

挖掘面子背后的深层心理活动，粉碎自我绑架的人生枷锁

别让死要面子 害了你



李国辉◎著



看似风光无限 实则有苦难言

面子≠价值 面子≠财富 面子≠情谊 面子≠尊严

卸下心灵的重负，才能学会最恰当的处世哲学

分清尊严和虚荣，勇于袒露不足，不装不作，做真实的自己

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

别让死要面子 害了你

李国辉◎著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

别让死要面子害了你 / 李国辉著. — 北京 : 北京理工大学出版社,
2015.12

ISBN 978-7-5682-1416-2

I. ①别… II. ①李… 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250687号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 23.5

字 数 / 275 千字

版 次 / 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

死要面子是困扰人生的心理疾病

从本质上说，面子是人们在群体中对他人或自我的身份地位的一种认定。人们总是希望自己有面子，因为它可以带来心理上的满足。面子可以理解为一种反映人类内心需要的行为！美国心理学家奥斯卡·马斯洛将人的需要分成五个层次：生理的需要、安全的需要、爱和归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要，分别从下到上呈金字塔式排列。面子可以对应到其中的安全的需要、尊重的需要。

有些人的爱面子行为，一方面是为了让别人摸不清自己的情况，起到保护自己的作用；另一方面是希望得到别人的认可和尊重，这是人际交往中最基本也是最重要的原则。其实，从某种程度上说，爱面子并没有错，这是对自我的一种肯定。但爱面子也要讲究场合，需要技术，如何艺术地爱面子，如何做到在不知不觉中既维护了面子又不被人察觉，才

是最重要的！

为什么有些人爱面子的行为会让人厌恶？原因就是太爱面子了，即所谓的物极必反。适度地讲求面子可以体现一个人的生活品质，但过度地讲求面子只能说明这个人虚荣心太重。

从心理学角度看，虚荣心是一种追求虚表的性格缺陷，是一种扭曲的自尊心。人都有自尊，希望得到别人的尊重，获得真正的荣誉，这是合理的、正常的需要。但是，虚荣心太强的人由于过分的自尊需要，追求的往往是虚假的荣耀、名不副实的荣耀。

中国人常说：“人活一张脸，树活一层皮。”人活在世上，什么都能丢，面子决不能丢。人们之所以如此重视面子，就是因为面子不是可有可无的：面子在某种程度上可以衡量一个人的价值，其中也包含一些人际交往、社会地位等可用于交换的资源。所拥有的资源多少，不仅可以反映个人在社会中所处的地位，也可以反映一个人面子的大小。由此可见，面子的确是一个重要的问题。

于是，很多人被困在面子的围城中，不能自拔。他们害怕失去面子，将面子像宝贝一样捧在手心里，绞尽脑汁地维护着：沐猴而冠、邯郸学步、东施效颦、夜郎自大、讳疾忌医……但被他们视若宝贝的面子究竟带给了他们什么呢？只有一个字——累。

对于这种“累”，中国人抱着痛并快乐的心态予以全盘接受，再累也要坚持，再累也不能丢了面子。在生活中很多人都亲身验证着这种“累”，比如新人结婚，不管有无条件，必须大操大办，宴席要丰盛、婚车要豪华；老人故去，丧事要大办，骨灰盒要奢华的，墓地要昂贵的……人们为了保全面子，不停地“奋斗”，即使超出了自己的承受能力，为了



不让别人小看自己，不惜打肿脸撑住面子。难怪林语堂先生曾经这样评价中国人：“有时好像争面子是人生的第一要义，甚至倾家荡产而为之。”其实，这种拼面子的行为并不明智，面子不是靠包装就能得到的，而要靠实力争取。《围城》中的主人公方鸿渐在欧洲游学，“兴趣颇广，心得全无，生活尤其懒散”。但在回国之前，想起老丈人的谆谆期许，自己若不拿出点成绩，实在是无脸见人，便花了30美金买了一纸“克莱登法商专门学校”的博士学位证书，又在照相馆中身穿德国博士服照了张相以后才敢“衣锦还乡”，总算是保全了全家父老的面子。

生活中适当地爱面子、讲面子，本无可厚非，是正常的心理需求，毕竟人人都希望自己有尊严地活着。然而，面子就像是一柄双刃剑，用好了能维护自己，用不好也能伤害自己。面子应该留多少，什么样的面子值得争，什么样的面子值得维护，什么样的面子该舍弃，一定要把握好尺度。

