

青春
快读

其实 你不需要 那么多人喜欢你

朋友贵精不贵多
你要那么多人的喜欢做什么
该为你虚胖的脸面减减肥了

与其
为脸面悦人
不如
悦纳自己

众星捧月并不是倍有面儿的表现
活出本色才能获得真正的幸福

张笑恒◎编著

其实 你不需要 那么多人喜欢你

张笑恒◎编著



煤炭工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

其实你不需要那么多人喜欢你 / 张笑恒编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5623 - 0

I. ①其… II. ①张… 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(2016)第 318257 号

其实你不需要那么多人喜欢你

编 著 张笑恒
责任编辑 马明仁
特约编辑 郭浩亮 黄梦梦
出 品 人 朱文平
特约监制 徐均成
封面设计 刘红刚

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16 字数 228 千字
版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 8486 定价 35.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

序言

中国人好面子在世界上是出了名的。面子本身来源于自尊心和尊严感，适度的好面子很正常。但很多人过于看重面子，结果表面上的面子给自己带来了实质上的损害。

西楚霸王项羽，血气方刚，傲视天下，被誉为“常胜将军”，但在垓下之战兵败之后，自感“无颜见江东父老”，毅然放弃苟且偷生的机会，拔剑自刎于乌江。对他来说，面子大概重于生命吧。

一点面子不要是不知廉耻，但“死要面子”往往会付出惨重的代价。现代人要面子的程度一点不亚于古人。朋友来借钱，自己没有财力，为了不让朋友瞧不起，就再去别处借钱给朋友；别人有求于自己，明明没有能力，却满口答应，生怕落下无能的印象；还有一些人刚刚有一点钱，考虑的不是孝敬父母，也不是给孩子提供好的教育环境，而是先买一辆车，威风八面；看别人都拿着苹果手机，即使没有经济能力，卖肾也不能输了面子；LV包流行的时候，很多人为了买个抓面子的包，勒紧裤腰带攒了好几年的钱。这样的事例不胜枚举。

他们看到了表面的东西给自己带来的快乐和利益，却忽视了好面子给自己带来的实际损害，甚至他们会心甘情愿地承受这种损害，因为，虚荣的快乐掩盖了损害的痛苦。

于是，很多人为了维护面子，就装聪明、装富有、装自信、装无所不能、装无所不知。太多人整天都活在别人的眼睛和嘴巴里，以致丢失自我，

被面子所害。面子也成了套在很多人脖子上的枷锁，一个阻碍他们去改变命运的高山。

唯有放下面子，我们才能活得自如，才能赢得更多。不难发现，脸皮厚的人比脸皮薄的更接近成功，更容易出人头地的往往是那些脸皮厚的人。

想想那些改革开放初期致富成功的人，就是因为摘掉了虚荣的面具，才走上了成功之路。他们其中有一大部分富豪都是从“破烂王”和“臭皮匠”干起而发家致富的，敢做“破烂王”、敢做“臭皮匠”的人，就是能放下面子的人。而很多海归人士、政府官员和受过良好教育的人员，他们的知识并不是不够，可在创业时成功的概率很低，原因可能就在于他们太好面子。

不仅是事业，婚姻也是一样，我们可能会因为面子而错失一生的幸福。找个比自己学历低的丈夫没面子；找个比自己矮的男朋友没面子；一定要找一个经济条件好的伴侣才能让人看得起……殊不知，婚姻只是为了幸福而已。

我们的面子不是穿着名牌服装，手拿iPhone，出入高档场所才显现出来的；也不因为你是否出入于大公司的门口而受影响；不在于你是否在与人抬杠时抢尽了风头；更不会因为你是好马而吃了回头草就大打折扣。懂得量力而行，少一点虚荣心，这个社会不是要你的脸，它要的是你的智慧和能力，要看你的实际成就。只有当你闯出来了，成就了一番事业，才是真正有面子，否则，没有谁会在乎你的面子、你的脸。

