



상처받을 용기
모두에게 사랑받을 필요는 없다

被伤害的勇气

不必让每个人都喜欢你

[韩] 李承珉♥著 程匀♥译

韩国上市1年重印15次 | 韩国图书网站五星推荐

摆脱因人际关系受到的伤害，保护自己
一生有几个懂得珍惜你的人，就足够了

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

상처받을 용기
모두에게 사랑받을 필요는 없다

被伤害的勇气

不必让每个人都喜欢你

[韩] 李承珉 著 程匀 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

被伤害的勇气：不必让每个人都喜欢你 / (韩) 李承珉著；程匀译. —北京：华夏出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5080-8894-5

I. ①被… II. ①李… ②程… III. ①挫折(心理学)—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第219110号

THE COURAGE TO BE HURT

Copyright © 2015 by Lee Seung Min

All rights reserved.

Simplified Chinese translation Copyright © 2017 by Huaxia Publishing House

Simplified Chinese language is arranged with Wisdomhouse Publishing Co., Ltd.

through Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

简体中文版© 2017 华夏出版社

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权登记号：图字01-2016-3170号

被伤害的勇气：不必让每个人都喜欢你

作 者 [韩] 李承珉

译 者 程 匀

责任编辑 陈 迪

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2017年4月北京第1版 2017年4月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32开

印 张 6.25

字 数 100千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

大概去年这个时候，我看了一部名叫《狩猎》的丹麦电影，至今印象深刻。男主人公是一位心地善良的幼儿园老师，却阴差阳错地被扣上了性侵女童的罪名。他努力为自己辩解，声明自己是清白的，却没人相信他。这种误解让他陷入了痛苦的深渊。他日渐憔悴，几近崩溃。看到主人公被冤枉却无处诉说，想为主人公鸣不平却无可奈何，这让我产生了强烈的共鸣和极大的代入感。直到影片最后，人们对主人公的误解和怨恨依然没有消除干净。一个人无心扔出的一块

石头，却给被砸中的人带来了无以言说的苦痛。猎巫的后果是可怕的。

这部影片最让我印象深刻的部分，就是主人公周围同事和朋友对他憎恶的眼神和冷漠的态度。他们对主人公的辩解置若罔闻，却在背后叽叽咕咕。他们觉得他肮脏，故意躲避他，就像在躲一个死人。可恰恰这些人昨天还和他一起在酒吧搂着肩膀喝酒、唱歌，还以朋友相称。他们因为一句没有任何根据的谣言就立刻抛弃了他，这似乎为生活在现代的我们敲响了警钟。这种事情在任何时候、任何地点，都有可能发生。

每当我遇到因别人的非难和指责而痛苦的人，就会想起这部电影。从某种程度上来说，人们似乎时刻在准备攻击别人。昨天是朋友，今天就有可能变成敌人。如果是不相识的人，攻击可能来得更猛烈些。我并不是说这个世界上没有任何可以值得相信的人。为了我能生活得更好，很多人给予我关心和帮助，监督我，激励我。但人心易变，有时甚至找不到合适的理由来解释，这让人很郁闷，就像人们常问“你为什么不爱我了？”一样。从原本亲近的人的口中听到中伤自己的话，这种伤害是成倍增加的。最后造成的结果是，我们开始慢慢相信自己是不受欢迎的人，开始有意躲避周围人。

不管是生活还是工作，都因这种挫败感而变得异常艰难。

然而，我们不应该就这样消沉下去。冷漠的环境在今后的人生漫漫长路上是长期存在的，我们不能以此为借口来解释受到指责的原因，也无法解决被伤害的处境。如果你总是想“我怎么会来到这种公司工作？”“我怎么会和这种人共事？”，得到的结论很有可能趋向于悲观的宿命论。事实上，这种处境以后我们还会遇到很多次，你离开了这个公司，满怀憧憬地踏入另一家新公司，也不能保证你不会遇到同样的处境。到时候你怎么办呢？再换一家公司吗？直到找到一家所有同事都很对你胃口的公司才罢休？可你觉得这可能吗？因与同事不和而频繁换公司的消息如果传开了可怎么办？要知道，好事不出门，坏事传千里！

所以我们要培养自己的忍耐力。**改变环境是自己能力以外的事，但保护自己的能力却是与自身努力息息相关的。**自我保护是一种本能，就像一只虫子飞到眼前我们会不自觉地闭上眼睛一样，避免受到伤害也是一种理所当然的本能。我们不知道那些指责、伤害我们的话会在何时何地出现。我们需要自我防御，防御的理论是否充分、是否真实并不重要。我们不能轻易地向别人透露自己的内心世界，特别是对那些明目张胆来攻击你的人。无准备状态暴露在外是很危险的。

