



# 你的 善良 必须有点 锋芒

马一帅 著

你总是习惯了吃亏、沉默、委屈自己、来者不拒  
你原本可以有态度，有观点，有能力，过你想要的生活

**你所认为的善良，其实只是懦弱！  
低智商的善良，不如高情商的锋芒！**

冷静剖析生活中那些隐秘心理与残酷真相  
一部戳中万千读者心灵痛点的诚意之作



 中华工商联合出版社

# 你的 善良 必须有点 锋芒

马一帅◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的善良必须有点锋芒 / 马一帅著. --北京 :  
中华工商联合出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-5158-1985-3

I. ①你… II. ①马… III. ①人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 077878 号

你的善良必须有点锋芒

---

作 者: 马一帅  
责任编辑: 吕 莺 张淑娟  
装帧设计: 芒 果  
责任审读: 李 征  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司  
版 次: 2017 年 8 月第 1 版  
印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷  
开 本: 710mm×1000mm 1/16  
字 数: 230 千字  
印 张: 15  
书 号: ISBN 978-7-5158-1985-3  
定 价: 38.00 元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

1

我们需要善良，但是不要过度善良。爱默生说过：“你的善良，必须有点锋芒，否则就等于零。”

你以为是善良，有时其实只是懦弱，如果你习惯了“吃亏”，习惯了沉默，习惯了委屈自己，习惯了不拒绝所有人，你便会忘记，其实你可以有态度，可以有观点，可以有能力，可以过你想要的生活。

2

当我们步入这个充满竞争的现实社会，过度善良，往往容易成为一种伤害。

我们的过度善良，在一些别有用心的人眼里就是“傻”，于是他们总是想从你这里捞点“油水”，占点便宜。

俗话说得好：“害人之心不可有，防人之心不可无。”一方面，与人相处，我们不能心怀诡计，总是和别人“耍心眼”、玩“心计”。否则就难以交到真朋友，更谈不上扩大自己的“人脉圈”，事业的成功也只能是一纸空谈。另一方面，我们也不能太过老实，任人“宰割”，对谁都一味地“掏心窝子”，那样“吃亏”的必将是自己。

在这个竞争激烈的社会，我们如果不想处处碰壁，就必须懂得一些生存的“潜规则”，适当地掌握一些基本的人情世故、做人艺术和处世技巧。

比如，在某些场合，我们要善于“吃亏”、敢于“吃亏”，但是不能吃“哑巴亏”；我们要学会为自己争取利益，但不能不讲原则，不能不择手段地去抢别人的功劳；我们要学会赢得人心，找到生命中的“贵人”，但不能机关算尽、不劳而获；我们要与人为善，但不能让恶人利用我们的善良

作威作福；我们要说真话，但不能不分场合、不分对象，要懂得有所保留，该说的说，不该说的不说……

我们决不可拘泥于善良，无知地自我陶醉。换句话说，我们的善良，必须有点锋芒。

### 3

地球是圆的，万物是活的，人心是多变的。灵活地运用做人之道，我们才能在这个社会中，为自己塑造一个有形的“自我”，为自己赢得一片更宽广的生存之地。

本书告诉我们，在善良、真诚、宽容的基础上，我们还应该明白“水流不腐，人活不输”的道理。做人不应该一成不变，而应该根据环境的变化来相应地调整自己。

本书教我们抛开呆板的思维和处世方式，教我们凭着自己的智慧和胆识，在善良、真诚、宽容的基础上，掌握做事的分寸，智慧灵活地待人接物。如果做到了这些，我们的人生道路必然会少很多曲折和坎坷！



**第一章 你所谓的宽容忍让，其实是放纵懦弱 …… 1**

我们主张，人应该是有锋芒的，虽然不必像刺猬那样全副武装、浑身带刺，至少也要让那些凶猛的动物感到无从下口，倘若张口咬你只会得不偿失。

- 1.若听从恶的摆布，那就是善的悲哀 …… 3
- 2.处处讨好，结果只能吃力不落好 …… 5
- 3.岂能尽如人意，但求无愧我心 …… 8
- 4.小心“善变”的人 …… 11
- 5.妥协过了头，就是对自己的伤害 …… 14
- 6.拒绝不怀好意的“套近乎” …… 17

