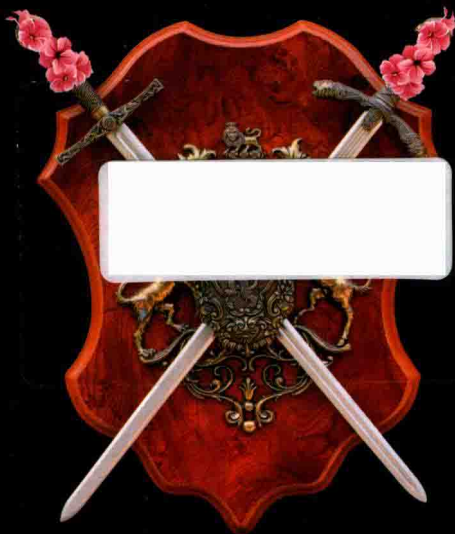


不被伤是一种气场

内心柔软而有原则，
身披铠甲而有温度！

这个世界从来都是有经纬度的，
不会因为你的忍让而缩水，
也不会因为你的强悍而膨胀！
你要懂得游刃有余，恰当的方式就是

不进一寸，不失一毫！



张笑恒◎著

不伤人是一种修养



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

不伤人是一种修养



张笑恒◎著

不被伤是一种气场

图书在版编目(CIP)数据

不伤人是一种修养,不被伤是一种气场 / 张笑恒著. — 北京: 中国文联出版社, 2019.11

ISBN 978-7-5190-4120-5

I. ①不… II. ①张… 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(2019)第129446号

不伤人是一种修养,不被伤是一种气场

著 者: 张笑恒

终 审 人: 朱彦玲

复 审 人: 郭 锋

责任编辑: 刘 旭

责任校对: 李少聪

封面设计: 末末美书

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923051(咨询) 85923000(编务) 85923020(邮购)

传 真: 010-85923000(总编室), 010-85923020(发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn liux@clapnet.cn

印 刷: 天津中印联印务有限公司

装 订: 天津中印联印务有限公司

法律顾问: 北京市德鸿律师事务所王振勇律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 240千字 印 张: 15

版 次: 2019年11月第1版 印 次: 2019年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-4120-5

定 价: 45.00元

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

有一句话说得特别好：“成年人的世界里，没有容易二字。”现实生活中，每一个人都会面临来自家庭、工作中的各种压力，如千斤重担似的压在身上喘不过气。所以，无论在生活中还是在社交场合中，多给对方一些鼓励，少给一点打击，才是一种富有正能量的交往方式。

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”这句俗语，准确地阐明了一个道理：不同语言能带给对方截然不同的感受。

在职场中，对于刚进入社会、工作经验欠缺的菜鸟来讲，鼓励要比批评具有更大的力量。每一个初入职场的人，往往会因为缺少工作经验在上司和同事面前显得谨小慎微，生怕出现任何错误。而耐心地指正和鼓励这些新人，将会给他们带来更大的自信和帮助。

社交中，我们有时会遇到一些暂时比我们过得要差一点或者身体有缺陷的朋友，此时，我们在言谈举止方面更要考虑到对方的感受。不要居高临下或者拿朋友的缺陷去看低和取笑对方，这不仅仅是礼仪，更是一种个人的修养和做人的底线。

家庭中，最大的情感暴力恰恰是夫妻间和发生在家教过程中的语言暴力，这是最伤家人自尊心和感情的事情。我们经常听到夫妻吵架时会说：你看谁谁家的老公那么有出息，你怎么这么无能？也经常听到父母教训孩子：你怎么就不如别人优秀？这样的语言不仅不会让对方产生丝毫的改观，反而会将对方推入更糟糕的境地。

我们不仅要做到不伤害他人，同时也要做到不被外界所伤害。只有我们自己的内心变强大，才能不被外界的因素影响到追求目标的步伐。

《乱世佳人》里，斯嘉丽回到被战争毁掉的家园后，手握拳愤然起誓：“上帝为我做证，上帝为我做证，北方佬休想将我整垮，等熬过这一关，我绝不再忍饥挨饿，也绝不再让我的亲人忍饥挨饿！”

斯嘉丽面对的不仅仅是某个具体人的伤害和打击，而是一个无法抗拒的战乱时代。在那样一个苦难的年代，一个女人依旧勇于面对现实，敢于向生活宣战，可谓坚强。正是这种从苦难中衍生出来的求生和成功的欲望，激励着斯嘉丽战胜了一切困难，勇敢地重建家园。

