

他人是如何 影响我们的

恰到好处的人际关系

魏娅 著



告别迷茫与变幻莫测 | 认识自己，了解他人
直面个人成长、原生家庭、职场、婚姻中他人的影响
收获恰到好处的人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

他人是如何影响我们的：恰到好处的人际关系 / 魏娅著. —北京：
中国法制出版社，2020.9

ISBN 978-7-5216-0944-8

I. ①他… II. ①魏… III. ①人际关系—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第037201号

策划编辑：冯运 (654093944@qq.com)

责任编辑：胡艺 冯运

封面设计：汪要军

他人是如何影响我们的：恰到好处的人际关系

TAREN SHI RUHE YINGXIANG WOMEN DE: QIADAO-HAOCHU DE RENJI GUANXI

著者 / 魏娅

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710毫米 × 1000毫米 16开

印张 / 12.5 字数 / 142千

版次 / 2020年9月第1版

2020年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-0944-8

定价：39.80元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66034985

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

在我看来，生活是变幻莫测的，每时每刻都在眼前幻化出不同的景象。而沉浸在其中的我们，常常有“雾里看花，水中看月”的错觉。为了更好地生活，我们必须拨开眼前的层层迷雾，透过现象，直击本质，妥善地面对属于自己的人生课题。

对内，我们需要学习如何认识自我，直面内心；对外，我们需要学习如何处理职场、家庭、情感领域的各类人际关系，学习如何面对生活中随时可能出现的问题，并找到相应的解决方法。也许每个人的侧重点有所不同，但是这些问题是我们每个人都无法回避，都是值得认真思考的，特别是对年轻的朋友们来说。

我觉得二十岁出头的年纪，是最容易感到痛苦和迷茫的时期。就以我为例，大学毕业之后步入职场，生活发生了翻天覆地的变化，整个人的成长过程可以用“撕裂”来形容。

突然之间，我需要扮演的社会角色就丰富起来。首先从懵懂无知的学生变成职场新人，后来又演变成职场资深人士；个人感情方面，从单身女性步入婚姻殿堂；家庭方面，父母逐渐老去，我需要更快地成熟起来，担负起更多的责任。

现在回想起那段时光，依然能体会当时的心情。那是一种复杂的情绪，迷茫又焦虑，痛苦又无助。虽然我无时无刻不在思考人生的意义，但是最终依然一无所获。

每一天都像是在浓雾中前行，我看不清方向，也找不到出路。没有人给我任何指引，我只能闭着眼睛摸黑前进。现实像一双看不见的手，

把我从美好的象牙塔里拉出来，然后毫不留情地直接抛入无边无际的社会大海。我必须一刻不停地游动，费力地摆动手臂，才能避免自己被海浪彻底淹没。

社会角色丰富的同时，人际关系也变得复杂起来。如何面对这些复杂的人际关系呢？这是我之前从未认真思考过的问题，也没有任何人教过我。人际关系的问题就这样摆在面前，麻烦又复杂，与家人、爱人、同事、朋友相处，都需要技巧和方法。

人际关系不容忽视，因为你不可能生活在真空中，不可避免地需要和人交往。这里我和大家分享一项哈佛大学长达七十五年的研究成果：什么样的人活得最幸福？答案竟然是那些和家人、朋友甚至邻居保持良好关系的人，是那些喜欢主动和人交往的人。美好人生，从良好的人际关系开始。你是不是觉得很不可思议呢？

许多人持有这样的观点：人际关系不需要学习，都是天生的，和性格相关。有些人天生就擅长处理人际关系，而有些人即使认真去学，也不可能学会。实际情况真是如此吗？我觉得人际关系是后天习得的。少数人的父母擅长交际，所以他们从小模仿父母，在耳濡目染中就学会了处理人际关系的技巧。而很多人并不拥有这样的家庭条件，甚至可能连自己的父母都不懂人情世故，所以他们自然也不擅长。

不会处理人际关系的人，在生活中是很吃亏的，相信许多人有这样的困扰。不过我认为，人际关系是一门学问，而只要是学问，就是可以学习的。为了找到这些人生课题的答案，我一直在上下求索。不过请记住，千万不要放弃，总有一天你会找到属于自己的答案。

感谢那些陪伴我度过迷茫时期的朋友和书籍，特别是书籍，它们成为我前进过程中的点点星光，是它们照亮我的眼睛，帮我拨开迷雾。我回头能看见来时的路，抬头能清楚知道未来的人生规划。

