



亲人、朋友、同学、红颜、蓝颜、陌生人……各种关系衍生出各种情感。生活里的所有人情世故，都是本版的话题。

请赶快关注我们的新浪微博@818小生活 (http://weibo.com/xiaorizi602)，将你那些好的、坏的、亲密的、疏远的……各种各样的关系都来八一八。



“报纸上说8月1日深圳将实施《深圳经济特区救助人权益保护规定》，被大家称作“好人法”，就是不让好人自危、吃亏。

生活中的我们常说“好人做不得，越做越缺德”，一副看清这世态炎凉的姿态。多半是因为“多管闲事”造成的。比如女朋友之间数落老公的不是，那位“好人”气不过，帮着骂不说，还鼓捣女朋友晾他几天，谁知道人家夫妻之间“床头吵床尾和”，还对那“好人”一肚子意见，你说这“好人”能做吗？

最近有个调查数据，听起来很恐慌：癌症患者中，70%都是“好人”。有没有搞错？说因为癌症性格就是表面

上逆来顺受，毫无怨言，内心却怒气冲天，痛苦拧巴。

相信每个办公室都有这么个老好人吧。战战兢兢，不敢得罪别人；牺牲自己，换取别人那一丁点的待见，就觉得自己幸福上天了。他们几乎从不和人产生冲突，座右铭是“吃亏是福”。他们喜欢迎合别人的话题，不会拒绝，几乎没听过他们说“不”……

曾经在小学有个女同学，就是“好人病”的小患者。她总是巴结班上长得最漂亮的女生，对那女孩言听计从，同学们取笑她就是“丫鬟命”，遇着美女心情不好，当着同学面辱骂她，她还笑嘻嘻的，旁人谁都看不下去了。

话说到这里，也许有人说了，平时节目里不是总说“存好心，说好话，做好人”吗，怎么今天尽说好人的不是？

我想，生活中确实此好人非彼“好人”。我们倡导做的是阳光、正能量的好人，待人真诚、善意，不刻意伪装自己，不隐瞒真实的想法，正义、坦诚、乐于助人。今天的社会里，人们更加喜欢看重的便是人性的魅力，性格各具特色，圆润不压抑，有可以掏心窝子的好友，轻松的家庭氛围，不紧张的同事关系，如此才能最大化施展个人才能。所以，“好人”们，请适当调整自己，解放自己，让自由呼吸的快感能一路陪伴你健康向前！

特约主持
邓煌

狮子座，A型血，FM97.5《阳光倾城》(周一~周五6:00~9:00)主持人。江苏省青联委员，江苏广播电视总台十大杰出员工，江苏广播电视总台十佳主持人，中国广播电视协会评选出的“全国十佳音乐主持人”。

好人奖

有一种病叫“好人病”

你中招了吗

生活中，常常有一群人，对每个人都乐呵呵，不会对别人说“不”，总是在自己的时间里做着别人的事。大家都说他是“好人”，想给他颁发“好人奖”，但是这个“好人”却病了，很不开心，什么病？他得了“好人病”。

现代快报记者 唐蕾



案例1: “好人”很受伤，真心换不来真心

邱小姐在一家大型国企工作，她想着一定要好好与人相处，让每个人都喜欢自己。上班后，邱小姐每天都乐呵呵地出现在大家面前，帮大家买咖啡，复印文件……渐渐的，大家很自然地使邱小姐帮忙带午餐，做不完的工作都推给邱小姐，加班也总是第一个想到她。

最近，邱小姐的男朋友去国外短期工作，邱小姐很主动地对大家说，可以帮大家从国外带点化妆品、衣服。这天下班时，一张密密麻麻罗列着包包、衣服、化妆品、婴儿用品的清单送到了邱小姐的面前。

国外的男朋友接到这张清单后，立刻就打电话给邱小姐，指责她的“好人病”又犯了，其实大家只是在利用她的善良，并且表示这次自己不会给邱小姐的同事带任何东西，希望邱小姐能改掉“好人病”。

这之后两人便进入冷战状态，邱小姐很是郁闷。但最让邱小姐崩溃的是，自从递来这张清单后，同事们隔三岔五就问：你男朋友什么时候回来？怎么这么久啊，家里还等着用呢！邱小姐听了很受伤：唉，自己的好心为什么换不来别人的真诚对待？



