

面子只是小问题，成功才是硬道理。知人知面不知心，死要面子活受罪。

面子 心理学

死要面子毁一生

孙 彪◎著



中国友谊出版公司

面子 心理学

孙 彪◎著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

面子心理学 / 孙彪著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5057-4082-2

I. ①面… II. ①孙… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第152784号

书名	面子心理学
著者	孙 彪
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京亚通印刷有限责任公司
规格	710×1000毫米 16开 15印张 259千字
版次	2017年9月第1版
印次	2017年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4082-2
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676
版权所有	翻版必究
如发现印装质量问题	请与承印厂联系退换



前言

Preface



面子，很多时候人们都脱离不了这个词的困扰。吃大餐，穿名牌，用高档电子产品，比学习比工资比生活环境，拼父母拼家产拼排场，无不与爱面子有关，更有人用了一款名牌包或者香水，就不停地刷微博刷朋友圈，求赞求评论，陷入面子怪圈无法自拔。可以说，大多数人都或多或少被爱面子的心理影响着，轻者偶尔臣服于面子几次，重者沦为面子的奴隶，一生都为了面子而活，过得又累又不真实。

有一位作家去欧洲旅行，回来后说的这样一件事，也很能说明问题。他们去看世界名画时，导游一再交代，这些画价值连城，有的画值上亿美元，只能看不能摸，并且不能用闪光灯拍照。如果用手摸，不但要罚款，导游还要承担相关的责任。可旅行团里偏有个人不信这个，非得用手去摸一下。这可把导游给吓坏了，一些外国游客睁大眼睛看着他，很是诧异。可是那位游客沾沾自喜地说，这画怎么就看不出来那么值钱呢，摸起来和普通画也没什么区别嘛。如果蒙娜丽莎的那张画不是在玻璃罩里边，他大概也要用手去摸一摸不可。作家说那时很多外国人用奇怪的眼神看着他们，他感觉丢脸极了，觉得中国人的脸都让那位游客给丢尽了。可是那位游客丝毫也没有觉得丢脸，似乎还挺有面子的，因为别人都不敢摸，而他却摸到了，说不定回去后会向家人大吹特吹呢，这样多有面子啊！

中国人向来是很好面子的。从“人活一张脸，树活一张皮”“君子死，而冠不免”“佛争一炉香，人争一口气”“士可杀而不可辱”，到“打狗还看主人面”“不看僧面看佛面”，等等，关乎面子的警句格言成百上千。

林语堂曾有过精辟的论述：“中国民族的特征之一，就是重人情、重面子。”对此，德国汉学家马特斯的论述最为透辟：“中国人的面子，就是一种角色期待……中国人是作为角色而存在的，而不是作为人本身而存在的……”能够以某种方式满足自我的角色期待，就是有面子。美国人史密斯写的《中国人气质》一书的第一章就叫《面子》。他发表了自己的看法：“在中国，面子这个词，实际上是一个复杂的集合名词，其中包含的意义，比我们所能描述或者可能领悟的含义还要多，面子问题正是打开中国人许多最重要特性这把暗锁的钥匙。”

鲁迅笔下的阿Q相信大家都很熟悉，人家赵太爷的儿子进了秀才，阿Q讲得眉飞色舞，因为他说和赵太爷是 본家，本家人进了秀才自己多有面子。可因阿Q说和赵太爷是 본家，人家赵太爷可不干了，这对人家多没面子啊，哪有你这样的 본家，因此把阿Q揍了一顿。阿Q起先愤愤，可忽然想起赵太爷的威风，而他却是自己的 본家，竟渐渐得意起来，仿佛这挨了打还挺有面子。并且阿Q因为挨了赵太爷的打而出了名，周围的人对他反而更尊敬起来。不知是阿Q“不要脸”还是赵太爷太有“面子”，反正阿Q自己觉得挺有面子的。

