

# 成年人社交中，没人告诉你的4个潜规则

我们从懂事开始，就在与各种各样的人打交道。

成年之后，社交更是成为了生活中必不可少的一部分。

社交跟其他事情一样有着规则，一些是明着的，一些是潜着的。

了解一些“潜规则”，会让我们在处理人际关系时，更加游刃有余。

## 聪明人，不说硬话，不做软事

知乎上有一个很搞笑的问题：怎样培养一种看上去就不好惹的气质？

底下有一个回答却非常正经：看上去不好惹的气质并没有什么卵用，看上去杀气很重的那种往往不是地痞流氓就是街头混混。

让人不轻视你，不忽视你，说起来很难，但其实也简单。总结一下，就两点：

1. 从不说硬话
2. 从不做软事

一言不合就开怼、吵架、摆狠话，这不会让人觉得你很刚很有骨气，只会觉得这个人太傻了，一点都不懂得为人处世。

真正聪明的人，从不轻易跟任何人撕破脸，待人接物永远平静和气，但决定的事情从来不妥协，该守的底线一步不退让。

费孝通年轻时曾追求过杨绛，遭到拒绝之后，便想要退而求其次地与杨绛做朋友。

杨绛当时是这么回答的：朋友，可以。但朋友是目的，不是过渡；换句话说，你不是我的男朋友，我不是你的女朋友。若要照你现在的说法，我们不妨绝交。

费孝通当时答应只做朋友，不抱有非分之想。却在钱钟书去世之后上门看望杨绛，流露出想跟她“再续前缘”的意思。

面对老友的反尔反，杨绛并没有生气，也没有指责，反而在费孝通离开时亲自送他下楼，然后跟他说：“楼梯不好走，今后你也不要‘知难而上’了。”

杨绛一番举动，既没有伤害老友的自尊，又坚定地表明了自己的立场，绝了对方不该有的念头。

所以，想维护自己的原则，并不只有疾言厉色一途。

哪怕真的遇到需要硬刚到底的事情时，也要记得面带微笑。为人方正，处事圆融，才是人生智慧。

保持30%的神秘感，人才有魅力

微信里有一个纯因为工作需要加的好友，我们从未见过面，但我却对她的生活了如指掌。

不是我有偷窥的癖好，而是她一天要发将近20条朋友圈来展示她的生活。

她今天穿了什么颜色的衣服，涂了什么颜色的口红，上礼拜考了个什么证书，半年前跳槽去了哪家公司；跟男朋友是怎么认识的，某天通话说了什么，又因为什么吵架……

像做汇报一样，给周围的人展示得清清楚楚。

身边有她微信的人不少，大家都很想了解她，但是没一个人想去认识她。

理由很简单，人跟动物一样，都有猎奇的心理，都喜欢探究。

如果街边一幅画上面盖了层帘子遮掉了一部分，我们会好奇被遮掉的那部分是什么，从而走近想要一窥全貌。

但是当一幅画完完整整地摆在路边时，更多的人会选择目不斜视直接走过。

有神秘感，才有魅力，所以“犹抱琵琶半遮面”就显得分外动人。

记得小时候看过一个电视剧，里面姐姐和妹妹同时爱上了一个男人。姐姐对男人倾其所有，尽诉衷肠。但是男人却对妹妹更感兴趣。

妹妹问为什么，男人说：“你姐姐就像一杯水，光一照就见底了。而你却像一口井，怎么都看不到井底。”

爱情中需要的新鲜感，人际交往中也同样需要。

没有人愿意在了如指掌的人或物上花时间，想要获得关注，最好的方法就是藏一半露一半。

不要事无巨细地展现自己的生活，更不要对身边每个人都掏心掏肺。

保持30%的神秘感，会让自己显得更加迷人。

需要费劲维持的关系，都是错的关系

“你我本无缘，全靠我死撑。”这是网上很流行的一句话，很多费尽心思维持感情的男男女女们经常用这句话来自嘲。

但事实上，好的关系，从来都是不需要死撑的。

作家刘瑜讲述过自己的一段友情：在美国留学时，在机缘巧合下她结识了一名德国女孩。两个人一起听歌剧，一起喝咖啡，还去过对方的家里参加 party。

按照这样的发展，两个人本应该成为无话不谈的至交。可事实却是，她们两个好不容易把友谊升温到30摄氏度以后，温度就再也上不去。扔再多的柴，就是眼泪给火熏出来，也不管用。