**第二章 为什么你本性善良，却不讨人喜欢？ …… 21**

生活中，我们会发现这么一类人，他们本性善良，待人热情，但是依旧不讨人喜欢，好心却最后办了坏事……

- 1.答应帮别人办事，首先要看自己能不能办到 …… 23
- 2.指出他人的错误要有技巧 …… 26
- 3.对人要“热情”，但也要保持距离 …… 28
- 4.没必要每天盯着细节不放 …… 32
- 5.交浅言深，他人所戒 …… 34
- 6.藏好你的优越感 …… 37
- 7.别总是把恩惠挂在嘴边 …… 40

### 第三章 你的善良如此珍贵，请勿滥施，尤其是给不值得的人 …… 43

善良是非常珍贵的，因此不能滥用。面对各种复杂的人事，要提高警觉性，分清善恶、好坏，谨慎地给予你的善良，别让一些别有用心的人利用了你的善良。

1. 利益，往往是朋友的“试金石” …… 45
2. 远离那些总爱和你“过不去”的人 …… 47
3. 把充满负能量的朋友“拉黑”吧 …… 51
4. “酒肉朋友”再多无益 …… 53
5. 防范忘恩负义的小人 …… 55
6. 学会“识人” …… 57

### 第四章 不做“闷葫芦”，要善于表达你的不满 …… 63

偶尔倾诉一下不满，发泄一下内心的不悦，当然，前提只是偶尔哦。

1. 适度的“抱怨”，是一种沟通的机会 …… 65
2. 在职场中，要学会“有效抱怨” …… 69
3. 用幽默来表达内心的不满 …… 72
4. 真诚地说出你的不满 …… 75
5. 保护自己的根本权利 …… 77
6. 该批评时就批评，别总是“一团和气” …… 83
7. 不夸大自身的“伤口” …… 86



## 第五章 要尊重别人的意见，但也要表达自己的观点 …… 89

话说得太多了，牛皮“吹”得太大了，总会招来别人的唾弃或鄙视。但是，做人也不能太过呆板、懦弱，该开口时不敢开口，该表达时不好意思表达，这样做无疑也会招人轻视。

- 1.客套与亲密都要适度 …… 91
- 2.无趣乏味的话题，还不如不说 …… 93
- 3.锻炼自己的“口舌” …… 96
- 4.别让赞美染上“逢迎拍马”的嫌疑 …… 101
- 5.说大话赢不来别人的尊重 …… 104
- 6.巧妙而适度地推荐自己 …… 107
- 7.认真倾听，适时插话 …… 110

## 第六章 别美化不该美化的“吃亏” …… 117

过于斤斤计较、“打着算盘占便宜”的人，往往会遭到别人的排挤和疏远。但是，过于老实的人也容易“吃亏”，这是不争的事实。所以，生活中，对太老实、“吃闷亏”、“吃哑巴亏”要有正确的认识，更不能耍聪明、玩手段，让自己陷入尴尬的境地。

- 1.游刃有余，不“吃哑巴亏” …… 119
- 2.利益面前选择“独吞”，只会“自断后路” …… 122
- 3.除了埋头工作外，还须经常抬头看看 …… 124
- 4.薪水是“挣来”的，但也是“谈出来”的 …… 127
- 5.居功不自傲，更别去“抢功” …… 130
- 6.宁可微笑着沉默，也别做“墙头草”左右摇摆 …… 133
- 7.先义后利者荣，先利后义者耻 …… 135

## 第七章 车到山前未必有路，该回头时就回头 …… 139

做人踏实、善良、本分、待人诚恳、坚持原则本没有错，但是，有些人太“死脑筋”了，他们总是抱着所谓的“原则”，无论前方的路是否走得通，固执地非要坚持到底，结果撞到“南墙”，碰得头破血流。

1. 做人做事不要“一根筋” …… 141
2. 车到山前未必有路，还须早早探路 …… 144
3. 执着于无望的事情，最后只会一无所获 …… 146
4. 拆掉思维里的那堵“墙” …… 149
5. 随机应变，行不通时就“换招” …… 152
6. 有志气地吃“回头草” …… 154
7. 改变规则，也是一种“规则” …… 157
8. “删除”那些无谓的忙碌 …… 159

