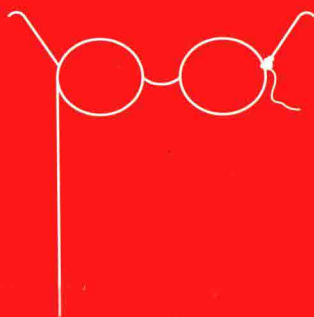


别让好脾气 害了你

周维丽 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

别让好脾气 害了你

周维丽 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让好脾气害了你 / 周维丽著. —贵阳: 贵州人民出版社, 2018.4
ISBN 978-7-221-09893-1

I. ①别… II. ①周… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 056818 号

别让好脾气害了你

周维丽 著

出版人 苏桦

总策划 陈继光

责任编辑 唐博

装帧设计 末末美书

出版发行 贵州人民出版社 (贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座,
邮编: 550081)

印刷 三河市祥达印刷包装有限公司 (河北省三河市杨庄镇杨庄印装园,
邮编: 065200)

开本 670 毫米 × 970 毫米 1 / 16

字数 190 千字

印张 16

版次 2018 年 4 月第 1 版

印次 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-221-09893-1

定价 39.80 元

版权所有 盗版必究。举报电话: 策划部 0851-86828640

本书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 0316-3656589

前言

苏东坡曾写过一篇《留侯论》，文章提到了一个观点：那些被称作豪杰的志士，一定具有胜人的节操，有一般人所没有的度量。有勇无谋的人在遭受屈辱之后只会拔剑而起，这种人并不是真正的勇士。天底下真正具有豪杰气概的人，向来遇事不慌，遭受屈辱也不会轻易愤怒，就是因为他们拥有宽广的胸怀和远大的志向。

接下来，苏东坡举了一个例子，张良早年就表现出了过人的才识，却想要像荆轲那样去刺杀秦王（安排大力士刺杀秦王），这是不理智的下下策。后来张良在桥上遇到了黄石老人，老人认为他的锐气太盛，于是故意刁难他：把鞋丢掉，然后让张良捡回来给自己穿上。经过考验的张良很快从老人这里习得《太公兵法》。

苏东坡认为郑襄公脱去上衣裸露身体、牵羊迎接准备攻打郑国的楚庄王，这种低姿态挽救了郑国；越王勾践甘愿成为吴王阖闾的奴仆，从而为自己的复仇奠定了基础，张良能忍得住小怨愤去成就远大的谋略，这同样为他的成功做了铺垫，而汉高祖刘邦也正是因

为张良给了他容人的气度才能够登上王位，反观不能忍耐的项羽，随随便便就展示自己的强势，最终失去了争霸的优势。

司马迁原本猜测张良是一个身形魁梧的人，却不料对方只是一个貌如妇人的小个子，所以苏东坡感慨张良之所以成为张良，就是因为具备忍耐的气度，这比那些外表刚强勇猛的人强千倍万倍。

这篇文章阐述了“忍”这一核心理念，而这几乎成了过去中国几千年人际交往中最重要的一个法则。即便是如今，也有很多人会借鉴苏东坡的文章来进行自我反省，并总结出了现代社交法则——尽可能保持好脾气。

多数人接受的是一种更加平和的教育，他们从小接受的理念就是“克制自己的情绪”，因为情绪的爆发会导致良好的判断力受到蒙蔽，会招致许多不必要的麻烦，诸如“一条狗如果咬了你，难不成你还要咬回来？”之类的道理的确会让我们选择压抑自己的情绪。几乎所有的教育都在倡导人们保持内心的平和，倡导人们和自己对话，这种自我认知对话是敏感的，它涉及的话题很多：我是谁，我该如何看待自己，发生的事情是如何影响到我的情绪、个人形象与自我认知的等。

当自我认知逐渐发生作用的时候，人们会提醒自己：我要做一个好人，做一个好邻居，做一个好同事，做一个好下属。对他们而言，维护个人形象变得至关重要，一旦自己变得富有攻击性，成为了麻烦制造者，或者表现出了坏脾气，就可能会觉得浑身不自在。

从另外一个角度来说，情绪也许是生活中最平常但却最让人头痛的东西，是人类面对的最大挑战之一，想要让情绪安安稳稳地待在那儿，想要让它们保持人畜无害是困难的，人们总是希望情绪不会造成任何伤害，不会使自己承担任何责任和风险，与此同时还要确保自己的利益不会受到损害。正因为有这样的想法，很多时候人们会下意识地提醒自己应该保持忍让的姿态，应该压抑住那些不好的情绪，这样才能真正减少麻烦。

可事实表明，人们对于情绪的克制往往会出现问题，人们反而会因为过度沉溺于“示弱”“善忍”的理念中而失去应有的进取心。社会学家认为一个真正健康正常的人应该主动去影响整个世界，应该主动释放自己的影响力，而不是消极被动地承受所有的外力，而更加主动的表现就要求人们必须想办法去争取利益，去展示自我，去影响他人。

