

不能再做 老好人

——从学会说『不』开始改变人生

【日】潮風洋介 著
何鹏 译



中国出版集团



现代出版社

不能再做好人

——从学会说『不』开始改变人生

【日】潮風洋介 著
何鹏 译



中国出版集团



现代出版社

图字：01-2011-3350

图书在版编目 (CIP) 数据

不能再做老好人 / (日) 潮風洋介著；何鹏译.—北京：现代出版社，2015.11

ISBN 978-7-5143-2829-5

I. ①不… II. ①潮… ②何… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第265060号

MO 'YIYIHITO' NI NARU NOWA YAMENASAI! © 2010 Yosuke Shionagi
Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

不能再做老好人：从学会说“不”开始改变人生

作 者 (日) 潮風洋介 著

译 者 何 鹏

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 5.25

版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2829-5

定 价 29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

代序

PREFACE

你还在扮演“老好人”吗？

首先，笔者想向各位读者提一个十分冒昧的问题，请问：你从小到大在学校或社会中受到过以下这样的教育吗？

“不要给别人添麻烦。”

“在别人面前要表现得恭敬有礼。”

“不要和别人发生冲突。”

对于普通人来说，以上这些当然是十分重要的“规矩”，但笔者却对此颇有异议。

想要让自己宝贵的人生过得充实、快乐，有时可以适当逾越这些“规矩”，“走自己的路，让别人说去吧”。

笔者平常所做的主要工作是通过出版专著、在杂志和网站上开设专栏发表评论，以及在全国各地进行演讲或在电台做节目，以“恋爱”为主题与大约 30 万青年男女们

进行交流。

由于职业的关系，有许多人主动找我咨询有关恋爱和人生的问题，而在他们之中存在着太多传统意义上的“老好人”。

那么，所谓的“老好人”是什么样的呢？简单来说，就是指被上述种种“规矩”束缚的人，他们的主要表现是：

虽然表面上和蔼可亲，但实际上却时刻因自己的软弱性格而不安；

为了讨好他人而“哑巴吃黄连，有苦说不出”；

善于“强颜欢笑”，但却对自己严重缺乏自信。

一旦成为了这样的“老好人”，无论是在工作上或是人生中都会失去自信，难以有所作为，生命力就此枯竭。自然，在恋爱方面也会受到极其负面的影响，难以“修成正果”。

令人遗憾的是，迄今为止，笔者见到过成百上千类似的“老好人”。

我想给这些人一个诚恳的建议，那就是：只要能够勇敢地做回自己，脱离“老好人”的窠臼，你的事业、人生和恋情都将重归正轨。

笔者痛感，做一个“老好人”是要以恋爱、事业、人生的损失为代价的。而减轻“老好人”们的痛苦，正是笔

者写作这本书的主要原因。

本书以“不能再做‘老好人’”为题，从人生、事业、人际关系、待人接物、恋爱、玩乐等各种各样的角度对该主题进行了阐述。

笔者衷心希望各位读者在阅读拙作后，能够通过个人努力使自己的人生更为充实、更有乐趣，期待着你们勇敢地迈出自己的第一步。

潮風洋介

目 录

CONTENTS

第一章 不再做“老好人”，人生将会彻底改变 1

- 一、跳出“老好人”的窠臼，你将真正喜欢上自己 // 2
- 二、摒弃“小富即安”的思想，让自己今后的人生活得更加自在精彩 // 5
- 三、敢于“反唇相讥”，人生才会快乐 // 8
- 四、试着离开自己“感觉最好”的地方 // 11
- 五、“纯爷们儿”敢于直谏老板，从而获得双赢 // 14
- 六、“老好人”往往沉不住气，“纯爷们儿”却深知沉默是金 // 17
- 七、试着明确表达自己的好恶 // 20
- 八、“纯爷们儿”懂得如何拒绝别人 // 23
- 九、不要在无意义的事情上浪费精力 // 26