心理学上有个概念叫“期望强度”，指的是一个人在实现自己期望达成的预定目标过程中，面对各种挑战和困难所能承受的心理限度，或者说是成功欲望的牢固程度。

如果一个人的期望强度不高，便无法面对残酷的现实，容易半途而废。所以只有意志坚定并拥有足够牢固的期望强度的人，才能排除万难，逆转人生。

当年，有个年轻人向大哲学家苏格拉底求学。苏格拉底把他带到小河边，两个人一起跳到河里，苏格拉底突然将年轻人的脑袋按进水里，年轻人拼命挣扎，刚一出水面就又被按进去，如此再三。年轻人用尽全身力量挣扎而出，惊慌地问：“大师，你到底想干什么？”苏格拉底答道：“年轻人，如果你想向我学知识的话，你就必须有强烈的求知欲望，就像你有强烈的求生欲望一样。”

那些被贫困、坎坷折磨的人为什么能成功？正是因为他们有着强烈的求生欲望和成功欲望。这种欲望带来了一种强大的力量，让他们变得无坚不摧，勇敢无畏。所以，成功源于“我一定要”，而不仅是“我想要”。

虽然这听起来像时下畅销书中成功理念的老调重弹，但却是人生的不二准则。只有我们自己的内心有了明确的意愿并采取了切实的行动，一切才能如你所愿。

本书从“不伤人”到“不被伤”这两个主题入手，抽丝剥茧，徐徐展开，期望给读者朋友们在为人处世、内心修炼等方面带来更多的启示，从而提高自身修为和抗压能力。只有我们能够以积极的心态面对人生路上的人和事，并用强大的内心面对外界的纷扰和挑战，才能成为更好的自己。

第一章

你以为的无心，却是别人耳中的毒舌

1. “我说话直，你别介意” / 002
2. “你怎么这么笨”这句话伤人最深 / 004
3. 关系再好，也不能肆无忌惮地开玩笑 / 006
4. “早跟你说了会这样”，事后诸葛亮的话伤人自尊 / 008
5. “呵呵”的潜台词是“我不想和你说话” / 011
6. 多少婚姻毁在一句“过不下去就离婚吧” / 013
7. 对朋友说话也要“客气”点 / 015

第二章

不要因为心情不好，就随便伤害身边最亲的人

1. 孝敬父母最难的是“色难” / 020
2. 唠叨有多少，伤害就有多大 / 022
3. 心情不好，也不跟孩子说气话 / 025
4. 吵架就事论事，不翻旧账 / 027
5. 任何时候都不要把话说得太绝 / 029
6. 不轻易抱怨身边的人和事 / 031
7. 不吼不叫、心平气和地沟通才有效 / 034
8. 失意人面前不谈得意事 / 036

第三章

他“做”错了，你千万别再“说”错了

- 1.别逞口舌之快，弄清真相再批评 / 040
- 2.“三明治策略”：表扬、批评、再表扬 / 041
- 3.批评的话，私底下关起门说 / 044
- 4.批评别人之前，先检讨自己 / 046
- 5.高情商的批评：轻话说重，重话说轻 / 048
- 6.暗示法，让对方意识到自己错了 / 050
- 7.换一种说法，用“如果我是你” / 052
- 8.用鼓励代替批评，谁都会感激你 / 055
- 9.批评后记得给出正确的建议 / 057

第四章

当你说“不”时，听起来要像“是”一样好听

- 1.用幽默的方式拒绝 / 060
- 2.优雅地拒绝他人的表白 / 062
- 3.拒绝的同时给出替代方案 / 064
- 4.好朋友向你借钱，如何拒绝又不伤感情 / 066
- 5.别人的好意，如何开口谢绝 / 068
- 6.不伤和气地拒绝同事的不合理请求 / 070
- 7.比较难办的事，用“拖延拒绝术” / 072
- 8.不想加班，怎么说老板才不会生气 / 074
- 9.不会喝酒的人怎样礼貌拒酒 / 076

第五章

有一种伤害，叫作“我都是为你好”

1. “我都是为你好”，别再打着爱的名义操控对方 / 080
2. 不要再拿“刀子嘴豆腐心”当借口了 / 082
3. 安慰的话越说越伤人 / 084
4. 别把表扬变成伤害 / 086
5. 不妨把“丑话”说在前头 / 089
6. 先否定再肯定会让对方更加高兴 / 091
7. 为何你的“热心肠”常遭遇“冷白眼” / 094
8. 没人想听你居高临下的指导 / 096

