苛刻与挑剔，美化成“对爱的纯粹追求”。

但聪明人不一样，只要你跟聪明人谈过一次恋爱，交过一次朋友，你就会明白健康舒服的相处模式是什么样的。他们不会美化自己，更不会丑化你，他们的世界足够辽阔，能够容得下彼此的不完美。甚至，正因他们见证过人性的丑恶，深知人心的不可靠，他们更能珍惜你的投入与付出，看见你的付出与不容易后，他们会更加珍惜这段感情，更加珍惜你。他们不会用非黑即白、一尘不染的价值观来要求你，也不会用完美主义来绑架自己。这种聪明人之间的彼此看见、彼此懂得，才是一段关系中最可贵，也最长久的力量。

知识即美德！朋友们，我反复叮嘱身边人，也提醒自己：一定要不断学习，不断成长，走出自己的舒适区。只有看过乾坤之大，才会怜惜草木之青；只有拥有通透的智慧，才能拥有温柔的善意。

婚姻的本质

毁掉一个人，尤其是女性，最快的方式莫过于草率步入婚姻。去年，我曾在一视频中提及，我身边结婚的朋友，如今已悉数离婚，无一例外。作为一名三十多岁的女性，今天我想跟大家聊聊婚姻这一话题。其中不乏残忍的真相，但还是希望大家能压制住内心的震惊和恐惧读下去，有些道理现在知道，总比离婚之后才幡然悔悟要来得好。

如果你仍秉持着结婚无非“嫁入你家”“入赘我家”这种传统观念的话，或许婚姻于你而言并非合适的选择。现代婚姻的核心，是两个人共同组建家庭，组成一个彼此支撑的最小单位命运共同体。婚姻要求你我跳出自我，更爱“我们”这个集体。

很多因为爱情而结婚的夫妻，都难以走到最后。究其根源，维系婚姻长久的核心从来都不是爱情，而是友谊。婚姻的顶级状态，应是两人既是彼此最好的朋友，更是最亲密的战友，两人无话不谈、毫无保留，在生活这个战场上，愿意把后背交给彼此。

上乘婚姻，不需要过于紧密的联结，而是两个独立个体的温和相伴。我们可以是普通朋友，拥有各自的生活节奏、专属空间，各自独立，互不牵绊。或许有人觉得这样的婚姻关系太过疏离、残酷，可事实上，这种婚姻已经是高质量的婚姻形态了。普通朋友起码是朋友，在太多人的婚姻当中，两人早已反目成仇，连基本的体面都无法维系。

很多人始终未能明白，结婚并不是两个圆的完全重叠，而是两个独立的圆有一小部分相交，相交部分之外，各自仍有广阔的天地，与更大的人生。

所以，经营婚姻最智慧的办法，恰是道家的无为思想，不要试图去管对方，不要试图去改变对方，你们本质上是两个独立的个体，各自有各自的活法，本就无须被彼此捆绑。

谈及婚姻的选择，有一个原则至关重要：结婚前请尽可能地提高你的要求，结婚后可以适当放低要求。

婚姻就是一个围城，进去容易出来难。婚前要紧，婚后要松。可现实中，太多人恰好搞反了这一点，结婚前对对方毫无要求，甚至未曾深入了解对方的品行、三观，仅凭一时冲动就结婚了，婚后则变得吹毛求疵，一点儿小事都忍不了。

因此，经营婚姻最好的方式就是把婚前筛选机制拉高，婚前就摸清彼此的底线和原则，历经各种考验，坦诚聊清楚两个最重要的问题——钱和孩子。

如果你在婚前就察觉不妥，内心就有不安，那就千万别结，因为那些潜藏的问题，婚后只会愈加严重。

我们必须清醒地意识到，婚姻属于精神上的强者。但现实往往相悖，那些草草进入婚姻的人，大多是精神上的弱者，他们试图用婚姻来拯救自己的人生，可最终的结果往往是雪上加霜，不仅没能走出困境，反而搭上自己的一辈子。

请一定要记住，只有当你一个人能把日子过得丰盈、通透、自在时，你才能够进入婚姻。一个人过得不好，两个人只会更糟糕。真正好的婚姻就是，两个人都具备能够随时离开对方的能力。

对女性而言，步入结婚之前，不妨适当参考一下男人的择偶逻辑，许多男性择偶的逻辑是基于繁衍本能的考虑。女孩子们不妨想想，如果你有了孩子，孩子的样貌、身高、发量、皮肤、长相、身体素质、有没有遗传病等，都与你的伴侣高度相似，这样的结果你能接受吗？

如果不是丁克家庭，那么伴侣的基因理应成为一个非常重要的择偶标准，千万不要忽略。

当然，除基因外，人品也很重要，尤其重要的一点是聪明。但这里的“聪明”并不是指智商高，而是指拎得清。你不用试图去找一个圣人，因为人性本就不完美，贪婪、自私、欲望，本就是人性的一部分。但一个拎得清的聪明人，始终知道自己在做什么，明白婚姻的边界与责任，能主动进行自我管理和情绪控制。反之，一个不够聪明的人是不可能懂爱，也不会善良的。

所以，婚姻中的“聪明”很重要，起码要做到拎得清。真正的聪明不是投机取巧，而是懂得责任与珍惜，它带来忠诚，带来善良，这些，都是维系婚姻长久所必需的软素质。

其实，更需要婚姻的是男人，不是女人。纵观生物界，公孔雀会开屏炫耀自己，只为争夺繁殖权。人类社会其实也一样，生育权掌握在女性手里，既然拥有更多的选择权与主动权，那就可以从容思考、谨慎选择，而不必被外界的声音裹挟，被赶鸭子上架，草率结婚。

最后，我想告诉大家。结婚不是人生的必选项，如果经营婚姻的底线和原则无法满足，那么不结婚是更好的选择。即便上述这些全都满足了，也无法保证你一定

能得到一个很好的婚姻，婚姻就像人生，充满了未知与变数，世间从来没有百分百保险、永不破裂的婚姻。

可能有人要问：“你是不婚主义者吗？”我并非不婚主义，未来可能也会步入婚姻。因为我是人生体验派，面对婚姻这一场开启了困难模式的高难度游戏，说不定某天我也想体验一下。

婚姻就像人生，人生纵然充满苦难，却依然值得我们全力以赴地去经历，不是吗？所以我非常尊重那些走入婚姻中的人，也祝福他们。

有一段话，我曾在视频里说过好几次，但我还想再说一遍：人生没有绝对好的选择，也没有绝对坏的选择，不同的选择伴生不同的代价，仅此而已。单身有单身的自由与孤独，结婚有结婚的陪伴与责任，重要的不是你选择了单身还是结婚，而是你能否看清选择背后的代价，并拥有勇敢承受这份代价的勇气与底气。

重要的是，你要知道自己永远有机会把自己的选择变成正确的选择。在人生的道路上，保持清醒，从容前行。

关于爱情的残酷真相

我想和大家聊聊爱情里那些不为人知，甚至有些残酷的真相。我会用最直白、最坦诚的方式，拆解两性关系、恋爱的本质，不回避黑暗，不美化现实。也希望大家能认真读下去。

绝大多数男性，其实并不具备你所憧憬的那种爱情。我们不必执着于在男人身上找“爱情”，但一定要选一个对自己有真心、懂得尊重的男性。那些没有一点感情，甚至轻视别人的人，他们的冷漠与残酷，往往超乎我们的想象。

而女性要面对的残酷在对爱、对人性的不切实际的幻想中：网上情侣账号的完美桥段，偶像剧里不食人间烟火的爱情叙事，从来都不属于现实世界。沉溺于幻想，只会让自己陷入内耗与受伤。

于成年人而言，一段感情最美好、最高级的模样，就是能彼此真诚相待，能看到对方的无能为力，愿意付出，有甜蜜，有委屈，有陪伴，也有遗憾。

在一段感情里，最重要的是主动与真诚，不要盲从情感专家口中的“套路”“招数”，不要费心去“拿捏”“试探”。一段好的感情，是坦然敞开自己的内心，看清对方的内在、品行、本质，不纠缠，不内耗，不合适就体面撤离。

很多人都陷入过一个误区，拼命努力去挽回一个不喜欢自己的人。其实恋爱从来都不需要努力，我们要学会放过那些不喜欢自己的人。生活中总有一些人属于“情感残疾”，他们的内心是懦弱又无能的，所以才在感情里表现出僵硬、冷漠与回避。不要因此觉得受伤，更不要妄想去治愈他们。你不是神仙，也没有义务去拯救任何人。对这类人，最好的方式就是远离。

“只和正常人谈恋爱”，记住这一句话，足以帮你少吃99%爱情的苦。

什么叫正常人？心理健康，具备最基本的共情能力，人性底色善良的人。不要和过分精明且势利的人交往，因为他会为了利益牺牲你；也不要和极度自卑的人在一起，那些又卑又亢的人，只会一点点蚕食你的生命力。

感情中一个重要的成长，是学会真正接受自己不被爱。但请记住，对方不爱你并不代表你不好。就像有人说的那样：“就算你是这天底下最鲜嫩多汁的水蜜桃，也有人对桃毛过敏。”

有句话有些难听，但很真诚：很多时候，对方不喜欢你，反而是一件好事。

在感情里，你不需要搞懂对方，只需要搞懂自己，比起天天纠结“对方喜不喜欢自己”，不如多花点时间看清自己的内心：你喜不喜欢他？为什么喜欢他？他的出现，是不是映射了你内心的某些缺失？是不是激发了你人生中某个不可逃避的课题？

我说过很多次，恋爱不是人生的目的，而是自我实践与成长的方式，我们通过恋爱这件事情，去读懂复杂幽微的人性，去看清人和人相处的边界，去见识他人的阴暗面，从而更清醒地认识自己、理解自己内心的阴暗面。最终，在这段经历中成为一个更好、更强的自己，真正学会爱自己。这才是恋爱的终极目的。

很多人误以为，真正的清醒是彻底隔绝情感，不天天把“我要搞钱”挂在嘴边。实际上，这种激烈的抗拒恰恰反映了内心深处未被满足的渴望。人这一生，最怕自我欺骗，越是刻意压抑自己的欲望，就越容易陷入被动，甚至被“杀猪盘”这类骗局盯上。