## 第八章 尊重你的天赋，别让“善良”埋没它 …… 163

尊重你的天赋，在这个基础上努力才会有成果。你的人生规划，也应该把你的天赋计算在内。只有这样，你的努力才会有回报。

1. 适合别人的不见得就适合你 …… 165
2. 对自己负责，不要人云亦云 …… 168
3. 不做成长中的怯懦者 …… 170
4. 做好规划，找准一条要走的路 …… 173
5. 低调实干是基础 …… 176
6. “跟对人”，才能做对事 …… 179

## 第九章 天性善良，不等于爱到卑微 …… 183

爱，是需要距离的，恋人之间不可能时刻都亲密无间。也许，有时候，你越好，对方越是不珍惜你的好。并非爱情不需要善良，只是，这善良、这付出，必须留点余地。

- 1.爱到卑微并不是件伟大的事 …… 185
- 2.你不是爱人眼中的“谁谁谁” …… 187
- 3.再美的爱情也要有些许的距离 …… 191
- 4.爱若不在，就放开紧握的手吧 …… 193
- 5.“八分熟”的爱情刚刚好 …… 198
- 6.爱情有没有，并不妨碍你寻找幸福 …… 202

## 第十章 不忘初心，坚守善良 …… 205

有些人总觉得为人处世难，做个好人难，做个善良而讨人喜欢的人更是难上加难……其实，只要你给自己的善良带一点“锋芒”就可以了，不忘初心，坚守善良。

- 1.同流不合污，宜方又宜圆 …… 207
- 2.人生不怕，更不悔 …… 209
- 3.不必“城府”太深，也忌“坦率过头” …… 211
- 4.看透不说透，给人“台阶”下 …… 213
- 5.保持清醒，当心被“捧杀” …… 216
- 6.拒绝他人巧说“不” …… 219
- 7.聪明也要适可而止 …… 226



## 第一章

你所谓的宽容忍让，其实是放纵懦弱





我们主张，人应该是有锋芒的，虽然不必像刺猬那样全副武装、浑身带刺，至少也要让那些凶猛的动物感到无从下口，倘若张口咬你只会得不偿失。



## 1. 若听从恶的摆布,那就是善的悲哀

在我们身边,到处都有这样的“受气者”,他们看起来软弱可欺,最终也必然为人所欺。一个人表面上表现出来的软弱更容易助长和纵容别人对自己的侵犯。

何正德是某出版社的职员,在工作中他处处小心、事事谨慎,对每位同事都毕恭毕敬。即使偶尔与同事发生点小摩擦,他也从不据理力争,总是默默地走开。

大家都认为何正德太老实、太“窝囊”,于是都不把他当回事,以至于在许多事情上他都“吃了亏”。想起两年来同事们对自己的态度,尤其在奖金分配上自己老是“吃亏”,何正德心里觉得很委屈。这样的现实使他不得不开始对自己的为人处世方法进行反思。

有一天,办公室的一位同事因擅离职守丢了东西。这位同事诬陷何正德,说是他代自己值的班。

主任在会上通报这件事时,何正德马上站了起来,说道:“主任,今天的事你可以去调查,查一查值班表。今天根本就不是我值的班,怎么能说是我不负责任?有人别有用心想让我替他受过。并且,我要告诉你们,大家在一起共事也是有缘,我实在是不想和大家争来争去。以后,谁要再像以前那样待我,对不起,我就‘不客气’了。”

经过这件事,何正德发现同事们对他的态度有了明显的转变。他也从

此“抬起头”“挺起胸”来，不再扮演被人欺负的角色了。

在社会上，尤其是职场上，一味地忍让并不可取。真正的生存法则则是勇敢面对，从每件小事开始做起，把握原则，坚持真理，杜绝邪恶，不要让他人的无理越演越烈，最后发展到无法收拾的地步。

善良的人对待其他善良的人，应该是善良的，这是本分。善良的人若是对待凶恶的人还是一味地善良，表现得太过温和、仁慈，则往往会被对方欺负。

电视剧《水浒传》里有这样一段剧情：

林冲被高俅栽赃诬陷，进而被发配沧州，路上被押送的官差欺辱。甚至，在经过野猪林时，两个押送他的官差还准备结果了他的性命。眼看着大刀就要落到林冲的脑袋上，在这千钧一发之际，鲁智深仿佛从天而降，他大喝一声，挑开官差的大刀，紧接着三拳两脚就把他们打得屁滚尿流，磕头求饶。