第六章

有些话说了不如不说，该闭嘴就闭嘴

1. “假话全不说，真话不全说” / 102
2. 有些谎言，不必忙着拆穿 / 104
3. 不拿别人的生理缺陷开玩笑 / 106
4. 不随便评价别人，是一种教养 / 108
5. 讲话的修养就是别人说时你闭嘴 / 111
6. 学会在争论中置身事外 / 113
7. 别人的隐私适合烂在肚子里 / 115
8. 被诬陷诽谤，沉默是最有力的回击 / 118
9. 管好自己的嘴巴，让谣言止于己 / 120

第七章

放下无用的自尊，别人的评价没那么重要

- 1.你常为别人的一句话难过很久吗 / 124
- 2.在一事无成之前，你的自尊心一文不值 / 126
- 3.不理睬别人的负面评价 / 128
- 4.接受批评、遇到质疑就自尊心泛滥 / 130
- 5.真正厉害的人，从来不在意别人说什么 / 132
- 6.失败后遭遇冷嘲热讽，是否还有勇气继续前行 / 134
- 7.贫穷可能被会被瞧不起，但不应因此而自卑 / 136
- 8.被嘲笑梦想才有实现的价值 / 138

第八章

小心憋出内伤，你的善良要有点锋芒

- 1.不懂拒绝的老好人，早晚会憋出内伤 / 142
- 2.只想让你付出的人，越早绝交越好 / 144
- 3.警惕别人把你当枪使 / 146
- 4.你的爱心被别人道德绑架了吗 / 148
- 5.不好意思跟老板谈钱，受伤的一定是你 / 150
- 6.有点棱角，柿子总挑软的捏 / 153
- 7.面对伤害你的人，你有权选择不原谅 / 155
- 8.千万不要被人利用了你的善良 / 157

第九章

换个角度，被拒绝不等于被伤害

- 1.1885次拒绝，是为了让你和“放弃”拉开距离 / 162
- 2.拒绝你，是在激发你的潜能 / 164
- 3.没有人能真正帮你，除了你自己 / 166
- 4.与其跪着乞求别人的怜悯，不如让自己强大起来 / 168
- 5.HR告诉你：被拒绝很正常 / 170
- 6.表白被拒没什么大不了 / 172
- 7.别人拒绝你的求助，其实是另外一种帮助 / 174
- 8.销售被拒，就多拜访一次 / 175

第十章

若不被世界温柔以待，如何在恶意中安然无恙

- 1.好朋友在背后说你的坏话怎么办 / 180
- 2.面对非议，要懂得克制情绪 / 182
- 3.流言满天飞，如何保护自己不受伤 / 184
- 4.行动起来，用事实破解流言 / 186
- 5.倾诉释放，把你的委屈不满说出来 / 188
- 6.网络语言暴力：别人的恶意评论有多可怕 / 190
- 7.你遭遇性别歧视了吗 / 192
- 8.因为长相丑陋被嘲笑，怎么办 / 194
- 9.有人在偷偷地嫉妒你，这不是一件值得高兴的事 / 196
- 10.面对挑衅，幽默还击 / 198