真正好的状态应该是顺应内心，拿放自如。记住，你不一定要强迫自己放下感情，而是要学会拿得起、放得下。

爱是能力问题，不是运气问题。这就像打游戏，到了一定级别才能匹配某些装备，当我们足够好、足够完整，内心足够丰盈强大，我们才能驾驭好一段健康的关系。

当你处于一个非常低的能量频率时，所遇皆非良人。唯有先努力提升自己，才可能与高频的爱情共振。

有人曾问我：“那你还相信爱情吗？”我的答案是肯定的。我一直信，但这份信任不是基于盲目的幻想，而是在深谙这一切之后，依然愿意珍惜人与人之间相处时那些真诚的瞬间、温暖的片段。这份清醒的珍惜，与爱情本身一样，珍贵而动人。

我知道，在感情里我可能会失去某个人，会告别某段关系，但我永远不会失去爱本身。爱了就坦然去爱，不爱就大方放手。对自己的感受足够诚实，问心无愧，这就足够。

最后，想把史铁生先生的一段话送给每一位在感情里迷茫、挣扎的朋友：“不管你对多少个男人失望，你都没有理由对爱情失望。因为爱情本身就是希望，永远是生命的一种希望。爱情是你自己的品质，是你自己的心魂，是你自己的处境，与别人无关。”

爱是智慧

真正的爱，最好的婚姻，它只会发生在两个可以随时离开对方的人身上。

林有慧曾在她和萧敬腾的婚礼上说过一段动人的话，大意是：我们俩即便分开，也都是完整的个体。他们始终保持着彼此独立的相处模式，住在同一个社区，但是不同户。更难得的是，他们对彼此占有欲极低。一开始，林有慧不愿跟萧敬腾结婚，其中有一部分原因是觉得他太年轻了，她不愿用婚姻将他束缚，她更希望他去看看这个世界。

朋友们，这才是真正的爱，真正的智慧。爱人如爱己，我爱你，所以我希望你在成为自己这件事上，能拥有最舒展、最自在的体验。

这是一种全然的付出和无私的给予。反观我们大多数人的感情，所谓的“付出”往往带着条件与目的，我为你送礼物、陪聊天，给你情绪价值，但是我必须得到反馈，甚至是超额的、越来越多的反馈。正因如此，才有那么多情感专家会支招：他过半小时回你，那你就故意过两小时再回他。用这样的套路去拿捏对方。

这样的关系，终将会走向一地鸡毛，因为它本质上和爱没有丝毫关系，更像是一场精心计算的生意，一场不平等的交换。两个人都在想方设法占对方便宜，都在盘算如何多赚一点。这些看似付出的行为背后，其实是自私的索取。

或许有人会感到疑惑，如果爱是如此无私的给予，那爱这件事也太难了吧，世间有几个人能做到？没错，真正的爱从来都不容易，也恰恰触碰到了我们大多数人的认知误区：多数人误以为爱是一个运气的问题，但本质上爱是一个能力的问题。

说实话，在我二十岁出头那会儿，我也曾抱有这样的想法，只有先碰到一个完美对象，才能产生爱情。我没碰到，说明我命里没有，运气差了点。

但现在我只会觉得这种想法很荒谬，就好比弗洛姆老师说过的那样，一个想要画画的人，若认为自己无须学习任何绘画技巧，只需找到一个完美的绘画对象，就能画出传世杰作，这样的想法，难道不荒唐吗？

所以我始终相信，真正的爱情，只会发生在两个可以随时离开对方的人身上。因为爱情是自己给自己的底气，是我们自身拥有的能力，爱情不是依附对方而存在的，与那个对象没有多大关联。就像林有慧，她本身就是一个足够优秀的女人。

即便她不选择与萧敬腾结婚，她也会很幸福。即便是她一个人生活，也能过得很幸福。因为她是有爱能力的人。

有爱能力的人，也会很自然地成为一对好父母，因为他们在孩子出生之前，就已经懂得如何去无私地付出、去温柔地爱人。拥有真正爱情的人，才有可能成为好的父母，才可能拥有一切美好的关系，因为爱不是一场偶然的遭遇，或者虚无的运气，而是一种带在自己身上的能力。

那么，真正的问题来了，我们该如何拥有爱的能力呢？其实答案很简单，就五个字——管好你自己。

这五个字里蕴含了两层意思。第一层含义，是要在所有关系中先看到自己。比如当我喜欢一个人的时候，我得先静下心来问问自己，我喜欢他身上的什么？我喜欢的东西，就是我要的东西，那我就应该先努力让自己成为这样的人。说得再俗一点，哪怕我喜欢的是这个人身上的钱，那我也看到了自己的匮乏，然后靠自己的努力去挣钱。

人，就是在这样的自我修炼中慢慢变强大的，能力逐渐提升，内在越来越丰盈完整，我们就自然而然拥有了爱的力量。这是一种从内心深处生发出来的力量，这个时候你可以从容地去爱任何人，就像神爱世人。

第二层含义，是要让自己圆满快乐。一个真正快乐的人，身上会流淌出温暖而有力量能量，然后自然而然地滋养身边的人。我曾偶然看到过一句话：一个快乐的、稍显些“不负责任”的母亲，可能要比一个不快乐的、太过“负责”的母亲，更能带给孩子幸福。事实的确如此。让自己更快乐才是对他人真正地负责，待在一个快乐的人身边，是人类最大的福祉。

在萧敬腾与林有慧的采访里，还有一句话让我印象尤为深刻。林有慧说：“我看到的太太都温良恭俭让，可是我完全不符合。”这话听来，或许会有人觉得她“不够负责”。难道爱情不需要妥协与退让？难道婚姻不需要经营吗？可事实上，“经营关系”是个伪命题，一段好的关系，不需要你耗费心力去经营。你唯一需要经营的是自己的生活，管好自己，做自己，做最快乐的自己，这才是爱的法则。

最后我想说，爱，其实是一种修行。它不仅要求我们拥有无私给予的勇气，更要求我们通过爱，完成对自我的度化与修行。爱并非终点，它是路径，这条路最后通向的是真正的智慧和慈悲。

为什么你谈恋爱总是这么累

很多人都曾深陷这样的困惑：为什么我谈恋爱总是这么累？其实所有的内耗与痛苦，用一句话便能道破核心。这就是爱的心法，是真正可以让你走出内耗，获得能滋养自己的深度关系，并且受用一生的心法。

前几日恰逢圣诞节，我重温了一遍电影《战场上的快乐圣诞》，这是部豆瓣8.8分的经典之作。想必很多人都看过这部作品，也几乎都听过那首插曲《圣诞快乐劳伦斯先生》。但今天我想和大家聊聊其中两个极易被忽略的细节，而这两个细节，恰恰藏着爱的本质。

当坂本龙一饰演的日军上尉，手持刀枪，气势汹汹地要去惩罚战俘的时候，大卫·鲍伊饰演的战俘，慢慢向他走来，手里捧着一朵鲜花。另一个更具冲击力的画面是，当坂本龙一饰演的上尉想要残暴地处决一名战俘指挥官时，大卫·鲍伊再次悄然出现，毫无预兆地，轻轻给了他一个吻。这个温柔到极致的动作，瞬间让这位残暴的“暴君”缴械投降，径直向后倒去。

朋友们，这就是爱的力量，只有鲜花可以对抗枪炮，只有亲吻可以阻止暴虐。人，是没有办法被暴力杀死的，人，只能被亲吻、被爱杀死。

读懂了这两个细节，我们才能真正回头审视自己的感情：为什么你在恋爱中总是痛苦内耗，总是难以收获圆满？核心答案很简单——你始终在用坂本龙一的方式去爱，而非大卫·鲍伊的方式。

什么叫坂本龙一的方式？就是当你爱上一个人的时候，第一反应是猜测、怀疑、考验、索取、争夺，你看似张牙舞爪，内心却早已被不安与匮乏填满，毫无真正的力量。那些看似是爱的行为，本质上都是在抵挡爱。

我想问问此刻读懂这些文字的你：谈恋爱时，你是否也在用“扣分制”？在恋爱中，不坦诚沟通，而是在心里默默扣分。你是否也常在网上看到各类恋爱求助帖底下的评论都是清一色的劝分言论？这便是很多人谈恋爱的常态，满心是悲观预设，习惯性把人往最坏了想，而恰恰是这类言论，总能收获最多的关注与认同，在人群中上行其道。

但正是因为这种悲观预设与消极想象，才让你在恋爱中越发被动与内耗。那些看似获取爱的手段，其实都在抵挡爱。我们最大的困境，就是在没有爱的时候，疯狂渴求被爱，在有爱的时候，疯狂寻找不被爱的证明。就这样，你陷入了一个无法挣脱的缺爱怪圈。

倘若，你真的想走出这个怪圈，想摆脱这份内耗与痛苦，那么请记住，在每一次起心动念之前，在每一次做出行动之前，先静下心来问自己三个问题：我此刻的念头、我即将做出的行为，是爱的毒素，还是爱的养料？它们会滋养这段关系，还是会摧毁这段关系？爱，会喜欢这样的我吗？大卫·鲍伊，无论面对怎样的暴虐，他拿起来的武器永远是鲜花、歌声、亲吻，而这样的他，却能打败一切，拥有最强大的力量，这是为什么呢？

我相信读到这里，很多人已经豁然开朗，一切痛苦的根源，都在于我们用毁灭的、破坏的方式去追寻爱，却忘了爱只能用爱本身的方式去滋养。

如果你还读不懂“爱本身的方式”这几个词的意思，那我再给你举个小小的例子。当你想抱怨、指责的时候，你要意识到，抱怨指责背后的意思是“我不喜欢你这样”“你的行为做错了”。这些，全都是爱的反面。若是你能试着放下指责，把抱怨换成鼓励，把“你怎么又做错了”换成“我相信你下次会做得更好”，结果便会截然不同。因为此刻你给出的就是爱的分身，是爱的养料。

其实爱这件事，从来都没有那么多复杂的技巧与套路，核心只在于“发心”二字。发心不同，路径不同，所抵达的目标就会不同。真心希望每一个读懂这些文字的朋友，以后都不要再用恨的方式去获取爱。爱是唯一目的，也是唯一手段。唯有以爱赴爱，才能真正读懂爱，拥有爱。

二十五岁之前知道这些就好了

有些话直白到让人不想听，却能用最直接的方式戳破我们心里那些不切实际的粉红泡泡。或许，这就是我们建立健康感情观的开始。

我们先从一个反常识的真相说起。一个会为了追求你，不惜做出种种极端行为的人，比如说动辄下跪、扇自己耳光，那么他的行为并不是因为爱你，而是自尊水平低下，人格破碎。甚至我可以笃定地说，他一定不爱你，因为一个连自己都不爱的人，根本没有能力去爱人。爱是人格完整的产物，一个失去自我主体性的人，又怎么能给出健康、长久的爱。

