

多数人的困境

《多数人的困境：被分化的我们》

目录

前言：我们为何彼此撕咬，却一起沉沦？

第1章：语言的四种武器——真话、假话、笑话与沉默

第2章：忍耐与爆发——两难中的多数人

第3章：真话、假话、笑话、没话——沉默时代的语言游戏

第4章：合作与竞争——分享还是独占的抉择

第5章：被分化的我们——从人多势众到一盘散沙

第6章：权力为何如此抗拒分享？

第7章：走出困境的第一步——认清“我们是谁”

第8章：多数人的联合——能不能成为可能？

第9章：传播与火种——觉醒之后，我们该怎么做？

第10章：控制的技术——如何悄无声息操控大多数人？

第11章：反控制的微妙战术**——如何在信息高压和心理操控中，为自己夺回一块自由之地**

第12章：小群体如何成为火种**——从一个人到一群人，觉醒的扩散路径**

特别章节：如果这本书消失了**——给未来留下一个备份，也给你心中留一份记忆**

前言：我们为何彼此撕咬，却一起沉沦？

我们常常困惑：

为什么明明人多势众，却总是被少数人控制？

为什么普通人之间争吵不休，反而对真正的压迫者保持沉默？

为什么你会觉得疲惫、孤独、无力，而他们却岁岁平安、代代掌权？

答案其实早就摆在我们眼前：

“分化”，是少数人统治多数人的终极武器。

他们制造对立，让你觉得：

- 男人是女人的敌人；
- 外地人抢了本地人的饭碗；
- 穷人懒，富人聪明；
- 左派是疯子，右派是法西斯.....

当我们把精力浪费在互相攻击时，那些真正独占资源和权力的人，只需要坐看好戏，继续把蛋糕越做越小、切得越多。

这本书，不是控诉，而是解剖刀。

我们要一层层剥开那些“分化”的手法与机制，看看它是怎么让我们彼此为敌、沉默退让的。

你不需要是英雄，也不需要喊口号。

你只需要在看清之后，再决定自己应该做什么。

第一章：语言的四种武器——真话、假话、笑话与沉默

我们出生时不会说话，哭是唯一的语言。

等我们学会说话，就学会了选择。

你有没有发现：有时候，说真话会带来麻烦，说假话能自保；说笑话能缓解尴尬，而沉默能避开一切锋芒。

语言，其实是一种生存武器。

一、真话：代价高昂的诚实

小时候我们被教育要说真话，但长大后发现，说真话往往意味着：

- 被孤立，被嘲笑；
- 被领导穿小鞋；
- 被同事当“刺头”。

在某个饭局上，你指出领导说错了话，场面一度安静。你以为大家会佩服你讲真话，结果第二天你就被“边缘化”。

真话，是带刺的花，只有稀有的人才敢靠近。

二、假话：生存的润滑剂

一个员工被老板批评“没大局观”，他点头说“是是是”，心里却想：你才是最大的问题。

假话，在多数时候是一种自我保护。

比如：

- 面试时“非常热爱贵公司的企业文化”；
- 婚姻中“我没事，你忙吧”；
- 社交中“你真幽默，哈哈”。

假话不是坏，而是默认游戏规则的一种方式。

三、笑话：真话的化妆术

有一种人，嘴里永远带着笑。

他们讲的笑话，其实藏着讽刺、怨气、警告，甚至复仇。

比如：

- “我活得像个笑话，但至少比哭强。”
- “我们这公司，最擅长的就是‘画饼’，画得我都快吃撑了。”

笑话是最聪明的表达方式，它既能表达不满，又不至于被打压。

它是“真话的隐形斗篷”。

四、沉默：比说话更大的声音

有时你不说话，不是你无话可说，而是你知道说了也没用，或者会有麻烦。

- 面对父母控制，你沉默；
- 面对上司无理要求，你沉默；
- 面对社会不公，你刷视频、笑一笑，再刷一个。

沉默，是被压制后的本能反应。

但沉默久了，人就麻木了。

五、该怎么选？

- 美好的场景，说真话；
- 危险的环境，说假话；
- 两难之间，说笑话；
- 无可说时，就沉默。

真正的智慧，是知道何时用哪种语言。

你不需要永远当英雄，但也别让自己成为永远的哑巴。

第二章：忍耐与爆发——两难中的多数人

引子：多数人的日常就是“隐忍”

你有没有过这样的经历？

- 在家庭里，父母控制、伴侣冷暴力，你选择沉默，因为“不想吵了”；
- 在学校里，老师偏心、同学欺负，你不敢反抗，因为“成绩更重要”；
- 在职场上，被剥削、被利用，你微笑着加班，因为“不想丢饭碗”；
- 在社会上，看见不公，你转过头去，因为“管多了怕惹祸”；
- 在国家层面，你明知政策荒唐，却只能在饭后闲聊中小声吐槽一句：“也只能这样了吧”。

多数人，日复一日地忍耐着，不是因为软弱，而是因为代价太高。

一、忍耐，是从小被教出来的“美德”

我们从小被教育：

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

在家庭里，父母让你让弟弟妹妹，你要忍；

在学校里，老师说“打你的是为你好”，你也要忍；

在职场上，领导说“吃亏是福”，你再忍。

久而久之，“忍”就变成了一种默认的生存方式。

但谁告诉你忍耐就一定换来平安了？很多时候，只是换来了更大的压迫和更深的委屈。

二、爆发，是压抑到极限的反弹

爆发往往不是理性的决定，而是长期压抑下的情绪反扑。

比如：

- 家庭中：多年被否定的丈夫，终于有天摔门离婚；
- 学校里：那个一直被霸凌的学生，带刀回了教室；
- 职场上：“老黄牛”突然辞职，不告而别；
- 社会上：被强拆的村民一夜之间堵了公路；
- 国家层面：长年压制言论自由的政府，最终面临全面抗议或流血革命。

爆发并不美丽，它往往是混乱、破坏性的。

但如果没有**安全的表达管道**，爆发就是“迟早的灾难”。

三、为什么多数人宁愿忍耐？

因为他们被灌输了三种恐惧：

恐惧类型	内容	导致行为
后果恐惧	担心“得罪人”“被打击”	选择沉默或妥协
群体恐惧	害怕“别人不支持我”	不敢带头、不敢站出来
自我否定	觉得“我一个人也没用”	放弃改变、顺从现状

