

《负负得正的人生奥义书》

图书基本信息

书名：《负负得正的人生奥义书》

13位ISBN编号：9787539994428

出版时间：2016-7

作者：键人（林育圣），绘者：Eripo

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《负负得正的人生奥义书》

内容概要

《负负得正的人生奥义书》是台湾2016年度最火图书《每天来点负能量》的大陆独家简体版本！作者键人上台湾著名综艺节目《SS小燕之夜》宣传新书并获得倾情推荐！每天来点负能量，清新脱俗治脑残！这是一本让你裸身见人的奇书！一次破解“梦想”“成功”“职场”“真爱”套路，让叽叽歪歪的正能量心灵鸡汤圆润地滚开吧！随书附赠书签、明信片、不干胶贴纸，让键猫萌爆你！

《负负得正的人生奥义书》是一本反心灵鸡汤的心灵励志书。全书精选32篇负负得正的人生奥义，收录超过100则经典的负能量语录和海量原创键猫插画。用毒舌暗黑的负能量，让你诚实面对真实的人生，找到平凡人的处世之道。

《负负得正的人生奥义书》讽刺没有方向的努力，戳穿不切实际的梦想，剖析成功的功利本质，揭秘职场的生存规则，打破真爱的虚幻假象，呈现了一个真实而纯粹的世界。真正的疗愈，是面对现实、勇敢放下。你在真实世界里成长，别人却在假象中以为自己在成长。

《负负得正的人生奥义书》

作者简介

键人

本名林育圣，台湾新晋网络写手。常年靠键盘为生，经营离经叛道的“负能量”粉丝团。因负能量语录一夜爆红台湾，成为年轻人追捧的“网红”。2016年3月，其著作《每天来点负能量》出版，被认为是近年来华文世界最接地气的“励志”著作。

Eripo

绘者，大叶大学造型艺术系毕业，擅长设计、插画，喜欢观察生活周遭的大小事，绘出幽默诙谐的角色记录人生百态。

《负负得正的人生奥义书》

书籍目录

PART 1 每天来点负能量，负负得正好心情！

- 01 是你误会了负能量 / 002
- 02 会抱怨的人，正是能看到问题的人 / 007
- 03 没有人天生玻璃心 / 013
- 04 在正能量的强光下，我们发现自己黑暗的倒影 / 019
- 05 没成功的人才喜欢传诵正能量金句 / 024

PART 2 你总是这么努力，也没觉得有多优秀啊

- 01 喝再多鸡汤罐头，依然过不好人生 / 030
- 02 喊着“做自己”的人，想过自己是什么吗？ / 035
- 03 为什么认命不能是一种人生态度呢？ / 042
- 04 不是努力没有用，是努力得不对没有用 / 052
- 05 你只是看起来很努力 / 059

PART 3 踏上梦想这条路了，才能证明你真的是在做梦啊

- 01 你喝下的励志迷汤，都会变成脑子里进的水 / 066
- 02 当能力跟不上野心 / 075
- 03 自己的平庸，可能是你发现的人生最大秘密 / 082
- 04 有才华的人会辛苦，有微小才华的人会痛苦 / 089

PART 4 关于成功，你是不是误会了什么？

- 01 成功人视网膜病变 / 096
- 02 失败就是失败，跟成功攀什么亲戚 / 104
- 03 别人的人生学不来 / 112
- 04 人因赚钱而伟大 / 119

PART 5 职场现形，你的尊严值多少钱？

- 01 世界上最可悲的人 / 128
- 02 实力需要时间验证，背景一眼就认出 / 135
- 03 同事是你的分身，主管就是你的未来 / 141

PART 6 真爱无价，因为根本没人想买

- 01 单身能快乐，有个伴更快乐 / 148
- 02 颜值越低，友谊越纯 / 154
- 03 不要太爱自己，才会有人爱你 / 162
- 04 你根本不是暗恋，只是爱上痴情的自己 / 169

PART 7 一代不如一代，我们都在收烂摊

- 01 一代不如一代 / 176
- 02 每一个啃老的人，背后都有一个曾经努力的爸爸 / 184

PART 8 负能量的正面效应

- 01 自杀太没必要了 / 194
- 02 真相往往是残酷的，别讨厌说真话的人 / 202
- 03 负能量让你成长 / 209
- 04 负能量教你好好爱 / 215
- 05 你说什么不重要，做什么才重要 / 222

结语 我想成为为你鼓掌的人 / 231

负能量速效救心丸 / 237

《负负得正的人生奥义书》

精彩短评

《负负得正的人生奥义书》

精彩书评

《负负得正的人生奥义书》

章节试读

1、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第35页

大多数人喊着要“做自己”的人，根本没有想过自己是什么，只是过个嘴瘾而已。他们走的路线根本是别人老早好走过的，他不过是其中一个盗版而已。

……
基本上那些喊着要“做自己”的人，都只是想得到认同而已，好让他感受到“自己”真是有价值的。

2、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第6页

乐观的态度与安慰的话，过过日子还可以，当遇到困难与挑战时，一点帮助都没有。

3、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第179页

上一代随便摆个路边摊也可以做生意，或者开间小店面，租金低东西又好卖，就足以养活一家老小。

上一代行行出状元，这一代行行都可怜。

这是为什么呢？有些看起来像是价值观的关系，有些是环境的关系。

但是很抱歉：价值观就是上一代留下来的，就是上一代教你的，告诉你要这样过人生。

但环境不一样了。科技已经改变了世界，那些观念却陈旧不变。明明我们的人生都过得很努力、很辛苦了，但上一代看你过得不好，却只会怪你不争气！

说得好像争气点，社会就会对我们好一点似的。

认清现状吧！

上一代的懒惰自私留下了糟糕的环境，让我们的世界一代不如一代，日子一代比一代过的糟糕。

还有一代不如一代的老人：过去老人是智慧的象征，是睿智与慈爱的代表；现在的很多老人就是马路上的危险障碍物、公司里升迁的阻碍者、社会上抢夺资源的吸血鬼。

每一代都会出现这样的言论，除了多活几年的优越感之外，每个人也总是觉得自己最辛苦，别人太轻松。就好像男人最爱比当兵有多累，每个人都觉得自己的付出才是付出，别人的付出都是吹牛。

这种从自身角度出发的言论，在不同世代相互比较时，是最容易出现的，因为我们很难去验证他们所讲的事。

幸好，现在是互联网时代，许多事物都有记录留存，也戳破了许多倚老卖老的言论，让我们至少得以确认了一件事：科技进步，我们的环境却是一代不如一代地糟。

而每一代的问题，上一代都是最不该出声的。

因为我们都还在收拾你们上一代的烂摊子。

4、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第39页

我在一开始所说的“做自己是很累的”，指的当然不是这种“做自己”。

而是认真思考过人生的道路，了解自己的现状，想象自己想成为怎样的人，有坚定的信心以及属于自己的是非观念和价值观，虚心接受他人的意见，认真对每一次失败，聆听与理解让人的批评。