失去了对尊严的捍卫，面子可以说是一种伪善的面具。虚伪是一种人性，而为什么这种人性在中国人身上体现得特别深刻呢？这和我们生长的环境以及历史文化有着必然的关系。

在中国传统文化中，许多被认为是励志的东西，在本质上是进一步培养人的虚荣心，如“十年寒窗苦，方为人上人”“待到衣锦还乡时”“不干出个人样，无脸见江东父老”，等等。除去具体的生理意义，面子不仅仅是一种荣辱观念的具体反映，而且暗含了某种社会行为的潜规则。台湾黄光国教授认为，人情、关系、面子在中国文化中的关系，建立了一种与权力和利益互动的关系模式。他说：“个人的面子是其社会地位或声望的函数。”面子往往代表着财富、权威或社会关系等。在重视人情的中国社会里，人们看重面子是关注别人对自己的社会地位和声望的评价。所以，人们常常把放弃自由、人格等最基本的立身元素作为换取面子的代价。

当然，客观说来，面子在中国传统文化中的定义并不是一维单向的，相反，在中国世俗社会中表现出相当的多义性和复杂性。面子还是一种社会网络中人格尊严的外化。面子，可以连接虚伪的外在的尊严，但同时更多地连接着草民人格的尊严。如“志士不食嗟来之食”，如大是大非的国格、人格任何时候都不能丢等，弘扬的都是面子哲学中较为良性的一面。一般说来，本来爱面子、讲面子都是人的一种“本能”，属于正常的心理需求，也是合情合理、天经地义的事情。然而，任何事物都有一定的度，如果过分地“爱面子”甚至达到了“活受罪”的程度，面子本身所承载的正面意义，就会产生异化，走向生活与人性的负面。而那些虚荣心特别强的人，那些成就感特别强的人，那些自尊心过于强的人，那些权力欲强的人，纷纷使出十八般武艺，将面子硬撑到底，其结果大多得不偿失。

过去，西晋款爷石崇与王恺斗富，王恺用麦芽糖掺和米饭擦锅，石崇就用蜡烛煮饭；王恺用紫丝布做“步障”40里，石崇就做“锦步障”50里；王恺用赤石脂涂墙，石崇就用花椒和泥，最后弄得连晋武帝都来帮忙，赐给王恺一枝二尺高的珊瑚树，“枝叶扶疏世罕其比”，石崇根本不把它放在眼里，拿起铁如意敲过去，珊瑚树应手而碎，回头叫家奴取出家中珊瑚树任王恺挑选，有三尺高的，有四尺高的，弄得王恺顿觉“惘然自失”，垂头丧气。

如今，许多人不大会客观地考虑实际的需求，而想的是面子，就是要做给他人看。他们辛辛苦苦活着，是为了还房子、车子的贷款，为房子、车子活着，不知他们一味地为了炫耀给人看，其生命还有什么意义？而有些学生的父母辛辛苦苦积攒一点钱供子女上学，但他们的子女在学校挥霍浪费，请客送礼，大摆阔气，有人为了虚荣还拒绝当着同学的面认农村来的妈妈。另外，据报载，在某些农村，婚事大办，丧事大办，结婚如发昏，仿佛人就是为了面子而活，凡事都要在面子上打主意。还有甚者，为了莫须有的面子大打出手，最终空留遗憾。大到某些地区的政府，因心理作怪，一拍脑门就大搞面子工程，到头来不过是几座空荡荡的大楼，几片冷清清的广场，几个灰蒙蒙的中心。就像一个

人，明明饿得肚皮贴着后脊梁，硬要穿一套皮尔·卡丹装阔一样……诸如此类的现象，实在发人深省！

看来，面子讲得过了头，就会伤了里子，让形象变成丑陋。古时候的一则笑话无疑做出了最好的嘲讽：一位穷秀才，家里败落得三天两头揭不开锅，可每次出门都忘不了用猪皮擦擦嘴，以示自己顿顿美味佳肴。形象倒是个“食不厌精，脍不厌细”的美食家，肚子里却时时奏响着咕噜噜的打击乐。在老百姓最日常的语言里，我们也不难找到对那种“死要面子活受罪”的尖锐批评：“屎壳郎趴铁轨——愣装硬骨头”“兔子拉磨——硬充大耳朵驴”“驴粪蛋子表面光”“绣花枕头中看不中用”“金玉其外，败絮其中”……

