

席敬怡·著

放下(架子) 磨开(面子) 解开(心结)



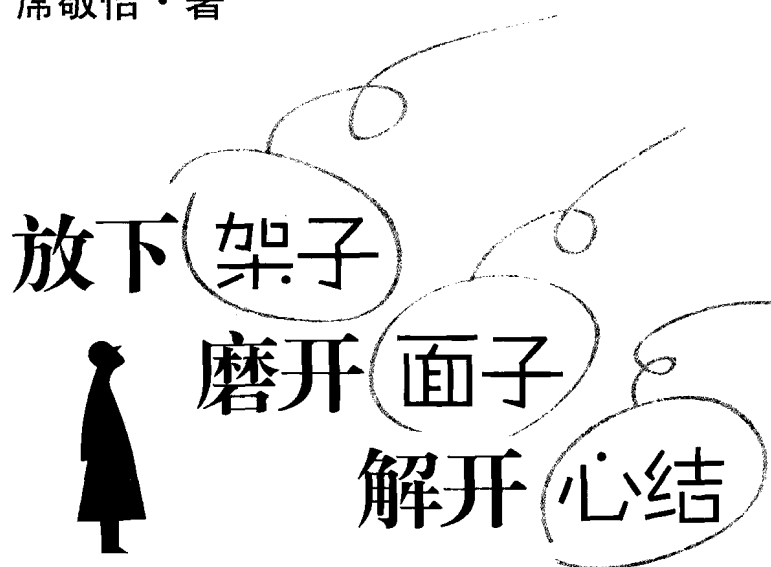
一堂舍与得、加与减的人生经营课

将牵绊移开，将压力放下，将忧虑倾出，
换一种心境读人生。



机械工业出版社
China Machine Press

席敬怡·著



放下架子 磨开面子 解开心结

一堂舍与得、加与减的人生经营课

将牵绊移开，将压力放下，将忧虑倾出，
换一种心境读人生。



机械工业出版社
China Machine Press

坦诚,平和,是快乐的推力;

开放,互动,是成功的路途。

时代在不断地进步,社会也在不断地变革。我们的消费水平逐渐与国际接轨,然而我们的幸福感却并未增加。很多人虽然拥有了高收入,却远离了快乐。

中国人都有爱面子的通病。一到某个阶段,不自觉地就放不下身段,恢复不了平和淡然的心态。人生其实很短暂,架子、面子、情结,无形中会让我们浪费很多时间,错过美好的机会、情感、财富。卸下面具,坦诚沟通,生活和工作中才不会那么累;不摆架子,看轻面子,为人处世才会更有效率;释放伤害,化解忧郁,感情和事业才能圆满。

本书将告诉读者如何走出架子和面子的障碍,走出内心的困境,解脱过去与他人的牵绊,拥有快乐,享受人生。

呈现形式:现象陈述+案例辅助+心理调节,内容围绕生活、职场、社交、情感、商务等场合常见的问题。

图书在版编目(CIP)数据

放下架子,磨开面子,解开心结/席敬怡著.—北京:机械工业出版社,2011.11

ISBN 978-7-111-36376-7

I. ①放… II. ①席… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227812号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:贾秋萍 责任编辑:贾秋萍 刘学

责任校对:侯灵 责任印制:杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012年1月第1版·第1次印刷

