

田由申◎编著

# MIAN ZI XUE

面子乃身外物 何必为它活受罪

不为面子为做事，才能抓住良机，走向成功。  
人一旦把面子看得比真理还重要，那将是十分荒唐可笑的。  
世人若被面子累，难免金玉其外败絮其中。

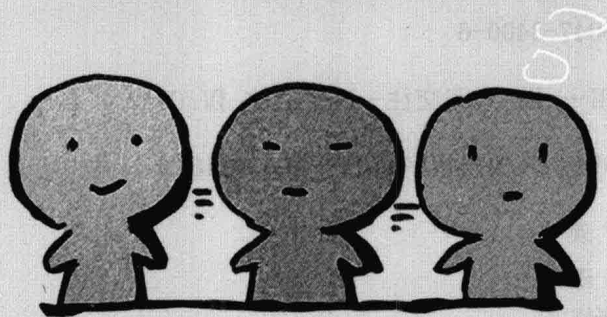
# 面子学



人人皆说面子好，面子太多亦烦恼；世人皆被面子累，  
抛开面子方为高。人活脸，树活皮，墙头活了一把泥。人没脸了，也就没活头了；  
树没皮了，也就活不成了；墙上没泥了，也就不光滑了。人生就是一场戏，“舞台小天地，  
人生大舞台”，人际交往中所建立的情感关系即所谓  
“人情”，是面子生存的基本支柱。

中国物资出版社

田由申◎编著



# 面子学

中国物资出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

面子学 / 田由申编著. —北京:中国物资出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5047-3400-6

I. 面… II. 田… III. 人间交往—通俗读物 IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074846 号

策划编辑 钱 瑛  
责任编辑 钱 瑛  
责任印制 何崇杭  
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:18.5 字数:294千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-3400-6/C·0108

印数:0001-9000册

定价:33.00元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



## 前 言

“一定得选最好的黄金地段，雇法国设计师，建就得建最高档次的公寓……楼里站一个英国管家，戴假发，特绅士的那种，业主一进门儿，甭管有事儿没事儿都得跟人家说 May I help you, Sir? 一口地道的英国伦敦腔儿，倍儿有面子。”电影《大腕》中这段经典台词，在令人爆笑之余，也折射出国人的面子心理。

从古到今，面子是中国人一直非常在意的。中国人常说，“人活一张脸，树活一张皮”。某人不惜耗时耗资打官司，只为被告者的一声道歉，这种争“面子”的事，吃点苦头也心甘。由此可见，人这种动物最讲究脸面，有时甚至将它看得比自己的生命还重要，人们为了保全自己的面子，不断地“奋斗”着，即使超出了自己的承担能力也打肿脸极力去撑足自己的面子，目的就是为了让别人瞧不起自己。还有的人不惜血本“包装”自己，让自己顺利挤入所谓的“贵族社会”，这是为什么，其实很简单，因为脸面指向了人的一种道德底线，是一种心理需求和心理平衡。

不仅如此，面子问题也是一种社会资本。

首先，面子本身包含了一些人际交往、机会主义、社会地位等可用于交换的资源。资源的多少及丰富与否，在一定程度上反映了个人面子的大小，也反映了个人在社会交往、社会交换中所处的地位。折射出的人文心理是人情法则的替换，是个人利益之间的相互利用和彼此之间的最大满足，是交际手段的维持和衔接。总之，整个社会哲学，便是“面子”的哲学；社会交往，便是“面子”的交往。看来，面子问题确实是一个大问题。

其次，面子问题，还是一个尊严问题。尊严是一个人最敏锐，也是最脆弱的部分，因为它总是同一个人最本质的某些东西相联系，侵犯他人的尊严便等于是对他人的侮辱、轻蔑，这对每个人来说是绝对不能被容忍，更是不能被谅解的。比如，有些人在与人说话时总是冷嘲热讽，甚至有时故意拿别人的痛处来说事，显然这就会犯对方的忌，触痛对方的心理底线。这样必然会伤害到对方的自尊，一个人的自尊受到了伤害，就必然反击。所以面子问题也是一种尊严问题。