还有一个常常被误解的真相。一个无时无刻不吃醋，占有欲极强的人，也未必是真的爱你，而是他内心深处的自卑在作祟。他清楚你值得更好，只能用吃醋来掩饰不安。

如果你过了二十五岁，还在把偶像剧当中的工业糖精桥段当作现实情感的评判标准，那么你就很容易因为认知错位而吃苦。

恋爱里最值得反复纠结的一个问题，就是“他到底爱不爱我”。爱是一个抽象、流动的概念，它更像一种瞬间的感受，今天存在，不代表明天还存在。用一个说不清、抓不住的东西去衡量一段真实的关系，只会让自己陷入内耗。

与其纠结“他到底爱不爱我”，不如问问自己“开不开心”。最近有变丑变憔悴吗？还是面色红润更美丽了？跟他相处的时候，他会激发你内心的善意吗？让你变得更爱这个世界吗？还是说，他带来的全是愤怒、嫉妒、羞耻与不安？你有没有因为这段恋爱更加喜欢自己一点？

这些真实可靠的答案，都远比一句缥缈的“爱不爱”来得更准确。

再往里深入一层，“他爱不爱你”不应是衡量感情的标准，而是经营关系的起点。真正通透的人从来不会问：“你为什么不理我？”“你怎么一点都不在乎我？”语言本身带有力量，当你不断给对方负面暗示时，对方心里就被种下了负面的心锚。原本的在乎，可能也就变成不在乎了。

你真正应该给对方种的是正向心锚。比如跟他说：“最近工作这么忙，还记得抽空陪我，你实在是太爱我了。”“你总会记得我爱吃什么，谢谢你一直把我放在心上。”你要先信爱，他才能学会爱。所谓信者得爱，很多时候，是你对爱的坚定与信仰，反过来创造了爱。

当然，这份温柔与相信，只值得留给值得的人。而判断一个人值不值得，也有最清醒的方法。

不要只看他对你好不好，要看他对待工作、对待事物的态度，如果他遇到问题只会放弃，那就说明这个人没有维护意识，没有解决问题的能力。人的行为逻辑具有一致性，他的习惯性逃避行为，一定会延续到感情当中。这样的人，一旦你们的关系出现裂痕时，第一反应往往不是解决问题，而是逃避、推卸，甚至放弃你。

很多人喜欢用原生家庭简单判断一个人，比如是否来自单亲家庭，这其实太过片面。真正值得观察的，是他家人的生命状态，尤其是他母亲是否活得舒展、幸福、有力量。一个母亲的精神面貌，往往能直观反映出这个家庭的状态，是贫瘠的荒漠，还是能滋养人的沃土。某种意义上，那也是你未来生活最真实的参照。

比一个人的原生家庭更重要的是他对待原生家庭的态度。我见过在完全相同环境里长大的双胞胎，一个总觉得自己的原生家庭亏欠自己，而另外一个从来不抱怨，坦然放下过去，把所有时间精力都用来拓展自己的生命宽度，即便经历过不完美，也依然选择向阳而生。

判断一个人，一定要多看几层，去看他的人格底色，看他对苦难的承受能力，看他是否有主体性和主观能动性。这些，才真正决定你们未来能走多远。

以上这些内容，并不能够保证你一定会遇到一个完美无缺的好对象，毕竟缘分里总有运气的成分。但如果你愿意把这些道理放在心里，反复提醒自己，至少可以避开感情里最致命的坑，至少不会让自己在一段糟糕的关系里耗尽所有。

现代人的爱无能

我们身处一个看似开放、自由的时代，却普遍陷入一种矛盾的困境中——身体在放纵，精神在压抑；渴望被爱，却又爱无能。

那天我与一个心理咨询师朋友吃饭，她抛出一个颇为尖锐的观点，甚至听起来像是“暴论”。她说：人类所有的心理问题，本质上都是性压抑。焦虑、敌意、过度控制，是内在欲望没有被满足，只能扭曲成对外的攻击性。这一点，放在上一辈人身上也同样成立，中年人的压抑，最容易变成对子女变态的控制欲。

不止如此。一些强迫性行为，例如反复洗手、极端洁癖、严苛节食、厌食或暴食，其深层往往是对身体的厌恶与羞耻感。包括工作狂，也是因为性欲望转移到了其他领域，人无法在亲密关系里确认价值，便只能在事业上用极端方式证明自己。

读到这里，肯定会有人反驳：如今约会软件泛滥，速食关系随处可见，明明是性放纵，何来的压抑？真相可能会让人震惊：性放纵是一种更深层次的性压抑。你看似可以轻易跟不同的人发生身体关系，生理欲望被短暂满足，生物能量得到释放，可精神层面依然是封闭的，你内心的性欲望仍然未被释放。

法国哲学家罗兰·巴特与巴塔耶，都曾表达过相近的观点：法语中代表高潮的词，直译便是“小的死亡”。真正意义上的极致亲密，不只是身体的共振，更是精神边界的溶解。人的主体意识会暂时湮灭，瞬间死亡，然后重生。这种“死亡”是对个体孤独的暴力突破，是人类对抗存在主义孤独的本能尝试。

而这，正是现代亲密关系最吊诡的真相：我们拥有了前所未有的身体自由，却陷入了更深的精神压抑。我甚至可以直白地说：现代人，很少有真正的性，更少拥有真正的爱，大多只是困在自恋的深渊里，彼此试探，彼此消耗。

这便要说到另一个普遍困境：爱无能。古典主义的爱情早就凋零，整个社会陷入空心化。短视频带来的碎片化刺激和肤浅的互联网表达，造就了一大批精神贫瘠的人。没有精神深度，自然难以产生持久的情感。这一点，我们可以从情歌中听出来，以前的歌、过去的歌词里有命运、克制与深情。现在的歌，只剩下肤浅的宣泄，听来只觉得冒犯。

整个社会的空心化、肤浅化杀死了爱情。

同时，我们也不得不承认，我们是太过自私、怕疼的一代人。各种约会软件让认识新人的成本变低，感情被降级成了可量化的数据匹配，外貌、收入、年纪，人被异化成可挑选、可替换、可随时抛弃的商品。我们对于冲突、脆弱的容忍度也在急剧下降，一段关系稍微出了一点点小问题，第一反应不是修复，而是换人。谈恋爱永远不超过三个月，从来没有进入到关系的深水区。

更讽刺的是，这种行为看上去是“自我保护”“及时止损”，但本质上它是一种极致的自私，是对自己的伤害。当渣男渣女并不酷，他们并没有善待自己，甚至是在用最伤害自己的方式对待人生。

当一个人物化别人的时候，他必然也逃脱不了被物化的命运，人和人之间的物化是相互的。他当别人是工具，别人也一定会当他是工具。更可怕的是，人不能长期沉溺于精神上的“垃圾食品”中。选择潦草关系、速食情感的人，其实是在主动阉割自己深度体验世界的能力。你无法与人建立深度关系，便也很难与工作、与理想、与这个世界产生深度联结。为了一时的轻松与安全，舍弃生而为人最珍贵的深度、真诚与灵魂碰撞，这不是自我伤害，又是什么？

所以，爱无能真的不是什么很酷的事情，而是一种自我阉割与人格退行，不是把对方当成满足自己的工具，而是通过全然接纳另一个生命，重新确认、完善自己的主体性。爱上别人，最终是为了更深刻地爱上自己；郑重对待感情，只因为我郑重对待我自己。

缺爱的人，缺的根本不是爱

“爱是把自己根本就没有的东西，给一个不要它的人。”

拉康这句看似悖谬的话，道破了当代关系的核心问题。现在有很多人在网上寻找情感慰藉，但现实中却难以建立长久的感情。大多数深陷感情困扰的人，本质上只是困在自恋的陷阱里。这是为什么？

心理学上的自恋其实可以分为两种，一种叫浮夸型自恋，自带优越感，以自我为中心；另一种则是脆弱型自恋，核心是极度需要外界的认可与肯定。我们口中的“恋爱脑”，大多属于后者。

拉康曾说：“你从来不是爱上了某个人，你只需要一个证明你魅力、承载你幻想的客体。当你说爱上一个人时，你说的是你终于找到一个容器，盛满你所有盛大又丰荣的幻觉。”

我也曾有过这样的阶段：年轻时的心动，未必是真的爱上某个人，更多是想找一个人，配合我完成偶像剧里的浪漫脚本；是在心里安放一个符号，好让我在孤独、脆弱、听着伤感音乐的时刻，有一个可以思念的对象。这就是现代人的爱情，我们做着一系列看似与爱有关的事情，只为了填补自我价值感缺失。

我们拼命想要被爱，是因为我们自己给不出爱。

爱本是一件需要内在力量的事，可大多数人连好好爱自己都做不到，于是便在关系里当起了情感贩子：付出一点廉价的关心、浅层的陪伴、暂时的情绪价值，就妄图换回对方毫无保留的真心；自己完不成“爱自己”的功课，便理所应当地推给对方，指望别人来拯救自己的不安与匮乏。更残酷的是，恰好对方也抱着这样的心态，于是，感情就变成两个奸商向彼此索取对方根本就没有的东西，最终一起卷入痛苦的自恋深渊。

这就是爱无能的根本原因：我们从来不解决自己内在的问题，只是一味向外求。人人都在偷懒，人人都在逃避，但没有人意识到，得到爱的唯一途径就是让自己成为爱本身。真的适合恋爱的，只有那批不缺爱的人，不缺爱的人反而得到最多。

这就是爱情里的双重悖论。

父母那代人身上还有古典主义的爱情，而我们没有，消费主义在其中扮演了至关重要的角色。人生而带有缺憾，缺憾本是欲望的源头。但消费主义劫持了这种缺失感，并提供了一个永远无法兑现的虚假承诺。它会告诉你，你缺的完整、被爱、认同、幸福，都可以通过购买和占有获得。于是，人也在被悄悄商品化，我们眼中的伴侣，不再是一个完整、鲜活、复杂的人，而被简化成一组可供评估的指标：颜值、收入、地位、是否“对我好”。我们不是在爱一个人，而是在采购一套能满足自己幻想的特质组合。

而且消费文化还灌输了一种“随时可以换下一个”的幻觉：商品不合心意就换货，关系出现问题就结束，对方不能满足我，就换下一个。可是真正的爱，恰恰需要耐心、投入和坚持。消费主义教会我们的只有逃避和替换。

