

本文是 2023 年 2 月 26 号付费文章

当有人知道我已经戒了短视频、戒了网游、戒了碳酸饮料、戒了各种甜食、戒了跟低价值的人产生交集之后，就会说：你这样活着多没意思啊？

为什么要那么较真呢？偶尔吃点垃圾食品，喝点快乐肥宅水，玩玩游戏，跟穷鬼朋友聚聚餐、吹吹牛，也能让人快乐啊。我想说的是，没办法，我只能深刻地活着。

这不是自律，也不是自虐，而是别无选择，我只有这一条出路。

其他的路都会让我走向深渊。我是傻屌丝出身，本来机会就极少。如果再不把眼睛擦亮点，那我只能一直傻下去，而且要我的傻屌丝基因代代相传。

穷人出身的孩子本来资源就少，就不要追求个性去追求时尚了，否则本来就少得可怜的出路，还让你亲手给一条条断送了。

很多人都想实现时间自由、财务自由，不想过“大多数人的生活”。

但讽刺的是，他们依然在吃着大多数

人吃的食物，看着大多数人爱看的新闻和影视作品，大多数人买什么他们就买什么.....结果可想而知，你只能做“大多数人”，你不可能变得自由、富足。

要知道，只要一你放松警惕，那么吃到嘴里的食物一定会让你变得更不健康；

看到眼里、进入大脑的新闻和影视作品一定会让你越来越蠢；

那些吸引你的投资项目一定会把你收割得体无完肤。

当然，上述这些只是一方面而已，更重要的是，克制才能让我们养成好的习惯，而好的习惯才能给我们力量，有了力量我们才能做成任何事。

之前我在写作群、VIP 群、知识星球都说过类似的话：只要你按我说的做，你一定能赚到钱，至少能轻松收回几倍、几十倍的入群费。

这时候总有人会问：那万一我赚不到钱呢？并不是谁都有你那样的思维和条件。

我的回答是：欢迎来到充满竞争的现实世界。在内卷的 xx，本来就是弱肉强食，强者收割弱者，有力量的人收割没有力量的人。

你如果在竞争中失败了，那么说明你根本没有力量。

那么怎么才能有力量的呢？就像我刚才所说的：力量来源于克制，来源于习惯。

强者都非常擅长投资自己。

比如，强者做的每件事，都是让自己

身体更健康、情绪更稳定、思维更犀利、收入更高。

就连他们买的奢侈品，要么能升值，要么能给自己带来超值的社交价值。而穷鬼买奢侈品只是纯消费，虚荣心作怪。

为了一个买一个包包，你需要吃一个月的廉价垃圾食品攒钱。

所以，如果你的身体很虚很肥、情绪很不稳定、思维很愚钝、收入很低，那我想让你回忆一下，回答下面几个问题：

昨天你吃了什么？喝了什么？看了什么视频？听了什么音乐？读了什么书？创造了什么价值？跟谁聊天了？跟谁一起吃饭了？

不要以为这是鸡汤，因为之前我说过一个观点：物质越充裕，优质的食物越难寻；信息越发达，优质的信息越稀缺；社交越发达，无效社交的时间消耗就越多。

也就是说，很多人都在做看似理所当然的事情，但只要你稍微动一下脑子，你就知道自己在做蠢事，但就是停不

下来。

无可救药。

社会越发达，得抑郁症的人就越多。

其中 80%都是那些平时看起来特别
“正能量”、“为别人着想”的大好人。

他们自己痛苦的要命，每天睡不着觉，
吃不下饭，心里还在想着“今日留一线
他日好相见”、“先做人，后做事”这种
垃圾思想。

真的是活该。

我自己就是从这个状况中过来的，所以我非常清楚，底层人脑子里从来都是一片浆糊，时刻都在做让自己非常痛苦的事情，却从来没有考虑过自己。

他们把“为自己而活”称之为自私。

也是奇葩了。

人这一辈子啊，我觉得如果能做到情绪舒畅这点，你就已经活出来了。

但是这个世界总是很多人组织你活出来，试图把你带入一个看似“正确”

实则“深渊”的路。

我总结，凡是那些人到 30 岁还整天负面情绪爆棚，看谁都不爽，萎靡不振的人，都是因为拎不清，认知水平太低，喜欢合群导致的。

我想说，如果你想继续成为大多数人，一起跟大多数人一样痛苦，那么你就继续听他们那一套价值观，如果你不想成为大多数人其中一员，想要活出来，你就要做出改变。

在 xx 这片土地，做个普通人是极其不爽的。

在 xx 这片土地，有普通人都有的价值观是非常痛苦的。

好在，下面我知道很多普通人看不下去的扎心思维，能够让你破除这个迷雾，走上灵魂自由的道路，一共 6 条，只要你吸收了，按我说的去做去执行，我保证你会感受到前所未有的轻松，获得新生，打工者就不要看了，你没有执行力，看了也是浪费生命。

