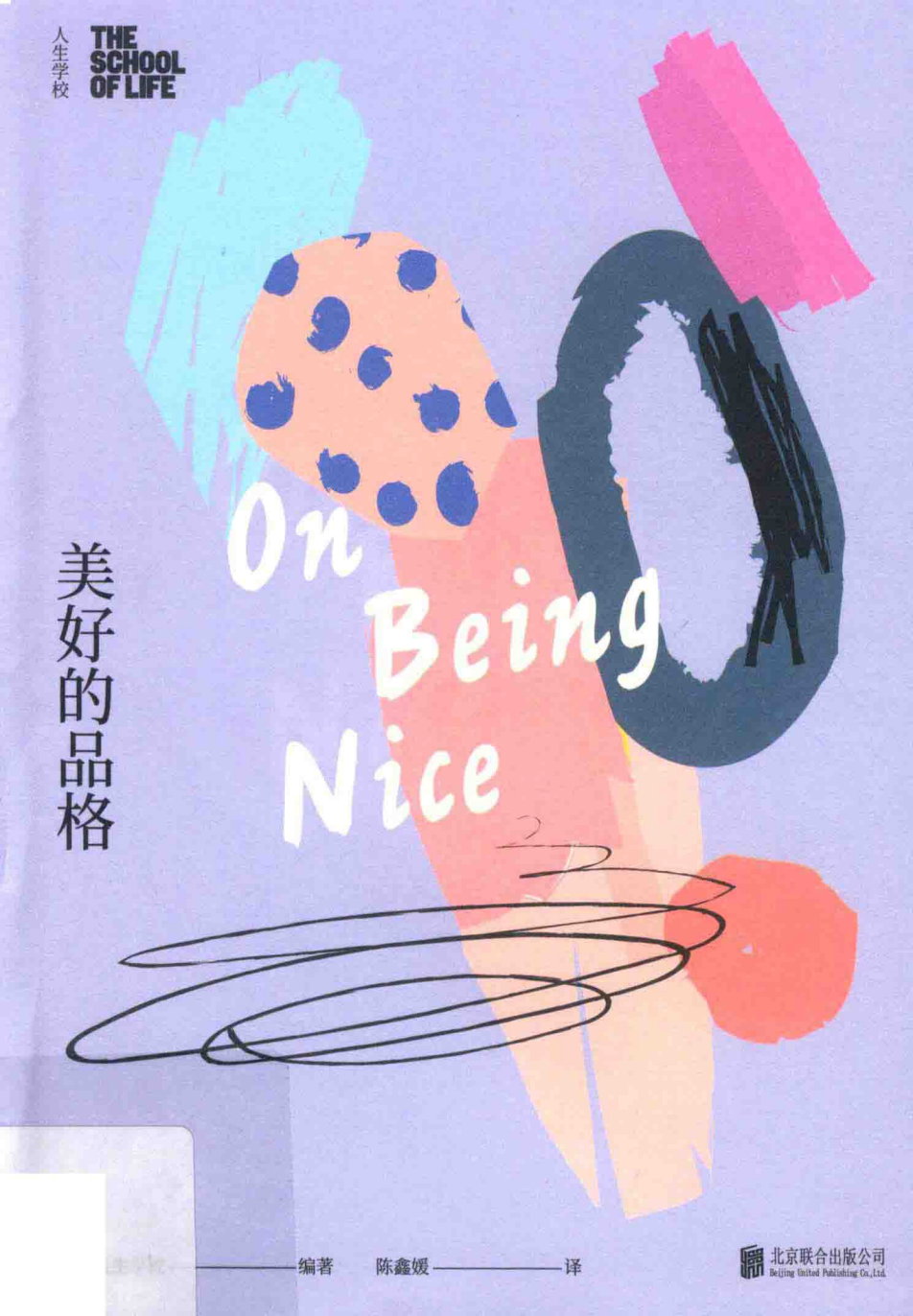


人生学校

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

美好的品格



On  
Being  
Nice

生活

—— 编著

陈鑫媛

—— 译



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

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

On Being Nice

人生学校

# 美好的品格

(英) 人生学校  
陈鑫媛  
——  
译  
——  
编著



北京联合出版公司  
BEIJING UNITED PUBLISHING COMPANY

## 人生学校:美好的品格

[英] 人生学校 编著  
陈鑫媛 译

## 图书在版编目(CIP)数据

人生学校.美好的品格 / 英国人生学校编著;陈鑫媛译. — 北京:北京联合出版公司, 2018.11(2018.11 重印)  
ISBN 978-7-5596-2470-3

