

宋朝的司馬光是國家的大臣，很多人剛進朝廷的時候總是先去拜訪他。他跟對方聊天的時候常常問一個使人很難堪的問題。

他問：“你家里有沒有錢？你的開支夠不夠？”“你有沒有欠人家的錢？”諸如此類。

被問的人出來以後都很奇怪，說司馬光這么了不起的國家大臣，怎么問我有沒有錢這種小問題啊，後來大家再打聽，才知道是什么原因。

司馬光的標準是：你這個人有沒有錢，能不能維持生活，能不能不為五斗米折腰。你有這個本領有這個錢以後，他才認為你有獨立的人格。

隨時可以丟掉烏紗帽，為了我的原則可以不做官。为什么呢？因為我不會餓死，我有錢可以保護我的

李敖：有錢，才可以保護我的自由

自由。所以，有沒有錢才可以決定一個人有沒有獨來獨往的人格。這就是司馬光的一個標準。

美國的富蘭克林講過一句話，他說：“兩個口袋空的人腰挺不直。為什麼呢？因為你會求人。”

你說我不求人，我就是說不出，我願意。好，你小孩得了盲腸炎要開刀，要救命，你沒有錢，你要不要為你的小孩去求別人？你會求人。

你為了自己可以做好漢，可是為了救小孩你會求人。



美國的總統里，有兩個總統不領薪水，為什麼？我有錢，我願意完全義務地為國家服務。一個就是胡佛，一個就是肯尼迪。

胡佛的太太會講中文。1900年，胡佛和他太太在中國開鑿煤礦做工程師。他那时候就發了大財，在中國賺了100萬美金。

他講了一句話：“人生最難賺的就是第一個100萬。”

我過去開的汽車後面的窗是三角形的，在台灣只有兩輛有這種三角窗的凱迪拉克汽車，這是當年我

跟電影明星太太胡茵夢坐的汽車。

現在沒有汽車了，我李敖有時坐公共汽車。上車的時候汽車司機認識我，說：“李大師，你怎么也坐公共汽車？”

我說：“我為什麼不能坐公共汽車？”

這是我平民化，所以我們不在乎這個，有就有，沒有就沒有，我講這些，證明瞭一點：我們要有一個生活的物質基礎。

我就是想告訴大家，要有點錢來保護自己的獨來獨往，保護你隨時可以跟老闆說再見，隨時不為五斗米折腰。

你要有一點點錢，把這錢藏起來，保護你的自由。

要在這個基礎之上，你才能夠說，我一輩子的志願不是吃飽了穿暖了就算了，我還有更高的更偉大的志願呢。

空白短信

又一次收到父親發來的短信，毫無疑問，打開短信，一片空白。

我能想象那個場景：父親坐在後門口，穿著拖鞋，一邊抽煙，一邊把玩手机。

我給他的手機上存了我的、哥哥的、嫂子的手機號碼。他只需要懂得解鎖、打開、撥打、掛斷這幾個功能的操作就足夠了。至於發短信這種既需要輸入字母，又需要選擇相應字詞的複雜操作，對父親來說還是太難了。

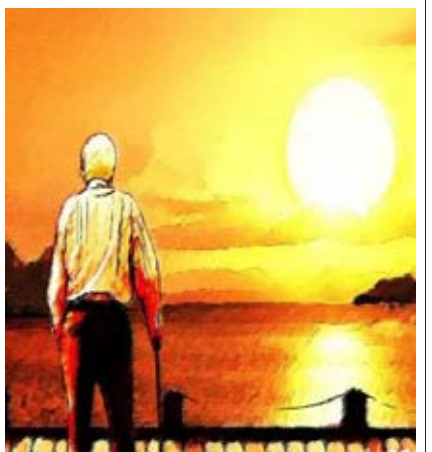
手機是父親的玩具，他沒事的時候就喜歡拿出來把玩，而我收到的空白短信常常就是這個時候不小心發出的。一開始收到這樣的短信，我會非常奇怪，忙打電話過去問怎么了。他會說：“我發短信了？我不曉得呀。”

後來我漸漸習慣了這樣的空白短信。

看短信發過來的時間：早上六七點，上午十一點，下午一兩點，晚上八九點。由此可以想象出父親的作息時間：早上起來玩玩手機，中午干完活休息時玩玩手機，晚上洗完澡躺在床上玩玩手機……有時候他就這樣睡著了，手機擱在一邊，翻身時候壓在上面。於是，我又會在深夜接到電話，聽到的是他的鼾聲。

我突然想起很久以前，在電話和手機還不普及時，我在讀小學、哥哥讀中學。那時，父親在院裡剝棉花，而我坐在房間里拿著筆和本子，父親口述我來寫，內容多是讓哥哥節省用錢、保重身體之類。哥哥也許不知道自己有多幸運，能收到父親這樣的信。

