好，欢迎回来。现在我们是第二堂课，我们要开始聊自我提升的基础。 在聊六大属性提升的时候，我要先让大家有一个很好的自我提升基础的理论，让你未来在做提升的时候，你会更加的就是正常，就是不会有这么多的纠结。

### 为何要自我提升？

在开始开始的时候，我想要先问大家一个问题，就为何要自我提升？ 我是认为自我提升这个观念很重要，一定要是跟你直接相关的东西，你做下去才有办法有动力跟有这个纪律去走。 既然是跟你相关的话，那就是代表说，你自己本身存在，你自己认定这个人生的本质是什么，是跟你的信念相关。 到底是丰盛的呢，还是痛苦的？

### 人生本质是丰盛还是痛苦？

**左派/New Age观点：** 相信人生的本质应该是丰盛的。 他们会讲说你自我提升就是一直“老鼠赛跑”。 为什么他这样讲？ 他论点就是觉得说，你就是因为觉得你内心不足嘛，你觉得你很匮乏嘛，所以你才去想提升它。 但是无论你怎么提升呢，你其实在做的事情就只是还保留了那个匮乏的不安全感在你的内心里面。 所以这时候人生本质的丰盛就告诉你，你要先知道你这个匮乏是因为你有太多的这些狗屁倒灶的事情去压迫你的，如果你把这狗屁倒灶的东西给翻开之后，你就会发现你内心是丰盛的了。 你今天讲自我提升都是叫做自我提升毒瘾，就是self-help junkie。

**右派/Red Pill观点：** 我所谓的人生的本质其实痛苦的，意思就是说当你回归到人生的最本质，你最摊开的时候，什么都不用做的时候，其实人生不是匮乏，而是混乱跟痛苦的。 我们必须要有一个策略跟机制去让这个痛苦比较轻，甚至让这痛苦可以得到控制，那这个方法就是你变得有能力，那什么有能力？就是你的价值体系。 很多人会讨厌阶级，就所谓的价值体系，就是认为说哦这个阶级啊是社会建构出来。 但这边右派或是价值体系就告诉你，没有，价值体系这个阶级并不是社会建构出来，而是根深蒂固就存在着，你只要存在就会有阶级，这是跟生物的本质绑定的。

### 自我提升的基础：JP的理论

那么回到了这个地方的时候，我们讲到这件事情的时候，我就要跟大家讲是我提升的一个JP的理论，叫做秩序混乱的一个情形。

**秩序与混乱**：在JP的理论里面，他就有讲过说什么叫现实，我们人不是活在一个客观的世界里面。 整个现实就是由这样的秩序跟混乱去兜出来的。 秩序就是说我预期会发生的事情，他就如期发生了。 混乱就是相反，因为我们预期的事情他应该发生就没有发生。 自我提升的一个环节，其实说到底一部分的一个环节，很重要的环节，就是他把混乱的东西转换成秩序。 人其实是一个冒险的动物，我们希望本质上我们的生活中，我们希望某种不可预测的事情会发生，否则我们会无聊到要死。 其实你人生最佳的状态就是一脚踩在秩序，一脚踩在混乱。

**开发你的黑暗面**：这个也是JP理论自我提升理论一个很重要的一环，叫做开发你的黑暗面。 如果你没有能力破坏的话，你不是好人，你就只是个无能的人。 人的本质里面是有痛苦跟憎恨的，这是你的本质。 当你没有能力的时候，就是你是无能的人的时候，你就会在面对你人生本质是憎恨的这件事情的时候，你就会没有反抗的能力，你就会让这个憎恨把你给吞噬，造成更大的破坏。 所以女人不希望自己男人劈腿，但他们希望自己男人有劈腿的能力，就是一样的概念。 当你有破坏能力，你有你的黑暗面，但是你最后选择不用的时候，你让这个憎恨跟让这黑暗面整合在人格里面的时候，这个就是自我提升的基础的概念。

**现实与北极星理论**：我们人并不是活在一个客观的现实里面。 我们的人的脑袋很擅长去过滤掉不必要的讯息，这个是生物先天设计。 我们其实活在部分客观的事实跟我们自己主观建构出来的现实里面的这个概念。 结论就是说，你关注在什么目标，你的思维是怎么关注在什么目标的话，你就会建构出什么样的主观的世界出来给你。 这就是所谓的北极星的理论。 既然我们是要去建构自己的主观的世界，所以我们必须要可以先去设定出那个虚幻的北极星。 它在远方，你抓不着的。 你必须要透过这个永远追不到的北极星带领着你，去让你的脑袋跟你的目标会建构出你的主观事实，然后你才会走出这个世界。

### 当自我提升太过痛苦时怎么办？

**策略一：把自己当成陌生人并与之妥协** 如果你已经进入这个价值体系太深入了，你被这个强者或是怎么样弄得再受不了，你要做的第一件事情就是，你要先把你自己当成是你完全不认识的人看待。 当你自我提升太过痛苦的时候呢，你就要知道这件事情，没有，没有，你不是这样去思考你自己的。 你应该把自己当成是你不认识的人，然后你不能期待这个你会按照你想做的事情去做。 你能做就是，好，那我现在不认识我自己，那我希望他先帮我做事。 你就要开始去妥协，怎么妥协？很简单，切割问题。 你不愿意去健身房，觉得今天很累，说一个礼拜健身每天健身，他可能也不愿意。 一个礼拜健身两天就好，不愿意。 那我可不可以一个礼拜健身一天就好了？不愿意。 那我可不可以今天这个上网查一个影片，然后看完这个影片10分钟教学？不愿意。 那我们可不可以看个两分钟就好了？好，两分钟我可以，然后就看。

**策略二：切换时间维度** 这个方法我也是常在使用的一个方式，就是所谓的时间维度。 如果你没有这远方的时间轴的话，这个长时间北极星的话，你只专注当下的话，那你没有目标啊。 当你太过痛苦的时候，把时间轴切低，专注当下。 当你行动一直往前走的时候，永远跟着那个北极星，确保它存在，然后往前走。

**策略三：个人主义** 所谓的个人主义的概念，第一个是个人主义不代表罔顾别人死活，并不是这样，而是优先顺序的问题。 你得先搞定自己，才去帮忙那些愿意被帮忙的人。 那些不愿意被帮忙的人呢，你最多能帮忙的方法就很简单，就是你先搞定自己。 当你把自己搞定，你到达一个境界的时候，他看到你是到那个境界的时候，他才会觉得说，哎，哦，我想要被帮忙。 我想要告诉你的个人主义，其实是先从自己身上搞定开始，然后以自己为中心的一个状态，慢慢的去影响旁边的人。 这也是我的方法，一直以来都是这样干，并没有让你当一个自私的asshole。

从前面开始讲，你开发你的黑暗面，讲到价值体系，讲这些东西，到现在这个秩序混乱，到最后这个个人主义如果扩散出去，其实就是一个自我提升理论的一个基础。