170mm×242mm×11.75印张·1插页·141千字

标准书号:ISBN 978-7-111-36376-7

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

自序

放不下架子，磨不开面子，解不开心结。

我在教授如何感恩的课程过程中，遇到过很多学员讨论这个问题。有的人说，很多熟人，不算深交，平时很少联系，突然热情联系，过了几天才知道，原来是有求于我，或者是借钱，或者是寻求疏通关系。而我恰好能够提供帮助，但实在不想帮这种势利的人。不答应吧，觉得也不太好。真是左右为难。有的人说，我交了一个很爱花钱的女友，想跟她说别那么浪费，又怕她小看我，怕她生气，可是我一个勉强付得起首付的小白领，眼看着自己辛辛苦苦挣的钱大把大把被浪费在各种奢侈品上，真是心疼。还有人说，一个老客户私下拉拢我跳槽到他们公司，我知道我们有不错的交情，可他作为上级来领导我的话，我实在不知道会如何。说实话我不愿意把客户变成领导，做朋友可以，但是做上下级，天知道我们最后会不会彼此反目。可是我真不好意思拒绝他呀！还有人说，和最好的朋友在生意的合作上闹分歧了，结果两个人的关系一下子淡了。想起好多人劝我不要和朋友在经济上有太多往来，特别是那些其实并不懂做生意的朋友。我当初就是考虑有交情多年，彼此的信任能胜过一切，可结果呢？现在是又后悔又可惜，不知道怎么才能挽回多年的友情。还有的年轻女孩因为失恋，竟然三年都没有再谈恋爱。也有的人和妻子冷战，死活不肯开口和解。和学员们闲聊的时候他们常常会

问：“敬怡老师，你说我到底说不说实话呢？”我深深地体会到，大家心里的累。

我们都希望人与人之间和睦通达，没有芥蒂，没有钩心斗角，没有当面一套背后一套，没有欺骗没有背叛。我们希望自己在他人心目中形象良好，充满亲和力和魅力，值得信任与托付，我们希望朋友越来越多，希望越来越幸福快乐。我们想方设法保持温良的形象，宽容他人的各种自私自利以及小手腕，为的就是给自己面子，替别人保留面子。我们生活得很辛苦。反思一下我们自己生活中的方方面面，有多少不如意呀！

我们心里充满美好的愿望，行动上也总是力求完美，但毕竟无法避免遗憾，无法事事滴水不漏。家人是我们最亲的人，但我们总是在家庭里经受最严重的心灵挫伤，有时候我们亲手伤害了亲人的心却不自知不自觉。朋友，同学、同事、客户、朋友的朋友……太多的应酬我们疲于应付，却又找不到拒绝的理由；太多的感谢、不满、抱怨、提醒我们想说，却找不到合适的言辞。或许我们不是不知道怎么说，而是不知道说了以后会怎么样。那就干脆不说吧。这就是面子、架子吧。

我们的社交网络越来越广，内心的空洞却越来越多。有多少人会在忙碌一天之后，感到内心的孤独；有多少人的通讯录里存了千百个电话号码，想要倾诉和分享的时候却不知道拨通哪一个，或者那些号码，大部分是永远不会拨通的？

我们寻求答案，却忽略了内心。我们知道内心的感受，但是我们为它们覆上了一层壳，连自己也穿透不了。这究竟是因为什么？心的透明在哪里？它像被污染的夜空看不到星星，像被污染的海洋看不见湛蓝。我们被外在的名与利和他人的评价所包裹，无形的压力让我们难以呼吸。你感觉不到吗？还是你明明感觉到了，却没有勇气打破那层硬壳？

打开你的心，解开束缚自由的绳索，让真实的光芒照射进来，也把你内心真实的光芒放射出去吧。剥掉心里那层壳，我们才能找到灵魂深处的安宁。

愿你安享真实平和的自我，在广大的宇宙中感受无尽的爱。

席敬怡
2011年8月25日

自序

第一章 拆掉思维里的墙

传统文化给我们留下了很多宝贵的知识财富，同时也留下了一些已经不太适用的习惯性思维。比如不肯放低姿态，不肯示弱，爱面子，讲求表面的和谐……所以很多人活得很累。其实，拆掉我们思维里的那堵墙，一切会变得简单透明，清晰明确。

一、架子不等于权威	2
二、死要面子活受罪	7
三、心装得下快乐，装不下垃圾情绪	14
四、我们身上没有聚光灯	20
五、生命有限，别浪费在表象的维持	26
六、过去与未来都不能取代现在	32
七、珍惜拥有，享受积极的人生	38

