

# 别让“面子” 毁了

李世强 柴一兵 著



面子，是束缚你的枷锁，将你永远捆绑在心灵的深渊

**面子 ≠ 自尊；面子 ≠ 幸福；面子 ≠ 价值；面子 ≠ 生活**

面子犹如面具，只会增加脸的负担

南海出版公司

# 别让“面子” 毁了

李世强 柴一兵 著



南海出版公司  
2016·海口

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

别让“面子”毁了你 / 李世强, 柴一兵著. —海口:  
南海出版公司, 2016.10  
ISBN 978-7-5442-8447-9

I. ①别… II. ①李… ②柴… 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 (2016) 第 172035 号

BIE RANG “MIANZI” HUI LE NI

别让“面子”毁了你

---

作 者 李世强 柴一兵

总 策 划 申志方

责任编辑 张 媛 雷珊珊

美术设计 茹俊杰

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 235 千

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-8447-9

定 价 32.80 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 前 言

古代人常说“有辱斯文”，意指自己丢了面子，而现代人更是提出了“人活一张脸，树活一张皮”的惊人言论。古往今来，面子似乎成了一种国民性的东西，其实，爱面子更是一种人的天性。爱面子之心，人皆有之，每个人活在这个世界上，都渴望得到别人的尊重，都希望自己在别人面前能有面子。

当夏娃和亚当偷吃了禁果，他们知道了羞耻心，于是开始穿上了衣服，像这样一份羞耻心从某种程度上也可以说是一种爱面子。这样一种面子思想根深蒂固地深植在人们的心里，不可动摇。因此，人与人之间的相处，就逐渐沦为一种争面子的交际游戏，谁面子有光谁就是交际中的佼佼者。当然，自己面子的赢得必然是建立在驳了别人的面子基础之上的。当你在尽情地表现自己的时候，为自己争得了面子，却抢占了别人的表现机会，这样一种功利性太强的心理会影响到自己的交际效果。实际上，即便丢了面子，也千万不要觉得不好意思，不妨当作给对方的一个表现机会。



人与人在交往的时候，难免会因为自私而竭力维护自己的面子，充分展现自己的才华与能力。这时候，他们往往忽视了身边的朋友，当你表现得越优秀，他们的脸色就越难看，这无疑是一场不给对方面子。所以，谦虚地把自己隐藏起来，给朋友一个展现自我的机会，丢了面子又有什么关系呢？朋友表现得越出色，你也就越有面子，而且你越能赢得朋友的好感，这又何乐而不为呢？

美国哲学家约翰·杜威说：“人性深处最渴望的是一种‘自重感’。”这时候，人们最强烈的精神需求就体现为自尊、尊重、面子。我们可以把“人人都爱面子”理解为他们维护自尊，渴望别人尊重的需要。而这样的心理需要也体现在人与人之间的交往上，如果你要想与之建立融洽的人际关系，不妨丢开自己的面子，学会维护好别人的面子。

在生活中，许多人为了满足虚荣心，不惜一切代价要个面子，殊不知这是给自己戴上假面具，套上枷锁，活得很不真实，自己也会觉得累。面子固然重要，不过完全没必要为了没意义的面子让自己受苦遭罪，顺其自然才是最可贵的。对于我们而言，面子这个东西不能全丢也不能看得太重，需要具体问题具体分析。

本书深入浅出地讲述了面子对于现代人的影响，具体到在什么场合、发生什么事情。通过通俗的事例，加上作者自身感悟，相信会让读者感同身受。希望本书能够给读者带来些许影响，让读者能够从中找到自己所需的知识和看点。

# 目 录

## 第一章 面子犹如面具，只会增加脸的负担

- 套上“面子”的枷锁，你的道路永远在负重中前行 ..... 003
- 面子往往源自攀比，攀比却又是烦恼的源泉 ..... 006
- 面子只是表面的尊严，放下它，你的生活更美好 ..... 010
- 没有比要面子更卑贱的，因为那等于在埋葬自己的前进机会 .... 014
- 面子无常价，是宝也是草 ..... 017

