

# 底层翻身心法

天涯九哥

我们大多数人的人生是被自己的潜意识操控的，生活有一个无形的大手在塑造你，一旦你想做出改变，努力上进，这个大手就会开始动它的皮鞭抽打你，久而久之，我们就会认同这是对的，那是对的，我们怎么努力也改变不了什么。但是你会发现你内心那种痛苦的感觉，你对你生活的不满意永远也不会消失。为什么很多人宁肯这样行尸走肉的痛苦，一辈子也不愿意改变的。人之所以不愿意改变，核心原因很简单，在一种小的痛苦和大的痛苦之间，我们更倾向于选择小的痛苦。

我给你们举一个例子吧，有一个 40 多岁的中年人，前半生一直碌碌无为，过着一种温水煮青蛙的苦日子，被人看不起，被父母辱骂而找不到老婆。由于太穷了，他穷得连假朋友都没有了，因为即使是假朋友也需要在一起胡吃海喝，吹吹牛逼，他太穷了，可能跟假朋友吃顿烧烤的钱都没有，他遇到难的事情就不想做，他花了 40 年天天 PUA 自己，他说我就是个废物，我小学文化，什么好工作也找不到，我这辈子就这样了，很显然，他的生活是很痛苦的，吃了上顿没下顿。按照设定，他注定这一辈子没工作，没朋友，没爱情，没事业，啥都没有。突然有一天，他发现自己以前的一个认识的人，成了装修公司的大老板，他发现那个人跟他一样，也是小学学历，于是他决定向他学习。他就问别人，你是做什么发迹的？

对方说是做一些房顶的这个补漏工作，于是他也去做这种工作，做了好几年。做了几年之后，他也成了一个装修公司的小老板。这个时候有钱了，爱情事业都来了，朋友也来了。这个时候他拍一拍大腿，当时要是20岁就这么聪明就好了，所以不要天天说自己没学历没智商，什么也干不成。当一个人意识到生活是可以改变的时候，一切就不一样了。只是有些人40多岁才明白，有些人20岁明白，有些人15岁明白，可是说实话，四五十岁成功，实际上身体吃也吃不动，喝也喝不动了，我们人无法改变的核心根源，就是我们不愿意去吃大的痛苦，我们宁可承受那个小的痛苦。

比如说你们宁可抄作业，也不愿意把一个个知识点，一道道题去弄懂，因为把那个题目弄懂是一个大的痛苦，抄作业是一个小的痛苦。但是小的痛苦有一个属性，就是说它有可能会带来无穷无尽的小的痛苦和一个巨大的痛苦。比如你一直抄作业，就会突然间有一天你考个零分，遭受一个巨大的痛苦，然后这种持续的痛苦和巨大的痛苦之中，你慢慢就会开始躺平了，你会找借口，你的大脑会合理化，我是个废物，我是个垃圾，我没有数学天赋，我怎么怎么样。人就是这样，受到持续的小痛苦和一个巨大的痛苦打击之后，他就会合理化他自己的行为，其实改变的命根就是从一开始选择大痛苦的成长。

所有那些迎难而上的大的痛苦，在持续一段时间的忍受之后，就会带来机遇，带来成功，带来发展。我们之所以无法改变命运，就是我们总是选择那些小的痛苦。比如说我说的抄作业，除了我们会选择小的痛苦，

我们还会选择小的快乐。说白了，这两种事情就是把你束缚在社会底层的根源。

我今天要教给大家的方法论是如何改变命运，你就把一个大的痛苦的事情给它拆解掉就行了，把它拆解成一些小的痛苦，通过持续的坚持，把它变成正反馈，变成优越感，变成战胜别人的感觉，变成虚荣心。

当你在一件事情上能够有优越感，能够持续的战胜别人，你就想维持住，好胜是人的天性，而且好胜是人最大的动力。我认为一个人不需要过分的谦虚，很多人表面上谦虚，实际上骨子里他还是喜欢自己比别人牛逼，只要是人，就一定有优越感，如果没有这些东西，一个人彻底无欲无求了，那这种人跟死去的人没有什么区别。这个社会就是需要人不断的努力上进取，创造更多的价值的。那么如何把大的痛苦拆解成小的痛苦呢？我今天教大家方法论就是这个。我们大多数人的认知都有可能是错的，或者是不全面的，以至于我们无法获得更好的发展。

比如说 90%以上的人会认为是情绪主导人的行为，因为大多数人就是顺应情绪本能的，他们觉得这个东西就是人人皆知的真理，其实不是的。心理学家研究通过大量的心理实验发现人的行为表演可以产生情绪，比如说你情绪不好，你耷拉着脑袋走路的话，有气无力的你可以强迫自己大踏步有力的走路，这个时候你会发现你的情绪会慢慢好起来。当你感觉自卑、痛苦、压抑的时候，你昂首挺胸，表现出自信、张狂的行为，你就会发现你之前的那种自卑、低落、失落的情绪就会消失。同理，比如说你早上起来拍视频。你的大脑里面那个自备的那一套程序开始运

作，如果你暗示自己我是个天才，我的灵感是用之不尽，取之不竭的。我的作品不火，是因为我的作品的认知强太高了，而大多数人个子矮，够不着火的东西，像我这样的天才注定是会爆红的。其实你表扬的、自夸的这些话虽然不是事实，但是你夸完之后，你会感觉到你整个心灵的能量会好很多。

所以我每天会花 10~20 分钟去做这么一个心理建设，就是夸自己，不断的找自己的优点，不断的讲自己怎么好，快乐是可以创造出来的。一个人在做事情之前，如果总是负面暗示，负面打压他自己，那只会吸引更多的坏，在心灵层面，你就像一直被拳击手捶打一样的，这样坚持下去，会越来越不想做事，那好的做法是什么？那就是用定量法，就每天做一点，管它状态好与坏，因为一个事情做好，它是真正做好。我教你们啊，状态其实是行为干出来的，而不是等出来的，因为等出来的状态太不稳定了，他会让你想做的事情遥遥无期，而且会养成你习惯性的逃避困难，习惯性的懒散和放松，习惯性的找借口。人因此去做一件事情往往是很难做到自善自美的。



更多文件请添加微信：jakenian