鲁智深那满脸张扬的胡须、不怒而威的神态、膀大腰圆的身架，以及手中那把月牙大禅杖实在是让人望而生畏，更何况是在他发怒的时候呢！再看林冲，则是一副柔弱斯文的模样，哪里有一点八十万禁军教头的威风 and 派头？林冲心地虽善良，却有一点迂腐和不懂变通，真是空有一身的好本领！

人们在同情林冲的不幸的同时，也往往会感叹他的软弱——他被两个官差所欺，也有他自身的原因。林冲的武功在鲁智深之上，解决两个官差绝对不在话下，即使带着枷锁也毫不费力。但就是因为他表现得太善良，所以才被两个小人欺负。如果他能有鲁智深的霸气，就不会落得差点被杀的下场了。

此时，如果善不是恶的对手，那是善的一种无奈，但如果善能战胜

恶,却不愿意去战胜恶,而只是幻想自己的善能够感化恶,而任由恶来欺负自己,听从恶的摆布,那就是善的悲哀了。

…… ※ ……

## 2. 处处讨好,结果只能吃力不落好

不知道你有没有遇到过这样的情况:不分场合地示人微笑,人家觉得你没个性;你胸无“城府”地多次借钱给朋友,对方很快习以为常,你倒是被逼入两难的境地——不借,怕伤感情。借,白遭损失……这便是一个典型的无原则的“滥好人”,处处讨好却不落好。

高倩刚刚毕业参加工作时,父母就和她说:“不要和同事斤斤计较,遇事自己多干点儿。”高倩是个听话的孩子,于是,进入公司后,她总是小心谨慎,每逢节假日值班,不论谁开口请她帮忙,她都会答应,为此不知放弃了多少个节假日。

时间长了,高倩自己都开玩笑说自己成“值班专业户”了。平时上班,她总是早早就到了,收拾桌面,打扫办公室;只要谁说一句“没吃早餐好饿呀,有没有什么东西填肚子?”她就赶紧拿出自己买的点心,送到对方手上;炎炎夏日,她还经常买些冰镇可乐带给大家喝。她成了公认的“大好人”。



后来，随着工作渐渐增多，高倩没有再像以前一样帮同事们跑腿了，结果同事们的抱怨接二连三而来。有的同事还当着高倩的面说：“摆什么架子嘛！来来来，帮我把这份材料送到各个部门去。”“嗨，去仓库帮忙领一包打印纸过来，我们等着用呢！”碍于情面，高倩还是照做了。

上例中的高倩便是一个典型的“滥好人”。当然，和同事搞好关系是应该的，但这要看你和同事之间的“好关系”是靠什么来维持的，他们对你的“好感”又是如何形成的。如果因为你是一个很好“使唤”的同事，能够为他们减轻很多负担，甚至成了他们犯错时的“替罪羊”，显然这样的“好关系”不值得庆幸。职场中人，尤其是初涉职场的新人，一定要记住，和同事相处，我们不能做“坏人”，但也别做毫无原则的“滥好人”。

吴浩是个老实人，朋友常常夸他“人缘好”。然而，他的“好”让他在生活中吃了不少亏。比如，在和售货员打交道时他总是抹不开“面子”，人家推荐的东西，他明明不需要，但看着售货员一脸真诚，就只好买了；朋友向他借钱，明明他自己也不宽裕，却还是勒紧裤腰带，给朋友双手奉上……

有一次，一个同事说刚找了女朋友要去约会，请吴浩帮忙值班。他应承了下来。但是，就在那一天，公司的电脑中毒，丢了很多重要的资料，所有人都把责任推卸得一干二净，只有吴浩因为值班，被公司处罚。

这件事之后，吴浩决定再也不做这样的“滥好人”了。一次，他去商店买鞋，看到一双鞋很喜欢，就告诉售货员，他要买这一双。正当售货员把鞋装进鞋盒的时候，吴浩注意到其中一只鞋的鞋面上有一道擦痕。他抑制住自己当即萌生的不去计较的念头，说道：“请给我换一双，这只鞋上有擦痕。”

售货员回答道：“先生，这个号的鞋子只有一双了，要不这样吧，给你打个九折怎么样？”“不行！没有我就不要了。”吴浩说着要走，另外一