



一个人的 修养，看失意时 的善良

陶瓷兔子 —— 著

得意而不张狂

失意却不带戾气 是为很好的修养



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一个人的 修养，看失意时 的善良

陶瓷兔子 —— 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的修养, 看失意时的善良 / 陶瓷兔子著. --

北京: 北京联合出版公司, 2018.6

ISBN 978-7-5596-2293-8

I. ①—… II. ①陶… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 118103 号

一个人的修养, 看失意时的善良

作 者: 陶瓷兔子

选题策划: 北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑: 宋延涛

策划编辑: 王 萌

封面设计: 仙境书品

版式设计: 王玉双

责任校对: 李 腾

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中振源印务有限公司 新华书店经销

字数 170 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9.5 印张

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2293-8

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58572848

前 言

见字如面，谢谢你找到我。

由于做公众号的缘故，我常常在后台收到很多读者的提问。大多数的问题都可以归为两类：一类是在关系上的难题，友谊、爱情和亲情；另一类是职场上的困境，求职、跳槽以及工作与生活的平衡。

从“明明跟舍友三观不合，还要一起吃饭上课假装很亲密”，到“男友劈腿了，我要原谅他吗”，还有“我妈不喜欢我女朋友，我很痛苦”。

从“我什么都不喜欢，什么都不擅长，以后能做什么工作”，到“工作三年了觉得自己入错了行，要不要跳槽”，以及“在职场上太软弱总是吃亏，应该怎么办”。

在大多数时候，我都可以从方法论的角度给出一两条救急的措施，每当我敲下回复的一二三时，总会隐隐觉得好像缺了点什么，苦思许久，始终捕捉不到那种模糊的缺憾。

直到有天跟一个小姑娘聊天，她正在为跟男朋友的一次争吵而烦恼不已。我把自己在话术、神态和肢体语言等方面的相关知识倾囊相

授，给她支招，然而过了一会儿，她回我信息：“讲真的，我们的价值观和习惯差异太大，感情也没有那么深，在一起摆明了全靠死撑。可是一会儿我还是要把你教我的方法试一下，看看能不能先解决眼下这个问题。”

我特别吃惊，都这么清楚两个人有多不合适了，为什么还要试，死马当活马医？

而她回复的那句话让我至今难忘，她说：

“可是宿舍里其他人都有男朋友了，如果我没有，我就是一个人了。”