在生活中，适当地爱面子、讲面子可以说是人的一种本能，属于正常的心理需求，同样也合乎情理。然而，面子就像一个两面怪兽，一面写着笑容，一面露着狰狞；面子又像一柄双刃剑，既能维护自己，也能伤害自己。这就要我们学会把握好一个度，如果过分地重视面子，就演变成了虚荣，成为一种负担，使人走入误区，甚至会让人失去自我，成为面子的奴隶。最后只剩一个空壳，如此又有什么意义呢？

综上所述，可以得出结论：面子既不能不要，也不能都要，有智慧的人必须辩证地分析这个问题。

那么如何辩证地分析面子问题呢？此时，你就必须借《面子学》的一臂之力。不过面对干涩的面子理论，有时候我们往往难以饶有兴趣地研读下去。在这种情况下，《面子学》将努力帮助你解决这一难题。

本书不是一本乏味的面子学理论图书，那样只会让人感到枯燥无味，也绝不只是为了迎合读者的兴趣，那样只会让读者感到收获甚微，忽略了对面子这一重要问题的进一步理解。实际上，本书是以面子学的基本框架为骨架，以通俗的语言和生动的故事为依托，讲述了日常生活中的面子现象和面子问题，涵盖了做人、做事、心态、口才、社交等方面的内容，为读者勾画出了一幅新时代面子学的图景。期望读者在读了这本书之后能对面子学有一个新的认识，进而提升你为人处世、社交等方面的能力，使你早日到达理想的彼岸。

编者

2010年5月



# 目 录

## 第一章 参透面子，无往不胜

面子现象是中国人在社会互动中产生的一种典型的社会心理现象。面子在中国人的社会生活中有着十分重要的意义。生活中，“面子”是很重要的事，为了“面子”，小则翻脸，大则会闹出人命。为了面子，“头可断，头发不能乱。血可流，皮鞋不能不打油”。爱面子似乎成了人的一种天性，从古代的怕“有辱斯文”到现代的“人活一张脸，树活一张皮”，难道面子真的那么重要，那么值钱吗？其实面子你认为它重要就重要，认为它不重要也就不重要了，关键看你能否参透它，参透了，你也就胜利了。

1. 人活着就是为了争口气 /3
2. 面子是什么东西 /6
3. 人是爱面子的 /8
4. 面对现实才最有面子 /11
5. 一切皆因面子 /14
6. 都是面子惹的祸 /17
7. 不要脸面，要尊严 /20
8. 面子工程 /23
9. 做人不要被面子所累 /27
10. 面子与生命的价值 /30
11. 心理测试：你是不是爱面子的人 /32

## 第二章 生气不如争气，斗气不如斗志

“人活一张脸，树活一张皮”，“人争一口气，佛争一炷香”等和面子有关的俗语比比皆是。的确，每个人都希望被人重视、受人尊重、受人欢迎，但有时难免被人嘲弄、受人侮辱。这就是人生，我们必须学会面对。所以，千万不要为了面子而和别人生气，俗话说“生气不如争气”。生活中要懂得做事的技巧，千万不要因面子而和人翻脸，翻脸不如翻身。在这个世界上，你计较得越多，你得到的就越少，与其为了面子而郁闷生气，不如自己争气。

1. 在难题面前不要失去理智 /39
2. 笑到最后才是真正的赢家 /42
3. 面子只是小问题，成功才是硬道理 /44
4. 放下面子是一种智慧的选择 /47
5. 自带枷锁，不堪重负 /51
6. 与其靠别人施舍，不如自己去发奋 /54
7. 不为虚名所累 /57
8. 走出自我设置的误区 /60
9. 保持脸皮的弹性 /63
10. 不做面子的奴隶 /66
11. 该低头时就低头 /69

## 第三章 方圆办事，不失实惠又体面

中国人注重面子的特点早已为人所熟知，办事找面子，受人之托靠面子，吃喝穿戴讲面子，风花雪月看面子，左右逢源有面子。在复杂的社会人际关系中，“面子”的含义不一而足。你敬我一尺，我还你一丈，人情就是面子；一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，关系就是面子。面子行为是一种维持社会关系和谐与稳定的工具，能起到协调与稳定社会关系的积极作用，它深深地