《其实你不需要那么多人喜欢你》从与每个人息息相关的面子问题入手，以通俗的语言和生动的故事为依托，讲述了我们生活中遇到的面子问题，并对这些问题的解决给出恰当的建议，涵盖了做人、做事、心态、家庭、社交等方方面面的内容，教你如何看待面子，以及如何真正有面子，为读者提供了现代社会有关面子的详细指南，帮助读者在为人处世、工作生活等方面有所提升！

目 录

第一章 关于“面子”那些事儿

1. 没钱就不回家过年——混不好没面子 / 2
2. 穷大学生的虚荣心——家里穷没面子 / 5
3. 为拼“颜值”去整容——长得不好没面子 / 8
4. 宁做低薪白领不做高薪蓝领——工作不体面没面子 / 11
5. 学历造假门——学历低没面子 / 14
6. 卖肾买iPhone——不用苹果没面子 / 17
7. 没钱也得买名牌——穿得不好没面子 / 19
8. 不好意思带午餐——不吃工作餐没面子 / 22
9. 坚决不回头——吃回头草没面子 / 25

第二章 建立自我价值感，面子不是别人给的

1. 爱面子的人都活在别人的评价里 / 28
2. 爱面子的人最怕被人看不起 / 31
3. 选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 / 34
4. 人的第一天职是做好自己 / 37
5. 不为迎合别人抹杀自己的个性 / 40

- 6.你永远不能让所有人都满意 / 43
- 7.悦纳自己，哪怕“我”不够好 / 46
- 8.就算被别人否定，也要有自我肯定的能力 / 49

第三章 磨炼内心，把被损的面子变成动力

- 1.克服害怕当众出丑的心理 / 54
- 2.克制，被批评也不冲动辞职 / 57
- 3.能屈能伸才是气度的表现 / 60
- 4.退一步海阔天空，让三分心平气和 / 63
- 5.做人要有唾面自干的勇气 / 66
- 6.好汉要吃眼前亏 / 69
- 7.迎着别人的嘲笑前进 / 72

第四章 不用晒不用秀，幸福不是做给别人看的

- 1.不要让求点赞成为一种必需 / 76
- 2.炫耀式分享者多为表演性性格 / 79
- 3.幸福不是晒出来的 / 82
- 4.有一种旅行，不晒在朋友圈 / 85
- 5.不违背本心，诚实面对自己 / 87
- 6.当你专注于努力，就无暇借助虚幻美化自己 / 90

第五章 爱得纯粹一点，别让爱情输给面子

- 1.举债打造的豪华“高大上”婚礼 / 94

2. 爱情和金钱，你选择哪一个 / 97
3. 爱上冒牌“高富帅” / 99
4. 男人的身高有多重要 / 102
5. 与其找个有钱人结婚，不如自己做个有钱人 / 104

第六章 追求内心的丰盈，里子比面子更重要

1. 为减肥生生把自己饿死的姑娘 / 108
2. 想要大咖们的光鲜，先要有他们强悍的小宇宙 / 110
3. 不停阅读，你的内涵就会提升 / 113
4. 安静中，不慌不忙地坚强 / 116
5. 当你忙着学习，就没时间虚荣 / 118
6. 知足才能挣脱贪欲的束缚 / 120

第七章 量力而行，再要面子也不能打肿脸充胖子

1. 没钱硬摆阔，自讨苦吃 / 124
2. 莫因虚荣逞匹夫之勇 / 127
3. 真正没面子的不是“抠门”，而是“月光” / 130
4. 有多少钱，办多大事儿 / 133
5. 选个“大车”才有面子吗 / 135
6. 自食其力远比啃老有面子 / 138
7. 赚小钱不丢人 / 141

第八章 勇于说不，别让不懂拒绝害了你

- 1.没有能力办成的事儿，不要轻易答应 / 144
- 2.有事您说话——完全不懂拒绝的人不能赢得真正的尊重 / 147
- 3.忍气吞声的老好人赢不来尊重 / 150
- 4.对老板工作之外的过分要求大胆说“不” / 152
- 5.当你忙的时候，拒绝同事的不合理请求 / 155
- 6.如何拒绝朋友借钱，又不伤感情 / 158
- 7.拒绝时不妨给出替代方案 / 160