我心中那点模模糊糊的东西因为这句话忽然变得具象起来，那些看似风马牛不相及的问题，其实一直有着共同的联系，那就是恐惧。

我们害怕的东西太多了。

害怕孤独，害怕不合群，害怕惹父母生气，害怕迷茫，害怕得罪人，也害怕被人议论“你一个女孩子怎么野心这么大”或者“都这把年纪了还折腾什么”。

这些恐惧驱使着我们逃避。

为了逃避孤独，你宁愿接受一段不称心的友情，将就一段不合适的爱，或者应允父母并不合理的要求。

为了逃避迷茫，你匆忙把自己塞进一个格子间，每天过着最简单的两点一线的生活。尝试新的挑战？培养新的兴趣？不敢想的，任何一点新鲜的刺激都会让你痛苦、焦虑、自我怀疑。

为了逃避别人的评价，你亲手把棱角都磨去，变成写字间里那个

目 录

Part 1 世界你见过了，世面呢？

世界你见过了，世面呢？ / 003

年轻时拥有高质量的社交圈，到底有多重要？ / 008

打败生活的不是年龄，而是你的自暴自弃 / 014

你最大的失败，就是从来没有尊重过自己的生活 / 020

最怕你什么都不敢要，却如何都不甘心 / 026

真正优秀的人，从不抱怨 / 031

最怕你成不了精英，又过不好平凡的一生 / 038

靠近比自己高一个档次的圈子，到底有多重要 / 042

比起中年油腻，我更怕三十五岁以后还得去招聘会讨生活 / 047

Part 2 谁让你放下，你把谁放倒

谁让你放下，你把谁放倒 / 055

你曾赢过全世界的难，最后却输给了自己的懒 / 060

连努力都得让人劝，你就活该没出息 / 065

最怕你两手一摊，还觉得理所当然 / 070

你也是那个看起来很努力的人吗？ / 075

那些第二代比你年轻还比你优秀，你凭什么不努力？ / 081

你一身洪荒之力，却没有起床的勇气 / 086

你总是对别人太用心，对自己不用力 / 091

弱太久就是你的错 / 095

Part 3 别把没教养，当作有力量

别把没教养，当作有力量 / 103

一个人的修养，看失意时的善良 / 108

比没话说更尴尬的，是话太多 / 113

你有话不直说的样子真讨厌 / 118

好好说话，是一个家庭最宝贵的家风 / 123

有哪些小事，会让你觉得一个人很有素养？ / 129

这句得罪人又没好处的话，你一定也说过 / 134

比不努力更可怕的，是拎不清 / 139

Part 4 年轻人多笑笑，没事别老叹气

年轻人多笑笑，没事别老叹气 / 145

她就算单身一辈子，也能过得比你好 / 150

你这么能撑，是不是属帐篷？ / 156

我们都曾想过去死，我们都将努力活着 / 162

别害怕输在起跑线上，人生中那么多转折点 / 167

你对待痛苦的方式，决定了人生的走势 / 172

有个像样的兴趣爱好，究竟有多重要？ / 177

你所有的多愁善感，还不都是因为闲 / 182

屌过 / 188

Part 5 你哭什么哭？真没出息！

你哭什么哭？真没出息！ / 195

你就是栽在太上进又想得太多 / 200

你也曾经是个胆小鬼吧 / 205

见的人多了，就越来越喜欢钱 / 211

年轻人别急着谈梦想，先去好好赚点钱 / 216

你不是没主意，只是太贪心 / 222

你就败在走得不稳却又太过着急 / 227

“原生家庭非常幸福是怎样的体验？”“下辈子再来答吧。” / 232

我是全清华最自卑的人 / 238

Part 6 愿你走路带风，愿你永怀爱意

愿你走路带风，愿你永怀爱意 / 245

别让你的好意，败给了别有用心 / 250

最难守的边界，是好意 / 255

宿舍里那个坏女孩有了男朋友 / 260

我不怕自己孤独终老，只担心没人替我喂猫 / 265

我很好，骗你的 / 270

等朋友和工作都不需要你了，你就想逃进婚姻了 / 276

“我好不容易逃离潜规则，可我爸妈却骂我胡说” / 281

可你不一样，你是见过爱的人 / 287

Part 1

世界你见过了，世面呢？

或许只有真正到达过山顶的人，才愿意为半道上苦苦挣扎的奋斗者鼓掌，或许只有真正懂得生活的人，才能理解这世界原本就是一场协奏曲，而不是必须分出胜负的竞赛跑道。

所谓世面，不在于昙花一现、惊鸿一瞥，也不在于雪山大海、碧波朝阳，而是在于通人情、懂人心。

世界你见过了，世面呢？

我在公众号后台收到一个女孩子的留言，委婉地向我抱怨对一位舍友的不满。

那个女孩跟她同岁，家境很好，年纪轻轻就走遍了全世界，说起全球各地的人文风俗和美食娱乐都头头是道，但她却无论如何都很难对这位舍友产生好感，于是有点儿怀疑，是不是自己的心态出了问题。

她小心翼翼地问道：

“不知道是不是我太玻璃心了，但是每次我问她什么，她都会先感慨一声‘你居然连这都不知道’，然后才回答我的问题。我说起寒假准备去实习的事情，她也嗤之以鼻，说最好的年纪就要去看最好的

世界，不要目光这么短浅，总是钻在钱眼里。

“她或许只是随口一说，并没有什么恶意吧，可我就是不大喜欢这个人。有时候觉得自己这样真是不好，好不容易遇上一个见过世面的舍友，却丝毫也不想跟她亲近，因为自己小心眼，白白错失向对方学习的好机会。”

我打趣她：“在自责之前，你确定你不是对‘见过世面’这几个字有什么误会？”

见过几轮他乡的明月，在地中海里潜过水，拍了一些游客照，记得住一些人文古迹，就算得上是见过世面了吗？

并不见得。

在我做第一份工作的时候，有次被外派到分公司去参加一个重要的项目，跟我对接的是一个挺年轻的小伙子，在欧洲上了本科，又去加拿大读了研究生。他常在午餐或是晚饭的时候讲起自己留学和旅行时的经历，见多识广又能说会道，好一副神采飞扬的样子。

我对他的第一印象并不坏，甚至还为自己有这样一位不错的合作伙伴而感到些许的幸运。然而很快，我就为自己如此草率地评价一个人而心生悔意。

无论别人讲什么话题，他都能想方设法地把话题引到自己的身上：“我在欧洲上学的时候……”

听到团队成员一个不标准的发音，他就会立刻不屑地纠正：“是 cliché，不是 cliche，最后一个音符是法语发音的，来，你跟

我念……”

因为自己的疏忽开会迟到时，会立刻找借口道：“我当年在意大利的时候，他们都特别不守时，我都习惯了，真的没想到这些人今天居然来得这么早。”

最夸张的一次，是在酒店的会议室里，新来的服务员不会使用全是英文的咖啡机，他居然当着一屋子人的面，语带讽刺地挖苦了对方十来分钟，硬是把小姑娘训得眼泪汪汪，而当我们上前打圆场时，他还无辜地一摊手：

“国内的五星酒店服务还是不行，我在欧洲的时候，人家酒店的服务员都会讲中文呢，你看看她，连这么简单的几个单词都不认识……”

颐指气使，趾高气昂，而同行的几个人却无不面带尴尬，看着他自顾自地导演一出让人生厌的尬聊。

能说会道并不意味着抢尽风头，见多识广并不需要伴随着得意扬扬。

正如《沙滩小子》中的民宿老板曾经严肃地对舍不得客人离开的孙女说：

我们在海边开店，这是我们的生活。可是前来民宿的人，都是为了回去才来的。客人来到这里休养生息，是为了回去更好地生活。

而见过世面的意义，并不在于朋友圈状态下全球各处的定位，在星巴克用纯正流利的英语点一杯不含咖啡因的拿铁，说起奢侈品豪车时的如数家珍，以及对景点古迹的倒背如流，更重要的，是一个人的心境。

自足而不自满，优秀但不优越。

不因为别人有更多，就心生嫉妒暗自鄙薄；也不会因为自己的有，而去苛责他人的无。

看过无边风月，更懂得惜取眼前人。听过别人的故事，更懂得要如何去过自己的每一天。

敢潇洒地走出去，也能坦然地走回来。

认识一个姐姐，气质样貌极佳，情商又很高，丝毫没有高冷的女神范儿，只要有她在的场合，从来不会冷场，而我是在认识她快两年的时候，才在一次偶然的聚会上从她同学口中听到了她的辉煌经历：

大学毕业前已经能流利地用五门外语进行交流，去了美国读研，拿到了两个硕士学位，自己打工赚钱走遍了美洲大陆，毕业之后又进了人人艳羡的投资银行，成为了金领。她生活得像电视剧里的女主角，全世界飞来飞去，跟西装革履的商业大佬谈着上百万美元的生意。

“老实说，你这么厉害的人，会不会觉得我们跟演十万个为什么似的，什么都不知道？”我问她。

“怎么会。”她笑了起来，“这世上哪有人真的是全知全能的，无