如今，在三十而立的时间节点，我终于形成了相对稳定的世界观，这可算是一件幸运之事。我很喜欢李银河的一段话：“其实所谓的开悟，

就是一个宏观视角，用宏观的、鸟瞰的视角来看你的生命。在开悟之后，要尽量地、尽情地去满足所有的欲望，你就可以很好地享受你的人生。”

在这本书里，我不想去讲什么人生哲理，或者是老生常谈的做人道理，我只想讲一些有意思的故事，分享一些自己曾经遇到的困难和挫折，以及面对不同问题的应对方法。

第一章我认为是整本书中最重要的部分，也就是“认识你自己”。希腊古城德尔斐的阿波罗神殿上刻有七句名言，其中流布最广、影响最深，以至被认为点燃了希腊文明火花的却只有一句，那就是：“人啊，认识你自己。”

认识自己是构筑稳定世界观的基石，但是想清楚地认识自己并非易事。在不断思考和探索的过程中，我彻底打破了之前对自己的错误设定，接受自己不过是个普通人的真相。同时，我也开始寻找自己的人生追求，探索内心真正渴望的东西，以及采用一种让心灵感到舒适自由的生活方式。

认识自己的唯一方法就是认真倾听内心，不断和自己对话，并且有勇气追随自己的直觉和渴望。不要让别人的想法扰乱自己的思绪，不要让世俗的观点淹没自己的声音。当你明白独立思考的重要性，不再人云亦云的时候，你会发现，曾经那些萦绕在耳边的嘈杂的声音全部都消失了。此刻，你和自己面对面，你清醒地知道自己应该走哪一条路。

第二章我想聊聊与原生家庭和解的过程。经过青春期的叛逆之后，再经历社会无情的锤炼，我终于明白原生家庭对我的意义。我们要去接受不能改变的一切，包括自己的原生家庭。我猜想大多数原生家庭的状况都是不尽如人意的，甚至很多原生家庭的氛围给孩子带来了巨大的心理阴影。

但是我觉得，太过强调原生家庭对人的负面影响，也是一种错误引导。我在网上看到这样一种言论：“原生家庭的阴影需要用一辈子的时间去摆脱，甚至可能永远都走不出它的阴影。”这种言论，只会让出生在不幸福家庭的人更加坚信自己无法拥有幸福。这是一种负面的心理暗示，

这样消极的想法，只会阻碍人们追求幸福的脚步。

我对待原生家庭的态度是：过去的事情我们无法决定，但是要将来掌握在自己手中。我们不要把生活中所有的不顺利、不开心，全部归结为原生家庭的阴影。每个人在成熟之后，都应该有独立地生存下去的能力。越是独立强大的人，越能够摆脱原生家庭的控制。

此外，我们的父母是无法选择的，但是我们的想法和行为是可以控制的，我们应该选择让自己感到舒服的方式。我并不要求所有人都去原谅自己的父母，也不认为所有人都应该和父母和解。比起和原生家庭和解，更重要的是和过去那个受伤害的自己和解。你需要把过去的自己从悲伤的回忆中拉出来，伸出援手，不要让他痛苦的泥潭中越陷越深。我觉得和原生家庭和解，更重要的意义是“放过自己”，不再浪费生命纠结过去，给自己一个机会去展望未来。

本着让自己舒适的原则，你可以选择永远记恨自己的父母，你也可以选择原谅。其实在我看来，随着时间的流逝，父母逐渐老去，我们之间的关系发生了反转，他们成了“孩子”，而我们成了“父母”，我们需要承担起照顾他们的责任。

随着角色的互换，父母的观点和态度也会发生变化。人不是一成不变的，而我们可以选择在合适的时机进行和解。我们每一个人都需要妥善处理与父母的关系，因为这也是亲密关系的重要组成部分。

第三章是职场生涯的经验总结。职场人际关系相对其他方面而言要复杂多变，但是只要看清楚它的本质，就能够以不变应万变。我对待职场的态度是不要投入太多私人感情。在工作中夹杂太多感情的话，容易感到痛苦疲惫，也容易产生情绪波动。因此，在职场摸爬滚打几年之后，我觉得所谓专业的工作态度，恰恰是内心保留一份疏离，和领导同事也保持恰到好处的距离。

