




做一个刚刚好的自己

你的善良 必须有点锋芒

谢涛
编著

不要被道德裹挟
不要总盲目牺牲


爱自己,才会爱别人
用你的锋芒,保护你的善良

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

你的善良，必须有点锋芒

李凯 编著

 中国通信出版社

内 容 提 要

对他人心怀善意是好事，但一定要有所警惕，否则很有可能使我们陷入困境之中。一个人越是善良，待人的底线越应该高一些。这样才能避免纵容他人，才能保护自己。

本书是一本直击人们内心世界的心灵读物，它告诉我们，千万别因善良而惯纵他人，为难自己。并且，本书涉及生活和工作中的方方面面，给我们切实有效的指导意见，希望对广大读者有所帮助。

图书在版编目（CIP）数据

做一个刚刚好的自己：你的善良必须有点锋芒 / 谢涛编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11
ISBN 978-7-5180-6558-5

I. ①做… II. ①谢… 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185462号

责任编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5.25

字数：120千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

在我们周围，有这样一些人，他们心地善良，对别人的要求总是有求必应，他们情愿自己受委屈，情愿自己牺牲，也要满足别人；当自己有困难的时候，也从不求助于他人；他们宁愿背地里哭泣，也要把欢笑留给别人；如果有人不同意，他们会立刻觉得自己的看法是错的。总之，他们最大的特点就是总是在讨好别人，愉悦别人。表面上看，他们是别人眼中的好人，但其实，他们是同情心泛滥，他们害怕因为拒绝别人而影响自己和他人之间的关系。抱着这样的心态，他们对人毫无防备，对于别人的请求更是来者不拒，到最后才发现，原来别人是挖好了“陷阱”让自己跳，悔之而不及。

其实，这是一种无底线的善良，是软弱的表现。

对此，我们有必要先来了解一下什么是善良。

有人说，善良不是一种选择，而是一种本能，那么，什么是善良？真正的善良不是软弱、不是退让，而是从不主动去伤害别人，不会纠缠不休，懂得适可而止。我们的善良体现在为人处世坦诚以待，不欺骗、不撒谎，以善良的心去面对所有人，但同时也要有所防范、懂得拒绝，以免被小人利用。



《奇葩说》里，柏邦妮说过一句话：“善良是很珍贵的，但善良没有长出牙齿来，那就是软弱。”善良不能毫无底线、没有原则，很多时候，强权和蛮横也是这样产生的，越是善良的人越是需要坚持自己的尺度，不能软弱得任人宰割。

其实，现代社会发展到如今，法治已成为普适的一种价值观，法律也并非要求善良的人们需要“忍无可忍，再忍一下”，如果真的是这样，那还需要法律来保护自己吗？我们可以选择善良，但同时要拒绝选择软弱，为什么一定要到“忍无可忍”才“无需再忍”？

面对一次次欺负自己的人，你的善良在对方看来就是软弱，这样做对方不仅不会感激你，反而觉得你是个“软柿子”，因为你的善良过度了，成了那些品德不好的人欺负的对象。事实上，现实社会是残酷的，在不经意间，你可能就会成为别人欺负的对象。

一些人可能说，我就是心软，没办法呀！其实，心软是善良的一种。问题是，这个问题你能不能“扛”？值不值得去“扛”？能不能心安理得地去“扛”？只有善良，又能“扛”住多少负重？有时候，如果有人说一个人太“善良”，其实就是说那个人有点“傻”。对生人，如果懂得在心存怜悯之时不让善良任意放纵，你的善良就不易被坏人利用。

在西方有一句名言：通往地狱的道路，往往是善意的石



头铺成的。这个世界，从来不缺泛滥的善良，缺少的是理智和克制。

一个人的善良若没有原则、毫无节制，那就会成为最大的恶。我们需要善良，但不能做盲目善良的人。因为，你的盲目善良，恰恰会伤害你自己，同时也会伤害别人，这样的结果是令人痛心的。因此，你需要记住，你的善良，一定要有点锋芒。

编著者

2019年6月

目录

第01章 强大起来，别总是当“软柿子”被人捏来揽捏去……	001
想要被肯定，所以习惯性答应别人……	002
一味地付出，是一种心理偏差……	006
哪有什么“没有功劳，也有苦劳”……	010
虚弱的内心，让你总是被欺负……	013
将自己装在套子里，你真的开心吗……	016
第02章 你毫无立场的善良，其实是你的负担……	019
自我表现，别因沉默埋没了自己……	020
训练自己有主见，形成自己的态度……	023
主动要求，别不好意思提加薪……	028
你不敢说出你的意见，是因为你缺乏主见……	030
换个方法，也许你能少了很多负担……	033