11. 沉默：最高的轻蔑是无言 / 200
12. 该发脾气的时候就发脾气，是情商高 / 202

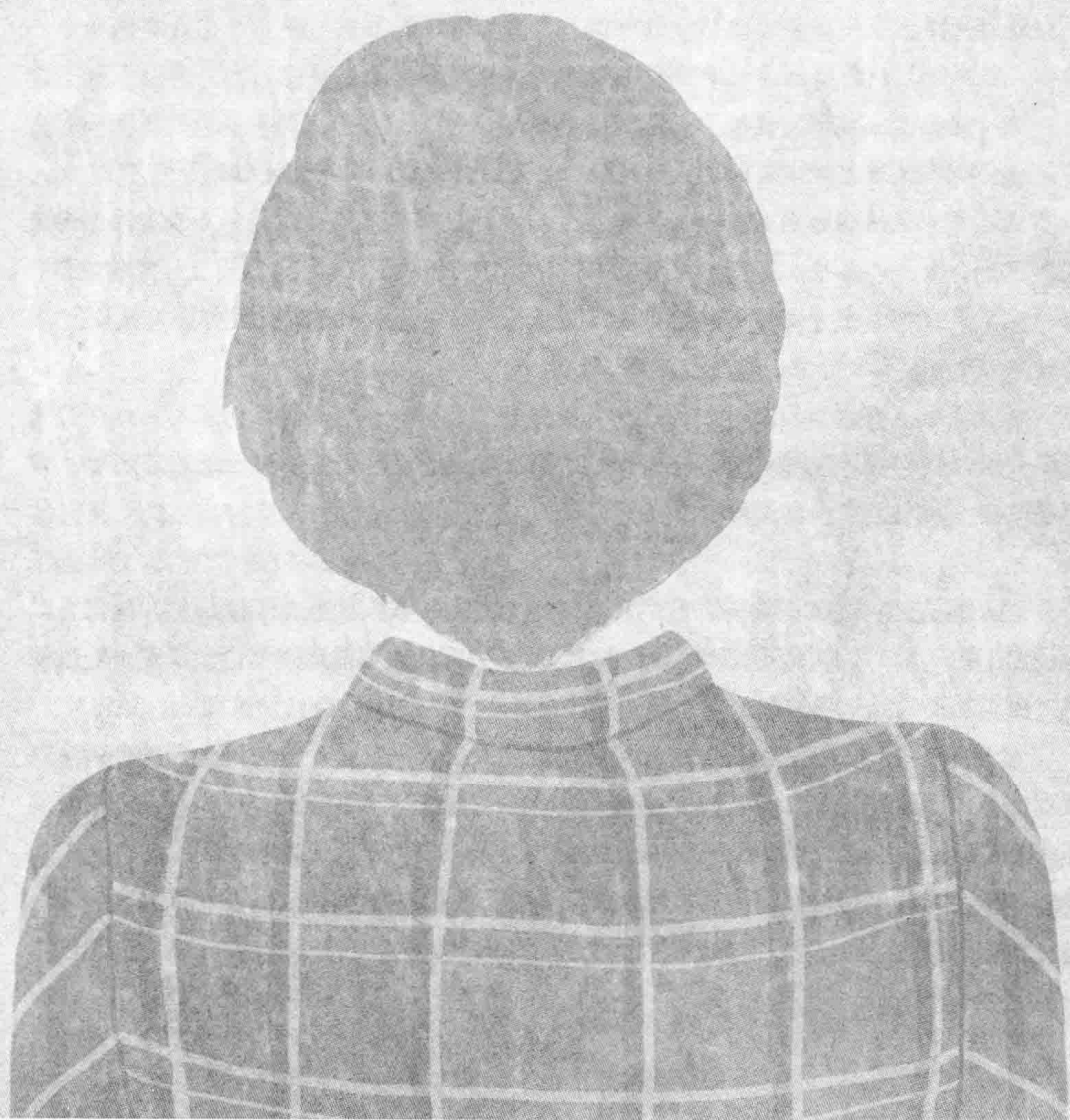
第十一章

建立强大的内心，不给外界伤害你的机会

1. 从来没有真正的绝境 / 206
2. 没有失败，只是暂时没有成功 / 208
3. 心中有希望，手上就有力量 / 210
4. 任何时候都不要小瞧自己 / 212
5. 反复运用积极的自我暗示 / 214
6. 相信一切逆境都是暂时的 / 217
7. 除非你认输，否则没有人能打败你 / 219
8. 只要还能站起来，就还有反攻的机会 / 221
9. 潮落之后会潮涨，冬天过去必是春天 / 224

第一章

你以为的无心，却是
别人耳中的毒舌



1. “我说话直，你别介意”

在我们身边总有一些“口直心快”的朋友，有什么说什么，毫无顾忌。当他们发现说出的话很得罪人时，就补上一句“我说话直，你可别介意”，好像这样一说别人就真的不会介意一样。

某个论坛上一位网友说起了一段自己的经历。

她本来与丈夫过着幸福的生活。可是，公公的“心直口快”却让她很苦恼。

自己娘家人来探亲的时候，公公当着大家的面说：“你们这女儿是怎么教育的，连点家务都不会做，这要是以后我儿子出轨了，你们可别怪我儿子。”她穿稍微短点的衣服，公公就会说：“穿这么暴露，是想给谁看？”每次她想争论的时候，丈夫都会劝她说：“我爸就是说话直，你别介意，他也没恶意。”