正确地争面子，应该自强、自立、自尊、自爱，为了自己的未来努力拼搏，不要错把面子当尊严，让所谓的“面子”蒙蔽了双眼。即便曾经遭受过别人的质疑、嘲笑，甚至羞辱，也不要因为失去面子而恼怒，而要用自身硬实力向世人重新证明自己。不正确地争面子，会为了“一张脸”不惜让自己做出自欺欺人的可耻行径，陷入无底的“面子”陷阱中，最终失去自我，成为被面子囚困的奴隶。

因此，我们可以得出这样的结论：面子不能不要，也不能瞎要。聪明人懂得从各个角度智慧地看待这个问题。

如果你是一个有着雄心壮志的年轻人，在思考取得成功的方法之前，应该告诫自己放下不必要的面子，不将面子作为界定成功与否的要素。让自己拥有一颗不被面子束缚的心，才能用智慧的眼光欣赏前进路上的风



景，做出对人生最有利的选择。其实，成功之路已经非常艰辛了，何必再给自己套上面子的枷锁！不要简单地认为放下的只是面子，其实放下的是束缚自己心灵的绳索。卸下了心灵的负重，才能得到最恰当的处世方法。因此，只有懂得放下面子，才能真正解放心灵，走向成功。

本书主旨就是告诫人们必须懂得面对真实的自己，放下一些呈现给他人看的虚假面目，让自己全力应付生活中的种种挑战，最终获得成功的眷顾。

本书讲述诸多名人与面子的故事，生动有趣。运用心理学客观地分析了日常生活中人们的面子观和面子问题，全方位展现“面子”对我们的影响，同时告诉我们摆脱被面子掌控的方法。

期望此书能够助你早日到达成功的彼岸！



第一章 放不下面子，就发现不了真实的自己

很多人将“面子”上升到不容侵犯的地位，认为丢了面子就是丢了一切，甘心任由“面子”摆布，做面子的奴隶。其实，人生有很多重要的事情要做，唯独不包括争面子。我们生来不是为了与他人攀比，而是为了证明自己的价值，完善自己的人生。

- 1 骗不了别人，却骗过了自己 / 002
- 2 别让有面子成为自己的目标 / 007
- 3 自戴枷锁，不堪重负 / 011
- 4 讲面子更容易被人利用 / 016
- 5 死要面子活受罪 / 021
- 6 抛不开面子，只能做奴隶 / 026
- 7 风光放在脸上，匕首架在颈上 / 030



第二章 死要面子分几类，对号入座找原因

死要面子的人有很多种，但本质都一样：没有自信。有自信的人，敢于正视自己的不足。没有自信的人，只会掩饰自己的不足，并且打造一个虚假的强大躯壳，用来欺骗别人。

- 1 爱慕虚荣者：时时炫耀，处处逞能 / 036
- 2 争强斗胜者：不争不斗是懦弱 / 041
- 3 骄傲自负者：把得意挂在脸上，把骄傲刻在心里 / 045
- 4 攀比无度者：处事三字经就是“比、比、比” / 049
- 5 遮穷瞒丑者：让人看到不好的一面，太没面子了 / 054
- 6 夸夸其谈者：嘴上神通广大，实际百无一能 / 058
- 7 缺乏自信者：我做不到，还让别人捡笑话 / 063
- 8 清高无知者：与那些人为伍太丢人了 / 067

第三章 面子掩盖不了你的弱小，承认不足才能强大自己

爱面子的人总是很注重保持自己的“光辉形象”，不能让别人看到自己的不足，更不能让别人看出自己的弱小，他们要想尽办法将缺点掩盖住，用外表光鲜的面子证明自己的强大。但承认不足会怎样？天不会塌，地也不会陷。人们只会看到一个更加自信且诚实的你。让别人信任的，往往是坦诚而客观的人，而不是遮遮掩掩、伪装为强大的人。

- 1 斗气损面子，争气有面子 / 072
- 2 抛开面子，正视自己的性格缺陷 / 077



- 3 找到自己的“巨人影子”，接纳自己的不足 / 082
- 4 做人“愚钝”点儿不丢人 / 087
- 5 发脾气不等于有面子，没脾气不等于没面子 / 091
- 6 与其忌妒别人，不如让别人忌妒你 / 097
- 7 以不怕丢面子的心态争面子 / 102
- 8 笑到最后的人，才最有面子 / 106