渗入中国人社会生活的每一层面，同时折射出的人文心理是人情法则的替换，是个人利益之间的相互利用和彼此之间的最大满足，是交际手段的维持和衔接。

1. 社会交际，面子工程少不得 /73
2. 打人莫打脸，骂人莫揭短 /75
3. 给别人留面子，自己才有面子 /78
4. 切莫计较表面的风光 /81
5. 舍弃面子，勇于说“不” /84
6. 会说场面话，就会控制场面 /87
7. 自嘲挽面子 /90
8. 吃亏是福 /93
9. 尊重别人就是尊重自己 /96
10. 照顾情绪，以迂为直 /99
11. 给人打圆场也是一种本领 /102
12. 既不伤面子，又不伤和气 /105

#### 第四章 面子照顾好，机会自然来

面子体现在生活里，是有价值的，常能被主动运用或被动地利用。不仅如此，面子本身也蕴藏着人的一种机会主义本能。好面子的人，有的为了自己的面子，宁可靠父母养活，有工作也不去做。还有的为了面子，不管三七二十一，地主老爷也要顶一顶……结果，为了面子而损失了机会，得不偿失。所以，要懂得，不要因为“面子问题”而失去机会！更应明确一点，给别人面子，也是在给自己机会。

1. 出门观天色，进门看脸色 /111
2. 领导的面子伤不得 /114
3. 放下身段才能有机会 /117
4. 不要被面子束缚住“手脚” /121
5. 送顶高帽给人戴 /125



6. 给别人面子就是给自己机会 /128
7. 站着做人，跪着做事 /131
8. 不要处处显锋芒 /134
9. 巧妙暗示，不伤人 /137
10. 人情是债，需要还的 /139

## 第五章 要面子可取，死要面子不可取

国人历来爱面子，贫者不食嗟来之食的故事广为人们称道，但他们却忽略了那个“硬汉”的下场——最后被活活地饿死了，这便是做人死要面子活受罪的结局。做人不可不要面子，但面子观念太重反而会禁锢住自己的头脑和手脚，适当的时候放下面子，方为为人处世之上策。

1. 死要面子活受罪 /145
2. 做人，不为虚名所累 /148
3. 别让面子成负担 /150
4. 为了面子我们失去了什么 /152
5. 别为面子丢掉“面包” /155
6. 没有锦衣也可还乡 /157
7. 为官莫为“面子”累 /160
8. “小狗”也要大声叫 /163
9. 触及尊严的事，面子一定不能丢 /166
10. 好面子，更要重里子 /169
11. 明知山有虎，为何偏向虎山行 /171

## 第六章 不要太爱面子，“厚脸皮”易成事

厚黑学的祖师李宗吾先生一语惊天下说：“古之为英雄豪杰者，不过面厚心黑而已。”其实，厚黑是一门学问，我们主张为人处世非要“厚脸皮”不可，如果不能忍受各种屈辱，过分顾及自己的面子和虚荣心，就不能与朋友相处好，更不可能抓住机会



显示自己，即使本身有出众的才智，也会淹没在芸芸众生里面。但运用厚黑术，绝不是“厚着脸皮去做人”，放弃原则，不择手段地在世间行恶，而是通过厚黑术处世，取得人与我之间的平衡，减少许多麻烦，使自己最大限度地避免受到伤害。

1. 迎着别人的打击往上爬 /177
2. 吃回头草的马也是好马 /180
3. 跪地求人，折腰事成 /183
4. 想成大事，妇人之仁不可有 /186
5. 吃得眼前亏，谋得万年福 /189
6. 脸皮“厚”一点儿，能忍天地宽 /192
7. 知识不分贵贱，请教不应择人 /195
8. 人在屋檐下，一定要低头 /198
9. 做人不能太爱面子 /200
10. 当别人一再拒绝你时 /203
11. 不做烂好人，该“黑心”时就别客气 /205
12. 以厚脸皮应付难堪事 /208

## 第七章 人生何必太虚荣，面子能值几个钱

人生在世，短短数十年，可总有一些人为了面子奔波一生，忙忙碌碌，最后留给自己的还是一堆烦恼。其实，他们不是输在个人能力，也不是他们的行为技巧上，而是输在这个薄薄的脸面上。等到繁花落尽时才发现自己劳其一生只是因为太爱面子，过于虚荣，却错过了人生本该拥有的幸福和快乐，那生命将何以堪？

