

他们是榜样，本本分分，崇尚的是实在  
而不是手段，没有奢望  
和野心，从不偏离轨道…… 编著：张永生



# 做人不要太累

## 老实人的悲剧

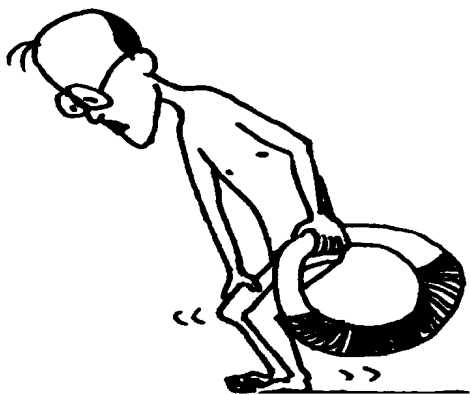
时代在进步，社会在发展，观念变了，生活变了，而老实人依然守护着自己的家园，在那里流连、徘徊……

他们是那个时代的红人，因为老实而被社会所认同。他们是现代的弱势群体，因为老实而正被社会淘汰。

海南出版社

# 老实人的悲剧

张永生 著



海南出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

老实人的悲剧/张永生著. —海口:海南出版社,  
2004.4

ISBN 7-5443-1240-2

I. 老… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031647 号

## 老实人的悲剧

张永生 著

责任编辑 野夫

※

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京大运河印刷有限责任公司

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.625

字数:210 千字

书号:ISBN 7-5443-1240-2/B·61

定价:19.80 元

版权所有 不得翻印

# 前 言

“老实”曾经是七八十年代的口头禅，那个时候老实人是“红人”，他们赢得了朋友的信赖、异性的青睐，也赢得了社会的认同。他们是榜样，本本分分，崇尚实在而不崇尚手段，没有奢望和野心，从不偏离轨道……

时代在进步，社会在发展，观念变了，生活变了。而老实人依然守着自己的家园，在那里观望、流连。他们正经历着痛苦的挣扎和选择。

在我们怀着希望和感动去忙碌于设计自己那美好的未来生活时，老实人正在或已经沦落为社会的弱者，大众的弃婴。他们与时代变迁、社会竞争、生存的能力是那样的格格不入。呆板、软弱、迂腐、不自信、不会变通、不求进取等如同一顶顶沉重的帽子，压得他们抬不起头、喘不过气来。

的确，人太老实，总使自己陷入困境。老实人往往被人看不起，也不会主动去与别人交往，自绝门路。他们烦恼多，害怕自己有缺点，被别人笑话，过于看重面子。他们爱发牢骚，一生就在抱怨中度过了。他们致富的观念跟不上时代的脚步，又被沉重的道德观念束缚，放不开手脚，整天做着发财的美梦，就是不去行动。平平庸庸、毫无激情和生气使老实人陷入了寻找爱情的困境。这一切都是老

实人正在发生的悲剧。

老实人并不是一无是处，他们也有自己的优势。我们编写这本书，并不是想责骂、抨击老实人，更不想给老实人当头棒喝。相反，我们的初衷是让老实人认清自己，摒弃劣势，挖掘自己已被掩埋的潜能，改变自己的陈旧观念，紧跟时代的脚步，做一个拥有强大生存能力的人，做一个生活的强者，这就是我们的目的。

老实人啊！人人都喜欢你而又想伤害你。看看这本书吧，也许它能给你启示，给你帮助！

# 目 录

## 目 录

### 第一章 自我封闭——老实人的心态

- 老实人死爱面子 /1
- 老实人怕丢面子 /4
- 老实人疑心太重 /6
- 老实人太固执 /11
- 老实人自我封闭的心态 /13
- 老实人过分压抑自己 /16
- 老实人胆小怕事 /20
- 老实人缺少宽容 /22
- 老实人天生自卑 /24
- 老实人牢骚多 /25