一句话，爱面子的人看似很光鲜，但在那光鲜下面是一层浅薄，因为他们的性格和心灵上，没有那种需要长期品格修养积累以及智慧沉淀下来的真正的高贵和品位。



目 录

Contents

| 第一章 | 放下面子，勇敢地说“不”

你不是哆啦 A 梦：别不好意思说“不” _ 2

别掉进爱“面子”的怪圈 _ 6

“面子”不是尊严，不值得拼命去争 _ 9

打肿脸充胖子，赢不来别人真正的尊重 _ 11

别死要面子不要命 _ 13

不耻下问不丢人，不懂装懂才可笑 _ 14

你不是演员：别人前显贵，人后受罪 _ 16

放下害羞的面子，别不好意思 _ 19

你的成绩就是对他们势利最好的讽刺 _ 20

没人会记得你的出丑，只有你自己记得 _ 22

不怕别人看不起，就怕自己没志气 _ 24

| 第二章 | 把面子留给别人，把尊重留给自己

自己少爱点面子，给别人多点面子 _ 28

没有必要去追究，反正一天之后都是往事 _ 31

是好汉，该低头时就低头 _ 33

不争一时之输赢，那是徒劳无益的事 _ 35

有些小事，承担了也就承担了 _ 38

“面子”是大家的，有时切莫“吃独食” _ 40

给人一个美名，并使之努力保全 _ 42

给别人一个台阶下，就是给自己一个台阶上 _ 44

必要的时候沉默，也是一种修养 _ 46

进一步山穷水尽，退一步海阔天空 _ 49

让善意的掌声响起来 _ 50

一笑而过的都是玩笑，心心念念的才是问题 _ 52

过把嘴瘾烦死人：一句多余的话 _ 54

有些事，没必要争出个谁输谁赢 _ 55

平心静气地说一句“没关系” _ 57

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 _ 58

| 第三章 | 沉默的修养：忍一时，赢一世

欲成大事者，都能忍一时之气 _ 62

大丈夫能屈能伸，不争而胜 _ 63

放过来的暗箭，也可以成为你手里的武器 _ 65

脸都不要了，还能不成功 _ 67

韬光养晦，给对方致命一击 _ 69

以退为进，把面子包袱丢给别人 _ 72

嘲笑别人就是嘲笑自己 _ 74

幽默是对嘲笑最好的回击 _ 76

你没有成就以前，不要在乎什么身份 _ 78

脸皮厚，吃不够；脸皮薄，吃不着 _ 80

| 第四章 | 面子只是小问题，成功才是硬道理

不在卑微中灭亡，就在卑微中绽放 _ 84

小狗也要大声叫，这就是自信 _ 86

上帝没给你聪明和美貌，一定是给了你别的 _ 87

受过苦的人，没有悲伤的权利 _ 90

学历不是通行证，有能力才是本事 _ 93

确定你是对的，然后勇往直前 _ 96

水温够了茶自然香 _ 98

坦言失败，就是成功的起点 _ 100

是金子总会发光的 _ 102

为梦想不要面子，勇往直前 _ 103

艺术地“炒”一点名人效应 _ 105

| 第五章 | 金无足赤，人无完人：不必为缺憾而烦恼

你又不是人民币，不可能人人都喜欢 _ 110

- 没必要掩饰自己，没人十全十美 _ 112
- 我只看我所有的，不看我所没有的 _ 114
- 和自己赛跑，不要和别人比较 _ 116
- 没必要隐藏你的缺陷，那也是你的特点 _ 118
- 再美的玉石，都是有瑕疵的 _ 120
- 这个世界上没有一无是处的人 _ 122
- 从表面进行判断难免受骗 _ 124
- 一个人最重要的是他的内心 _ 125
- 缺憾不该成为自卑的借口 _ 127