内心一旦受挫，恢复起来就很难，就算恢复也会留下伤痕。

当我们受到伤害时，就更不能轻易暴露自己，也不要偷看别人眼色，或是张开“触角”打探别人的口风。要相信这种遭遇总会过去的，我们总是会战胜它的。千万不要低估自己的能力。磨难会让人变得更坚强。就像经历过几次失败感情经历的人，最后总能找到成熟的爱情一样，被指责、被诽谤后走出阴影，战胜自我的经历，会让你变得坚不可摧。我们不妨这样想：**受到伤害时，恰恰是锻炼的好机会。**可能第一次遇到这种处境时，你会觉得很难解决，受到很大打击，但当经历过几次之后，你的忍耐力和解决问题的能力会得到很大提升。你会遇见一个全新的自己。

为了能在危急时刻处变不惊，平时的锻炼也是至关重要的，这就好比坚持运动会让身体变得强壮一样。大力士的身材不是一朝一夕练出来的，强大的内心也不是一天就能养成的。努力增强自信心的练习每天都要有。为了老有所依，我们努力工作赚钱，同样，为了对付他人的诽谤和攻击，我们也要坚实自己内心的“阵地”。为了做到这一点，最重要的就是寻找那些能证明自己存在感的活动，并努力去实践。我们不要浑浑噩噩地度过一天，要给每一天赋予不同的意义。那么，我们怎样让生活变得有意义呢？其实你在提出并思考

前言

这个问题的时间，就是有意义的时间。这种自省，我们平时做得太少了。

这本书是我针对“被伤害”这一主题的思考和思考的结果。从狭义上来说，这本书主要在谈论“被伤害”，但从广义上来说，这也是一本介绍如何过上幸福满足的职场生活的建议书和报告书。少做事、多休息也许是最好的答案。但我思考的是，在同样的条件下，甚至在同样的时间内做同样的事，你怎样比别人过得更有意义，怎样比别人收获更多。我提出的这些方法也许有的读者非常赞同，有的读者举手反对，但只要能让那些在这方面有苦恼的人通过我的书找到一些突破口，我就心满意足了。

目 录

前言	被伤害的勇气	1
第一章	不被认可也没关系	001
	和伤害我的人见面	002
	为了得到认可，我每天都在努力	008
	在爱里中毒的人们	017
	摇篮与森林之间	023
	自尊心给我力量	028
	成为世界中心的勇气	035
第二章	每个人都在挨骂中生活	043
	“找骂”的人们	044
	没有人能得到所有人的喜爱	051
	其实我也时常中伤别人	058
	不被伤害击倒的方法	064

我没那么软弱	071
需要自信	077
第三章 别把受伤当回事	085
不依赖的练习	086
不必羡慕别人朋友多	092
眼力见儿100段位的人，真的好累	098
怎样对付这个充满是非的世界	106
啃噬我内心的怒火和绝望	114
情绪的列车终于也开走了	120
不是我的错	128
相信自己是个不错的人	134
第四章 心中有爱的人才会得到爱	141
一个人的时候会越来越完美	142
只有我存在，这个世界才会存在	148
用自己把自己填满	155
从内心接受自己的情绪	162
让灵魂更强大的自我训练法	169
寻找被伤害的勇气	177
跋 现在，请将目光投向爱你的人	182

新加坡出版

情思人的詩歌語言

第一章

不被認可
也沒關係

和伤害我的人见面

入职两年的K先生最近因常有要辞职的想法而失眠。K先生认为自己一向工作勤奋，积极的工作态度不输给任何一个新员工，可自己部门的部长却总指责他做事慢、不机灵，甚至在同事面前大声斥责他。K先生为了挽回形象做了许多努力，但依然于事无补，反而情况比以前还糟。他甚至有些自暴自弃了。K先生发现不管自己怎么努力，上司都置若罔闻，而且这种状况短时间内看不到有任何改善的可能。辞职的念头越来越强烈。

事好做，人难处

我们每个人在职场都会遇到各种各样的压力。有些人运气好，同事间和睦相处，互相鼓励、协作、激发灵感，但现实中大部分人都没这么幸运。现代人的压力源主要分为两种，一是来自职场，二是来自家庭和个人。大部分上班族过的是朝九晚六的生活，当然还有不计其数的加班。因此，除了睡觉，一天中三分之二的时间都是在职场度过的。当我在我的工作单位——企业精神健康研究所和前来咨询的人进行面谈时发现，因工作压力大而苦恼的人远比因家庭琐事、经济或健康问题而苦恼的人多，就算两种压力同时存在，工作压力大也是主因。虽然每个人情况各不相同，但大体上来看，越是看重工作成果，对他人评价敏感的人，感受到的工作压力就越大。

工作压力的种类也可以简单地分为两种。一种是“工作量大、难度高、没有休息时间、工作不适合我”等工作本身的属性问题，另一种则是“和同事难相处、同事讨厌我、和不对路的同事一起共事很痛苦”等人际关系问题，即归结为两个字：“事”和“人”。但从面谈结果来看，和人相关的问题更为突出。咨询者大都先从抱怨工作本身开始谈起，说

