

# 《世界是对的，你也是》

## 图书基本信息

书名：《世界是对的，你也是》

13位ISBN编号：9787509547656

10位ISBN编号：7509547652

出版时间：2013-10

出版社：中国财政经济出版社

作者：蒋硕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《世界是对的，你也是》

## 内容概要

这本“轻心理”+“私观点”作品中，毫无当前泛滥的“能量”、“修炼”、“觉醒”，相反，它提示人们用平静、清醒的态度，重新审视自我与世界。同时，它努力协助每个人梳理出自己的逻辑，建立更理性、更有趣的认知体系，与自我、与世界愉快共处。作者优雅而冷静的书写背后，是真正的温暖。对于年轻的读者群体来说，这样一本不拘泥门派、不引经据典、不装腔、不卖弄的“参考书”，或许比各种“流行疗愈系”或艰深的专业理论更具实用价值。

# 《世界是对的，你也是》

## 作者简介

蒋硕 Serena Chiang :

心理咨询师、婚姻咨询师、讲师，主持心灵工作室 Serena的时光教室，在个案咨询与团体辅导中，与诸多心灵的主人共同探索未知境界、体会内在成长。

之前：职业经理人，民企“创业精英”、港企“常务”、国企“副处级干部”，历经传媒、地产、旅游、类金融等行业，自称职场抑郁症患者。

更早：选美选手，文学青年，聪明的孩子。

一个朴素的人。

# 《世界是对的，你也是》

## 书籍目录

## 《世界是对的，你也是》

### 精彩短评

- 1、没能读完.可能自己学识不够.觉得有点乱.
- 2、如果可以，我一颗星都不会给。蜻蜓点水般的文字，无深刻意义。
- 3、一本教你如何与自我和世界和谐共处的书
- 4、第一印象是精简易读，除个人心态调试，更多的是从大众层面展开的心理分析。这本书较于其他同类书更能引起读者反思共鸣，以身边和自我两个角度阐释妥协和反抗。总之，你可以不赞同，但你无法反驳。
- 5、文字内容都很一般~
- 6、翻开实体书就兴趣缺缺
- 7、人不可貌相，原来书也如此。薄薄的小册子，加一个心灵鸡汤式的名字，读下来才觉得其实还很有内容。作为针对心理学初学者的一本小书，对于心理学的概念没有用“解释”的姿态，而更多是个人体会的分享，有对学术的理解，也有对生活的感悟，读来浅显而真诚。而作为一名咨询师，还有什么比真诚更吸引人的特质呢。
- 8、被书名所吸引，这本轻心理的书，更像作者的随笔，想到哪写到哪，不过书中有些章节很有趣，提示我们用平静、清醒的态度，重新审视自我与世界。
- 9、适当地读这类书是有益且必要的——明白应如何做，也要明白“明白如何做”不等于“做”。明了之后，还要应用和落实。已写评。
- 10、非常棒！分析准确，精简！
- 11、轻心理的书也许已经不适合我了。总觉得作者有卖弄阅读量、看片量以及名人名言所知量之嫌。文字稀疏，有点想到哪写到哪；然而这并不影响阅读，不影响你感受文字背后的观照和平和。如果把这本填补坐地铁及排队间隙的温暖读物期待为警世巨著，当然无可避免会失望；然而作者也是80后，就像你的高中同学或邻居的姐姐有着这样的经历写出这样的文字，你会发自内心的说，真不错。我会推荐给那些妄自菲薄或频繁陷入自我纠结而无暇也不知如何观照自己内心的人。
- 12、一本朴素的书，内容和文字都是一种未经雕琢的感觉。不过这也恰好，像是一个真人在与你聊天。
- 13、有
- 14、很棒的书！观点很适合初读心理学书籍的人。。
- 15、没有错别字，行文乍看矫情，再看比较讲究，起码句子完整通顺，这样的文风现在已经罕见了。慢读。
- 16、你人生最好的时光就是当你认清，你所有的问题都是由你而生，你不会迁怒你的母亲，不会怪罪于整个大环境，也不会归咎于国家总统。你意识到，只有你才是自己命运的主人。
- 17、轻。
- 18、看完了整本书 最深的体会就是做自己.社会太纷扰了要想活出自己的生活就要学会听取各种意见但是经验总归是别人的你总有自己的路要走.或许在老一辈的人看来我们只是年少轻狂.但是世界已经变了对吧.这几年最深的体会就是只有找到了自己你才能真正的好好活着好好享受这个世界才能让他人看到你.
- 19、自己所做的都是值得的,都是对的!
- 20、读了一半 感触颇深
- 21、放眼图书市场，除了少儿书，抚慰心灵的心理学书籍也是畅销书品种之一，这折射出现代人常被淹没在千疮百孔的心理问题之中，集体都呈现浮躁、焦虑、无望、颓废等病态。虽同被列入“心理学”类别，《世界是对的，你也是》却绝非显摆生涩专有名词的心理学教科书，也不等同于那些掺杂了许多水分，滥情的，治愈系的“心灵鸡汤”。任何不以解决实际问题，与实践相剥离的心理学都是伪科学，人们即便靠这些读物能解读认清自己的内心，一旦遭遇嘈杂世事时仍会手足无措，两眼茫然，这与学习屠龙术的古人有何区别？因此，蒋硕其实是在《世界是对的，你也是》中探讨一种“解读之道”，即心理学与世俗的掺合之道，那就是如何先清晰认知并建立强大的自我内心，再去直面世界的残破和荒芜。