所以我们看到：

每一个敢爆发的人，身后往往都是千千万万忍耐的人。而每一个忍耐的人，心里都埋藏着一把火，只是没人看到。

四、忍耐与爆发之间，有没有“第三条路”？

有，那就是：

“联合发声，分担风险。”

- 家庭中，不是吵架，而是**建立平等沟通机制**；
- 学校里，学生组织可以提出改进方案，而不是单挑老师；
- 职场上，多个员工集体反馈，而不是单独请愿；

- 社会上，公民社群、社区平台表达意见，而不是一人抗争；
- 国家层面，非暴力行动、集体请愿、民间平台，是组织化的“第三条路径”。

忍耐，是孤立的沉默；爆发，是孤立的呐喊；联合，是连接彼此的桥梁。

五、关键在于：识别“压抑机制”

很多人以为自己在“忍”，其实是在被压迫。

场景	压抑机制	表面语言	实际含义
家庭	孝顺文化	“你要听父母的”	父母干涉你自由
学校	应试机制	“先别想那么多”	别质疑，按部就班
职场	权威文化	“我们这是规矩”	没规矩也得忍着
社会	程序正义	“可以举报，慢慢来”	不管你，拖死你
国家	爱国主义	“不能抹黑国家”	不许批评权力者

所以你看，忍耐常常是被操控出来的“自愿”。

结语：多数人该学会“集体而非孤立地表达”

如果你忍耐，是因为你孤单；

如果你爆发，是因为你失望；

但如果你找到彼此——

你就不再是困在角落的多数人，而是能改变世界的多数人。

你不是一个人。你只是不知道，有多少人也在忍着。

第三章：真话、假话、笑话、没话——沉默时代的语言游戏

引子：一句话，可以点燃一场革命

在这个时代，说话已经不是一件简单的事。

一句真话，可能换来失业；

一句假话，可能博得掌声；

一句笑话，可能隐藏愤怒；

一句没话，可能压住心声。

我们活在一个“说什么都不对”的社会——
所以越来越多人，不说话、说假话、说笑话。
但语言，是行动的前奏。语言的堕落，是行动的崩溃。

一、真话最难说，却最有力量

说真话，要勇气，更要判断力。

维度	典型真话	代价	后果
家庭	“我不想总听你的”	冲突升级	关系重建或破裂
学校	“老师这样做不公”	被标签	引发制度性反省
职场	“领导不作为”	被排挤	成为口碑榜样或出局者
社会	“这是不公平”	被举报	唤醒部分人，惹怒另一部分
国家	“政府错了”	封号甚至牢狱	成为火种或牺牲品

说真话，是少数人的选择，也是多数人曾经渴望的出口。
但现实告诉我们：**说真话，往往要先准备好孤独。**

二、假话最容易说，却最消耗良知

假话，是一种“逆向适应”。

假话场景	表面意思	实际意义
“我支持你”	忠诚	求庇护
“我没意见”	理解	懒得争
“他们比我们惨多了”	感恩	禁止抱怨
“政策是为我们好”	支持	容忍荒谬

多数人不愿说假话，但为了保全饭碗、面子、关系，只能**机械地复制官腔、职场腔、家庭腔**。
假话最可怕的不是骗人，而是**最后连自己也信了**。那时，你就真的失去了判断力。

三、笑话是逃避？还是智慧的反抗？

当真话不能说，假话太恶心，笑话就成了“安全的刺”。

- 家庭里：儿子调侃“我是个工具人”，父母笑笑，却有点心虚；

- 学校里：学生说“每天都想退学”，同学笑了，老师却听不见；
- 职场上：员工开玩笑“我是狗”，上司当作幽默，自己笑着落泪；
- 社会上：网友调侃“赛博乞讨”，但现实确实是“卖惨换流量”；
- 国家层面：网络段子满天飞，讽刺“领导英明”“形势一片大好”。

笑话看似轻松，其实是社会压抑下**一种无奈的情绪疏导机制**。

但笑话不能代替改变——

天天讲笑话的人，也可能在某天突然崩溃。

四、没话，是沉默者的沉沦

越来越多人，不愿说任何话。

沉默类型	心理动因	现实表现
厌倦型	说了没人听	敷衍生活，情绪内耗
麻木型	不知说啥	内心空洞，无情绪波动
自保型	怕说错话	尽量隐形，不触红线
失望型	看透一切	成为冷漠的看客


沉默，看似和平，其实是**语言的死亡**。

而一个社会，如果大家都“没话可说”，就离“彻底沉沦”不远了。

五、四种话语方式的优先级

我们可以总结：

类型	本质	风险	使用建议
真话	真实表达	代价高	在安全、必要时说出核心真相
假话	伪装或顺从	心理疲惫	非核心处可作为缓冲手段
笑话	情绪表达	无法深入	可用于点到为止、引发思考
沉默	情绪撤退	被动沉沦	可短暂使用，但非长远之道

 **推荐顺序：真话为本，假话为术，笑话为引，沉默为限。**

不要把笑话当武器，也不要把沉默当盾牌。

真正有力量的，是在复杂处境中，**该说什么，就说什么**的人。

六、你可以开始练习“精确说话”

不是每一句真话都要喊出来，不是每一句假话都要吞下去。

语言，是可以训练的。

建议练习方向：

1. **在家庭中：**表达“不喜欢”而不是直接指责；
2. **在学校中：**提出疑问而不是抱怨；
3. **在职场中：**点出问题，同时建议改进；
4. **在社会中：**分享真实经历而不是光喊口号；
5. **在国家中：**记录、转述，而不是主观评论（尤其是在高风险场域）。

一句合适的话，胜过百句空话。

多数人不是不会说话，而是**太久没被允许真实说话了**。

结语：语言，是沉默多数的第一把武器

他们怕我们说真话，怕我们一起说话，更怕我们把话变成行动。

所以，先让我们恢复语言能力。

从一句真话开始，哪怕只是在心里默念，也是一种觉醒。

“多数人的困境，始于不能说话，终于敢于开口。”

第四章：合作与竞争——分享还是独占的抉择

引子：人类社会的基本张力——是你死我活，还是你我共赢？

从部落到国家，从家庭到企业，人类的关系始终在“合作”与“竞争”之间摇摆。

合作带来协同与繁荣；

竞争带来效率与动力。

但当竞争变成独占，合作就再难发生。

当今社会的深层困境之一是：

少数人在独占，多数人在被迫“内卷”。

一、从家庭到国家：处处皆有“合作—竞争”的影子

场域	合作表现	竞争表现	问题根源
家庭	共担家务，育儿共育	父母偏心，子女攀比	家长权威式管理
学校	同学互帮互助	名次、奖学金争夺	分数单一标准
职场	团队配合，信息共享	升迁、奖金、资源争斗	上层激励机制扭曲
社会	志愿互助、共建社区	人脉竞赛、炫富内卷	缺乏公共空间与信任机制
国家	多党制下博弈合作	专制体制下垄断压制	权力无法监督或更替

