潮汕思维 · 面子经济学

21 天练习卡

给别人留面子，自己才有里子

第一周 · 算清面子账（第 1—7 天）

认知与觉察：为什么你赢了道理，却输了关系。

第二周 · 三条方法（第 8—14 天）

练习：批评关起门来说（选时机/地点/开场/措辞/结尾）+ 当众发言四句法。

第三周 · 语气与场景（第 15—21 天）

精进：语气四开关 + 谈判/边界 + 误区自检 + 结营复盘。

使用建议

· 每天用 10 分钟，只做当天一件事；
· 先在“记录区”写下当天真实发生的那一次；
· 完成练习后勾选两个 □ 完成打卡；
· 每周五回看“面子账本”，观察规律。

面子账本（贯穿 21 天）

第一栏：今天我让谁没面子？
第二栏：今天我给谁留了面子？
第三栏：对方的反应是什么？
一周后回看，你会看见面子的账。

第 01 天 | 算清你的“面子账”

今日心法

“收益是三秒，成本是一年。面子不是虚的，是关系里的硬通货。”

今日练习

回忆一次你“赢了道理、输了关系”的经历，写下：当时你得到了什么、又失去了什么。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 赢了道理，输了关系，是世界上最亏的买卖。

第 02 天 | 三场景自查

今日心法

“没有人愿意在众目睽睽之下被否定；当众否定，等于当众拆台。”

今日练习

对照“项目讨论会 / 家庭聚餐 / 朋友群”三个场景，标出你最容易犯的是哪个，写出一个真实片段。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 你把话说赢了，却把一顿饭吃成了一道墙。

第 03 天 | 被驳面子的那一刻

今日心法

“同样一句话，私下说和当众说，效果天差地别；当众说，第一反应是防御不是反思。”

今日练习

今天留意一次“别人让你没面子”的时刻，记录你的心情（愤怒/防御/记恨？）和它持续了多久。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 面子是别人在关系里的安全感。

第 04 天 | 第一本账 · 人情账

今日心法

“你帮我一次，我记你一次；你当众给我面子，我记你一次大的人情。”

今日练习

主动做一件“给同事留面子”的小事（当众一句肯定，或私下递个台阶），记录对方反应。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 你给别人留面子，别人才会给你里子。

第 05 天 ｜ 第二本账 · 信任账

今日心法

“信任越高，合作成本越低；面子越足，信任越容易建立。”

今日练习

想一个人：你愿意“一个电话”就信任他吗？写下信任/不信任他的原因，理解面子如何攒信任。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 信得过，一个电话就发货；信不过，合同写十页也没用。

第 06 天 ｜ 第三本账 · 声誉账

今日心法

“名声比钱重要；“这个人不好相处”，比亏钱还贵。”

今日练习

写下别人对你的几个评价关键词，反思哪一次“当众让人没面子”可能伤了你的声誉。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 面子看不见，但可以存；一旦破产，很难恢复。

第 07 天 | 第一周复盘

今日心法

“面子不像钱有短信提醒，可它一直在悄悄记账。”

今日练习

回看“面子账本”三栏（今天我让谁没面子 / 给谁留了面子 / 对方反应），写出你发现的一个规律。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 话到嘴边留半句，凡事留一线，日后好相见。

第 08 天 | 批评的话 · 选时机

今日心法

“没有观众，就没有防御；没有防御，才有真正的沟通。”

今日练习

挑一句本想说出口的话，改到“气氛松”的时机（饭后 / 下午茶）再说，对比对方是否更容易接受。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 批评的目的，是让对方改，不是让对方难堪。

第 09 天 | 批评的话 · 选地点

今日心法

“在大办公室、群里、饭桌上说，等于给批评加观众。”

今日练习

把一次要提的意见，从“群里/大办公室/饭桌”挪到一个能低声坐下说的地方，记录效果差别。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 公开处刑换来防御，私下商量换来合作。