互联网上的情侣博主或者秀恩爱账号也是消费品的一种，它为我们提供了一个没有摩擦、没有冲突、没有伤害的完美假象，让我们误以为爱就该永远轻松、永远幸福、永远被满足。但真实的人和人之间，本就是有棱角的，是复杂的、矛盾的，有时甚至会带来痛苦。只接受肯定，不允许否定，是一种深入骨髓的认知偏差，只会让我们离真实的爱越来越远。

大环境与集体意识的改变，需要漫长的时间，但一个人的幸福，从来都可以从当下开始。承认自身的缺失，不再期望他人来填补。放弃对完美爱情的幻想，去拥抱真实的、有缺憾的、复杂的人。从消费爱情转向创建爱情，主动定义属于自己的关系模式和价值观，而不是被动照搬社会脚本。这条路注定更艰难、更需要勇气，但它也是唯一一条可以通向真正幸福的路径。

爱不是融合，而是对分离的承认

这是一个适用于人生任一阶段的真相，只要你还身处人间烟火，还会面对感情与关系，这些直白甚至残酷的真相，越早明白，越少受伤。

很多人以为男人的情感归宿是女人，可真相往往相反：抛开生理与繁殖的需求，多数男性更喜欢和同性挚友相处。而女性想要的，也未必是眼前具体的人，而是那个被自己想象、美化、投射出来的理想自我。

女人可以爱上一个虚构的形象，男人却更习惯与能产生真实联结的人相处。若只论相处的舒适度，很多男人其实更愿意和男人一起生活。

既然如此，还谈什么恋爱呢？答案或许扎心：大多数恋爱，本就没有必要开始。那都是一些二手恋爱、虚假陪伴，每天重复着不痛不痒的话题，却从未敞开过真实的自己，也对对方的灵魂毫无兴趣，两个人对彼此根本就不熟，却冠以恋人的名义，不过是用形式填补孤独。

那值得一谈的恋爱，究竟是什么模样？记住一句话，看见对方是进入一段真实关系的前提，而看见自己则是进入这段关系的目的。

真正的亲密关系需要双方一起面对人性的弱点，一起跋涉关系里的深水区，借由对方这面镜子来了解自己，最终爱上自己。

听着很矛盾，却是真相：相爱是为了学会独立，爱别人的目的是学会爱自己。如果只是停留在浅层的互相吸引里，对方的帅气、富有，都与你无关，那是只属于他自己的特质，无法滋养你，更无法支撑一段长久的关系，甚至可能成为隐患。那些引人注目的光环，本就容易吸引更多目光，未必会成为你的福气。真正能作用于你、滋养你的，是一个人骨子里的责任心、善良、稳定的情绪、解决问题的能力，是在漫长岁月里，你能从这段关系里看见的智慧、踏实与可期的未来。

如果你正在恋爱中，那么判断这段感情的好坏只有一个标准：如果你有小孩，你愿意让你的孩子跟你对象谈恋爱吗？如果不能的话，请想想为什么，以及为什么你还要和他在一起。

被分手、被背叛都不是因你不够好，与你的自我价值毫无关系，只与对方的软弱、匮乏与逃避有关。忠诚从来不是约束，而是强者的自觉，不是不能选择放纵，而是不屑于伤害。有些人的背叛，本质上是对你的恐惧。当你纯粹的爱像镜子一样照出对方的残缺，对方只能通过摧毁关系来逃避自我认知的崩塌。

我想改写一下芥川龙之介的话：幸福就像山巅的空气，对弱者是吃不消的。更何况，大多数人终其一生，都分不清快感与幸福。不必试图去教化谁、改变谁，尊重他人的命运，放下，便是放过自己。

分手、离婚都再正常不过，人的情感、关系本来就是时时刻刻流动的，合久必分，这是世间常态。你无法用一己之力对抗自然规律。没有永远地在一起，只有永远地分开，哪怕相伴一生，死亡也会把你们分开。

“你可以爱，但不可以执着，因为分离是必然。”

所以，心怀感恩就好，不是感恩这个对象，而是感恩这段缘分、这段经历。请相信命运自有其意志，命运会指引那个愿意接纳、愿意成长的人。

很多人在分手后，急于寻找新欢填补空缺，这并不是一个好的选择，它跟出轨一样，都是一种逃避，只会让你困在重复的轮回里，越来越痛苦。真正的疗愈，是先学会和自己相处。一个人并不等同于孤独，真正的孤独是把自己跟一个完全不值得的人绑在一起。只有在糟糕的关系中，才会体验到极致的孤独。练习独处，享受独处，你所体验到的就不是孤独，而是自由。

我们总在问：正缘何时到来？那个人会不会出现？其实，没有所谓从天而降的正缘，no one is coming。你唯一的正缘就是你自己，只有你自己。我曾在很久前说过一句话：接受自己不被爱，才是终极的自由。这句话我现在依然受用，期待被爱是妄念，而爱自己则是一种深刻的能力、一种深刻的智慧。愿我们都能早日拥有。

第五章

东方哲学：能量

这个世界运行的底层规律，从来不是人道的是非对错，而是天道的阴阳消长、能量守恒。当你不再向外抓取、不再执着拥有，当你学会求缺、学会臣服、学会像水一样自然流淌——你就成了自己的神。

道力之限，愿力破之

我一直深信一句话，那些真正成功的人，靠的不是所谓的努力、自律，他靠的是乐趣，是由内而外的乐趣驱动着他去行动。对他而言，工作才是享乐，你不让他工作，反而剥夺了他最大的快乐。而我们大多数人的努力自律，本质上是一种自我逼迫，心底里对正在做的事，不够认同，不够相信，也不够热爱。这便是人与人之间最根本的差距。

正所谓：道力之限，要靠愿力突破。道力是你的技能、方法、经验，是做事情的客观水平；愿力，则是你的心力、信念，也是我刚才所说的内驱力。你有多渴望、多相信、多笃定，这便是愿力。道力可以让你从零走到一百，但想从一百到一万甚至更高，就只能靠愿力。

那么，该如何去培养愿力？核心无非两个部分：专注力与信念感。

先说专注力。现代人几乎都被碎片化信息侵蚀，或多或少失去了长时间沉浸一事的能力。拿起手机想做一件事，下一秒便忘得一干二净；别说读书，就连一段几分钟的内容都难以耐心看完。这是典型的时代病，也是最隐蔽的消耗。

在诺贝尔经济学奖得主的经典作品《贫穷的本质》里，记录过一个现象：二十世纪八十年代的美国，连一日三餐都难以保障的穷人，仍会省吃俭用去买电视机。不是因为他们不懂节俭，而是因为资本家们制造出大量没有营养的电视节目，也就是所谓的“奶头乐”，用垃圾信息去不断喂养穷人，悄悄打碎人的注意力，磨掉他们的耐心和深度思考能力，一点点造就“穷人思维”。真正高级的自律，是信息自律，学会高效筛选信息。主动远离信息过载的互联网，保护自己的注意力。

我每天会有四五个小时手机彻底关机，不让任何消息打断自己工作或者阅读状态。每周我都会抽一天打扫卫生和做饭，全程不碰手机。我非常享受这种全然沉浸在一件事情里的感觉。我的一位前辈今年干脆关闭了朋友圈，他说，整个人像内存爆满的手机被彻底清理，头脑清爽，反应也更敏锐。如果你也想找回专注，不妨试着定期远离电子设备，通过阅读、运动、冥想之类的方式找回自己的专注力。

再说说更核心的——信念感。我曾有一位工作上的前辈，拼到极致，常常工作到凌晨三四点。我忍不住问他：“你明明什么都有了，何必这么辛苦？”他比我还惊讶，只回两句话：“有幸做自己喜欢的事情，怎么能叫辛苦？努力，只不过是我为这份幸运的回报而已。”

我们普通人眼中的通宵工作是一种付出、受罪，但他觉得是在承恩。更打动我的，是他做事的态度：不管多难的事，他从不去想“能不能做成”，没有犹豫，没有万一，只要开始做，它就一定能成。这种信念感，这种完完全全相信自己的笃定，本身就是一种力量。所谓“相信的人，才能看见”，从来不是鸡汤，而是愿力足够强时，整个宇宙都会来帮他。

我在几年前曾写过一段文字：如果真想过好这一生，请先解决好一个字——信。

所信之物，并非由别人编造出来的高尚意义，也不是人人都在追求的虚假目标。它是你在遭遇失落、冲击，在命运的洪流中翻滚一万次后，依然觉得值得追寻的东西。所信之物，并不只是你为自己建造的价值依托，更是你亲手为自己塑出来的信仰。

你信一样东西，未必立刻能得到它，它也未必会马上眷顾你。可这些都没关系，因为“信”这件事，本就无关得失、无关输赢，只关乎内心。坚定地去选择一样东西，并且托身于此，心甘情愿付出你所拥有的一切。原本平凡、渺小的人生，会因为“信”，突然变得异常迷人，拥有超出自身的广阔与光芒。

我二十五岁的时候，认为信念感决定人生的高度，现在我三十岁，依然这么认为。祝我们都能专注而坚定，过没有天花板的人生。

身处低谷时，最要紧的三件事

《周易》乾卦有云：“潜龙勿用。”

阳气潜藏之时，当晦养厚积，待时而动。这不仅是天地运行的智慧，亦是人生跌宕中的生存哲学。身处低谷，最忌轻举妄动。真正的转机，往往来自那段沉默的时光。

最近，一位朋友陷入人生至暗时刻，他问我该怎么办。

我说：你只需做好三件事。这三件事看似平常，却是无数人走过低谷时，真正拽住他们的“精神绳索”。

第一件事叫“正语”，言即肉身。

正语有两层深意。第一层是，不说怨气话，比如“我真倒霉”“我没希望了”之类；第二层是，不要强迫自己“不要难过”“别焦虑”，心理学上的“白熊实验”早已说明，当人被要求“不要想白熊”时，脑中反而会不断浮现白熊的形象。情绪也是如此，你每说一次“别抑郁”，其实都在心里投下了更深的阴影。

真正有用的，是只说建设性的话。比如：“虽然现在很难，但我还在往前走”“今天阳光很好，我打算出门走走”。语言是思维的载体，思维塑造现实。你说出的话，会在潜意识里一点一点影响你的命运。

我的一个朋友曾分享她的经历。在她创业失败、感情受挫的那年，她强迫自己每天写下三件值得感恩的小事，哪怕只是“今天喝了一杯好喝的咖啡”。起初她只是机械记录，半年后，她的心境和运气竟真的在慢慢好转。言即肉身，你终究会成为你经常说的那种人。

