

《你的善良必须有点锋芒》

图书基本信息

书名：《你的善良必须有点锋芒》

13位ISBN编号：9787554607235

出版时间：2016-9

作者：慕颜歌

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你的善良必须有点锋芒》

内容概要

什么时候打开都不晚的心灵开悟之书。

如果你习惯了吃亏，习惯了沉默，习惯了委屈自己，习惯了不拒绝所有人，便会忘记其实你可以有态度，可以有观点，可以有能力，可以有自己从容的生活。

36段过往的人生故事，多维度层层剥开36种隐秘心理与生活真相。这样的故事你也许没有读过，但你一定能感同身受。

《你的善良必须有点锋芒》

作者简介

慕颜歌。一个选择拥抱世间温暖的治愈师，一个行走在文字世界里的灵动舞者，感情细腻、喜欢思考、长期致力于心理研究，著述和译作颇多。

作品包括《让未来的你，感谢现在拼命的自己》《这一生为自己而活》《人生有多残酷，你就该有多坚强》等。

《你的善良必须有点锋芒》

书籍目录

前言你当善良，且有力量 / 1

Chapter 1 你以的善良，其只是懦弱

如果你习惯了吃亏，习惯了沉默，习惯了委屈自己，习惯了不拒绝所有人，你便会忘记，其实你可以有态度，可以有观点，可以有能力，可以过你想要的生活。

与其明哲保身，不如立场鲜明 / 3

你那么好说话，无非是没原则 / 8

善良，有时候不过是弱者的又一个挡箭牌 / 14

“丑话说到前头”并不“丑” / 19

做人要学着适度“零容忍” / 25

善良是一种选择，需要的是智慧 / 30

Chapter 2 说好的“吃亏是福”呢

你无须把自己摆得太低。属于你的，要积极地争取；不属于你的，也请果断放弃。

现实这么残酷，拿什么装无辜 / 37

你以为你的付出是你以为的吗 / 42

请将你的善良只给善待你的人 / 49

以爱的名义满足的不过是你的野心 / 55

别用你所谓的善意去强迫他人 / 61

吃亏是福，但总吃亏哪儿来的福 / 66

Chapter 3 多余的 牲他（她）不懂心疼

老天爷的事儿你管不了，别人的事儿与你无关。请守护好你的亲密距离，不要“越俎代庖”，也不要“被越俎代庖”。

那多余的牺牲都是情感的重负 / 73

没了自己，就只是为别人而活 / 79

有一些“好”永远不会被感激 / 86

一味地胸怀天下只是给自己添堵 / 91

除了你自己谁也没资格打击你 / 97

请守护好你的亲密距离 / 104

Chapter 4

你有多好，他（她）就能有多坏

有时候，我们要对自己残忍一点，不能纵容自己的伤心失望。有时候，我们要宽容，但切勿纵容，要学会说“不”。

可以宽恕，但不能忘记 / 113

纵容他人是对自己的残忍 / 118

想给他人热量，先让自己发光 / 125

不抱怨，不过别人嘴上所说的人生 / 132

要照顾别人，先把自己照顾好 / 137

若不懂拒绝，慢慢地你就被毁了 / 143

Chapter 5

你没那么坚强，但只能独自坚强

伤害你的人从来没想过帮助你成长，真正让你成长的是你的痛苦和反思。经历本身没有特殊意义，让它变得有意义的是你的坚强。

学着“示弱”，别憋出内伤 / 149

太在乎别人，就只能自己受累 / 154

我们是自己命运的巫师 / 160

你当坚强，而且善良 / 167

不要像你不喜欢的人那样生活 / 173

有所缺憾，才能走向更完美 / 178

《你的善良必须有点锋芒》

Chapter 6

可以替人着想，但要自己而活

人生最遗憾的莫过于，轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该坚持的。

何必用疲惫的身心来愉悦别人 / 185

做人要懂得留一点儿爱给自己 / 190

无畏付出，但不无谓付出 / 197

做自己，别让世界改变你 / 201

我们活的都是自己的选择 / 209

深谙世故却不世故，才是成熟的善良 / 214

后记得到的是幸，失去的是人生 / 221

《你的善良必须有点锋芒》

精彩短评

- 1、逻辑条理不清晰，当个鸡汤喝喝，不伤大雅。
- 2、故事有点对不太上，不过不同人对同一句话或故事的解读本就不尽相同。Be yourself, be open to the world。谢谢一个朋友的推荐，知道这大概就是她想对我说的话。其实对她也是一样的。