看似个体的问题，其实都与制度与结构挂钩。

二、既得利益者的真实选择：不合作，只想独占

多数人愿意合作，愿意规则清晰、公平竞争。

但少数掌握资源与权力的人，并不想合作，他们想——

- 独占信息 → 控制真相；
- 独占资源 → 收割财富；
- 独占权力 → 传给子孙；
- 独占规则解释权 → 永远做“裁判”。

他们甚至鼓吹“合作”，却设置障碍使你永远爬不上去。

“他们喜欢你善良、守规矩、讲道理，这样你就不会挑战他们。”

三、合作难以发生，是因为“分化”

如果大众团结一致，权贵的独占结构就很难维持。

所以他们必须分化你，制造矛盾：

分化方式	具体表现	作用
性别对立	男女性别战争	弱化集体认同
代际冲突	年轻人 vs 老年人	割裂代际合作
阶层攻击	工薪 vs 摆摊 vs 富人	转移矛盾焦点
民族矛盾	鼓吹“民族优越”	消解普遍人权
地域歧视	内卷地理等级	让人各自为战
身份歧视	学历、职业标签	阻止跨阶层团结

这种“分而治之”的手法，自古至今从未过时。

它并不难识破，但多数人太忙、太累、太孤独，没时间去看清真相。

四、“公平竞争”是假象？规则谁定，胜负谁说了算？

比如——

- 考试公平？但学区和辅导资源天差地别；
- 招聘公平？但关系户和内部推荐决定命运；
- 投资公平？但大机构提前知道内幕消息；
- 舆论公平？但大平台决定什么可以说、什么会消失；
- 政治公平？但你连参选、投票都没有资格。

现实不是“不公平”，而是**“假公平”：用合作的幌子，玩独占的游戏**。

五、我们需要哪种“合作”？

不是虚伪的“你好我好大家好”，而是**制度化的、公平的、有效的合作**。

具体而言：

- 家庭中：男女平权、代际互敬；
- 学校中：鼓励协作项目而非唯分数；
- 职场中：建立激励共享机制；
- 社会中：保障言论与集会自由，保护弱者发声；
- 国家中：建立多党监督与定期权力轮替机制。

只有把合作变成制度，才不会因一个人、一个时代的“好意”而失效。

六、竞争不是问题，独占才是毒瘤

竞争本身没错，错的是赢家想一赢到底，永不退场。

- 赢了，还要改规则，让别人永远赢不了；
- 拿到资源，就垄断市场，不许新玩家入场；
- 上位后，就封锁通道，不许后来人上升。

这不是竞争，这是垄断 + 独裁。

七、打破困境的钥匙：重建分享的文化与机制

方向	可行策略
信息分享	提倡公开透明、知识普及
财富分享	税收调节、社保健全、反腐败
权力分享	真正的民主程序与监督机制
机会分享	教育资源平衡、创业门槛降低
规则制定权	公众参与法律、制度制定过程

分享不是施舍，而是保障系统的长期稳定。

结语：合作是人类的光，独占是社会的暗

这个时代，需要的不是一个救世主，也不是一场全面斗争。

它需要的是——多数人**看清游戏的真相**，放下被灌输的仇恨，建立**真实而公平的合作网络**。

从身边开始：信任一点、分享一点、协作一点。

星星之火，就会汇成燎原之光。

第五章：被分化的我们——从人多势众到一盘散沙

引子：他们怕的不是“你”，而是“你们”

一个人很难反抗系统，一群人却可能改变世界。

所以，掌权者最怕的从来不是愤怒的个体，而是**团结的群众**。

只要大众能团结，旧秩序就不稳了。

而他们的对策是：**分化**。

分裂人群、挑动仇恨、制造冲突——让“我们”变成“你们”和“他们”。

一、分化的基本逻辑：切断连接，制造敌人

他们知道，只要人们之间互相信任、互相理解，就可能凝聚为一股改变的力量。

所以他们必须不断**切断这些连接**。

分化维度	制造对立方式	具体表现
------	--------	------

性别	煽动性别对立	“男的都不行 / 女的都拜金”
年龄	挑拨代际矛盾	“00后躺平 / 60后贪婪”
民族	激发民族情绪	“内地 vs 港澳 / 民族主义 vs 普世价值”
宗教	利用信仰撕裂	“信者 vs 不信者，互相仇视”
阶层	拉大贫富鸿沟	“仇富 / 内卷 / 薪资透明被打压”
教育	制造学历歧视	“低学历没资格说话 / 高学历被羞辱”
地域	鼓吹地域偏见	“某地人没素质 / 排外主义盛行”

分化的结果：**敌人永远不是上面的统治者，而是彼此之间。**

二、家庭中的分化：父母、子女、夫妻各自为政

家庭本应是社会最小的合作单元，但在当代也被严重分裂。

- 父母与子女之间：代沟、控制与逃避；
- 夫妻之间：性别角色对立，经济主导地位冲突；
- 多代同堂：养老负担、教育理念对撞。

家人变成了隐形敌人，一场饭局都可能是“战争”。

爱消失了，信任消失了，“小我”被强加为“唯一目标”。

三、学校中的分化：分数、标签与冷漠竞争

- 学生间：彼此比较排名，友情稀薄；
- 老师与学生：控制与应对，无法真心沟通；
- 家长间：内卷与焦虑，共同体变成敌对阵营；
- 教育资源配置：城乡差异、重点学校制度，早早划定“命运”。

