

好好做人六本手册 · 总纲

好好做人六本手册 · 总纲

(中性正式版 · V2.2)

作者 : 张晓文

版本 : 2025-11-18

一、这套东西到底是什么？

这不是一套新的哲学，也不是某种“人生成功学”。

它更接近一份“人类版本的使用说明书”：

在已经足够复杂、足够嘈杂的世界里，

帮一个普通人，在不需要任何信仰、门派、组织的前提下，

恢复一件最基础、却长期被忽略的能力：

在各种关系和结构之中，

仍然能够好好做人。

这里的“好好做人”，不是指完美、无瑕、伟大、无我，

而是一个非常具体、可操作的状态：

- 尽可能不违心，

- 尽可能不伤人，

- 尽可能对自己诚实。

它不要求你成为圣人，

也不要求你放弃现实生活中的责任。

这六本手册只做一件事：

帮你「自己、他人、家庭、组织、文明」之间，

一层一层地找回不违心地活着的可能性。

二、唯一底层原则：宇宙第一律法

这一整套东西只依赖一个底层原则：

尊重自己的存在本身，
就是对存在最大的敬意。
对人而言，就是：好好做人。

这条原则有三个重要说明：

1. 它不是道德命令

- 不是在要求你“应该变好”；
- 也不是在评价谁“够不够好”；
- 它只是指出一个事实：

当一个人长期违心地活着，
他对自己、对他人、对系统，都会慢慢失去善意与创造力。

2. 它不是宗教教义

- 不需要相信任何神明、经文、传统；
- 不需要加入任何组织或团体；
- 你只需要承认：

当自己在做决定时，心里其实知道是否违心。

3. 它是演化出来的“唯一可持续解”

- 如果一个文明长期鼓励“违心换生存”“伤人换地位”，
这个文明在内部就会不断积累紧张与撕裂；
- 如果一个文明愿意给“好好做人”留出空间，
它在长期就会形成更稳定的信任与合作结构。

这条律法不是谁发明的，
只是人类在漫长演化中，用无数痛苦与代价试出来的：
不这么做，整个系统迟早会崩。

防止误用的三条红线

这种内容，最容易被误用成“控制他人的工具”，
所以一开始就说清楚三条红线：

4. 不能用来评判别人

- “你不够问心”“你不好好做人”

这种话，本身就是违反这套手册：
问心只能问自己，不能替别人问。

5. 不能用来建立等级

- 如果有人用“问心深度”“觉醒程度”之类的说法，
给人分等级、排座次、论高低——那是滥用。

- 这套手册没有任何“级别系统”，
只有每个人和自己这一生的关系。

6. 不能用来制造内疚

- 如果你因为“做不到”而更加自责、更加讨厌自己，
那么请你立刻停下，
把这套东西先放在一边。

- 做不到不是失败，
只是一个提醒：
你现在可能太累了，需要先被更温柔地对待。

只要这三条被记住，
这套手册就不太容易变成新的枷锁。

三、六本手册，一眼看懂

六本手册从里到外排成一条链：

- 先和自己对齐 →
才有可能和别人、家庭、组织、文明对齐。

你不需要按顺序读完六本。

最简单的用法是：

- 先从你此刻最痛的那一本开始。

0. 《问心手册》——和自己讲真话

- 关键问题：

“我是不是已经习惯性地骗自己？”

- 核心练习：

学会在关键时刻停一下，

问一句：“这是不是我真心愿意的选择？”

1. 《友谊手册》——和一个人好好在一起

- 关键问题：

“我身边有没有哪怕一两个，

可以让我不需要伪装的人？”

- 核心练习：

识别不同层次的朋友，

允许关系自然靠近或远离，

而不是勉强或强行拉扯。

2. 《爱情手册》——敢爱，但不再违心爱

- 关键问题：

“在亲密关系里，我是不是经常违心，
去扮演一个角色，而不是做自己？”

- 核心底线：

不消失、
不吞噬、
不互相毁灭。

3. 《家庭手册》——停止代际投毒

- 关键问题：

“我从原生家庭延续下来的东西，
哪些是我不想再继续给下一代的？”