在地球上向我提问的朋友里面，至少有 30%是跟人际关系、情绪管理相关的。

关于抑郁症这件事，有砖家说是纯生理原因，需要药物的干预治疗，需要电击等等。

还有砖家说是纯心理问题，需要调整好心态，需要心理咨询师的疏导。

我觉得他们说都有一定的道理，但是我认为“环境”可能是造成这一切的根源。

1. 跟穷人说真话，就是在犯罪。

传统的家庭关系，受制于几千年文化

的影响，但是早已经不适应时代的发展。父母与孩子之间、夫妻之间、兄弟姐妹之间的关系早就已经发生了本质的变化。

很多人根本认识不到，所以你一旦陷入这些关系的纠缠，自然就很容易抑郁。

我自己是这样的，跟老家的人多聊一句话都会恶心一个月，再多聊一句话就会恶心一整年。

为什么会出现这种情况？我也不清楚，我也没必要搞清楚。

我的做法就是把他们全部拉黑，因为如果我不这样做，哪天我抑郁了，他们都是罪魁祸首。

至于不得不联系的家人（比如父母），我是能骗就骗，原则就是一个字的真话都不能跟他们讲，否则我一定会成为砧板上的鱼，任人宰割。

所以，对于“家”的意义，我希望大家也都重新思考一下。

有些人就很蠢，自己都已经被诊断为抑郁症了，狗脑子里还整天在想“三纲

五常“尊老爱幼”今日留一线他日好相见”这些毒瘤文化。

另外，不要过多为父母和孩子操心，否则多一个人，压在你心上的负担就多一份，这些东西最后会把你压垮的。所以每当有人在网上发表“这辈子就这样了，没什么可留恋的，把生我养我的父母照顾好、最终送走”就算圆满了。

我就想说：你自己都活成那个鬼样子了，整天满脑子胡思乱想，你为什么不先把自己照顾好、把自己活好？

2. 好的环境才能带来好的情绪

我一直不认同所谓的“调整心态”这种鬼话，因为如果你身在粪坑里，最该做的是抓紧离开它，而不是换一种姿势继续吃屎。

比如有些大学生跟我咨询室友关系、同学关系问题，我的回答是：越好的学校，整体环境越好，包括人与人之间的关系。

985/211 大学比普通本科的人际关系一定更好处理；

普通本科的人际关系一定比专科的要处理好；

专科的人际关系一定要比技校的要处理好.....

那些父母为什么要花大价钱让孩子进入好学校？原因就是，好学校是全方位碾压差学校的，包括学术氛围、就业环境、人际关系等等。

所以说，我不建议大家总是反思自己，或者去学什么勾心斗角的驭人之术，这些都没用，都是换一个姿势吃屎而已。

你最需要做的是，把精力放到“如何进入更好的环境”上面。

假如已经上了烂大学，室友全是自私自利、勾心斗角的小人，自己已经严重受到影响，怎么办？

我的建议是，给导员送礼或者说点好话，换一个宿舍；

或者干脆努力赚外快，哪怕向父母要钱，也去外面租房住。

3. “备选项”带给自己自由的底气。

人之所以不自由，就是因为选择太少了，比如生存环境，如果你只在自己的小圈子里待着，那么你永远就只能依靠它。

《肖生克的救赎》有个人说过一句话，我印象很深刻，他说，这个地方其实挺可怕的，你刚进来的时候恐惧它，时间长了你习惯它，最后你不能没有它，这就是体制。

我们长期生活在一个地方也有这种感觉，就是好像有一种无形的力量压制了我一样。

这个时候，你就会做出符合这个“体制”的行为，说出符合“体制”的话。还有什么自由可言。

所以，一定要出去走走，如果可以的话，多解锁几个国家。

要知道，那些我们没去过的地方，没法成为我们的“备选项”。

你如果没去过一个地方，就不要对那个地方产生任何幻想。

即使我在文章里描述那里有多好、有

多妙，也是需要你亲自去体验的。

“行万里路”的好处也就在这里。

如果你哪里都去过，哪里都生活过，别人一提到美国、欧洲、澳洲、日本、东南亚你都知道怎么回事，都知道真正在那里生活是什么感受，那么这些地方都会成为你的“备选项”。

人的备选项一多，底气就足了，因为你知道最坏的打算就是“换一个地方重新开始”而已。

假设两个条件一模一样的人，生活在

同一个城市，生活轨迹也一模一样，最终也都是 80 岁死去，但是其中一个人从出生到死连省都没出过，而另一个人“见过世界，内心有很多备选项”，那么两个人的生活心态是完全不一样的。