第四章 假面子靠虚荣粉饰，真面子凭实力争得

从来没有人能靠和别人攀比赢得人生。没有强大实力做支撑的面子，就是空中楼阁。人生是一场随时可以翻盘的竞赛，只有不断为下一程努力的人，才可以赢得每个赛程，直至终点。

- 1 虚荣是相机的底片，绝对不敢见光 / 110
- 2 面子很薄，一搓就破；里子很厚，终身受用 / 115
- 3 别把别人不当回事，别把自己太当回事 / 119
- 4 低调隐忍，不露锋芒 / 123
- 5 智者示弱，傻瓜逞强 / 127
- 6 攀比就是脚下坑，比得越多人生越坎坷 / 131
- 7 迎着别人嘲笑的炮火前进 / 135
- 8 卓越是熬出来的 / 140



第五章 拒绝是门技术活，不好意思是祸害

拒绝是每个人都有的权利，它不是只属于别人的专利。当不自量力者、私心过重者、不识时务者、病急乱投医者求你时，硬着头皮答应和强硬回绝都不是好办法。学会拒绝，是必须掌握的技巧。

- 1 学会说“不”，为自己赢得尊重 / 146
- 2 拒绝和感情无关 / 151
- 3 好人缘不等于一味地“为朋友两肋插刀” / 155
- 4 好人是“吵”出来的，不是忍出来的 / 160
- 5 别不好意思，对不讲理者要坚决反击 / 166
- 6 感到为难时，将拒绝进行到底 / 171
- 7 “逐客令”也可以让人很舒心 / 175

第六章 为人处事随方就圆，放不下面子就进不了圈子

人生在世，必须精通为人处事的方圆之道。“方”能让我们摆正心态，“圆”可让我们更好地与他人沟通。方圆之道的前提是放下面子。放下面子，才能在人际交往中守住“方”的底线与“圆”的上线。

- 1 照顾别人的面子，收获自己的面子 / 182
- 2 常说“你错了”，不能证明自己的能力 / 186
- 3 多赞美别人，大家都会有面子 / 191
- 4 把朋友分等级，既不丢人，也不可耻 / 198
- 5 被撕面子不要紧，自己找个台阶下 / 205



- 6 遇到难堪事，卸下面子很重要 / 209
- 7 笑人者损人不利己，自嘲者利己不损人 / 214
- 8 话不说满，事不做绝，方圆之间，面子尽显 / 218

第七章 职场过分争面子，像给前途设关卡

那些在职场竞争中败下阵来的人，不是因为他们能力不足，也不是交际不广，而是因为他们过于在意自己的面子，不愿放过争面子的机会。最终，他们或许争到了面子，却失去了职场竞争力。

- 1 你让领导“脸上无光”，领导会让你“颜面扫地” / 224
- 2 必须尊重比你逊色的上司 / 228
- 3 多说好听的，领导会更受用 / 233
- 4 别成为职场中最“拉风”的那一个 / 237
- 5 职场打拼，做事不妨“狠”一点 / 242
- 6 “比伦定律”告诉你：失败不是丢脸，而是机会 / 246
- 7 莫以“月光族”为荣，打肿脸的胖子撑不久 / 251

第八章 机会稍纵即逝，莫因面子错失

机会不是孤立的，它往往隐藏在一件“坏事”的背后。当你面对一个必须通过失去面子才可能得到的机会时，你会放下面子，抓住机会吗？此时，你必须懂得，只有赢得最后胜利的人，才是最有面子的。



- 1 害怕丢丑，就会丢了机会 / 256
- 2 把赞美送给对方 / 261
- 3 给别人面子，就是给自己机会 / 264
- 4 找个“硬靠山”，平步上青云 / 269
- 5 放下空架子，赢得实机会 / 274
- 6 受冷遇时，你的心不能冷 / 279
- 7 被拒绝是成功路上的纸老虎，打垮它就是英雄 / 284

第九章 商场不拼面子，业绩是硬道理

商场是看不见刀枪却时刻充满危机的江湖。拼杀于商场，若被面子束缚，是无法用最佳状态施展其他能力的，因为他们顾虑太多。而不受面子束缚的人，才能从容地按照自己的策略搏击于商海之中，以取得辉煌的成就。