刘瑜自己承认，之所以跟德国女孩无法成为好朋友，是因为自己太消极，而她则恰恰相反：

如果说到我们系的某个教授，我刚想说他的坏话，她就说：“啊，他太棒了……”

一说到某个学术会议，我刚想说太无聊了，她就说：“那个会真是让我受益匪浅……”

说到写论文，我刚想哭诉，她却说：“我真的特别享受写论文……”

所以每次跟她在一起，刘瑜都会觉得羞愧难当，所以渐渐地就不跟对方一起玩了。

虽说两个人的性格没有谁对谁错，但刘瑜知道这段友情继续下去只会将自己弄得越来越累。

而真正舒服的关系，相处起来应该是容易的，快乐的。

我们一生中会和很多人产生很多种的感情，有的感情渐行渐远，有的感情无疾而终，有的掏心掏肺也得不到回应。

曾经想着要和每个人都搞好关系，所以合不来的人勉强自己接触，想要走的人费尽心思去挽留。

结果后来发现，该失去的，终究还是会失去，再努力也没有用。



握不住的沙就扬了吧，留不住的关系，就算了吧。

## 不期待人性，就不会失望

让自己活得快乐的最重要的一点就是：不要对任何人之间的关系抱有太大的期待。

期待越高，要求也就越高。当对方没有达到自己的心理预期时，我们就会失望，甚至崩溃。

很扎心的一点是，这个“任何人”不仅有朋友爱人，也包括我们的至亲。

大学毕业之前，班里有女生自杀未遂，震惊了班上的所有人。

那个女生是独生女，从小父母就对她百依百顺，要什么给什么，说是被捧在手心里长大的也一点都不为过。

理所当然地，她觉得自己的父母特别爱她。

因为她的专业在老家没什么大发展，所以她打算毕业之后跟着男朋友去大城市闯一闯，然后结婚定居。

她以为父母一定会支持她的，但是他们没有。

听到她打算回老家之后，她父母歇斯底里地来学校闹了好几次逼她回家，后来又改口说，去外地结婚可以，让男方家出一百万的聘礼，而且小两口结婚之后要从每个月的工资里拿出40%来当他们二老的生活费。

后来这婚事当然是吹了，她崩溃地跟父母大吵一架，问他们怎么能把自己当成一棵摇钱树。

结果父母说：“要不是为了让

你养老，我们生你出来做什么？”听完这句话，她当天晚上就自杀了。

虽然最后被抢救了回来，但是精神到现在都不太好。

她接受不了的不是父母过分的要求，而是父母根本没有她想象中那么爱她。

有的时候就是这样的，以为自己是对方的心脏，但其实只是盲肠。

与其到最后因为心理落差受伤，倒不如从一开始就降低对关系的期待。

无论关系是亲密还是一般，都不要想着“他一定会xxxxxxx的”。

这是对他人宽容，也是对自己的善待。

没有期待，就不会失望。不失望，自己才能活得轻松自在。

很多人可能都会有这样的体验，年纪越大，就越不愿意跟人打交道。

小时候成天想着约朋友去外面玩，长大了隔着老远看到个熟人都恨不得绕道走。

“社恐”已经成为了好多人的通病。

但是人活着，就免不了社交。再社恐，必要时也得打点精神来应对各种各样的人。

既然逃避不了，不如就学习如何把它做到最好。

掌握一些社交潜规则，既让别人自在，也让自己舒服，何乐而不为。

希望我们都既享受得了独处，也能hold住社交。

# 观音堂

7-162  
401 East Jefferson St., Suite 108  
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com  
https://www.guanyintang.org