第二件事是出门，让自然接住你的情绪。

最近流行抱树疗法。听起来新奇，其实是人与生俱来的与自然联结的本能。古人讲“寄情山水”，从来不只是浪漫修辞，而是最朴实的情绪疗愈。

我从小在普陀山长大，山上有不少被人认养的树，树身上挂着小小牌匾。初中那年，我偶遇一棵树，牌上写着：“甘愿做，欢喜受。”那六个字像一道光，照进我年少懵懂的心中。之后每遇心事，我便去树下坐坐，触摸粗糙的树皮，仿佛能从树木百年的生长韧劲中，分得一丝静气。

不必刻意抱树，只需走近自然。清晨去公园走走，观察一片叶子的纹理；傍晚，抬头看一场完整的日落；或只是推开窗，深呼吸一口雨后泥土的气息。

自然不语，却最能疗愈。它的广阔会让你意识到个人的烦恼何其微小，它的生机又会悄悄注入你重建生活的勇气。人从自然中来，终须回到自然中去——尤其在心灵漂泊无依的时候。

第三件事叫扎根，在具体的生活里安放自己。

人生低谷，最怕精神飘浮、生活失序。而日常生活恰恰是稳住灵魂的“锚”。

你发现了吗？睡不好，人容易抑郁；吃太多，人常常焦虑；房间杂乱，心情也很难明亮。这些都不是小事，而是身心最诚实的信号。我常对自己说：“心情不好，就去洗个头、洗个澡。”温热的水流、清香的泡沫、指尖按摩头皮的触感，能迅速将你拉回当下。在这些具体而细微的真实感受里，焦虑的噪声会渐渐减弱，你会重新感觉到：“我还活着，我能照顾好自己。”

认真做一顿饭，慢慢整理衣柜，给绿植浇水，写日记……这些看上去不起眼的小事，虽然不能立刻改变处境，但是能为你自己编织一张“防坠网”，不让你在情绪中不断下坠。

电影《人生大事》中，殡葬师莫三妹在生活一团糟时，依然坚持每天清晨仔细擦拭工具、整理店面。扮演者朱一龙在访谈中说：“那个角色让我明白，人越在低谷时，越要紧紧抓住具体的生活。生活秩序在，人的精神才不会垮。”

《菜根谭》里有一句：“伏久者，飞必高。”龙潜于渊，并非困顿，而是蓄力。你此刻说的每一句正向的话、走出的每一步、好好吃的每一顿饭、认真睡的每一觉，都不是徒劳，而是在默默积攒一飞冲天所需要的底气。

宇宙第一法则：忘字诀

读懂一本书最好的方式，是忘记它；爱一个人最好的方式，也是忘记它；解决一个问题最好的方式，还是忘记它。

我渐渐发现，无论是西方哲学还是东方哲学，《心经》讲的五蕴皆空，《金刚经》中的三句义，老子提出的“吾丧我”“无为而为”，所有终极智慧，最终都指向同一个字：忘！

这个字几乎浓缩了整个宇宙的奥义。

我们总以为，清醒的思考是成事的关键，却不知人脑有个神奇的机制，当你想起来要去做一件事情的时候，你的大脑已经在0.3秒之前做好了决定。这份先于意识的反应，就是我们常说的直觉，它是大脑在搜集了信息并且整合了过往经验之后得出的结论，这个过程太快了，快到让人难以察觉。

人们常说女人的第六感很准，而一旦你开始理性思考，用思维去干预直觉，反而就不准了。这便是“忘”的第一层深意，忘记你的思维。你不刻意思考的时候，反而最清醒、最聪明，因为你身体里本就住着一个更强大的自己，那便是潜意识。我们总局限于自己能感知到的、海面之上那1%的自我，却忽略了海面之下99%的力量。而只有当我们放下刻意的思考，不被杂念蒙蔽双眼，那个藏在深处的“自己”才会显现，我们才能真正超越表层的局限，看见更广阔的可能。

“忘”的更深一层的含义是“忘记自我”。爱一个人最好的方式是忘记。人之所以一谈恋爱就痛苦，不是因为爱得不够深，而是因为你把自己看得太重了，太在意自己是否被回应、被重视、被偏爱。对方不回信息，就焦虑痛苦、胡思乱想。而“忘”会让你放下我执，该做什么做什么，不抓、不盼、不逼，就会发现，那些困扰自己的情绪会悄然消散，关系反而会变得松弛而自在。“忘”不是不爱，而是不被自我的执念绑架。

当我们执着于某一个人，执着于被爱的时候，我们的能量场是极度匮乏的。所有行为都在说：我好惨，快来爱我吧，我好残缺，快来完整我吧。越想要，越匮乏；越匮乏，越绝望。而这种绝望的气场无法吸引爱，只会把那个想要靠近的人越推越远。

“忘”不是失去，而是种拥有，两手空空，才无限拥有。人生是一个首尾相衔的环，是一段从0到0的旅程。当我们还是小孩的时候，心思纯粹，看山是山，看水是水。渐渐长大后，有了欲望、有了偏见、有了执念，于是，看山不是山，看水

不是水。等到真正通透时，看山依然是山，看水依然是水。我们学习这么多知识，不是为了得到什么，而是为了忘记，忘记偏见、忘记标签、忘记执念，一点点把心归零。我们如此努力地成长，最终追求的，其实正是婴儿的状态，纯粹、无知、安然自得。

我想改写一下《金刚经》的三句义，作为结尾送给大家：人生之所以是人生，因为它不是人生，所以它才是人生。做人，不过一场体验，不必太当真，学会忘记，才能轻盈前行。

真正的宇宙法则不是“吸引”，而是“合一”

这条感悟，我总觉得不太适合二十五岁以下的人太早看懂。不是因为它深奥难懂，恰恰相反，是因为它太简单了。它浓缩了我人生前三十年所有的哲学思考，太早读懂，反而容易少了一些人生该有的体验与沉淀。这便是我如今最坚信的、宇宙间唯一的至高法则：合一。

我们最容易陷入的误区，便是用二元对立的眼光看待世界。但是实际上，善恶好坏都是一体的，宇宙并没有分别之心。老子说：“天地不仁，以万物为刍狗。”很多人都觉得这句话很残酷，其实恰恰相反，天地有的，并非不仁心，而是大仁心。正所谓，至仁无亲，大仁不仁。

宇宙从来没有分别心，它不会偏爱谁，也不会苛待谁，不会评判什么是善、什么是恶，什么是好、什么是坏，它只是静静地运行，遵循着自己的规律。而人类太自恋，太自以为是了，要把善恶因果这套人类社会的法则强加到天道之上。但其实，宇宙不在乎这些世俗标准，宇宙对任何人任何事物都没有分别之心。

可能有人会问，既然没有善恶因果，那我还要做个好人吗？答案是肯定的，而且必须要做。宇宙没有情感，但有规律，你发出什么能量，就会呼应什么能量，你传递什么心境，就会遇见什么风景。

宇宙不在乎你的爱恨，但它能感受到能量的强弱，它接收到的是一个绝对值。就像你心里一直抗拒一个人，一直默念“我不要爱他”，而宇宙不会感知到你的抗拒，只会捕捉到你在这个人身上投射的强烈情感，进而把你继续推向他。这就是为什么越想放下，越放不下；越抗拒，越纠缠。

我不相信因果善恶，但我依然要选择做一个好人，因为我知道，只有自己心生善念，才能和那些真善美的东西共振，才会吸引那些真善美的东西流淌进入我的生命里。

世间所有的得到，本质上都是一种给予，只有给出去的，才是真正属于自己的。我曾在聊“反者道之动”时说过，你想要什么，就先把它给出去：想要爱，就先去真诚地爱别人；想要富足，就先去用心地成就别人；想要被尊重，就先去坦然地尊重别人。这不是圣母心，不是自我牺牲，而是宇宙运行的根本法则，是能量流动的必然规律。

有人会委屈地说，我曾经真心爱过一个人，但是对方却辜负了我，我到底得到了什么？其实，你已经得到了最珍贵的东西——爱。那个辜负你的人，只是爱的载

体，他是否珍惜，从来都不影响你曾付出的真心，也不影响你体验过的美好。真正失去的，从来不是你，而是他，他失去了一次可以体验这世间最美好、最真挚情感的机会，失去了一次本可以拥有灵魂和爱的机会。

去爱永远比被爱重要。当你只想要被爱的时候，就说明你是匮乏的，匮乏只会吸引更多匮乏；当你去爱的时候，你的内心是丰盛的，你不再依赖别人的给予，而是成为爱的源头，你的丰盛会吸引更多的丰盛流入你生命里。

爱不会变少，不会抵消，爱会加成，会复制，会越来越多。这世上所有美好的东西都是如此。

“合一”的终极深意，是懂得你我本是一体，这世间所有的人，本质上都是同一个人。从宏观角度来讲，我身体里的某一粒原子，和你身体里的某一粒原子，同样来自宇宙大爆炸时的同一颗星辰。千万年之后，我身体里的某一部分，和你身体里的某一部分，或许又会重新交融、结合，成为一个新的宇宙。这就是“人人即我，我即人人”。

更深一层去想，你我一体，皆是空。上大学的时候，我读了一本书，里面有一句话令我印象深刻：“我们所有人都是上帝精神分裂时的一个幻想。”那时候似懂非懂，但现在才渐渐懂得，我的世界里，没有别人，只有我自己。整个世界，都是我内心的投射。我们每天看似在处理无数的人际问题、工作问题、情感问题，可到最后才发现，所有的问题，都是我们与自己的问题。

人之所以会痛苦，根源就是内心的贪、嗔、痴投射到外界，世界就成为一个牢笼。但其实，只要你的心越澄澈、越简单、越空，你的世界就会越开阔、越自由。慈悲的最高境界是无缘慈悲，这才是真正的空性，它并不指向虚无，而是真自由。

最高能的人生咒语，是“我爱你”

前几日读到一条读者私信，短短几行字，却让我心弦颤动。

她说：“有人觉得喜欢一个人默默喜欢就好，对方也不缺你这份喜欢。但我想说，喜欢你的人或许很多，可我还是想亲口告诉你——我真的很喜欢你。”

这句话朴素至极，却又勇敢至极。打动我的不是这句话本身，而是背后那个敢于袒露真心、不吝传递善意的灵魂。在这个习惯将情感深深隐藏的时代，这份坦荡何其珍贵。

我常常在想，我们为何如此吝啬表达爱？

大多数在东方文化中成长的人，似乎天生带着一种“情感耻感”。我们习惯含蓄，习惯沉默，习惯把爱意层层包裹，生怕一旦说出口就显得轻浮、廉价，甚至会觉得，主动表达就是输了。