职场的沟通技巧也是非常重要的，许多职场新人因为不懂“职场潜规则”，不知不觉中成为众矢之的，有些甚至成了被霸凌的对象。因此，

我在第三章职场篇中，特别分享了一些心得体会，也算是对自己血泪史的总结。

工作会占据人生的一大块时间，我们有超过三分之一的时间都是和同事们一起度过的。工作时的心情不愉快，对我们的人生而言将会是重大的损失。

卡夫卡在《绝望名人卡夫卡的人生论》中有这样一段描写：“我忍受了五年办公室生活，早上八点开始工作，到晚上七点、七点半、八点、八点半，天啊！我站在通往办公室的狭长走廊上，每天早上被绝望侵袭。”这种每天上班如同上坟一样的心情，我相信许多上班族都能体会。

唯一能够帮助我们摆脱这份绝望之情的方法，就是找到自己热爱的事情，坚持去做。一时半会儿没有找到没关系，不着急，慢慢来，总有那么一天，你会发现自己的天赋和喜好所在。到那个时候，你可以把自己所有的激情毫无保留地投入热爱的事业中。

在第四章中，我想讲讲爱情。爱情如此美妙，是生活中的美学，但同时爱情也可能成为伤人的利剑，把你刺得遍体鳞伤。不过无论如何，我希望每一个人都能拥有不一般的勇气，不要因为害怕受伤而选择回避爱情。

如果你拥有一段高质量的亲密关系，那么这段感情可以滋养人的心灵，洗涤我们的灵魂。爱上一个人，好像突然有了软肋，又好像突然有了铠甲。

追求爱情的过程中，我认为男女是平等的，因此女孩子也可以勇敢地去追爱，但是谈恋爱智商就降低为零，这可不是一件好事。一些人觉得爱情是令人冲动、失去理智的，坠入爱河的感觉就是彻底失去控制。实际上，高质量的爱情也是需要双方共同经营的，就好像两个人共同演唱一首动听的歌曲，或者是两个人携手同跳一支优美的舞蹈，前提是一定要选择合拍的人。

如果一段感情中潜藏着种种让人不舒服的因素，比如欺骗、背叛等，那么它的质量是值得质疑的。一旦发现这些负面因素，一定要认真思考

该何去何从，不要一味忍耐，忍耐总有爆发的一刻。

当我们选择步入婚姻，夫妻之间的问题就会比谈恋爱时复杂得多，它涉及的因素更多，牵涉的人也更多。因此，建议面对婚姻大事时一定要慎重考虑。结婚以后用心经营，但同时也要明白，万事万物都在不断变化中，人心也是瞬息万变的，我们要有面对变化的勇气。

最后一章是身为女性必须要面对的课题。因为我是一名女性，所以我也走过成千上万女性曾经走过的路。面对社会中男女不平等的现象，我们绝对不能选择视而不见。在《人类简史》中提到：“有某种阶级制度却是在所有已知的人类社会里都有着极高的重要性：性别的阶级。”世界各地的人都会被区分为男女，而且至少在农业革命以来，几乎世界各地都是男人占尽好处。

女性作为弱势群体，面临的问题是相似的，不要幻想着这些问题你不会遇到。记住我们生活在同一个世界上，性别歧视的问题在全世界范围内都存在着。面对同样的困境，我只能希望每个女性至少能够看清楚现实。

男女不平等和世界上其他的不平等一样，都是一种歧视。哪里有压迫，哪里就有反抗，所以每一个女性都天生应该成为女权主义者，不要惧怕他人用“中华田园女权主义”来贬低女权主义。

其实我分享的这些经验和内容，不能直接帮助任何人成功，因为我自己根本就不是一个成功人士，更不是所谓的“人生赢家”，所以我不能给读者端上一碗浓浓的鸡汤。一本书不能给你的人生提供明确的答案，因为我十分清楚，每个人面临的问题都是不同的，世界上从来不存在统一的解决方案，未来的路还是要靠自己走下去。

我更希望这本书像一道开胃菜，每一个翻开这本书的读者都能够和我一起，用不一样的角度来看待生活，能够体会到平平淡淡的日子也是充满趣味的。如果我脑海中的这些想法能够给别人一点点启发，那么我就会觉得非常开心了。