第二章 放下架子

人到了一定年纪、一定身份、一定阶段，就开始有架子了。如果周围有人端着捧着，就更是放不下了。所以孤独，所以错失良机，所以缺少理解，所以进步减速。尝试平视，偶尔仰视，人生的转弯，就从放下架子华丽地开始。

一、尊严不会因为架子增加·····	44
二、能上能下，方为高人·····	50
三、恢复简单最美妙·····	56
四、越高深，越低调·····	61
五、心放开，才有开放的人生·····	67
六、人人皆可为师·····	73
七、适当示弱带来好人缘·····	79

第三章 磨开面子

面子是中国人最高深的一门学问。给面子，留面子，长面子，对不少人来说，是天大的事。面子上过得去，实际不一定真的过得去。想要做事顺利，心里舒坦，必须能磨开面子。因此提高效率，增进理解，促进交流，有什么不好呢？

一、面子不会给你安全感·····	86
二、有话直说，别再浪费时间·····	93
三、欲语还休最难受·····	98
四、生意场上，何必藏着掖着·····	103
五、朋友之间，坦荡一些更相宜·····	109
六、有爱，就要表达·····	117
七、在合适的时间用合适的方式提出异议·····	123

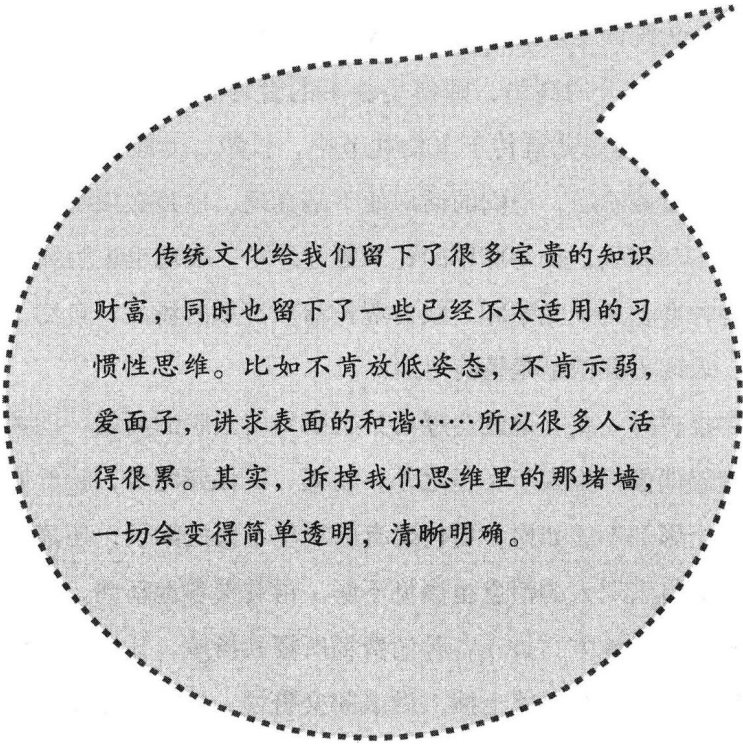
第四章 解开心结

每个人的心里都有一个上锁的小抽屉，锁着不能展示过去以及总是翻不过去的回忆。有的人丢了钥匙，直到锁都生锈了，抽屉里的杂物还是无法扔掉。负面的情绪会影响我们的一切，因此假装忘记，不如释然接受，耿耿于怀，不如淡然放手。如果我们不做情绪的奴隶，走出心的囚笼，生命就会豁然开朗。

一、给不圆满的关系一个出口	130
二、亲情里的过节最要不得	136
三、抚平背叛与疏离的陈旧伤	143
四、摆脱依赖，停止自责	149
五、抛开嫉妒，放弃偏见	155
六、终结仇恨，化解忧郁	160
七、超越愤怒和恐惧	167