1、放眼图书市场，除了少儿书，抚慰心灵的心理学书籍也是畅销书品种之一，这折射出现代人常被淹没在千疮百孔的心理问题之中，集体都呈现浮躁、焦虑、无望、颓废等病态。虽同被列入“心理书”类别，《世界是对的，你也是》却绝非显摆生涩专有名词的心理学教科书，也不等同于那些掺杂了许多水分，滥情的，治愈系的“心灵鸡汤”。任何不以解决实际问题，与实践相剥离的心理学都是伪科学，人们即便靠这些读物能解读认清自己的内心，一旦遭遇嘈杂世事时仍会手足无措，两眼茫然，这与学习屠龙术的古人有何区别？因此，蒋硕其实是在《世界是对的，你也是》中探讨一种“解读之道”，即心理学与世俗的掺合之道，那就是如何先清晰认知并建立强大的自我内心，再去直面世界的残破和荒芜。

2、前几天看一个视频，蒋方舟与慕容雪村的对话，两人谈到一个共同的问题，就是作为“公知”，感到自己有责任向大众传达正确的价值观，但同时也会怀疑自己——我怎么知道我的想法就是正确的呢？事实上，每个人都有自己的观点，再由别人的观点加以补足，许多成见在互相冲突之下获得平衡，这种连续而相互的补充，逐渐使最后的意见更接近于事实。所以，在我看来，传播者们并不需要给自己背负如此大的责任，公众也并不应用“正确”去压迫他们。没有哪一个公众人物能够给予人们一套正确的、完整的价值观体系，他们只是帮助大众，给出参考意见，使大众建构属于自己的价值体系。个体不需在自己身上积压太多责任，各人都应有自己的积累。所以，勤于思考生活中的各种问题是必要的，在思考过程中，大量吸收有益的意见更是必要的。在这过程中，《世界是对的，你也是》这本小书，应是在建立正确观念这条路上的重要助力。我们可以透过作者的思考，发现自己身上存在的问题，并选择是否听从其建议。作者告诉我们，很多时候，我们若能用不那么“自我”的方式去看待事物，换个角度，换种思维，将会是难得的成长体验。比如——生在何处。我们无法选择自己的出生地，无法选择家庭、阶层、国籍，我们可以指摘所处环境的种种不足，这并不是我们的责任。但是，同时我们也应明白，有一个责任是我们的，就是不管身在何处，面对怎样的不完美，都要去努力做到在现有环境下的最好。就国家而言，我们集中了太多注意力在“不自由”上，体质、规则、文化、人际，我们对这些话题过于敏感，对现状过于不满，以至于将自己的失败或绝望归咎于此，但却很少想到，如果没有这些束缚，我们真的能做好吗？未必与现实相悖的就是自由，未必摆出抗争的姿态就能成全自由，除非我们认清自己是谁、要什么。卢梭说：“人的自由并不仅仅在于做他愿意做的事，而在于永远不做他不愿做的事。”认清自己的“愿”是什么，才能顺应内心去享受自由。正如作者所说：“每个人都尽量按自己的理想活着，又遵循互不干扰侵害的原则，这就是自由的世界。”比如——碎片化信息。我不怎么写博客，不刷微博，不用微信，上豆瓣，偶尔看空间更新，但仍感觉自己吸收了许多碎片信息。也许，在自己没有注意、别人没有提出的情况下，我会安于这种信息接收方式，并不觉得有什么不妥，而当作者指出其中存在的弊端时，会有被敲响警钟之感。当作者的分析与自己的心理丝丝入扣时，我知道，她的建议是我需要接收的，她说：“网络再发达、信息再丰富，也不能替代系统性所具有的深度与厚度，而没有深度与厚度的支撑，我们是没法真正思考的。”当我心里隐约的想法被她的话所证实，我知道我该这样做，她说：“形成一个属于自己的体系相当重要。碎片化的信息不足以构建你的人生，但若每个碎片都是意识的附丽，或许他们会多些分量。”以上只是两个小小的例子，本书涵盖的内容远不止于此。我很愿意读心理学专家写的书，因为他们常有更敏锐的眼光和更人性化的思考。本书的前半部分揭露了很多我们思考问题过程中存在的弊端，读时应抱着有则改之无则加勉的心态，后半部分引入了一些心理学理论，从专业、科学的角度为我们思考问题做一些指引，更具体也更具有操作性，比如明确“改变认知”的重要性，坚定“心理自助”的决心，重勘我们的信念，指引读者进行自我分析从而找到“存在之信”等等。授人以鱼，不如授人以渔。本书第38页末尾的几句话很诚恳，我很喜欢——“你该做什么，我不知道。只有你知道。”句子很简单，它告诉我们，作者不是代替人们思考，给人正确答案，而是促使人们去思考，并教人如何思考，不止告诉人们要做，更建议人们如何去做。在这之后，我们不必再依赖某一本书，某一场讲座，某一个咨询师，而是有了自己思考的能力。而在培养这种能力的路途中，《世界是对的，你也是》是一个温馨的加油站。

3、“你人生最好的时光就是当你认清，你所有的问题都是由你而生，你不会迁怒你的母亲，不会怪罪于整个大环境，也不会归咎于国家总统。你意识到，只有你才是自己命运的主人。”——阿尔伯特·埃利斯这段话由作者节选而出，我想，或许可以用作这本小书的一个概括，整本书试图去阐述和解