第03章	无底线的善良，让你总是牺牲	039
	你的善良，必须要先告别软弱	040
	无论如何，别挑战我的底线	042
	太在意别人，就会丧失自我	044
	别无底线地包容和忍让他人	048
	助人为乐，还需量力而行	053
第04章	你错了，优柔寡断并不代表善良	057
	自信起来，别总是妄自菲薄	058
	过度思考，是因为你缺乏决断力	061
	瞻前顾后，往往错失良机	066
	自动屏蔽干扰，听从心底的声音	069
	学会放手，别指望掌控所有事	071
第05章	既然是朋友，为什么他们总是使唤你	077
	别以为那些小恩小惠就能感动我	078
	你们只是看起来比较熟	081
	真朋友，有时候也不必来者不拒	085
	车，到底该不该借	089



友情再深，也要保持一定距离	094
第06章 亲爱的，别再当爱情里的傻白甜了	099
为什么你总是遇人不淑	100
相爱，也别和盘托出所有事	103
卑微到失去自我，那就放手吧	106
他的暧昧，不值得你付出真心	110
宁缺毋滥，感情不可将就	114
第07章 身处职场，好好小姐真的受欢迎吗	119
你的任务是做好工作，而非办公室杂务	120
三缄其口，别做职场长舌妇	125
防人之心不可无，小心同事的冷箭	129
公司娱乐活动，不必来者不拒	132
韬光养晦，在低调中积累实力	137
第08章 你大概不知道，为什么领导总喜欢差遣你	141
努力工作，也别当任劳任怨的“隐形人”	142
委婉地拒绝领导，是一门艺术	145



拒绝领导的理由，要说得有情有义	148
酒桌上，如何不伤情面地拒绝领导的轮番敬酒	151
遭遇职场性骚扰，别忍气吞声	154
参考文献	157

第10章



强大起来，别总是当“软柿子”被人捏来揽捏去

曾有人对女人有这样的评语：“女人的名字叫软弱。”长得面善，性格敦厚的女人真的只能当“软柿子”吗？女人应该拒绝这个称号，一旦你变得软弱了，就会给那些欺软怕硬的人可乘之机。那么，总是不由自主地当“软柿子”，你是否内心深处藏着好人情结呢？



想要被肯定，所以习惯性答应别人

美国心理学家威廉·詹姆士曾说：“人类本质中最殷切的需求就是渴望被肯定。”不管对大人还是孩子，肯定他、赞美他都是调动其积极性的好办法，因为肯定和赞美是人的心理需要。无疑，人们迫切需要被人肯定，所以，他们在面对来自对方的请求时，往往会在受到肯定或赞美之后选择应承下来。美国心理学家马斯洛认为，人有生理需要、安全需要、人际关系需要、尊重和荣誉的需要、自我实现的需要。

在生活中，一个人除了最基本、最原始的生存需要外，还有渴望别人的肯定和赞美的需要，这是高级的需要。许多人总是答应一些自己不愿意答应的事情，原因就是基于自己渴望被肯定。

有一次，曾国藩用完晚饭后与几位幕僚闲谈，评论当今英雄。他说：“彭玉麟、李鸿章都是大才，为我所不及。我可自许者，只是生平不好谀耳。”一个幕僚说：“各有所长：彭公威猛，人不敢欺；李公精敏，人不能欺。”曾国藩又



问：“你们以为我什么样？”众人皆低头沉思。忽然走出一个管抄写的后生过来插话道：“曾师仁德，人不忍欺。”

众人听了齐拍手。曾国藩十分得意地说：“不敢当，不敢当。”后生告退而去。曾国藩问：“此是何人？”幕僚告诉他：“此人是扬州人。入过学，家贫，办事还谨慎。”曾国藩听完后说：“此人有大才，不可埋没。”不久，曾国藩升任两江总督后，就派这位后生去扬州任盐运使。

众人皆知，曾国藩认为自己“仁德”，希望大家都附和他，希望他的仁德能够得到大家的认可。那位后生，真可谓是“区区一句话，胜读十年书”。他正是抓住了曾国藩自以为“仁德”这一点，投其所好地进行了赞美，才使曾国藩对其予以重用。

美国著名作家马克·吐温曾经夸张地承认：一句美好的赞扬，能使他不吃不喝活上两个月。当我们听到别人的赞美时，根本无法抑制内心的冲动，以至于甘愿俯首，尽心尽力地做事，毫无怨言。或许，本来我们是不那么愿意帮忙的，但在听到对方的肯定与赞赏之后，便会觉得飘飘然，因为我们内心太想得到这些肯定了，所以即便是上刀山下火海也会无怨无悔。



卡耐基的副手派伯中校是一位有些古怪、有些可爱的人。有一次，卡耐基正准备在圣路易斯的某个地方为公司刚修好的一座桥征收税款。在这个关键时刻，派伯中校却突然想家了，他头脑一热，就想搭夜班车马上回匹兹堡。眼看卡耐基的计划就要毁于中校的心血来潮了。

