

女人的善良 要有点锋芒

开悟
心灵

善良，是人之本性，但绝不是丧失底线

陈巧燕◎著

愿每个女人都能活得善良又坚强

思辨而略带锋芒的文字，给不切实际的幻想以痛击与呵斥
但愿那些真正的善良能被公正对待，而那些以善良为形的软弱则无处通行

态度

立场

原则

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

女人的善良 要有点锋芒

开悟
心灵

善良，是人之本性，但绝不是丧失底线

陈巧燕◎著

愿每个女人都能活得善良又坚强

思辨而略带锋芒的文字，给不切实际的幻想以痛击与呵斥
但愿那些真正的善良能被公正对待，而那些以善良为名的软弱则无处遁行

态度

原则

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

善良从来都是可贵的，真正的善良需要建立在对彼此都安全的基础上，胸有丘壑，知世俗而不世俗，学会拒绝，带一点锋芒。

本书先从态度、立场、原则剖析善良的度，辅以女人过度善良的实际案例，阐述“女人的善良，需要有点锋芒”的道理。借此告诫那些过分善良的女人，先学会保护自己再理性施善，这才是真正的善良。

图书在版编目（CIP）数据

女人的善良要有点锋芒 / 陈巧燕著. —北京：中国纺织出版社，2018.2

ISBN 978-7-5180-4698-0

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第023785号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：195千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

作者介绍

ABOUT THE INTERVIEW

陈巧燕

- ♥ 江湖人称“铁娘子，石油一姐，土豪姐”；
- ♥ 十数家企业的一把手掌舵人；
- ♥ 三个孩子的母亲，夫妻恩爱和睦，家庭幸福；
- ♥ 典型却又独特的闽南女创业者；
- ♥ 她告诉天下女性：“女人的善良，要有点锋芒。”



- ♥ 成功创业：法国爱一贝姿纸尿裤品牌创始人兼董事长
中国女性食用级护肤专家O. STYLE品牌创始人
厦门港泓石油化工有限公司董事长
漳州聚财屋食品有限公司董事长
晋江市中迪服装有限公司董事
- ♥ 热心公益：爱一贝姿公益巡演发起人
- ♥ 投资教育：沸点教育股东合伙人
爱一贝姿商学院院长
中国微商大学名誉校长
- ♥ 微商名人：微商春晚联合发起人
沸点兄弟会成员
人民大会堂举办的中国女性微商创业创新大会嘉宾
- ♥ 社会责任：福建卫生用品协会理事以及多个领域天使投资人



这是写给女人的一本心灵读本，是给时常做“白日梦”的女人的一副清醒剂。善良虽为本，但现实社会里的残酷、人性的险恶难测，都会让你的善良蒙上尘埃。但愿本书能让你认清现实，正视善良，做一个仁善在表、凌厉在骨的女人。

责任编辑：闫 星

封面设计：出书大师

前言

人之初，性本善，善良是人的天性。女人的善良是一种心境，来自天然，而不需任何雕琢。善良是一盏灯，照亮自己也照亮别人，这最平凡的品质，成为人性中最光彩的一部分，女人将其传承发扬。女人的善良让身边人感到温暖，因善良所受的伤害和负重令人同情，因善良做出的牺牲让人敬重。

尽管现代社会，善良似乎是吃力不讨好的事，但它是永远不会过时的。帮助别人，快乐自己，永远是一种幸福的心境。接受别人善良的给予和帮助，我们也给予别人善良的回报，如此良性循环，生活才会充满阳光。如果仅仅因为吃亏而远离善良，甚至见死不救，那本身就是卑劣的。善良，追求的是一种内心的满足，并不能用价值尺度衡量，只能用灵魂感知。

当然，善良并不是毫无原则的牺牲、妥协。善良需要尺度和底线，因为会有人利用你的善良伤害你，执着会被辜负，在乎也会被视为无睹，付出被当作可有可无。过度的善良，不仅不会得到别人的感激，反而会遭受变本加厉的伤害。过分的善良会让你丢失自己的价值和尊严，凡事适可而止，善良过了头，就是缺心眼。

在我们身边，总会遇到这样一些人：为了让弟妹上学，早早辍学打工的姐姐；作为家中长女，承担了抚养弟妹，赡养父母的责任；一个



人支撑着家庭，有着酒鬼的丈夫，却敢怒不敢言；对出轨的丈夫不停原谅，体贴照顾公婆，假装快乐的女人……因为太善良而懦弱，压抑着自己内心的需求；因为太善良而妥协，过着痛苦的生活。当她们无法承受这份压抑的时候，往往会将痛苦彻底地转嫁为对生活的绝望。