第一章

拆掉思维里的墙



传统文化给我们留下了很多宝贵的知识财富，同时也留下了一些已经不太适用的习惯性思维。比如不肯放低姿态，不肯示弱，爱面子，讲求表面的和谐……所以很多人活得很累。其实，拆掉我们思维里的那堵墙，一切会变得简单透明，清晰明确。



架子不等于权威

在我们传统的家庭观念中，上级是下级的风向标，长辈是晚辈的榜样，大师是普通人的高山，师傅是徒弟的管理者，父母是孩子的“权威”。在我们祖祖辈辈流传下来的礼节中，长辈、上级、身份地位高的人，永远是权威阶层，他们的话即便不是真理，也是必须听，必须在乎的。在日本和韩国，长幼尊卑的礼节更为严格，表现也更为突出。我们总能在各种场合见到晚辈和下级对尊长恭敬有加的场面。自然，受尊重的一方，表现出倨傲也是情有可原。

媒体报道隔三差五地就会爆出某某明星耍大牌的新闻，记者在八卦新闻中抱怨偶像们拒人于千里之外，动辄一群保镖随身，粉丝们想献一束花、合个影都不能如愿，更何况有的明星不仅摆架子，还落实到行动上——明星打人骂人的消息也屡见不鲜。再看看各地新闻，特别是花边新闻，有多少是地方官员在各种消费场所耀武扬威，让服务人员苦不堪言的内容。还有人在马路上撞人后威胁交警说：“我爸是某某”，“我姨夫是某某”。那气势汹汹的样子，好像他就是某某人。也许某某人本人反倒不是这副模样。

大家都不喜欢爱摆架子的上级，但这样的头头却不少，这些人虽然表面上从摆架子中获得了心理上的满足，但实际上，他们不仅处理不好

与上下级之间的关系，而且与同级同事之间的关系也不融洽。我们经常听到这样的议论：“我们公司销售部的领导，官不大，也就是个总监，架子摆得倒不小，能自己干的事非得让秘书代劳，一个人两分钟能办完的事，非得叫两三个人教训一通半个小时才干完。你说为了什么呀，生怕大家不知道他是个总监。我们才不吃他这一套，他越是这样子，我们就越懒得理他。”“你们经理讲起话来总是拿腔拿调的，眼睛抬到天上，真让人受不了。”

在这种领导的思维模式中，上级是管理者和统治者，而下属则是被管理和被统治者，两者是驱使和被驱使的关系，绝对不能混淆。他们认为作为领导就要有领导的样子，只有表现得高高在上，严肃威武，下属才会敬畏，努力干活，不惹事。下属表现得卑躬屈膝，凡事以领导为中心，才是好的下属。

在《三国演义》中，刘备为了给关羽、张飞报仇，领兵百万攻打东吴，孙权则起用陆逊为主将，统率三军抗刘。刘备得到孙权方面的军情消息后，好奇地向这个从未听说过的陆逊究竟是何来头？马良告诉他，陆逊是东吴一位年轻有为的书生，曾经成功用计突袭了荆州。刘备听了大怒，发誓要杀了陆逊为关羽、张飞报仇。马良提醒刘备，陆逊的才能堪比周瑜，万万不能轻敌。刘备却满不在乎地说，难道我不如一个“黄口孺子”吗？实际上，将才的大小，与年龄无关。刘备自称“朕用兵老矣”，夸口自己经历的战争多，谋略周全，这是不切实际的狂言。“岂不如一黄口孺子耶！”他嘲笑陆逊是乳臭未干的小孩，恰恰在没有充分准备的情况下放松了警惕，结果最后，陆逊用计火烧连营七百里，让刘备吃了一个大败仗。刘备错就错在高估了自己，而且用身份资历来判断一个人，盲目而主观臆断，最主要的是，他不该养成摆领导架子的习惯，以至于思维方式都受制于此。可谓是摆臭架子成千古恨。

