

本文是 2022 年 8 月 11 日付费文章

原创作者:张情三

昨天，有个 VIP 群里的群友私信我：为什么在与人相处的时候，特别容易疲惫，总喜欢讨好，感觉特别难受，但又改不了。

如何才能从垃圾情绪里抽离出来，或者说，如何减少讨好的这种潜质对自己的影响，有什么建议吗？

我一直相信，一个人的认知水平，就等于这个人的生命质量，一分一毫都

不会差，就连人际关系和情绪这一块也不例外。

你知道为什么，底层人每天的负面情绪都特别多吗？

第一，钱少。

这点我就不多说了，说的太多了。

第二，脑子里垃圾太多了，假象太多了。

比如，底层人从小到大接触的文化，就是“百善孝为先”，“先做人后做事”，

“勤勤恳恳”。

“遇到反对先找自己的问题”，“虚心纳谏”，“换位思考”，“只有多为别人着想，别人才会为你着想”

还有很多很多，我就不多说了。

.....

其实，熟悉我的读者都知道，这些大众特别热衷的词汇和文化，在我的词典里已经彻底删除了。

在我的世界里，没有与人为善，只有

征服与被征服，N 役与被 N 役。

没有考虑他人感受这回事，只有为自己而活这种信仰。

没有什么讲道德仁义这一说，一切都是实力的博弈。

我知道，很多人看到这儿，肯定会觉得很不可思议，觉得我肯定有神经病。

对此呢，我并不想跟你争论，您不认同，抓紧取关，蠢货那脑子，理解不了，实属正常。

但凡他能理解一丁点，也不至于活的那么穷，糟心事那么多了。

聪明人看一眼就明白，知道是同道中人。

另外，我的公众号简介是“打工人、上班族不要关注我，这里没有你想看的东西”。

所以，很明显，我写的东西，并不是要给打工人看的，而是给自由职业者，老板，创业者，或者是想成为这几类人的读者看的。

如果您觉得看了不舒服，还是尽早取关，否则您继续看，一定会被刺痛更多，甚至是气坏了身体，这是我不愿意看到的。

但其实这些，再顶级的富豪和企业家眼里，不过就是些小儿科罢了。

我在这个公众号里，一直在强调一个观点，一定要避免做老好人，避免所有让自己不舒服的关系和事情。

好好爱自己，不讨好别人，自强自爱才是人生唯一的出路。

人生最重要的不是取悦别人，而是爱惜自己。

我还经常说，强势比自卑要好，叛逆比听话要好，为自己而活，自私自利比整天在意别人看法，担惊受怕的改变自己要好。

要知道，这个世界不会因为你的善良，你的大方，因为你对所有人都好，就对待你会好一些。

这么些年，你身为一个好老人，每天处处为别人着想，为了亲戚朋友赴汤蹈火，在所不辞，心里苦成什么逼样，

把自己和家人的生活搞成什么窘迫样，你心里没点逼数吗？

到头来，你又得到了什么呢？又有几个人念着你的好呢？

除了得到了一个“大好人”的大高帽，以及几个出门见面假惺惺的笑脸，一无所有。

这我说的算好的了，甚至大多数情况下，老好人的结局，都是会被唾弃，被人戳着脊梁骨骂的。

我并没有夸大，这就是事实。

你处处为别人着想，总是免费帮助别人。

你以为你会得到别人的感激，事实上，只有嫌弃。

因为人家心说，你怎么帮一半不帮了？

什么？你帮忙还要钱？你 TM 的太功利了吧。

什么？你帮我还喊苦？

好人不是就要无私奉献吗？你怎么

能喊苦喊累呢？不应该啊，所以，你是装的好人？

.....