現在我收到這樣的空白短信，就像是父親隔著遙遠的時空吹來的一陣微風，輕輕一拂，心頭一疼。



你有沒有覺得，工作中同事們似乎都做得風生水起，就你灰頭土臉？

你有沒有覺得，父母很偏心，對你兄弟(姐妹)要比對你要好？

你有沒有覺得，你支持的球隊總是困難重重，很難贏球？

你有沒有覺得，別人家的孩子似乎處處都比自家孩子強？

你有沒有覺得，老天對你設置了很多障礙，你的生活真是難！

有這些感受的人，很多，也很正常，人性使然。

有研究表明，有兄弟姐妹的人，總認為父母對兄弟姐妹要比對自己好。

從一個社會來講，不同人群總會認為別的群體比自己所在群體受到的待遇更好。比如在美國，黑人一直覺得自己是受歧視受欺負的群體，而現在白人也開始覺得自己是受忽略受排擠的群體，因此種族矛盾越來越大。

還有一個有趣的現象，就是當人們覺得自己受到不公平待遇，或自己生活很難時，就更容易給自己找理由打“擦邊球”，或降低道德標準。

這些情況是為什麼呢？我們的生活真得要比別人難嗎？

有三個原因可以解釋。

首先，我們每個人都有偏見，這是很難避免的。我們看到的世界是通過自己獨特的經歷和思維方式過濾而來的。所以我們雖生活在同一個世界中，又可以說生活在不同世界中。要做到對別人感同身受是

第三個原因：從生物進化的角度來看，我們會更注重困難，因為需要克服它。所以當人們成功的時候，通常會覺得自己很了不起，因為人只記得自己克服了重重困難，而忘了成功過程中的幸運成分。

有沒有辦法避免這個悲觀鬱悶的感覺呢？有。

人幸福感更強，更快樂，人際關係更融洽，甚至身體更健康。

還有研究表明，你的伴侶如果是個快樂的人，那么你的健康也會更好。

當你向別人表達感恩時，你會和那個人建立起更良好的關係。這適用於你的父母，伴侶，導師，同事，和朋友。

所以，從今天起，跟你的愛人互相練習說讓你覺得感恩的事，跟你的父母說一句感恩的話，跟提攜你的導師表達一下感激之情，跟為你工作的下屬說個感謝。

你會發現世界很溫暖，你的生活其實也沒那麼難。

如果你還是覺得自己的生活很難，那請至少意識到，別人的生活並不比你容易。

最後，和大家分享一句我很喜歡的話：

BE KIND FOR EVERYONE YOU MEET IS FIGHTING A HARD BATTLE.

(請仁慈待人，因為你所遇到的每個人都正在打一場硬仗)。

願你擁有強大的精神和感恩的心。

為什麼你的生活這麼難？

件說來容易，但實際上十分困難的事。

第二個原因，是心理學上的一個概念，叫“逆風和順風的不對稱性”(headwinds/tailwinds asymmetry)。

想一下你以前在外面跑步時，如果有逆風，是不是覺得跑起來特別吃力，而且這種感覺不會隨著跑得時間長了而消失。而你如果有順風相助，一開始你會感覺很暢快，但這個感覺持續不久就消失了，很快你就會忘了有順風的存在。

所以，我們總會忘了那些生活中對我們有利的因素，或對此想當然地對待。但我們會時刻記著困難和障礙，甚至在過去後還耿耿於懷。

答案很簡單，就是學會感恩。

不僅對意義重大的成功或好運感恩，更要每天發掘值得感恩的人和事。

一個簡單的練習就是每天起床，或每天睡覺前，說三件讓你覺得感恩的事。

比如，今天讓我覺得感恩的三件事是，

1. 上班路上，我和媽媽在電話里愉快地聊了二十分鐘。
2. 去超市買菜，買到了新鮮沒凍過的銀鱈魚，美美地吃了一頓。
3. 寶寶晚上沒吵沒鬧乖乖睡了，讓我有時間寫下這篇“雞湯文”。

有研究表明，常常練習感恩的

能夠自持的人，不會通過討好他人來獲得愛。

好友阿雅最近交了個男朋友。

阿雅很喜歡他：整日里發消息給他，下了班買他喜歡的食物帶回來，為了他苦練遊戲技術，甚至連和朋友見面的次數都減少了很多。

她和我說：擔心自己不是他想要的，怕會被他拋棄，兩個月之後，他們還是分手了。

分手時男生對她說：

“我喜歡的是那個真實的、愛笑的你，不是你一味地為了我偽裝出來的樣子。你看看自己，還能認得出自己嗎？”