然后走出一条没有人走过的道路。

这，才是真正的做自己。

这样的做自己，不论是平凡还是非凡，都是很累的。

因为他们走的，都是没有人走过的道路。

摸索人生，很累的。

5、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第126页

《负负得正的人生奥义书》

最靠得住的是金钱，最靠不住的是人，说谈钱伤感情的人，最容易因为钱而出卖你拒绝道德绑架

6、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第197页

生存本身就是一种成功。

7、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第54页

这世上所有的难关，都是为了隔绝那些“不够喜爱的人”所设立的。

8、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第25页

许多社会的主流价值观总是提倡这样的事：积极向上，出人头地，乐观进取，正面努力。

版本很多，但大抵就是强调“进步”与“成功”。

很奇怪的是，先不说什么是成功的定义，或者每个人对成功有不同的定义，就说到底为什么一定要成功呢？

从小我们读伟人的故事、听杰出人士的故事，可以发现一件很特别的事：

那些伟人杰出人士本身并不觉得自己成功，他们只是努力去做自己觉得该做的事情罢了。

成功，是他人附加于一个人身上的评语；出人头地，则是相对于他人的埋头苦干。

所谓的成功人士，除了完成自己的梦想，也必须符合这个社会所期待的价值条件，才称得上是“成功”。

所以，为什么正能量金句看多了还是觉得没用呢？

因为大多是还没有成功的人在传诵这些句子，他们通过这样的教条语录寻求慰藉、逃避自己能力不足的事实。

当正能量金句说：“别在意别人在背后批评你，那是因为你站在前方。”但事实上，就是因为你无法完成这个社会的期待，所以才会遭受批评啊。

谁管你站在哪里呢？

例如整天嚷嚷着要完成什么远大的梦想，结果毫无行动，说了好多年什么事都没做到，只用一张嘴做梦，还喜欢经常分享其他人的成功名言。

很多时候，不是你失败了人家才批评你，而是因为你什么事都没做，还爱说一堆鬼话，才会被人批评啊。

9、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第188页

你能够留什么东西给子女，是看你现在拥有什么；但他们拿到你的资源后，会付出什么样的努力，就要看你是如何教育他们的了。光是土壤的不同，就决定了植物的生长状况，而你的父母就是你的土壤，我们未来也会是别人的土壤。

10、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第169页

我暗恋钱好久了，钱也不会理我啊，而且干吗理我呢。

11、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第106页

做的再多，说得再好，结果还是失败，就是证明你的能力不足罢了

12、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第9页

我们知道，在单位领导最不喜欢的就是整天抱怨的人。那些默默无闻的人最受领导喜欢。但有时

《负负得正的人生奥义书》

候我们讨厌的，并不是事实本身，而是那个说出事实的人抱怨，是对生活中诸多问题的反应。正是抱怨，我们才能发现问题，找出解决的办法。抱怨是我们向这个充满问题的社会发出的抗议，而不是活在粉红色的假象之中，还催眠自己一切都好。

13、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第57页

所以不是努力没有用，是努力得不对没有用。而大多数人都因为不够聪明，所以努力得不对。

14、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第15页

越是没有能力改变自己生活的人
越喜欢批评别人的改变

15、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第11页

大家经常觉得，抱怨的人就是有问题的人。但事实上，抱怨的人只是把发生在自己身上的问题说出来而已。当然，这个问题有可能是因为提问题的人条件太差而产生，但也可能是大家根本不愿意正视这一个问题。

为什么有钱人都不抱怨？不是因为他们不抱怨所以才变成有钱人，而是因为他们有钱所以不需要抱怨。

但不抱怨的穷人，只会被忽视而已，因为人们根本不知道他们有什么问题。

所以，抱怨明明是好事，嘴炮才是不好的。我们要多抱怨，找到问题、发现问题。

如果问题出在自己身上，就想办法改；出在别人身上，就想办法不要被影响。

正因为有怨，才需要说出来让大家知道。抱怨是我们向合格充满问题的社会发出的抗议，而不是活在粉红色的假象之中，还催眠自己一切都好。

16、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第79页

好好过你的生活，多找点有趣的事情做。你会发现在许多有趣的事情中，有某些事是你觉得特别有趣的，那种有趣不只是打发时间而已，你还会非常容易上手而且有成就感，那才是值得你投入的事情。

但是，不要因此而产生幻想，觉得自己是不是有某种天分。这只是代表某件事能带给你更多的价值感受而已，你或许可以让这件事成为你的兴趣，但兴趣能不能当饭吃，是要看你的运气和能力的。而不是靠做梦。

17、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第12页

有些人即使生活不尽如人意
也是看得很开
不是因为看透这世界
而是因为不得不这样想
才能让自己好过些

18、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第225页

认清自己到底是什么产品，认清自己的价格。认命，是认清自己的条件，把生活中每一个微小的成功，积累成自己人生的完整。努力，是拿自己的条件去尝试，看看你的条件是否真如自己所想。评论：P226，认命才能前行。

把自己当成产品，努力就像广告，可以把产品的优点告诉大家，但也会让更多人知道这产品的缺点。

《负负得正的人生奥义书》

评论：人生如市。

19、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第135页

这个题目很有意思，实力相比背景需要更多的资源投入，交易费用更高；背景则属于信号传递，告诉对方自己可能具备的实力。这就和大学生一样，虽然出身名牌大学，一开始让人感觉不错，但是不代表时间一长，真正的实力就可以爆光。

20、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第192页

跟长辈聊天时
我们总是用尽方法想讨他们开心
而长辈三言两语就可以让我们烦心

21、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第77页

小时候说道梦想 整晚都不想睡觉 现在说到梦想 只想赶快睡觉 小时候一直到处奔跑玩耍一直吵着要长大要当大人要上学 现在只想好好睡觉 小时候想当医生想当老师想当警察 现在无所谓没什么关系都可以 小孩子才分对错 成年人只看利弊 随着年龄的增长 顾虑东西多了 梦想的影响力变小了 可是还是要有梦想啊

22、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第9页

有时候我们讨厌的
并不是事实本身
而是那个说出事实的人

23、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第177页

长相是上一代给的，教育是上一代定的，观念是上一代教的，环境是上一代留的。居然还好意思说，一代不如一代。

24、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第214页

有些人觉得，穿黑色衣服会看起来比较瘦，我只想说，你会觉得黑山猪比较瘦吗？

25、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第56页

总有人轻而易举就得到你千辛万苦才靠近的成果世界就是这么冰冷，然而你为什么和别人去比较呢？

26、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第34页

努力了这么多年，但凡是有点天赋的，也该有点成功迹象了哈哈哈哈哈哈

27、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第125页

毕竟人生的货架上，总是要有各种不同的选择，才能够显现出某些人特别有价值。

《负负得正的人生奥义书》

28、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第210页

所有的情绪，都受到自身条件的影响。所以如果你觉得这个感受是因为他人的行为而产生的，你要思考的是，自身的什么条件会让别人有这样的行为？评论：负能量的根源是因为自己的能力不够。所以，先反省自己。反省完之后，如果还觉得自己真的很完美，这次真的是别人的错——比如说，自己停车等红绿灯等得好好的，偏偏有人跑过来撞你——这种时候，就要记得抱怨。评论：什么时候反省自身，什么时候抱怨，这是一种学问。

让负能量成为你发现问题的源头，你就能通过这样的方式成长，并且比别人更强大。因为你在真实世界里成长，别人却是在假象中以为自己有成长。评论：P213，用好负能量是关键。

29、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第5页

生活中，有的人积极，有的人消极成功的是人生，不成功的也是人生。作者用大量的所谓“负能量”的语句，告诉我们，大家其实都是在追求自己认同的事情，业避免自己的认同被质疑，因此才会不断地想去教育别人，把自己的观念灌输到他人身上。

某些人用他的人生追求了那么久的定义，这是多么可悲的事，你说这还不够负能量吗？

这是一本关于人生的负面、消极、堕落与失败的书，是一本让你诚实面对人生的书。

30、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第23页

有时候觉得别人很肤浅
这不是偏见
因为他真的只是在敷衍你

31、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第12页

有些人即使生活不尽如意也是看的很开不是因为看透这世界而是因为不得不这样想才能让自己好过些你哭着对我说，童话里的故事都是骗人的生活是条崎岖的路世界上没有十全十美的人没有十全十美的东西既然改变不了反抗不了那就这样吧别再固执别再钻牛角尖了

32、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第101页

他们的才华，并不足以让他们功成名就，但与一般人相比，他们又似乎有那么点不一样。他们会思考，是要认命放弃，还是奋力坚持；放弃这微小的才华虽有些可惜，但现实生活又逼得他们无法坚持。

