

本文是 2022 年 9 月 29 日付费文章

作者:张情三

今天我跟大家聊一些人际关系、情绪管理之类的话题，因为最近咨询这类问题的人比较多。

我总结，我们在人际交往中做事情总共有两个目的:让别人喜欢自己;让别人尊重自己。而这两条路是完全相反的两个方向。

① 想让别人喜欢自己，你得做“好

人”，你得满足别人的需求，甚至要讨好别人。但是你可能会因此而变得越来越不开心，甚至会抑郁。

②想让别人尊重自己，你得做强者，甚至要做一个“狠角色”，始终把自己的利益和感受放在第一位(是自爱，不是自私)。

其实，很多人从小都被父母和 xxx 教成傻逼了，我小时候听到我爸说过的最多的话就是，你要跟 xx 搞好关系，将来他可能会帮你，跟 xx，你要多说好话，多请他吃吃饭，说不定以后能一起赚钱。

我心说，为什么我一定要去讨好别人，让别人喜欢，而不是成为一个有实力的人，让别人来讨好我，尊重我呢？

这是我当时非常困惑的地方，但我也不知道问题出在哪儿了。

到后来出了社会，有了自己的公司，收入超过同龄人十倍以上的时候，我终于明白了。

那群老一辈穷逼，层次太低太低了，一辈子都没有见过真正商业社会，一辈子都只停留在底层的尔虞我诈，拍

马屁上面，认为有了这些“人情世故”就能混的风生水起。

但有意思的是。

如果这些所谓的“人情世故”，“察言观色”真的那么有用的话，为什么他们混了大半辈子还是个穷逼，连在一线城市脚都站不住，只能在小县城苟且偷生呢？

那只能说明他们相信的这套“讨好论”，屁用都没有。

当然，我不是贬低他们，说他们蠢，

也不是教你们抱怨，因为我知道，他们之所以这样认为，混成今天这个逼样，是因为他们的父母（也就是我的爷爷奶奶）也是这么教他们的，所以，我非常理解，也没什么好怪他们的。

只是，如果你意识到自己的父母是个屌丝，你的父母就是造成你失败人生的根源，那么你就要及时作出改变了，不要还总是爸妈前爸妈后的。

如果你不彻底改变自己的穷逼思维方式，那么你将重复他们给你灌输的老的糟粕思想，重复他们的老路，甚至还不如他们。

一点儿都不夸张。

前段时间，我看了一个数据，现在大多数年轻人连父母都超不过？

确实如此，为什么？

我觉得，就是因为他们听了父母的话，活成了一个小丑，成为了一个只会取悦别人，玩弄游戏的贱人，而对自己的实力漠不关心。

但很可惜，这个社会的现实是。

你没钱，没影响力，没实力，那么就算你跪倒地上求别人，人人都说你是个好人的，别人也不会给你一丝机会。

你只有不断修炼自己，有了足够的筹码，有了随时掀翻桌子的资本，成为一个“心狠手辣”的强者，别人才有可能把你当号人物，甚至过来跪舔你。

这就是现实。

所以，自从 26 岁那年认识到这点以后，我就再也不在意别人的看法了，只关心自己的收入、情绪、能量场。

你是某某集团 CEO?某某机构处长?
某某大学校长?

跟我有毛线的关系啊?