| 第六章 | 撕掉虚伪的面子，活出最佳状态

- 聪明的人认清自己，愚蠢的人伪装自己 _ 132
- 宽衣好穿，窄衣易破：保持自我，才能不失本色 _ 133
- 出丑不丢人，不敢做自己才丢人 _ 136
- 不懂并不丢人，不懂装懂才是真正的愚蠢 _ 138
- 别为面子淡忘美好的东西 _ 141
- 别胡思乱想，你做得其实并不坏 _ 143
- 得之我笑，不得之我也笑 _ 145
- “亮丑”未必就丢丑 _ 147
- 可以穷困，但是不可以潦倒 _ 148
- 面子不重要，重要的是自身的形象 _ 150
- 活在今天，珍惜现在的拥有 _ 151

| 第七章 | 管理好你的情绪，别为面子问题闹心

- 管不好情绪，怎么管好人生 _ 156
- 小心点，狂妄的背后是毁灭 _ 159
- 得意不忘形，失意不失态 _ 160
- 心怀嫉妒，不如自我发奋 _ 163
- 没有卑贱的职业，只有错误的态度 _ 165
- 选择自信，而不选择面子 _ 166
- 淡泊为怀，宠辱不惊 _ 169

测一测你的心理承受力 _ 171

| 第八章 | 不要在乎面子，勇于挑战缺憾

嘲笑是别人给的，面子是自己挣的 _ 176

用心去看，而不是只相信眼睛 _ 178

勇敢的人，才能有飞翔的机会 _ 180

所有的草都会开出自己的花朵 _ 182

勇于低头认错，才能抬头做人 _ 184

征服了你的缺憾，你就赢得了成功 _ 187

杀敌八百，自损一千：苛责别人就是贬低自己 _ 189

不视别人为人上人，你也就不是人下人 _ 191

只有你才是自己事业和人生的贵人 _ 193

| 第九章 | 爱慕虚荣，只会葬送掉真正的幸福

人比人气死人：攀比，使自己活得很累 _ 198

多用眼睛看看自己，不用羡慕别人 _ 199

幻想里的幸福，并不是真正的幸福 _ 201

条条道路通罗马，只有虚荣是条死胡同 _ 203

用别人的羽毛装扮自己，只会惹人嘲笑 _ 205

大家都是人，别太把自己当回事 _ 207

完全消除需要得到赞许的心理 _ 208

| 第十章 | 超越面子哲学，追求更高境界

勤俭并不丢人，浪费才是可耻 _ 212

越是伟大的人越谦和 _ 214

善待你的对手，就是对自己的尊重 _ 217

让人高贵的不是荣誉，而是人格 _ 219

活在自己的世界里，做自己爱的事情 _ 221

“自然”，是一个人最好的化妆 _ 223

谦虚谨慎是人生的第一美德 _ 225

不要在乎别人的眼光，要坚持自己的信念 _ 227

重要的是，你自己的成长 _ 229

第一章 | 放下面子，
勇敢地说“不”

你不是哆啦 A 梦：别不好意思说“不”

顾名思义，“面子观”是一种死要面子、唯面子为尊的价值观念和行事思想。“面子观”对我们行事做人有很大的束缚。因此在不利的环境中我们要勇于说“不”，千万别过多地考虑“面子”，而陷入“面子观”的怪圈之中。

很多时候，我们常被人们支配，去做一些自己本不想做的事情。他们最常挂在嘴边的是“你应当……”“你不应该……”，一般人碰到这类要求，通常都很难回绝，尤其是提出要求的人是你最亲密的伙伴，“不”字就更难开口了。日子一久，这种互动关系定型后，就形成了一种默契或是彼此的承诺。

万一哪一天对方又要你做这个做那个；而你却坚持己见时，那会发生什么事呢？一方面，对方一定会勃然大怒，认为你违背了双方的承诺；另一方面，如果你坚持不做这些“应该”做的事，你会心生愧疚。