孩子从小就学会了“防人”“争先”“独善其身”，而非“团结”“互助”“利他”。

四、职场中的分化：表面协作，暗中内斗

- 同事之间：争夺升迁，信息不流通；

- 上下级之间：信任危机、层层剥削；
- 不同岗位：认知壁垒，推诿扯皮；
- 企业间：低价竞争，毁掉行业底线。

资本喜欢这种“散”的局面——人各自为战、容易控制。

五、国家中的分化：控制语言，瓦解共识

- 舆论被操控：真相难以传播；
- 话题被引导：热点不断变换，遮蔽本质；
- 群体被挑动：你一言我一语，愤怒找不到方向。

最终结果是：

彼此攻击、疲于应对，没有力气团结，更没有精力向上对抗。

六、为什么分化手段总是有效？

因为人天然有恐惧、嫉妒、比较、羞耻、虚荣等心理弱点，
掌权者精通利用这些弱点。

举例说明：

- 每当你看到别人幸福，你怀疑自己的选择；
- 每当你看到别人失败，你获得虚假安慰；
- 你觉得自己“比上不足，比下有余”，就不愿改变；
- 你被训练成“只关心自己”的现代奴隶。

这些心理被刻意放大、反复强化，使你变得冷漠、自私、不信任他人。

七、如何打破分化：重新认识“我们”

- **寻找共识**：我们虽然不同，但都想活得有尊严；
- **彼此倾听**：站在对方的角度，理解为何愤怒；
- **连接彼此**：重建人与人之间的信任网络；
- **打破标签**：不以学历、地域、性别定义一个人；

- **发出自己的声音：**让彼此听到真实的你。

这不是道德说教，而是**生存智慧**。

一个被分化的人群，永远斗不过一个掌控资源的少数。

但一个团结起来的人群，能改写历史的走向。

结语：他们怕我们团结，所以我们必须团结

团结不是一句口号，而是一种生活方式、一种系统性的抵抗。

我们被分化太久，是时候重新做“我们”了。

第六章：权力为何如此抗拒分享？

引子：分享是童话，独占才是本能

我们从小被教导要学会分享：玩具、零食、快乐。

可当我们长大后，却发现这个世界的游戏规则根本不是“分享”，而是**独占**。

尤其是**权力**。

权力是一种瘾，一旦染上就难以割舍。它驱动着一切扩张、排斥与压迫的机制。

为什么权力总是抗拒分享？为什么多数人总是受制于少数人？这一章，我们来揭示本质。

一、权力的本质：控制资源与人

在原始部落中，谁控制火、工具和食物，谁就拥有生存的主动权。

在现代社会中，权力的形式虽然多样，但本质未变：

权力形式	控制手段	体现方式
政治权力	军队、法律、政策	国家、政府
经济权力	资本、资源分配	企业、财团
文化权力	教育、媒体、价值观	舆论引导、娱乐
技术权力	数据、算法、平台	科技垄断、大模型
社会权力	人脉、地位、声望	等级制度、人设操控

每一种权力，都会围绕一个关键词运作：**独占**。

一旦你控制了权力，就自然想排他、固化、遗传化、神秘化。

二、权力为何害怕分享？

因为**分享就是失控**，分享意味着以下四种“危险”：

- 1. **话语权削弱**：别人也能发声，意味着你无法主导叙事。
- 2. **资源再分配**：既得利益要让出一部分，无法维持优势。
- 3. **底层联结增强**：大众一旦沟通顺畅，就可能联合对抗。
- 4. **制度正义要求**：一旦权力接受制衡，无法“随心所欲”。

所以，权力者唯一安全的方式，是让其他人永远无法组织起来。

三、如何实现权力的“独占保鲜”？

历史反复上演几套经典剧本：

操作手段	具体方式	社会反应
分化群众	性别、地域、宗教、阶层等矛盾制造	大众内耗，无法联合
制造恐惧	安全焦虑、舆论控制、外部敌人	接受强人统治
编造神话	伟大领袖、救世主、民族复兴	心甘情愿服从
法制操控	法律工具化、规则灵活化	无人可依赖制度
创造伪希望	偶尔“打虎”“放风”，给糖	民众暂时安静
利用代言人	精英合谋，明星带节奏	让话语更“接地气”

让你感受到一切都“正在变好”，但根本架构从未动摇。

四、家庭/职场/国家层面中的“权力保守性”

家庭中：

- 父母不愿放手子女的人生，打着“我是为你好”的旗号；
- 配偶中一方掌控财务/人脉/决定权，另一方失语。

职场中：

- 老板固化团队结构，只提拔“听话”的人；

- 高层围绕自己建立“信息黑箱”，形成山头主义。

国家中：

- 当政者修改规则、操控选举、镇压异议；
- 国家机器不为公民服务，而为权力本身延续服务。

权力不是“坏”的，但“缺乏制衡”的权力必然腐败。

五、为什么普通人总是被排除在权力之外？

1. **不懂游戏规则：**权力不是公平竞争，是资源深度调配；
2. **缺乏组织能力：**人们各自为战、情绪为主；
3. **容易被“共识幻觉”欺骗：**以为大家都满意，其实都在忍耐；
4. **内卷互斗替代对上反抗：**你争我抢，忘了质疑顶层；
5. **被教育成顺民：**从小只学会服从，不学“参与”。

六、我们可以怎样做？

- **先看清楚：**权力不是天授，是人为构建、可被质疑的；
- **再组织起来：**社区、工会、平台上的互助团体，是起点；
- **发声很重要：**每一个真实表达，都是抗拒伪共识的种子；
- **敢于拒绝“幻象”：**不再被“国家崛起”的表象欺骗；
- **推动制度性分享：**参与规则制定、推动分权与问责。

结语：真正的权力，不是掌控他人，而是赋能他人

一个成熟文明的标志，不是权力集中，而是**权力共享机制的健全**。

人类的进步，不是少数人拥有更多权力，而是更多人能拥有一点点权力。

这是一条艰难的路，但也是改变命运的唯一通路。

第七章：走出困境的第一步——认清“我们是谁”

引子：多数人从来不是“笨”，只是被困住了

很多人认为，“我们会落入困境，是因为我们不够聪明、不够努力、不够强大”。

但这是**加害者强加的叙述**。

事实是：**我们被分化、被误导、被消耗掉了团结与信任的能力**。

真正的问题不是我们不行，而是我们被困住了。

而困住我们的，不是牢笼，而是“看不见的手”和“说不清的墙”。

一、我们是谁？我们是被切碎的“整体”

从国家到社会，从职场到家庭，我们多数人曾是一个整体，但被切碎成了孤岛：

被切的方式	举例	后果
性别分化	男 vs 女，制造性别对立	仇恨蔓延，彼此防备
年龄分化	老人 vs 年轻人	不理解彼此，互相嫌弃
地域分化	城 vs 乡，南 vs 北	地域歧视，刻板印象
阶层分化	打工人 vs 中产 vs 富人	弱者互斗，强者得利
学历/身份	本科 vs 中专，编制 vs 临时工	抬头看天，低头互咬