## 《世界是对的，你也是》

释的命题就是，只有清楚自己价值，对自己给出恰当的自我评价，确认自己的信念，知道自己的梦想和期许，并为之付出努力，才会拥有令人满意的人生，才会打造出令人满意的自我。这个话题并不新鲜，市场上热卖的无数心灵鸡汤最终的走向似乎都是如何认真自己的价值，如何更加有效的进行自我管理，如何通过自身的努力让自己获得更加满意的生活水准……作者在书中说：我们总用热情遮蔽缺失，看某种潮流热到什么程度，就知我们内心的缺口又扩大了多少。若用此理论验证，关于自我管理自我评价的话题如此之多之杂被人追捧的热度之高，便可以推测得出，大部分人对于自身所处的生活环境是并不满意的，甚至大部分人都无法准确地判断出自己的价值，并且懂得合理运用自身的长处和优势为自己谋得更好的生活。所有的励志书都无法对这个命题给我准确的答案，无非是提供另一种思维的方式。这本书并不是一剂解药，你无法从中获得成功的秘诀或者解压的良药，但是，一页页翻过的时候，却是为作者的清醒和睿智而倾倒，难得的是，这本书写得并不像鸡汤，语言简洁有力，逻辑思维清晰。没有大量的例子排比堆砌，理论基础严谨而踏实，一字一句皆可细细品味，令读者读起来轻松又有所得。她并不试图去探究真相，只是如同闲话家常般告诉你，常人最大的困惑是什么，为什么有这些困惑，怎么样才能够解决这些困惑。至于该如何去做，那是你的事情。“这世界每人有每人问题，谁都得自己面对。”没有人可以代替你思考，代替你对自己进行更加严格的认识与要求，代替你努力工作，代替你认真生活。或许，人的一生都需要面对的问题就是，不断地发现“不对”，才能一步步实现“对”。相信自己的能力，正视自己的不足，尽力发挥天赋，完善自己的性格，构建出健康的家庭与工作环节，才有可能一步步走向实现自我。follow your heart愿每个人都能够抵达理想中的彼岸。PS：内封有作者的靓照，为毛这么聪明的女子还这么漂亮啊？！！

4、一向都不看各种心灵鸡汤或者励志类书籍。因为我知道这个世界上的每个人都是一把奇特的锁，没有一把万能钥匙可以打开所有的锁？我相信每个人都有病，但没有任何一剂药方可以包治百病。我的病碰巧是：明知每天24小时都不睡觉也看不完家里的书，可还是忍不住在不停地买书，买书，买书。于是，我的阅读必须避开很多类别的书籍——尽管我知道条条大路通罗马，但我只能走文学艺术这条路。或许，这只是一条花园里的小径分岔，但我心甘情愿在里面识百草、嗅花香、慢腾腾地看看星星月亮。所以在我看来，即便读一本普通水准的推理小说，也胜过读百本讲大道理的心灵鸡汤。我爱读小说，因为好的小说讲故事不讲道理——你可以通过那些千奇百怪的故事去体验不曾或者永不可能体验的人生，用一辈子的光阴过无数辈子的生活，经历丰富了，自然就明理了；我痴迷读诗，因为好的诗词抒情怀不布道——有些诗句就像一盏灯，可以照亮你自己内心不曾看到的地方，有些诗篇像烟花，足以让我们并不完美的人生在瞬间一片绚烂……情怀拓展了，眼界也就不会再狭窄。我知道，其实我在阅读上很偏食，这样会漏掉很多有营养的美味——比如蒋硕的这本《世界是对的，你也是》，就险些被我错过。《世界是对的，你也是》是一本不容易明确分类的书籍，因为作者是咨询师的缘故，很容易被当作一剂药方——给芸芸众生医治心理疾病的药方。但是细细读来才发现，作者并没有给所有人开药方。她的文笔是灵动、跳跃、含蓄的，很多篇幅完全可以当作散文来读；她的思维是充满哲理的，有些篇幅可以当作简单的哲学读本来读，去思考“我是谁，我要过什么样的生活，我为何种意义存在、如何存在”；她的目标是简单而朴素的——她只是帮人们去了解这个世界，了解每个人自己。然后，启发你如何与这个社会共处，如何去获得自由。谢天谢地，蒋硕她不给每个人都开药方。

5、不敢说这是书评。可能下面说自己要多一些，说书会少一点。就当这是点儿因书而发的感触。世界和自己皆是了不起的存在。看过《世界》，回想自己，年年岁岁里苦痛挣扎，也曾欢欣喜悦，自己和世界离得更近了还是更远了？阅读《世界》，是一个梳理自己的过程。看它，你很难不回想自己的曾经，发问现在和明天的自己。六七年前，毕业工作，跟同事到合作单位公干。坐下来介绍，这是主任、那是队长，你好你好。同事和他们沟通、周旋。我在一边，发觉一股强大的力量控制着自己，阻止自己和他们中的任何一个人说话。我把莫名其妙的善意微笑挂在脸上，木讷沉默，心中明确感知，那股力量判决，我不该出现在这场面里。一张张语速飞快、巧妙周旋的面孔世故狡猾、虚伪无趣，可用丑恶形容。多年来，我和那股莫名的力量作伴，不求去改变它，也希望它不被生活的窘境胁迫扭曲。如今，我在当年同事所处的位置，不管到哪儿、和谁都话痨得不行。主任你看咱们这样弄这事儿行吧，队长明天在现场的安排你看还需要调整不。相比当年的同事，公干时枝节的梳理，细节的把握，更加得体、狡猾。而支撑我这样做的，连同每每遭遇阻碍前行不得，让我拿出更多忍耐、心智去准备、等待、争取的，同样还是那股力量。它改变了。它就是我的心。岁月、旅程、失败还是智慧改变了它，我无法言明。但我知道，只要它还没干涸，自己和世界，就不会糅合成暧昧不清的一团乱麻。《世界》的序言说，现今人人挂在口边的幸福或许应当是第二个词，第一个，是清醒。我部分同意，和