女人的过度善良，在付出善良时也会有一种异样的感觉：对别人的请求总是不好意思说“不”，忽视自己的真实需要，认为表达不满就是自私……当善良过度，也是不妥当的。善良的女人也可以充分表达自己的意愿和不满，并不需要承担过多的责任。毕竟，一味地付出也是一种透支，不管是身体还是心灵都会感觉疲惫不堪。

凡爱人就是善，爱别人是善，爱自己也是善。圣经里有一句著名的话：像爱你自己一样爱你的邻居。这句话的前提之一就是爱自己，一个不懂得爱自己的人，并不能真正爱别人。

女人的善良，需要有锋芒、有尺度、有原则、有底线，在爱自己的基础上再去行善。你善良，更要懂得为自己而活。

编著者

2017年6月

目录

第01章 善良最美，且有智慧	001
善良，永远不会辜负你	002
向左是狡诈，向右是愚蠢	005
可以善良，但不要盲目	008
有些善良，是你自以为是	011
聪明是一种天性，善良是一种选择	014
别让你的善良成为一种偏执	017
第02章 总当软柿子，有好人情结吗	021
习惯性答应别人，因你渴望被肯定	022
过分付出，是一种心理偏差	025
没有功劳的苦劳，未必是功劳	028
内心不够强大，所以总是被欺负	031
别做装在套子里的人	034
做个善良的人，但别做个老好人	036
第03章 你的善良，需要有点态度	041
没有态度，生活总麻烦不断	042
只有理所当然，没有不好意思	044



你那么无奈，无非是碍于情面·····	048
那么好说话，只因唯唯诺诺的个性·····	051
不会拒绝，所以有点被动·····	054
恰到好处，把“不”说出口·····	056
第04章 你的善良，需要有点立场·····	059
你的沉默，有时只会埋没自己·····	060
主见是一种能力，更是一种态度·····	062
升职加薪，别不好意思提钱·····	066
不好提意见，都是因为没态度·····	068
曲径通幽，少让自己有负担·····	071
第05章 你的善良，需要有点尺度·····	075
我选择善良，不是软弱·····	076
你有你的使坏，我有我的底线·····	079
太在意别人，会失去自己·····	081
包容要有尺度，忍让要有底线·····	083
帮人，还需量力而行·····	087
懂得自爱，才能被爱·····	089
第06章 你的善良，需要有点决断·····	093
别让妄自菲薄成为一种习惯·····	094
犹豫不决，所以没有决断力·····	097
顾虑太多，往往失去机会·····	100
远离干扰，自己做决定·····	104
别太操心，有些事情需要放手·····	107



第07章 你善良，别总做朋友身边的使唤丫头	111
小恩小惠，感动不了我	112
你们只是看起来比较熟	115
朋友，并不是有求必应	118
借车这件事，是一个问题	120
闺蜜之间的亲密需要距离	124
如何向朋友下逐客令	126
第08章 你善良，别总做爱情里的痴情傻瓜	129
乖乖女总遭遇薄情郎	130
别傻到什么话都告诉他	132
卑微的爱情，不如放手	135
他的暧昧，你玩不起	137
宁缺毋滥，不要委屈自己	140
第09章 你善良，别做职场里的好好小姐	143
你的价值体现在工作，而非乐于助人	144
别做长舌妇，关键时刻最好闭嘴	147
职场心计，他的虚伪你看不清	150
娱乐活动，可以选择不参加	152
不显山露水，低调中成就自我	156
第10章 你善良，别做上司眼中的全能人才	159
别任劳任怨，不当“老白干”	160
以和为贵，讲究拒绝的艺术技巧	163
找个好理由，推掉领导的要求	165



领导轮番敬酒，如何有效回绝·····	167
职场性骚扰，不隐忍·····	169
别逞强，坦言自己的难处·····	172
第11章 你善良，也要敢于开口求人·····	175
女人，善用你的眼泪·····	176
软磨硬泡，厚脸求人有耐心·····	178
脸皮薄，那就多准备几顶高帽·····	181
异性相吸，求异性帮忙更容易·····	183
平时多烧香，储蓄人情·····	185
装可怜，博取对方同情·····	188
第12章 你善良，也要多点计谋和心眼·····	191
见什么人，说什么话·····	192
将计就计，躲过对方伤害·····	194
不熟悉的人，别轻易开玩笑·····	196
对陌生人，需要留个心眼·····	199
有时候，场面话只是场面话·····	201
第13章 你善良，也要懂得为自己而活·····	203
生活，只要适合自己就好·····	204
坦然而活，凡事尽力就好·····	206
女人别太拼，学会享受生活·····	209
女人，请爱惜自己的身体·····	211
女人，就要主宰自己的人生·····	213
参考文献·····	216