案例2: “好人”学会拒绝，做回自己

JoJo也曾有过同样的困扰，来到一座新的城市上大学，JoJo希望和同寝室的同学们能和平共处。但是，寝室里有一位同学似乎对JoJo很不满，经常挑剔。JoJo想大家来自天南海北，生活阅历和性格不同，一时的摩擦也是有的，自己迁就一点，忍忍算了，仍然很热情地对待那位同学。

但是，JoJo的行为并没有让对方满意，反而变本加厉，成天让JoJo帮忙做这做那，却还不领情。JoJo仔细想了想，既然不是自己的错，何必成天忍气吞声，心情郁闷

呢？于是一改往日的热情，只是客气客气地和那位同学相处，下次同学再提出要帮忙的时候，JoJo冷静地拒绝了，对方十分诧异。

过了几天，那位同学主动示好，JoJo仍然没有表现出更多的热情。“我不想再做一个‘好人’了，我只想做自己，有些人，你需要的只是尊重而不是亲近。即便她刻意和我亲近，我也有意保持距离，不能再犯同样的错误了。”

做“好人”时不能打动对方，保持距离时，却获得了更安宁的生活，做回了更快乐的自己。

七嘴八舌

@蕾蕾女王：有一种病叫“好人病”！症状：善心泛滥，惧怕伤害，过度自责，纠结致死！谁能治愈。

@气场女王手册：我发现一个人在放弃给别人留好印象的负担之后，原来心里会如此踏实。一个人不必再讨人欢喜，就可以像我此刻这样，停止受累。

@心灵福缘：被追问“你怎么不接我电话”还挺好的，还有说“不好意思我最近特别忙就不去了”也特别好，挂掉不礼貌的电话也特别好，偶尔拒绝发飙真是“好人病”患者抒怀大招。

@Steve_Ou：我常常违心做一些自己本来不想做也本可以不做的事，结果慢慢变得不便、不安、最后出奇的愤怒。其实，违背内心意愿的事情大都坚持不了太久，常事如此，感情更是。

@狼牙萧萧：你知道自己最是心软，又爱面子，所以就一次次犯错。我原谅你，是因为，你的优柔，与生俱来，是扎根心骨的“好人病”。

致老好人

小心变成“隐形人” 请多关注自己快不快乐

听完别人的故事，再看看你的身边，是不是也有这样的“好人”，甚至你本人就是？平时默默无闻，总是微笑着面对周围的人，很难拒绝别人的请求，对待别人的事总是尽心尽力的去完成，不管自己累不累，过程不艰苦。但是你有没有想过这其实是一种病？一种不会对人说不的心理疾病，别名“取悦病”或“友善病”。

别想当然地以为“好人病”患者很吃得开，其实，他们觉得很难。老好人”们让人觉得没有威胁，从不锋芒毕露，是个“你好我好大家好”的和事佬。他们不会犯什么大错误，却也没有让人记得住的特点。他们为了让关系和谐，常常委曲求全，让自己不开心。

专家指出，得了“好人病”的患者往往很难成功。因为他总是分担别人的事情，却没有心力专注于自己的事情；习惯了用别人的

意见代替自己的想法，久而久之变成了没有观点没有意见的“隐形人”。

“那天全组聚在一起讨论一个方案，领导让大家说说自己的看法。我对那个方案特别有兴趣，也事先做了很多准备。但是那天领导几乎问了全组人的意见。当领导看向我时，我正要发言，没想到，他竟转过头让另一个同事来发言。直到会议结束，我也没说出我怀揣的方案。当领导眼神从我身上滑过时，那一刻我觉得自己成为小组中并不真正被需要的人，虽然大家都公认我是个‘老好人’。”资深“老好人”的感触，你有没有一点共鸣？

不过，还有一些“假老好人”充斥在我们的身边。他们周旋于各种关系，“两面三刀”、四处讨好，遇事就推脱给别人，保自己全身而退，这样的人，总有一天，所有人都会认出他的面目，他终究是要被孤立的。



今天起，该好好想想自己到底快不快乐，做一个“好人”，而不是“老好人”。