## 《世界是对的，你也是》

“自我”、“世界”一样，“清醒”也是双刃的东西。相比之下，这句“与自我、与世界愉快共处”更吸引我。书本第五章《颜色不一样的烟火》里说，“不妨一起探讨些另外的可能——如果不随波逐流、拘泥常规，会有哪些‘800万之外’的活法？如果在自我观照与持续的自省中，发现值得珍视的基因、真心渴求的梦想，该如何勾勒不辜负的人生？”这样的提问我时常自问。《世界》给出了答案。有的我同意，有的不。但这本心理学理念与现实相融合的书，在努力帮助阅读它的人厘清自己，找到“世上另一个更好的我”。多年前，我心里，不是黑的，就是白的；不是自我，就是异己，容不下第三样东西。现在，黑只是一小部分，白也是。大块的，是灰白。十几岁时，你听过张雨生的《和天一样高》么？我听过，信以为真，并用它塑造了自己。作为文青和粪青的混合体，走入社会便心怀厌弃、沉默木讷是自然而然的。现在看，那却是段着实不错的时间。虽然傻逼逼，但感知细切，一度已精于描述肢体、心灵因衰老、疾病、贫穷而生的痛苦。这样一个时光议题衍生出的语言，露骨地刻画着自己和世界的撕打和对吼，光芒闪烁。借书的题目说，那时的自己是对的，所仇恨的世界也是。岁月让人衰老、罹患疾病，能否让人更坚强、更安静？现在，我不再和世界打架，希望做一块石头。无视痛苦和喜乐，并不容易做到，但何不把欢愉、挫败放在心里不流露。世界在对面，我在这边。自己不是白色的，世界也非纯然黑色。我告诫自己，灰色的自己无力拒灰色的世界于千里之外，要审慎地拥抱它。我能否仅仅用嘲讽的旁观而非生猛的刻画，去指认世间寻常人的蒙昧？有人说，《世界》或许有点文体不明。散文？杂文？不像。心理学专业书籍？也非。我同意一小点，但不难看出，作者在书中展现了她的文学能力和文字能力。这并不是一本纯粹的文学作品，但读到后半程，书予人惊艳之感，展现了作者批判世界的智慧，堆砌文字的洗炼。《天堂》一文说，“当现实建筑缺少信仰之基，我们便去规划天堂……我们努力变对的世界，仍免不了人来人往，但人努力自我时，对他人会较少打扰。等人们找到自己的自由，才会节制与宽容。说不定有天，天堂也落成在这个世界。”我喜欢这段文字和这样的心境。我相信的是，人在生存之时承受痛苦，多半正走在路上，为了让自己变得更好、也希冀世界更好。真正的家，我们的世界，哪怕并没因此改善，我们至少让自己搭到了车，得到了救赎。而《世界》会是旅途之中不错的随身手册。

6、十年以前，我在晚报副刊部，和诗人姐姐高伟走得最近，我们有一个专有名词，叫“老了没老好”。文人扎堆的地方，都是些几乎天天写评论的主儿，长篇大论，起承转合赋比兴，但这五个字往往“一针见血”，纠结羡慕嫉妒恨，都是因为“老了没老好”。相对应的，还有种人，叫“小时候就活得明白”。我觉得这是个极高的评价。“活得明白”是有质感的，特别加上“小时候”这个定语，简直又智慧又幸运。我的前同事，蒋硕，是一位“小时候就活得明白”的美女。她最近出了一本书，题目叫《世界是对的，你也是》。单单这个书名，就彰显活得段位之高。那天，我电她，说恭喜出书，顺便说了下我对她的感受，Serena Chiang，你有一种不自知的美。她说，我的评价给她满满一天的正能量。我们曾经共事过，从私企到大国企，大到“提供从生到死的所有服务，从摇篮到坟墓的所有产品”，这段经历，让她在书中的履历如此：职业经理人，民企“创业精英”，港企“常务”，国企“副处级干部”，经历传媒、地产、旅游、类金融行业，自称职场抑郁症患者，更早，选美选手，文学青年，聪明孩子。这样说来，我的履历标签也能这么贴，可文字类似，生活却有不同张力。我们有过一段真真“高大上”的时期，刚刚被并购，烧钱，她满世界做“空中飞人”，偶尔，她来青岛，交流虽然简短，但直指内心。她说，羡慕我能独当一面，她在江湖，白富美身不由己，迎来送往，举止得体，心累。略一思忖，我告诉她，老大还是心疼她，舍不得她遭我这种罪。说一不二看起来很爽，要承担的责任更多，而且，独当一面得哄着多少人干活，委屈是能把胸怀撑大了，丰不了胸。后来，各种是非，不停有人动我们的奶酪，她先离职。我那个独当一面，还得撑着。通过微博，知道她搬了新家，装修房子，各种小零碎，把自己活得端庄、睿智又有一丝狡黠。赞啊。她要送我书，我说我一定自己买。她说，看了之后，告诉她我的看法。今天我要说，满满的惊喜。“令我满意的自我是这样的：朴素，安静，不浪费天赋，美。我想要的生活是：用一半时间工作，居住饮食中等水平，有足够的阅读与旅行，与家人亲密，与大部分人保持距离。至于想要的工作，现在做的就是。”有多少人，活了她两倍年龄的长度都未必能如此清晰描述自己的理想。她轻巧地将日常吸收的大量资讯用特别的组合方式展示在你眼前，不以常态的逻辑关系出现，在概念判断推理三段论之外，又蹦出另外的逻辑循环，好玩儿。她能放开，但本事大的地方在于，她还能收回来，合情合理。她和我一样，平行活好几个空间里。标注在书皮上的作者名只有一个，但实际，写这个书的女子，已经转换了好几次性格，你拿到的是一本合集。不同的蒋硕，给你不同的讲述。在书后的勒口上，这样写道：蒋硕，Serena Chiang。其他课程、工作坊及即将出版作品：《自私书》、《20、30、40，女人的旅行》、《老婆的