可每当要放弃时，听了一些励志的言语，又会燃起一股希望之火，觉得自己或许可以再试一试；但真的试了，却又没什么成果。

33、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第1页

《负负得正的人生奥义书》的批注与划线
<https://read.douban.com/ebook/23490209/>

章节：04在正能量的强光下，我们发现自己黑暗的倒影

当我们被教育“努力就会有回报”时，考试狠狠地打脸我们；当我们被教育“人生不是只有一条路”时，面对挫折我们无力改变；他们总说要坚持梦想，但社会价值观却不断地掌控我们的方向。当人们告诉你要“做自己”时，其实他想说的是：只有成功了，你才是自己。否则你的“做自己”，不过是

《负负得正的人生奥义书》

沉沦的借口罢了。

章节：05没成功的人才喜欢传诵正能量金句

为什么正能量金句看多了还是觉得没用呢？

因为大多是还没成功的人在传诵这些句子，他们通过这样的教条语录寻求慰藉、逃避自己能力不足的事实。当正能量金句说：“别在意别人在背后批评你，那是因为你站在前方。”但事实上，就是因为你无法完成这个社会的期待，所以才会遭受批评啊。

谁管你站在哪里呢？

例如整天嚷嚷着要完成什么远大的梦想，结果毫无行动，说了好多年什么事都没做到，只用一张嘴做梦，还喜欢当正能量金句说：“别在意别人在背后批评你，那是因为你站在前方。”但事实上，就是因为你无法完成这个社会的期待，所以才会遭受批评啊。

谁管你站在哪里呢？

例如整天嚷嚷着要完成什么远大的梦想，结果毫无行动，说了好多年什么事都没做到，只用一张嘴做梦，还喜欢经常分享其他人的成功名言。

很多时候，不是你失败了人家才批评你，而是因为你什么事都没做，还爱说一堆鬼话，才会被人批评啊。平凡人如你我的梦想，无非是找到能相伴一生的人，或许生几个小孩，有间房子，一家人平安健康。

如果有人为了这样平淡的幸福，努力一生达到这个愿望，最后终老死去，那他，就是我们该学习效法的成功人士。

我们被正能量荼毒太久了，才会忽略了这样微小的成就有多可贵。只想追逐大梦想大成果，却忘了，这世上最多的终究是平凡人。每一个人，都不必去追求什么出人头地式的成功。

只要让自己说出口的每一句话，都心安理得，就够了。

章节：01喝再多鸡汤罐头，依然过不好人生

人生就是人生。有钱的人好过些，没钱的人难过些；长得漂亮的人好过些，长得丑的人难过些。爸妈有努力，你就可以少努力一点；爸妈没努力，你就要自己多努力。

人生就这些道理，剩下的罐头道理都是要赚你的钱而已。我的人生道理很简单，就四个字而已：充分认命。

认清你长什么样子，认清你的家世背景，认清你的努力有多少，认清你到底是什么。别整天妄想着会成功、会飞黄腾达，是路边的村民就扮演好自己的角色，给勇者拍手鼓掌就好。就算这辈子都要辛苦地过，谁叫自己长得丑呢？苟且偷生，好歹过的也还是自己的人生。从来没有可以复制的人生，那又何来可以复制的人生方法？别再开罐头了，里面永远没有你需要的营养。

得过且过地过这一辈子，然后成功地老死在自己的床上——这就是幸福的人生了。

章节：02喊着“做自己”的人，想过自己是什么吗？

实，我们每一个人本来就是在做自己。不论是模仿别人或跟随别人的脚步，我们都是在做自己。

不这么认为的人，只是因为他们的不满意现在的自己罢了。他们幻想中的自己，是个很棒、很厉害的人。

自以为别人限制了他，但事实上，根本就没有这样的人。

这么糟的你，就是你真实的样子。

你披不上别人的皮，穿不下别人的衣服，学不了别人说话的方式，也承担不起别人的光环。

你努力地想学别人，却发觉自己的能力远远不足，于是只好幻想出一个理想的自己，然后怪罪于他人的批评，把自己的错误当作别人教坏你或给了你很糟的评价。但外界的评价，就是在说你这个人现在“真的很糟。谁会知道什么是“真正的你”？大家只会看到你的表现而已。才没什么“真正的自己”，你又不是蝙蝠侠或钢铁侠。你所做的每一件事，就代表着你这个人的能力与思想。骂脏话的你是你，口出恶言的你是你，睡觉流口水的你是你，抠脚挖鼻孔的你还是你。

每一个你都是你，真实的你就是长这样、做这些事，别人的批评全都是针对真正的你。

你只是不敢承认自己有多糟糕，才会假装自己还没有真正做自己。做自己是很累的”，指的当然不是这种“做自己”。

而是认真思考过人生的道路，了解自己的现状，想象自己想成为怎样的人，有坚定的信心以及属于自己的是非观念和价值观，虚心接受他人的意见，认真面对每一次失败，聆听与理解他人的批评。

然后走出一条没有人走过的道路。

《负负得正的人生奥义书》

这，才是真正的做自己。

这样的做自己，不论是平凡还是非凡，都是很累的。

因为他们走的，都是没有人走过的道路。

摸索人生，很累的。

章节：03为什么认命不能是一种人生态度呢？

什么是充分认命呢？就是你要全面了解自己拥有的条件是什么，然后才来选择该努力与追求的方向。充分认命，认清自己的条件、认识自己的命运，有机会就抓住、没机会就蛰伏，用自己的条件做让自己开心的事

章节：04不是努力没有用，是努力得不对没有用

大多数人都努力错方向，甚至因为能力太差，所以让努力看起来根本没用。这世界大多数时候并不是看你努力多少来决定对你的评价，都只是由结果来决定而已。如果你有比较好的条件，那少努力一点就可以跨越难关；如果你条件不足，那就必须用“非常努力”来表达你的喜爱。追女生也是一样，再怎么努力付出她也不会理你，还会觉得你烦，何必呢？不如等到她跟男朋友分手时，你再努力讨她欢心，交往后再努力对她好一点，她就会觉得跟前男友比你真的好棒哦，幸福又美满。

丑男也是可以跟美女在一起的，只要你愿意追她20年，等她老一点没人要了，你可能就有机会跟她在一起了。很棒吧！所以不是努力没有用，是努力得不对没有用。而大多数人都因为不够聪明，所以努力得不对。

除非你真的有热切希望达成的目标与方向，那再努力吧。你会过得那么辛苦，就是因为太努力了。偏偏又太笨，条件也太差，并且期待经过努力可以改变这一切，所以才让自己这么辛苦。

充分认命吧，你的努力是没有价值的。

当比你优秀的人，比你还要努力，那你努力还有什么用呢？

别努力了，40分跟20分，真的没有太大差别的。

章节：05你只是看起来很努力

只有我知道，我只是让自己看起来很努力而已。

事实上，每一次的“努力”，我都没有认真过。

大多数人“努力”的意义，大概就像我练字这样。

他们有努力找工作，但就是某天打开招聘网站，投几份简历，没有响应就当作了努力了。

他们有努力读书，但就是把书打开，然后一边看手机，一边跟人聊天、吃东西，一整天下来翻了两页，就当作了努力了。

他们有努力减肥，但就是跑一下附近的公园、去几天健身房，拍个照打个卡就回家，顺便买份宵夜，就当作了努力了。

许多人的努力，只是为了欺骗自己和做给别人看的而已。

那些一加班就打卡说自己多认真工作的人，那些买了本书就拍照分享说自己多爱看书的人，那些去报名学英语一定要上网晒自己学生证的人……他们都只是看起来很努力而已。

所以他们的努力没有用，更不可能有什么聪明的做法。

没有对自己的条件认命，又想享受那样的光环。

就是虚荣心作祟而已。

章节：01你喝下的励志迷汤，都会变成脑子里进的水

你不敢去执行你的计划，不是你胆小，而是因为你知道自己能力不够、条件不足。如果你今天家里有钱，那你还需要梦想到外国留学吗？如果今天你帅到飞起，进演艺圈对你来说还会是难如登天的事吗？想必你只需要练习你的演技，就能在演艺圈占有一席之地了。