I. ①人… II. ①英… ②陈… III. ①品德教育—青年读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 207938 号

## On Being Nice

by The School of Life

Copyright © The School of Life 2017  
Simplified Chinese edition copyright © 2018 by  
United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.  
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2018-6422 号

选题策划 联合天际·综合产品工作室  
责任编辑 龚 将 夏应鹏  
特约编辑 张 林 谢浩华  
封面设计 @broussaille 私制  
版式设计 汐 和  
内文排版 小圆子

  
UnRead  
—  
生活家

出 版 北京联合出版公司  
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088  
发 行 北京联合天畅文化传播公司发行  
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司  
经 销 新华书店  
字 数 40 千字  
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 4 印张  
版 次 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 2 次印刷  
I S B N 978-7-5596-2470-3  
定 价 48.00 元



关注未读好书



未读 CLUB  
会员服务平台

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) 5243 5752 (010) 6424 3832

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

# On Being Nice

## 美好的品格

大多数想为我们带来改变的书都力求让我们更富有或更苗条，而这本书想帮助我们变得更善良，少发怒、多容忍、多倾听、更热心、少急躁……善良可能不像金钱或名声一样有直接的诱惑，但它仍是一种极为重要的品质，一旦忽视，我们就会自食其果。本书指引我们领略关于善良的未知风景，温和地带领我们了解这个被遗忘的品质所具有的关键内容。我们知道如何宽厚待人、如何不咎既往、如何举止自然、如何安抚人心。我们知道善良与强大并不相悖，善良也绝不是天真的代名词。善良应当被看作人类所有成就中最崇高的一项。

# 目 录

第一章 善良的危机	001
一 善良代表软弱	003
二 善良代表沉闷	004
三 善良导致破产	005
四 善良有失情趣	006
第二章 何为真正的善良	009
一 慈善是什么	011
二 优点的缺陷	014
三 失败者与悲剧主角	018
四 善良的动机	022
五 痛苦与恶意	028
六 率性与礼貌	031

第三章 善良的魅力	043
一 友谊的目的何在	045
二 太过友善的问题	052
三 如何克服害羞	058
四 温柔的玩笑必不可少	064
五 如何做到热情亲切	068
六 打情骂俏至关重要	073
七 善良的人总说谎	081
八 如何善于聆听	086
九 如何心胸开阔	092
十 如何避免令人乏味	097
十一 如何谈论自己	102
十二 如何避免夸夸其谈	106
十三 身为小众的魅力	111
十四 社交技能的终极测验	115

# 第一章 善良的危机





## 一 善良代表软弱

几个世纪以来，基督教一直是塑造我们知识视野的最强大的力量之一，并且深深致力于在全世界范围内推广善良。基督教凭借细腻的审美标准以及丰富的脑力资源，在赞美诗中歌颂宽恕、慈善、温柔以及怜悯。

但不幸的是，基督教对善良的看法并没有就此打住。基督教认为，善良与成功之间可能存在绝对的对立。基督教告诉信徒，成功人士无一善类，而善良的人无一可以出人头地。似乎要想进入天国，只能从善良和成功中选其一。

对任何健康状况不佳、心怀俗世抱负之人而言，这种对立关系都大大降低了善良的吸引力。也许基督教一直力求教导信徒热衷善良，但其又将善良与失败如此紧密地联系在一起，信徒会因而觉得对善良这种品质感兴趣的多半是失败者。