善良最美，
且有智慧

漂亮的女人是令人赏心悦目的，不过只有拥有善良，才会永葆魅力。善良的女人最美，但是善良也需要智慧。善良并非忍让、单纯、付出，善良也有原则、底线和尺度。善良最美，但需要智慧。



善良，永远不会辜负你

女人，要学会与人为善，做一个有爱心的女人。有爱心的女人是善良的，善良是一种心态，一种为人处世的方式，有可能是日常生活中无意中的行为，但不管做什么事情，那都是她们发自内心的。什么样的女人才最有魅力呢？或许，有人说是漂亮的女人有魅力，衣着华贵的女人有魅力，年轻的女人有魅力，但是，我想这些所谓的魅力都只是暂时的，只有善良的女人才会绽放永久的魅力。

善良的女人或许外表很一般，但善良让她风采照人，如果她外貌也漂亮，那善良无疑会为她锦上添花。优秀的女人是善良的，我们之所以将“善良”作为评价女人的标准之一，是因为善良是这个世界上最美好的情操。所谓“人之初，性本善”，有人说善良的女人像明矾，她们使世界变得澄清。

别林斯基说：“美丽，都是从灵魂深处发出的。”女人的魅力并不仅仅在于容貌，魅力来自真诚、魅力来自善良、魅力来自温柔、魅力来自自信、魅力来自爱心。而善良与爱心，往往是女人魅力的精华浓缩。女人的内心深处隐藏着一种母性的潜力，那就是爱心。正是这爱心，它常常是女人魅力的精华浓缩。

一个有魅力的女人，她会通过自己的实际行动来展现自己的魅力，



如爱心。一个有爱心的女人，通常是不会被人拒绝的，人们看到在她们美丽的外表下，还有一颗善良的心，就会对她们充满敬佩之情。

记得有这样一件鲜为人知的爱心故事。

当年年仅12岁的女孩王翠因为自己家庭贫困，于是得到了学校举办的捐赠活动中的一件棉衣。当王翠第一次穿上那件看起来还是九成新的棉衣时，心里暖暖的，她把自己冻得冰冷的手伸进衣兜里取暖，却无意中发发现一张纸条，她摸出来看，上面写着：“穿上这件衣服的小朋友，如果你学习上遇到了困难，请和我联系，我可以尽力帮助你……”后面留下了捐赠人李思俭的联系地址和电话。李思俭是农业银行南京城南支行的职员，1996年秋天，在单位组织的为贫困地区捐赠冬衣的活动中，李思俭在自己捐出的一件棉衣口袋里留了一张小纸条，她觉得这种方式更适合自己的表达爱心。

在时隔9年后，当王翠因为家庭贫困徘徊在大学校门外时，王翠想起了那位捐赠棉衣的爱心阿姨。而当年留下小纸条的那位捐赠者李思俭信守自己的承诺，及时向王翠伸出了自己的援助之手，并且还带动了整个银行的同事去看望那个孩子，帮助王翠渡过了人生的一道难关。

小纸条被珍藏了9年之后，引出了一个传奇的爱心故事，让所有的人都为之感动。戴着眼镜的李思俭，看上去显得很柔弱，但是人们透过她外表的柔弱看到了她内在的爱心和绚丽的精神世界。

也许，李思俭在单位只是一个很平凡的银行职员，但是她却做出了不平凡的事情。处处与人为善，一个有爱心的女人，她是不会被时代所忘记的。爱心是她赠予别人的礼物，上天也会因为她的爱心回报给她更多的东西。

一个有爱心的女人，不管她看起来有多普通，多么的平凡，但是在他平凡的外表下，有着一颗温暖的爱心，那就是非常令人欣赏的。女人



的魅力并不是来自外表的光鲜与美丽，更多的是来自内在。李思俭用她自己的爱心故事，展现了她内在的修养与美丽。

有爱心的女人离幸福最近，她们永远记得去乐施，却从不要求回报。表面上看起来很吃亏，但实际上这是做人的聪明之处，也是她人格的魅力之处。当然，爱心并不是施舍，爱心也并不是可怜。爱心是需要你以平等的态度付出，有爱心的女人，必然会有一颗仁慈博大的心。

有一个盲人，他住在一栋楼里。他有一个习惯，那就是每天晚上他都会到楼下花园去散步。奇怪的是，无论是上楼还是下楼，他自己虽然只能顺着墙摸索，却一定要按亮楼道里的灯。

一个邻居忍不住，好奇地问道：“你的眼睛看不见，为何还要开灯呢？”