第 10 天 | 批评的话 · 选开场

今日心法

“先肯定，再过渡——具体才真诚，真诚才给得动面子。”

今日练习

用“整体挺好，有个地方想跟你探讨一下”开场，完整练一次“先肯定”的表达。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 拍马屁是虚的，肯定是具体的。

第 11 天 | 批评的话·选措辞

今日心法

“把“你错了”换成“这里可以再想想”，对方才听得进去。”

今日练习

写出 3 组转换：你这不行→方向有亮点再补个风险预案；你错了→这里可以再想想；你没想清→我补一个角度。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：你要的是把事办成，而不是把话说赢。

第 12 天 | 批评的话·选结尾

今日心法

“说完就走，留给对方的是防御；留一扇门，留给对方的是台阶。”

今日练习

提完意见别转身就走，补一句“你觉得呢？我们一起把它弄得更稳”，记录对方反应的变化。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：你让他安全，他才可能改变。

第 13 天 | 当众发言四句法

今日心法

“当众表态：肯定—补充—共担—留门，不否定，而是帮他补台。”

今日练习

写一份你今天要当众说的话，套四句法：这个洞察很扎实 / 我补一个角度 / 我们一起看怎么更稳 / 最后大家一起定。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：你补了他的台，他就愿意给你里子。

第 14 天 | 第二周复盘

今日心法

“把“公开处刑”变成“私下商量”，是这一周最大的本事。”

今日练习

统计本周你把几次“当众否定”改成了“私下商量”，写下变化最大的那一次及对方反应。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：你让出了口头胜利，换来的是别人心里的信任。

第 15 天 | 语气开关·音量降一格

今日心法

“语气的胜利，往往是关系的失败；你越稳，对方越容易听进去。”

今日练习

在你快要发火/争辩时，先把音量降到比平时低半格，感受气场反而更稳。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：他服的不是道理，是你的态度。

第 16 天 | 语气开关·语速与停顿

今日心法

“急话慢说；说完停一秒，那一秒是尊重，也是力量。”

今日练习

今天刻意练一次：越急的事越慢说，说完一句停一秒，不抢话、不连珠炮。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：慢，不是拖，是让对方跟得上。

第 17 天 ｜ 语气开关·称呼软一点

今日心法

“把“你”换成“咱们”，对抗就变成了并肩。”

今日练习

把一段你常用的指令句改写：你必须→我们要不要，你错了→我们再对一下。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：把“你”换成“咱们”，事情就成了“我们的事”。

第 18 天 ｜ 客户压价·保关系保空间

今日心法

“先给面子，再谈条件；没输气势，也没让对方没面子。”

今日练习

演练一次被压价：“您说的价格我理解，成本压力确实大。我们先看质量标准和交期……”，写下你的版本。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话：先给对方面子，对方才愿意给你里子。

第 19 天 | 边界场景·给面子不等于没底线

今日心法

“原则是底线，面子是方式；底线不能退，方式可以软。”

今日练习

从“领导错了 / 朋友借钱 / 亲戚催婚”选一个，写出“接住关心 + 守住边界”的话术。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 面子要给，边界要守。

第 20 天 | 误区自检

今日心法

“讨好是无底线迎合，给面子是有分寸尊重；前者让人看不起，后者让人信得过。”

今日练习

对照“虚伪 / 没原则 / 和稀泥 / 沉默”四个误区，写出你最容易滑向的一个，以及如何与讨好区分。

打卡： ☐ 今日已完成练习　☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 只护人不办事是圆滑，只办事不护人是鲁莽。

第 21 天 | 思维转一转

今日心法

“从“我要赢这场对话”，换成“我要把这件事办成”。”

今日练习

把你常说的一句“要赢”的话，改写为“要办成/要都过得去”，写 3 句替换版本贴在看得见的地方。

打卡： ☐ 今日已完成练习 ☐ 已记录对方反应

我的记录：

_____

_____

_____

_____

一句话： 旧思维：当众指出=耿直；新思维：给足面子=攒里子。