1. 死要面子是虚浮 /213
2. 莫因虚荣逞匹夫之勇 /216
3. 爱面子到底苦了谁 /219
4. 好面子，国人消费的障碍 /221
5. 忠言顺耳收奇效 /224

6. 欲壑难填，知足方能常乐 /227
7. 月光族的“光环”你要戴到何时 /229
8. 没钱硬摆阔，自讨苦吃 /232
9. 不要陷入物欲的“迷宫” /235
10. 请客吃饭讲排场，为了面子高消费 /238
11. 打肿脸的胖子充不久 /240
12. 死后铺张浪费，不如生前尽点儿孝心 /243

## 第八章 超越面子哲学，追求更高境界

中国人最爱面子，更准确地说，是用面子维护自己的尊严。为了尊严，士可杀而不可辱；三军可夺帅，匹夫不可夺志；宁为玉碎，不为瓦全；宁可站着死，不愿跪着生；脑袋掉了可以，但绝不能没有面子。是的，人生在世，不要面子往往会让我们觉得没有价值，过分看重面子又往往让人“面”令智昏。所以我们一定要摆正心态，在一些大是大非面前，一定要保持面子，但在一些小事上，则可以不必计较。做到驾驭面子而不是面子驾驭你。

1. 抛开你的自卑 /249
2. 坚持自我本色 /253
3. 富贵于我如浮云 /256
4. 人非圣贤，孰能无过 /258
5. 心平气和，宠辱不惊 /264
6. 享受人生，别跟自己过不去 /266
7. 给别人面子将会收获尊重 /269
8. 人前不显胜，傲里不夺尊 /272
9. 不必苛求完美 /275
10. 懂得放弃，活出自在人生 /279
11. 只有相互尊重，爱情才能长久 /282

# 第一章

## 参透面子，无往不胜

面子现象是中国人在社会互动中产生的一种典型的社会心理现象。面子在中国人的社会生活中有着十分重要的意义。生活中，“面子”是很重要的事，为了“面子”，小则翻脸，大则会闹出人命。为了面子，“头可断，头发不能乱。血可流，皮鞋不能不打油”。爱面子似乎成了人的一种天性，从古代的怕“有辱斯文”到现代的“人活一张脸，树活一张皮”，难道面子真的那么重要，那么值钱吗？其实面子你认为它重要就重要，认为它不重要也就不重要了，关键看你能否参透它，参透了，你也就胜利了。





## 1. 人活着就是为了争口气

**争**口气这个词似乎一直在人们的口中被一遍又一遍地述说着，在人们的心中一遍又一遍地激荡着，似乎人们生存在这个世界上的目的就是为了一争一口气。

从小很多家庭贫困的家长就这样告诉自己的孩子，必须好好学习，只有学习好了才能上好中学，只有考上了好中学才能升入重点高中，只有升入重点高中才能考上好大学，考上好大学才能为家里争口气。这样，使得许多孩子在很小的时候就和大人说：“我一定会为家里，为父母争气的。”

可是争气的原因是什么？这里面至少有两种含义。从一种含义上说，人活着都靠这口气，有了这口气在阳间，咽了这口气下黄泉，气儿，决定了人生人死；从另一种含义上说，人活着就是为了争口气，“不蒸（争）包子蒸（争）口气”。

一天，有位来访者问弘一大师：“人活着为什么？”弘一大师说：“人活着是为了呼吸。”

来访者点点头，自言自语道：“大师言之有理。人要是没有了呼吸，心脏就停止跳动；心脏一旦停止跳动，人不就完啦！”

弘一大师接着说：“人活着为了呼吸，是大实话。不过，呼吸二字虽然平常，含义却十分深奥。呼与吸，虽然连在一体，但各有一半含义：呼者，为出一口气；吸者，为争一口气！这一‘呼’一‘吸’，一‘出’一‘争’中就包含了人生的境界和尊严！”