- 3、一个晚上就翻完了一般
看得时候兴趣少了 生活比这本书先教会了我
- 4、还可以吧，不知怎么现在不是很喜欢听别人讲人生道理
- 5、在我看来此书不读毫无关系，本书通篇223页其实就说了一句话，人要有点儿心眼，单纯的善良其实就是扯淡。当然这句话过于直白而且色彩太重，纵观目录发现各个章节之间并没有什么连贯性，只不过是讲了几个自己的小故事然后渲染写大道理，让我们觉得这个世界傻逼很多，自己该怎么办就怎么办，别太拿自己当回事也别不拿别人当回事。
- 6、做人有时候太善良真的好傻。
- 7、你的善良必须有点锋芒--不然就等于零。
- 8、感觉书中所说的大多数现象和人物类型都和自己完全吻合，甚至是心理细节想法。很受益。
- 9、还是本性善良且个性鲜明又会发脾气的人过得比较好.....
- 10、受益匪浅，我觉得跟我本身就挺像的，可以从书中找到自己的影子。
- 11、2星不能再多了 看到第二章就看不下去了 感觉刷刷朋友圈 看看电视剧就能写出来的书...上排行榜以及评分应该都是天天喝鸡汤的人...
- 12、真正的善良是需要技巧的 自己以前只是低智商的善良 从今往后 依然善待他人 更重要的是更要善待自己 只管家人和朋友的事 不做滥好人 从学会拒绝别人开始 待人处事要有自己的原则 爱自己做自己
- 13、不是鸡汤，写得很好
- 14、一扫而过，心里留下了星星点点痕迹罢了，没有多少顿悟和多少感慨。

这本书位列畅销榜，宣传造势大，不过有些失望。作者的文笔真的是非常普通，大部分是大白话，而且个人观点太多太强烈。这样的鸡汤类书籍，适合看看电子书，被里面若干句话刺激刺激反思反思罢了，封面写的“戳中亿万人隐秘痛点的心灵开悟书”有点言过其实了。

感兴趣的建议看看电子书就可以了，真正的好书才适合买纸本来阅读和收藏。

- 15、鸡汤有毒，还是看到了让自己受用的内容。告诉现在和以后的自己：付出爱之前先爱自己，亲爱的自己要加油。
- 16、整本书翻来覆去说的都是一个意思，不同章节举得例子都几乎如出一辙。
- 17、“一个人越是善良，待人的底线应该越高一些。这样才能避免纵容他人，也能保护自己。”
- 18、心灵鸡汤，具体事例没有来源，不可信。后面几篇完全在重复已经说过的道理。
- 19、道理有点偏激 例子也有点假 不明白为什么这么高分
- 20、这是一个值得思考的问题，如何善良。
- 21、空道理太多，例子生硬，容易读走神
- 22、大概我该看一看 不要再这样下去了

2017.3.7货真价实的毒鸡汤

读不下去

- 23、鸡汤类，锋芒的善良，能做到就比较难了
- 24、鸡汤拼凑 语言无亮点
- 25、花了两三天读完了。作者写的东西还是有一定启迪。觉得自己太滥好人，希望能努力改变吧。但是其中有一点作者说别太在乎别人的眼光，而在我现在看来，人也是在别人的评论中更明白自己是个怎样的人，从而理解成长。最近深有体会。
- 26、言之无物，假大空，内心难以产生共鸣，道理也并不深刻，事例没有说服力。我可能把朋友圈里的心灵鸡汤买回家了。

《你的善良必须有点锋芒》

27、【46】生活独立，情感依赖一直是我所看重的，和文中的观点又不谋而合，喜欢作者的叙述方式。此类书都不太适合一次性读完，前前后后看了很久。每几个故事都需要长长的时间去消化。希望自己能够成为一个有锋芒的善良的人！

28、善良分对谁 对什么事

生活要过得明白

善良要有且有力量

29、强忍着看完，就是篇立场不明，表意不清的鸡汤文

30、这本书的书名其实很酷，原本可以写的酷一点，但前前后后婆婆妈妈地把原本可以10页里面写完的东西硬生生地写成了6个篇章，里面的很多章节故事雷同（特别是已婚怨妇反复出现），意思也大同小异。还有一些章节标题和内容完全脱节，让人摸不着头脑。唯一值得称颂的是观点还比较鲜明，能戳到痛点上。闲来无事的时候小读一下也不算好无毗益。

31、善良，并不代表软弱

32、真正的善良和真正的孝顺都不容易~伤害你的人从来没有想过帮助你成长，真正让你成长的是你的痛苦和反思。经历本身没有特殊意义，让它变得有意义的是你的坚强。

33、作为心灵入门书籍可以，深入的有点浅显

34、作者的朋友还真是多，每篇都是我朋友的事。

的确也能做到戳中痛点，展示自己新颖的价值观，能做到畅销也是有一定道理。

作者自评：文字只算是卡啦ok水平读起来通俗易懂...