更深的潜意识里，我们总隐隐觉得，爱是定额的，是有限的，给出去一点，自己就会少一点。于是，我们连最微小的赞美都变得艰难，连一个真诚的点赞都舍不得给予。

可我们没意识到：每一次吝于给予，都是在让内心的世界更贫瘠一点；而每一次真诚地表达，都是在为自己构建一个更温暖的人际生态。

我有位作家朋友，曾在散文中回忆自己的母亲，母亲一生严厉寡言，从未说过一句“爱你”。直到母亲晚年病重，朋友为她擦拭手臂时，母亲忽然轻声说：“这辈子，辛苦你了。”那一刻，所有经年的隔阂与渴望，都被这一句近乎笨拙的温柔融化。有些爱，不是不存在，只是被困在了沉默的高墙里。

还有朋友公司的一位能力很强的同事，从不给人点赞或肯定。他私下坦言：“我觉得夸人显得虚伪，而且别人好了，不就显得我普通了吗？”他一直坚守着自己的清高，不肯表达一句赞美。最终，团队氛围渐渐变得疏离，他提出的方案也很少有人主动支持，他守住了自己的不虚伪，却不知不觉活成了一座孤岛，困住了别人，也困住了自己。

其实，这世上最该被我们记住的真相是：肯定别人，不会否定自己；给予爱，也不会消耗爱。爱不是一块越分越少的蛋糕，而是一束光，照亮他人的同时，必然也能照亮你自己。

心理学中有个“增益效应”：当你真诚赞美他人时，大脑会同步激活与奖赏相关的区域。也就是说，表达欣赏的过程，本身就会让你感到愉悦。那份善意如同回旋镖，终将返回你身边。

曾有位画家一生潦倒，他有一本特殊的日记，里面不是牢骚与怨愤，而是每日记录的“微小美好”：邻居送他一枝花、孩童对他展露笑颜、今日光线格外温柔……他在物质最匮乏时，依然坚持记录世界的美好赞美与感激。正是这种持续的情感输出，支撑他在艺术中保持了罕见的纯净与热情。

一项著名的心理学研究也证实了这一点：研究者要求参与者每天写下三件值得感恩的事，并真诚地向一人表达感谢。持续四周后，这些人的幸福指数显著提升，睡眠质量改善，甚至人际互动也变得更加积极。实验证明：表达爱的行动，能重塑我们感知世界的方式。

而“我爱你”这句话，是一句最高能的咒语。人在低谷时，最容易封闭自己的内心，陷入自我否定，认为自己不配被爱，也不会被爱。然而恰恰是这种时候，最需要练习说“我爱你”。这句话的能量不在于对方是否听见，而在于说出口的瞬间，你主动选择了成为光的源头。当你对朋友说“你好棒”，当你对家人说“谢谢你”，当你对自己说“我已经足够好”，你都在执行一场悄无声息的心灵重建。爱的语言，具有实实在在的治愈力。

我有个朋友在经历痛彻心扉的分手后，开始了一项计划：每天给一个不同的人发信息，真诚地说一句“我爱你”或“我欣赏你”。从闺蜜、父母，到楼下保安、常去书店的店员。一个月后，她发现自己的抑郁情绪大幅缓解，“原来，我还有这么多爱的能力可以给予，这本身就让我的世界重新完整了。”先像太阳一样行动，你就会成为太阳。

其实，情感表达不是天赋，而是一种可练习的勇气。不必等到内心完全强大才开始——恰恰是先像内心强大的人那样去表达，你才会真的逐渐变得强大。

从今天起，试着给一篇触动你的文章点一次“在看”，并写下两句感受；对为你服务的外卖员、快递员说一声“谢谢，辛苦了”；给久未联系的旧友发一条“突然想起你，祝你今天好心情”的信息；每天睡前，对自己轻轻说一声“今天你也努力了，我爱你”。

这些细小的行动，会像溪流一样，一点点冲刷掉你心口那层名为“羞耻”或“恐惧”的硬壳。请记住，爱不是等你拥有了才去给予的东西，而是你通过给予才真正拥有的能量。愿我们都能早日学会表达，大声地赞，热烈地爱。不让真心变成遗憾，不让世界因沉默而越变越小。

最终，你会发现，那个敢于说出“我爱你”的人，早已被爱深深拥抱。

关于命运的答案：此花与汝心同归于寂

我想跟你来聊聊关于命运的思考：人该不该信命？命到底是不是天定的？

这个话题的缘起是一个视频。最近走红的闻会军，一场直播便赚得八百万，有大学生看到后，默默合上了手中的《考研数学800题》。其潜台词不言而喻：既然富贵在天，不由人定，那再努力又有何用，不如躺平。

相信这是很多人的想法。回望自己的人生，在二十四岁之前我是完全不信命的，我是坚定的“人定胜天论”的拥趸，笃信人的主观能动性无穷无尽。后来历经世事起伏，对命运的认知有了转折，觉得命运更像一个既定的公式，比如 $X+Y=Z$ ，公式的框架无法撼动，但 X 与 Y 的数值，却能靠自己达成。或者说，命运是一张巨大的地图，这张地图是定死的，但我能走到哪儿，能探索到哪儿，完全是由我自己决定。

而如今，我对命运又有了一些不同的看法的。

先从一个颠覆认知的观点说起：人，或许真的没有自由意志。前段时间看了斯坦福大学神经生物学家罗伯特·萨波斯基的最新著作《决定：没有自由意志的生命科学》，书中观点认为，人的所有行为背后都有一只看不见的手在操纵。比如，你今天突然想学习，想背一百个单词，这是主观意识上想努力了吗？不是的，你只是观察者，只有在行为发生之后，才会意识到自己做了什么。真正做出决策的，是你的潜意识。甚至大脑还进化出了自我保护机制，让你察觉不到这个真相。你竟然只是大脑的傀儡，而大脑并不等于“你”，我们人类只是一个更巨大、更不可言说之物的宿主。

这番话或许已让你汗毛倒竖，但还有更令人震惊的实验。二十世纪八十年代有个叫本杰明·利贝特的人做了一组实验，他召集了一群志愿者，让他们随意动手指。通过脑成像仪监测大脑活动，他发现，在志愿者的大脑做出要动哪个手指的指令之前，他的手指已经先动了。也就是说，行动先于意识。

到这里，你还敢笃定“努力可以改命”吗？连“努不努力”这件事本身，或许都是“命”的一部分。

可是，如果人生是一场决定论的预演，那认命是否就意味着躺平？我不这么认为，在我看来，认命并不意味着躺平，而是接受自己的局限性。比起当年那个信奉“人定胜天”的自己，如今的我更懂得，人得接受自己有所不可为，这种谦卑会给你带来更加坦然的心态。得之我幸，失之我命。

我曾分享过《悟空传》里我很喜欢的一句话：“你不知道这个世界有多大，一旦你知道了，你就超出了它。”同样，你也不知道自己有多小，一旦你知道了，你也就超越了它。认清自己的局限，从来都不是一种悲剧，真正的悲剧，是对自己的渺小与无力一无所知。

如果一切都有定数，所谓的改命，又从何说起？我想，它真正的脉门不在脑，不在手，而在心。很多人都听过王阳明的一段话：“汝未来看此花时，此花与汝心同归于寂。汝来看此花时，此花颜色一时明白起来。”这像极了量子纠缠的法则，外界的一切因你的观测而坍塌成具体模样。

如果真的有改命这回事儿，本质上便是改心境。境随心转，让命运从你心里走出去。

或许会有人觉得这也太过唯心了。那我讲一个亲身经历的故事。几年前，我通过朋友介绍认识了一个师父，他跟我说，这个师父的老家跟我老家一样，都靠近普陀山。我就跟师父套近乎，说我们是老乡，结果师父却说：出家人没有故乡，也没有父母。我当时觉得这个人好冷漠。但接下来他说了一句让我顿悟的话，他说：天下每处都是我的故乡，天下每个人都是我的父母。这句话的分量，如今想来仍觉震撼。普天之下，每一个滋养你、给予你能量的人，都是你的父母，你并非只被眼前的血缘所束缚。你是宇宙之子，你可以得到全世界千千万万人的滋养。如此想来，那些困于原生家庭伤痛、觉得自己天生“命苦”的人，是否会突然豁然开朗？

很多人对我说，听这个故事之后，自己的人生好像真的被改变了，他们不再受困于那些似乎是天生注定、无法扭转的悲惨处境，眼前的天地，一下子豁然开朗。就像开悟后的悉达多，不再与命运搏斗，不再与意志作对。他的痛苦已然止息，他的脸上盛放喜悦。何为命运？不过是一句轻轻的“唵”。

我认同决定论的客观存在，但我不受制于决定论。客观不可变，但主观可变；唯物不可变，但唯心可变。最后我还想分享一句周云蓬的话：“命运的事情我管不了，它干它的，我干我的，不过是，相逢一笑泯恩仇。”

成为神的意思是，成为你自己

于我们而言，有四个字值得穷尽一生去参悟，它如同整个宇宙的源代码，是东方哲学的第一性原理，是老祖宗留下的生命箴言，更是安放我们个体人生意义的唯一路径。这四个字，便是“天人合一”。

也许有99%的人都没有读懂这四个字。我们不妨先审视自身，我们每个人的身体里都自有山川河流、苍穹闪电。换言之，你就是自然本身、天地本身。这是“天人合一”最简单、最朴素的内涵，你不是孤立存在的，你跟世间万物，与浩瀚宇宙，都有着紧密的联系。

当你意识到这一点，便会不自觉地调整人生的视距。此刻，那些困扰你的事情，都不是问题。在宇宙的维度里，都变得微如尘埃。我们是宇宙之子，宇宙便是我们唯一的、最为丰盛强大的原生家庭，那些所谓的原生家庭之痛，是否也能就此释怀？死亡又有何可怕？你身体里的每一粒原子，都源自亿万年前星辰尘埃，最终也将回归星辰，原子不灭，你便与自然一同，不生不灭，生死不过是形式的流转。至于日常的人际烦恼、情绪内耗，放在天地悠悠的尺度下，更显得不值一提，又何必困在其中，作茧自缚？

“天人合一”更深层的意思，是顺应天道做事，因循自然的法则。

武侠小说里顶级的高手往往都不是那个力气最大、出招最猛的，而是那个能审时度势、静观对方的招数，动观整个场上的暗流变化的人。他们往往神行机圆，能在对方最薄弱，局势于自己最有利的时候，只出一招，一招制胜。这就是“四两拨千斤”的智慧。

其实，大自然早就已经教过我们。初中物理讲到光的折射，无论身处何种介质，光总会自动选择传播速度最快、能量损耗最小的路径。人也一样，不要靠蛮力硬拼，而是要像光一样，要找那条效率最高、反作用力最小、对自身损耗最少的路。

