

女人不怯场 的智慧

女人不怯场，才有大气场

李秀娟 著

女人应该趁早明白的
智慧生存交际法则

内含智慧生存
实战技巧

用优雅、大方的外表和强大无畏的内心，玩转
职场和婚姻！

教你 | 轻而易举得到你想要的。
轻松拒绝你不想做的。

女人不好意思拒绝，别人就会伤害你；女人不好意思要求，别人就会无视你。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

女人不怯场 的智慧

李秀娟——著

NÜREN BUQIECHANG DE ZHIHUI



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不怯场的智慧/李秀娟著. —南昌:江西人民出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-210-07611-7

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第179469号

女人不怯场的智慧

李秀娟 / 著

责任编辑 / 杨帆

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

710毫米×960毫米 1/16 15.5印张

字数 / 210千字

ISBN 978-7-210-07611-7

定价 / 29.90元

赣版权登字-01-2015-599

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

前言 PREFACE

在我做网上心理咨询那几年，碰到过一些相同的案例，那些咨询者都说，总觉得自己的时间不够用，每天忙碌却不见成效。

我问他们，这个问题难道不应该去问管理专家吗？

他们躲避着我的目光，支支吾吾、含糊其辞，但都坚定地认为，这个问题跟管理没有关系。

“好吧，”我从文件夹里掏出一张专用的关于时间的心理分析表说，“拿着这个，照着上面的时间顺序，详细记录你下周每个工作日的行为。无论是与工作有关的，还是与工作无关的。”

一周后我收到反馈。发现里面填了不少类似这样的内容：“被某姐叫去帮忙搬东西”“接了一个很久未见的朋友的电话”“被迫加入了办公室的化妆话题讨论”……

我指着表格对那个咨询者说：“你的问题很明显，你自己也肯定早就发现了吧！”

“是的。但是一直没能改正，下了很多次决心，不想被琐碎的杂务打乱预定的工作计划和状态，但是坚持不了两天。”她苦笑着说，“所以我觉得

这可能是心理问题而非管理问题。”

我告诉她这没什么大不了的，事实上所有的管理问题确实都可以归结为心理问题，而且有很多人正在经历同样的问题，包括我在内。

这就是具有中国特色的“不好意思”病。它的典型症状就是：你心里明明在说“NO”的时候，嘴上却说了“Yes”。

“不好意思”拒绝，“不好意思”争取，“不好意思”要求他人，“不好意思”做一些越礼的事；性格太宽厚，脸皮太单薄……这些都是“不好意思”病症的体现。在工作中会给人留下弱势、好欺负、办事不利落的坏印象。

那么，这些问题的心理根源在哪里？既有传统文化教育的影响、家庭环境的影响、自身性格的因素，也有成长经历的因素等。诸多因素导致了心理的相对弱势，内心不够强大，不能勇敢、明确、直白、完整地表达自己的内心想法。

有位咨询者曾不耐烦地说，这些我都知道，我要你告诉我怎样才能改变我的性格或弱势的心理。

对不起，我并不想也没有能力改变你的性格。

一个人要想改变自己的性格，要么靠自己坚持不懈地磨炼，要么受到重大的人生刺激，不得不变。如果性格那么容易被他人或自己改变，中国的典故册中就要删掉一句“江山易改，禀性难移”。

所以，我想我能帮上忙的是，提供给你一些具体的办法，让你学会去应对残酷多变的外在世界和柔软的内心世界。当这些应对技巧和办法你都能融会贯通时，恭喜你，无论你的性格是否发生了变化，你的人生已经开始发生变化了。

每个人都是一种化学元素，需要搭配另外一种元素来与自己发生反应，让人生发生好的变化。这本书致力于成为你人生中的某种化学元素，它详细阐述了所有关于“不好意思”的心理根源，并找到了解决和应对的方法。比



如当你不懂得拒绝时，其实你也并非只是脸皮薄或者“不好意思”，你缺少的或许只是一个借口，一个拒绝的方法。因为我们都太忙了，必须要掌握一些方法来首先保证自己的工作和生活不被影响，不是吗？