35、share

36、前面一小部分还是可以看看的，越读到后面越鸡汤，果断放弃。对了，这本书还有的阿德勒的心理学，总的来说，拒绝低级的善良。

37、混杂章乱，无主旨，除了书名算个主旨外，每章看似有中心实则没中心。废话连篇，书中后部分那种“以小人之心度君子之腹”的思想也甚是让人觉得可笑，思维发散地够可以的，而且还是负面的，浪费了一天的时间呐！

38、读到这本书的时机正好，我发现世界真的很奇妙，跟每一个人每一本书每一部电影的缘分都是正好。最近一直在找寻自己想要改变自己，这本书来的正好。

39、看到一半就看不进去了，跟之前看的那些作家比起来。这样的写作水平让我有点不能适应，有点浪费书钱了。主要还是因为它的书名戳中了很多人的痛点，观点较新颖吧。心灵鸡汤就算了，废话有点多，有拼字数的嫌疑。

40、书题适合我，能找到和自己想法契合的文字，和自己的影子，越看越鸡汤，举例也是勉强塞进框框。

41、全篇通俗易懂，很多话都说到我的心窝里去，因为之前的我就是个完全要考虑别人感受，但是确疏忽自己，本以为的善良，其实没有帮到别人，反而让别人认为自己很软弱，读过，便像看到了曾经的自己，蜕变，善良中带些锋芒

42、本书直截了当的戳中了大家总爱犯的滥好人的痛点，但仅仅是戳中而已，并没有针对大家的痛点进行具体的论述。只是举出了一大堆滥好人的故事，大家都希望解决这个痛点来阅读这本书，而不是想了解这个痛点有多疼，我想作者对着点很清楚，我个人认为作者在欺骗读者。

43、虽然很作者说的一样文字属于卡拉ok的水平，但也不能忽视作者通过简单的文字对我的鞭挞.....确实深有感悟，滥好人，无原则就是我。

44、1.你可以替别人着想，但要为自己而活！2.属于你的要努力争取，不属于你的，也请果断放弃。3.与其想着怎么“美好的牺牲”，倒不如想着怎么“更漂亮地活”。

45、有收获。自我成长。

46、一直以来自己都是一个滥好人，经历了一些事之后，决定改变自己，先己后人。

47、是常人遇到的问题，也有妙语，本来想写读书笔记，发现整个文章都是差不多的意思。不管怎么样，找到真正的自己，尊重自己的选择，用合适的方式待人处事，让本来没有意义的人生过得有意义

《你的善良必须有点锋芒》

吧

48、你的善良必须要有点锋芒

49、全是鸡汤，没有什么故事，没有意思。

50、作者自己也说了，文字属于“卡拉OK水准”的。一个个小故事里的道理，不过一些道理也还是能够进行吸收学习的。同样是职场处事书，个人觉得比佐佐木圭一的《所谓情商高……》要好多了。

《你的善良必须有点锋芒》

精彩书评

1、小时候，我们读过“农夫与蛇、东郭先生与狼”的寓言故事，这些故事时刻告诉人们，善良也要有原则，否则，向恶人讲善良会害了自己。世上有真有假，有正有邪、有是有非，有善有恶、有美有丑，如果你不能辨别，认识不清楚，把假的当作真的，把邪的当作正的，把恶的当作善的，这就是没有原则，也正是佛教里所说的“愚痴”，不论你是有意无意。人之初，性本善。善良本是与生俱来的，可是随着时光流逝，善良被残酷的现实绑架了去，不知是人变得不善了，还是社会变得不善了。我们在谴责那些冷漠的人时，有时并不是那么理直气壮。因为有太多的事例，告诉人们：好人难做。面对急需救助的人，如扶起跌倒的老人、孕妇、把捡到的钱包交还给失主等等善举，照理说，这是举手之劳的事，但搞不好，不但得不到表扬，有可能得赔钱，甚至有可能因此吃官司。如果冒冒失失地去做善事，那么本来的善举说不定就让善人变成了恶人。因此，越来越多的人选择敬而远之。不是不善良，而是善良要怎么做，才能不会被误解，不会被亵渎？这本由慕颜歌所写的心灵鸡汤，给人们当头棒喝，教会那些习惯了吃亏，习惯了沉默，习惯了委屈自己，习惯了不拒绝所有人的人，原来也可以有态度，有观点，有能力，过自己想要的生活。一个选择拥抱世间温暖的治愈师时不时抛出几句点醒梦中人的智慧话语。比如，善良是一种选择，需要的是智慧；吃亏是福，但总吃亏哪儿来的福；一味地胸怀天下只是给自己添堵；可以替别人着想，但要为自己而活……其实，在现实生活中，我有时也很难开口拒绝别人。或许是因为不好意思拒绝别人，也可能是力所能及之内的事能帮就帮。但是有时候“丑话也需说到前头”，避免事情有可能向不可控的方向发展。书中提出，你无须把自己的位置摆得太低不想做的事情不必勉强自己去做，一味地忍让和取悦，那不是善良，而是懦弱。所以，在你能力范围之内的，你可以伸一把手；超出你能力范围的，要果断拒绝。亚马逊创始人杰夫·贝佐斯说过，聪明是一种天赋，善良是一种选择。有时候，善良也是一把双刃剑。我们要谨记，真正善良的人可能只在乎他是不是做了一件好事，而不在于别人是不是认为他做了一件好事。真正的善是在充分了解和审视了事实之后做出的能带来最好结果的选择。人之为人不失其善良而又有原则，此乃做人之本，处事之道。