## 《世界是对的，你也是》

智慧》、《平衡有术》、《你一开口，TA就懂了》、《Wo~Man》、《女王不穿Prada》、《优雅全书》、《职场新生代的首场心灵规划课》、《共处的艺术》。Serena的时光教室。看出来了吧，物理层面，只有一个蒋硕，实际上，她就是个TEAM！纸短情长，我得说，这是本好书，看封面和腰封你们就知道，这是本有趣的书。一个朴素的人，就这么好玩儿。世界是对的，亲，你也是！

## 章节试读

### 1、《世界是对的，你也是》的笔记-第1页

埃利斯总结的11类不合理信念

- 1.一个人应该被他人喜欢和称赞，尤其是生活中那些重要人物
- 2.一个人必须能力十足、有所成就，才有价值
- 3.邪恶可憎的坏人，必须受到严厉的谴责和惩罚
- 4.事情不如自己所愿，就是可怕而悲惨的
- 5.不愉快的事总是外在环境因素所致，因此人对自身的痛苦和困扰无法控制和改变
- 6.面对现实中的困难、承担自我的责任，太不容易了，倒不如逃避
- 7.应该随时随地对危险可怕的事物加以警惕
- 8.人必须依赖别人，尤其是比自己强的人。
- 9.过去的经历和事件，对现在的生活的影响永远无法改变
- 10.人应该关心他人，为他人的问题而悲伤、难过
- 11.人生中的每一个问题，都应该有一个唯一正确的答案，找不到这个答案，就会痛苦一生。

### 2、《世界是对的，你也是》的笔记-第16页

我们集中了太多注意力在“不自由”上。体制、文化、人际，在每个人的成长之路上搭设重重障碍，看似庞大而无懈可击。我们过于紧张地注视着那些，调动一切能量适者生存或怨憎以对，几乎没有心思用于假设：如果可以不受制于那些，我将怎样？我要一个什么样的我？我们习惯于抱怨种种，但如果种种没有了之后，我们又能怎样？

### 3、《世界是对的，你也是》的笔记-第192页

《世界是对的，你也是》书摘

蒋硕在《世界是对的，你也是》序言里提醒我们要“清醒”，才能在“一个并不把个体关怀放在首位的国家与社会”里，去给官方媒体展开的“你幸福吗”的社会普查提供准确和真实的答案，同时，也心似明镜：我们需要辨别和矫正的世界，绝非《新闻联播》里经过粉饰的美好“天堂”，也不是网络暴民们嘴里被妖魔化的“地狱”。在这个过程中，蒋硕把她心理咨询师的职业优势发挥到了极致，她像个导引员，协助每一个读者把心理学理念和现实捆绑起来，梳理出其中的逻辑，建立更理性和有趣的认知体系，消解戾气，播散迷雾，以“自我”为边界，学会与边界两边的世界——心里的世界和心外的世界——和谐共处，愉快同存。

“世界是对的，你也是”，不就是在说：你心里所信，决定了你眼中所见么？在雾霾、高房价、破碎凌乱的价值体系……组成的现存世界中，也许我们无法保持优雅的身姿，可依然可以凭借书写和阅读的组合体验，重塑一份昂贵的，也是稀缺的信仰！

在那些被忽略、被欠缺诚意地对待的时间里，我们对身边的人、事、物以及期间的规则，产生种种质疑——“世界不对”；而为了在这样的世界生存下去，我们强迫自己改变，与本心渐行渐远，却仍会迷惑、焦虑、愤怒，甚而失去信任，这样的我们，也“不对”。

Chapter1 我们从未选择这个世界

每个倾诉“不对”的人，都挂着无辜表情。支持我们自视无辜的最强大理由，往往是“这不是我选择的”。我们生而被动。自幼被教导“热爱”的，从来不需选择；全心投入付出的，亦无法事先挑拣；甚而我们耗费毕生，仍无法修改这是最好还是最坏的时代……

“少壮不努力，老死在内地。”

## 《世界是对的，你也是》

“这是一条简单的路，多么易走，多么难行。”的香港形象，流露出宝贵诚意：市井的智慧与温存，卑微故事，光彩真心。种种不完美之下，仍与这社会踏实依存。麦兜那种微微忧伤的开怀和傻乎乎的透彻，几乎是心理辅导想要达到的理想效果：自我关怀……宽容、接受不确定性、敢于尝试、参与……直至自我接受。所以若不能放下疑虑，至少试着去了解。香港的背后是我们所不熟悉的信赖在支撑运转。能信赖一点什么，多么重要。

台湾的意义，在于展示华人社会的另一种可能。有一张粉红选票，保持谦和语调，不随手抛掷传统，不那么粗糙与卑微。台湾民众信赖的是华人的身份、华人的礼义伦理、华人的文化，当初带到狭隘岛上、唯一可以紧紧抓着的生存的信仰。他们相信传承的使命系于一岛一身，所以务必坚持。坚持过度，会输出滥文化。但，向前走，是唯一方向。台湾曾成功地用“最低成本”打开经济与政治的封闭，这很值得学习，更值得学习的是背后那条看不见的、属于华人的线索，我们得依循着它，找回自己的信仰。唯有如此，曾经涕泗滂沱地守望，各自清洗的攻守相当，才能抵达同一个地方。