### 第二章 孤独的圈子——老实人的交际

- 老实人害怕走进交际场 /31
- 老实人太在乎别人的“眼光”/34
- 老实人害怕当众出丑 /36
- 老实人只与自己“合得来”的人交往 /38
- 老实人特别容易讨厌别人 /43
- 老实人不会主动争取人际关系 /46
- 老实人不会应酬吃不开 /49
- 老实人信奉“万事不求人”/56

### 第三章 擦肩而过——老实人与财富

- 老实人不爱攀富 /60
- 老实人常说：我没本钱，怎么致副富 /62

- 老实人观念陈旧 /65
- 老实人羞于向人借钱 /68
- 老实人害怕冒风险 /71

#### 第四章 遗忘的角落——老实人的爱情

- 老实人脸皮薄,有爱不敢说 /74
- 老实人经常为爱所恼 /76
- 老实软弱“打”不动女人的心 /79
- 老实人拒绝耍“手段”/82
- 老实人求爱直来直去 /85
- 老实人的爱情的悲剧 /88

#### 第五章 生不逢时——老实人的事业

- 胆小的老实人 /91
- 老实人常是得过且过 /95
- 老实人总是墨守成规 /100
- 老实人容易走极端 /103
- 老实人常为小事烦恼 /105
- 老实人易偏激 /110
- 老实人的惰性 /113
- 老实人经常抱怨自己运气不好 /118
- 老实人太消极 /122

#### 第六章 直言伤人——老实人说话

- 老实人不会掩饰自己 /126
- 老实人的“不”字难出口 /128
- 老实人过分直率 /130
- 老实人常常被人误会 /133
- 老实人容易直言伤人 /137

大实话不一定受欢迎 /139

老实人不会表达自己 /142

## 第七章 劳而无功——老实人办事

老实人总是固守习惯 /145

老实人办事太死板 /151

老实人办事为原则所累 /153

老实人办事不讲技巧 /156

老实人办事不计后果 /158

老实人办事缺少变通 /162

老实人做事只凭感觉 /164

老实人缺乏行动 /166

老实人好钻牛角尖 /169

## 第八章 活得好累——老实人做人

老实人常吃亏受气 /172

老实人总是一味忍让 /174

老实人爱当“老好人” /176

老实人害怕失败 /179

老实人总是萎靡不振 /182

老实人容易迷失自我 /186

老实人缺乏勇气 /188

## 第九章 主动放弃——老实人的竞争

老实人不争利 /192

老实人往往不去主动争取机会 /198

老实人不会保护自己 /201

老实人不善表现自己 /204

老实人难以引起他人的重视 /209



老实人总吃亏 /211

老实人不来虚 /216

老实人害怕变动 /218

老实人缺少争斗的勇气 /221

## 第十章 诚实守信——老实人的优势

脚踏实地 /224

诚实可靠 /228

宽厚实在 /232

敬诺守信 /236

## 第十一章 老实人改变自我的18条法则

调整自我的心态 /240

对自己充满自信 /241

让自己“硬”起来 /244

主动和别人搞好关系 /245

正确评价自己 /251

适当表现自我,争取机会 /254

充分挖掘自己的潜能 /259

勇于推陈出新 /263

敢于冒险 /267

必要时动动“粗” /268

突破第一次 /273

学会保护自己 /277

学会健谈 /279

培养幽默感 /281

说说大话 /282

学会“拉关系” /289

不要一味忍让 /294

求变 /297

# 第一章 自我封闭——老实人的心态

老实人最爱面子，也最怕丢面子；老实人害怕暴露自己的缺点，恐怕别人笑话自己；老实人抱怨多，可又不愿意或不敢去付诸于行动，老实人大多胆小怕事儿，默默无闻。

## 老实人死爱面子

老实人对面子的珍爱程度往往超过了常人的平均水平。死爱面子，宁可舍利也要维护面子，是其最常见的表现。究其心理根源，这些表现乃与其认识上的两大误区有关，这两大误区是：过分的自尊要求和万事不求人的处世原则。解决这两个方面的认识问题，将对老实人的人生设计以及其人生价值的实现起到不可估量的作用。