2、说到“善良”，大家的第一反应应该就是“人应该做好人，做善事”，的确，“善良”几乎被认定为做人的本性。古话有云“人之初，性本善”，我们从小就被家长和老师教育要做一个善良的人，善良是本性，但有智慧的善良却往往很难做到。《我的青春谁做主》中高齐说过这样的一段话：“好人都是被架上去的，一旦被架上去就下不来了，所以就只能一直当好人”。很多人的身上都贴有“善良”的标签，也有人一直在被大家发“好人卡”，做人嘛，当然善良是最基本的品质。我们大部分人都大概都被人评价过“他/她可是一个好人啊，性格好，脾气好，心眼不坏，还好说话”，虽然有的时候面对这样的评价我们很无奈，但是这样的“善良”跟随了我们好多年，我们甚至习惯了它的存在，仿佛它是我们与生俱来的附属品。然而，一旦成为了好人，久而久之也是会很容易身心疲惫的，我们背负的善良，或许有一天并不是保护我们的铠甲，反而成为别人手中刺向我们的利刃。或许是我们早就适应了如何做一个善良的人，在别人需要我们的时候，我们真的可以做到“舍己为人”、“无私奉献”，我们尽最大努力去帮助别人，甚至接受了很多看似“无理”的要求，我们深谙“行善之道”，做好人，行好事，不计较，不抱怨。在给予我们的帮助后，别人的一声“谢谢”都令我们感觉“没什么，我应该做的”，但是随着时间的推移，似乎很多事都成了我们“应该”做的。我们帮助别人做了太多事，别人觉得我们“应该”，这着实让我们有些“困惑”，做好事不应该是令人愉快的吗？为什么有的时候，我们反而还会心生委屈？我们的“善良”被消费了。有句话叫“就挑软柿子欺负”，我们的“善良”有的时候往往成为了别人眼中的“懦弱”、“无能”，好说话的人就应该永远好说话，没脾气的人就应该永远没脾气。我们不禁想问，为什么我遇到的都是这样的人啊？可是，亲爱的人们，你是否认真真的思考过，那些你好心帮助，不计较得失，反过头来还会埋怨你的“恶人”，他们是不是你一点一点改变成为现在的样子呢？你的所谓善良忍让，都是一点点促进他们向前的步伐，一点点促就他们习惯的心态。有的时候，有问题的不一定是对方，我们自身也要去反思。善良固然是好事，但没有度的善良，却真的不是智慧之举。作者讲了很多我们明白的大道理，也不客气的点醒了我们，每一句话都如同被阳光晒过的溪流，缓缓流淌过你心，你不禁问“是不是我真的有问题？”认真反思后，我们才恍然大悟，或许现在醒悟真的一点不晚。善良是人的本性，它并非简单，它比聪明要难。如果说善良是一种智慧，那我想那些所谓“吃过亏”的善良，才更是我们所需要的，即使我们曾经的“善良”被要挟，及时我们被人说“没主见”，那都不要紧，因为我们知道人依然要做好人，做善良

