

可以善良，但你要有底線不當好人



[可以善良，但你要有底線不當好人_下载链接1_](#)

著者:午堂登紀雄

出版者:方言文化出版事業有限公司

出版时间:2017-11-1

装帧:平装

isbn:9789869511599

38則「小惡精神」的處世待人原則，

拒絕別人，你沒有對不起誰

堅定的善良，無需委屈求全與犧牲！

一味討好他人，只會喪失自己的價值

◆如果連自己都能犧牲，你還談什麼未來……

→ 忍辱負重不會苦盡甘來，而是繼續背負重擔

→ 柿子專挑軟的吃！你越軟別人吃你越多

→ 敢為自己的付出「開價」，你才開始有價值

→ 出外靠朋友，但討好來的友誼能有幾分「可靠」？

→ 擇善固執，但你有勇氣「固執」嗎？

★在別人面前「裝乖」，就是對自己人生「使壞」！

總是以和為貴、笑臉迎人，擁有眾人「好評」而且「討人喜歡」，讓你十分自滿……

然而，他人的批評和壞臉色，總使你驚恐；「息事寧人」的想法，也讓老是先低頭的你感到委屈？你退讓、成全，只為了與他人和諧共處，可是身邊的一切還是常常令人生氣，生活一點都不順遂！

你很累、不快樂，是因為每天「忙著當好人」，對別人好，卻對自己很壞！

★人際關係 斷・捨・離！笑容該留給讓你快樂的人

雖然「被討厭」是許多人共同的恐懼，但一味討好他人，其實只是在抹煞性格色彩，讓自己的魅力消失殆盡！

比起花心思配合十個豬朋狗友，展現自己的個性，交到一個真心朋友，更有價值！

如果善良的你依然擔心，請看看作者「午堂登紀雄」在書裡為你剖析「被討厭的人生」，很快你就會明白，「被討厭」沒什麼，「做自己」得到的最真心，人際關係也要勇敢斷・捨・離！

★38則「小惡精神」，要你懂「拒絕」，做自己人生的主角！

無法拒絕自己意願不高的提議，其實只是在浪費寶貴的時間和心力。不管人家對你「道德綁架」、「人情逼迫」，還是「無理攻擊」，你都應該要保有自己的想法，勇敢回絕。

別再照單全收，讓自己的善良變成被傷害的理由！書中38則「小惡精神」，教你堅定面對人間關係、情感、回話、常理、金錢、父母，且在該硬的時候，為自己勇敢反擊！

本書特色

- 廣含人生六大層面，「人間關係、情感、回話、常理、金錢、父母」，全方位實用。
- 闡述精闢、一針見血，打破「濫好人」的迷思。

・作者親身實踐，0壓力、最智慧的現代生存哲學。

名人推薦

★臨床心理師 丁郁芙

★新生代愛情發言人 小生

★律師娘 林靜如

★厭世動物園 厭世姬

★臨床心理師 蘇益賢

作者介绍:

作者簡介:

午堂登紀雄

生於1971年日本岡山縣，中央大學經濟系畢業，持有美國註冊公認會計師執照。大學畢業後，曾任職東京都內會計事務所、大型流通企業門市和行銷部。其後轉戰專精於環球經營戰略顧問公司「理特管理顧問」擔任經營顧問。2006年出版第一本著作《33歳で資産3億円をつくった私の方法》，一舉躍升為暢銷作家。隨後成立Premium Investment & Partners股份有限公司，目前從事不動產諮詢顧問工作，同時也擔任資產運用及商業技巧相關研討班講師及演講主講人。另著有《捨てるべき40の「悪い」習慣》、《頭のいいお金の使い方》等等人氣暢銷書。

譯者簡介:

蘇曄婷

國立臺北大學中文系畢業，日本明治大學國際日本學系交換留學。譯作領域涵蓋小說、散文等文學類書籍，以及商管、建築、保健、食譜、科普、歷史等各類實用書。

目录: 前言 疲憊當好人，快樂做自己，你怎麼選？

第一章 人間關係

01勉強自己和人好，不如找人真心對你好

02被討厭，不等於「做人失敗」

03別以為忍辱負重，你就能苦盡甘來

04擔心旁人怎麼想？往往是自己嚇自己

05不「落單」，你如何聆聽內在的聲音？

06渴望有人陪伴，是缺少自信而非孤單

第二章 回話

07連自己都能犧牲，你還談什麼未來？

08無論再怎麼完美，總會有人看不順眼

09善良要有底線，不對盤又何必「賠笑臉」

10學會拒絕，做自己人生的主角而非配角

11你若委曲求全，別人更加得寸進尺

12順從只能換來「表面假好」而非「交心」

13隱藏個性到處迎合別人，誰敢信任？

14別人面前「裝乖」，是對自己人生「使壞」
15好人不長命！飽受壓力委屈，能活多久？
第三章 常理
16「叛逆」才能出眾，墨守成規只會出局
17出外靠朋友，但討好來的友誼能有幾分「可靠」？
18別被「世俗眼光」綁架了！除了壓力，它什麼也沒給你
19善良並非怯弱，不逆來順受更會勇敢負責
20連孔子都說「小德可出入」，指責你的不全然有理
21世界存在正義，但逼人接受的絕非正義
第四章 金錢
22 錢不髒，是你看錢的心髒了
23 敢為自己的付出開價，你才開始有價值
24 羨慕別人的果實，你得願意吃一樣的苦
25 只想討人喜歡？你注定當不了領導者
26 柿子專挑軟的吃！你越軟別人吃你越多
27 「小惡」看穿事物本質，搶先機不制於人
28 擇善固執，但你有勇氣「固執」嗎？
第五章 情感
29 無法獨立，你的人生只能「被選擇」
30 你不掏心，誰願意和你掏肺？
31 你越想「控制」，感情越容易失控
32 壓抑自己不敢熱情，你拿什麼幫感情加溫
33 犧牲奉獻的愈多，真愛的純度愈少
34 讓自己難追到手，他更珍惜不捨放手
35 勇敢斷捨離！息事寧人只會帶來糾纏不清
第六章 父母
36 孩子叛逆，跳脫「觀念世襲」的本能
37 童年影響你的人生，卻不會決定你的人生
38 好人總要你非得如何，不關心你過得如何
結語 堅定做自己，你的善良有氣度也有底線
．．．．．(收起)

[可以善良，但你要的底線不當好人_下载链接1](#)

标签

自我成长

囧星人

[日本]

诚品书店2018年度畅销新书

台湾作家

self-help

non-fiction

评论

有些观点值得斟酌，有些观点又写得片面了，看标题就好。

拒绝别人，你没有对不起谁，书适合很多“好人”看看。

[可以善良，但你要有底线不當好人_下载链接1_](#)

书评

[可以善良，但你要有底线不當好人_下载链接1_](#)