- 核心练习：

看见自己正在复制什么，
然后在力所能及的范围内，
慢慢停下那些自己不可的部分。

4. 《组织手册》——不被任何系统榨干

- 关键问题：

“我在工作和组织里，
有没有被当成可替换的零件？”

- 核心方向：

从“被动被用”
转向“主动选择要参与什么”，
在组织中保留自己的边界与底线。

5. 《文明手册》——人类为什么必须换操作系统

- 关键问题：

“我们现在习惯的这套世界运行方式，
还能安全撑多久？”

- 核心视角：

把“好好做人”从个人选择，
提升到文明结构：

一个长期鼓励违心和伤人的文明，
很难真正长期稳定。

四、六本共有的“操作规则”

无论读哪一本，这些规则是共同的。

4.1 三个实践要素

7. 问心

- 在做重要选择前，给自己一点点空白；
- 问一句：

“如果只听心里最安静、最清楚的那个声音，
我会怎么选？”

8. 少一点违心

- 不要求你立刻“完全不违心”；
- 只要求：

今天比昨天，稍微少一点违心。

9. 少一点伤人

- 不要求你永远不让任何人难过；
- 只要求在你有选择的时候，

尽量不因为自己的懒惰、报复、冷漠，
去做明显会伤害别人的事。

4.2 三条操作原则

10. 小步原则

- 不追求大翻转，只做极小的调整；
- 比如：
 - 把“明知道不对的拒绝不了”先变成“偶尔能拒绝一次”；
 - 把“从来讲不出真感受”先变成“一个月讲一次真话”。

11. 可逆原则

- 先做那些可以撤回、可以调整的小尝试；
- 避免一开始就做“不可逆的大决定”。

12. 可验证原则

- 给自己定非常朴素的观察点：
 - 比如睡眠有没有好一点，
 - 和某个人的冲突是不是稍微少一点，
 - 每周“心里喘不过气”的次数有没有变少。
- 通过这些细节，确认自己有没有在前进。

4.3 关于“做不到”的声明

这一条非常重要：

- | 如果这一周你什么都没做到，
- | 不要额外再责怪自己。

“做不到”本身就是一个信息：

- 它说明你的生活结构、关系环境、体力精神状态，可能已经压得你抬不起头；
- 它不是证据，证明你“不够好”，

而是提醒：

你需要先被更温柔地对待。

在这套手册里：

- | 能够诚实地承认“我做不到”，
- | 本身就是问心的起点，
- | 而不是失败。

五、对不同使用者的“最小使用说明”

5.1 对“只是想先试试看”的人

- 不需要从头到尾读完；
- 先选你目前最痛的那本：
 - 和自己卡住 → 先看《问心手册》
 - 很孤单 / 社交疲惫 → 先看《友谊手册》
 - 感情关系乱成一团 → 先看《爱情手册》
 - 跟家里缠在一起痛苦 → 先看《家庭手册》
 - 工作被榨干 / 想离开组织 → 先看《组织手册》
 - 对世界绝望 / 焦虑未来 → 先看《文明手册》

每天只做一件小事：

让今天比昨天少一点违心。

这就够了。

5.2 从实践者经验看：一个大致时间线（仅供参考）

下面这段不是标准答案，只是很多人实践之后，

大致反馈出来的一条常见时间线，

你可以当作“别人走过的一些轨迹”，

而不是“自己必须达到的目标”。

- 1–2 周：

偶尔能在事后意识到：

“刚刚那件事，我其实很违心。”