第二章 不再做“老好人”，事业将取得成功 29

- 十、普通的“老好人”总想一个人完成所有工作 // 30

十一、这样对付纯属语言游戏的无聊会议 // 33

十二、“老好人”的工作往往单调而无聊 // 36

十三、人生的舞台需要“不知天高地厚”的精神 // 39

十四、“老好人”说话总是云山雾罩，令人困惑 // 42

十五、试着将那些“不做也行”的事情进行到底 // 45

十六、“纯爷们儿”相信“天职”的存在，并想尽办法去找寻 // 48

十七、“老好人”只在公司内部拥有“人脉” // 51

第三章 “纯爷们儿”有时要“厚脸皮” 55

十八、你能让别人对你记忆深刻吗？ // 56

十九、说话声音的大小与人生的充实度成正比 // 58

二十、放弃在众人面前演讲机会的男人，也就放弃了自己的人生 // 61

二十一、过分“恭谨有礼”的行为有时如同一道没有味道、易被遗忘的料理 // 64

二十二、“纯爷们儿”乐于多多赚钱 // 67

二十三、无须服从公司内部的“潜规则” // 70

二十四、如果是善意的，吵吵架又何妨？ // 73

二十五、“不给别人添麻烦”真的是一种美德吗？ // 76

第四章 你能大胆舍弃“老好人”的“伪善”吗？ 79

二十六、真正和颜悦色的批评是什么样呢？ // 80

二十七、你是选择“这人不行为，我才不约他”，还是“不约他才
是错误的”？ // 83

二十八、试着不再“强颜欢笑” // 86

二十九、在倾力教授徒弟的过程中实现教学相长 // 89

三十、普通的“老好人”会成为他人负面情绪的“出气筒” // 92

三十一、不要用“自卑感”作为保护自己的盾牌 // 95

第五章 不再做“老好人”，重建个人的恋爱哲学 99

三十二、“纯爷们儿”绝不迁就恋人或伴侣的背叛行为 // 100

三十三、男人会以貌取人，女人也一样 // 103

三十四、有效制造“间离感”，让恋情更为甜蜜 // 106

三十五、仅靠金钱，是无法俘获佳人芳心的 // 109

三十六、“纯爷们儿”身边总有多多个女性围绕的原因 // 112

三十七、正确面对分手的方法 // 114

三十八、23点到次日凌晨1点打电话是恋情成功的关键 // 117

三十九、“纯爷们儿”在追求异性时会让对方感到愉快与欣喜 // 120

四十、高山上的鲜花容易凋谢的原因是什么？ // 123

四十一、“纯爷们儿”会很大方地坐在异性身旁 // 126

第六章 “纯爷们儿”享受生活的方式丰富而有趣 129

四十二、着装打扮代表着礼仪与教养 // 130

四十三、错过末班电车，你会怎么办？ // 133

四十四、“纯爷们儿”不会借酒撒疯 // 135

四十五、婚宴负责人的经历会让你成熟起来 // 137

四十六、被拒绝就与对方形同陌路，你的人生会是失败的 // 140

四十七、“纯爷们儿”的花钱方式 // 143

四十八、分清“玩乐的恋爱”和“真挚的恋情” // 146

Chapter 1

第一章

不再做“老好人”，人生将会彻底改变

—

跳出“老好人”的窠臼， 你将真正喜欢上自己

这世界上有两种类型的男人。一种是将“我已是成年人”挂在嘴边的男人；另一种则言必称“我还小呢”。第一种男人很自然地将自己划入“大叔”的群体之中，而后者则坚信自己还是“翩翩少年”。那么，你属于哪一类呢？

从表面上看，“我已是成年人”这句话显得很冠冕堂皇，其中隐含着“遵规守矩”“不惹麻烦”之类的意思，又体现着男人应有的自信与自立之感，自然会赢得身边人的好感。

但是，这样的男人会不会显得有些无趣呢？实际上，这句话脱口而出后，许多构成男人魅力的重要因素，如“热情”“幽默”“活力”“无拘无束”“敢想敢做”等，在一瞬间消失得无影无踪。

拥有与自己年龄相当的世界观与思考方式自然不赖，但如果仅仅停留在“循规蹈矩”的状态之中，或许会感觉到些许寂寞吧。

比如，不少男人一到三四十岁都会开始对高尔夫球运动感兴趣，在这一点上笔者也不能免俗。但是，工作后和同事去居酒屋喝上几杯，回家后无所事事，周末再去打上一杆高尔夫球，这样一成不变的生活方式只能令你成为“芸芸众生”中的一员。所以，虽然随大流并非什么十恶不赦的坏事，但如果“仅仅如此”的话，人生或许也太过无味了。对于这样的人，我想说的是，如果能够尝试跳出束缚，尽情追逐自己的梦想岂不更好？

