

你能Hold住自己的生活吗？
时刻因自己的软弱性格而不安？

哥要Hold住！



哥要Hold住

活出真实自我

打造“纯爷们”的精彩人生

（日）潮风洋介/著 何鹏/译

只要能够勇敢地做回自己，
你的事业、人生和恋情都将重归正轨！

为了讨好他人而“哑巴吃黄连，有苦说不出”？
善于“强颜欢笑”，但却对自己严重缺乏自信？



中国出版集团



现代出版社

哥要 Hold住

活出真实自我
打造“纯爷们”的精彩人生

(日) 潮風洋介/著 何鹏/译



中国出版集团



现代出版社

图字：01-2011-3350

图书在版编目（CIP）数据

哥就要Hold住 / (日) 潮風洋介著；何鹏译. —北京：

现代出版社，2011.10

ISBN 978-7-5143-0350-6

I. ①哥… II. ①潮… ②何… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第218051号

MO 'YIYIHITO' NI NARU NOWA YAMENASAI! © 2010 Yosuke Shionagi
Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著 者	(日) 潮風洋介
译 者	何 鹏
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)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	5.75
版 次	2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-0350-6
定 价	30.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



作者简介

潮凪洋介：1970 年出生，随笔作家。广泛活跃于杂志、报纸、广播等多个媒体之间，致力于推广“充满爱与梦想的自由自在的生活方式”。同时，定期在日本全国范围内举行巡回演讲，并在部分地区对涉及两性婚姻生活的问题提供免费咨询。

此外，作为专业情感问题顾问，他大力创新，打破千篇一律的“恋爱问答”的传统模式，在热门网站 All About 开设以“人生·事业·恋爱”为题的专栏，从三个方面为 30 万男女读者指明消除烦恼、实现梦想的道路。

以“工作不是生活的全部，我们的人生要过得更加快乐”为宗旨，在近 20 年的时间里，潮凪洋介参加了各种各样的社区义务活动。由于这些活动与“公司”“职位”无关而吸引了来自各行各业的人，规模十分惊人。

出版有畅销书《100 位女性口中的“魅力男标准”》以及近作《男性魅力的误区》(均为三笠书房出版)等多部著作。



哥要HOLD住



你还在扮演“好人”吗？

（代序）

首先，笔者想向各位读者提一个十分冒昧的问题，请问：你从小到大在学校或社会中受到过以下这样的教育吗？

“不要给别人添麻烦。”

“在别人面前要表现得恭敬有礼。”

“不要和别人发生冲突。”