我们被切割得太细，以至于很难找到“我们”的共同身份。

被分化的个体，最容易被统治。

二、主流叙事：让你误以为敌人是“另一个你”

最可怕的，不是对手多强，而是你误以为你的“同伴”是敌人。

- 你失业了，以为是“移民”抢了你的工作；
- 你婚姻不顺，以为是“异性太势利”；
- 你生活疲惫，以为是“社会太内卷”；

但你不会怀疑制度，不会看见结构，不敢指向真正的权力源头。

因为你被教导：**别搞事，怪你自己**。

三、为什么我们难以团结？

1. 信任基础被摧毁

每个人都怕被骗、怕背刺，干脆“各扫门前雪”。

2. 信息茧房封闭了视野

算法推你喜欢的内容，让你误以为“全世界都这样”。

3. 精英带节奏，转移焦点

明明是政策问题，却让人以为是道德问题；

明明是结构不公，却归因于“人性贪婪”。

4. 没有共识的语言

“自由”“平等”“公平”这些词，被搞成空话甚至污词。

四、如何重建“我们”的意识？

1. 从具体关系中重拾连接

关心你的邻居、工友、老师、外卖员——他们就是“你”。

2. 用对话代替标签

少说“舔狗”“田园女权”“躺平废物”，多问一句：你过得好吗？

3. 从小圈层中寻找真实共鸣

找三个能彼此倾诉的朋友，就已是一场小型“联合”。

4. 阅读真实世界，而非喂养你的幻象

多读严肃书籍、纪录片、外部媒体，才能看清结构之手。

五、从家庭/职场/国家中找到“共同体的火种”

家庭中：

- 父母不只是管教者，也是合作伙伴；
- 伴侣不是控制与妥协，而是并肩而立。

职场中：

- 和同事建立真实的信任网络；
- 用“小小联合”对抗上层的“分而治之”。

国家层面：

- 看到更多“普通人之间”的同类性，而不是被民族、性别、信仰分裂；
- 推动建立面向所有人的制度，而不是“少数特权”的封闭体系。

六、找回“我们”的语言

现代人最常说的一句话是：“我能怎么办？”

这其实是社会失败的语言。我们要找回另一种语言：

“我们一起来做点什么。”

即使是小事，也是一种反抗：

- 在群里说一句真实看法；
- 拒绝一次无意义的内卷；
- 和朋友讨论一次制度问题；
- 去参与一个公益小组、工会、互助会；
- 或者，就算只是在深夜读这本书，也是在觉醒。

结语：我们本是一体，只是忘了这一点

我们不是彼此的敌人。我们是被切碎的整体。

我们本来就可以一起工作、一起争取公平、一起守护自由。

只要我们重新记起——我们是多数人，我们理应拥有更多选择与声音。

那，困境就开始破裂。

第八章：多数人的联合——能不能成为可能？

引子：为什么“团结”听起来像是童话？

“团结就是力量”这句话，我们从小听到大。但现实中呢？

- 工友之间互相提防，怕抢活儿；
- 男性与女性互相攻击，争资源；
- 老人与年轻人互相指责，怪对方拖累社会；
- 一个说话公道的人，往往被当“圣母”“傻子”看待。

“联合”听起来像理想主义，实际却变成了笑话。

这不是因为它不对，而是因为——联合，是有人在刻意阻止的。

一、谁最怕多数人联合？

答案是：那些少数却拥有最多资源与权力的人。

他们怕的不是你个人多努力，而是你和别人**形成共同利益、拥有集体力量**。所以他们常用这些方式削弱联合的可能性：

手段	说明	举例
分化	制造对立	男 vs 女、农民工 vs 城里人
个体化	让你只顾自己	“靠别人不如靠自己”
标准化	用考试、KPI隔离你	升学、绩效制成为斗争
贬低集体行动	把组织化妖魔化	群体聚集被视为“搞事”
造假敌人	转移注意力	把问题归罪于底层异己

结论：**不是联合不行，是被制度性压制。**

二、联合真的那么难吗？从小处看起

我们被教育“改变世界从我做起”，却很少有人说：

“改变世界，从我们做起。”

其实，一切强大的联合，都是从非常细小的事情开始的：

- 三个家长联合起来，推动学校改进午餐质量；
- 五个同事协商，拒绝不合理加班；
- 一个小区的邻居一起投诉房东的霸王条款；
- 一群读者自发翻译并传播外媒优质内容。

这类行动看起来微不足道，但在系统中是一种“病毒”——它**示范了一种新的可能**。

三、如何具体联合起来？五步走

步骤	内容	实例
1. 找到共识点	不求一致立场，但要有共同利益	同一部门同事希望缩短会议时间
2. 建立信任	小圈子开始，减少背刺	先从能共事的2-3人做起

3. 尝试合作	做一个具体小事	合买办公用品、互相掩护休假
4. 分享成果	成功后适当分享，吸引更多人	让他人看到联合的好处
5. 扩展与复制	把经验移植到其他空间	从一个小组扩展到整个科室

说明：不是一次性大联合，而是**"一小步，一小群，长期主义"**。

四、不同空间的联合实践

空间	联合方式	挑战	对策
家庭	共识式分工	传统权威阻碍	对话+耐心迭代
学校	家长组团沟通校方	恐惧被标签	建立低调信任群
职场	同事之间信息互通	惧怕“出头鸟”	匿名+隐性协作
小区	组建自治群	物业打压	聚焦“非政治”议题
网络	联合传播信息	被审查或举报	镜像+备份+翻译传播
国家层面	公民组织监督权力	制度打压	境外支持+分布式方式

五、团结的不是意见，而是“利益与信念”

很多人误以为团结就是“大家观点一致”，其实**团结的是利益、是底线、是共同的愿望**。

- 可以意见不同，但都希望更公平的教育；
- 可以信仰不同，但都希望有言论自由；
- 可以风格不同，但都反对贪污腐败。

真正成熟的联合，是多元但不分裂；是彼此理解差异，但仍选择同行。

六、团结的语言，要重新发明

我们过去被灌输的是：

- “你要为自己负责”；
- “别人不是你亲人，凭什么帮你？”；
- “世界本来就不公平。”

但真正需要的是：

|

“我挺你，不是因为你完美，而是我们在一条船上。”

用新语言团结人，是新时代的火种：

- “我理解你不信我，但我们可以试着协作一次。”
- “我不一定赞同你，但我愿意听你说完。”
- “我们不一样，但我们都值得活得更好。”