所以，什么“好人有好报”，“好人一生平安”，太扯淡了。

事实上，老好人，喜欢无私奉献，任劳任怨的人，就连“好人一生平安”中的平安也得不到。

好老人，老实人，看起来就特别胆小自卑，什么都不敢争不敢抢，那别人不舒服，手痒了，第一个搞得也肯定

是你，谁叫你看着好欺负呢？

这就是人性。

我还说过，这个世界，从来不是按照你所想的什么“道德仁义，付出就有回报”这种垃圾来运行的。

世界一直没有变，从来都是按照人性，按照金钱规则运行的。

所以，你以为你做个好人，能得到很多，得到别人的尊重，受到他人的爱戴。

大错特错。

事实上，你钱多点，人混点，天不怕  
天不怕点，大家才会尊重你，才会甘  
愿当你的小弟，你的人生才会顺风顺  
水。

为啥？

这不就是人性吗？

你善良顶个屁用啊？

那你不要命试试？

或者说，你钱多点，叫几个有点名气的混混来镇场子试试？

那几个身上纹条过肩龙的大汉都不敢动你。

不就是这么回事儿吗？

为什么我这么清楚？因为从前我就是  
一个十足的老好人啊。

朋友有难，我第一个冲上去风雨无阻，  
朋友没钱了，向我开口，我二话不说，  
直接转账了，别人来咨询我，我口干  
舌燥讲一下午，一分钱没收。

.....

后来我发现，原来我的奋不顾身，在他们的眼里是傻逼，我的“仁义之举”，在他们眼里，就是傻乎乎的非菜，我的无私奉献，在他们那里就是理所当然。

呵呵，人心难测啊。

从前的我还不明白，为什么我每天负面情绪特别多，非常容易生气啊，愤怒，伤心，不甘心。

从那以后，我就知道了，跟垃圾人待在一起，你怎么做都是错，怎么活，都很难过。

在垃圾圈里待着接受垃圾文化的熏陶，你想不起负面情绪都很难。

也让我体会到了人性之凉薄，也知道了老好人的下场，也明白了，自己以前相信的所有一切都是垃圾。

另外，我觉得，人生想要过得幸福，情绪是个非常重要的指标，必须保持情绪的稳定与健康。

据我观察，普通人这一一生中经历的负面情绪，大多数是来源于家人、亲戚、朋友或者同事。

烂事一箩筐。

那么，问题来了，想摆脱“人际关系”方面带来的负面情绪，该怎么做呢？

如果你也受此困扰，是个老老实实但没人念你好的人，我给你的唯一建议就是：学会拒绝。

拒绝借钱，拒绝借车，拒绝含糊不清的感情，

拒绝白干活垫资。

因为一旦出了问题，老实人并没有能力解

决，你还指望对方会发善心吗？

做梦。有质量的人际关系，并不是靠“借贷”“白送”维持的。

另外，如果你是个一无所有的老实人，你千

万不要担心有些人会因为你的拒绝而翻脸。

那些因为拒绝而翻脸的关系，本来就属于狗屎关系，你早就该抛弃掉了，你为什么甘心做一只苍蝇围着他们转？

你以为自己好说话，对于朋友的“求助”从不拒绝，人家就会念你的好吗？

大错特错。

要知道，那些喜欢借钱、喜欢借车的，要么是穷鬼，要么是蠢货，要么就是坏蛋。

这 3 类人你都应该尽早远离。稍微有

一点脑子的人都知道，借钱、借车，几乎就等同于“恶意破坏人际关系”，基本不会有第二种结果。

对于这种人际关系，你为什么要维持？  
犯贱  
吗？

底层的人际关系，充满了感情纠葛和  
债务纠  
葛，一帮畜生每天都在那里算计，到  
底谁亏  
欠谁多一点，自己该对谁心生怨恨。

包括底层家人之间也是如此。

“恩情”这个东西，是能吞噬一切好情绪的黑洞，是传统文化里最大的毒瘤。人际关系里一旦掺杂了“恩情”“亏欠”。

那么所有参与者，都会在痛苦中受折磨。

比如，穷鬼家庭的孩子进入社会之后就会发现：30 岁之前的所有竞争，本质上就是家庭背景的竞争，自己由于父母的无能，已经在各种竞争中输得一败涂地。

而穷鬼父母呢?已经开始等着自己的孩子报恩了:我们把你拉扯大不容易,现在你也能挣钱了,该回报父母了!