对于普通人来说，以上这些当然是十分重要的“规矩”，但笔者却对此颇有异议。

想要让自己宝贵的人生过得充实、快乐，有时可以适当地逾越这些“规矩”，“走自己的路，让别人说去吧”。

笔者平常所做的主要工作是通过出版专著、在杂志和网站上开设专栏发表评论，以及在全国各地进行演讲或在电台做节目，以“恋爱”为主题与大约 30 万青年男女们进行交流。

由于职业的关系，有许多人主动找我咨询有关恋爱和人生的问题，而在他们之中存在着太多传统意义上的“好人”。

那么，所谓的“好人”是什么样的呢？简单来说，就是指被

上述种种“规矩”束缚的人，他们的主要表现是：

虽然表面上和蔼可亲，但实际上却时刻因自己的软弱性格而不安；

为了讨好他人而“哑巴吃黄连，有苦说不出”；

善于“强颜欢笑”，但却对自己严重缺乏自信。

一旦成为了这样的“好人”，无论是在工作上或是人生中都会失去自信，难以有所作为，生命力就此枯竭。自然，在恋爱方面也会受到极其负面的影响，难以“修成正果”。

令人遗憾的是，迄今为止，笔者见到过成百上千类似的“好人”。

我想给这些人一个诚恳的建议，那就是：只要能够勇敢地做回自己，脱离“好人”的窠臼，你的事业、人生和恋情都将重归正轨。

笔者痛感，做一个“好人”是要以恋爱、事业、人生的损失为代价的。而减轻“好人”们的痛苦，正是笔者写作这本书的主要原因。

本书以“不再做‘好人’”为题，从人生、事业、人际关系、待人接物、恋爱、玩乐等各种各样的角度对该主题进行了阐述。

笔者衷心希望各位读者在阅读拙作后，能够通过个人努力使自己的人生更为充实、更有乐趣，期待着你们勇敢地迈出自己的第一步。

潮風洋介





目录 CONTENTS

第一章

不再做“好人”，
人生将会彻底改变

- 一、跳出“好人”的窠臼，你将真正喜欢上自己 //003
- 二、摒弃“小富即安”的思想，让自己今后的人生活得更自在精彩 //006
- 三、敢于“反唇相讥”，人生才会快乐 //009
- 四、试着离开自己“感觉最好”的地方 //014
- 五、“纯爷们儿”敢于直谏老板，从而获得双赢 //019
- 六、“好人”往往耐不住寂寞，“纯爷们儿”却深知沉默是金 //022
- 七、试着明确表达自己的好恶 //025
- 八、“纯爷们儿”懂得如何拒绝别人 //030
- 九、不要在无意义的事情上浪费精力 //033

第二章

不再做“好人”，
事业将取得成功

十、普通的“好人”总想一个人完成所有工作 //041

十一、这样对付纯属语言游戏的无聊会议 //044

十二、“好人”的工作往往单调而无聊 //047

十三、人生的舞台需要“不知天高地厚”的精神 //050

十四、“好人”说话总是云山雾罩，令人困惑 //055

十五、试着将那些“不做也行”的事情进行到底 //058

十六、“纯爷们儿”相信“天职”的存在，并想尽办法去
找寻 //061

十七、“好人”只在公司内部拥有“人脉” //066

第三章

“纯爷们儿”
有时要“厚脸皮”

十八、你能让别人对你记忆深刻吗？ //071

十九、说话声音的大小与人生的充实度成正比 //073

二十、放弃在众人面前演讲机会的男人，也就放弃了自
己的人生 //076

二十一、过分“恭谨有礼”的行为有时如同一道没有味道、
易被遗忘的料理 //079

二十二、“纯爷们儿”乐于多多赚钱 //082

二十三、无须服从公司内部“潜规则” //087

二十四、如果是善意的，吵吵架又何妨？ //090

二十五、“不给别人添麻烦”真的是一种美德吗？ //093

第四章

你能大胆舍弃

“好人”的“伪善”吗？

二十六、真正和颜悦色的批评是什么样呢？ //099

二十七、你是选择“这人不行为，我才不约他”，还是“不约他才是错误的”？ //102

二十八、试着不再“强颜欢笑” //105

二十九、在倾力教授徒弟的过程中实现教学相长 //110

三十、普通的“好人”会成为他人负面情绪的“出气筒”
//113

三十一、不要用“自卑感”作为保护自己的盾牌 //115

第五章

不再做“好人”，

重建个人的恋爱哲学

三十二、“纯爷们儿”绝不迁就恋人或伴侣的背叛行为
//121

三十三、男人会以貌取人，女人也一样 //124

三十四、有效制造“间离感”，让恋情更为甜蜜 //127

三十五、仅靠金钱，是无法俘获佳人芳心的 //132

三十六、“纯爷们儿”身边总有多多个女性围绕的原因 //135

三十七、正确面对分手的方法 //137

三十八、23点到次日凌晨1点打电话是恋情成功的关键
//140

三十九、“纯爷们儿”在追求异性时会让对方感到愉快与
欣喜 //143

四十、高山上的鲜花容易凋谢的原因是什么？ //145

四十一、“纯爷们儿”会很大方地坐在异性身旁 //148

第六章

“纯爷们儿”享受生活的
方式丰富而有趣

四十二、着装打扮代表着礼仪与教养 //153

四十三、错过末班电车，你会怎么办？ //155

四十四、“纯爷们儿”不会借酒撒疯 //157

四十五、婚宴负责人的经历会让你成熟起来 //161

四十六、被拒绝就与对方形同陌路，你的人生会是失败的 //164

四十七、“纯爷们儿”的花钱方式 //166

四十八、分清“玩乐的恋爱”和“真挚的恋情” //169



第一章

不再做“好人”， 人生将会彻底改变

- 一、跳出“好人”的窠臼，你将真正喜欢上自己
- 二、摒弃“小富即安”的思想，让自己今后的人生活得更加自在精彩
- 三、敢于“反唇相讥”，人生才会快乐
- 四、试着离开自己“感觉最好”的地方
- 五、“纯爷们儿”敢于直谏老板，从而获得双赢
- 六、“好人”往往耐不住寂寞，“纯爷们儿”却深知沉默是金
- 七、试着明确表达自己的好恶
- 八、“纯爷们儿”懂得如何拒绝别人
- 九、不要在无意义的事情上浪费精力