《你的善良必须有点锋芒》

的人，但是我们的善良都要带着一股“聪明劲儿”，做个有智慧的“善良人”。

3、曾经在微博里听到过这样一件事：LZ的一个朋友在美国留学，一次晚上帮导师做实验忙到深夜，朋友怕黑就让男友开了宝马来接，可意想不到是两人在回家途中遭遇劫匪双双被枪击身亡，LZ说她当时知道消息时是痛苦的，可让她更加痛苦的是不久之后在网上开始看到铺天盖地的新闻，标题总是惊人的相似，“美国一对中国籍富二代男女深夜在宝马车上遇害”，一时间，“富二代”，“深夜”，“宝马”，成了网友口诛笔伐的对象。LZ起初是愤怒的，每天唯一的事情就是在和网友们互喷口水，后来渐渐无奈了。她说她的朋友是个很听话又勤奋的好姑娘，家里条件也没有别人说的那样好，这些年在外都是和男友勤工俭学，因为租住在贫民区离学校太远才买个别人的二手宝马当做代步工具，结果却因为贫民区混乱的治安丧了命。她说她最震惊的不是朋友的去世，而是一群与朋友毫无瓜葛的陌生人竟然会有这么大的怨气去诋毁一个在外身亡的自己的同胞，他们自诩为正义的，善良的，他们仇富，他们骂她崇洋媚外，他们说这样深夜不在家的富二代就活该去死。其实我不想再去复述LZ的其他话了，因为你我都心知肚明，在这样一个生活在充斥着网络信息的时代，永远有这样的一群人标榜着善良去恶意诋毁，中伤甚至诅咒另一个陌生人。因为他们觉得正义是和他们站在一起的，他们是带着使命去惩罚别人的，他们理直气壮，他们并不是假借正义，而是他们真的相信他们始终善良。慕颜歌的这本书用36个过往经历告诉我们，善良需要有力量，善良不是百般容忍，善良不是意味着牺牲，善良不是鼓励你去为恶的力量。善良是诚实而不欺骗，善良是揭穿假象让所有人有话可说，善良不是放纵自己去达到你自以为好的目的，善良不是骄纵伪善的人继续为恶的借口。书并不厚，它不洒鸡汤，也没有在叙述什么深刻的人生奥义，有些故事也许你听过，也许你遇到过，也许你会觉得似曾相识，作者在用一种直截了当的方式告诉你这些的善良就是不对的，不好的，不该提倡的，你们一些所谓的正义并不是真的善良，或者如同作者自己所言，你的善良需要锋芒。这让我想起有人说过，“总会有那么多人，完全不问事情的起因缘由，就自顾自的站到看上去比较弱势的那一方去。”其实生活中这哪里又是什么新闻，我看过爱狗人士打着保护动物的旗号去砸别人的店，拦别人的车；我看过在杀人抢劫的新闻下面总有人会评论，如果他们能吃饱饭谁会去犯罪；我看过有人在明星微博下痛骂你这么多钱为什么不拿去捐款；我甚至还记得几年前铁道部说我们不让一个学生站着回家，然后有人用学生票已经买不到站票的新闻。其实这些整天把善良挂在嘴边的人，和善良两个字实在没什么关系。永远不要盲目的用善良去束缚别人的行为，也永远不要自以为是的站在道理制高点上去批评和指责一个你一无所知的人。如果善良仅仅只是表达愤怒，如果你对一件事毫不知情就妄加评论，如果你只是同情，不安，人云亦云，或者只为发泄，请收起这些廉价的善良，因为它不仅无用甚至可怕。郭德纲说过一句话：不明白任何事就劝你大度点的人，要离他远点，雷劈会连累你。我希望所有的善良终会得到好结果，我希望你的善良不会只是损己而不利人，我希望你的善良可以有点锋芒。

4、要善良，更要有底线，否则只会带给自己无尽的伤害。这本书讲得透彻，很庆幸趁早明白了这个道理。

5、冲着书名买的书，生活就是一场自己的战争，没有谁可以不去面对残忍的真相。

6、许久未在屏幕上刷脸的葛大爷，最近再次给大家示范了什么叫“躺着也能火”！当一张“葛优躺”的剧照极其自然地躺出了“网红”范儿时，我在想这个现象背后所隐含的意思。简单来讲，它之所以爆红网络，可能是戳中了都市人的内心疲倦，自然地躺出了“会心一笑的颓废感”；向深层次讲，则凸显了社交网络时代人们最易延伸的情感需求——“快乐和消遣”。这就好比伴着或焦虑、或孤独、或迷茫的情绪，各种“励志书”“鸡汤文”在朋友圈中同样容易滋生和再生长一样。而在我这个年龄，对“鸡汤”总是有着欲拒还迎、说不清道不明的心理。一方面对市面上那些大批的“你怎么怎么样，终将怎么怎么样”的书特抗拒和反感，另一方面，有时候还真能在这样的书里发现一些其实并没有“用力过猛”的好文章。那天，等家里的那位下班，在大悦城临窗书店看书，随手拿起这一本看起来可以很轻松翻完的书——《你的善良必须有点锋芒》。刚看到书名时，感觉心里又被刺痛了一下。为什么说“又”呢？因为书名很熟悉，后来想起在刘同的某本书里看到过一篇同名文章。一开始翻了几页目录，感觉这是一本充满励志味的书，心中默想：呵呵，果然不出所料。但我偏就是天生缺鸡汤，于是开心地继续，等看到目录第五章引言处的那一句“伤害你的人从来没想过什么为了让你成长，真正让你成长的是你的痛苦和反思”时，于我心有戚戚焉。一口气读完，觉得如同遇见了许多熟悉的人，看到了许多熟悉的场景，所以我特意要找点儿时间到豆瓣上为这本书写一写书评。如果大家以为《你的善良必须有点锋芒》是一本普通的“鸡汤”书，那就错了。书里没有大篇大段的描写别人成功的故事，有的只是作者转述身边人或所遇到的各种现实问题与解决之道，并提出了各种犀利观点，如