的确，人活着就是为了呼吸！人为什么要呼吸？呼是为了出一口气，

吸是为了争一口气。人生的真谛，在这一呼一吸之间演绎得淋漓尽致。

人为什么活着？有人说活着就是为了吃喝玩乐，有人说为了高官厚禄，有人说为了名垂千古流芳百世，有人说为了自己的梦想，等等。其实，仔细思索，各种各样的理由最终只能用一个解释收场——为了争一口气。在马路上开车，不让行人，争了一口气；在网上骂了帖主，争了一口气，在饭店骂了服务员，争了一口气；和同事争吵，将同事说的哑口无言，又争了一口气。争气、出气、发气，人活着，就是为了一口气。这口气是一种干劲，一种不服输的精神。

有句话说“人比人气死人”，从这句话我们可以看出，人争气的原因是什么，无非就是有攀比心理。举个简单的例子，一个办公室里有八个人，七个人不约而同地在同一天穿上了新衣服来上班，那么没穿新衣服的那个人一定会在不久之后的一天也买一件新衣服，并且为自己解释说，大家都穿，我不穿，总是觉得不好意思。其实，这又有什么不好意思可言呢，无非就是因为自己的面子在作祟，想为自己争口气罢了。

人是群居动物，既然这样，人就无法摆脱争口气或者作秀的托词，所以，人更多的表现、行动、举止等就是为了让别人看。也就是说，一个人只有在别人的身上，才能看到自己的价值。而且，一个人只有通过别人的认可、支持或是交易，等等，才能实现自己的价值，满足自己内心的需求，满足自己一点点或者狂热的虚荣心。

但是反过来想，人活着，争名夺利，掏空心思害人，到死时一切皆成空。生的时候，争风吃醋，尔虞我诈，为了芝麻大点儿的事，争得头破血流，这样值得吗？所以，做人，千万不要为小事生气；做事，千万不要因小人翻脸。在这个世界上，你计较得越多，你得到的就越少。大度一些，不仅能使你获得人缘，还能得到很多人的帮助，并且能取得不错的成就。与其郁闷生气，不如自己争气。一个人生存在这个世界上到底是为了什么，难道说只为争一口气吗？我想每个人的思想都不会闭塞到这个地步，大千世界纵有高高在上之人，也有微不足道之人；纵有千古留名之人，也有默默无闻之人；纵有追求达官显贵之人，也有不为五斗米折腰之人；纵有阿谀奉承之人，也有刚正不阿之人……难道说，他们活着都只为争一口

气吗？显然答案是否定的。关键是每个人在争一口气这个想法上要把握好一个度，造字大师用一捺撑着一撇就是人，要是一捺和一撇合在一起，那就躺下了，就不是人了。



### 面子经>>>

人生在世，争是避免不了的，但是一定要把握好一个度，什么该争，什么不该争，心里一定要有个数。





## 2. 面子是什么东西

**面**子这一说法是在1950年由戈夫曼提出的。他认为面子是每个人最神圣的东西，是所有交际者都必须予以关注的关键因素。

中国人尤其讲究“面子”。美国人史密斯所著的《中国人的性格》一书中，共列举了中国人的个性有二十七项之多，其中“保全面子”被史密斯称做中国人最独特的个性，看来中国人的面子问题是天下共知的，甚至我们可以将其列为中国文化的一部分。

面子是有别于荣誉与地位的，一个人的荣誉与地位是社会给予的认知度，但是面子就不一样，“面子”是丰富的中文词汇里一个古老的概念，熟悉得以致让人熟视无睹。这是一种由结果判断成因的举动。即人们在无法得知某人的才华能力或权力地位的时候，就由观察其是否能博得面子来判断其为人。以至很多人爱面子，喜说大话到了不能自拔的地步。它蕴涵着中华文化社会心理的深层意象，实际上已成为支配社会运行的“潜规则”。

古人云，“人活一张脸，树活一张皮”，面子代表了一个人的脸面，在有些时候，它既能当钱花，也能换吃换喝，是人们内心不约而同地所遵守的一种准则。因此，才产生了给了面子，就是尊重了人格；扫了面子，就是侵犯了尊严的心理认知。所以面子问题，人们向来很重视。

清代的吴修龄在《围炉诗话》中记载了一件事情，说的是苏州有个叫王阿奶的老太太死了，出殡时队伍前面举着“铭旌”，上头赫然书写着：“皇明少师文渊阁大学士申公间壁王阿奶之灵柩。”所谓“少师”就是副宰相，官居一品，“文渊阁大学士”是文职最高的荣誉头衔，“少师”而至于