虽说公公平常对她也挺好，但她还是被这种“直言不讳”逼得忍无可忍。她对丈夫下了最后通牒：“要么离婚，要么跟我搬出去住！”最终，他们夫妻俩一起搬了出去，留下了公公一个人。

说话很直的人经常得罪人，他们自己却毫无察觉，被人提醒也不以为然。他们自以为说出了“真相”，所以无所畏惧，理所当然地认为其他人都能理解他们，毕竟他们说的是“事实”。

对于这种说话不经大脑同时自我感觉良好的人，大家都是十分讨厌他们的。微信朋友圈中像《嘴上直就是心理坏》《当一个人说他只是嘴上直时》这一类的文章往往很受欢迎，主要原因是因为文章所批判的内容和多数人们的想法相同。

说话直的人，一般会用自己性格直爽做开脱。但这样的“借口”，在别人看来，无疑是在肯定他们之前的评述，这反而会加深彼此之间的隔阂。

宗萨仁波切说过：“大多时候标榜自己说话直的人，只是不愿花心思考虑对方感受而已。”说话直的人，往往会因为情商低而遭受到他人的孤立。

王波大学毕业后，到一家公司上班，但是公司的人都不愿意和他走得太近。他感到十分苦恼。

领导察觉到王波的处境后，便去调查原因。原来同事们都觉得跟王波在一起“很危险”：大家经常被他耿直的性格弄得很尴尬。有一次，大家正在聊天，王波凑过来，看到一个女同事买了个包包，他就说那个包包自己的前任女朋友去年也买了一个，质量一点都不好。还有一次，有个男同事刚结婚，大家都在祝贺他，王波却说结了婚之后，车贷房贷一大把，太划不来了……每次都搞得大家不欢而散。

知晓了原因后，领导便找王波谈话，劝他以后说话不要这么直。王波却一脸无辜：“我打小就这样，为什么要改，这么多年都过来了，也没啥呀。”见王波不听劝说，领导也无可奈何。

最终，因为部门其他人都不愿和王波合作，为了不影响工作效率，公司只有将他辞退。

小时候大家都不懂事，可能其他人都不太在意你的“直”性格。上学时，低头不见抬头见，大家也勉为其难地和你做朋友。但步入了社会，就没人会再迁就你。如果你还不做出改变，路只会越走越狭窄。

不要以为说话直就是坦荡和率性。在《康熙来了》节目中，以说话直著称的小S就曾表示：直，就是没礼貌，讨人嫌，自己在节目中很多表现都只是为了节目效果。

所以，说话太过直爽其实是一个缺点。为了帮助大家改掉这个缺点，下面我给大家分享一些方法。

首先，关注别人的优点，多说“好话”。当我们发现了别人的缺点或不足时，不要急着一吐为快，不妨聚焦于对方的优点，讲一些能让对方开心的话。比如，看到一个人的头秃得厉害，千万不要提及这一点，我们可以看他的衣服是不是合体、有没有戴手表等其他方面，衷心地夸赞他：“你这件衣服很漂亮呀，很适合你”“这个手表新买的吧，好

酷呀”。

其次，克制自己，不要反驳。如果对方说错了，或者与我们有不一样的看法，不要立马反驳。等别人说完了，我们再找恰当的时机跟他交流。比如，聚会上，同学说自己买了什么配置的车，花了多少钱，就算我们知道那种配置的车根本不值那个价格，我们也要忍住，不要反驳人家，这只会让别人难堪，而且毫无意义。

有则改之，无则加勉。不要图一时口舌之快就毫无顾忌地伤害别人，这样人缘只会变得越来越差。

2. “你怎么这么笨”这句话伤人最深

“你怎么这么笨？这道题都不会做……”

“你怎么这么笨？一个奖学金都拿不到……”

“你怎么这么笨？连个客户都拉不来……”

无论在哪里，这样的话似乎会不时听到，有时还会从我们自己的嘴里说出来，当时也并没有觉得有什么不妥。但是，这样的话会对当事人造成极大伤害。

在教育基金会“破坏性语言”调查报告中，“你怎么这么笨”荣登榜首。调查发现，“你怎么这么笨”这样的语言，会对人与人之间的感情传递产生一定的阻碍，严重的还会给对方造成不可逆转的心理伤害。