第九章 循着内心的方向努力，不做荣誉的奴隶

- 1.虚荣心不等于上进心 / 164
- 2.不做第一又何妨 / 167
- 3.不去功利地争输赢 / 170
- 4.不要在别人给你的荣耀里忘乎所以 / 173
- 5.真正的荣耀只能依靠个人奋斗争取 / 176
- 6.何妨把鲜花让给其他人 / 179

第十章 有真实自然之美，不借哗众取宠争面子

- 1.收起你可笑的优越感 / 182
- 2.虚荣心作祟的孔雀心态 / 185
- 3.表现不过度，哗众取宠遭人烦 / 188
- 4.讲大话的吹嘘者背后隐藏着什么 / 191
- 5.不懂不要装懂，夜郎自大遭人笑 / 194
- 6.骄傲是无知的表现 / 196

- 7.若真有本事，又何须炫耀 / 199
- 8.敢于承认自己有不如人之处 / 202

第十一章 该争则争，放下面子赢得更多

- 1.属于自己的利益，别不好意思去争 / 206
- 2.所有的吃亏都是“福”？ / 209
- 3.职场遭遇抢功，不能哑巴吃黄连 / 212
- 4.别不好意思谈加薪 / 215
- 5.该求人时，硬着头皮也要去 / 218
- 6.不怕“出丑”，敢于表现赢得更多机会 / 220

第十二章 伤什么也不要伤了别人的面子

- 1.当着瘸子不说短话，当着秃子不谈头发 / 224
- 2.在失意的人面前，慎谈你的得意 / 227
- 3.给失误的人找个台阶下 / 230
- 4.反驳也要给人留面子 / 233
- 5.指出对方的失误时，要给对方留面子 / 236
- 6.提建议时，先别否定对方原来的想法 / 239
- 7.识破别点破，面子上好过 / 242
- 8.不轻易说“你错了” / 244



第一章

关于“面子”那些事儿

1. 没钱就不回家过年——混不好没面子

春节已进入倒计时，很多远在他乡的游子，已开始打点行囊，对归家翘首企盼。可是，城市里也有这样一些人，他们既盼着春节又害怕回家，既希望团聚又充满顾虑，在归与不归之间犹豫。他们害怕的不是回家，而是过年回家要准备的各种“面子”“里子”，还有亲戚朋友各种刨根问底式的盘问。

春节又到了，姚正浩又在纠结要不要回家。他盯着银行卡里的余额，这点钱连给父母买件衣服都不够，真的没脸回家。他已经三年没回家了，就在这时，家人打电话说，奶奶病重进医院了。

姚正浩立即买票回到家，但还是没能见到奶奶最后一面。这次回家，姚正浩发现家里变化很大，父母也明显比以前苍老了很多。姚正浩觉得，父母等不起了，现在奶奶也去世了。“有些遗憾，赚再多的钱也无法弥补。”姚正浩感到自己错过了太多，对家人的亏欠也很多，他表示：“跟我有一样想法的年轻人还真不少。但是，无论你混得好坏，春节一定要回家。即使不回家，也要给家里的父母多打电话，证明你还安全，还惦记家人。”

“有钱没钱，回家过年，我知道你想衣锦把乡还……”这首歌可以说唱出了很多人的心声。每逢过年，总有一些人不愿回家和家人团圆，问及原因，大都只有一个答案，那就是——去年没有赚到钱。

网上曾有一个名为《一个漂泊在外的应届毕业生写给农民工父亲的忏悔信》的帖子，原帖大概是这样的：

爸，昨天你问我存了多少钱，我说存了有八千多。你有点不高兴，说工作都大半年了，三千二一个月，怎么也得存一万五，我没敢吱声。爸，我是真的不敢说，其实我现在卡里只有五百块钱不到，房租三百块钱过几天也要交了，桌上只有几袋方便面。

爸，我对不住你，我不该撒谎。上次妈在电话里问我多少钱一个月，我随口就说了个三千二，其实，我的工资只有一千，也不是在律师事务所，而是在一家公司打杂。后来妈妈告诉我，说你觉得我三千二的工资还是低了点，说你搞建筑一天都有一百多块钱了，我这个本科生应该拿五六千。