结语：联合不是口号，是生存方式

如果少数人永远掌握全部资源、权力和话语权，而多数人被分化、孤立、彼此猜疑——那只是新形式的奴役。

真正的出路，不是“一个人打赢一切”，而是**我们一起，不再**

第九章：传播与火种——觉醒之后，我们该怎么做？

引子：书写，是起点；传播，才是命运的转折

如果你此刻正在读这本书，那说明它已经穿越了重重阻力，来到了你手中。

它可能被限流、下架、禁售，也可能在网络上被屏蔽、打标签、举报。

但它还是来了，像一颗种子落在你心中。

接下来的一步，不取决于它，而取决于你：

｜ 你是否愿意成为它的传播者？

一、你是谁？这决定了你会怎么回应

世界上的人，大致可以分为两种：

类型	特征
少数派	拥有大部分资源与权力；占据规则制定与解释权；善于组织、掌控传播渠道
多数派	数量占绝对优势；权力分散、声音零散；易于被操控、分化与沉默

你可能会说：

“我不属于底层，我有房有车、有收入，还不错。”

但请思考：

- 你是“拥有规则权”的那群人吗？

- 你能决定别人涨工资、进升、成败吗？
- 你能控制平台的推荐、社会的走向、信息的真实与否吗？

如果不能，你大概率**就是“多数人”**——哪怕你暂时活得还行，也只是侥幸处在中间。

而中间，正是**被少数派慢慢蚕食、逐渐挤出的区域**。

二、一个令人不安的真相：中产正在消失

时间点	状态
昨天	“中产是主力军”“我们是改革受益者”
今天	“房贷压顶、教育焦虑、无力养老”
明天	“被算法挤出岗位、社会地位滑落”

今天的你可能不是最惨的，但你有没有问过自己：

- **你有可能成为少数派吗？**
- **你的孩子呢？你孩子的孩子呢？**
- **还能保有你此刻的自由、尊严、选择权吗？**

而那些少数派早已知道答案：他们不会“相信自由市场”，他们会提前布局，控制入口，**繁衍更多后代确保代际存续**，并通过“身份壁垒”替代你。

而你，甚至不知道你早已在他们的计划之外。

三、历史的回声：尼安德特人的命运

让我们回到最早的时代：

在远古地球上，尼安德特人曾比智人更强壮、更早适应环境，却最终被灭绝。为什么？

因为智人更善于：

- **组织协作**
- **语言传播**
- **集体记忆与未来规划**

少数派就是现代的“智人”：他们拥有组织、传播与操控的能力。

而被切割、沉默、各自为战的多数派，正像尼安德特人——一个个被替代，最终消亡在历史深处。

四、为什么传播，是你唯一的出路？

每一次觉醒，如果只是停留在“自己知道”，就会被迅速湮灭。

我们曾见过太多这样的故事：

- 一本禁书流传十人，却没撑过半年；
- 一段演讲点燃热情，却在下一个焦点转移中被遗忘；
- 一场运动未及发芽，核心成员已被“处理”。

真正能延续希望的，是传播——一次次地把火传出去，把思想变成网络、变成群体、变成行动。

传播这本书，不是为了作者的虚荣，而是为了：

- 让别人看到你看到的世界
- 让人群中不再只有“孤独的清醒者”
- 让更多人有机会抓住那条可能的出路

你传播的，不只是一本书，而是：

一种意识的觉醒，一种自我保护的开始，一种集体命运的逆转。

五、现实中的传播策略：你可以怎么做？

方法	举例	风险规避
面对面推荐	向信任的朋友介绍这本书	不发朋友圈、不转群
建立微型读书会	3-5人小群，一次谈一章	私密群聊、避免大群
制作内容衍生品	做成思维导图、短句、图片卡片	不直接提书名、不留作者名
“翻译成别的语言”	用影射、隐喻再表达其中思想	用古文、用比喻、用段子
多平台分发	不局限于主流平台	使用去中心化平台

传播的关键不是“高调”，而是“长久”与“渗透”。

不要试图对抗系统，要像水一样，在裂缝中缓慢流动，直到汇聚成河。

六、你愿意吗？

你是否愿意让这本书，从你手中再传出去？

你是否愿意成为多数人的一点星火？

少数派怕的，从来不是某一本书，而是**这本书被许多人看见**。

他们封杀过无数本书、无数个觉醒的火种，但他们始终消灭不了——

野火烧不尽，春风吹又生。

七、结语：从这里开始

你可以什么都不做，继续过你的生活。

但请记住：

- 如果你沉默，你不是中立者，你是在帮少数派压制觉醒；
- 如果你传播，你不是煽动者，你是在给未来点灯。

这本书不完美，它可能粗糙、生涩、被误解，但它是真诚的。

它不属于任何主义、不献给任何组织，它只献给你——那个还愿意思考、还没有彻底冷却的你。

如果你愿意，

请让它，从你这里，再出发一次。

第十章：控制的技术——如何悄无声息操控大多数人？

在许多人的想象中，控制意味着高压、暴力、专政，是街头坦克、军警镇压，是明火执仗的残暴与压迫。然而，在现代社会，控制的技术已然悄然进化。

它不再是靠外部强制压迫，而是潜移默化地影响着你的思维、选择与判断。它甚至伪装成你的日常生活，让你在不知不觉中，甘愿接受、主动配合，甚至还对它充满感激。

一、信息的选择性灌输

从小到大，我们被教育“听话”“守规矩”“讲大局”。所谓“正确”的观念早早被植入，而“错误”的观点则从未有机会进入你的视野。媒体、教材、主流平台过滤掉不被允许的声音，让你“看不到”，从而“想不到”。

当你只看到一个方向的事实，久而久之，你就会以为那就是全部的世界。

例如：

- 在某些国家，民众从未听说过独立媒体或批判性思想，他们相信国家永远正确，政府代表正义。
- 在职场上，员工被反复灌输“公司就是家”“服从就是美德”，却从不被告知如何维护自己的合法权益。

这就是信息操控的力量——只要你不知道“还有别的可能”，你就不会去争取。

二、制造虚假的对立与转移

为了避免被推翻，掌权者最怕的是大多数人联合起来。因此，他们采用的另一个技术就是“制造分裂”。

他们让你相信：

- 穷人不是被制度压榨，而是因为懒惰；
- 女性不是被歧视，而是太情绪化；
- 某族群天生愚昧，某地区注定落后；
- 你的敌人是你隔壁的同事，而不是那条盘踞在金字塔顶端的黑蛇。