人生要有挑战，但不需要做梦。

并且你不需要特别去挑战什么，挑战自己就够了。那些鼓吹你追求梦想的人，就是活生生把你推入火坑的人。他们的语言和文字，会让你觉得受到鼓励并产生自信（我听过我知道），然后会在一头热的情况下，做出让人生大转弯的决定，你会认为自己真的好像必须做点什么。

所以你会买整套的画画器材，辞掉工作，整天在家专心画画，然后卖不出去，最后只好再回去上班。

所以你会开始录下自己的歌声，投给各家唱片公司，都没人理你，只好放到网络上，每天一两百个点击，你就会安慰自己，一定是伯乐还没出现，一定会有人懂你的。

你还会买一堆这样的书，那些“人生破灭者”出的书，他们会在书里不断鼓励你：人生只有一次，人

《负负得正的人生奥义书》

因有梦而伟大，你要勇敢做自己。是你不敢看现实中的状况，只觉得你要好好坚持自己的梦想。而那些，靠着赚你的钱，他们到外国旅游、买车买房、享受美食参加聚会，然后告诉你：你只要努力坚持梦想，就可以像我这样成就自我。

这些人就是吸着人们热血的吸血鬼。他们有些可以成为专门的演讲家和作家，每年靠写一堆鼓励你做梦的文章赚钱，然后继续无所事事，什么事都不做，就专门鼓励你做梦。他们中还有一些人自称“旅人”，鼓励你去旅行。他们会跟你说世界这么大，你应该去看看，然后拿着你们的钱到外国游玩，跟你说：你看世界好美哦，赶快跟上我的脚步吧。

他们把旅行跟梦想绑在一起，把希望跟未来绑在一起，然后一起卖给你。

他们写一堆不知所谓的内容，跟你说人生不是只有工作，你应该好好寻找你要的是什么。还跟你说人生快乐最重要，开心才重要，因为人生只有一次，你要为自己而活。

这些专职鼓吹别人追求梦想与旅行的人，都是推你入火坑，害你一生却不负责的魔鬼。魔鬼就是会在你耳边说着美好的事物，却不对你的未来负责，他会说那是你自己做的决定。人们总是容易被眼前的事物诱惑，许多人不敢行动的原因正是担心后果。但魔鬼就是会帮你忽略后果，告诉你，眼前的快乐比较重要。

出去旅行吧！别管回来找不找得到工作。

去实现梦想吧！别管下个月房租怎么办。

去做你有热情的事吧！别管别人怎么看你。

他们拿着你的钱，说着蛊惑的话，要你跪上梦想的道路，把你推向危险的人生边缘。

脆弱的人本来就容易受到影响，但无论是谁，都只能为自己的人生负责。

所以我们要警惕自己听到的建议，那些无法为你负责的建议，很容易害得你人生破灭。不要再花钱养魔鬼了，不要再听他说那些不负责任的话了。他们的人生成果，就是靠着卖鸡汤给你挣名气赚大钱，鼓吹大家去送死，然后自己窝在舒适圈数钞票。

章节：02当能力跟不上野心

自助者也不会得到天助，每一个帮助都是别人顺手为了自己的利益跟你合作而已，每一个善心都是资源的外溢。每一个坚持梦想而成功的人，都是因为他们有成功的条件，并且条件正好符合他们的梦想而已。

不是梦想实现，而是能力足够、时机刚好、条件补上。梦会让你活在美好的想象世界里，你会把梦当作逃避无能的理由。

被别人质疑时，你会把梦想当作借口，好像你有梦想，大家就应该要养你吃饭，等着你用贫弱的能力，妄想着那不可能的未来。

梦想让你看不清现实，让你模糊了真实的界限。你把所有不支持你梦想的人都当作敌人，误会了别人实际的建议。最后大家都离你而去，只有你还在坚持着做梦。

不要有梦想了，只要好好生活。好好过你的生活，多找点有趣的事情做。你会发现在许多有趣的事情中，有某些事是你觉得特别有趣的，那种有趣不只是打发时间而已，你还会非常容易上手而且有成就感，那才是值得你投入的事情。但是，不要因此而产生幻想，觉得自己是不是有某种天分。这只是代表某件事能带给你更多的价值感受而已，你或许可以让这件事成为你的兴趣，但兴趣能不能当饭吃，是要看你的运气和能力的。

而不是靠做梦。

大多数人都没有天分，却误以为自己有天分，这都是爱做梦的原因。

认清自己吧，我们就老老实实地过日子，有几个兴趣玩玩就好。如果有哪一天，你的兴趣强大到可以影响别人，可以得到世界的赞赏，那或许，真的是你有天分。

先吃饱饭，然后再用你的天分去改变世界吧。

章节：03自己的平庸，可能是你发现的人生最大秘密

什么爱是唯一、健康最重要、态度决定高度、反省是最好的进步……这些事大家都知道，只是做的人觉得这很正常，没做的人则根本不在乎。0岁的时候说健康很重要，谁理你啊？熬夜读书考试不挂科才重要啊。

25岁的时候说家人很重要，谁理你啊？有机会被外派出差见世面才重要啊。

30岁的时候说态度决定高度，谁理你啊？银行账户才决定说话的力度啊。

人生在不同时期，本来就有不同的追求，每个人追求的事物也不一样。

《负负得正的人生奥义书》

根本没什么秘密，只是有多少条件做多少事而已。

那些秘密，就是你的钱为什么会被骗走的秘密。

章节：04有才华的人会辛苦，有微小才华的人会痛苦

这个时代，真正拥有才华的人会很辛苦。因为大多数人没有才华，所以他们对有才华者既嫉妒又怨恨，甚至百般刁难。比如一个确实有电竞才华的学生，却被逼着要上完无聊的学校课程，才能在下课后去比赛练习。他不得不把时间浪费在与他的才华不相干的地方，只因为这是教育体制。

再比如一个真的有运动才华的人，会被逼着学语文、英语、数学，直到课余时间才能锻炼体能。他把跟全世界一流人才比拼锻炼的大把时间，拿来浪费在对他来说毫无意义的地方。真正拥有才华的人，不可能是一个全能者。

但人们就是会习惯性地嫉妒和刁难有才华的人，找到他们的缺失之后，再把他们的才华淹没。所以有才华的人要非常辛苦，才能让自身的才华受到大众认同。

与之对比，仅有微小才华的人就更加痛苦了。他们的才华，并不足以让他们功成名就，但与一般人相比，他们又似乎有那么点不一样。

他们会思考，是要认命放弃，还是奋力坚持；放弃这微小的才华虽有些可惜，但现实生活又逼得他们无法坚持。

可每当要放弃时，听了一些励志的言语，又会燃起一股希望之火，觉得自己或许可以再试一试；但真的试了，却又没什么成果。

章节：01成功人视网膜病变

有些人到了七八十岁，才会逐渐痊愈，了解平凡是福的道理。

章节：02失败就是失败，跟成功攀什么亲戚

失败只是真实地显现出你的能力与条件到哪里而已。只要你条件不够，做再多次都会失败。就像你想上台湾大学，但因为分数不够，就算考十次也上不了啊。失败就是失败，用错方法、条件不够、能力太差，就是会失败。失败也不一定会让你学到东西，因为很多人连自己是怎么失败的都不知道。许多人不过是被“成功”的表象给欺骗了。某些既得利益者通过灌输给你这样的观念，让你持续抱有希望，毕竟你若太早发现事实，他们可就没了的赚了。因此才要跟你讲，爱迪生也是失败了好几千次才发明电灯的嘛！

傻瓜，爱迪生根本是有钱人好吗？所以他有本钱失败那么多次。你失败一次全家就要破产了，哪有空在那边一直失败啊！人生没必要勇敢地挑战不可能，然后失败了才在那边说“这也是种学习”之类的鬼话。