跳出“好人”的窠臼， 你将真正喜欢上自己

这世上有两种类型的男人。一种是将“我已是成年人”挂在嘴边的男人；另一种则言必称“我还小呢”。第一种男人很自然地将自己划入“大叔”的群体之中，而后者则坚信自己还是“翩翩少年”。那么，你属于哪一类呢？

从表面上看，“我已是成年人”这句话显得很冠冕堂皇，其中隐含着“遵规守矩”“不惹麻烦”之类的意思，又体现着男人应有的自信与自立之感，自然会赢得身边人的好感。

但是，这样的男人会不会显得有些无趣呢？实际上，这句话脱口而出后，许多构成男人魅力的重要因素，如“热情”“幽默”“活力”“无拘无束”“敢想敢做”，等等，在一瞬间消失得无影无踪。

拥有与自己年龄相当的世界观与思考方式自然不赖，但如果



仅仅停留在“循规蹈矩”的状态之中，或许会感觉到些许寂寞吧。

比如，不少男人一到三四十岁都会开始对高尔夫球运动感兴趣，在这一点上笔者也不能免俗。但是，工作后和同事去居酒屋喝上几杯，回家后无所事事，周末再去打上一杆高尔夫球，这样一成不变的生活方式只能令你成为“芸芸众生”中的一员。所以，虽然随大流并非什么十恶不赦的坏事，但如果“仅仅如此”的话，人生或许也太过无味了。对于这样的人，我想说的是，如果能够尝试跳出束缚，尽情描绘自己的梦想岂不更好？

其实，社会上有众多已经三四十岁但却仍然拥有无尽梦想，努力活出“真我”的男人。这其中，有单纯为了给朋友提供一个休闲的场所，而在主业之外经营咖啡店的人；有与别人结成舞蹈队，定期表演的人；有致力于尽早实现个人的经济独立而利用业余时间经营网店的人；还有身为一座有着1200多年历史的寺庙的住持，但每天仍与时俱进地策划着各种新颖的活动的人，凡此种，不胜枚举。他们无一例外都非常喜欢现在的自己，热爱着自己的人生。

所以，笔者希望大家的人生都能够尽量避免陷入“无意义”的怪圈。少年时的我们肯定这样想过，“将来的我要实现自己的梦想，决不成为一个无聊的大叔”，这样的雄心壮志不应在岁月的流转中消磨殆尽。无论从事怎样的职业，不管收入的高低，我们都可以让自己的人生成为光辉的、真正的“男人的人生”，而

只有那些真正绝望的人，才不想拥有这样的人生。扪心自问，你真的完全绝望了吗？实际上，选择哪种人生就在你的一念之间。

现在，请在你的记事本、笔记簿或是随便什么废纸上，写下你在青少年时曾经想要的娱乐，以及向往从事的职业。然后，选择其中的重点去尝试哪怕5分钟的时间。事实上，这些娱乐、职业的相关信息从互联网上随时能够找到，而只要你迈出这一小步，你的人生将就此从“条条框框”中解放出来，你将发现自己是一个能够实现曾经的梦想的人。而当你乐在其中之时，也就开始向“芸芸众生”之辈挥手作别了。

普通的“好人”在精神与思想上与自己的年龄亦步亦趋，最终只会成为“大叔”群体中的一员；而“纯爷们儿”则会超越年龄的束缚，在人生之路上自得其乐，在反复的自我认同中汲取自信。

摒弃“小富即安”的思想， 让自己今后的人生生活得更加自在精彩

战后，日本曾经历过经济高速增长期，就在这段时间“对公司从一而终”成为人们对待工作和事业的普遍态度。在人们眼中，不断变换工作单位绝不是什麼好的榜样。

当然，这种认识产生是有着深厚的文化背景的，日本人自古以来以隐忍为美德，将公司当作自己的衣食父母。

然而，时代不同了。谋求条件更为优越的工作而明智地跳槽，甚至脱离雇佣状态独立创业已成为最自然不过的事情。过去普遍不被人们接受的工作不稳定状态正在成为一种新的、时髦的工作方式。

与其在永无出头之日的公司日复一日地埋头工作打熬资历，不如果断跳槽获得独立，从而实现自己的人生价值，这种勇于挑战新的工作的男人正在逐渐成为社会的榜样。