## 第二章 面子也分好多种，每一种都能累死人

- 虚荣：是使人走向歧途的兴奋剂 ..... 023
- 自满：骄傲在败坏之先 ..... 027
- 攀比：人活着，难道只为了和别人“比” ..... 031



## 别让“面子” 毁了你

嫉妒：怀着仇恨的眼光看他人，对你有何好处 ..... 036

懦弱：不懂坚强的人，还谈什么面子 ..... 041

### 第三章 真正有实力的人，无需面子去包装

相信自己的独一无二，世界上再没有第二个你 ..... 049

没有谁是完美的，有缺点、不丢面儿 ..... 053

除了自己，没人能够否定你 ..... 056

改变我们能改变的，接受我们不能改变的 ..... 060

世界上唯一能拯救你的，只有自己 ..... 064

### 第四章 不给他人留些面子，谁会给你的面子贴金子

聊天专揭人短，不仅无礼而且丢面儿 ..... 071

控制自己的言语，给自己的舌头筑道墙 ..... 075

说话留些余地，给别人台阶就是给自己台阶 ..... 078

你想有面子，先学会尊重、给对方面子 ..... 082

在失意人的面前，莫要去炫耀你得意之事 ..... 085

## 第五章 莫因为面子不好意思拒绝，该说“不”的时候要坚决

- 为了面子硬逞强，不拒绝无理要求  
等于拒绝了快乐生活 ..... 091
- 别为了当个“好人”，让自己焦头烂额 ..... 095
- 不想回答的问题，没法拒绝就装糊涂 ..... 098
- 必要时，有些“丑话”可以说在前面 ..... 102
- 你也不是万能的，谁的烂摊子你都能收拾 ..... 107

## 第六章 职场当中过分争面子，丢掉的或许还包括里子

- 不给上司面子，如何成为领导身边的红人 ..... 113
- 有你的老板在，很多事还轮不到你做主 ..... 115
- 有出风头的机会，不要忘记把上司推到前面 ..... 119
- 功劳不是你自己的，学会拿出来与人“分享” ..... 121
- 身在职场注意言谈，莫要成为办公室的靶子 ..... 124

## 第七章 给对手面子，竞争者并非就是你的敌人

- 一个强大的对手，才能造就出更加强大的你 ..... 131
- 竞争不能太礼让，学会先下手为强 ..... 133





- “战场”中学会忍耐，一时的隐忍绝不丢脸 ..... 138
- 竞争者是你的磨刀石，会让你越磨越亮 ..... 140
- 没有永远对手，对手也可以成为伙伴 ..... 143

## 第八章 饭桌之前要想有面儿，就得懂得请客之道

- 招呼客人有门道，客人开心了，你也有面子 ..... 149
- 请客若有“正事”，不能只喝不说 ..... 152
- 点菜也是门学问，饭桌上的面子就从这儿开始 ..... 154
- 请客不只吃“饭”，别忘了饭后还有个“局” ..... 157
- 有“特色”的饭局，更突显你的与众不同 ..... 160

## 第九章 每个人都“以貌取人”，没有好形象哪里来面子

- 优雅得体的人，谁都会给面子 ..... 165
- 品格高尚的人，即使贫寒也受人尊敬 ..... 168
- 金钱能买来富贵，却买不来品位 ..... 170
- 时间是美的敌人，却是风度的朋友 ..... 173
- 品位是培养出来的，不是装出来的 ..... 175

## 第十章 莫以为聪敏之人最有面儿，有时糊涂之人才吃香

- 凡事不去较真，糊涂之人最有人缘 ..... 181
- 自以为是的聪敏，只能说明你很傻 ..... 184
- 藏要恰到好处，露要恰如其分 ..... 188
- 吃些小亏又何妨，也许回报会是个大大的惊喜 ..... 193
- 真正的聪敏人，绝不会去炫耀自己的聪敏 ..... 197