盲人回答说：“开灯能给别人上下楼带来方便，也能给我带来方便。”

邻居疑惑地问道：“开灯能给你带来什么方便呢？”

盲人答道：“开灯后，上下楼的人都能看到，就不会把我撞倒了，这不就给我带来方便了吗。”

邻居这才恍然大悟。

俗话说：“赠人玫瑰，手有余香。”虽然只是一件很平凡的事情，哪怕如同赠人一支玫瑰般微不足道，但是它带来的温馨却会在赠花人和爱花人的心底慢慢升腾、弥漫，甚至覆盖。有时候，你一个发自内心的小小善行，就有可能铸就大爱的人生舞台。

一个再怎么漂亮的女人，一旦被发现表里不一也难免会使人心生厌恶之感。如果你和一个充满爱心的人在一起，你就会感受到一种心灵的洗礼，会让你感到这个世界的美好。爱心是一切爱的源头，丰盈的爱心似乎总是女人与生俱来的天分，女人要发挥自己的天分，用爱心打造一



颗完美的女人心。

对人对事，与人为善，豁达一些，或是对迷途的人说一句提醒的话，或是对自卑的人说一句振作的话，或是对苦痛的人说一句安慰的话。只是一句简单的话，既不要花费什么金钱，也不需要耗费你多少精力，而对需要你帮助的人来说，却相当于旱天的甘霖，雪中的炭火。



心灵小酌

美国文学家切斯特菲尔德说：“用你喜欢别人对待你的方式去对待别人。”每个人都是需要被理解、同情和尊敬的，推己及人，女人在与人相处的时候，就应该适时表现出自己的善良。

向左是狡诈，向右是愚蠢

有时候，我们所认为的善良是错的，尽管善良没有明确的标准，但是却有一个恰当的尺度。那些脱离了善良的聪明等同于狡诈，是非不分的善良等同于愚蠢，即向左是狡诈，向右是愚蠢。所以，善良是需要坚持原则的。生活中很多事情都需要有原则，这个原则就是事情的规范，也就是事情的底线，不管事情发展到怎么样的程度，都不能逾越这个底线，否则就是违反了事物发展的规律。

对某些人而言，向左走就是狡诈，这样的人不善良但聪明。她们可以称之为女人中的“妖精”，做事善于心计，从来不考虑对方的感受。尽管她们很聪明，但她们并不爱这个世界，往往只是为了满足自己的欲望。或许，平时看起来她们并没有什么不一样，甚至会面露微笑，看起来也比较面善，但是没有人能读懂微笑背后隐藏的真实心理。表面上



看，她们对任何人都是和蔼可亲的，那看起来天真无邪的笑容也可以很好地作为掩饰，使她们赢得比怀疑更多的信任。这样的人可以经营好自己的生活，不过却往往建立在伤害别人的基础之上。

阿敏和小娟两个人在同一家公司上班，平时关系相处得很不错。因为小娟才到公司，而阿敏已是公司里的老资格，所以，平日阿敏会在工作、生活方面尽可能地帮助小娟。年终的时候，公司策划了一次广告方案评比，只要是公司的员工都可以准备一份方案，优胜者有奖。小娟觉得这是一个好机会，可以展现自己的才华。她经过了半个月的准备，加上平时自己对市场工作的观察思考，很快做出了一个出色的方案。

方案征集截止日期的最后一天，阿敏忽然叹了一口气：“哎，小娟，我还真有点紧张，心里没有底啊。要不，你帮我看看方案，提提意见，看有什么需要修改的地方。”小娟想都没想就答应了，她看了阿敏的方案后觉得很一般，没有什么创意，可又不好意思说什么。阿敏用探究的眼光盯着小娟，说道：“让我也看看你的方案吧。”小娟心里一阵懊悔，可是自己才看了人家的，现在没有理由不让她看。好在明天就要开评比大会了，她想改也来不及了。

第二天的评比大会，主要是以资历的次序发言，阿敏因为资历老，所以在小娟前面发言。阿敏讲述的方案跟小娟的一模一样，在讲述的时候，她解释说：“很遗憾，我现在只能口述我的方案，因为电脑染了病毒，文件被毁了，我会尽快整理出书面材料。”小娟听得目瞪口呆，她没想到阿敏会抢占自己的劳动成果，她不敢把自己的方案交上去，也不敢申述，因为自己资历浅，怕上司不相信自己，只有伤心地离开了这家公司。

阿敏的方案虽然获得了上司的认可，但因为方案毕竟不是她自己的，有些细节不清楚，在执行时出了很多漏洞，又无法及时修正，结果