

有刺不伤人， 善良的境界

苏燕 编著



坚韧而有锋芒
善良而有原则

如果你的善良
成了别人得寸进尺的砝码
就应该果断露出棱角来
有棱角的善良，才是真善良

给自己的善良加上点锋芒和力量
用智慧来武装善良



中国出版集团



现代出版社

有刺不伤人，善良的境界

苏 燕◎编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有刺不伤人, 善良的境界 / 苏燕编著. -- 北京 :
现代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5143-6740-9

I . ①有… II . ①苏… 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 (2018) 第 000688 号

有刺不伤人, 善良的境界

作 者 苏 燕
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市燕春印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-6740-9
定 价 39.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

Chapter 1 你是否真的善良 001

你的善良真能称得上善良吗	002
不懂拒绝，你就是供人使唤的老妈子	006
请守护好你的亲密距离	010
做人要有好品格	013
你当坚强，而且善良	016
不自怨自艾，让自己活得精彩	019

Chapter 2 不懂善良，就容易被伤害 023

你是否已经被你的善良伤害	024
不要因为善良就无原则地纵容	029
懂得给别人留后路有多重要	035
如果你没主见，怎么寻得到自我	038
没有伤害，难得成长	044
别没主见，别人的看法不一定就是善意	048

Chapter 3 你当善良，到处播撒阳光 053

稳稳地把握住善良	054
吃亏是福，但总吃亏哪儿来的福	059
千万别企求付出就有回报	063
与其抱怨，不如实实在在地争取	067
你要发光，一定要努力	071
与人为善，播撒阳光	077

Chapter 4 善良的人生活越来越好 081

让自己的善良变得更加成熟	082
做自己，不成为世界的变色龙	087
没有人为你善良，也别让你的善良不得好报	094
要活得踏实，就要靠自己	098
你说自己委屈，有没有好好对自己	102
你邋遢的外表，怎么给人善良的印象	107
不要走进诱惑的陷阱	112

Chapter 5 因为善良，所以有情义 119

做丈夫的一定懂得尊重妻子	120
成功的男人懂得疼爱妻子	125

你要爱他，就成全他的爱好	130
善待父母，就是善待自己	133
好的爱情会让你的人生充满幸福	139
用爱贯穿的世界更美好	143
你是否是一个负能量的载体	147

Chapter 6 女人的善良境界 151

做个低调的女人	152
过于节省的女人，会把婚姻也省掉	158
总是索取，爱情婚姻如何长久	163
女人要有魅力，先得有情调	168
女人，你在应酬面前是否尴尬	174
女人最美的境界是因为善良而美丽	180

Chapter 7 好好做人，一直善良 185

最高的情商，就是心里装着别人	186
成长中，你要懂得爱自己	190
读书让你变得更善良	196
做一个有素质的人	201
与其仰望别人，不如提升自己	206
多一分宽容，多一分善良	211
与人方便，自己方便	215



Chapter 1

你是否真的善良

你的善良真能称得上善良吗

“善良”一直都是一个美好的名词。从小，父母和老师就一直在教导我们，要做一个善良的人。在日复一日的灌输中，我们是否还明白“善良”的真正含义呢？

有些时候，我们对善良的定义太过肤浅，自以为站在善良的一方而对其他人或事件妄加评价。这样的“善良”真的是我们所追求的吗？

小芬刚到上海时在地铁里、街道上，经常能看到行乞的，或是妇女领着小孩，或是风烛残年的老人。她不明白这对一个相对发达的城市来说意味着什么，每次看到，她都会莫名的心酸，身上有零钱基本都会给他们一些，甚至有时候因为没有零钱给他们，她还会心生愧疚，自责很长一段时间。那时候，她很不屑那些穿得很得体像极了成功人士的人，觉得自己内心比他们富裕。

那会儿她一个月挣不到两千块钱的工资。

直到后来有一次，她跟同事在地铁里，看到一位妇女带

着小孩走过了，她本能地想去掏钱，同事一把拉住了她，问她干什么，小芬说给钱啊。

同事笑了笑：“你一个月挣多少钱啊？”

小芬说：“一千八啊！”

“你知道他们一个月挣多少钱吗？”

“不知道，多少钱啊？”小芬问道。

同事小声对她说：“他们这种，轻轻松松一个月过万。”

“不会吧？”小芬有点不相信。

“是真的，这还算少的了。”

“你以为他们可怜，你才是真正的可怜，他们只是装得可怜而已，你看看周围这些人，哪个不比你挣得多，他们给吗？其实他们何尝不是这样过来的，但你要清楚，像这种，他们都是有组织的，他们乞讨的钱有很大一部分是要上交的，上交完之后这些组织会更有钱，有钱了他们就会招募更多的人，到时候就会有更多的小孩被拐卖遭毒手，变成乞丐！你一个小小的善心有可能会成为这个恶性循环里的重要一截，到时候可就不是做善事了，等于变相害人啊！当然也不能一棒子打死，你要实在心里过意不去，就给他们一些吃的，最好别给钱。”