做我们有把握的事就好，如果真的失败了，再去看看是什么原因导致失败的。而不是去做一堆美梦，然后再用“从失败中学习”来安慰自己。

失败不会生出成功，只会生出认不清现实、无法充分认命的傻瓜。不要乐观地觉得自己会成功，而要认真去思考失败的成本。

很多时候，我们禁不起太多失败；很多时候，我们只能一次就成功。

这个社会不会给我们太多机会的。

尽管社会主流的声音总是安慰你、鼓励你勇敢挑战，但在你失败之后，那些原先鼓励你的人，也会是笑得最大声的人。

章节：03别人的人生学不来

别人的人生是学不来的。就跟跑步、游泳一样，就算他做什么你也做什么，但他就是做得比你强。

别人会成功不代表你会成功，别人这样做成功了，不代表你这样做也可以。

许多人喜欢用自己的成功经历教育你，要勇敢、要挑战、要坚持，好像成功只因为他们够勇敢、够坚持而已。可他们没说的是，这其中他们拥有多少资源，有多少条件，获得了多少帮助。而更多人因为失败了，也就没机会告诉你一个事实：不要轻易地挑战与坚持。成功者的坚持，叫坚定。失败者的坚持，叫顽固。那些成功者所说的道理，难道就是什么真理吗？

套在每一个人身上都适用的，才叫真理。但这世上少有真理，多的是每一个人生活的道理。

没有人知道自己一下子就会成功，大多数都是真的做到之后，回头一看才发现“原来是这样啊”！

也没有人知道自己会失败。许多失败往往是因为，我们看到别人这样做成功了，于是跟着做，结果双方根本条件不同，最后失败了。

你看看那些成功者的人生，他们的模式是不是都很类似？

《负负得正的人生奥义书》

再去看看那些努力后失败的人们，他们的失败模式是不是跟成功者也很类似？

所以，根本不是因为成功者做了什那些成功者所说的道理，难道就是什么真理吗？

套在每一个人身上都适用的，才叫真理。但这世上少有真理，多的是每一个人生活的道理。

没有人知道自己一下子就会成功，大多数都是真的做到之后，回头一看才发现“原来是这样啊”！

也没有人知道自己会失败。许多失败往往是因为，我们看到别人这样做成功了，于是跟着做，结果双方根本条件不同，最后失败了。

你看看那些成功者的人生，他们的模式是不是都很类似？

再去看看那些努力后失败的人们，他们的失败模式是不是跟成功者也很类似？

所以，根本不是因为成功者做了什么事而成功，而是因为他们拥有充分的条件，所以才会成功。

你没他们聪明，没他们有钱，甚至脸都长得没有人家好看。那你做一样的事，凭什么会成功呢？

不如好好想想，如何让自己不要太失败，或许有比较多可以学习的对象呢。

章节：04人因赚钱而伟大

我们一开始的价格很低，只代表我们“现在”的能力很差，又没什么成就和条件。这时廉价是正常的，想提高价格，就要有品牌或功能的加持。

品牌就是你的背景，功能就是你的其他条件。

要么很有设计感、长得超帅超美，要么就是十八般武艺样样精通，超好用而且能做事。不然就是你有品牌logo——爸爸是谁、妈妈是谁。这些加持能让你一开始的价码更高一些。

如果以上条件一项都没有，那你就是个廉价品无误，只剩下劳力与时间这种多数人都可以付出的价值。

人们总以为自己的人格与尊严很有价值，这是受正能量洗脑太甚的缘故。

事实上，有能者的人格与尊严才有价值，多数平凡人的人格与尊严，这社会根本不在乎。如果你真的有能力，就多赚点钱吧！如果你真的有能力，就多赚点钱吧！靠着赚来的钱展现你的能力，再把钱拿去做你觉得有价值、有尊严、有人格的事。钱不是唯一指标，却是很重要的指钱不是唯一指标，却是很重要的指标，也是普世的指标，能用来满足这社会的许多条件与价值观，并交换到你觉得重要的事物。

有钱人谈感情，会更加纯粹。

有钱人谈友谊，会更加宝贵。

有钱人谈亲情，会更加珍惜。

有钱人谈人生，会更加丰富。

如果你没钱，高谈什么理论都只是幻想而已。人从不因梦想而伟大，而是因实现梦想而伟大。

有钱人并不讨厌，讨厌的是某些有钱人以掠夺他人来获取财富。

我们应该通过满足他人来赚钱。不管用任何方式，因满足他人所赚到的钱，都是值得尊敬且珍贵的。

当你还没有办法靠自己赚一分钱的时候，就没资格去说自己有价值。至无用品而已。

所以，赚钱很重要——但必须量力而为，你有多少条件与能力，就用那些资源去赚钱。

或许，未来你可以赚很多钱；也可能，你根本赚不了钱。

所以，要证明自己，就尽量去赚钱吧。

不然，廉价也是一种选择。

毕竟人生的货架上，总是要有各种不同的选择，才能够显现出某些人特别有价值。

章节：01世界上最可悲的人

世界上最可悲的人，就是那些能力普通、长相普通、家境普通，但内心却充满远大志向，幻想自己能出人头的普通人。他们无法面对自身条件的现实，又羡慕别人的成功与生活，虽不觉得自己会平庸一辈子，却只能过平庸的生活。只拥有平庸的条件，却不认为自己会平庸的人，正是最可悲的人。大家都只当他是平凡人，唯有他觉得自己不平凡。活在假象之中，对人生处处不满。此生没人记得他，也没有人会怀念他。而他是最后一个知道这件事的人。

章节：02实力需要时间验证，背景一眼就认出

社会看待一个人，从来就不是只看你的努力和认真所得来的实力，而是背景优先。因为实力需要时间验证，但背景一眼就能确认。即使这些背景是他人辛苦的成果，照理说，应该只属于那个人；但很可惜的是，社会上的资源与成果，一直都是传承与交接的。

所以实力是其次，背景是首要。

《负负得正的人生奥义书》

如果你有实力，有背景能让你的实力更容易被看见。

如果你没有实力，只要你的背景足够强大，实力倒也不是那么重要了。毕竟社会上很多职位，不需要有什么实力就可以担当。

与其锻炼你的实力，不如先想办法找你的背景。毕竟，我们也都是先看别人的背景，才来想办法确认他的实力。

章节：03同事是你的分身，主管就是你的未来

越无能于改变环境的人，越喜欢批评他人。

所有在领薪水的人，就该认命、本分地做好自己的工作。你是什么咖，就会找到什么样的工作。如果你真的强到找不到工作，那就会自己当老板。

说什么时机未到、运气不好，其实都只是能力不够而已。

章节：01单身能快乐，有个伴更快乐

人的一生，总是希望情感上的需求能被满足，特别是爱情。

说单身不寂寞很快乐绝对是骗人的。单身也能快乐的人，有个伴会更快乐。

毕竟，我们都希望有人懂得自己，能触碰到自己内心柔软的地方；更直接一点，会希望身体上柔软的地方也有人可以触摸。

不论肉体还是心灵，爱情都是多数人一生无法缺少的东西。也正因为如此很多人总把爱情看得太过神圣，我觉得这是最蠢的一件事。

神圣的爱情是个假象，世上没有神圣的爱情。丢开衣服，每个人在所爱之人面前都有赤裸裸难以掩饰的欲望。说什么崇高，只是想借此吸引那些不懂爱情的人罢了。爱情充满欲望，欲望是人性，而人性就是标价而已。

这个“价”不只是价钱，还是你所拥有的社会价值与条件。长得帅长得美，标价天生就比较高一些。

美丑的定义虽然也可能改变，但现在起码大家都喜欢比较瘦的。当然人人都有各自的喜好，微胖贫乳或大叔胖肚可能在某些人心中有比较高的价码，毕竟小众市场也是值得经营的嘛。

如果外貌非市场所爱，那其他条件还是可以加上去的，像是身家背景、社会地位、银行账户、跑车豪宅等，都可以让你的标价高一点，甚至吸引特定族群的喜爱，身价直冲天际。

如果这些明确的加码条件你都没有，那还是可以通过一些不太明显、需要花点时间才能发现的条件来增值，比如思长得帅长得美，标价天生就比较高一些。美丑的定义虽然也可能改变，但现在起码大家都喜欢比较瘦的。当然人人都有各自的喜好，微胖贫乳或大叔胖肚可能在某些人心中有比较高的价码，毕竟小众市场也是值得经营的嘛。