我曾分享过自己学射箭的经历，恰恰印证了这一点。起初，我越努力，越想射中靶心，离靶心就越远。后来，我才知道，真正的箭术不是比谁更用力、谁的弓拉得更满，而是聆听自己的呼吸，让自己与箭融为一体，让心与箭合一，这个时候，哪怕是闭着眼睛射出这支箭，它也自然会去到它该去的地方。

所谓“无为而为，无心生大用”，从不是教我们消极不作为，而是摒弃人类社会那套功利的胜负法则、僵化的目的论，不要使蛮力对抗规律，而是找到天地间的

道法自然，顺势而为，把自己放在一个势能最高的位置，让一切自然发生。

“天人合一”的终极奥义：你本就是天，你本就是神。

只不过，嗜欲深者天机浅。我们在俗世当中沉浮太久，被外在的“相”所蒙蔽，渐渐遗失了本心，也磨灭了与生俱来的神性。这里说的“神性”，不是指你无所不能的超能力，而是指最本真的自我。成为神，归根结底，就是成为你自己。

以前读《悉达多》，总以为这是一个凡人修行成佛的故事。但现在觉得，它讲的其实是，一个人如何成为自己的故事。

有一段我非常喜欢的话想分享给大家：“水本无形，所见之形皆因器之所化。人亦如此，人器之于田为农，器之于国为君，器之于天地为道。夫和道者，天地万物皆可为之所器，而皆不可锁其形。”

人就像水一样，你呈现的模样，往往取决于装你的容器。倘若你以天地为容器，任何东西都不能锁住你的形状。这意味着，如果你能真实地面对这个世界，你的生命就会像水一样自然流淌，无拘无束。

我们每个人跟自己的关系，就是我们与整个世界的关系，神显不是等待他者降临，而是真正找到自己。人只要做自己，神，自然就会上身。

缘起性空

我想从“缘起性空”这四个字出发，聊一聊人生最根本的两个问题。如果你正被执念、痛苦、放不下所困，这一段文字，或许能让你松一口气。

空是零吗？空不是零，空是三，三生万物。

为什么二生不出万物？因为二是对立。一切对立，都隐含对抗；一切对抗，都会抑制生长。你越想对抗失眠，就越睡不着；越想抓住一个人，就越容易失去他。

很多人问我，怎么过情关，怎么放下一个人。答案其实很简单：只有当你不再执着“放下”这件事，你才算真正放下。人生的痛苦也是如此，原生家庭的痛、情感的遗憾，不必逼自己立刻原谅，不必逼自己立刻放下，比克服更重要的是接纳，接纳它是生命的一部分，像接纳一种长久存在的状态，允许它在，允许它慢慢淡去。直到某一天，你再想起时，内心已无波澜，那份痛苦才算真正消散。

正如宗萨仁波切所言：你反对什么，什么就存在；你接纳什么，什么就消失。

所有对立和抵抗，都是在为执念赋予力量。跳出二元对立，合二为一，才能生出第三种可能，那便是自由。

空是虚无吗？是什么都没有吗？那我们活着的意义又是什么？我的回答是，如果你是“你”，那人生没有意义，但如果你不是“你”，那人生饱含意义。如果你仅仅是这具肉身、这个身份、这段经历，那么人生的确没有永恒的意义。短短几十载，死了都回归一抔黄土。

但如果你不只是这具肉身，意义就无处不在。庄周梦蝶，不知道是庄子变成蝴蝶，还是蝴蝶变成庄子。李商隐也写过一句：“晓镜但愁云鬓改，夜吟应觉月光寒。”思念过甚，分不清究竟是在想她，还是她在想我。是仿生人梦见了电子羊，还是电子羊梦见了仿生人？是你梦见了全世界，还是全世界梦见了你？

倘若你想追寻人生的意义，那就要先忘记自己，也就是庄子说的“吾丧我”。当你快乐的时候，不是你拥有快乐，是快乐经由你发生；当你爱的时候，不是你占有爱，是爱经由你流淌。

人不是命运的载体，是道的载体，是爱的载体。在你来到这个世界之前，已存在；在你离开之后，爱仍延续。不是你选择了它们，而是它们选择了你。爱会消失吗？不会。你会失去什么吗？不会。

爱是自由意志的沉沦。在爱面前，人并没有那么多自以为是的自由意志。“我”并不绝对存在，我只是一个通道，让爱经过我，借我发生，借我呈现。

懂得这一点，便懂得何为玄同。将自我融入天地，将心意融入自然，你未曾真正出生，也不会真正死去。

看不见神的，以为神也看不见

中国人想过好这一生，一定要懂得一个道理：知白守黑。

这四个字，可以说是老子思想的最高峰，也曾被西方大哲学家海德格尔、黑格尔视为极具深度的东方智慧。它不只是简单的黑与白，而是一套让人在世间从容立身的底层逻辑。

“知白守黑”的第一层，是知满守空。要想“有”，得先创造“无”；想要“满”，就要学会“空”。这可不是在讲中式留白美学，而是解决现实问题的智慧。《稀缺》这本书里讲过一个案例：一家医院手术室极度紧张、排期饱和时，最高效的方式不是全部占满，而是专门空出一间手术室。为什么？空出来的这间被专门用于急诊，如此一来，急诊不会挤占常规手术空间，整体效率反而更高。

这就是知满守空的智慧。一台洗衣机装了太多衣服，是不可能转起来的。同样，人也是如此。你想要高效工作，就要懂得休息；想要关系长久，就要懂得留白。一段好的关系从来都不是亲密无间，而是亲密有间，允许关系中有一些缝隙，这些缝隙，才是感情的透气孔。

世间一切“有”与“无”，都是相伴而生的。在你创造“有”的瞬间，同时便产生了“无”。你得到一段关系，便失去了其他可能；你失去一个人，便打开了新的空间。人生一路追求圆满，也要记得后退一步，看见“空”的力量。

“知白守黑”的第二层，是知强守弱。老子说：弱者道之用。老子还说：飘风不终朝，骤雨不终日。狂风不会整天刮，暴雨也不会一直下，真正绵长不绝、润物无声的，从来都是细雨。

宇宙之中，不仅存在可见的强力，更存在无数看不见的暗物质与暗能量。甚至这些观测不到的东西远远多于能观测到的东西。换言之，正是那些微弱、安静、不易察觉的力量，维系着宇宙的生生不息。

放到人身上，也是同理。叔本华在《论生存的痛苦与虚无》中说，人类要去学习动物的智慧。人之所以焦虑、痛苦，是因为总被不在眼前的事物牵绊，被过去与未来拉扯。而动物只活在当下，只感受此刻，因此心安。

人是这个世界上唯一会拒绝做自己的动物，却常常自以为是宇宙间最强的存在。其实很多看似比人类弱的动物、植物，比人类更接近道。

而“知白守黑”最核心的一层，是知白守黑本身。我知道什么是白，但不会强行把所有的黑都变成白。我懂得什么是正确，不代表我要强行纠正所有人。

《西游记》中，众人常以为是唐僧度化悟空，可真正“悟空”的人，本就是孙悟空。他一直在告诉师父，求取真经的路不在远方，而在一念之间。是唐僧更需要悟空，是众生度化了佛祖，是黑暗孕育光明，是空性生出万有。知白守黑，是我看得见黑暗中的浑浊，更看得见黑暗容纳一切的宽厚。我可以懂得很多道理，却依然愿意保持谦卑与无知。

或许有人会反对我的说法，但没关系，不为难世界，不为难他人，也不为难自己。

放任命数，握紧刀锋

“请把自己当成一把剑，而非一个人。”我用了整整四年，才真正读懂这句话。四年想通一件事，并不算漫长，也不算浪费。人这一生，本就两种活法：要么奔赴一个目标，要么寻找一个答案。而我，是后者。也真心希望，读到这里的你，能在这里找到属于自己的那份答案。

如何成为一把剑？是让自己变得更加锋利、快速、果决，还是要用各种磨难来淬炼自己、锻造自己？其实都不是。成为一把剑的第一层要义，是懂得与其紧握刀锋，不如刀背藏身。

四年前，我曾在朋友圈写下一句话：放任命数，握紧刀锋。那时有一个画家朋友想送我一幅肖像画，问我喜欢什么样的，我告诉他，要有一把剑，要锋利、坚韧，带着凛然杀气，才与我相合。于是就有了这幅画。那时候的我，眼里只能看到刀锋，我的锐气都是向外的，却不知道“刀的真意并不在杀，而在藏”。

懂得把自己藏在刀背后面，才是真正的智慧。这并非消极退让，而是一种清醒的自我守护。不必让无关紧要的人与事，无端消耗自己；不必勉强维系所有关系，有些遇见，见识过，便可以从容离场。我从不相信，人一定要在苦难中成长，在孽缘里修行，这类说辞，不过是自我安慰的借口。我也一向不认同那句广为流传的话：“那些杀不死我的，会使我更强大。”可如果被杀死了呢？现实是，更多人没能挺过来。有些痛苦，非但不能让人成长，反而会一点点侵蚀内核、磨损心性，让人在自我怀疑里越陷越深。

不妨这样说，如果此刻你做的是对的事情，你爱的是对的人，生活自会顺畅无阻、清晰笃定。正因如此，一定要珍惜每一次锋芒毕露的机会，点到为止，你才能永远保持锋利。

刀背藏身，还有更深一层的意味，便是知雄守雌。为人处世，既要知道雄强的好处，也要安于雌柔的状态。很多时候，未出鞘的剑，远比已然出手的剑更有力。以前，我非常喜欢于人前展露锋芒，急于表达、急于说服、急于证明。后来才慢慢懂得，沉默自有千钧之力。安迪·沃霍尔晚年的时候对自己的作品闭口不谈，因为他深知，对自己的作品谈论越少，就会有越多的媒体评论家来谈论它，而这些人谈论得越多，这个作品就越值钱。一流的艺术家长深知雄守雌的智慧。要学习出剑，更要懂得收剑，还要懂得有剑而不拔。

而把自己活成一把剑，还有一层更沉静的境界，即重剑无锋，大巧不工。这句话出自金庸老师笔下，意思是，比剑术更重要的是持剑人的修行。倘若把人生比作一场跟命运的交手，我们要去追求的并不是技巧的完美，而是状态的从容。

李小龙之所以被称为宗师，正是因为他拥有通透的生命哲学。他说过一句非常有名的话，be water。成为像水一样的人，不拘于形，自然流淌。对顶级武者来说，最好的招数就是无招胜有招，只重其意，不重其招。心境到了，状态到了，便无须刻意依赖技巧。