滚蛋吧你。

因为我很清楚，别人对你的看法，永远都只取决于你的实力，这是个很简单的常识，跟你讨不讨好，会不会说话，情商高不高，真的一毛钱关系也没有。

当然，我说不关心其他的，并不是不与外界交流了，而是说我的心态已经

发生改变，我一定会和厉害的老板一起合作，一起赚钱，但我不会在意他们的看法，也不会把胜利得希望放在他们身上。

不与外界交流，是不会有金钱和能量流动的，这也是一个很简单的常识，我在那篇已经说的很清楚了。

后来，我从一个“体贴周到”的老好人，人人都“喜欢”的小丑，成了别人眼里“唯利是图”，“冷血无情”的小人。

你以为我失去了很多。

但事实上？

我确实失去了很多。

比如，**屌丝**和垃圾所谓的喜欢，失去了大众所谓的好人名号，失去了很多看似高大上，其实屁用没有的虚伪面子工程。

你知道别人为什么喜欢你，说你是个好人的吗？

因为他们能从你这里索取点什么，当他们知道，你不再无条件让他们索取

了，自然就不喜欢你了，这就是本质。

所以，我觉得，那些被垃圾货色喜欢还沾沾自喜的人，真的是比猪还蠢。

真是被人卖了还帮人数钱。

同时，我获得的东西更多。

比如，强者的尊重，金钱，地位，影响力，真正的朋友，好情绪，时间绝对自由，财务相对自由。

这些对比上面那些垃圾真的强了不止 10000 倍了。

至少再也不用跟底层的傻狗尔虞我诈了。

因为上面都是阳光，很温暖。

所以，下面我将要说的 7 条原则，就是教大家成为一个“狠角色”，一个强者，一个让人尊重的人，而不是让人喜欢的人。

如果你特别在意别人的看法，如果你认为别人的好感很重要，感情很重要，交情很重要那你就不要往下读了，因

为我写的东西跟市面上大多数价值观是背道而驰的。

如果你喜欢掌控感，无论是对人际关系，还是对自己的情绪，那你可以继续向下阅读。

①一定要坚持健身

注意，我让大家健身，绝对不是说要去健身房练肌肉，通过秀 6 块腹肌来寻找优越感和自信心。

而是说，只要你坚持锻炼，哪怕每周只有三四个小时，那么你的站姿、走

路的姿势一定会更挺拔，你的皮肤会更好，气场会更足。

只要有健身的习惯，而且对自己的饮食比较注意，那么你一定会比 80% 的同龄人更加自信和性感。

因为这个世界上至少有 80% 的人从来不注重自己饮食的，想吃什么就吃什么，想喝饮料就喝饮料，非常不健康。

张情三自己平均每天锻炼 30 分钟，而且非常注意饮食搭配，很多年不吃垃圾食品、不喝碳酸饮料了。

所以，我的睡眠、皮肤、免疫力在同龄人里面算是比较好的。

最重要的是，情绪是跟身体素质挂钩的，这个是有科学依据的。

身体强壮的人，受负面情绪干扰的概率也就更低；反过来，长期抑郁的人，身体的免疫力都会受到影响。

②言出必行

意思就是说，不说空话，让人觉得务实，而不是一个只会打打嘴炮的傻狗。

比如，如果你说自己要去环游世界

那你最好是认真的。

比如，你已经开始办理各个国家的签证了而且已经开始查询各个国家的人培所坐了。

当然，时间和金钱你也已经预留好了。

反之，如果你根本没有做好这些准备，那你就不要提“环游世界”这种鬼话。

你说出来的话如果不能实现，那么慢

慢地别人就会把你说的话当成是放屁。

有人会说:就是闲聊天，闲扯淡而已，那么较真干什么，谁还不能有梦想？

我的回答是，如果你想做强者，想做“狠角色”，就不要扯什么梦想，这个世界上根本没有梦想，只有我们能做什么、不能做什么。

我特别喜欢看黑帮类型的美剧，原因就是里面的大佬都是言出必行的人。

他们说要做什么，那就是心里早已经

规划好了，万事俱备、只欠东风。

黑帮老大之所以受人尊重，绝对不是因为他
武功高强，心狠手辣，也不是因为他
诡计多端。

而是大家都非常清楚，这个家伙言出
必行，从来不开空头支票。

他说要做的事，八成是势在必得的。

跟这样的人混，肯定有肉吃。

反之，如果你每天跟别人讲话都是随

随便便，“我要减肥，一个月减三十斤”。

结果第二天，你就给自己找借口说，太累了不行，躺吧。

那别人就会认为你就是个嘴炮，你在别人面前谈什么“威信”？如何能让人尊重你，凭你懒吗？

所以，聪明的人，都知道，事情没有眉目之前，对任何人都是闭口不谈，有什么好说的。

如果真的想做，自己默默去干就行了，

何必搞得人尽皆知。

要么不说，要么说了直接做。

说了又不做，你不是打自己的脸，丢自己的面子吗？

③不要在意别人的看法

当你完全不在意别人的看法、别人发表的评论时，他们会害怕的，因为他们意识到，他们再也无法控制你的情绪了。

张情三的建议是，先从你的父母开始

练习。如果你已经进入社会了，而且经济独立了就不要再在乎他们的看法了。