陈虎妻子在儿子两岁的时候因为意外去世了，陈虎没有再娶。

从儿子上学开始，陈虎经常被老师叫去办公室谈话。陈虎因此十分苦恼。他对儿子说的最多的几句话就是“你怎么这么笨？这道题都不会做”“你怎么这么笨？每次考试都垫底”“你怎么这么笨？一点都不像我”。

初中上完，儿子怎么也不想上学了。陈虎生气地拿起皮带就打儿子，儿子大声地说

道：“你有试着整天被别人说笨吗？既然我这么笨，就别让我上学呀！”

陈虎一下愣住了，不知道该怎么反驳。

孩子们一旦什么事没做好，家长就开始了惯用口头禅——“你怎么这么笨？连这点事都做不好”。可能家长们觉得这没什么大不了的，反正孩子还小，他也不会计较。但是，孩子往往会对这些批评信以为真，他会认为自己就是很笨、很没用、什么也做不了。这样一来家长不仅没有得到想要的激励效果，反而会让孩子的状况越来越糟。

有则新闻说，一名中学生捅伤了同班同学，仅仅是因为对方说了句“你怎么这么笨”。事后警察了解到，原来是因为自小妈妈老对他说这句话，他一直在努力摆脱这个阴影；听到同学也这么说，他一下子控制不住自己的情绪了。所以，不要低估“你怎么这么笨”这句话对一个孩子造成的伤害：它不仅会影响学习，还可能会影响到他们性格和心理的健康发展。

心智未健全的年轻人容易被这句话伤害，即使是心智健全的成人，也会如此。

陈红和周丽丽在同一家公司上班，由于都是新人，两人时常相互帮衬。

一段时间之后，两人关系越来越熟，经常一起交流问题。可令陈红糟心的是，每次周丽丽问她问题时，她都尽心尽力解答。但是自己问周丽丽的时候，对方总是含糊糊，等陈红进一步追问时，周丽丽就会带着嫌弃的语气说：“你怎么这么笨啊？都说这么清楚了还不会！”

刚开始陈红看在朋友的情分上没说什么，可周丽丽一直这样。有一次，当着大家的面，周丽丽又这样说，陈红忍无可忍地跟她大吵了一架，质问她为什么每次都要这么羞辱她。周丽丽一头雾水地看着陈红，觉得她很不可理喻。从此两人关系越走越远。

在周丽丽眼里，这句话可能并没有什么不对；但在陈红眼里，这就是对自己的侮辱。这句话是两人支离破裂、渐行渐远的原因。

虽然大家都是成年人了，这点事情算不得什么。但是，不管是谁都不希望别人说自己笨。就像说“你怎么长得这么丑”“你怎么这么胖”一样，无疑都是对对方的嘲讽。你

以为大家都不介意你的一句无心之语，其实怨气都积攒在对方心底。

我们可以看出，无论是对小孩还是成年人，“你怎么这么笨”这类的话，都能带来巨大的杀伤力。轻者会让你们之间的对话变得尴尬，人家不想跟你继续聊天；重则会让对方产生被侮辱的感觉，于是对你恶语相向，针锋相对。

所以，在与人交往的过程中，我们一定要避免使用这句话，以免给他人带来严重的心理伤害。

3. 关系再好，也不能肆无忌惮地开玩笑

朋友在一起的时候，都喜欢互相开玩笑，以此来活跃气氛。越是关系好的朋友，通常玩笑也会开得越过分，因为我们总以为好朋友之间就可以肆无忌惮地开玩笑。然而事实并非如此。

张聪和江达是大学同学，也是无话不说的好朋友。在一次同学聚会上，大家都各自诉说着毕业后的发展情况。

张聪想暖一下场，就拿江达开了个玩笑。江达见这样确实有成效，也就跟着开起了张聪的玩笑。当江达拿张聪的前妻开了个玩笑后，张聪瞬间感觉江达这是故意让自己难堪，毕竟前妻是因为出轨才和他离婚的，于是就质问江达是什么意思。

两个人越说越激动，后来直接要打架，幸亏同学们把他俩拉开，各自送回了家。

事后，两个人再也不好意思联络对方。

好朋友之间，由于习惯了随便开玩笑，就不会太顾忌。有时为了哗众取宠，拿朋友来开玩笑；有时为了炫耀自己能说会道，也拿朋友开玩笑；有时为了表达朋友间“关系好”，还拿朋友开玩笑。我们可能还以为这样做跟我们平常开玩笑没什么两样，结果往往