孔子说过：“礼之用，和为贵。”这句话在千百年来一直都被奉为人际交往的圭臬，意思是：与人交往要以和为贵，不过很多人只记得这一句话，却没有注意到孔子后面的一句话：“先王之道，斯为美。小大由之，有所不行。知和而和，不以礼节之，亦不可行也。”

如果将所有的话连在一起，那么意思是：“礼的作用，在于使人的关系和谐为可贵。先王治国，就以这样为‘美’，大小事情都这样。有行不通的时候，单纯地为和谐而去和谐，不用礼来节

制，也是不可行的。”这句话的核心观点就是不要为了“和”而“和”，而应该有原则地进行调和，必须适时制定相关的规章制度来约束人们的行动，不能一味地以和为贵。可以说，孔子所提倡的以和为贵是有原则的，一旦打破了这些原则，那么以和为贵的行为准则也就不成立了。

以此类推，保持一个好脾气也是有限度、有原则的，在很多时候，还是需要改变一贯的“好人”形象，在必要的时候要更加强硬一些。有时候，可以表现得更具攻击性，也可以适当发脾气。而且真正聪明的人并不是一味迎合环境，而是善于根据实际情形和需求来调整自己的行为模式，他们并不会刻板地坚持某一种道德观念，也不会将“好心”当作道德的唯一标准。

不仅如此，越来越多的证据表明适当发脾气对于个人的生活、工作和社交有很大的帮助，它能够加强语言组织能力，能够提高记忆力，同时强化个人的说服力。这些负面情绪能够让人更加直观地意识到，自己正处于一个充满挑战和竞争的环境中，为了应对这些挑战，人们需要表现得更加专注、细致，需要拥有更为敏锐的思维，需要对自己提出更高的要求。

本书分析了片面追求好脾气而带来的一些危害，并且从人际相处、团队管理、自我强化、商业竞争、职场文化等多个方面进行分析和解读，论证了“坏脾气”的一些合理性和必要性。书中对与“脾气”有关的元素都进行了深入挖掘，很好地衬托了主题。此外

本书语言平实，内容充实，与一般的说教以及励志鸡汤不同，本书更加注重实际操作，因此非常便于阅读，书中所提到的例子也生动而丰富，具有很好的参考价值和借鉴意义。

第一章 为何脾气好的人难得到重视？

在人们的惯性思维中，好脾气的人往往更受欢迎，但现实的情况是，当人们片面追求好脾气、片面采取妥协、迎合的策略时，反而会在交际中不断处于弱势地位，反而更有可能因此而受到排斥。

这是一个“以和为贵”的时代 // 003

为什么当“好人”会这么难？ // 008

不要将这个世界想得太美好 // 013

好脾气只是一项形象工程 // 017

好脾气也是一种性格弱点？ // 020

第二章 退让并不是解决问题的方法

人们通常会认为“退让”可以有效解决分歧和矛盾，但退让的手段只能抑制矛盾的激化，却无法消除矛盾。真正的和谐应该是双方各退一步，任何一方如果一味退让，就会让自己变得越来越被动。

退让只是姿态，而不是解决问题的方法 // 027

吃亏是福，但有些亏不能吃 // 031

退一步，未必海阔天空 // 035

过度忍耐就是一种懦弱 // 040

过度包容就是一种纵容 // 044

合理维护自己的正当权益 // 049

第三章 真正做自己，不要总是迎合别人

很多人为了确保自己和他人（社会）一致，会改变自己的立场和想法，迎合他人。盲目地迎合他人会导致自己失去判断力，丧失自我的精准定位，所以每一个人都要努力做自己。

勇敢做自己，才能赢得尊重 // 057

立场坚定，做一个有原则的人 // 063

如果不符合心意，那就不妨坚持己见 // 068

分歧面前，更要表现得自信一些 // 073

避免有求必应，懂得拒绝别人 // 078

第四章 真正的强者要严格待人待己

太好说话或者脾气太好的人往往缺乏自制力，对自己和他人的约束力不够强。真正强大的人会时刻约束自己和他人的行为，会懂得给身边人施加更大的压力和助力，确保大家处于被激活的状态。

强大的人是需要一点脾气的 // 087

精益求精，努力做到更好 // 092

从细节做起，保持严谨的态度 // 097

不达目的，绝不轻易罢手 // 102

第五章 保持勇猛，你的人生才能突出重围

那些更加勇猛的人，才更有机会突出重围、掌握更多的资源。任何一个人所面临的生存环境都不会总是温和的，在艰难的环境中，不能总是保持“老好人”的性格和姿态，而要让自己勇猛。

生活中有时候不需要“老好人” // 109

保持竞争性是应对侵犯的重要方式 // 112

在纯粹的生存环境下，弱者有时候也不值得同情 // 119

把自己变成勇猛的人 // 124

第六章 职场是激烈的竞争之地

职场向来都是竞争非常激烈的地方，充斥着各种利益纠葛，仅仅通过充当“好人”是难以生存下去的，如果将现实想得太美好，将人际关系想得太简单，那么最终可能会失去在职场生存的机会。