我说过，我不允许任何人对我的生指指点点，包括亲戚和父母。

他们如果对我扯一些有的没的，我要么会把他们拉黑，要么就会立刻翻脸。

而对于网上的各种负面评论，我更是无所谓的，因为他们嘴里会吐出来什么垃圾信息，跟我一毛钱关系都没有。

知乎上我经常 would 写一些高赞回答，评

论区经常会有喷子，还有直接辱骂的。

对于这类评论，我都是点赞+精选，
让他们的评论一直在置顶区晾着，然
后就会有很多人在下面支持他，还有
很多人在下面反驳他。

反正只要我不尴尬，那么尴尬的就是
他。

那么他的评论会不会让我伤心难过？
一丝一毫都不会。

我看他的评论，就跟看小丑表演的心
态一样，很搞笑的。

④习惯创造解决方案

要知道，无论你处在什么阶层，生活中的烂

事、烂人总是层出不穷的。大多数人都会抱怨，怨天尤人。

如果你想做强者，我希望你永远不要养成抱怨的习惯，而是要养成“寻找解决方案”的习惯。

要知道，方法一定比困难多。

同时，你要学会转念，也就是，改变

念头和视角。

比如，你要习惯性把“我做不到，我害怕”变成“我要如何做的到，我怎样才能不害怕，或者害怕也没关系”。

这样你才会有进步，改变困境，不至于走进死胡同。

花钱和收钱，对于大多数人都是老大难。

所以，这里，我就聊一下“花钱”和“收钱”的解决方案，可以体会一下，方法总比问题多这句话。

而且，你会发现，问题往往就是答案，就是你想要的那个东西，就是上天带给你的礼物，只是换了一个包装而已。

你只需要面对他，然后就可以得到。

要知道，社会上的很多问题都是可以通过花钱找中介来解决的。

比如，关于房产、车辆、证件、工商、税务、银行的任何问题，如果自己处理的话根本没有头绪，总会遇到 xx 部门踢皮球，让你提交很多资料，就是不给你痛快办理。

这时候，你可以花钱找中介来办理，一般都是非常快的，只要肯花钱，当天就能把事情给你办得妥妥当当。

再说说收钱这件事，很多人都想知道怎么做情绪管理、时间管理、人际关系管理、金钱管理，但是大家都没有头绪。

这时候我是怎么做的？这时候我是怎么做的？

当我意识到这些问题之后，我就开始总结自己的经验，还到处查阅资料，

然后汇总成一篇篇付费阅读文章，输出价值的同时进行收钱。（比如，今天这篇付费文章）

所以，只要你愿意，你也可以“把问题转化为金钱”，然后卖出去。

关于问题，我们还可以换一个视角来看待它。

我说几句话，你可以仔细体会一下，看看有没有感觉。

你之所以贫穷，不是上天让你成为穷人，而是你富有的灵魂来到这个，想体验

一下贫穷的生命。

贫穷，并不是来折磨你的，而是为了来渡你的，上天让你贫穷的意义在于，让你战胜贫穷，转过身来帮助那些曾经和你一样正在经历贫穷的人，这就是你的人生使命。

如果你能用这样的视角来看问题，你还会觉得问题事问题吗？

所以，在我看来，这世界上没有问题，有的只是让我成长人事物，每一件让我痛苦的人事物，都不仅仅是为了让我痛苦，而是想教我点什么。

你经历了学校教育的压迫，父母的PUA，是上天在告诉你，你要战胜这些困境，然后去渡那些跟你一样正在经历别人摧残的生命。

看到这里，你会不会觉得你的灵魂也有点伟大，觉得自己也有事情可干了？

你当前面临的困境，就是你要做的事情。

所以，普通人最应该做什么？

战胜贫穷，就这么简单。

当然了，我不是让大家去做那个圣人，什么都不管了，就去乐于助人。

而是要明白，我们有无数条看待世界的方法和角度，你不必纠结于 **ta** 负面的结果，你只需要看到 **ta** 的积极的一面，你的人生就会充满阳光。

永远要记住一句话，渡人先渡己。

5.控制自己的反应

有句名言是这样说的:我们控制不了

什么事情会发生，但是我们可以控制怎么去反应。这句话听起来像鸡汤，但实际上是金玉良言。

比如，有人在评论区骂我，我可以火冒三丈跟他对着骂。

结局就是，围观的网友都知道我是个小肚鸡肠、素质很低的人，跟大街上的泼妇没有什么区别。

当然，我也可以把他的评论进行置顶，这样就会吸引很多支持我的人跟他理论，发表评论的人越多，我的这条贴子就会越火，那么粉丝就蹭蹭涨。

再比如，我的公司对公账户被 xx 冻结了，没有任何理由。

然后 xx 要求我提供 30 项资料来解冻，但是我知道这些资料根本无法提供完整。

我知道 xx 是在卡我。我可以生气，可以到处申诉，但是我知道这些都是无济于事的。

于是我就电话咨询当初帮我注册公司的人，想把这件事了了需要花多少钱，然后他们给我一个报价:2000

元。我把钱打过去，当天就解冻了。

6.朋友没有什么用