## 第十一章 如果不爱，请果断拒绝，感情的世界面子太多只是拖累

- 爱，需要勇气；放弃，需要更大的勇气 ..... 205
- 如果不爱，请不要给对方留下幻想 ..... 207
- 即便不爱了，也不要给对方心上划一道伤痕 ..... 210
- 不是每段爱情，都如童话中那么美好 ..... 212
- 爱情不回归现实，不会有天长地久 ..... 214

## 第十二章 家庭中学会低头，感情场不是争面子的地方

- 因为爱你，所以宽容；因为懂得，所以慈悲 ..... 221
- 不吝啬对你丈夫的赞美，让他感受你全部的“爱” ..... 224
- 老公是用来过日子的，不是拿来比较的 ..... 227



## 别让“面子” 毁了你

男人要面子，你就多给他留些面子 ..... 230

婚姻当中学会忍让，莫要得理不饶人 ..... 233

### 第十三章 孩子虽然年纪小，该给的面子少不了

孩子比你更要面，批评决不能在外人前 ..... 239

哪个孩子都有优点，别总提“别人家的孩子” ..... 242

家长们，孩子不是你实现理想的工具 ..... 245

别总盯着分数，那不是孩子的全部 ..... 247

家长也不是神圣的，向孩子道歉不丢面儿 ..... 250

### 第十四章 一个有修养的人，才是一个有面子的人

有修养的人，永远懂得不去争胜负 ..... 257

多留些面子，要求也许就会多些折扣 ..... 261

不要咄咄逼人，必要的退让是更好的选择 ..... 264

有没有修养，在于给不给对方留情面 ..... 268

懂得给人面子，更要懂得给人关爱 ..... 271

---

# 第一章 面子犹如面具， 只会增加脸的负担

---



## 套上“面子”的枷锁， 你的道路永远在负重中前行

莎士比亚曾说过：什么地位！什么面子！多少愚人为了你这虚伪的外表而凛然而生畏。

著名大师南怀瑾也曾这样说：“坦白地说，有时候生活困难，过着穷不到一月，富不到三天的日子，表面上充阔气，内心却异常的痛苦。”在现实生活中，在与他人相处的过程中，很多人常会为了顾及面子而做一些表里不一的事情，常常“死要面子活受罪”，这其实是一种自欺欺人的表现。为了顾及面子而去做一些表里不一的事情，有时候不仅会使你留不住面子，而且还会使你陷入痛苦的深渊之中。

汪翔是一家公司业务部门的副主管，他的朋友张波在前不久刚刚成立了一家公司。为了庆祝一番，张波在酒店邀请了过去的朋友聚会庆祝。大家当时玩得很高兴，都祝愿张波生意能够红火。这时候，汪翔说：“张波，你看这些人总对你说虚话，我给你来点实际的，你的第一单生意我给你包了。”

其实，汪翔的内心也很明白，自己虽然是业务部的副主管，其实没有多大权力，但是为了在朋友面前摆面子，还是毫不犹豫地给朋友作出



## 别让“面子” 毁了你

承诺。这让在场的人都记住了他的话，朋友们都说汪翔厉害，够义气。一瞬间，汪翔也顿觉自己很伟大，在朋友前赢得了十足的面子。于是，又向周围的其他朋友都夸下了海口，说大家有困难尽管说。

一个星期过后，张波就去找汪翔谈生意，这下汪翔慌了，因为他自己对公司的这次招标根本就没有什么把握。但是，汪翔又意识到，如果这个时候拒绝，那么无疑就使自己丢了大面子。于是，他不得不帮张波忙活起来。一个星期过去了，汪翔答应帮张波的事情没有一丝进展，但是张波也并没有不高兴，只是说：“看你说得那么胸有成竹，相信你能行的。现在看来，我还是找别人吧，你不要为难了。”

但是，为了保全面子，汪翔还是决定要给朋友看看自己的“能力”。不过，几次三番的失误，不仅使张波跟着受了累，就连自己也搭进去了不少钱。从这之后，朋友们都觉得汪翔并不像他自己说的那样，于是都对他产生了一丝反感。汪翔自己也倍感失落，本来是想在朋友面前露面子的，没想到却使自己失了面子，真是懊悔不已。