这些“内斗”正是控制的最好武器。因为只要你们互相攻击，你们就永远不会联合。

三、塑造恐惧感和依赖感

控制的第三项技术，是让你“怕”并“离不开”。

- 害怕失业，便不敢维权；
- 害怕被排挤，便不敢说真话；
- 害怕被贴上“不爱国”“不合群”的标签，便开始自我审查。

与此同时，控制者还会给予一些“恩惠”——稳定的收入、偶尔的奖励、看似宽松的环境，让你产生依赖：

“我虽然不自由，但我活得还行。” “我虽然看不到未来，但至少现在没事。”

这是一种温水煮青蛙式的驯化。

四、用“成功故事”麻痹多数人

每一个社会都需要一些“榜样”：那些靠个人奋斗“上岸”的人——他们成了体制的吉祥物，告诉你：“只要你努力，也可以。”

但他们从不告诉你：

- 这条路有多窄，
- 通道有多堵，
- 他们是否真的是靠“自己”，
- 成功的背后是谁扶了一把，又有多少人死在半路上。

你在这些故事中获得的是希望，但同时也被麻痹：“我没成功，一定是我不够努力。”

从而转移了对制度的批判。

五、语言的操控与观念的塑形

你可曾注意到，有些词在不同年代含义不同？有些口号反复出现，似乎理所当然，却从未被质疑？

这正是控制的语言技术。

- 把“奴性”包装成“服从”；
- 把“剥削”包装成“激励机制”；
- 把“压迫”包装成“安全保障”；
- 把“沉默”包装成“理性克制”。

一旦你接受这些语言框架，你的思维也就被“格式化”了。

控制从不张扬，它不在你眼前高喊命令，而是悄悄走进你的心里，改变你看待世界的方式。

这也是为什么，那些看清这一切的人，常常会被说成“偏激”“疯了”“反社会”——因为他们跳出了格式，而大众还在格式中。

但请记住：

一旦你意识到自己在被控制，那你就已经踏出了第一步。

你不是疯了，而是醒了。

第十一章：反控制的微妙战术——如何在信息高压和心理操控中，为自己夺回一块自由之地

在这个被控制渗透到骨髓的时代，你很难“彻底摆脱系统”，但你可以在缝隙中生长，像野草一样顽强。

那些真正清醒的人，不一定是最聪明、最强壮的，但他们往往拥有几个共同特征：**对信息敏感、有基本判断力、懂得断舍离、拥有稳定的自我节奏。**

这一章，不讲宏大叙事，只讲方法与策略——一个人如何在被动卷入的体系中挣脱一点点控制，重新做主。

一、控制的方式千变万化，自由的出口只有一种：自我清醒

控制不只是暴力和命令，更多的是**影响你的注意力、情绪和时间使用方式：**

控制方式	表现形式	结果
信息操控	热搜轮播、算法推荐、沉默与放大	你看见的世界不是真实的
情绪操控	恐惧、仇恨、焦虑制造	你被激怒却找不到敌人
节奏操控	工作过载、碎片时间、快节奏娱乐	你没有时间深度思考
身份操控	给你贴标签（成功、失败、负担、无用）	你开始怀疑自己是谁

如果你意识到这些，恭喜你，你已经开始夺回第一道防线。

二、筛选信息：做自己的“新闻审查官”

不要让你每天看到的东西由别人决定。

- **建立自己的信息源清单：**订阅几个你信任的独立媒体、深度博客、国际视角平台。
- **每天限定刷信息的时间：**比如，早晚各半小时，其他时间关闭推荐流。
- **每周进行“反向阅读”：**刻意去了解与你观点相反的立场，但保持理性。

这不是为了同意对方，而是为了**重建你判断的肌肉。**

三、社交断舍离：建立自己的“清醒圈”

你无法控制所有人，但可以**决定谁能靠近你。**

- **不必与所有人争论：**争论往往只会加深立场，真正有效的是让对方“自己想通”。
- **寻找同频的人：**他们也许不多，但哪怕一个人，就能让你不再孤独。
- **逐步远离精神消耗者：**那些每天只转发鸡汤、怨言或主旋律信息的人，拉黑不必内疚。

人生就像乘船渡河，不是每个人都能陪你到彼岸。

四、节制欲望：消费主义是最温柔的囚笼

控制的最高级形态，不是让你痛苦，而是让你离不开它。

你必须开始训练自己对欲望说“不”：

你以为你需要	实际上你只是被诱导
最新款手机	你的旧手机其实还能用三年
名牌外套、高级餐厅	为了获得“认同感”而过度花费
刷短视频放松	实则放松不了，只是逃避疲惫和焦虑

把钱和时间留给真正有价值的事，比如学习、身体、陪伴、书籍、行动。

五、设立“低欲生活试验区”

你不需要变成隐士，只需给自己留一块净土：

- 每周一天不进社交网络、不购物。
- 每月一次去远离城市的地方待一天，哪怕只是公园。
- 每晚睡前一小时关闭一切屏幕，读纸质书或写点什么。

在这个喧嚣时代，安静本身就是抵抗。

六、成为“小型火种”：你影响不了世界，但能点亮一个人

传播并不意味着高声呼喊。

你可以：

- 写下自己的理解，私密地发给一个朋友；
- 在读书会上推荐这本书；
- 给孩子讲一个“不一样的童话故事”；
- 甚至，仅仅在一场聚会中，说一句“你有没有想过另一种可能？”

你种下的每一个想法，都是未来社会变革的“基因片段”。

结语：沉默的世界里，微光最耀眼

他们用的是系统、金钱、规则；

你有的，可能只是清醒、勇气、耐心。

但也许正是你手中这微弱的光，最终照亮了夜空中最暗的角落。

第十二章：小群体如何成为火种——从一个人到一群人，觉醒的扩散路径

历史上真正的变革，从来不是多数人一夜觉醒，而是少数人**先行点燃火种**，然后**持续燃烧、连接、扩散**。

他们不一定强大，不一定有资源，但他们往往有一种力量：**共识**。

本章讲的，就是这种小群体如何从零开始，成为未来巨变的催化剂。

一、个体是火种，连接是燃料

你也许很孤独，但只要你能找到另一个同频者，就拥有了扩散的可能。

阶段	行动	关键目标
1	自我觉醒	理解困境、明确方向
2	发现同频者	分享想法、观察反馈
3	建立小组（2-5人）	建立信任、定期交流
4	制定议题（读书、观察、共学）	聚焦共识、避免分裂
5	外扩触角（小而稳地传播）	吸引相似价值观的人