- 1 当老板不能只有“江湖义气” / 290
- 2 与下属常沟通并不损面子 / 295
- 3 商场合作切勿“不好意思” / 300
- 4 “一言堂”不明智，要包容下属的“狂妄”意见 / 306
- 5 商场不是拼面子，而是拼创新速度 / 311
- 6 谈判不能讲面子，唇枪舌剑争利益 / 316
- 7 竞争不讲情面，胜者王侯败者寇 / 321
- 8 自我否定并不会否定你的面子 / 326



第十章 为爱低头，感情场不争面子

人人都希望自己能收获美丽的爱情，但很多人穷极一生也无法感受爱情的美好。究其根源竟是他们不能放下面子，不能对爱人低头。他们认为自己宁可失去爱情也要保住面子的行为足够英雄。其实，他们最终会为自己的行为付出代价，成为被爱情抛弃的可怜人。

- 1 果断拒绝不能承受的“爱” / 334
- 2 爱她（他）就及时说出来，赢得爱情比保留面子更重要 / 338
- 3 为彼此保留一点“空间” / 343
- 4 欣赏你的爱人，比欣赏自己更重要 / 347
- 5 用“软弱”的眼泪攻下对方的心 / 352
- 6 为爱低头，绝不丢份 / 357



第一章

放不下面子， 就发现不了真实的自己

很多人将“面子”上升到不容侵犯的地位，认为丢了面子就是丢了一切，甘心任由“面子”摆布，做面子的奴隶。其实，人生有很多重要的事情要做，唯独不包括争面子。我们生来不是为了与他人攀比，而是为了证明自己的价值，完善自己的人生。

1 骗不了别人，却骗过了自己

每天吃方便面加咸菜，谁也看不见；但不拿苹果手机，谁都看得见；

无论如何也要买辆车，哪怕分期付款；

今年没赚到钱，不能回家过年，没法回家面对父母亲朋；

打肿脸也要充胖子，请客必去大饭店；

.....

从古至今，不论任何时代、任何种族、任何国家的人，都很重视面子，只不过因为时代差异、地域差异、文化差异，重视的程度和方式各有不同罢了。面子不是孤立存在的，它还有很多同宗兄弟和远姓旁支，比如尊严、名望、声誉、自尊心、认同感等。从社会心理学角度看，维护面子是每个社会个体都具备的心理特点。每个人都希望自己能在外部环境中获得他人对自己的完美印象。于是，很多人努力追求，从内到外对自己进行包装。就是这种“包装”，将维护面子的层级划分了出来。

有的人保持正确的“面子观”，知道如何做才能让自己真正地有面





子。他们坚持做自己，不计较眼前的得失成败，不在意当下自己的窘境，不在乎人们的评价，更不怕暴露自己暂时的无能，始终努力朝着自己的目标前进，最终成就一番事业，令旁人刮目相看，也为自己赚足了面子。

但很多人的“面子观”是不正确的。他们不懂得着眼于将来，而是计较眼前的得失成败，把一时的失败看成最没面子的事；他们费尽心思地掩饰自己的窘境；他们怕听到他人对自己不好的评价，花大力气在表面上做足文章，希望给他人留下“完美”的印象，期望得到好的评价；他们更怕暴露自己的无能，只是想尽办法遮掩，而不是脚踏实地地去努力。

很遗憾，“面子观”不正确的大有人在。一些因为讲面子而引发的令人不安的社会现象比比皆是，比如：

不管有没有经济实力，就算借钱也要买辆车，似乎只要有了车，就证明自己能力不凡，才让自己更有面子。

不顾家庭经济收入现状，一定要买大房子，好像面子的大小是由房子的大小而定的。

女孩子找对象要求对象必须具备三大条件：票子、房子、车子。而准丈母娘还要在前边加上修饰词，要多多的票子、大大的房子、贵贵的车子。有了这三样，做父母的才认为女儿没白养，给自己争得了脸面；如果没有这三样，好像女儿就白养了似的。

.....

类似上述的情况，生活中还有很多，林林总总，因人而异，但归根结底都是因为面子。如果不是为了面子，人们就不会做出超出自己能力范围的事情；如果不是为了面子，人们就不会把婚嫁当作炫耀的资本；如果不是为了面子，人们就不会如此虚荣地进行攀比；如果不是为了面子，人们