日本与“内地”有一点相同：“个体”的排位总在最末。有一点不同：他们的每个个体都绝对信仰自己的群体根性，哪怕错误，亦抵死坚持。劣根性是一个并不庞大的民族繁衍存续、始终保有鲜明特征的依托。一面是现代文明的发达，一面是传统的传承，日本在此间实现的平衡恐怕无人能及，全赖“信力”。除了信仰群体，日本人还相信最微小的事物中也蕴含真理，无论正确与否，都坚信自己是在努力掌握某一种真理。这种有点偏执的态度，转化成可怕的执行力，其中还不乏创造性。在支撑繁衍的同时，成就一种美，而美亦是民族或群体的向心力之一。当然，如同国家不应大于人、社会不应大于人，民族也同样不应大于人。信的价值，在于给人以存在的线索、攀援而上的力量，以及过程中遵循的规则。

美国与每个国家都不同，那是全球唯一一个在赋予国民身份的同时，真正赋予“国民感”的国家。顽固如大和民族，在美国出生的二代三代，也自认是美国公民。这是因为他们对自由的信仰，自由的人懂得宽容。即使有WASP意识的存在，总还有空间与新加入者分享。而自由的同时，还有宗教。马云认为在大家津津乐道的民主与法制建筑之下，是基督教文化的基石。“信、望、爱”是基督教做出的极好总结，放之于宗教外的世界也同样适用。上帝说，要有光，因人类注定与苦难及困惑共处。人类说，要有光，光是内心的能量。这或许是“内地”再也无法企及的一点，无神论消灭了上帝与诸多迷信，也驱散了来自不知名高处的光。

我们对“内地”的放弃或无望，本质即是“信”的缺失。当年学生问孔子如何治理政事，孔子答：“足食，足兵，民信之矣。”然而不能放弃的是“信，国之宝也”。这是我们曾拥有的中国智慧，某个阶段，它暂时迷失，以致我们不知该信仰或信赖什么，不知终身信托于谁，也无法感知信念的力量；甚至相当长的一个时期，我们放弃了寻找，等发现终无可依才四顾茫然。但没有任何迷失能放任至永久，这个有着太多诠释的“信”，我们必须相信、必须期待它回归的一天。生于何处，确实无法选择，我们可以说此地种种不好，并非一己之责。可有一样责任是我们的，就是不管身在何处，面对什么样的不理想与不合理，都要找到存在之信：我是谁，我要过什么样的生活，我为何种意义存在、如何存在。人大于一切，每个人都珍贵而不可复制，必须为自己负责。我们会渐渐谈到如何建立“信”的体系，那与自己、与世界的“对”紧密相关。而首先我们要相信的是：活得清晰坚定，是我们最应该投入的一种努力，也是此后一切努力的方向、价值、意义所系。

### 自由

人们对自由始终有种困惑的呼应，来自内心。叔本华说：“人都相信自己先天是完全自由的，甚至认为自由涵盖个人行动，在任何时候他可以开始另一种生活。从经验上，人又会惊讶地发现自己并不自由，而是受制于必需品，而且不管决心如何，他往往无法改变自己的行为，于是就形成从生命开始到结束的生活中，他必须扮演自己谴责的角色”。无论何种社会体制下，个体对内心的拷问、对自由的探索，都是平等的。自由是自主行动、追求个性的权利；而拥有这权利的目的，是实现一个不屈从于任何外界标准，而能“为自我所认可”的自我。选票、就业机会、免费医疗、信息开放等等，表现了

## 《世界是对的，你也是》

社会对自由的容许与保障，但它们并不能决定终极目标的实现。终极目标只存在于内心，那个自由的自己、自我认可的自我，到底怎么样？会不会终有一天，就像《自由》里帕蒂的儿子乔伊痛苦发现：“这不是他本以为他是的那种人，也不是如果能够自由选择，他愿意成为的那种人”。在那个坠入平庸的结局中，心灵蒙尘，生活亦无光彩。

### “二代”基因或模式

与其假想改换出身，不如重新发掘自己身上的秘密，尽力发挥天赋所长，完善性格，构建健康的家庭，了解并实现自我。基因与模式是真正具有影响力的东西，任何一种“二代”的身份，都只是这种影响力最次等级的显化。在特定条件下以投机方式达成的兴盛，永远不会超越真实自我的繁衍。

先问你要去哪里，而不是时代去哪里，国家去哪里，世界去哪里。你需要一个怎样的时代，你就是怎样的时代；你热爱怎样的国家，你便拥有怎样的国家；你走到哪里，你的世界就在哪里。世界可能跟不上你，国家可能跟不上你，时代可能跟不上你，但只要你已经在为自由担起责任，你就要有耐心，对未来的日子保持虔敬之心。——熊培云《这个社会会好吗？》

### Chapter2 800万种活法

越无厘头的环境,越赋予我们不可思议的能力。我们用奇异的生存之道,活在从未选择的世界。

### 吃货涌现在“不敢吃”的年代

食色性也。回归对本质需求的关怀，探求日常的艺术，这是好事。过度的热情，往往出于内心的“遮蔽”：用一种简单甚至粗暴的趣味，掩饰对生活的无解或内心的乏味；对世界说，看，我是个热爱生活的人；对自己说，就这样吧，除了吃还能干什么？吃货多数也不以吃出崇高境界为追求，只是借助吃这种持续的行为，不断敷衍自己的内心而已。吃货们的世界，缺少的不仅仅是食品安全，还有信念（逃离骨感的现实去勾勒理想中的乌托邦）。在这食材无味、烹饪失格、味觉日益愚钝的“不敢吃”的当下，吃货们不妨去尝试点别的事情，值得为它吃饱、全力投入的事情。吃没有那么重要，至少不是唯一的救赎。