穷鬼朋友之间的互相帮忙也是如此,只要出现了借贷、借车等行为,那么这里面一定会生怨。

或者可以这样说,所有的怨念,都是源于借贷,源于亏欠。

所以,如果你看清了这一点,一定要

及早从垃圾的关系中脱离出来。

这是第一步，第二步才是自强、自爱这些。

那么该如何做到自强自爱呢？如何保护自己的权利和好心情呢？

我之前说过一个扎心的观点：上层交朋友，都是要验资的（或明或暗）。

之所以这样做，并不是因为势利，而是说，如果不这样做，大家会因为认识你而蒙受损失，甚至丢了性命。

我一点都不夸张，很多负债的赌徒，被逼急了会向身边的富人下手。

如果你之前有钱，他们肯定愿意接纳你。但是如果你突然落魄了、负债了，大家会立刻把你踢出这个圈子，没人会向你伸出援手。

因为本质上人都是靠自己的，所有人都只会锦上添花，不会存在“雪中送炭”的现象出现，永远都不会。

落难了，只有“自救”一条出路，别无他法。如果你认识到我说的这一点，你就理解了什么是“自强”。

下面我说说“自爱”。

除了做到大胆拒绝，不怕对方翻脸之外，你也要有随时翻脸、随时拉黑的准备。

比如我之前说过，哪个亲戚朋友要是在微信

上跟我扯没用的，我直接拉黑：现实生活中如果随便干涉我的决定，我直接翻脸，不可能跟他们讲道理。

因为底层的傻狗是听不懂道理的，否则他们也不会停留在底层。

我说点玄的东西。

你越是在意一个人，一段关系，你就越会感觉备受煎熬，感觉被折磨，这段关系就会越快破裂。

你只有把一切都看的非常轻，觉得任何一段关系都可有可无的时候，你才能获得真正健康的关系。

一句话，想要收获一段关系，就不要看的太重。

你什么时候能真正收获一段爱情？

当你不再追求爱情的时候，不再把爱情当做生活的全部的时候，当你把爱情看的可有可无的时候。

当你在没有爱情的时候，可以一个沉浸在自己的世界里的時候。

在意，就会带来期望，就会带来失望，就会有束缚，就会带来毁灭。

你以为是对方给你的束缚，其实，是你自己太在意罢了，期望太高了而已，跟对方根本没有任何关系。

所以，你会发现，只要太在意，就一定会分开。

这也就是，为什么，越缠绵，越爱恋但一对，分开的反而越快的原因。

“推开你所爱的，你就永远不会被束缚”

所以，我说过，“以结婚为目的的恋爱，才是耍流氓”。

我认为，任何一段关系，都应该可有可无，没有一定必须存在的关系，包括婚姻。

这也就是，君子之交淡如水的真正含义。

真正健康的关系，一定都是自由的，非常轻松的。

所以，翻脸不光是为了爱护自己，同时也是为了筛选最健康的关系，因翻脸就能毁掉的关系，本就不应该存在。

最后，我再跟大家说点扎心的。

会哭的孩子有奶吃，任何场合都是如此，包括你最关心的谈恋爱。

你是好打发的人，那么别人自然就不会重视你，甚至敷衍你。

所以说，在很多时候，你需要打破常规，需要翻脸，需要闹，才有可能争取到自己的权利。

比如，特殊时期，如果全面 feng 控，家人生病需要立刻去医院，但是医院或者社区“见死不救”怎么办(这种事情已经发生了不止 10 次了)?

你如果老老实实遵守规定，这里填个表格，那里签个通知书……你像一个

皮球一样被“他们”踢来踢去，最终仍然是踏不进医院半步。

为什么会出现这种情况？

因为“他们”在意的可能不是你家人的性命，他们在意的是自己的 mao 子。

这时候，最好的办法是大吵大闹，满地打滚也行(就是不动手)，大喊“xx 医院见死不救，xx 委员会故意刁难我们，他们本质上是在谋杀!大家都来看看!”，必须要引起路人或者居民的注意。

也就是，只有在这件事触犯到他们的利益的时候，他们才有可能妥协，不然你以为靠你的仁义能感化他们吗？别搞笑了好吗？

而一旦你把事情闹大了，而且有很多人开始录视频了，这时候“他们”才有可能妥协，直接给你开绿灯。因为这种事情“捅上去”之后，新闻会报道，“他们”可能同样担当不起。

所以啊，永远不要让你在一段人际关系中除了善良一无所有，有拿捏对方得筹码就显得很重要。

重要的不是你对待别人的态度，而是别人是否害怕你，让他恐惧。

因善良和讨好而维系的表面关系，有什么用呢？连狗屎都不如，可有可无的关系，就是一种消耗，直接断了就行了。

之前我提到过《君主论》里的一句话：

令人恐惧比受人爱戴更伟大。

原因就在于这里。

老老实实→受人尊重→受人爱戴→  
令人头疼→令人恐惧，这5个等级，  
越往上越能令别人做出对你有利的  
行动。

因为越往上的人，越自强，越自爱。  
大家好好品吧。

来自微信公众号:重启你的大脑