很多时候，我们都会自以为是地认为自己在善良，看到弱者必须要有一份同情心。可是却被他们蒙蔽了双眼，他们正在利用我们的善良做一些不光彩的事，而我们的善良也成了他们

为非作歹的工具，所以面对这样的一些人，我们不能把善良奉献出来，应该冷眼地拒绝。

还有一种道德绑架叫作——我是为你好。

生活中常常听到这样的话：“学什么美术，以后工作都找不到，听我的，学会计，我都是为你好，以后你就知道了。”“那个男人没房没车，你以后跟着他肯定是要受苦的，为你好，赶紧分手吧。”“在外面折腾干什么，回来考公务员又稳定又舒服，我这是为你好。”“我都是为你好，你要赶紧结婚，再大两岁，结婚就……”

打着为“为你好”的旗号，越过界干涉他人的人生，要求他人不断牺牲，来满足自己的期望。说到底，就是以爱之名，行伤害之实。遇到那些以爱之名的道德绑架，你一定要坚持自己内心的原则，不要把自己置于为别人而活的境地。人生会有各种遭遇，不管是好事还是坏事，不管是好人还是烂人，你总会在某个时间点遇上。倘若你无力承担，没人能代替你承担，但我仍然希望你知道，这些事是在所难免的，你无法跟执着于个人观念而伤害你的人理论，你只能努力让自己不被打倒。

倘若你能扛过去，不必逼自己去原谅伤害自己的人。如果有一天你挺过了所有的伤害，终于拥有了坚强，也不必对谁说都是因为谁曾经伤害你那么深，才成就了今天的你。你现在这么优秀完全是因为你自己强大，当年没有被他们打倒而已。

有时候，犯错的人并不知道自己在伤害你甚至是残害你，然后还会怪你不优秀、不争气。要是不小心遇上了烂人破事，我们只能自己一个人扛起所有的苦与痛，但这并不是要教会你悲观，而是教会你人世的智慧。

人之初，性本善。我们每个人都希望自己成为善良的人，每个人都在向着成为善良的人这个方向努力。然而有时候我们却忽略了，善良的本质是心与行合而为一。当我们忙着在口头上做一个善良的人的时候，应当停下来看一看，自己在行动上的表现是否像自己所说的一样？当我们忙着向别人播撒我们的善良的时候，更应当停下来想一想，质问自己：自己的善良真的足够有质量吗？

不懂拒绝，你就是供人使唤的老妈子

拒绝是一门处事艺术，不懂拒绝，其实是得了一种叫“不好意思”的病。过度友善的人，不忍或害怕拒绝别人，他们总是怀抱善意，宁可牺牲自己的时间、精力，也不想让别人失望。然而，害怕拒绝，害怕让别人失望，也是一种自卑。懂得拒绝，恰是最好的尊重。生活总有点欺软怕硬，一个完全不懂拒绝的人，也不可能赢得真正的尊重。

方全，到一家公司后表现得很友善，主管吩咐他做任何事他都会爽快地答应下来。但是不久，主管发现交给他的工作他都完成得特别慢。主管一开始以为是他性格散漫，所以找他谈话，后来才发现，是因为他对基础性的业务不熟悉，导致工作无法高效完成。

最后，方全内心觉得自己干这些活儿真是吃力不讨好，没多久干脆离职了。他之所以离职，不过是因为他一开始不敢拒绝自己无法完成的工作。

很多人都喜欢《欢乐颂》里的关雎尔，因为她人长得甜

美，心地也好。但她也常常为人诟病：正因为心地太好，她不懂得拒绝别人。

关睢尔很多时候加班加得晚，都是因为帮别人做事。终于有一次，同事又病了，请她完成剩下的工作，最后也是她签名确认。

同事做的那一部分错漏百出，经理知道后却只骂关睢尔。因为最后签名的是她，所有责任都要由她来承担。而那个同事，出事之后一句话也没替她说，也没有一句安慰。

关睢尔的傻白甜行径，其实也是今天许多人的写照：因为想塑造自己的良好形象，所以对朋友的请求来者不拒。终于，我们温暖了别人，却累死了自己。

我们不敢说实话，因为害怕得罪人，因为害怕自己令人失望。很多情况下，善意的谎言似乎成了一种必备的能力。因为没有能力承担诚实的后果，所以我们选择了欺瞒，或者选择了隐瞒。虽然我们有种种借口，如不想伤害别人，不想让领导生气，不想让妈妈担心，不想让男（女）朋友或老公（老婆）怀疑……种种打着不想伤害别人旗号的欺与瞒，其实最终都是为了让自己好过一点。