前段时间你总问我过年回家不，我一直说不知道，得看看，春节加班的话就不回来了。其实，爸，公司春节根本就不加班，我是实在不敢回来。我算了一笔账，年底拿到工资，交了房租，春运回家的车费就要四百多，到时候，我估计连帮妈妈买件毛衣的钱都没有。爸，儿子没脸回呀！

这封信道出了很多在外工作的年轻人的心声。自己已经工作了，回去就意味着要给亲戚朋友的孩子发压岁钱。现在物价上涨，几十块钱的红包早就拿不出手了，对年轻的工薪阶层来说，压岁钱是一个不小的负担。尤其是来自农村的大学毕业生，无论是在乡亲父老还是儿时玩伴的眼中，自己已经不自觉地被他们划入精英阶层的行列，应该是富有的。可是，现在很多年轻人的月收入只有四千左右，只能在大城市里维持基本的生活需求，连给父母买一件像样的礼物的钱都没有，更谈不上给邻里亲朋准备礼物，所以，每逢春节就找借口不回家过年。

顾志远只是一个普普通通的小白领，每个月收入三四千块钱，除去房租和日常开销也基本不剩什么，有时连交电话费的钱都拿不出来。

在大城市工作的他平时节假日不能和家人一起度过，但是，春节他一定会回家。顾志远通常会早早买下返乡的火车票，临回家前买一些老家没有的东西给父母带回去，当然都不会很贵。回家后，顾志远会听父母讲他们在小区里和其他的老人打扑克如何“险胜一局”，以及买菜的时候和小商贩讨价还价省下五毛钱的“英雄事迹”，还有发现自己最近出门遛弯能比老街坊多走一圈的骄傲……在家里基本上也待不了几天，但顾志远觉得春节是中国人最重要的节日，如果自己不陪父母过的话，年迈的父母心里一定很不是滋味。父母最想要的不是看到自己多有出息，也不是自己能给他们买多少东西，只要一家人能相聚，就是父母最大的幸福。顾志远每次踏上回大城市的列车，都觉得自己是载着满满的爱走的。

回家过年，我们最怕的是亲戚朋友聚会，这个问薪资、那个问年终奖，等等。如果我们挣得少，真是难以启齿，有时候不得不撒谎，把自己的月薪调高几倍。其实，钱并不是最重要的东西，面子也是次要的，重要的是要去珍惜和家人在一起的分分秒秒。有一首歌是这么唱的：路是远了点，还是要回家过年，回到家人的身边，让温情融化所有的心酸；人是累了点，还是要回家过年，那些生命中最重要朋友，已经许久没有见面……不要因为钱挣得少，放不下面子，就以各种理由告知父母自己不回家。殊不知，你这样做不仅使自己在外倍感寂寞和孤独，还会让满心期待你回家的家人心中不踏实。面子固然重要，但是，也没有必要让面子成为回家路上的障碍。

2. 穷大学生的虚荣心——家里穷没面子

家境贫寒的学生进入大学后容易觉得自己低人一等，不敢正视别人，不敢和别人交流，更不敢和老师对话，人多的场合只能选择偷偷地逃离。为了继续学业不得不尽可能地通过勤工俭学为自己筹集学费和生活费。同学邀请自己一起出去吃饭的时候就会很矛盾：去吧，自己没有那么多钱；不去吧，又觉得不合适，也怕别人说自己“小家子气”。在这样的纠结中，不免又会为了撑面子而挥霍父母的血汗钱。

闫启涵从一个偏僻的县城考入大学，一踏进大学校门，她就意识到自己和别人是不一样的。大学第一天，闫启涵特别紧张，因为身上带的钱除了学费就只剩下借来的几百块，她甚至都不知道这些是否够交齐书本费。入学后，她做的第一件事就是寻找打工的机会。每周来回坐两个小时的车去给一个初中女孩补习数学，这样一周的生活费就有保证了。

困扰她的不仅是经济的拮据，还有她和身边同学的格格不入。其他同学都用品牌手机，有的人用的还是最新款的iPhone，而自己用的却是一部山寨手机。有的时候，听到宿舍的女友们在谈论哪个明星、哪个品牌的衣服，她