如果外貌非市场所爱，那其他条件还是可以加上去的，像是身家背景、社会地位、银行账户、跑车豪宅等，都可以让你的标价高一点，甚至吸引特定族群的喜爱，身价直冲天际。

如果这些明确的加码条件你都没有，那还是可以通过一些不太明显、需要花点时间才能发现的条件来增值，比如思想内涵、才艺专长、幽默风趣、创意健谈等，当然客户群会更少一点了，而且要花点时间经营，但还是有机会的。

但如果这些都没有，你说说看，你有什么呢？

什么真心什么陪伴，这种东西人人都有，而且随时可抛弃的东西是没有价值的。

不是说你的真心可抛弃，而是你很可能为了其他事情抛弃自己的真心，比如为了别人的胸部之类的。

可替代性太高的东西，是没有意义的。

爱情[...]水很重要，但你平常不会花好几万块钱买水。真心很重要，但你不会找一个除了真心什么都没有的人当男朋友。

爱情就是标价而已。

一些人鼓吹爱情其他附属的虚幻的意义，这都是因为没有可以拿来展示的价值，才会讲一些无法衡量的价值，他们以一堆似是而非的道理来平衡自己所缺少的东西。

没钱的人，才会跟你讲真心。

没长相的人，才会跟你说诚意。

没人爱的人，才会宣称爱自己最重要。

没有值得展示的成就，于是只好把无法衡量的价值无限放大。

标价高的人，一样可以付出真心诚意和陪伴。

所以，感情的世界里，你同样应该认命：自己是什么样的价位，就只能吸引什么样的买家上门。

《负负得正的人生奥义书》

我们都在寻找买主，同时也会是别人的买主。

当然，有时候你可能会遇到一些瞎眼的买家，用超高的价位买下了你。

那你就必须用一辈子来填回这个价位了。

章节：02颜值越低，友谊越纯

男女之间的纯友谊，大多发生在颜值不足的人身上，而且要两个都不太好看。纯友谊的关键很简单，就是两人彼此不会为对方心动。纯友谊，不过是因为对方颜值太低，但又觉得对方其实人还不错，聊天挺合的，所以当朋友刚刚好。至于当情人，很抱歉，对方的脸你不喜欢。

感情本来就是讲条件，会心动也是因为各种条件的综合，而外貌就是最容易评估的条件。当朋友的话，外表不一定重要，个性合得来，彼此有共同利益与目标比较重要。当情人的话，外表就是选择条件之一了，因为必须要能心动。

章节：03不要太爱自己，才会有人爱你

你对别人好，是因为你觉得这样很有成就感，你喜欢看到别人因为你的付出而开心，但如果有人不接受你的付出，你会觉得他们对不起你。但你只是用付出来满足你的虚荣心，根本不是单纯为了爱而付出。

只因为这样让你看起来很有爱，可以让世人都对不起你似的，好像全世界都亏欠你，于是你就能予取予求。

你所做的一切都是在爱自己。你太爱自己，才会觉得别人不够爱你，不像你爱自己这么爱。因为你的眼里根本没有别人，只有自己。我欣赏够自私的人，他们纯粹为自己的利益着想，付出就要有收获。就像商人一般，卖东西一定要收钱，就算当下看起来好像免费，但日后也一定会收回代价。

不是每个厨师都是因为喜欢看到别人享用美食的表情，才去当厨师的。不是每个老师都是因为喜欢教育英才、喜欢看见学生学到知识的样子，才去当老师的。

大多数人从事某个职业，只是基于自己的一点专长与选择，为了讨生活才去做的。毕竟每个人都要生活，讨生活一点都不丢脸。什么能赚钱就去做什么，只要不伤害人，或许多少还能尽点社会责任，帮助别人。这样的人是值得尊敬的。

反观某些人，满嘴为别人好、为别人付出，以情感压力作为武器，一边说爱你一边逼着你也要有同等的回报。

总是一副楚楚可怜貌，以无私弱者的姿态在社会上寄生，纠缠那些心肠不够狠、不忍拒绝的人，不断以付出来胁迫对方就范，一步步将其拖入愧疚感的深渊里。甚至还会动用群体压力，向周遭亲友诉说自己付出了多少，要对方负责。要是有聪明人看穿了这种伎俩，他们的绝招就是眼泪与哀伤，四处哭诉，开口就是：“我为他付出了那么多！”若是被分手了，还会愤怒地说：“他凭什么抛弃我？我这么努力付出！”

此时不免有人给予安慰，而这类人就会开始细数自己做过的每一件事。每一个付出他都记得，因为这就是他的心血结晶，他完全只在意自己做的每一件事，完全不记得别人的付出。

毕竟，这种人从头到尾完全就只爱自己啊！只活在自己的世界里，只看见自己的付出，并以此要求对方也要有同等付出，否则就是不够爱他。

居然还有人会安慰这样的人：你要多爱自己一点。甚至还有人出版鼓励人们要多爱自己的各种书籍，让这些只爱自己的人更理直气壮了，因为里面全是要是有聪明人看穿了这种伎俩，他们的绝招就是眼泪与哀伤，四处哭诉，开口就是：“我为他付出了那么多！”若是被分手了，还会愤怒地说：“他凭什么抛弃我？我这么努力付出！”

此时不免有人给予安慰，而这类人就会开始细数自己做过的每一件事。每一个付出他都记得，因为这就是他的心血结晶，他完全只在意自己做的每一件事，完全不记得别人的付出。

毕竟，这种人从头到尾完全就只爱自己啊！只活在自己的世界里，只看见自己的付出，并以此要求对方也要有同等付出，否则就是不够爱他。

居然还有人会安慰这样的人：你要多爱自己一点。甚至还有人出版鼓励人们要多爱自己的各种书籍，让这些只爱自己的人更理直气壮了，因为里面全是赞扬他们付出的故事。这不是天底下最大的笑话吗？

章节：04你根本不是暗恋，只是爱上痴情的自己

暗恋多年终于有成果的，通常是被暗恋的那一方经过岁月，条件开始慢慢下降，或者你的条件慢慢提升，两个人终于有交集了，多年的暗恋才能修成正果。

《负负得正的人生奥义书》

或许你心中的女神，经历许多感情的创伤，也开始年老色衰，此时你功成名就，当然就可以顺理成章地接收女神的下半辈子了。

也或许你的男神变胖变丑，工作不顺日子也过得不太好，这时候你就有机会包养他，成为他的支柱，让他没有你活不下去。

这样的胜利，也是值得鼓励的，但却不是每个人都熬得住、等得到。多数的暗恋，就是浪费时间而已。多数的暗恋，就是浪费时间而已。把自己的心情绑在另外一个人身上，错失了身边的许多机会。既然短期内也配不上对方，不如把这时间拿来好好地提升自己的条件，或者干脆跟其他人在一起，这样反而开心许多。

当你觉得自己很痴情，不过就是很白痴而已。

因为你不是单纯只喜欢对方，更多的是爱上自己这个傻瓜，就跟“爱自己”一样，只为了满足自己付出的心情，然后期待对方有一天会看到你的付出，受到感动。

章节：01一代不如一代

过去老人是智慧的象征，是睿智与慈爱的代表；现在的很多老人就是马路上的危险障碍物、公司里升迁的阻碍者、社会上抢夺资源的吸血鬼。

章节：02每一个啃老的人，背后都有一个曾经努力的爸爸

说一个残酷的事实：阶级一定是复制的。只是有时候复制得不完全而已。

有钱人的小孩享有比较好的教育资源，可以到外国留学；良好的人际关系网络可以让他在找工作的时候更顺利，并且他的表现也比较有机会被看见。

他很有机会复制他父母的人生，如果他跟他的父母一样努力的话。

但即使他是个无用的人，父母依然可以为他找到一个好位置，或者给他钱做生意，他还是可以过得比一般人好些。这是复制得不完全的情况，所以他的下一代可能会更惨……一代代下去便成了穷人。