她照著鏡子看著里面那個人，好陌生，阿雅對我哭訴時，看著她眼神茫然的樣子我很心痛。

這使我想起日本作家山田宗樹的小說《被嫌棄的松子的一生》中，主人公松子一直試圖讓爸爸看見自己，卻永遠在受挫。

直到一個偶然間，她的一個鬼臉使父親露出了從未向她展現過的笑容。

從此後，她一生中做了無數次鬼臉，每一次做時都是為了討好別人。

和松子一樣，阿雅成了一個徹底的討好型人格的人。

心理學家 Susan Newman 指出：

具有討好型人格的人，活在別人對他們的期待中，不停的追逐著別人對他們的認可，為此他們願意去做任何事。

松子努力做一個好女兒，遵循父親的想法成了一名教師，她竭力地想要討好父親，這一切的討好，卻還是不被父親接受。

在愛情中，松子習慣性地活在別人的情緒里，給予男人上帝一般的愛。

“立志成為暢銷作家的男友”、“作家男友的朋友的情婦”、“合夥人小野寺”、“憨厚的理髮師”、“曾是自己學生的龍洋一”……

每一個出現在她生命中的男人，松子都曾夢想著能夠相守到老，她換著花樣地討好所有人，直到失去了自己。

通常，具有討好型人格的人需要別人來肯定自己，對別人的感受過度敏感。在他們內心有一個不好的假設，即他們會認為別人的情緒變化跟自己息息相關。

與人交往中總是習慣性地把自己置于被動和討好的位置：

他們會因為別人語氣稍微冷淡一點點，就想着是不是自己惹得不高興了，和別人在一起時，總是怕冷場，一直主動去找話題；

聊天時，會仔細斟酌自己的措辭和表情，對話框里的內容寫了又刪，總怕說錯話會惹人生氣；

幫別人忙時比做自己的事情更加小心謹慎，甚至覺得是自己的本分，而自己從不會開口要求，因為擔心被拒絕。

武志紅曾說：我們擁有討好型人格，是一顆怕被拋棄的心在作祟。

日本戰後文學的巔峰人物太宰治在《人間失格》中寫道：

“我想到一個辦法，就是用滑稽的言行討好別人。那是我對人類最後的求愛……我靠滑稽這條細線，維繫著與人類的聯繫。

表面上，我總是笑臉迎人，可心裏頭，卻是拼死拼活，在兇多吉少、千鈞一髮的高難度下，汗流浹背地為人類提供最周詳的服務……

而且，無論我被家人怎樣責備，也從不還嘴，哪怕只是戲言，于我也如晴天霹靂，令我為之瘋狂，哪里還談得上還嘴……

只要被人批評，我就覺得對方說得一點都沒錯，是我自己想法有誤，因此我總是黯然而接受外界的攻擊，內心卻承受著瘋狂的恐懼。”

這種“瘋狂的恐懼”，就是具有討好型人格的人對於被拋棄的恐懼。

這種恐懼壓倒一切，他們為了避免這種恐



懼可以付出一切，討好算什麼，滑稽又算什麼，只要不被拋棄，不是真實的自己又能怎樣。

因為討好型人格，許多人都隱藏了真實的自己：

那個7歲開始寫作，9歲出書，19歲被清華破格錄取，別人眼中的天之驕女蔣方舟，曾在《奇葩大會》的分享里，講述瞭如何發現及戰勝自己的討好型人格。

感受更重要，這並不是自私。

討好別人而放棄自己的邊界，別人也不會因此而喜歡和尊重你，所以把自己的感受和需要擺在首位，是很重要的。

在安全的環境中進行自我確認

解決討好問題的核心是自我確認 (Self-validating)。

自我確認是一個逐漸認識到，並接受自己的內心體驗、想法和情感的過程。討好者所缺乏的，正是看見真實自我的能力。

不要忘記，我們每個人能展現在他面前的只是一種自己。

這個時候如若討好型偽裝出來的這一個自我戰勝真實的自我，真實的自我便會被覆蓋。

那么，真實地活著變成了一件奢侈的事情，這個時候，進行自我確認便十分關鍵了。

其實，我們這一生，最應當要討好的是自己。

與其絞盡腦汁地讓自己討好，活成別人喜歡的樣子，倒不如努力活成自己喜歡的樣子，取悅自己比起取悅他人更開心，不是嗎？

有時候，在戀愛中適當的撒嬌任性，不是無理取鬧；在親情中適度學會依賴，不是就丟掉了尊嚴。

不討好，你才真正地擁有自己，做自己的主人。

最後，無論現在的你是怎樣的自己，都將蔣方舟的這段話送與你：

“每個人都有一個他獨特的價值，在他實現這個價值的過程中，他有可能是張牙舞爪的，他有可能顯得很笨拙。

但是如果你放棄了追求個人的獨特價值，去建造一個被人喜歡的人設的話，那其實是冒了非常大的風險：

你吸引來的人，也不是你真正欣賞的人，真正能夠欣賞到你的人，永遠欣賞的是你驕傲的樣子，而不是你故作謙卑和故作討喜的樣子”。

如武志紅老師所說：更好地成為自己，而不是成為更好的自己。因為，你自己本身，就是最好的。

願你千帆過盡，成為最喜歡的自己。