其实，社会上有众多已经三四十岁但却仍然拥有无尽梦想，努力活出“真我”的男人。这其中，有单纯为了给朋友提供一个休闲的场所，而在主业之外经营咖啡店的人；有与别人结成舞蹈队，定期表演的人；有致力于尽早实现个人的经济独立而利用业余时间经营网店的人；还有身为一座有着1200多年历史的寺庙的住持，但每天仍与时俱进地策划着各种新颖的活动的人……凡此种种，不胜枚举。他们无一例外都非常喜欢现在的自己，热爱着自己的人生。

所以，笔者希望大家的人生都能够尽量避免陷入“无

意义”的怪圈。少年时的我们肯定这样想过，“将来的我要实现自己的梦想，决不成为一个无聊的大叔”，这样的雄心壮志不应在岁月的流转中消磨殆尽。无论从事怎样的职业，不管收入的高低，我们都可以让自己的人生成为光辉的、真正的“男人的人生”，而只有那些真正绝望的人，才不想拥有这样的人生。扪心自问，你真的完全绝望了吗？实际上，选择哪种人生就在你的一念之间。

现在，请在你的记事本、笔记簿或是随便什么纸上（可参见本书文末），写下你在青少年时曾经想要的娱乐，以及向往从事的职业。然后，选择其中的重点去尝试哪怕5分钟的时间。事实上，这些娱乐、职业的相关信息从互联网上随时能够找到，而只要你迈出这一小步，你的人生将就此从“条条框框”中解放出来，你将发现自己是一个能够实现曾经的梦想的人。而当你乐在其中之时，也就开始向“芸芸众生”之辈挥手作别了。

普通的“老好人”在精神与思想上与自己的年龄亦步亦趋，最终只会成为“大叔”群体中的一员；而“纯爷们儿”则会超越年龄的束缚，在人生之路上自得其乐，在反复的自我认同中汲取自信。

二

摒弃“小富即安”的思想， 让自己今后的人生活得更加自在精彩

战后，日本曾经历过经济高速成长期，就在这段时间“对公司从一而终”成为人们对待工作和事业的普遍态度。在人们眼中，不断变换工作单位绝不是什么好的榜样。

当然，这种认识产生是有着深厚的文化背景的，日本人自古以隐忍为美德，将公司当作自己的衣食父母。

然而，时代不同了。谋求条件更为优越的工作而明智地跳槽，甚至脱离雇佣状态独立创业已成为最自然不过的事情。过去普遍不被人们接受的工作不稳定状态正在成为一种新的、时髦的工作方式。

与其在永无出头之日的公司日复一日地埋头工作打熬资历，不如果断跳槽获得独立，从而实现自己的人生价值，这种勇于挑战新的工作的男人正在逐渐成为社会的榜样。

但是仍有那么一批人在坚定地扮演着“顽固守旧拒绝变化”的传统“老好人”的角色。他们视一成不变为宝，有着强烈的小富即安的思想。而这种思想的存在，导致他们永远无法获得自己真正想要的生活。

这样的人一旦被自己所在的公司解雇，一定会因“人生计划被打乱”而陷入万劫不复的深渊。他们是永远不会把这种变化视为“自己的人生有了挑战新的可能性的时机，进入了全新的阶段”的。

想要避免成为这种人，最为重要的是转变思维方式，即充分认识到“属于自己的财产并不在公司，而在自己手上”，把工作重点由对公司竭尽忠诚转换到磨炼和提高个人的工作能力上来。在工作中要保持清醒的头脑，不断扪心自问：我在这个公司能够掌握哪些技能？我有着怎样的能力，能够为这个社会做出何种贡献？想要跳槽的目标公司能够带给我什么？自己最为突出的特质是什么？在下一个职业中学到什么东西对自己更为有意义？

这种不断积累的工作经验和技能最终将成为你的“独家秘制调料”，而这样的“秘制调料”是不受“器皿”的限制的，也就是说，它将助你在职场中取得成功。

而关于自己能够为社会做出什么贡献的问题，反过来看就是你想要获得怎样的回报。其实，真正的重点就在这

里。想要获得正确的答案，请在一张纸上写下你多年来在职场中打拼所掌握的那些真正的工作经验（见书末），而非你曾经供职的公司的名称。而在这一条条经验中隐藏着的就是你职场之路的未来走向。所以，与其为公司竭力尽忠，不如大力提高个人的工作经验和技能，这才会真正令你的人生之路通达顺畅。

普通的“老好人”单纯把公司视为自己人生的归宿；而“纯爷们儿”则在工作中重视个人工作经验的积累与特定技能的掌握。