《你的善良必须有点锋芒》

：“无畏付出，但不无谓付出”“别一直在努力成全别人，却忘记了最应该成全的是自己”“没有一份爱是以伤害为目的，但有很多的爱是以互相伤害为结局”……最近，常常觉得生活匮乏的几乎要干涸，太多的信息在告诉我，世界在变，我们也要寻求突破实现，自我价值，但是卯不起力气。读这本书，我觉得我的世界又开阔了一点。我想它至少让我收获了三。一、自己的态度：从前言开始，本书其实直到结尾都在说，一个人越是善良，待人的底线应该越高一些，应懂得合理拒绝他人，我们可以为他人着想，但要为自己而活，不然就会惯纵他人、为难自己，成为并不会被人同样善待的那类“老好人”。二、处世的情商：这是一个早已被讨论得如同问候语一般平常的词语了，可要把自己的情商修炼好，不是一件易事。本书的核心其实就是讲处世智慧。自己和他人、自己和家人、自己和同事，可以展现你的善良，但是要有智慧，有原则，有足够的力量。三、关于职场：对于职场，作者也列举了实际的事例向读者详细解说，要么选择自己喜欢的，要么喜欢自己选择的，我们还不能获得我们想要的，是我们还不具备对应的“生产力”。总之，这是一本朴实无华的书，一本反映了作者生活的书，同时也反映了我们大众普遍会遭遇类似问题的书。如果我们兜了一圈，发现生活过得不好不坏，为人处世也遭遇了许多无奈，那么，我觉得我们不需要再多读那些温暖安慰的书，还不如读这样一盆冷水浇醒我们的书。最后，给大家交一份极简阅读报告。阅读起因：书名和我心里的预期有冲突又很一致。阅读时间：1个小时。本书亮点：老道理、新问题，但可以有逻辑的说服你。个人感受：如作者后记所言，年轻时的弯路总需要自己去走，但我们应庆幸有人在人生的路口给我们一些提醒。

7、揭穿真相的书，我们做事还是有原则的好，有再1再2，无再3再4，以德报怨这种事少做，多做以德报德，以直报怨的事儿，才是聪明的善良！

8、我们从小被父母告知：人之初，性本善。后来大点了慢慢了解到：与人为善，以及善有善报。再后来踏入社会，现实教会我们认识到：“人善被人欺”以及“升米恩，斗米仇”；我们的善良让别人以为我们软弱，成为别人欺负我们的资本，我们的善良最后起了反作用可能恶化我们跟亲朋之间的关系，于是我们甚至渐渐的可能怀疑是否该继续善良。近些年，老人跌倒的扶与不扶，是我们司空见惯的一个争议，出于善意和本意的扶了，怕被对方讹；不扶，又会被说世人冷漠，是社会让我们无情还是做人最起码的节操已被社会和现实歪曲？即便我们小心翼翼的秉着“行事但求无愧于心”的活着，但是却不知道如何行善和做自己了。而这本书，教会我们如何有智慧的善良，这是一种生存技巧和智慧。我们不能有求必应，当“滥好人”，像季小堂那样在办公室任人差遣，不会拒绝，又只能无奈的硬着头皮做着别人要求的事情，成全了别人，同时也纵容了别人。不是吗？我们不能毫无底线的善良，一味地默许别人的要求，向别人妥协，要学会拒绝，学会保护自己，有自己的原则，我们的善良要基于自己的力所能及，超出能力范围的爱莫能助的，只能拒绝。不能因为无原则的善良的束缚和枷锁，委屈了自己，失去了自我，为了别人而活。季小堂，只是一个例子，而我们身边有太多的季小堂，实话实说，我就是其中一个，但是，这本书把我点醒了，而我要学着试着改变自己，让自己有所成长和进步。书中列举的很多案例就发生在我们身边，甚至我们可能经历过。这是一剂药效平和的心灵鸡汤，直击人内心，语言通俗，简单，易懂。书中阐述的道理人人都懂，故事和道理结合，阅读起来轻松却又不枯燥乏味。作者不但从理论上多个角度的给我们诠释善良，对善良的认知达到新高度：你没有成为一个恶人，那就是你内心最坚定的善良，这也是你人生最大的福报；真正的善良，是让身边的人在平日里自得其乐，在需要帮助时你全力以赴。而且，作者又像心理学家，情感专家，亦或是人际关系咨询师，更深层次的对人生抽丝剥茧的剖析，让我们更好的面对和认识自我，做更真实的自己，更好的去爱，去生活，去工作，去拥抱明天！最后想说，能一直善良的人并不多，我们不能因此而放弃选择善良。要始终相信，好人有好报，善良是一种选择，如果你已变得更好，世界就会更好。因此，你的善良必须有点锋芒，不是锋芒毕露，逞强好胜，而是遇到繁琐世事，却依然怀有赤子之心，能被动接受现实，也能主动坚持个人原则，这也是一种完美而睿智的处世哲学，是我们在成长道路上的必修课。

