

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、撂狠话，这不会让人觉得很刚很有骨气，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。却在钱锺书去世之后上门看望杨绛，流露出想跟她“再续前缘”的意思。

面对老友的出尔反尔，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，大家都都很了解她，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。

没有人愿意为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。

那个女生是独生子女，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。

她接受不了的并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，必要时也得打气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。

觀音堂

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运
远离病疼
超度亡人
消灾延寿



家宅平安
子女教育
挽救婚姻
净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放

每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

无我相才知是相非相 念经 许愿 放生 改善自己命运

继续讲“无我相”是什么。师父跟大家做一个很简单的解释，“无我相”就是做任何事情不要以自我为中心，不要用自我的观点来评判任何事情，思想境界要提高。

现实生活当中人总是执着地追求着“我相”。任何从自我出发的观念，有“我”的观念、“我”的想法、“我”的行为，就会执着，就会让自己进入自我束缚的境界。其实这个“我”，一个是精神，一个是假存在的肉体。如果肉体没有了，就是灵体生活。当你们躺在床上不动的时候手脚都不动，但你们的思维会想到很多，这个时候就是灵体生活。这个虚假的我会让你瞋恨、难过、开心；这个虚假的我，又会让你想起一些事情就会哭。这种思想意识中的变化，其实已经是在过着灵体的生活。

从“我相”谈到“世间一切皆属虚妄”，连你们拜的佛和菩萨，如果你只是去求菩萨、拜菩萨，则还是存在着虚妄之相；只有学习菩萨的精神，你才能了悟一切尽虚空遍法界。

师父问你们，你们今天拜菩萨的时候，你们把菩萨当成

真的，如果菩萨的精神你们没有学到，你们拜的菩萨就是假的。真的菩萨在哪里，就在你们的心里。

师父曾经给你们讲过一个故事，有个人到庙里去求观世音菩萨，不停地求，看到边上也有一个人在求，看了看，觉得这个人怎么长得这么像观世音菩萨啊。他就问这个人：“你是不是观世音菩萨？”观世音菩萨说：“是”。“哎呀，观世音菩萨，你怎么也来求啊？”观世音菩萨说：“求人不如求己啊。”这个故事告诉我们，求别人没用。有时候你们忙了半天，还跑过来求师父，那是没用的，应该求什么？求自己。很多人根本不打师父的看图腾电话，他们的家里怎么会好的？你们看师父每次开法会，那么多人人都说：“师父，感谢你救了我。”知道为什么吗？因为他们已经在救自己了，他们运用许愿、放生、念经三大法宝，他们自己就做了自己的医生，根本用不着打热线电话让师父看图腾。

见法身如来，就是见诸相非相。师父上次跟你们讲了，如来是什么？就是佛。如果师父上次不跟你们解释，这句话

一出来，你们又听不懂了，见法身如来就是见诸相非相，也就是说，你见到了法身的菩萨，实际上你见到的是什么？像菩萨又不是菩萨，似菩萨的相，又不是真的菩萨，只有见到了菩萨的本性，才是见如来。现在明白了吗？诸相非相，见到是菩萨吗？是。但菩萨不动嘛，为什么？菩萨不动，是你心中的佛性在动，因为你心里已经有菩萨、有佛了，你的心是动的，那么这个拜的到底是不是菩萨呢？是。那么他到底是动还是不动？这就是“是相非相”。法身如来，法身是什么？就是我们现在的身体，因为人间称为法界，见不到菩萨的本性就是“非相”。如果你的慧眼所见到的空相，你的眼睛看见的实际上是空的，但心里见到了本性佛，就是“是相”。这些都是菩萨的哲理，非常高深。

那么接下来，你既然看见菩萨诸相非相，你见法身如来，你就是慧眼所看到的空相。好，你说你看到的是空的，那么，你所看到的这个菩萨是不是有颜色的？有，是不是在人间？在我们色界？对，“色即是空，空即是色”，现在明白了

吗？师父今天在这里，你们有师父吗？有。师父过两天出去弘法去了，师父不在，你们在这里有师父吗？没有。你说没有，但师父的教导在我们的心里。如果有，那师父的人在哪里？没看见，就是不在，是不是诸相非相啊？

师父跟你们讲到“色即是空”，师父已经讲得很明白了，意思就是见一切相，如同见空空寂寂的相，这是什么意思呢？就是说，你见到的世界上一切的相，你们看到的人也好，物质也好，所有的其它东西也好，好像见到了空空寂寂的相，就是好像有，又好像没有。师父问你们，菩萨好像有，又好像没有？灵性的世界是不是好像有，又好像没有？很多人突然之间醒过来，眼睛朦朦胧胧一看，有个人在自己家里面，再睁眼仔细一看，没有了，实际上这个人有没有？有，就是灵性，就是经常让你空空寂寂看到的，我明明看见了，但一会儿又没看见，不见了。我们人生当中这种事情还少吗？明明看见这个东西在这里，突然之间没有了，空空寂寂的。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“观音堂”。