我们都知道，权威不是摆出来的，至少权威的本质不是摆架子。

在家庭里，父母长辈在儿女和晚辈面前摆家长架子的现象也非常多见。很多的代沟就是这样产生的，而父母长辈却浑然不觉。

星星是一个十七岁的高中生，就在高考前夕，他离家出走了。他的父母非常焦急，最后星星终于回来了。他告诉父母：“我实在受不了爸爸那副整天跷着二郎腿教训我的样子了，我当然想考个好的大学，我的努力你们又不是看不到，可是爸爸天天在我耳朵边说些给我增加压力的话。我爷爷早就说了，我爸当年没好好学习，也没赶上好机会，所以没能上大学。他自己应该知道他在学习上能指导我的东西非常少，可是他总是不懂装懂地在我身边指指点点。我实在是快要崩溃了！”经过妈妈一次次电话里苦口婆心的劝导，星星终于打消了逃避高考的想法，顺利返回家参加了高考。

因为上一代的习惯，星星的父母觉得，父母的话对于孩子而言就是命令，听父母的话才是好孩子。但是，一个健康和谐的家庭关系中，孩子和父母应该是平等的，从精神到表现形式，都应如此。父母与孩子之间不应该是单方面地灌输、批评、提醒，而应该是双方对等的交流和沟通，是互动的关系。我们常听到“代沟”这个词，其实代沟的本质就是沟通不畅。它的产生，其实和年龄、性格的关系不是很大，而是与沟通的意愿和方式有关。孩子是察觉父母情绪的高手，父母的喜怒变化，他们完全能敏锐、迅速地觉察到。父母若用不平等的、高高在上的、统治者的心态来对待孩子，孩子必然能在第一时间意识到自己在父母心目中的角色和地位。这往往会让孩子感到屈辱，但同时他们又无力反抗，或者说不知道如何反抗，因此只能以离家出走、吵架、不学习、闯祸的方式来反抗。父母摆架子只会伤害孩子的自尊心，压抑他们的天性。

在很多美国大片中我们都经常能看到这样的镜头：父母与孩子之间相互直呼名字；孩子情绪不好的时候，父母会轮番到孩子的房间里和他谈话，倾听他的烦恼和困惑，最后再亲切地在孩子脑门上印上一个甜蜜的吻。这让我们很多中国的孩子羡慕不已。我们不必照搬西方国家孩子可以直呼父母名字的形式，但我们的家长不妨尝试着和孩子平等地交流，抽空和孩子坐在一起，或者一起出去走走，聊聊他在学校发生的新鲜有趣的事情，他的烦恼，他的朋友，他的爱好，一定能让父母发现一个新天地。

我们的确应该学习西方国家在家庭沟通方面的方法和习惯，培养放下架子，直面内心，坦诚沟通的心态。

爱摆架子的人通常有两种表现，一是和他人刻意保持距离。喜欢紧绷着脸，轻易不接触比他级别低、年龄小、身份低的人，从来不和他不接触的人开玩笑，他们喜欢把简单的事情搞得很复杂，当场就可以解决的事情，他们往往喜欢停一段时间，哪怕是几分钟，还往往要别人专门到他办公室里跑一趟或若干趟，以显示自己的权威和重要性；二是他们处处觉得自己高人一等，天赋异禀。一说话就爱打官腔，把自己挂在嘴边，喜欢吹嘘自己和贬低别人。不可否认，能做到一定级别的人必定有其过人之处，但爱摆架子的人把自己的过人之处太当回事，觉得自己处处比别人聪明能干。这其实是缺乏自知之明的表现。

摆架子其实也是一种内心不够自信的表现，只有当一个人不相信自己能凭借本事和亲和力、影响力取得别人肯定的时候，才会想方设法用外在的资本、特立独行的表现、高人一等的气势来体现自己的存在。当然，如果你说有些人天生具有领袖气质，举手投足、待人接物就是具有强大的气场，令人折服，那我也非常同意。那是内在力量的自然散发，和我们讲的摆架子不是一回事。