净化心灵 超脱烦恼  
智慧人生 学佛念佛  
离苦得乐 同登极乐

## 开放时间与活动安排

星期六、佛菩萨大纪念日	10:00 - 14:00
星期日	10:00 - 16:00 (13:30 - 16:00 念佛)
其它时间	打电话预约

每周日在ZOOM线上举行学佛经共修活动

欢迎大众来学佛祈福

# 南无阿弥陀佛

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

# 摘自《阿弥陀经要解讲记》

‘净土三经(现在是五经)并行于世，古人独以阿弥陀经列为日课’，这在中国佛教非常普遍，包括禅宗都不例外。《禅门日诵》是禅宗课诵本，晚课也念《阿弥陀经》。有一些禅宗逢单日念《阿弥陀经》，逢双日念八十八佛，晚课是这个作法，可见得对于《阿弥陀经》相当重视。重视的原因是‘有见于持名一法，普被三根’，三根，根是根性，大别区分是将一切众生的根性分为上、中、下三等。而这个法门，所有一切根性都能修，不同于其它法门。譬如中国的禅宗，只有上根的人才有资格修，中下根性没有分。六祖大师在《坛经》就讲得很清楚，他说他所接引的人，就是他教的对象，是上上乘人，比大乘还要高。六祖讲：神秀他所接引的是大乘人，他所接引的是上上乘人。这就说明禅宗必须要上根的根器才能够修学，能不能成就？那还没有把握。教下如华严、天台、法相、三论，这些宗派他们接引的对象是上、中根性的人，大概上根利智修学这些法门都有相当的成就，中等根性的成就就要差很多，下根可以说没有分，得不到利益。唯独这个法门，上、中、下三根，所谓是不认识字的老太太、老公公，修这法

门一样也能往生，一样也开智慧，这是真实的。所以古人说：“若智若愚皆有分，是男是女总堪修”，男女老少统统都有分，统统都可以修。《华严经》文殊、普贤发愿念佛求生净土，这是代表上上根人。《往生传》记载着衡州王打铁，衡州就是我们现在的湖南衡阳，衡山、衡阳一带念佛的人很多，受王打铁影响很大。他是铁匠不认识字，一家四口，太太、两个小孩，一天不打工，一天就没有生活，所以非常的辛苦。一位出家人从他打铁的铺子经过，他看到很感动，请出家人到铁匠铺来坐，供养他一杯茶，向他请教。他说：“我的生活太苦，有没有方法叫我离苦得乐？”这个法师就劝他念阿弥陀佛。他说：“你只要好好的念，一定有好处。”他就真听话，从此以后打铁，锤子打下去，阿弥陀佛；提上来，阿弥陀佛；风箱推进去，阿弥陀佛；拉出来，阿弥陀佛，一天到晚念阿弥陀佛，念得非常勤快。他的太太问他：“你打铁这么辛苦，再念阿弥陀佛不是更辛苦？”他说：“我从前很辛苦，现在念阿弥陀佛，不觉得辛苦了。”这样念了三年，那一天他往生时，他不认识字居然说了一首偈。他说：“叮叮当当，久炼成钢，太平将

近，我往西方。”铁锤一打下去，他就在那儿站着往生，走了。他是站着走的，不生病，街坊邻居大家看到非常受感动，看到他这么走法，这是非常的难得！像这一类的，这是我们讲的下根之人、下愚之人，没有受过教育，没有读过书。他临走说一首偈，可见得他开智慧了，他确实破迷开悟，他是开悟之后走的，走得那么潇洒，走得那么自在。

这是说的“普被三根”。

周日念佛共修时间：  
每周日 1:30pm-4:00pm (报名参加)  
网课听经时间：  
周一至周日 7:15pm-8:15pm; 周日 9:00am-11:30am (欢迎随缘参加)  
网课登陆 zoom 视频 ID:  
97826380822 (不需要密码和注册)  
电话听网课号码：  
1307158592 再拨 ID:97826380822#  
观音堂地址：  
401 E Jefferson St, Suite 108  
Rockville, MD 20850 (来访请先电话预约)  
观音堂电话：  
301-683-8831, 240-621-0416