总有人喜欢这样问问题:我知道我应该这样做(比如要账)，但是这样做可能就没法做朋友了。

我的回答是:朋友就是个伪命题，屁用都没有。

要知道，出来混，最重要的是要靠自己，让自己成为自己的靠山。

从某种角度来看，连父母都靠不住，

更不用说“朋友”了。注意，我并不是悲观主义者，我的意思是，当你走到人生岔路口，遇到重大的挫折时，任何人都帮不了你，只有你自己才能带领你走出泥潭。

比如，我之前说过一个残酷现象：如果你深陷债务危机，不要指望朋友，不要呼救。

你不呼救，自己慢慢往上爬，那么之前所谓的“朋友”还有的做，你一呼救，所有的朋友全跑了。

所以，这些朋友有什么用吗？屁用都

没有。

另外，不要误会，张情三的铁杆朋友还是很多的。

我对朋友的定义是，一定要过“钱关”，我从来不注重什么感情、义气这些鬼话。从小学、中学、大学，我们会结交很多朋友。

但是我回头看看，目前关系仍然非常好、维持 10 年以上友谊的朋友都有一个特点：我们有金钱往来，或者说，我们一起做事情，一起赚钱，一起分钱。

我预计，我们的友谊至少能维持三四十
十年。

7.永远不要跟别人透露自己的隐私

要知道，隐私就是力量。

比如你的住址、你的收入、你的感情
状态，不要随便跟别人透露。即使是
父母问我的收入，我都不会告诉他们的，
因为我知道，如果我说实话就等于作死。

我说高了，他们到外面瞎比比，亲戚

朋友一定会来找我借钱。

如果我说低了，他们肯定会骑到我头上拉屎。之前我在《对待贱人，你一定不能给他好脸色》这篇文章里面提到过一个观点：对于那些喜欢打探你私人信息的人，你千万不要把它们当人看，当成是畜生即可。

你如果喜欢到处说自己的隐私，那么就相当于在给别人递刀子，人家随时会从我身上拉下来一块肉，让你疼很久。

如果碰到一个多年不联系的“老朋友”

突然给你打电话或者发微信，一般只有 3 个目的：

1.他要结婚了，需要你随礼；

2.他想向你借钱；

3.他想确认一下你过得怎么样，如里你混的很惨，他的心里会高兴很多天；

反之，有利益捆绑的朋友之间，互相关心可能是发自内心的，因为大家是“一荣俱荣，一损俱损”。

只要有利益在里面，那么所有的虚情

假意都会消失得无影无踪。

8.实力就是道理，钱就是道理，长得好看就是道理。

如果有人问我，如何跟别人讲道理，然后达到自己的目的呢？

我说，傻狗，这个世界根本不存在什么道理。

现实是，如果你是个屌丝，在哪儿你的道理都行不通，你的真心就是垃圾，你的良心话就是废话。

如果你是个像我这样有影响力，自己出来创业的老板，或者说你是个百万千万级别的大 V，那么，你说任何话，都会有数以万计的人洗耳恭听，哪怕你每天唠嗑家常，说废话，别人也觉得是金玉良言，你真牛逼。

我特别喜欢看一部电视剧叫《断梦紫禁城》，在里面，和珅还是很励志的，讲的是和珅从一个从小寒窗苦读，小小的抬轿子的奴才，一步步走到皇上身边，然后成为一品大员的故事。

电视剧终归是电视剧，但我觉得剧情还是挺真实的，是我看过的官僚剧里

面，最接近真实人性的了。

其中有个剧情是这样的，和**珅**家有块田想租出去，就叫自己的管家去办一下，结果田没租出去，还被保定府（地方官府）没理由没收了田。

没收了田不说，还张口就说和**珅**欠了保定府 **1600** 两银子，要挟和**珅**把自己的房契抵押给他们。

剧中和**珅**说了一句话：老天，这世道什么是王法？为什么他们能抢占我的地，还要讹我 **1600** 两银子，这是什么道理？

我知道了，顶戴就是王法，帽子就是王法。

那一刻，和**坤**终于悟了。

权利和实力，那就是王法，谁 **TM** 跟你讲道理？

很多人始终不愿意相信，说，这社会是很公平的，邪不胜正，人人平等，有道理到哪儿都说的清。

如果真的是这样的话。

为什么你读了这么多书，跟别人讲了
这么多年道理，你口袋里依然没有任何
你想要的东西？

学校你讲道理，职场你讲道理，赚钱
你讲道理，谈恋爱你也讲道理，就是
不提升自己。

结果就是，所有美好的人事物都离你
而去，都会一巴掌把你拍死，不留余
地。

你就自己玩吧。

你 TM 什么证书都不为学校拿，你就

跟校长叭叭讲道理，你看他会不会看你一眼。

你 TM 业绩这么差，你就跟老板讲道理，你看他会不会把你开除。

你 TM 长得这么丑，又不会搞钱，你还跟 ta 讲道理，你看他给不给你⁺。

聪明人都知道，我们根本没必要讲道理，我们只需要达到自己的目的，得到自己想要的资源即可。

至于是靠实力还是靠嘴，您随意。

没有实力?又喜欢讲大道理?

那抱歉，您说的任何一句话，在别人看来，都是废话，只能招来厌恶。

来自微信公众号:重启你的大脑