学习心理学是你对世界祛魅的最快方法，祛魅就是你不用对任何人、任何事、任何客体抱有幻想，这个幻想在心理学上叫做理想化。理想化是一种防御机制，而理想化别人的那部分，通常就是你自己缺失的那部分。我举个例子，你在电梯间遇到领导，只敢打招呼，不敢进一步对话，是因为你潜意识觉得你的水平不如他。面对某个领域很优秀的人，你会不自觉地感到自卑和紧张，甚至会刻意的放低自己的姿态，因为你觉得她更优秀。刷社交媒体，看到上面的女孩子家境优越、到处旅游，你会羡慕她们优雅幸福，是因为你觉得你过得没有他们精致。

这在心理学上就是理想化客体之后伴随的自我贬低，因为你越是缺乏什么，就越对什么感到自卑，普通学历就对高学历的人有滤镜；朝九晚五的工作就羡慕自由职业者；对自己的容貌不满意就更崇拜高颜值的人。这里的”魅”就是我们内心缺失部分对于外界的投射，将拥有权力金钱美貌的客体附上了魅力的光环，无限放大你的想象，甚至把你放在一个比较低的位置去仰视。就像你拿了一个手电筒，当光打在别人的身上，别人的光芒越亮，你所处的环境就越暗。这个在心理学上也叫做**光轮效应**。

当你觉得别人很厉害，请关掉你赋予的灯光，把它打回自己身上。去魅是马克思韦伯思想中最常被提及的概念之一，也可以叫“世界的祛魅”。**那通过心理学解读，我理解的趣魅就是揭开客体的外衣看到他的真相，消解崇拜恐惧和自卑的过程**。

那为什么去魅？当你给一件或者一个人赋予魅力的时候，你会看不清他的真相和本质,做出错误的判断,也很容易因为对她的赋魅，导致把自己放在一个下位者的姿态，造成你跟对方地位的不平等；另一方面也是在弱化自己的独特性和某些权利。

那怎么祛魅？首先你要明白，魅力产生是因为理想化没有破除，如果你得不到的东西没有办法自己给自己，就会产生一种无力感，然后投射到客体身上，希望客体满足自己。这个时候你就会给你向往的特质加上滤镜，比如你看到事业有成的领导，就忽略了他说话油腻、对下属刻薄。你羡慕的网红看起来光鲜动人，你就没办法脑补他背后生活的琐碎，你其实没有把对方当成人，你把它当成满足自己匮乏需求的想象，祛魅并不仅仅是去发现一个人的短处，而是破除理想化和贬低的循环，当你有整合两面的能力，就能破除你赋予他的神性。

世界就是一个巨大的草台班子，人人都可以当主角，当你破除了理想化，真正深入的去了解一个人的时候，你就会发现大多数光鲜背后同样艰难辛酸，他们身上那些光辉的存在，不是为了证明人和人之间是有无法逾越的鸿沟，而是为了向你展示人有无限高的潜能。所有令你着迷的点都是你内心的缺失，因为缺失只会让你美化没有得到的那个部分，幻想自己拥有后会有多幸福，所以最有效的祛魅方法就是正视你的需求，让你的理想化个体去滋养你的内在小孩，鼓励自己成为这样的人，当你真正成为和拥有，你就发现魅就消失了。接下来给自己附魅，叠加人格滤镜，你可以想想，你是不是总会对一些拥有特殊头衔和专长的人抱有滤镜和莫名的好感，比如医生、学者或者艺术家。虽然这些都是我们普通人比较难达到的，但是你到底喜欢他们身上的什么？你喜欢的是他们在一个领域的认真和专注？是他身上散发出来有知知识、有见识有、自信的气场？即使他们平时可能不太起眼，但一旦在特定的场合展现出这些特质，他们就会变得非常耀眼。所以首先你可以对内叠加滤镜，为自己镀上一层光。细数你所有美好的特质，比如你温和大度，大家很愿意跟你相处说明性格很好。你总是按时学习完成作业，说明你可靠稳妥。如果你心思细腻，说明你比别人更富有洞察力，不要害怕夸自己，增加滤镜的内核思想，其实是爱自己，它并不羞耻（联系“常常庆功，就能成功”）。了解你的人格优势，可以让你对内建立自信，对外投放魅力，然后培养一两个体现你特质的爱好，比如弹琴、跳舞、健身，甚至是厨艺，他都可以成为你的附加魅力。去魅不是自大，它会让我们在面对关系的时候不卑不亢，也让我们在做事情的时候有一颗平常心。

王安石说过，”不畏浮云遮望眼,只缘身在此山中”，简单的翻译过来，意思就是人一定要坚定自己的信念，着眼看自己，放眼看未来，别人都是浮云。学会给客体去魅，给自己赋媚，更多地意识到你的主体性和独特性，以后就不会再看到别人发光，就觉得自己暗淡了。