汪翔因为“死要面子”，最终不仅使自己失了面子，而且还耗费了过多的精力、财力，不仅如此，自己也背上了沉重的精神负担，真是自己找“罪”受。

曾经有人考证过，潇洒、明朗、自由、活脱等是从来“不要面子”的，上帝规定了你“要面子”就得“受活罪”：明明没有钱，但为了显示出自己活得比他人好，有能耐，就逢人摆阔气，装“款爷”、“富婆”，今天请吃请喝，明天吆五喝六进舞厅，面子倒是耍尽了，欠下一屁股债务后，暗地里只能吃咸萝卜；明明能力不足，但就因为撕不破朋友这一张面皮，强装君子风度，握手言欢，答应帮朋友做一些力所不及的事情，最终使自己跳进痛苦

的深渊；夫妻间明明已经是同床异梦，毫无感情，家庭已成为一种摆设，但一想起面子，社会舆论，就装出一副男欢女爱的面孔来支撑婚姻大厦，直到心力憔悴……

如果你能静下心来想想，又何必呢？人与人之间应当是平等的，彼此之间只有坦诚相待，才能使友情成为一种支撑，成为一种快乐的享受。

有位世界级的小提琴家在指导自己学生演奏的时候，很少说话。当他的学生拉完一首曲子之后，他都不多说话，只是亲自再将这首曲子演奏一遍，让学生仔细地聆听后从中学习一些演奏技巧。

他在接收新学生时，都会事先让学生表演一首曲子，以摸清学生的底子，再分等级进行教育。

这一天，他收到了一位新学生，琴声一起，在座的每个人都听得目瞪口呆，因为这位学生表演得相当好，出神入化的琴音有如天籁，比自己表演得还要好。

学生表演后，台下的所有人都认为，小提琴家为了顾及自己的面子，一定会给这个孩子一些不好的评价，以显示自己的尊严。出乎意料的是，小提琴家照例拿着琴走上前，这一次他却将琴放在肩膀上面，久久没有动。最终，他又将琴从肩上拿了下来，并深深地吸了口气，接着就满脸笑容地走下台去。这个举动使所有在场的人都感到极为诧异，没有人知道接下来会发生什么事情。

后来，小提琴家向大家解释道：“这个孩子演奏得实在太完美了，我恐怕没有资格去指导他。起码在这首曲子上，我的表演对他可能只会是一种误导。”

这时候，大家都明白了这位小提琴家的胸襟，台下顿时响起一阵热





## 别让“面子” 毁了你

烈的掌声，送给这位演奏得好的学生，更送给这位小提琴家。

小提琴家不顾及自己的面子，勇于接受学生更优于他的事实，最终赢得人们热烈的掌声，在他的身上也正体现出一种令人赞叹的大师风采。他不受盛名所累，也不被人们的眼光限制，更充分地体现出一种极为可贵的真实和谦逊，最终为自己赢得了最大的面子。

生活中，每个人都渴望得到他人的认可，然而我们不能仅仅为此就给自己套上“面子”的枷锁，让自己负重前行，并使内心承受煎熬。放下面子是一种智慧的选择。放下的是面子，舍弃的是心灵重负，得到的是更为真实，更为自由、快乐的人生。

要面子其实并没有错，但是不要让面子成为自己的一种负累。认真做自己应该做的事情，不做勉强的事，因为勉强本身不仅委屈了自己，也委屈了别人，最有面子的人生就是真实状态下有所收获的人生。

## 面子往往源自攀比，攀比却又是烦恼的源泉

生活中，很多人的烦恼往往都是因为攀比而产生的，而攀比又往往是觉得别人比自己有面子。如果一个人总是拿自己的缺点去和别人的长处相比，就会觉得自己什么都不如别人，从而使自己陷入自卑和烦恼。