- 1–3 个月：

能在一些小事上，

开始说一两次“不”，

或者在关系里说一句真话。

- 3–6 个月：

某个长期卡住的关系，

开始出现一点点松动的迹象；

自己的身体状态可能也略有变化

（比如睡眠、胃口、头痛频率等）。

- 6–12 个月：

明显感觉“整个人好像稍微轻松了一点”，

即便外部环境没发生巨大改变，

你看待事情的方式已经有了一些不同。

再次强调：

这些只是别人走出来的样子，

不是你必须跟随的时间表。

你的节奏快一点、慢一点、停一停、绕个圈，

都是很正常的。

哪怕你只是偶尔翻到一页，

在一个晚上，对自己诚实了一小会儿，

那对你这一生来说，都可能已经足够珍贵。

5.3 对深度实践者

如果你已经在做长期的自我探索、疗愈或修行，

这六本手册可以作为一个结构地图：

- 帮你看见：

你现在所在的层级在哪里卡住；

- 帮你避免：

在“文明/使命/觉醒”等大词里迷失，

却在最基本的“好好做人”上一路破功。

你可以：

- 把《问心手册》当作所有实践的日常基底；

- 把《友谊》《爱情》《家庭》

当作关系层面的长期练习框架；

- 把《组织》《文明》

当作你在更大系统中行动时的参照坐标。

5.4 对组织与学校

如果你在带团队、带公司、带学校：

这六本手册不是用来“统一思想”的，

而是用来：

- 帮每一个人少一点被迫违心；

- 帮组织少一点“为了业绩牺牲人”的结构性冲动。

你可以：

- 在新人成长体系里，引入《问心》《友谊》《组织》中的部分练习；

- 在师生或上下级关系中，

用这些语言帮大家找到更温和的协商方式；

- 在制定制度时，

把“好好做人”当作一个最低参考值：

这条规则，会不会系统性地鼓励大家去违心？

5.5 对国家与城市决策者

如果你在思考的是更大尺度的系统：

这六本手册不是要你“增加一套新意识形态”，

而是提醒一个很朴素的现实：

一个长期让多数人不得不违心的社会结构，

很难真正稳定；

再精致的制度设计，
也会被长期压抑的人性缓慢反噬。

你可以把这六本手册视为：

- 一套观察自己国家 / 城市运行状态的指标：
 - 人是不是普遍敢讲真话？
 - 友谊、亲密关系、家庭是不是越来越紧张？
 - 组织是不是在大量榨干人？
- 一套评估政策效果的补充标尺：

不只看 GDP 和数据，

也看：

人是不是比之前稍微没那么违心了。

六、一句话总结

这六本手册，不是为了把你变成“更成功的人”，

也不是为了证明谁更“高尚”。

它们只是试图帮你，在这个已经足够复杂的世界里，

慢慢恢复一件看似简单、

却一直被忽略的能力：

在不伤害自己、不刻意伤害他人的前提下，
尽量做一个不违心的人。

如果在某一天，你突然发现：

- 自己能更坦然一点说“不”；
- 能在一个关系里稍微讲真话；
- 能对家人少延续一点曾经伤害你的模式；
- 能在组织里留住自己的底线；
- 能在看待这个世界时，

少一点绝望，多一点清醒的温柔——

那么，这套手册已经完成了它全部的意义。

你不需要感谢任何人。

因为那不是别人给你的，

只是你把原本就属于自己的东西，

一点一点拿了回来而已。

附录：关于文化根源（阅读完全不影响使用，可选）

这套手册的底层逻辑，

确实来自一个非常具体的文明土壤：

东方文明，尤其是中国文明里，

长期关于“心性”“为人处世”“关系结构”的实践经验。

在写作的时候，我们有意做了三件事：

13. 去掉专有术语

- 不使用“修行体系”的内部黑话；
- 不要求读者理解某一宗教或某一流派的概念。

14. 改用“操作系统”的语言

- 不讨论形上学问题，只讨论“怎么活”的问题；
- 用每个人都能直接实践的方式来表达。

15. 把“问心”当作唯一入口

- 不需要“信仰”“皈依”“加入”；
- 只需要承认：

我对自己是否违心，其实是知道的。

如果你对东方哲学或传统心性之学有兴趣，

完全可以在使用这套手册之后，

再慢慢去寻找那些源头。

如果你完全没有兴趣，

也完全没关系——

这套手册被写成不依赖任何文化背景也能直接使用。

你只需要关心：

在你自己的这一生里，

这几本小册子有没有帮你

稍微少一点违心，

稍微多一点好好做人。

问心手册0：先让自己别再骗自己

友谊手册：和一个人好好在一起

爱情手册：敢爱了，再也不敢违心爱

家庭手册：停止代际投毒

组织手册：不被任何系统榨干

文明手册：人类为什么必须换操作系统