办公室里的老好人总是会吃亏 // 131

追求并保护自己的根本利益 // 136

轻易满足是进步最大的敌人 // 141

不要为他人的错误埋单 // 145

不妨让自己成为一个有态度的人 // 150

提升个人能力，让自己更有威严 // 155

第七章 不做老好人，才会赢得博弈

博弈无处不在，无论是柴米油盐的生活琐事，还是一些大战略、大规划，都离不开博弈，从某种程度上说，人与人之间的交流往往都可以归结为博弈的关系。而在博弈中，要避免因为好脾气而吃亏。

聪明也是成功的一种特质 // 163

利用好规则，弱者也可以掌握主动权 // 167

限制信息，不要什么都说给别人听 // 172

丑话更要说在前头 // 177

第八章 别让你的善良成为他人的工具

这个世界往往是善良的人居多，可是有时人的善良会被当成是软弱的表现。真正善良的人并不是完全温和的，他们也会带着一点儿锋芒，他们拥有更为完整的评判体系，拥有更加出色的人际关系处理能力。

善良也要带一点儿锋芒 // 185

不要让善良成为他人利用的工具 // 190

不要让他人对你的善良形成依赖 // 195

善良并不是简单地同情弱者 // 200

过度善良的9种表现 // 205

第九章 不要被好脾气害了，更不要被坏脾气控制

好脾气有其优势和缺陷，坏脾气也有其优势和缺陷，不能走向另外一个极端。要懂得在两种模式之间恰到好处地进行切换，避免出现“太好说话”或者“太难说话”的情况。

抑制暴躁，避免被人利用 // 213

发脾气的时候也要避免被权力操纵 // 217

就事论事，不要为了发脾气而发脾气 // 221

拒绝迟钝，但也要保持钝感力 // 225

避免成为问题专家，该赞美的还是要赞美 // 229

做好信息接收工作，先了解到底发生了什么 // 233

后 记 // 238

01

第一章

为何脾气好的人难得到重视？

在人们的惯性思维中，好脾气的人往往更受欢迎，但现实的情况是，当人们片面追求好脾气、片面采取妥协、迎合的策略时，反而会在交际中不断处于弱势地位，反而更有可能因此而受到排斥。

这是一个“以和为贵”的时代

许多社会学家都提出这样的观点：“这是一个以和为贵的时代。”“以和为贵”并不是一个新鲜的提法，早在几千年前的孔孟时代，圣人们就一直强调以和为贵的观点，为的就是在一个充满矛盾和冲突的时代中寻找一些安宁。在过去很长一段时间里，“以和为贵”更多的还是体现在个人的行为准则方面，却没有成为一个社会性的文化现象，直到现在，随着社会的发展和文明的进步，人们才真正有可能将这个原则付诸生活的各个角落。

尽管每一个时代都有独特的矛盾，都会存在各种各样的纷争，细化来说，每一个人每天都会遭遇来自周围环境的各种压力，每一个人都会在试图满足自身利益的同时与人发生纠纷。冲突和矛盾从来没有消失，也不可能真正消失，但是随着社会的进步和文明程度的提升，人与人之间的冲突已经更容易得到控制了，人们的道德感

也不断得到提升，这就促使人际关系变得更加和谐。

做一个时间上的纵向对比，就会发现，如今人们无论是在生活还是工作当中，都已经变得更加文明了，我们比前人更加懂得如何巧妙地应对人际关系上的挫折和矛盾，懂得如何设置更多的压力缓冲措施。一位社会学家曾经对20世纪30年代的纽约地铁和现在的地铁进行对比，发现过去人们挤地铁时经常会出现打架事件，但是现在人们变得更加文明，脾气也变得越来越好，很少有人会刻意挑起事端。从整个社会环境来看，公共场合的辱骂、推搡事件已经越来越少了，人们的自控能力正在增强。

现如今，人们更加热衷于以“和睦”的方式来解决，除非一些特别棘手的问题，否则多数人都不愿意与其他人产生纠纷和矛盾，很显然，道德层面的提升带动了大家良好的表现。有人曾这样说过：“在中世纪，做慈善是一件无法想象的事，而今天遍地都是，人们都懂得帮助他人是一种美德。”

不过社会越来越和谐并不仅仅在于道德的提升，还在于社会分工的细化，因为社会分工导致人际关系越来越密切，在共同的利益需求和环环相扣的合作体制下，人们并不会轻易与人撕破脸皮，即便是竞争对手之间，也很少像过去一样采取非常激烈的手段相互压制，毕竟在多数时候，维持良好的关系对于日后的合作更有帮助。在社会分工并不明确的年代，各行各业中的竞争都显得非常突兀，但是社会进步带来了更多的合作机会，人们变得更乐于合作，更乐