就感觉到自己插不上嘴。

走在校园里，闫启涵常常低着头，她感觉自己很像一只灰秃秃的鸭子。她所能做的就是把所有的时间都排满，做家教、学习，不让自己有太多思考的时间。而唯一能让自己感到自豪的就是名列前茅的成绩。虽然成绩出众，不过她还是特别羡慕室友们的生活，可以在没课的时候去逛街，傍晚和男朋友看电影……而自己却只能在枯燥的课本和奔波的打工生活中感受身不由己的悲哀。

现在很多穷大学生游弋于酒吧、迪厅，夜夜笙歌，寻欢作乐，把大把大把的青春扔在电脑游戏里，扔在酒吧里，学着出身富裕家庭的孩子那样挥霍，拿着父母给的几千元学费却年年都有功课不及格，拿着父母挤出来的不多的生活费心安理得地花，以维持自己的面子，支持自己的虚荣心。

其实，大学生们用不着为谋求表面的虚荣而劳神，用不着因心理失衡而烦恼。我们不能选择出身，但是我们可以通过努力改变生活的状态。要赢得别人的尊重，不是靠衣服和外表，自尊自强的品格足以让别人尊重你，他日你会因自己取得的成就而让自己有面子。

来自河北农村的大学生冯涛瘦高的个头，说起话来有点腼腆。他母亲身体一直都不好，高考那年父亲又突发脑溢血，几乎花光了家里的所有积蓄，就在这时，冯涛也收到了大学的录取通知书。家里人东拼西凑，终于凑足了第一年的学费。

冯涛为了赚取上大学的生活费，去郊区的一个工地上搬砖，每天三四十度的高温下还要继续干活，渴了累了就喝点自来水，每天下来要磨破两双手套，手上也磨出了好多的水泡，每晚睡觉的时候，都感到腰酸背疼、手疼。一个和他关系要好的哥们对他说，班里有同学知道了他做这样又苦又累还不体面的工作，在非议他，劝他不要再做了。冯涛却不认为这有什么丢人的，自己凭劳动赚钱没什么毛病。就这样坚持了一个月左右，冯涛挣到了1500元。

后来，每年的暑假和寒假，他都去工地上刷墙、刷漆、钻洞……干着与

自己身份很不协调的工作。打零工的日子，非常苦非常累，尤其对一个学生来讲，更需要很大的勇气来承受。

不过，冯涛却在打零工的经历中获得了很多书本上学不到的能力和见闻。他发现人们在装修房子的时候不再像以前那样偏向整齐划一，而是更想把自己的一些想法放进去，装出自己的风格。冯涛开始利用业余时间自学装修方面的知识，在打零工的时候注意观察老员工是如何满足客户要求的，也会找机会和客户聊一聊他们的装修想法。

于是，冯涛在工作的时候就会注意客户个性化装修的需要，从而得到客户的认可。领导看到冯涛既能做好技术上的工作，又是大学生，有专业知识，所以，承诺他毕业后如果愿意留下工作就直接提拔为管理人员。

人要学会正确对待舆论，一个人生活在这个社会中，就像一滴水珠生活在海洋中一样，水珠有可能和其他同伴合为一体，也有可能在一时刻被海浪甩出成为个体。所以，在生活中，不管你做什么事情、吃什么东西、穿什么衣服，总会有人赞同，也会有人反对。而你要做的不是一味地迎合别人，而是需要有一个自己的判断，不能被舆论左右。

我们也要理智地对待面子，尽管每个人都希望自己有面子，但是这种追求必须要与自己的能力相匹配。如果不顾自己的现实条件，过分追求外在的虚荣，势必会产生种种不正当的行为动机和种种不适当的虚荣行为，那不仅会使自己的人格变得扭曲，而且可能带来非常严重的后果。

学生时代，是人生相当关键的一个时期，应当把主要精力放在学业上，正确塑造自己的思想观念。对于那些已然虚荣心膨胀的年轻人，从现在开始，给你的虚荣心减减肥吧！