### 当修行成为流行

这是个信仰被消灭的社会，寻找内心的皈依是每个人都应该做的事。真正的信仰是在充分的观察与了解之后，从意识到行为模式的认同，是不断的学习、思索、践行，是对自我的审视与改善，会令自我更真实、更清晰、更坚定。而“伪信仰”或追风的“修行”，只会让人更浅薄，因为他用过于简易、速成的方法论打发了我们的问题，用盲目的“超脱”替代现实行为的改进，还怂勇了一知半解的卖弄。

在穿越流行、找到真正内心所依的路上试试科学的态度，核心是不以脱离现实为方向。相关的方法是，丢掉所谓缩略、引用、精华，在追逐任何东西之前，试着从它的起源开始，了解它以各种形式流传的讯息，尝试总结它的核心体系，收集正面负面评价，观察每个受它影响的人，是否变得更接近你想要的自己，运用它，体察它带来的改变，做出判断与选择，形成自己的逻辑。这过程需要耐心。若找到乐趣，一切艰深都会自然渡过，我们终能拥有一个完整的体系，并因此强大。而若始终觉得无趣，或有悖本意，就放弃。而真正的本意是：认得自己，有一颗朴素的心。

### 屌丝与屁民

自贱或贱，并不是最要紧的群体心理症结，因为在某种意义上，自贱是一种“顺势行为”。到信息开放的时代，个体们看到世界的更多样态，才觉醒自己活得何其卑微，不叫这样的名字，简直不足以宣泄内心的悲愤和受虐的快感。老实说，这很自然，不要紧。要紧的症结是逃避。逃避对“主旋律”的思

## 《世界是对的，你也是》

考与参与：站在“神坛”对面，看所有高大的、宏伟的、被推崇的一一落下，享受莫名的愉悦。认定一切权威与正面形象都是错的，包括一些属于普世价值观的积极行为也被可以无视。至于错在何处，又如何构建对的、新的、符合自身追求的体系，统统与自己无关，不必为没有希望的未来付出更多成本。

艺人、地产商、公务员

职业锚理论说，好工作就是让你相信自己会有所成就、就算没有成就也乐在其中的事。不管做什么职业都一样，不同的只是基于什么目的去选择，付出什么、享受什么。每个人心理能量不同，边际亦不同。所以，你该做什么，只有你知道。

“中国式饭局”与“圈子依赖症”

“酒场见品格，饭局考趣味。”可惜，“有趣味”的、纯情感或情趣导向的饭局，仍属珍稀。大家聚集，各为其利，人们热衷的是在“局中”交换资源、对“局外”透漏炫耀，以便吸引、进入“更高局”。在此过程中，每个人展示出的对规则的领悟与掌控、谈资的丰富与新鲜、氛围的调谐、酒水菜品的鉴别见识，无一不是衡量其“能力”或“能量”的指标。人人抱怨饭局，人人迷恋饭局，饭局的质或量一旦不足，人们便惶恐不安。这显然是心理学层面的被显化的群体依赖。“人脉”之所以为现代社会所看重，不仅是因为其中包含的大量信息与便利，更因为人们需要通过生活方式的同化，来证实自己的确属于某个阶层、某个圈子。当个体价值尚不能以独立、鲜明的形式得以表现时，卷子的佐证便尤为关键。所以会有这样的说法：你是谁不重要，和谁在一起才重要。我们可以引申这句话：你和谁在一起，就会成为谁。

今天，学习怎样做“路人”

我们要重新学习怎样做“路人”，在一个基数如此巨大的国度，我们要努力让群体的情绪与力量朝向平和、积极的方向。要做到这一点，仍要以每个人的独立、坚定为基础，有自己的观点、规则与底线，对事物保持冷静思考，避免盲目从众，养成搜索、查询、验证的习惯，在“第一反应”产生的同时，给自己一点时间思考，选择更合理的行动方式。

雾都孤儿

唯一有改善的是 改写剧本，换一幕天气。茫茫国度，谁不是勉力求生，只要一个个体的尝试还在，现实并非无可救药。先试试改变身体与情绪，适当的室内运动可以帮你提升能量(找不到更好的运动就做爱吧)；然后继续科普，试试关键词的延展搜索，你会知道一件事关联的更多事，值得学习了解的，远比微博微信转发的怨念更多，那些转发不如转化成有组织的民间力量(关于民间力量如何监督敦促社会事务，国外有很多事例可供我们参考)以及，相信我们不是吊诡现实唯一的遭遇者。即使不清楚个人的微小作为能对大环境有多少推动，也只得尽力为之。“孤儿”们彼此照料长大，除此之外，并无他法。

碎片永生与虚拟重构

分享：令他人享受的才叫分享。

自媒体时代带来空前的心理满足，再渺小、平凡、微不足道的人，都能成为发布中心。而众多工具与模式，鼎力相助我们掩饰渺小平凡微不足道，这无疑提供了自我重构的可能。在茫茫无垠的信息宇宙中，每个人以另外的人格存在(姑且称为“信息人格”)，在虚拟世界中的重构越来越多，占据现实世界的时间与注意力，这是今天的我们不能忽视的新“活法”。检视“信息人格”与现实人格的重合与差异，是件有意思的事。对大多数人来说，重合的仍是大部分，毕竟我们不愿失去与亲手创造的形象的关联。而那些掩藏、修正、提升其实正是我们试图实现的“超越性”在现实中难以完成的超越。与其鄙视其中隐含的虚伪，倒不如将之视为理想自我的投射，说不定，它可以引导我们的现实生活。

## 《世界是对的，你也是》

在碎片化的信息中发现系统学习的入口，比如一本书、一部电影、一个有趣的学科、一种新鲜的理论体系。为自己规划出相对大块的时间，去尝试接触它们，进行更系统的阅读观赏与学习。网络再发达信息再丰富，也不能替代“系统性所具有的深度与厚度，而没有深度与厚度的支撑，我们是没法真正思考的。养成整理习惯，每隔一段时间(太长太短均不宜，两三个月差不多)整理微博微信以及每个应用中被发布的自己，验证信息的价值，剔除盲目兴奋或无聊充数的部分汇集那：些有趣或有意义的轨迹说不定，永恒的哲学思考居然就在这个过程中完成了：你是谁?如何走过?去向哪里?