着说着就会带出和自己有矛盾的人。很多人提出“就算工作繁重，如果能安心地专注于工作也行”的想法。正在看这段文字的你也许有着类似的想法吧？那么，是什么折磨着我们呢？其实就是——人。我的上司、同事、下属……我周围的所有人。

人际关系问题左右着职场生活的喜怒哀乐。即便是亲 and 力强的人也会有这方面的苦恼，就更甭提那些有意与其他人保持一定距离的人了。职场就是人们一边相互折磨一边做事的地方。人际关系问题有纵向和横向之分。应该怎样对待上司，和平辈同事怎样相处，下属如何看待自己等需要操心的事举不胜举。刚到一个新公司时，你无法选择即将和你共事的人。运气好会遇到“情投意合”的，运气不好就如同走在一条充满荆棘的路上，举步维艰。为了满足别人的期待，我们会不断努力，提高自己，但这种努力是能有所收获，还是付之东流，就不得而知了。

“讨厌寺庙就别当和尚”，有的人因为不喜欢某个同事就想辞职换公司，这个做法确实非常简单纯粹，但却是错误的。因为职场是一个和生存相关的地方，是获得我们生活所必须的财富收入的场所。不喜欢某个学校可以转学，不喜欢某个社团可以退出，但职场却是个“进退两难”的地方。偶

然进入的某个职场、遇到的人，会决定我们生活的质量，而在这一过程中最难忍受的就是他人对我的伤害和仇视。

连接伤害与抑郁的莫比乌斯带

前文所提到的K先生的例子，是体现伤害的表现和结果的典型职场问题。A入职后摩拳擦掌，干劲十足，此时上司B出现了。他看不惯A所做的一切，抹杀他所有的业绩和努力，只要出一点错就揪着不放。A觉得只要和B相处一室就如坐针毡。每到周日晚上，一想到第二天又要见到B就痛苦得难以入睡。虽然有时候也想和他大吵一架，但一想到绩效考核等现实问题，就泄了气。

除了上司以外，来自同事和下属的伤害也是不可小视的。一般在规模比较大的公司，会存在“帮派”现象。就像上中学时，关系近的几个同学总在一起活动，公司里也会分成多个群体。群体内部的关系错综复杂，有的人开始关系很好，后来渐渐疏离，还有些人就因为处于某个群体中，就被无端指责和诽谤。其实这些诽谤大都是一些无足轻重的误解和偏见，“听说他怎么怎么样”的闲言碎语有可能被当成真实的消息而传得尽人皆知。很多职场人都曾经是“悄悄话”

的受害者。再说说下属，虽然相比上司和同事，对下属的操心会操得稍微少一些，但也会听到“他哪儿有上司的样子啊”、“他什么都不教我”等诸如此类的指责。来自上司的压力本来就不小，但平辈同事和下属的这种“群体式攻击”似乎力量更为强大。

人们一般在遇到这种伤害时，开始的态度总是积极的。有的人直接面对，有的人忽略不管。“他们不了解我，我的闪光点他们还没发现呢”、“他怎么会理解我现在的处境”等想法，以及“他这么说也有他的苦衷吧”、“他本来就是这种人”等试图理解对方的想法都会出现。但当一个人长期地遭到强烈的指责和诽谤时，这种防御方法就不管用了，最终会导致自信心的丧失。当面对“你以为你是谁”、“你有什么了不起的”的挑衅时，开始还会以“你并不比我好多少”、“我虽然有时候会犯错，但总体是个能力很强的人”来为自己辩护，但当时间长了，“我果然什么都不是”、“我确实很差劲”等自我贬低的想法就会慢慢产生。长期暴露在非难与指责中，保护自身的壁垒会渐渐土崩瓦解，对于别人对自身的否定性价值判断，无法再做出有力的反驳。精神危机进一步深化，自我贬低加剧，严重者甚至有可能患上抑郁症，必须接受治疗。

当人进入这种精神状态时，已经无法做出正确的判断，在人生的重要节点上也会做出错误的决定。很多人在“只有远离这个地狱一样的公司我才能活下来”的想法下，递交了辞职信。当然，不能说离开公司就一定是错误的决定，而且从某种角度来看，这还是一个最实在的、最简单的解决方法。“再也看不到那些折磨我的人，心情一定会好起来的吧！”但是，因为长期遭受指责而导致自信心受挫或精神崩溃的状态如果得不到改善，心理问题得不到解决，当你来到新的公司又遇到同样的问题时，就真的“叫天天不应，叫地地不灵”了。一个没有任何自信，认为自己一事无成的人，如果再遇到指责和诽谤，他会怎么办呢？他只会选择逃避和逃跑。在这个莫比乌斯带中，自信心进一步丧失，“自己是一个失败者”的思想烙印越来越深。这就是长期受到指责后产生的最糟糕的后果。在这一过程中，受害者会陷入深深的抑郁之中无法自拔，要忍受不安和失眠的折磨，痛苦不堪。