富未必不过三代，但这要看某一代这是复制得不完全的情况，所以他的下一代可能会更惨……一代代下去便成了穷人。

富未必不过三代，但这要看某一代的条件有多好来定论。

而穷人的子女可以获得的教育资源有限，信息的取得也比较困难，因为没有太多人脉关系可以运用，只好找一份工作努力地做，靠着升迁往上爬。

如果运气不错能够坐到高位，或者跟对了公司，能得到不错的发展，那他就算是阶级提升了。

前提是，他必须比别人更努力。

如果他只是一般无能的人，父母也无法留给他什么，于是他只能做很普通的工作，因为能力太差也无法获得什么机会与升迁，可能连成家都有问题；即使勉强成家，也不会有更好的发展。

然后他的子女也是这样的路线，除非他们非常地拼命。

每一个啃老靠爸的人，背后都有一个曾经努力的爸爸。如果你无法靠爸，要看看你爸平常在家都是什么样子。

你能够留什么东西给子女，是看你现在拥有什么；但他们拿到你的资源后，会付出什么样的努力，就要看你是如何教育他们的了。

很多时候我们说个人的努力很重要，事实上也真的没错。但同样努力的人，如果一个拥有很好的资源，另外一个什么都没有呢？

你说要靠天分、靠双倍努力？别傻了，人生条件就那些而已，你能够做的，别人一样可以做，只能靠上一代是否积累了更好的资源给你。

光是土壤的不同，就决定了植物的生长状况，而你的父母就是你的土壤，我们未来也会是别人的土壤。

如果我们很努力，或许可以让下一代如果你无法靠爸，要看看你爸平常在家都是什么样子。

你能够留什么东西给子女，是看你现在拥有什么；但他们拿到你的资源后，会付出什么样的努力，就要看你是如何教育他们的了。

很多时候我们说个人的努力很重要，事实上也真的没错。但同样努力的人，如果一个拥有很好的资源，另外一个什么都没有呢？

你说要靠天分、靠双倍努力？别傻了，人生条件就那些而已，你能够做的，别人一样可以做，只能靠上一代是否积累了更好的资源给你。

光是土壤的不同，就决定了植物的生长状况，而你的父母就是你的土壤，我们未来也会是别人的土壤。

《负负得正的人生奥义书》

如果我们很努力，或许可以让下一代不要复制我们的阶级；但我们这一代，注定就是这个阶级了。但如果我们不努力，那下一代只会跌落到更惨的阶级。

或许你会觉得，每个人都该靠自己啊！

是的，每个人都该靠自己。但有些人除了靠自己还可以靠父母，人家这么可靠，哪像你只会张嘴说说而已。即使我无法靠爸，我也希望我的孩子被别人说是靠爸。

因为他们的每一句靠爸，都是对我的称赞。

章节：01自杀太没必要了

会觉得生命没有意义的人，就是被正能量给迷惑了，觉得生命一定要有意义，一定要找到自己活着的意义才可以活着。所以很多人一旦觉得自己过的是失败的人生就该死，就不该存活于世。许多自杀的人，都是觉得死了就一了百了，想靠自杀来解决所有问题。但是，为什么要解决所有的问题呢？

谁告诉你一定要解决问题？谁告诉你一定要活得精彩、活得成功才叫生命呢？

生存本身就是一种成功。很多问题，根本不需要解决。很多东西，失去也没有关系。

失恋没关系，反正又不是第一次失恋了，你以后多的是机会。

考不上大学没关系，反正念大学也是浪费钱，不如赶快学个技能赚钱去被裁员没关系，反正要么是公司快倒了，要么你混那么久被发现也是应该的，去摆个路边摊感受一下人情冷暖也被裁员没关系，反正要么是公司快倒了，要么你混那么久被发现也是应该的，去摆个路边摊感受一下人情冷暖也好。

背债欠债没关系，反正要钱没有要命一条，慢慢还就是。如果债主等不及，那起码也是他杀而不需要你自杀。

人生很多问题，根本不需要解决，也不用想要一次解决。你能解决今天的便秘问题就很厉害了，还想要解决什么大事呢？

想要一次解决问题，也太正面了吧。

并不是一定要超过其他人才能生存，想想没有我这么大的垫脚石别人还站不稳呢！没有我落后哪来别人的领先？我日子过得去就好，这也是一种人生。

为什么一定要积极向上，非出人头地不可呢？你想解决的问题，大多数都会随着时间解决的，不必想着要一次解决。

人生不需要希望也能活，不需要意被裁员没关系，反正要么是公司快倒了，要么你混那么久被发现也是应该的，去摆个路边摊感受一下人情冷暖也好。

背债欠债没关系，反正要钱没有要命一条，慢慢还就是。如果债主等不及，那起码也是他杀而不需要你自杀。

人生很多问题，根本不需要解决，也不用想要一次解决。你能解决今天的便秘问题就很厉害了，还想要解决什么大事呢？

想要一次解决问题，也太正面了吧。

并不是一定要超过其他人才能生存，想想没有我这么大的垫脚石别人还站不稳呢！没有我落后哪来别人的领先？我日子过得去就好，这也是一种人生。

为什么一定要积极向上，非出人头地不可呢？你想解决的问题，大多数都会随着时间解决的，不必想着要一次解决。

人生不需要希望也能活，不需要意义也能活。看似悲观与消极，只是因为别人都太乐观太积极了。

整日瘫软在地、嘻嘻哈哈，但只要每天能继续看到明天的太阳，就是成功了。若能活到99岁，比谁都活得久，在仇人的坟上尿尿，这也是一种成功[...]生存，才是真正的人生意义。

活着，本身就是一种成功。

章节：02真相往往是残酷的，别讨厌说真话的人

人们未必都是吃饱没事闲得要去批评你，其实大多数人根本没空理你。你做得烂，大家通常懒得出声，连理都不想理。真相永远是残酷的，但我们却忍不住要讨厌那个说出真相的人。如果大家真的都活在“你好棒我好棒”的世界里，那这个世界就不会有灾难了。我们要鼓励别人尝试，但不是鼓励别人做傻事。只是一味害怕被批评的人，心里容不下别人的意见，只会活在自己的假象里，享受虚假的赞美，不愿正视自己表现不好的事实。这也是为什么，某些人的日子会越过越糟。

你的自信心如果这么脆弱、这么害怕被打击，那这样的自信根本没有存在的价值。

当你知道自己有多丑，别人说你丑只是一味害怕被批评的人，心里容不下别人的意见，只会活在自己

《负负得正的人生奥义书》

的假象里，享受虚假的赞美，不愿正视自己表现不好的事实。这也是为什么，某些人的日子会越过越糟。

你的自信心如果这么脆弱、这么害怕被打击，那这样的自信根本没有存在的价值。

当你知道自己有多丑，别人说你丑时你会点点头，对，我丑但我有钱啊。当你知道自己有多穷，别人说你穷时你会点点头，是啊，我穷但我交得到女朋友啊。你应该最清楚自己的条件，如果能对自己的条件有自信，也就能直视那些批评了，而不是拿“做自己”或者“我很努力”来当挡箭牌。

没有人在意你努力多少，大家只想看你做到多少。

章节：03负能量让你成长

如果你已经很强大很厉害，那负能量就跟笑话一样，一点都不值得在意。

所抱怨完了，你会发现心情爽多了，情绪超棒的，然后就可以吃点美食，把刚刚的事情抛到脑后了。通过这般先反省再发泄的过程，你会发现自己很快乐，很顺利，没什么包袱，可以把心思放在如何多赚点钱、如何追到喜欢的女生、如何度过每一个平凡的日子。