9、这真是直戳痛点的一本书。生活本来就是“不操这心”就得“操那心”，对有一些行为，永远只能表示理解，不能姑息和纵容。特别是对那些自以为对我好或者为了我好，强势而粗暴地对待我的人。

《你的善良必须有点锋芒》

章节试读

1、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第32页

斗米养恩，担米养仇。一开始的过度慷慨，使得别人觉得从她那儿索要的一切理所当然，而她的付出，在他们看来，也许就不是善良，而是愚蠢。

2、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第5页

他们只愿相信自己经历时的感受，如果别人的感受与他们的不同，反应强烈了，便认为人家有病，表现得软弱了，便认为是人家矫情。

3、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第146页

我们要面对最真实的自己，接受自己是个普通人的事实。如果对自己不诚恳，又何以善待他人？

4、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第34页

it's harder to be kind than clever
Cleverness is a gift; kindness is a choice

5、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第86页

永远不要为你所爱的人过多付出，除非你做得到永远不去提及。

6、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第162页

对总想借助外力解决问题的人来讲，改变自己很痛苦，但不改变自己会吃苦。

害怕改变几乎是我们每个人的心理疾病，惯性的心理模式使我们感到安全。而安全感让我们我们舒适，这似的我们很像停留在这种舒适感里。而改变，则意味着我们要走出心灵的“舒适区”。

7、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第41页

如果不做好面对真实生活的准备，突然遇上了世界的残忍，你怎么办？

无论如何，我们都应在能自立的基础上去和人相处，和人相爱。

8、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第24页

表达真实的想法，不依赖、不取悦，可以让我们的生活从别人的眼中回到自己的手中。

9、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第149页

很多时候，我们面对困境只是在一味地坚持。如果你承认自己其实没那么坚强，你还会这么死撑吗？

适当示弱，才能拿到创可贴，止住血。一味好强，就只能自己拼命生产白细胞，慢慢的治愈创伤。

《你的善良必须有点锋芒》

10、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第103页

不被别人的言行左右，才能开始做自己的主人。

11、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第85页

鱼和熊掌不能兼得，既然选择了当下的舒适（你会说你很痛苦啊，既然你不改变，就意味着你害怕改变会带来更大的痛苦，此时虽苦，相比之下，依然是较舒适的），就得承受它带来的自我抑制压抑。

12、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第8页

也许，你从小被人称赞‘性格好、没脾气、文静’，虽然你也不太喜欢听，但不会想太多。等你工作了几年，在人际交往中一次次受伤后，你可能会觉得，还是本性善良但个性鲜明又会发脾气的人过得比较好。

13、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第45页

“我知道你很好，你为家里付出了很多，但是，如果你付出的这些却给别人施加了无限的精神暴力，你以为这付出还有意义吗？”

14、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第19页

一直在努力成全别人，却忘记了最应该成全的是自己

15、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第12页

允许自己拒绝别人，才能真正接受别人对自己的拒绝，就如同认定自己有罪的人更懂得宽恕一样。一个人懂得尊重自己的意愿，也常常愿意把这样的尊重给别人

16、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第65页

我们必须懂得，每一种人生都可能有残缺，不必做太多比较；每一种生活方式都有乐趣，不必完全统一。

17、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第17页

其实这些见别人被抢劫、被欺骗、被背叛、被压榨，都号称仍就应该宽容的人，往往是当自己利益被触犯的时候跳脚最快的那些人。

18、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第89页

当某种关系中你有强烈的“付出感”的时候，说明对你来说这关系可能已经临近崩溃！

19、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第157页

很多人不会照顾你的感受，而你也不必时刻迁就他人，谁都没有这样的义务。

20、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第59页

《你的善良必须有点锋芒》

一个人唯有经历过磨难，对人生有了深刻的体验后，灵魂才会变得丰富。

21、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第7页

行事但求无愧于心。论是非，不论利害；论顺逆，不论成败；论一世，不论一时

22、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第138页

生存本能决定了，只有我们拥有抵抗生存风险的能力，对身边事物有支配能力的时候，内心才会有安全感。
物质的富有程度在一定层面，关系到我们的抗风险能力。同时，它还决定着我们可以自由支配的时间和自由生活的方式。

23、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第41页

我们没有机会坐等“谁的善良”来抵挡“我的风险”

24、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第31页

为了自己心里好过而做不善的事情，才叫自私。

25、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第86页

永远不要为你去买的人过多付出，除非你做得到永远不去提及。
“她是对我很好，可是早知如此，还不如她没有对我好过。她动不动就拿‘我如何如何对你好’来压我.....”