就在这个关键时刻，卡耐基灵光一闪，他没有乞求中校留下来帮他把事情办好，相反，他不动声色地和中校谈起了另一个话题。平时，他就注意到中校特别喜欢名马，并且对名马颇有研究。于是，卡耐基就对中校说，以前他听人说过，圣路易斯专门产名马，因此一直想给他的姐妹买匹好马，以供她们驾车，所以，他请求中校帮他挑匹好马，暂时不要急着回家。听了卡耐基的话，这位可爱的派伯中校果然心甘情愿地留下来了。

在这个案例中，派伯本来是不愿意留下来的，但是他喜欢名马，而且对名马颇有研究。于是卡耐基对他说：“以前我听人说过，圣路易斯专门产名马，因此一直想给我的姐妹买匹好马，以供她们驾车，所以，我请求中校帮我挑匹好马，可以吗？”在这个请求中，一方面可以看出卡内基对派伯关于马的研究的肯定。另一方面带着请求的意味，两者都是对派伯本人的一种欣赏与肯定，派伯自然无法拒绝，他就这样留了下来，



而且没有一丝抱怨的情绪。

有一位教育博士曾在一所学校做过一个著名的试验：新学期开始时，博士让校长把三位老师叫进办公室，对他们说：

“根据你们过去的教学表现，我断定你们是本校最优秀的老师。因此，我们特意挑选了一百名全校最聪明的学生组成三个班让你们教。这些学生的智商比其他孩子都高，希望你们能让他们取得更好的成绩。”

三位老师都高兴地表示一定尽力。校长又叮嘱他们，对待这些孩子，要像平时一样，不要让孩子或孩子的家长知道他们是被特意挑选出来的，老师们答应了。

一年之后，这三个班的学生们的成绩果然排在整个学区的前列。这时，校长告诉了他们真相：这些学生并不是刻意选出的最优秀的学生，只不过是随机抽调的最普通的学生。老师们没有想到是这样，因此都认为自己的教学水平确实很高。

这时校长又告诉了他们另一个真相，那就是：他们也不是被特意挑选出来的全校最优秀的老师，只不过是随机抽调的普通老师罢了。这个结果正是博士所料到的，因为这三位老师都认为自己是最优秀的，并且学生又都是高智商的，因此对教学工作充满了信心。



校长首先肯定了老师们的教学能力，所以老师们自己也认为自己是最优秀的，因此对自己的工作充满了信心，他们根本无法拒绝校长的请求。而真相是，教师和学生都是普通的，都是随机挑选出来的，但是，即便如此，学生的成绩依然名列前茅。当然，这其中离不开老师和学生的努力，但最重要的还是老师们的能力被肯定了，他们对自己的教学充满了自信，从而激发出无限的潜力。



心灵小酌

在生活中，你是否因为对方的肯定而无法拒绝呢？尽管你不愿意承认，但事实就是如此。因为被肯定是来自内心最深层次的需求，所以，一旦自己被肯定了，就再也无法把“不”说出口了。

一味地付出，是一种心理偏差

在生活中，总有一些女人默默工作，无私奉献，但这样的人往往不吃香，付出最多，但得到的怨言也最多。她为朋友两肋插刀，有求必应，偶尔有一次无法满足朋友的要求，便会



落下不好的名声；恋爱之中，视对方为生命，无限付出，可对方觉得天经地义，接受得心安理得。因为你总是习惯付出，所以，一旦你的付出成了别人的习惯，你所付出的便成了义务，你若不再付出，便会惹来骂名。

其实，除了付出，还要懂得争取。例如，在公司，努力工作本来是立身之本，不过在自己付出的同时，合理的报酬、奖励、晋升也是应该得到的。付出需要回报，不要当埋头苦干的傻瓜，对于属于自己的权利，要努力争取。

小瑶是一位善良的女孩子，她爱帮助朋友，每当朋友提出什么要求，她总是尽自己最大的努力去帮助对方，从来不拒绝，也不会有什么怨言。所以，朋友有事情，定会马上向她求助，她渐渐成为朋友的拐杖。

有一次，小瑶还在公司上班，朋友打电话来，说自己忘记及时还信用卡了，现在就只有一个小时的时间了，但手里又没那么多钱，希望小瑶能够帮忙。小瑶二话不说，挂了电话就请假，然后急匆匆赶到银行帮朋友还信用卡。尽管后来小瑶被老板说了几句，但小瑶天真地想：为了朋友，付出点没什么。

渐渐地，朋友养成了习惯：失恋了，在电话里哭着向小瑶求救，于是，小瑶随叫随到，不管是烈日炎炎，还是凌晨三