为了让自己好过一点，我们不停地向他人兜售幻觉。可惜所兜售的那些幻觉，总是离现实太近。我们所说的一些话太容易被拆穿——明天就给你结果！下周保证弄出来！下个月一定

完成！就像我多年以前和妈妈承诺说我长大后要给她买最贵的貂皮大衣，可是我长大很多年了，连件像样的衣服也没给她买过，更别说貂皮大衣了。

为了让自己在心灵舒适区里待得更久一点，越是善良的人越不懂拒绝，然后面对承诺又只得拖延或者逃避，结果把自己活成一个笑话。

因为总想让他人的高兴，总想得到他人最大限度的认可，所以我们在不懂拒绝后要尴尬地面对被拆穿的那一刻……

其实，只要不是以欺骗手段谋求纯粹的物质利益的人，都不会是恶意的欺骗者。每一个人每一天都在或多或少地说着动机不一的谎言，但多数时候，我们只是为了使事态平衡，使冲突放缓，使他人对自己减少些敌意，虽然这也是自私行为之一，却与“己所不欲，勿施于人”的道理不谋而合。如果你不想被他人伤害，那么就不要伤害他人，而欺骗最容易伤人。

不过，多数以“照顾他人感受”为借口的违心之言、违心之举，往往到最后伤人更深，有时比直接遭遇物质性欺骗还让人痛苦。因为，物质性欺骗牵涉的对象多半较陌生，涉及情感成分较浅，导致的损失也多为纯粹物质性或经济性损失；而顾念他人感受的违心之言，其对象多半是较熟悉的人，涉及的情感成分较深，造成的痛苦则多为精神上的愚弄，重则可以导致一个人对你的好感完全崩溃。你费了九牛二虎之力取悦他人，

最终却辜负了他，得到的自然是他的不满甚至怨恨……

之所以出现这种情形，是因为我们最初不敢拒绝。如果我们希望未来的生活不那么失控，我们就要学会诚实，不要因为害怕他人否定自己的价值而轻易承诺或不懂拒绝，无论对方是谁。我们要面对最真实的自己，接受自己是个普通人的事实。如果对自己都不诚恳，又何以善待他人？

做人一定要学会拒绝，如果你不会，那别人就可能拼命对你提要求。你会慢慢发现，你需要操心的事情越来越多。为什么别人谈恋爱都是享福，偏偏你就给人当妈？为什么周围的人都能当甩手掌柜，偏偏你就要都扛起来？不要成全了别人，恶心了自己，学会拒绝别人，也尊重别人的拒绝。

请守护好你的亲密距离

在人际交往中，保持适当的距离很重要。距离，有时间距离、空间距离，也有心理距离。有时候，两个人距离太近，彼此就会知心透肺，知根知底，对方的隐私一览无余。其实，了解对方的隐私太多，不见得是好事。

有些时候，不给对方一定的空间，不懂得保持适当的距离，甚至会给自己带来危险和灾害。试想，谁愿意做个透明人，哪个人愿意自己的缺点和不足被他人透视？朋友之间的亲近和形影不离，并不影响距离之美，关键是要调节好彼此的心理距离，不离不弃，忽远忽近，虽远犹近，这就是距离之美。

不知道怎么保持距离的人，就不会懂得如何保护自己。三国时的杨修才华横溢、恃才傲物，就是因为不知道收敛自己，不懂得与曹操保持一定的距离，锋芒毕露，最终落得个人头落地，抱憾九泉，一代能人奇士，不叱咤风云，抛头颅于疆场，却被自己的主子杀害，为后人所惋惜。

人和人相处是一门学问，要做得好一点真的不容易。离得太

远了，关系就淡了；可靠得太近了，恩恩怨怨就来了。不必靠太近，各自都有各自的生活；不必离太远，在自己的生活圈内还得有所交往。距离产生美，其实就是彼此尊重、彼此珍惜。

人生如尺，要有度。感情如面，别越界。人和人相处，一定要把握好度，关系再好，也不要走得太近，否则最后也只能渐行渐远了。孔子就说：“唯女子与小人难养也，近之则不孙，远之则怨。”“近之则不孙（通‘逊’）”几乎是人际关系的一个规律，太近了，没有距离，谁都会被惯成或逼成小人，彼此不逊起来。要做君子，就必须远小人，要怨就让他去怨吧。而真正的君子，对于适当的“远之”是不会怨的。

大学刚毕业的杨明找了一份广告设计的工作，由于刚刚毕业，自知没什么经验，需要公司前辈们多多帮助，所以，杨明进入公司之后表现得格外谦虚，对公司上上下下的人都百般热心，不论谁有困难，他都全力以赴帮人家解决。开始时大家都喜欢他，可是，一段时间过去了，大家便开始疏远他。

每次得到他的热心帮助后，被帮助者往往表现得很不乐意。为此，杨明很困惑。心理学家分析了杨明的困惑：对一个头脑清醒、身体健康的人来说，得到、付出都是自身的需要。人际交往中，这两种需要应该基本保持平衡，如果严重失衡，付出的远远大于得到的，或者得到的远远大于付出的，相互之间的关系维持起来是很困难的。像杨明那样，一味地付出，而