26、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第216页

不要觉得真的有那么多人不懂人情世故，被归在不懂人情世故的人中，至少有一半只是不想玩那一套而已。

深刻地明白繁琐世事，却依然怀有赤子之心，能被动接受现实，也能主动坚守个人原则。这才是一种完美而睿智的处世哲学。

P218

深谙世故却不世故，静得下心，低得下头，这才是成熟的智慧。

27、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第1页

深谙世故却不世故，才是成熟的善良
无畏付出，但不无所谓付出

28、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第20页

你无须把自己的位置摆得太低，不想做的事情不必勉强自己去做，一味地忍让和取悦，那不是善良，而是懦弱

《你的善良必须有点锋芒》

29、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第18页

我只想做一个讲道理的明白人，我只在意真正的善良或者说真相。我不想顺从某个人的劝说，然后没有原则地从众而行，做那个既委屈自己，又纵容“弱即有理”的人。世上最可笑的，莫过于真正负责任且善良的人，居然因为所谓的善良之名而寸步难行。

30、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第83页

这就是著名的“踢猫效应”。看上去描述的是一种典型坏情绪的传染过程，但事实上，他描述的却是因为痛苦而产生的无法压抑的自卫性反击向弱者转移”

31、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第1页

道德绑架式地强迫对方的所谓”善良“

32、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第188页

一切都是个人选择的结果。而她之所以痛苦，是因为她将所有的依靠建立在外界的给予而非内在追求上。

《智慧书》里讲得非常好：“当你谈论自己时，若不是为虚荣而自夸，就是以为自卑而自责，你会失去对自己正确的判断，也会为他人所不齿。”

33、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第1页

不要再让别人来践踏你的底线。一味地忍让和取悦，那不是善良，而只是你不想承认的懦弱。

34、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第1页

人性中蕴藏着这样柔软而有力量的情愫--善良，可以让彼此缺乏信任的陌生人放下心中的戒备。正如罗佐夫说的那样：“感人肺腑的人类善良的暖流，能医治心灵和肉体的创伤。”

爱默生的名言--”你的善良，必须有点锋芒，否则就等于零“

35、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第187页

你以为自己付出了对方就应该如何如何，其实是你自己没有明白，这个世界是一个或然性的世界，只有愿意不愿意，没有所谓的应该不应该。

36、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第29页

人生的旅途上，你一定会碰上一些奇葩的人和事，除了自认倒霉，可能让你连吐槽的力气都没有。有时候，善良不能没有锋芒，否则真等于零。越是善良的人底线越要高一些，才不至于纵容他人；越是善良的人越要懂得拒绝，也算是对自己的保护。

37、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第86页

《你的善良必须有点锋芒》

有个老师说过一句很有道理的话：“永远不要为你所爱的人过多付出，除非你做得到永远不去提及。”这句话说的很好，我们很多人就是打着爱得旗号，理直气壮的控制他人。只要有一点争执，自觉付出更多的一方就会说“当初对你如何如何”。

38、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第91页

世界上只有两件事最难：一件事是把别人的钱装进自己的口袋里，另一件事是把自己的香发装进别人的脑袋里。

39、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第55页

以自我为中心的感觉
哪怕选择受苦，也是一个人的权利。
随之无意间滋长的是一种极强的控制欲和让家人都过上她所向往的高品质生活的野心。

40、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第27页

善良如你我的普通人，付出的善意越多，他们的贪欲就有可能越大。

41、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第6页

没遇到事情时，一切都不是问题，可一旦身临其境，可能所有的“节操”都会支离破碎

42、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第25页

你是不是和我一样，自认为是一个很善良的人，有时甚至还会怀疑自己是不是有一点点懦弱。因为每次遇上什么好事情，都不回去跟别人争。倒不是因为争不到，而是觉得这样做会有失风度。能帮别人的时候，也会尽量去帮，哪怕知道被骗了也不会去拆穿人家。

43、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第37页

现实这么残酷，拿什么装无辜。
默然相爱，寂静欢喜。

44、《你的善良必须有点锋芒》的笔记-第78页

我们总是甘愿被那些我们爱的人伤害，那是因为我们爱他们。我们总善于伤害那些爱我们的人，因为我们根本伤害不了那些不爱我们的人。

《你的善良必须有点锋芒》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com