你可知道为什么会有愧疚感？这是因为双方过度的情感乞求所致。

你之所以会顺从对方的要求，说穿了，就是想通过这种顺从的表现来得到对方赞许、关爱的眼神，甚至取悦对方。

当这种取悦方法成了你行事的模式以后，拒绝对方的要求一定会让他很不高兴，而你也会觉得很对不起他。愧疚的感觉很像忧惧，而忧惧就像是坐在一张摇摇椅上，你就只能这么晃荡着，看起来好像能将你摇向什么地方，却只是在原地摇荡，让你什么地方也去不了。

不要忘了，我们有权力决定生活中该做些什么事，不应由别人来代做决定，更不能让别人来左右我们的意志，让自己成为傀儡。况且，他人并不见得比我们更了解情况，也不会比我们聪明到哪里去，所以，他们所提出的这类“理所当然”的事很可能不是我们的最佳抉择。你的最佳抉择还是应该经由自己深入分析、思考之后以自己的独立判断来取舍。

特别是在职场中，学会说“不”是办公室政治中的重要策略，这关系到你是否做得顺心如意。然而有些人为了别人做事几乎到了鞠躬尽瘁的地步。主管交给他的任务，他从来不打马虎眼，要求他额外超时加班，他也毫无怨言；同事拜托他的事，不管是不是他分内的职责，他总是不忍拒绝。其实，他早已忙得分身乏术，焦头烂额，但他还是强打精神说：“没事！没事！”没有人知道他累得半死，但是，他就是不愿开口对人说“不！”

大多数时候，我们碍于情面而不敢说“不”，或者因为不好意思说“不”，结果很多原本明明不该是自己的事，统统落在自己头上。要不就是所做的事大大超过自己的能力负荷，让自己面临崩溃的边缘。

做老板的都喜欢卖命工作的员工，但你可知道，如果你一心讲求牺牲奉献，处处想讨好别人，做一般人心目中的模范员工，最后你可能会丧失自我。

最明显的现象莫过于，你总是强迫自己做一些你并不想做的事，即使有不满的情绪，你也强忍去做。你认为别人把这些事情交给你做，是因为看得起你，信任你的能力。而你一旦拒绝，别人就会怪罪你，批评你不善于与人合作，使你产生一种罪恶感。总而言之，你不希望自己的拒绝恶化了你在别人眼中的形象，影响自己的前程。但这样的做法很有可能事与愿违。下面的一个故事相信会给你带来一些感想。

在一个春寒料峭的下午，一家外企门前。

通往公司大门的高台阶下，停着一辆豪华轿车。一位长得挺帅的中国小伙子（大约是秘书）恭敬地侧身一旁，一手拉开车门，另一只手护在车门门楣上，

恭恭敬敬地立着。一位身形高大的外国人在钻到车门门楣下时，猛地起身用脑瓜往上一顶，那位秘书的手背上立即流出鲜血……这显然是蓄意的，但是那位小伙子诚惶诚恐地问道：“总经理，您没事吧？”

“我没事，你呢？”

“您没事就好！您没事就好！”那位小伙子如释重负，十分优雅地将受伤的那只手背到身后，用另一只手再次护在车门门楣上，依旧温文尔雅地微笑着说：“请！”

“慢！”

就在总经理坐进车内正想启动时，一位小姐从公司的玻璃门后冲了出来。她的一只高跟鞋在冲下台阶时甩掉了，于是她极快地踢掉另一只，冲到车前，一下子拽开车门，以不容商议的口气说：“总经理先生，请您下车！”

这位身材窈窕的小姐，光着脚站在车门前，静静地站着，僵持了几秒钟后，那位外国人只得顺从地钻出了汽车。

这时，小姐转过身来，一把抓住那位秘书的手，从衣兜里抽出一条手绢，迅速地包扎着……鲜血浸透了手绢，小姐又掏出另一条手绢，精心地、一层一层地包裹上去……

因为工作的关系，她穿得十分单薄。上身一件丝质衬衫，下身一件黑色及膝短裙和长筒丝袜。

秘书羞愧地垂下了头。

小姐又转过身面对那位高大而卑鄙的总经理，义正词严地说：“您有责任送他到医院医治！”