## 二 善良代表沉闷

在过去的两百年间，我们深受浪漫主义这场文化运动的影响。对浪漫主义者而言，值得赞扬的人都是令人兴奋的人，如那些感情强烈、创意十足、活泼多变、自然率直的人，也可能是那些在追随内心呼唤时颠覆传统、敢说敢做，甚至恣意放肆的人。

对浪漫主义而言，与上述英雄人物全然不同的是那些温和得体、谨慎保守、低调安静之人，换言之，沉闷乏味的人。在这里，我们不得不再次做出一个极端的选择：一个人，要么热情如火、变幻莫测、才华横溢，要么温顺保守，一到晚上九点钟就上床休息。

### 三 善良导致破产

资本主义在对善良的指控书上又添上一项罪状。资本主义把世界理解为一个竞争激烈的舞台，舞台上满是冷酷、决绝和焦躁，所有的公司都为了获得市场份额而投身于不断的竞争中。胜者不得不学会如何不带一丝感情地破坏竞争、管理员工。善良的人不愿意压榨员工或者智取对手，最终要么破产，要么在邮件收发室里谋得温饱。

## 四 善良有失情趣

与善良有关的最后一种联想带有更多的个人情感：善良令人有失情趣，因为使我们吸引人的特质与狂野、霸道、大胆紧密相关，而与善良所表现出的温柔、安逸全然不同。令人尴尬的抉择又一次出现：要么与善良的朋友一起逛公园，要么与危险的伙伴一起身陷囹圄。

尽管上述四种文化趋势给善良带来了不好的影响，我们仍然十分喜欢善良，甚至更加依赖善良。只不过，我们对善良的真实记忆被我们的文化所抑制，身处这种文化当中，我们会认为对善良施以赞许是不明智的。这种想法其实是不合理的。所有我们认为与善良相对的品质其实都与善良高度相融，有时还深深依附于善良。

无论我们多想成功，在很长一段人生时光里，我们

都是极其脆弱的生物，完全需要他人的怜悯。我们能够成功，只能是因为他人——常常是我们的母亲——用自己生命中的大把时光善待我们。

至于激情，就如同其他为人类认知做出真正贡献的事物一样，也不过是昙花一现般的东西。安静的时光、日常的琐事、规律的作息才是不断带来创新的先决条件。想要生活时刻充满激情，是无用至极的要求。

就资本主义而言，它可能会鼓励企业之间的竞争，但是这种竞争基于企业内部的协作。缺少信任和感情纽带的企业，无一能长久经营下去。让企业老板感到沮丧的是，金钱不能保证员工在愈加复杂的经济环境中为公司卖力，唯有企业内部的协作与伙伴情谊能够如此。

最后，欢愉之际的孟浪把戏只有在相互信任的条件下才触人心弦。我们也许会幻想与一个霸道的床伴共度春宵，但当这一刻真正来临时我们仍会心生恐惧。我们需要认清这个人底子里是善良的，然后才会在对方用绳子或说粗口来增加情趣时产生兴致。

我们珍视的许多品质其实都蕴藏在善良里，而且没有冲突。我们可以善良且成功、可以善良且激情、可以善良且富裕、可以善良且勇猛。善良这种美德有待我们重新发现，有待我们用一种崭新的、不带矛盾的方式去领悟。

## 第二章 何为真正的善良





## 一 慈善是什么

慈善最基本的含义是向他人提供所需却不得的东西。这通常被理解为物质层面的捐赠，我们绝大多数人都会把慈善与捐款联系在一起。

基督教<sup>[1]</sup>圣人便是捐赠物质类慈善的典范。圣方济各在城外路遇一个衣衫褴褛的穷人，严冬将至，但厚外套对穷人而言十分昂贵。圣方济各善心大发，将自己的斗篷赠给了穷人。

但是在本质上，慈善远远超出金钱的范畴。在与同事、朋友、家人的相处中，慈善也尤为重要。往往，我们缺失的是一种对慈善的理解，即用善良的方式看待软弱、怪癖、焦虑以及愚笨。我们都会表现出这些状况，

---

[1] 原文为“Christianity”，包括天主教、东正教与新教，在中国，基督教所指的常常是新教。圣方济各为天主教圣人。