中国人爱面子，老实人则更爱面子，而且往往到了得不偿失的程度。因为爱面子，也怕丢面子，所以老实人总是千方百计地维护自己的面子，而正是在这一过程当中，他们失去了许多更为有价值的东西。在我们的现实生活中，经常有这样的现象发生：有的人因为孤寡老母要嫁人而觉得脸上无光，寻死觅活；有的人则因为别人一句无心的话而自尊心大损，从此友情断绝；有的人最喜欢给别人戴“高帽子”，然而“帽子”决不能白戴，一遇见实际利益，自然就得“发扬风格”，不予考虑；更多的情况是自己的正当利益受到损害或面临威胁时，老实人却为面子所困，束手无策，不敢站出来讲，不愿跑上前去争，结果只能看着别人去享用本应属于自己的那份利益，真正是哑巴吃黄莲——有苦说不出。



把老实人的面子现象归结在一块儿,我们就会发现其具有一个共同的特征,即:在面子与利益的权衡上,采取一种虚而不务实的态度,把面子放在第一的和绝对不可动摇的位置,并愿意或不得不承受由此带来的利益上的巨大损失。很显然,老实人也是平凡人,也是饮食男女,有着种种现实的需要和理想的设计,无疑,一定利益的获取将有助于他们维持、改善和提高自己的生活,但是,为什么他们却往往舍利益而取面子呢?

人是应当自尊自爱的,一个人只有自己尊重自己才能获得别人的尊重,一个有尊严感的人往往会有一个比较良好的社会形象。从心理学上讲,自尊也是人格的一部分,没有自尊就不能称为是一个正常的人,一个健康的人。自尊是社会交际的心理基础之一。

但是,像世间万事万物一样,自尊也有其限度。这种限度并不是由自尊本身来决定的,而是由自尊在其他人类现象中



位置和相互关系决定的。把自尊不适当地放在首要的和凌驾于一切的位置上,显然要破坏它与其他事物之间和平相处和共同发展的和谐关系,造成种种损害。这种损害的一个集中表现就是,在保全面子的同时也付出了巨大的代价,损害了自己的正当利益。

在这方面,老实人的尊严感就超过了正常的限度,显得有些过分的强烈和敏感了。有些老实人,只要你能满足其虚荣心和表面上的尊严,即使你对其利益有所侵犯,他也能够接受,但是如果你出于好心却又言行不谨,冒犯了他心中那根敏感的神经,使其面子受损,他就会怀恨在心甚至是反目成仇。

老实人的尊严感为什么那样敏感而强烈,这是有其心理原因的。原因之一是,老实人在长期的以道德为核心的教育中已形成了尊严不可侵犯的心理定势,一旦现实生活与正统教育、书本宣传发生了冲突,自尊并不那么容易实现,就觉得受不了。很显然,总是以道德的眼睛看人看物,老实人的自尊心怎么能不草木皆兵呢?这就导致老实人的心理空间比较小,活动余地小,缺乏应有的弹性和适应性,遇见问题往往钻牛角尖,想不开,结果自己觉得受了伤害又伤害了与别人的关系。原因之二是,老实人在现实生活中往往是弱势者,他们不愿争或争不到世俗社会中的各种被视为是成功标志的东西(如权力、财富和名声),这样,自尊便成为其心理平衡的一个重要筹码。当自尊成为一个人心理防线上的最后一个可以凭借的堡垒时,它就变得十分的重要,任何小小的触动都可能会造成很大的心理波澜,引起过度的反应。