### Chapter3 大家都不对 自责

自我评价的误区(自我评价的标准迷失。心理学直以来对“自我评价”的说明中,都强调“评价他人”、“评价自己”以及“他人评价自己”三者互动,然而在实践中,他人”常会无限度地覆盖整个评价系统,尤其在习惯跟随群体意志的环境中,我们得出的往往不是真正的“自我”评价而是来自他人的看法、与他人的对比……各种“他人”的叠加。在这样的评价指导下,或许能维持在群体中的一席之地,但与应该过的生活无关。“理想自我”其实包含一整套设计好的生活,围绕这个核心整合各方面基准,形成自我评价的整体标准,就不会令人无所适从,也刚好满足自我意识、自省能力、现实需要这三个自我评价的必要前提。“现实自我”做到“理想自我”的几分,就享受几折的生活,这是自己与自己印证的过程,我们常常想多了,才觉得没那么简单。),也说到完美主义的陷阱是“我不对”的意识成因,但自责这个巨大的界域,有更高大坚固的心性之墙,才能容纳如此之多的负性情其中流动,抑郁气质真的优雅吗?强迫行为令你的生活精致,你习惯了焦虑,离开那种状态就不叫工作?还是你其实“乐于”体验这些,因为它们证实你承担着来自职业、人际、情感的压力;你负责地活着;事事归咎于己,符合我们传统文化中的谦谦君子风范;过于积极的自责,逃避外来的批评:只能向自己问责,因为对世界无力。自责确实带来不好的感受,但也帮你抢占了假想的高地;在那里,你以为你是楚楚可怜的,你以为你是崇高的,你以为你是安全的。如果不是这样,你真的嫌弃了自己,那我们通往“对”的道路,会更难走。

### 责他

一开头就说过,“对”与“不对”都是执念,更别说这“不对”归属哪方。可是,画一条线,负性情绪仍顺利归队,左边是自责,右边是责他—世界不对。自责令我们焦虑、强迫、抑郁,等等。责他也可能导致这些,同时还会让我们迁怒、存疑、抱有敌意。世界仿佛在我们对面,而这样的信条横亘中间:只要有人承担责任,事情就会变好。必须有人承担责任,我才会有好的感觉。结果,好了吗?

人事不分,就这么混沌。我们其实也知道“就事论事”是最简单的方式,可惜还是不自觉地模糊了外沿,从单客观的事件过渡到复杂无比的人与人性,徒然增添许多敌视的对象,甚而生出“被害妄想”。说到底,还是“问责”惯性使然,一定得有个责任人,责任人一定是故意的,否则怎么义正辞严、怎么转移怒气呢?人与事确有关联,但仍是两回事。

“活在当下”也是一度流行的说法,不知能不能这样诠释:相信只有正在发生的感受、体验才是真实的,将它们锁定在即时;而之前之后的一切人、事、物,不必重复或预支与他们相关的感受与体验,徒然增加许多负担。我们在这世界累积经验,可别传承不愉快的遗产。

契约得以维系的关键在于平等。只要家一天还在,就说明平等仍未打破。每位家人在面对世界的经营中,只是所处环节、角色不同而已。以这种视角看待家人,就不会苛刻要求对方接受你的“问责”。同时基于平等的契约关系,每个人都是家庭中心,尤其在情绪放射时。一个人的负性情绪,影响整个家的氛围,恶化每个家庭成员与世界的直接联结层,而透过这个恶性、紧密的包围圈,更多“不对”出现了。所以我说,我们真应该向家致歉。家印证我们的所有失败与伟大。我们得从重新认识并善待家开始,真正停止“责他。因为在我们的喋喋不休中,家变旧了,而世界自顾自运转,我们的:时间又少了一些。

### Chapter4 能改变的唯有认知

“非黑即白”是对世界的幼儿化区分,其中缺少了客观的多视角的和对人性的观照。而“白必胜黑”

## 《世界是对的，你也是》

则是难以实现的“绝对化要求,只会给持有者带来困扰。在一颗成熟的心看来,“好”、“坏”并无绝对。即使灰太狼总想吃羊,也只是遵循生物法则而已.与它热爱发明.关怀家庭的正面形象并不相悖。至于工作不够敬业.性格有失沉稳,都属于不完美的真实.提示改进、敦促规诫就够了,若将这样的人推进“坏人”行列,往往只是因为我们的利益受到了损害或威胁。而暗箱操作、肇事逃逸等有违法律法规之举,乃至更多真正的恶行,确应遭受惩罚,但惩罚依据的是规则,而非愤慨程度。如埃利斯君所说“每个人都应该接受自己和他人都是有可能犯错的人类中的一员”,了解、接受里白之间的“灰色地带”,便是成熟表现。

佛说人生七苦,是为生、老、病、死、爱别离怨憎会、求不得。我们担心的无非也是这些,失去、烦扰、对自我与生活的不可控制。像M,若想终止夜以继日的战战兢兢,首先应该学习的就是,生活中一定会有失去、烦扰、不可控制,它们一定会发生,但并非不能接受。勇敢地去了解世界,世界并非想象的那样可怕,而最重要的是,努力保持平和心态培养解决问题的能力,那些想象中的风险,发生概率也将随之下降到最低。

# 《世界是对的，你也是》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)