智慧心语

很多人都把“架子”当成风度，把傲慢当成权威，把贬低别人当成能耐。其实，架子摆起来只能让别人看到这个人的浅薄。因为真正的智者和有领导力的人，越是知道得多，越是有权力，反倒越是谦卑。因为他们知道“世界很大，我只是小小一分子，我仅仅是比别人多了一点头衔和声誉，在某一方面得到了认可而已”。无论身份地位如何，摆架子都是非常不必要的，除非是表演。



死要面子活受罪

面子是什么？说白了就是脸。中国有句俗话：“人活一张脸，树活一张皮”。

很多人太过于看重自己的脸面。具体表现是：吃要比别人吃得好，吃得不一樣，吃得高级或新鲜独特；穿要穿限量版，定制款；接待要到五星级酒店，前呼后拥；连写篇文章，署名前面都要挂一个“著名作家”。说到底，就是要显得比别人过得好。太多人为了面子钩心斗角、投机取巧、收受贿赂、不择手段、以权谋私、欺骗敷衍。有人不屑地质疑：“面子值几个钱”？有的人看来，“面子”确实一文不值。因为它体现出来的是封建落后的价值观，是官本位、权本位、钱本位、富本位、利本位的变种。它们对于个体的人，能带来心理上的愉悦感和满足感，但也能让人陷入疯狂挣扎的怪圈；对于集体，实质上会造成巨大不必要的浪费，耽误最重要的事情。

更有甚者，宁愿赔钱赚吆喝。20 世纪 80 年代的港片里常见黑胖凶狠的黑社会老大，一个个都扛着像砖头一样的大哥大大摇大摆，殊不知实际上有很多人都缴不起电话费。

媒体曾经报道过两件很让人痛惜的事：一个是 2011 年 6 月发生在浙江大学的一起意外。回国三个月的青年教师，被怀疑因为副教授

的职称没有评上，或有关人士的承诺没有兑现，竟然别妻离子自杀了断，告别了 32 岁正值灿烂年华的人生；另一个是几年前，一个名叫小丹（化名）的孩子，因为没有按时交假期作业，老师告诉他不用上学了，他百般哀求之后无果，给父母留下了一封令人叹息落泪的遗书后自杀。

这两件事的当事人自杀的原因，其实都和面子有关，或者说与尊严有关。他们把尊严放到了高于生命的位置，真的是很遗憾。究竟有多看重，才会让他们做出如此出人意料的选择。这种用生命来换面子的极端事件凸显出了面子下面深藏着的心理灰色地带。所以，问题不在于一个青年或者孩子是否具有坚强的心理素质，是否应该承受一点伤及面子的压力，而在于绝大多数人的面子代表着沉重、严峻的现实。当一个人遭遇伤及面子的压力或打击时，他同时还遭遇到个人生存条件和权利地位的改变与打击。

为了面子而做的事形形色色数不胜数：比如领导开会要安排在前排，并且桌上要摆上写了头衔的名牌，以显尊贵，这是为了面子；别人结婚置办酒席 20 桌，我就不能容忍只办 15 桌，这也是为了面子；别人家的孩子都有变形金刚和奥特曼玩具，我们家孩子也必须要有；别人家的车是宝马，我买奥拓就没脸见人；别的女性背 LV 包，我就必须省吃俭用也买一个；买房子就是为了让别人来串门的时候多夸两句，所以我拼了老命花光积蓄买了一个拥有两个厕所的复式三居。这都是为了面子。

甚至某领导请客、某明星请客，邀请了张三李四而没有邀请我，我就会非常生气，因为请客的人跟我关系也不错，但竟然没有邀请我，这太没面子了！好不容易认识了一个名人，只不过是要到了人家的名片，就到处跟别人说和那个名人怎么怎么熟，因为这让当事人觉得非常有面