换句话说，环境能彻底改变和塑造一个人的心境。

看似面如平湖，实则心如惊雷。

4. 永远不要活在别人的标准里。

比如，你想创业，你就不要去跟打工

者合群，否则他们的价值观会侵蚀你的灵魂的，慢慢地你就会被他们同化。打工者的标准和价值观，跟老板是对立的，是完全相反的。

你如果想实现时间自由，财务相对自由，首先就是要跟打工者做相反的事情。

比如，他们热衷于放假，热衷于聚会，你就坚决不要去。

他们喜欢看的电视剧、玩的游戏、看的书籍，你连碰一下都不能碰。

他们对于狼性精神、成功学、微商、割韭菜非常反感，那么你就一定要去研究这些东西，到底有什么可取之处。凡是让打工者讨厌的文化，一般都是非常优质的文化，就靠这些文化，你就可以将他们驯服，一茬茬收割。

再比如，如果你是个男老板，有打工者阶层的女人跟你讲，好的男人应该怎么样，好男人的标准是什么，你可千万不要去听。

你如果顺着女人的意思去改变自己，那么恭喜你，你会变成一个彻彻底底的废物。

如果一段人际关系你不能主导，那么我建议你还是及早退出，否则你的结局会很惨的，你会丧失所有的尊严和原则。

你如果努力去满足别人的标准，那么在对方眼里，你就是个任人摆弄的宠物狗，是个废物，是个太监。

5. 下面我再说一条狠的。

有一种姿态，就是你想怎么生活就怎么生活，想说什么就说什么，身边的人都得迁就你，什么时候你找到这种

感觉了，这时候你就已经慢慢开窍了。

当然，要做到这个点，一是得有让别人服从的实力，二是得有这方面的姿态。

大部分起来的老板，都能做到这两点。很多有钱但是听话的男人，之所以还没有做到第二点，是因为他刚刚暴发，还没有认识到这件事的重要性。

用不了几年，他就会醒悟的。

因为他会深深地意识到，如果自己还活在别人的标准里，那么自己所赢得

的一切，都会一点点灰飞烟灭的，包括自己好不容易培养起来的独立灵魂。

6. 想要解决大部分的人际关系，最有效的方法就是放弃。

如果一个人说话办事都非常温文尔雅，可就是身边没有几个朋友，和同一个圈子里的人也融不到一起，那你一定要搞清楚，并不是因为这个人很孤僻，而是他非常清楚自己想要的是什么。而且在心智上，他早就超过了同龄人。

大多数人是不知道自己到底想要什么的，每天浑浑噩噩，从来不敢得罪人，还非常怕错过潜在的贵人。比如，有朋友叫你参加饭局你就去了，妄想着去蹭点人脉。

现实是，你没法依靠任何人，你只能靠你自己。任何想要依靠他人的想法，都是妄念，都会把你引入绝望、没有尊严的深渊。

你不能主导的饭局，一定不要参加。

而且你真要去的话，一定是为了去收割资源，要做到不战而胜，就是提前

已经把当天能收割到什么资源已经算好了。

除了这种饭局，一律都不要参加，否则你就是被收割的对象。

比如以前我做公众号的时候，我就经常参加各种大佬组织的饭局，我是非常不谦虚的，轮到我自我介绍时，我都会讲，我们有多少个大号，有多少万粉丝，我们也帮助数十家公司获取更多精准的客户。

有人咨询我他们的行业该如何从微信上获取客户、如何做裂变时，我也

会大放厥词，说得天花乱坠。

这时候大家纷纷都加我微信，后面也会有一定比例的老板成为我的客户。

当然，签合同之后我肯定会用心为客户服务的，执行的时候我是 100%的务实派。

我是从来不主动加别人微信的，我不允许这种情况发生。我必须创造出一种势差，让大家来加我，有求于我，这样我才能主导后面的商业关系或者人际关系。

如果你是老板，那么在跟客户谈判时，或者处理跟员工的关系时，你必须让自己处于主导地位，否则就不要接触，要不然你的能量会被吸走的。

如果你是男人，处理跟女人的关系时，也一定要确保自己能主导这段关系。

如果你不能做到主导，那么我劝你还是趁早放弃。必须要主导，连平等对话都不行。

一旦两人平等了，那么你所有的魅力都会消失的无影无踪。

最后再跟大家分享一句话：

永远不要屈从，永远不要流泪，永远不要试着合乎情理，永远不要为了媚俗而去改变你的灵魂；相反，要果断地追随让你强烈痴迷的事物。

离群索居者，不是野兽，便是神明。

来自微信公众号:重启你的大脑