老实人往往把面子(或尊严感)与利益对立起来,分割开来,这实在是一种大误解,更是对面子内涵的一种无知。其



实,面子是别人给的,而且面子总是与一定的物质基础相对应的。这样,面子就可分为真面子和假面子、短期面子和长久面子。当一个人没有足够的实力而又不注重增强自己的实力时,别人即使给你面子,也是假面子、短期面子,因为那个面子远远大于了你的实际实力。如果你能够学会不断地积攒自己的实力,学会汲取更多的利益,你就可以形成一种不能被人忽视的影响力,到那时,别人就必须给你面子,而且是真面子、大面子、长久面子,只有在这时,人的尊严才会得到真正的满足和实现。也就是说,人的尊严往往要通过面子的有无、大小及长短来体现,而面子的有无、大小及长短又要有赖于利益的积累作为后盾。大凡事业有成而最终成名者,皆不能逃脱自律。

#### 4

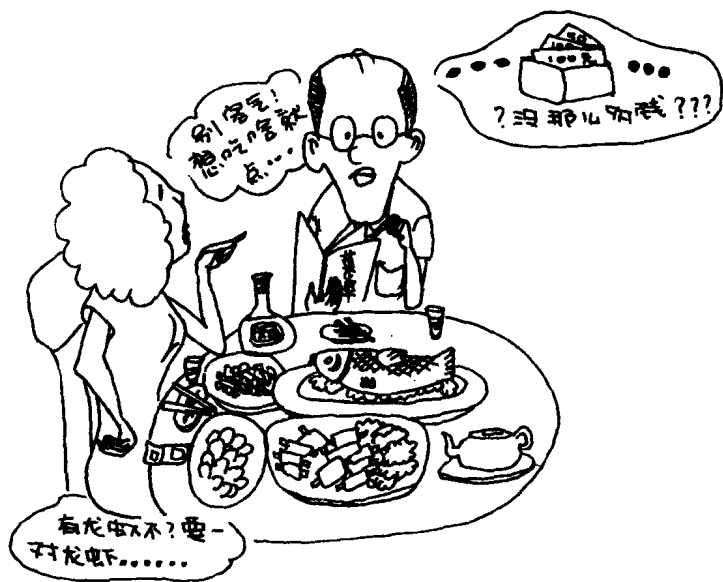
### 老实人怕丢面子

老实人过于爱面子,“死要面子活受罪”是老实人的一大特点。老实人常说:“那多没面子啊!”他们死守着面子不放,做什么事都怕丢面子,做什么就怕犯错误。

孔子说:“过而不改,斯谓过矣。”意思是说:犯了一回错不算什么,错了不知悔改,才算真的错了。

人无完人,没有人不会没有错误,有时甚至还一错再错,既然错误是不可避免的,那么可怕的并不是错误本身,而是怕知错而不肯改,错了也不悔过。

其实,如果老实人能坦诚面对自己的弱点和错误,再拿出足够的勇气去承认它、面对它,不仅能弥补错误所带来的不良后果,在今后的工作中更加主动活跃,而且还能加深领导和同事对其他的好印象,从而忽略或原谅其错误。这不但



不是“失”，反是最大的“得”。

事实上，一个有勇气承认自己错误的人，他也可以获得某种程度的满足感，这不仅可以消除罪恶感和自我保护的气氛，而且有助于解决这项错误所造成的问题。戴尔·卡耐基告诉我们，即使傻瓜也会为自己的错误辩护，但能承认自己错误的人，就会获得他人的尊重，而且令人有一种高贵诚信的感觉。

喜欢听赞美是每个人的天性。忠言逆耳，当有人、尤其是和自己平起平坐的同事对着自己狠狠数落一番时，不管那些批评如何正确，大多数人都会感到不舒服，有些人更会拂袖而去，连表面的礼貌也不会做，常常令提意见的人尴尬万分。下一次就算你犯更大的错误，相信也没有人敢劝告你了，其



实这是老实人做人的一大损失。

当我们错了——若是我们对自己诚实,这种情形十分普遍——就要迅速而热诚地承认。这种技巧不但能产生惊人的效果,而且比为自己争辩还有趣得多。

如果你总是害怕别人承认自己曾经犯错,那么,请接受以下这些建议:

假若你必须向别人交代,与其替自己找借口逃避责难,不如勇于认错,在别人没有机会把你的错到处宣场之前,对自己的行为负起一切的责任。

如果你在工作上出错,要立即向领导汇报自己的失误,这样当然有可能会被大骂一顿。可是上司的心中却会认为你是一个诚实的人,将来也许对你更加倚重,你所得到的可能比你失去的还多。

6

如果你所犯的错误可能会影响到其他同事的工作成绩或进度时,无论同事是否已发现这些不利影响,都要赶在同事找你“兴师问罪”之前主动向他道歉、解释。千万不要企图自我辩护,推卸责任,否则只会火上浇油,令对方更感愤怒。

每个人都会犯错误,尤其是当你精神不佳、工作过重、承受太沉重的生活压力时。偶尔不小心犯错是很普通的事情,关键是犯错后要用正确的态度对待它。犯错误不算什么罪大难饶的事,“有则改之,无则加勉”,只有放下了面子,不再固守所谓的自尊,人才能坦诚地面对自己,面对别人。

## 老实人疑心太重

老实人的另一显著特征是担忧,对一切的事都担忧,甚至会莫名其妙地感觉害怕。他们固执地认为自己生活在阴谋

和危险中,常常担心别人危害到他们的利益和安全,对外界有种下意识的回避或抵触情绪。

“疑邻盗斧”的故事,大多数人都知道。故事中的那个人,因为怀疑邻居偷走了他的斧头,看起邻居来就觉得人家的一举一动都像个鸡鸣狗盗的窃贼,而且是越看越像,更加确定了他的想法。要不是后来他又找到了自己的斧头,他说不定会做出一些报复的事来。

老实人总是成天疑神疑鬼,怀疑起人来毫无根据却又深信不疑,抓住表面现象或偶然事件不放,搞得自己一天到晚心神不宁,思前想后。不论什么时候,老实人都生活在对别人的揣摩之中,不信任别人,也无法相信自己。

或许每个人都或多或少会有怀疑别人的时候,这种疑心如果没有到一定地步,也是无关紧要的。因此,我们这里针对的是那些疑心很重,形成了某种心理疾患的人。首先,我们来讨论一下疑心是如何产生的。如果不问缘故不讲因果的谈疑心,这个题目未免太宽泛,也太盲目。第一个原因,跟生活环境有关。如果一个人身边的人经常相互猜疑,经常在背后说一些别人的坏话,没有相互信任、相互理解的和谐氛围,这个人也会不知不觉变成疑心的人。这种影响,尤其跟自己的家庭有关。年纪较小的孩子,受到影响的机率更大。

小时候的记忆会影响到一生的选择,所谓“一家不出两样人”即是同一道理。如果父母亲之间互不信任,经常猜忌、指责,在孩子面前讲对方的坏话,孩子就无法信任他的伙伴和同学。这样的家庭走出来的孩子,不容易找到真正的朋友,因为父母的熏陶,这些孩子对所有的事物都持怀疑态度,半信半疑,不能正确认识事物的本来面目。同样的,学习、工作的环境和朋友圈子也是形成一个人疑心重的主要环境。近朱





者赤，近墨者黑，我们生活的环境是一个不透明的、浑浑沌沌的环境，自己就难免深受其害，变成同一类人。

第二个原因，跟老实人受到较大的伤害有关，特别是受到较亲密人的伤害更为明显。当一个人因为太信任别人，轻信友情而受到重大的打击时，他的印象会非常深刻，甚至一生都无法忘记。在以后面对其他的人和事时，他会因为曾经的教训而心存疑惑，左右为难，生怕自己再次受到欺骗和中伤。

老实人一旦不能正确面对所遭受的挫折，并因此而染上疑心这个毛病，会比别的人更为严重。

他们原本是坦坦荡荡，胸襟宽广的人，在他们的眼里，世界是风平浪静、一帆风顺的。一旦遭到极大的打击，他们会因为毫无戒心而深受其害，内心的痛苦许久也难以磨灭。当他们因为这个变故而完全否定了自己以前的生活态度时，就会