从“一个人独醒”，到“几个人互认”，再到“群体共振”，这是小群体成为火种的真实路径。

二、真正的觉醒组织，不靠“说服”，靠“引力”

你不能去“拉人入伙”——那是操控的套路。

你要做的，是成为**活得明白、活得真实的人**，然后自然吸引其他人靠近你。

一个醒着的人，在一屋子昏睡者中，是最显眼的存在。

- 在家庭中，你对孩子说：“我不怕你失败，我怕你活在别人的标准下。”
- 在职场中，你对同事说：“我们不必互相内卷，我们可以一起争取更多。”
- 在饭桌上，你说：“我们骂来骂去，其实问题都来自更高一层。”
- 在朋友圈里，你转发一篇文章，不煽动，只分享：“你怎么看？”

你无需煽动，你只需**把你的思考，坦诚而坚定地表达**。

如果这世界还有希望，它一定藏在这样一束束的微光里。

三、小群体如何保持“不散”

任何群体，一旦人数变多，就容易瓦解。真正持久的“觉醒组织”，有以下特征：

- **不以身份定义人**（谁都可能觉醒，不以学历、地位、贫富判断彼此）
- **不强行统一观点**（多元是常态，但有共同底线）
- **不迷信领袖**（组织核心是理念，不是某一个人）
- **不急于扩张**（每一个加入者，都要自然过渡、彼此了解）
- **有安全意识**（懂得保护自己和彼人的隐私、安全、边界）

这就像篝火夜谈，每个人轮流讲自己的故事，每个故事都能添一根柴。

四、社交网络是利器，也是陷阱

在今天，传播离不开网络。但你必须意识到：

- **平台是被掌控的**：你的言论随时可能被下架、封号。
- **信息是被操控的**：你分享的内容，有人看到，有人永远看不到。
- **网络不是现实**：千万个“点赞”敌不过一个真实的线下聚会。

所以你可以：

- **建立小型私密圈子**：微信群、邮件组、加密群、阅读小组。
- **以“兴趣”为外壳，真实为内核**：比如做一个读书会，但主题是“如何看懂社会”。
- **组织“饭局”“徒步”“观影”“共学”等活动**，用真实的身体连接真实的思想。

用技术去连接人，不是靠技术生存。

五、火种真正扩散的时候

你不必去幻想轰轰烈烈的革命。

- 一次聚会中，原本漠然的人，突然流泪说：我也被压抑很久了
- 一次群聊中，原本顺从的人，说：其实我一直在假装
- 一次共读中，原本沉默的人，说：这就是我一直想说的话
- 你发现你并不孤独，你们彼此眼神里有光

那一刻，你们已经不是散沙。

你们是人类未来意识的预演版本。

结语：真正的群体，不靠聚众，而靠共鸣

世界正在改变。

每一朵浪花看似微小，但当潮水真正涌起时，没有任何堤坝能阻挡它。

你现在要做的，不是等一场奇迹，而是：

点燃自己，去找到下一个火种。

特别章节：如果这本书消失了——给未来留下一个备份，也给你心中留一份记忆

你正在读的这本书，随时可能会消失。

它不是第一本，也不会是最后一本。

在这个时代，有些内容的消失，不需要火，也不需要审判，只需要：

- 一个算法的调整；
- 一次服务器的清洗；
- 一份举报表格；
- 一句“违反规定”。

于是它就从公共视野中，被悄然抹去。

没有人尖叫，没有人抗议，甚至很多人都不知道它来过。

但你读到这里，说明它来过你的心中。

这就够了。

一、如果它消失了，请你记住什么？

请你记住三件事：

1. 我们的问题，不是孤立的个体问题，而是系统性结构问题。

不是你懒，不是你不够拼，不是你不够“阳光积极正能量”——
是这个系统刻意制造了绝望、内卷与分裂。

2. 他们成功的方式，永远是分化。

分化你我，分化男女，分化世代，分化贫富，分化民族，分化语言。

他们让我们互斗，自己坐收渔利。

3. 我们唯一能赢的方式，就是重新连接。

一个个独醒的人，找到彼此；一个个小群体，彼此共鸣。

最终汇聚成改变时代的力量。

如果你只记住这三句话，这本书就没有白写，你的阅读就没有白费。

二、如果你想留下它，请这样做

你可以做以下任何一件事——

- **复制保存：**把这本书以PDF、文字、打印等任何形式保存下来。不要依赖任何云端、平台，它们随时会“404”。
- **转述传播：**讲给你信得过的人听。不是强行灌输，而是一起聊聊“你有没有过这种感觉？”
- **创造衍生内容：**把它变成文章、短视频、播客、绘本、演讲，甚至是段子、脱口秀。任何形式都可以。
- **翻译传播：**如果你懂别的语言，就把这本书的精华部分，译给别的文化听见。
- **把它埋进你自己的作品里：**你写小说、拍片子、写歌、编程、画画，都可以把这些思想的碎片埋进去，让它在其他地方开花。

正如民间的智慧，从来不是通过教科书保留下来的，而是在饭桌上、庙口边、田间地头口口相传的。

如果这本书最后只活在人的心里，那也是最强的备份。

三、如果你忘记了它，请记住你自己

这世上最不容易被抹除的，不是信息，而是**你曾经的共鸣感**。

就像有一天你听到某首歌，忽然泪流满面，却说不清为什么。

那不是歌的力量，而是你心里那一刻曾点燃的东西，还没有熄灭。

如果有一天你真的忘了这本书的全部文字、结构、内容……没关系。

你只要记得自己曾经：

- 怀疑过这个社会的合理性；
- 想过“我能不能做点什么”；
- 感受到“我不是一个人在想这些”；

那就够了。

结尾：这不是终点

这不是一本写完了的书。

它只是一个**开始**。

它只是一个提问：“我们，还可以活得不一样吗？”

而你，是这个问题最重要的答案。

请你带着它，继续走下去。

不为了作者，也不为了书本本身，

只是为了**你自己**，

和你还想拥有的**那个更公平、更自由、更有人味的世界**。

书名回响

《多数人的困境：被分化的我们》

愿你在孤独中读它，

在沉默中传它，

在未来的某一天，

不用再写它。

——完