第一章 苏格拉底说：认识你自己

- ◆ 002 ◆ 三十岁还一事无成是人生的常态
- ◆ 007 ◆ 关爱自己，从拒绝别人的无理要求开始
- ◆ 014 ◆ 我已有了心，还要这欲做什么？
- ◆ 020 ◆ 我们一起来谈谈嫉妒
- ◆ 025 ◆ 生活不在别处
- ◆ 029 ◆ 语言的边界就是世界的边界
- ◆ 033 ◆ 你永远给生活负面评价，生活也暗地里给你打了差评

第二章 面对原生家庭，你并非无能为力

- ◆ 038 ◆ 原生家庭中最缺少的是爱的教育
- ◆ 044 ◆ 写给父亲的一封信
- ◆ 050 ◆ 谈钱不伤感情，不谈钱伤感情
- ◆ 056 ◆ 一次离别
- ◆ 061 ◆ 不要让空巢老人被科技抛下

第三章 “老司机”带你笑傲职场

- ◆ 068 ◆ 职场前三年，拒绝“职场抑郁症”
- ◆ 074 ◆ 如何面对同事在背后的负面评价
- ◆ 079 ◆ 克服社交恐惧症不是梦
- ◆ 085 ◆ 职场老油条给新人的一点建议
- ◆ 091 ◆ 非暴力沟通：改变你的表达方式
- ◆ 098 ◆ 返璞归真的消费观
- ◆ 105 ◆ 职场沟通技巧大放送

第四章 爱情是生活中的美学

- ◆ 112 ◆ 女性越主动，感情越被动？
- ◆ 120 ◆ 一部遗失的手机引发的三角恋
- ◆ 125 ◆ 你真的了解和你领证的人吗？
- ◆ 130 ◆ 忽明忽暗的路灯
- ◆ 136 ◆ 外国小哥求爱记
- ◆ 140 ◆ 婚姻生活幸福的小秘密
- ◆ 145 ◆ 让我们一起成为靠谱的人

第五章 身为女性，需要面对的特殊课题

- ◆ 150 ◆ 看似温柔的陷阱
- ◆ 155 ◆ 神奇女博士
- ◆ 161 ◆ 小学毕业的母亲说她是女权主义者
- ◆ 168 ◆ 我是女司机，所以我注定开不好车吗？
- ◆ 173 ◆ 关于减肥的一些大实话
- ◆ 178 ◆ 遭受家庭暴力的女性为何难以逃离

- ◆ 185 ◆ 后记

第一章

苏格拉底说： 认识你自己

三十岁还一事无成是人生的常态

2020年，我年满三十岁，这可真是个让人感到尴尬的年纪。怎么说呢，虽然我整个人已经褪去了青涩的味道，却也绝对称不上成熟。看上去积累了些许生活经验，但有时候还会暴露出幼稚的一面。回首这些年，我觉得只能用一个词来总结自己，那就是一事无成。

一事无成肯定不算什么值得吹捧的好事，但我觉得，这也不是什么大不了的坏事。生活给了我一个无法反驳的结论：一事无成乃生活常态。别说三十岁的我一事无成，许多四十岁甚至六十岁的人，情况也和我是一样的。

我知道肯定会有人质疑：“既然你一事无成，你不觉得焦虑吗？看看周围的人，特别是你的同龄人，都取得了不错的成绩，每个人的生活都稳步推进，离成功越来越近。而你还在原地踏步，你不着急吗？”

说毫不焦虑，肯定是骗人的，我曾无比焦虑过，想要追求成功，

想证明自己。但是这些年来，我一直过得不开心，甚至经常感到痛苦纠结。主要原因是我觉得自己和“理想中的自己”不一样。

理想中的自己毫无疑问应该是个成功人士。成功人士的标准很简单，家庭事业双丰收，职场情场春风得意，孩子、车子、房子样样齐全。这样的幸福样板生活也是我的追求，我对成功人士的认知就是这么“肤浅单薄”。

那么这样的理想中的自己到底来自何处呢？有些来自父母对我的期望，少许来自亲人朋友的压力，当然大部分源于我给自己强加的目标。

刚毕业的时候，我的目标是成为一个雷厉风行的“职场女强人”，或者说“精英人士”。我幻想着工作几年之后，就应该成为八面玲珑的社交达人，每天穿着一身高档的职业装，脚踩着恨天高，拎着苹果电脑，坐着飞机满世界出差。

经过这几年的磨炼，我发现自己无法成为这样的人，我无法改变自己，我就是个普普通通的人，“职场女强人”的人设不适合我。说起来真是可笑，那可是我一直以来的执念，我一直朝着那个方向去塑造自己，可是无论如何努力，最终内心还是背道而驰。