“是的，是的。”总经理只得连声说道。

总经理的专车只好抛下总经理载着伤者飞驰而去。

在人们心目中，外资企业的工作环境是绝对优良的，收入也是绝对优厚的。许多高学历者为了竞争一介文员甚至服务员的位置而精心准备、全力以赴。一

旦被外资企业的老板如选美般从千百人里挑中时，在怕炒鱿鱼的心理压力下，他们就表现得高度谦和、忍让。

那位小姐不知是否有类似委曲求全的经历，但她在同事遇到故意伤害时表现出来的，却是一种勇气和人格的力量。所以，说“不”不但能让你摆脱别人的控制，而且能让你的人格力量得到彰显。

事实上，我们常常过度在乎自己对别人的重要性。就好像我们常常听到调侃别人的一句话：“没有你，地球照样在转动。”这句话的意思是说，没有什么人是不能被取代的。如果你把每一件事都看成是你的责任，妄想完成每一件事，这无异于自找苦吃。你真正该尽的责任是，对你自己负责，而不是对别人负责。你首先应该认清自己的需求，重新排列价值观的优先顺序，确定究竟哪些对你才是真正重要的。把自己摆在第一位，这绝对不是自私，而是表明你对自己道德意识的认同。

你虽然赞成这种说法，可你觉得还是有些为难，你不知道该如何开口说“不”。真有那么困难吗？其实那是我们的本能。心理学家说，人类所学的第一个抽象概念就是用摇头来说“不”，譬如，一岁多的幼儿就会用摇头来拒绝大人的要求或者命令，这个象征性的动作，就是“自我”概念的起步。

“不”固然代表“拒绝”，但也代表“选择”。一个人通过不断的选择来形成自我，界定自己。因此，当你说“不”的时候，就等于说“是”，你“是”一个不想成为什么样子的人。勇敢说“不”，这并不一定会给你带来麻烦，反而是替你减轻压力。如果你现在不愿说“不”，继续积压你的不快，有一天忍耐到了极限，你失控地大吼：“不！”面对难以收拾的残局，别人可能会反过头来不谅解地问你：“你为什么不早说？”

如果你想活得自在一点，请勇敢地站出来说“不”。记住，你不必内疚，因为那是你的基本权利。

别掉进爱“面子”的怪圈

中国人常说：“人活一张脸，树活一张皮。”“面子”在我们的传统道德观念中的地位之重由此可见一斑。可以说，中国社会对人的约束主要就是廉耻和脸面，然而若因此就一切以“面子”为重，养成死要面子的人生态度也未必是好事。

有一个人做生意失败了，但是他仍然极力维持原有的排场，唯恐别人看出他的失意。为了能重新振兴起来，他经常请人吃饭，拉拢关系。宴会时，他租用私家车去接宾客，并请了两个钟点工扮作女佣，佳肴一道道地端上，他以严厉的眼光制止自己久已不知肉味的孩子抢菜。虽然前一瓶酒尚未喝完，他已打开了柜中最后一瓶 XO。当那些心里有数的客人酒足饭饱告辞离去时，每个人都热烈地致谢，并露出同情的眼光，却没有一个人主动提出帮助。

希望博得他人的认可是一种无可厚非的正常心理，然而，人们在获得了一定的认可后总是希望获得更多的认可。所以，人的一生就常常会掉进为寻求他人的认可而活的爱慕虚荣的牢笼里面，面子左右了他们的一切。

50 多年前，林语堂先生在《吾国吾民》中认为，统治中国的三女神是“面子、命运和恩典”。“讲面子”是中国社会普遍存在的一种民族心理，面子观念的驱动，反映了中国人尊重与自尊的情感和需要，但过分地爱面子就会形成一种心结，如果任其演化下去，终将害人害己。下面的故事给每个爱面子、陶醉在虚荣里的人敲响了警钟。

李宾毕业于黑龙江某大学，在河南某大学任教。1986 年，她与一位大学同学结婚，婚后第二年生下一个女儿。但随着时间流逝，两人感情逐渐恶化。1996 年初离婚，李宾独自带着小女儿生活。1999 年，李宾又与王某结婚，开始了她的第二次婚姻。