老子亦有言：“智慧出，有大伪。”越是刻意去追求智慧聪明，离真正的智慧就越远。苏轼留给世人的最后一句感悟也是：“着力即差”，越是用力，越是刻意，反而越偏离本意。

这些跨越时空的智慧都在告诉我们，比技巧更重要的是内心的修行。人生本如一场从容的游戏，不必紧绷，不必苦斗，找到那种怡然自得、嬉戏其间的状态，心对了，路自然顺了，命运便也会欢快自然地流淌起来！

虚室生白

这几年来，我听过最通透的一段话，来自一个只有八岁的小孩。他说：“把你的心想象成一个满是小鱼池塘，每一条鱼代表一种情绪。试着成为池塘，而不是池塘里的一条鱼。”

连小孩都明白的道理，即人之所以会被情绪控制，根源在于主体性的错置。你不是情绪，你是高于情绪的存在。悲伤、恐惧、羞耻、痛苦，都只是暂时游过你心里的鱼，它们依附于你，却不能定义你。就像一时看不清世界，不是因为眼睛坏了，而是镜片蒙了尘，擦一擦，世界依旧清晰。

如果你能理解这一层，如果你认同“无知是苦”，就一起踏上这段向内探寻的路。

先问大家一个问题，你为什么会讨厌一个人，憎恨一个人？很多人会说，因为他不好，因为他伤害了我。这话看似有理，也不够对。萨特曾说，憎恨是因为你承认了对方的主体性，承认了对方的自由。这句话点破了一个真相，你之所以怨恨，是因为你把自己放在了客体的位置，把期待寄托在了别人身上。你指望对方按照你的意愿行事，一旦对方没有如你所愿，你就生出了憎恨、怨怼。不然你为什么不去恨一张桌子、一把椅子，不恨沙发床？

我这么说，并不是教你去物化别人，而是教你放下期待，回归自心。有人问我，相信善恶因果吗？我坦言，我并不执着于“善有善报，恶有恶报”。如果做一件好事，就一定要换来回报、换来感恩、换来命运的垂青，那这份善，早已变成一种暴力，变成对他人的强求，对命运的执念，也是对自己的捆绑。

真正的善，不仅要克服恶，还要克服战胜恶之后的骄傲与自得，更要克服“我行善就该有回报”的贪婪。在我看来，即便伸手助人，也不过是一场平等的互相成全。对方需要帮助，而你需要安放内心的悲悯，让溢出的善意有处可去。没有谁更高尚，也没有谁更卑微。我们对朋友、爱人的付出也该是如此。谢谢你，让我爱你；谢谢你，成全我的爱。

听到这里，也许有人会觉得这是过于理想化的善意。其实不然。从头到尾，你自己才是唯一的受益人。如果你会觉得这过于理想化，那说明你还没有分清自私和自爱的区别，还不懂什么叫真正的自爱。当你期待回报，一心向外索取时，填满你内心的只会是匮乏和焦虑。自私的人其实一直在恨自己。

什么是自爱呢？以爱为景，以己为鱼。真正的自爱，是一种扩张性的生命体验，是让爱经由你流淌、传递、照亮更多人，在这个过程中，你会感受到自己的富饶丰盛和强大，而这种美好才是自爱。

早在几千年前，庄子便写下这四个字：虚室生白。几百年前，也有一位叫鲁米的诗人写下：你今生的任务不是去寻找爱，而是移除内心那些抵挡爱的障碍。其实爱一直都在，诚则明矣，虚室生白。

真正的爱自己，是带自己走出循环

真正的爱自己，是带自己走出轮回。写下这句话时，我心里是有几分犹豫的。有些东西，太早懂得，未必是好事。

人生的第一重轮回，叫作铭印。让我们先忘记自己作为人的身份，把自己当成一套程序。刚出生时，这道程序是一片空白，然后，你听到的每一句话、遇见的每一个人、经历的每一件事，都会作为信息被储存下来，慢慢形成一套固定代码，自动运行出你此后的思想和行为。

我想用更加通俗易懂的方式来表达：时间从来不是孤立的点，此时此刻的你，是整个人生过往所有经历投射出来的结果。站在当下，我们要学会看见那个真正的投影源。

举个最常见的例子。有些人偏偏喜欢虐恋，享受爱而不得的拉扯。一段关系越是健康、稳定、安全，他反而越觉得无趣。这背后的投影源是什么？是他小时候从来没得到过的无条件的爱，他长期被忽视、被打压，于是在他的潜意识中认定，爱必然伴随痛苦，必然伴随着过山车般的情绪起伏。这一生，他都会去寻找这种熟悉的感觉，甚至主动寻找痛苦。哪怕他遇到了真爱，遇到了幸福，他也会本能地推开，因为那是他没见过，也不认识的东西。这就是铭印，也是轮回。

听上去令人无力，但破局的方法并不复杂，即先去做好人，去做好事。

你也许会疑惑，为什么做个好人，就是在爱自己呢？为什么做好事就能带自己走出轮回？

回到刚才的比喻，如果命运是个程序系统，你打算给它输入什么样的数据？是抱怨、伤害，还是美好、善良？你输入的每个数据都在改写自己的底层代码，而做好人、做好事就是在给它喂正向数据。积累美好感受，那些感受会被永远储存在你身体里，下一次再遇到美好的东西，它就会被唤醒，你才认得出来，才抓得住。没见过光的人，永远不认识光明。

其实我所有的内容都在讲一件事情，那就是做个好人，做个真善美的人。足够清醒的人会明白，这不是道德绑架，而是更利己、更爱自己的选择。

人生的第二重轮回，叫因果。我们常人理解的因果，往往太过狭隘。人的逻辑思维本就有限，我们以为的因果，只是基于当下认知的简单推断。但人生从A到B，从来不是一条笔直的线，中间藏着太多看不见的曲折与机缘。

《庄子》里有一则故事。有个人请相面先生给儿子们看相，相面先生断定他有个儿子将来能享用君王的酒肉。众人都以为这是大富大贵的命，但这个儿子外出的时候遭遇劫匪，不仅被抢了财物还被砍了腿，最后被卖给齐国渠公为奴。他也算是吃到了君王的酒肉，却是以另一种截然不同的方式。

还有一则著名的禅宗公案。百丈怀海禅师讲法时，常有个形似狐狸的老者来听讲，一直听到别人都走了，他也不走。有一天，百丈怀海问他有什么指教，这位老者向他深深鞠了一躬说，五百世前，他也是个禅师，有人问他大修行人，还会落于因果吗？他的回答是不落因果。结果，就因为这句妄语，他受到了惩罚，堕为野狐之命五百世了，不得解脱。

百丈怀海听完，只改了一个字：不是“不落因果”，而是“不昧因果”。老者恍然大悟，高兴地跪下来拜谢：“我终于解脱了！希望明天您能到后山山洞，为我火化这具身体。”第二天一早，他们果真在后山见到了一只死在地上的野狐。

不昧，就是不执着，不再困死，不用因为所以的认知来框定自己。不追问“为什么会分手”“为什么他不爱我”“为什么父母不爱我”。这些问题本身，就是在自我诅咒，在为痛苦支付利息。如同一个已经逃出火场的人，非要回头去捡拾身外之物。

执着，才是最苦的轮回。一个人对自己最好的爱，就是让自己放下执着，接受过去、未来、现在皆不可执着，接受诸行无常、诸法无我，接受一切都在流动变化。即便明白世事如幻，依然可以借假修真，安住当下，永远像第一次那样。世界那样新鲜，像孩子一样纯粹。

和光同尘

我新年收到的最好的一句祝福，只有短短十二个字，却也写尽人生的四大境界：挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。这是《道德经》中最重要的一句话，甚至很多人会把它当成座右铭，但极少有人能理解它真正的意思。

挫其锐，并不是让你藏起光明、一味退缩，而是让你光而不耀。现实生活中有一类人，明明能力不差，却总是习惯性退缩。会议上不敢发言，功劳前主动隐身，永远把自己放在最不起眼的位置。他们以为这是谦逊、低调，其实这是对“挫其锐”的误解。久而久之，他们会错过本该属于自己的机遇。

真正的“挫其锐”，是光而不耀。他们实力超群，却不带压迫感；他们见解深刻，却能耐心倾听；他们在发光，却只给人温暖。就像一个强者有意识地给自己开了柔光模式，有光芒，却无伤人的锋芒。

大众所理解的低调，很多时候是一种隐藏，或是出于避祸之类目的的隐藏，是一种世俗的处世技巧。但真正的“光而不耀”，不是世故的自保，而是既要有实力、有底气，还要有不争之德。

解其纷，不是让你拼命解决所有问题，而是让所有问题都不再成为问题。很多人都会把“解其纷”理解为解决纷争，用更高明的手段去化解矛盾。可老子说的是“道”，道的方式，是无为而无不为。它不强行干预，却以虚静与包容，让纷争自然消散。

我们每天都在解决各种问题。同事矛盾、孩子不听话、父母不理解、伴侣不体贴……解决到最后，你发现：纷争越解越多，疲惫越积越深。这是因为方向错了。“解其纷”，首先应该解开的是你的心，而非外界的矛盾。心顺了，一切问题就都消失了。

站在瀑布边，你会觉得水流声震耳欲聋。但如果退后几百步，瀑布声就成了背景音，甚至还有几分好听。外界的纷扰从未改变，改变的是你跟它的距离。这个距离，就叫你内心的“静气”。老子真正想告诉我们的是，内心有静气，纷扰不染身。如果你是一片天空，你就不用怕乌云暂时的遮蔽；如果你是一片静水，就不怕困于万物的倒影。

和光同尘，不是让你随波逐流，而是让你放下分别，万物齐同。道不分垢净、高低、贵贱。就像阳光，照耀宫殿，也照耀茅厕；就像雨水，滋润鲜花，也冲刷淤泥。和光，是守住内心的光明；同尘，是不嫌弃人间的烟火。

古往今来，最接近这种境界的，一个是济公，疯癫又智慧，打破了僧俗、雅俗、净脏的分别。在市井里度人，在尘埃中行善，慈悲从不高高在上。另一个是苏东坡，他曾说：“吾上可陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿。眼前见天下无一个不好人。”能与高处同行，能与低处相伴，不轻视任何人，不执念任何伤，这才是真正的和光同尘。

心怀光明，走入烟火，接纳不完美，包容众生相。像水一样，随方就圆，无形无碍，却始终清澈。这便是人生最通透、最从容的境界。