当真正的自我一点点浮现在眼前的时候，我不愿意接受，因为这和我“理想的自己”相差太远。如果客观地评价自己，我并不比别人更优秀，也没有大多数人能吃苦，甚至比许多人的执行力要弱。这些性格弱点，我早就已经隐隐约约感觉到，但是一直不愿意相信。

其实，一直以来我都有疑惑，最了解自己人真是自己吗？我觉得这句话值得怀疑，因为我就不了解自己。眼睛长在自己身上，看别人容易，看清自己很难。再加上我们看待自己时，往往会不由

自主地加上一层美化的滤镜，所以无法看清楚真相。

希腊古城德尔斐的阿波罗神殿上刻有七句名言，其中流布最广、影响最深，以至被认为点燃了希腊文明火花的却只有一句，那就是：“人啊，认识你自己。”古希腊著名哲学家苏格拉底把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题。认识自己，从来都不是一件容易的事情。电影《一代宗师》里有一句著名台词：“见自己，见天地，见众生。”见自己是第一位的，如果连自己都看不清楚，你将无法拨开迷雾，去看到其他东西。

曾经我总觉得自己是与众不同的，是出类拔萃的。然而现实情况并非如此，其实我就是个普普通通的人。我不是一个成功人士，这句话是无法否认的事实。从拒绝到完全接受这个事实，并不是一件容易的事情。这个过程是一个反复纠结、自我怀疑、痛苦、打碎重建的过程，最终我彻底抛弃“成功人士”的执念。

成功为什么让人追捧，恰恰是因为成功的概率特别小。如果人人都成功，那还有谁会去追捧成功呢？但是如果人人都被洗脑，认为只有成功的生活才值得过，不成功的生活就不值得过，那我无法赞同。

我们需要思考，成功的定义是什么？又由谁来定义成功？通常来说，金钱的多寡是衡量成功与否的一般标准。用这种衡量标准的话，我肯定是不能算成功的。我相信绝大部分的人，日子过得辛辛苦苦，收入却是少得可怜。所以，如果完全用金钱来衡量的话，绝大多数人都是普通人，而非“成功”的人。

用“成功”这种单一的标准来衡量人生，是否有些片面了呢？普通人的生活就没有意义了吗？并不，也许不用刻意追求成功，只

需追随自己的内心，去过一种自己喜欢的生活，一种有趣的生活。

我认清自己之后，反而彻底松了一口气。我认为之前设定的目标与自身个性不符。成功不是我发自内心想追求的东西，而别人的期待和眼光也不应该成为负担。承认自己是个普通人并不意味着把自己看得一文不值，也不意味着自暴自弃。当直面内心，去了解自己的时候，我反而变得坦然。我接纳了自身所有的弱点和短处，同时也挖掘出了优势和长处。

一个普通的人，过着平凡的生活，这种选择并不是自甘堕落的表现，而是人生的常态呀！我知道怀着少年心气的年轻人总认为未来的自己应该是闪闪发光的，不愿意接受这种看上去平庸的归宿。我也曾经是少年中的一员，折腾过、奋斗过、摸索过，最终找到了属于自己的人生答案，因此在回首过去的时候，没有留下什么遗憾。

只有加深对自身的认识，才有机会完完全全接纳自己。无论好坏，都选择接受。只有看清自己之后，才能去开眼看世界，才能去理解别人。

乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼上讲了一段发人深省的话：“你们的时间是有限的，所以不要浪费时间活在别人的生活里。不要被教条主义所困，相信教条主义，就是活在别人的思考中。不要让别人的意见淹没你自己内心的声音。而重要的是，要有勇气追随你自己的本心和直觉。它们已经知道你真正想成为什么样的人。”

我们要有勇气去追随自己的本心和直觉，那才是我们真正渴望的东西。我抛弃“理想中的自己”之后，内心世界产生了巨大的变化，这真是意外之喜。我不再纠结别扭，不再不断地责备自己，也不再莫名其妙地焦虑。

是呀，我今年三十岁，是个普普通通的人，过着看上去一事无成的生活。不过我知道，一切都在慢慢变好，就在我看清楚自己，也选择完全接纳自己的那一刻。我认认真真过着属于自己的日子，珍惜每一天，尝试着不同的体验，收集生命中的美好时刻，终于学会享受生活。