你不必把烦闷积在心里。如果是因为自身条件不足，烦闷也没有意义；如果是别人的错，你也发泄够了，不会累积。

通过这样的循环，你可以安身立命，在自己的舒适圈待得很舒服，不用整天焦虑，为不存在的烦恼担心。袋不好，粗心大意就抱怨一下，反正也来不及了；工作被骂就反省自己做不好是因为能力差，同事太糟就跟家人抱怨，反正我不想也不能改变他人的人生。

我们不必对别人的人生负责，只要对自己的情绪负责。这个方法，在我考大学与工作特别有用。考不上就反省自己没认真或脑袋不好，粗心大意就抱怨一下，反正也来不及了；工作被骂就反省自己做不好是因为能力差，同事太糟就跟家人抱怨，反正我不想也不能改变他人的人生。

我们不必对别人的人生负责，只要对自己的情绪负责。因此，让负能量成为你发现问题的源头，你就能通过这样的方式成长，并且比别人更强大。

章节：04负能量教你好好爱

把时间花在沟通上，不如花时间让对方看见你对生活的认真，用行动来表达你的重视。找对象就要找你可以接受的人。他的一切优点缺点，你都要觉得可以接受，不会勉强，不需要包容，不会踩到你的地雷，这样的人，你才应该跟他在一起啊。重点在于，不要勉强自己去包容对方，爱情没有重要到必须容忍一切。

章节：05你说什么不重要，做什么才重要

你说什么不重要，你做什么才重要。

你做什么的过程不重要，你做的结果才重要。

毕竟，失败的成本很高，成功的收获很少。

认命，是认清自己的条件，把生活中每一个微小的成功，积累成自己人生的完整。

努力，是拿自己的条件去尝试，看看你的条件是否真如自己所想。你觉得自己长得很帅，应该可以轻易交到女朋友，那就努力追追看，说不定你根本丑爆了。你觉得自己很有才华，应该可以得到别人的赞赏，那就努力拼拼看，说不定你根本误会了。你觉得你的人生应该不会这么平庸，那就努力拼几年看看，说不定你就会习惯平庸了。

把自己当成产品，努力就像广告，可以把产品的优点告诉大家，但也会让更多人知道这产品的缺点。

章节：结语 我想成为为你鼓掌的人

我已经不觉得自己要为了出人头地而拼第一，当我出生的那一刻，我已经出人头地了，我不需要再被生出来一次，也不需要什么重生。

我每天睡醒就是清醒的，不必再通过什么励志语录来帮助我清醒。如果我过得混沌，那也必定是因为我的能力不足以看透眼前的迷雾。我将平庸一生，但我会努力抓住每一次机会。

我没有特别准备什么，也不需要十年发一箭，因为我的人生一直都在射箭。

我依然平庸，并没有因为粉丝团积累了一些人气，就觉得自己变得不凡。其实我反而觉得大家和我一样可怜，因为这社会没有像样的出口，于是你们只好涌入这里。

34、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第202页

批评是与勇气和观察力的。

《负负得正的人生奥义书》

……
骂人不难，但批评很难。

……
骂人不用讲道理，但批评要有理有据。

35、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第3页

不顺利吗
多照照镜子
很多事情你就明白了

36、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第1页

人性不是禁止就会消失，过度禁止，反而会扭曲。

37、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第198页

1从来没有可以复制的人生，又何来可以复制的人生方法？
2先吃饱饭，再用你的天分去改变世界吧。
3那些成功者所说的道理难道就是什么真理吗？以前行行出状元，现在行行都可怜。

4人生不一定有趣，但活久了，看的鬼事越多，真的会越过越有趣。

5以前觉得读书没什么成就感，工作后才发现，自己只剩下读过书的成就感

38、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第33页

我的人生道理很简单，就四个字而已：充分认命。
认清你长什么样子，认清你的家世背景，认清你的努力有多少，认清你到底是什么。别整天妄想着会成功、会飞黄腾达，是路边的村民就扮演好自己的角色，给勇者拍手鼓掌就好。

39、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第126页

最靠得住的是金钱，最靠不住的是人，说谈钱伤感情的人，最容易因为钱出卖你。

40、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第144页

1、工作代表能力（P144）你跟什么人一起工作，代表你的能力就适合跟他们共事；你被什么样的人领导，代表你就只能跟着他的路线前进而已。
2、工作代表自己的价值（P145）工作是我们价值的展现，公司从来就不是慈善事业。你会觉得公司里都是白痴，那最大的可能是：你也是白痴。越无能于改变环境的人，越喜欢批评他人。说什么时机未到、运气不好，其实都只是能力不够而已。

41、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第61页

不敢跟别人说自己有认真读书，是因为不想，用尽全力来证明自己脑袋不好想起来当年，诶？你复习的怎么样了？都没怎么看，啥也不会呢~

《负负得正的人生奥义书》

42、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第217页

以前谈恋爱
都是躲起来两个人甜蜜
现在谈恋爱
是先告诉大家我们要幸福

43、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第31页

我不知道是不是每个人小时候都像我一样，看完【西游记】之后，永远觉得自己可能是天上的哪个仙子或神仙因为做错了事而被贬凡尘的仙凡，觉得自己在人群中一定是鹤立鸡群的那个，因为自己有着和他人不一样的“身世”和气质。

直到前不久，我才认清自己就只是个平凡人的事实。

这个正确认识源于我时好时犯的职场抑郁症，没错儿，这个抑郁症只跟工作有关。但凡工作有一点进展得不顺利，之前的我都会自动把它归结于自身的不优秀。我不允许也不接受自己有哪怕点滴的做不好。就在上几个月，又一次因为工作公司原因，自己正在做的项目停掉，跟随公司业务转型，可转的方向是我从来没有想过也不觉得自己会有兴趣的。我开始自暴自弃，觉得自己的人生无望了，运气不好几次找到的工作都是因为不可抗拒的因素被迫干不下去，一把年纪了还要出去跟小年轻争面试机会.....

跟闺蜜聊起我的感受，她听完我的抱怨什么也没说，只是问了我一个问题：你为什么不允许自己犯错呢？你是神仙吗？我说：不是。只是我觉得自己跟别人不一样。她：不一样在哪？我：.....

我说不出自己哪里不一样，但却不允许不接受自己的不完美，把所有问题都归咎于自己，让自己陷入更大的自责和不自信的旋涡之中。恶性循环，不完美的自己做不出完美的事情。然后我想了想，其实我还真的是挺平凡，从小到大四平八稳上学找工作结婚生娃，没有一点跟别人不一样的地方。我，其实就是个普通人，平凡人。

《负负得正，人生奥义书》里说的——【有时候你觉得自己很平凡，就是个普通人。别难过，还是有机会特别一点，当个特别普通的人的】也没错，只不过，于我而言，我更希望通过努力把自己变成一个特别点的普通人。

44、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第6页

乐观的态度与安慰的话 过过日子还可以 当遇到困难与挑战时 一点帮助都没有 乐观和安慰也许会让平淡枯燥的日子略有滋味 可是遇到困难和挑战 靠乐观和安慰并没有什么用 困难不会因为乐观而消退 挑战也不会因为安慰而消失 遇到困难和挑战 别退缩躲在编制好的城堡里颤抖 也别害怕而藏在乌龟壳子里哭泣 狭路相逢勇者胜 靠自己

45、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第26页

有些人只看到单一事件
就以为别人都是过怎样的生活
就好像看到有人在奔驰上哭
就觉得有钱人都过得不开心
其实人家剩下时间都开心得很

《负负得正的人生奥义书》

46、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第50页

充分认命，认清自己的条件、认识自己的命运，有机会就抓住、没机会就蛰伏，用自己的条件做让自己开心的事。

一个人一种命，全看他拥有什么样的条件。一直去羡慕别人，绝对是过得最糟糕的一种人生。

我们都要充分认命，即使此生注定平凡。

起码，活的是像自己的人生，而不是复制他人的次级品。

47、《负负得正的人生奥义书》的笔记-第81页

很多朋友喜欢分享旅游经验，看着他们把钱花光出去走一趟，回来后生活没有任何改变，我就放心了送给即将中秋国庆出行的朋友圈~

《负负得正的人生奥义书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com