那么，现在我们把翻开这本书的任务和态度明确一下：我们不需要抱着那么沉重的要改变性格、改变人生的压力来看书，我们只是来这里找找看有没有适合自己的方法，看看书里的人物在遇到让你感到“不好意思”的事务时是如何处理和应对的。成长最关键的两个词就是“处理和应对”。当你拥有了方法，一切“不好意思”对你就都不在话下了。

我们希望每个人都能在看这本书的过程中有所收获和变化，如果它对你没有起到作用，或者说你即便照这些方法做了也还是不灵，那也不必太郁闷。这是天性使然，说明你性情非常善良、宽厚，是个很值得交往的人。要知道，人生并不是只有一种模式，你完全可以在你天然性格的支配下，做一个你习惯做或是愿意做的人。

最后，希望以下这些人可以读一下这本书，相信对你们的人生会有一些促进作用：脸皮薄的人、性格较为内向的人、不会拒绝的人、缺少主见的人、决断力较弱的人、沟通能力不强的人、处世技巧不成熟的人、性格过于懦弱的人。

第一章 为什么明明心里在拒绝，嘴上却答应了

- 002 “不好意思”，是因为内心不强大，到哪儿都处于弱势
- 008 爱当好人：别误认为想要好人缘就得当个烂好人
- 013 爱面子：女人爱面子，吃亏麻烦一箩筐
- 019 羞怯心理：脸皮薄，好男人一个也找不着
- 025 虚荣心：别被客套的肯定和夸赞蒙了眼
- 031 孤僻症：25岁以后的女人没本钱做“孤岛”
- 036 吃亏当福：经常用各种借口安慰、麻痹自己，会让“弱势”成为习惯

第二章 “不好意思”，女人将失去机遇、金钱和伴侣

- 042 从不会说“不”到不敢说“不”
- 047 总是违背内心，那你的生活多无趣
- 052 每一次“不好意思”背后都隐藏着一场战争
- 057 接受了小请求，慢慢就会接受大请求
- 063 每个女人都是一坛美酒，“不好意思”是泼向美酒的污水
- 069 该你的利益，你为什么不去争取

074 碰见好男人，别“不好意思”示好

079 手里没有金刚钻，只会搞砸瓷器活儿

第三章 女人要行事果决，拒绝犹犹豫豫的“不好意思”

086 强势干练的女人，会将拒绝当家常便饭

092 成功的女人心里只有目标，没有“好不好意思”

097 会低头的女人更美丽

102 “女汉子”的修炼法则

108 在你没成就之前，先别强调自尊

第四章 职场上不会说“不”，不是累死就是气死

116 工作之外还有生活，无休止的加班要拒绝

122 对客户不能无限包容，坚决回绝过分要求

128 有些事要做到零容忍：拒绝上司以权谋色

- 134 你没那么多时间浪费给别人，无聊的聚会果断摒弃
- 140 你不是“办公室笑话书”，不要让别人随便拿你开玩笑
- 146 你不是参天大树，没义务给别人提供阴凉
- 151 办公室里的流言蜚语须远离

第五章 社交中的女人要优雅，但不要软弱

- 158 你不是万能的魔术师，对朋友不能有求必应
- 163 还没听够那些无休止的抱怨吗？拒当他人的“情绪垃圾桶”
- 169 “太虚真人”、假“土豪”，请走开！拒绝“假大虚空”的朋友
- 175 朋友借钱不还，你不好意思要就得干吃哑巴亏

第六章 “不好意思”是感情生活中的慢性杀手

- 182 爱情不能勉强更不能违心，就算对方再软磨硬泡也不能“就范”
- 187 真爱从来都是坚定不移的，把摇摆不定的男人一脚踢开

- 193 性不是情感创可贴，别妄想靠它来维持感情
- 198 家庭需要两个人共同建设，拒绝一个人包干洗扫拖等家务事
- 204 婚姻中也需保留点儿个人空间，不要容忍被各种方式变相“监控”
- 209 家暴必须反抗，拒绝忍气吞声

第七章 学点儿交际技巧，女人才更圆熟

- 216 交际有技巧，用得好的女人爬得高
- 222 求人办事遇挫折，不可意气拂袖去
- 228 打别人一巴掌，别忘了再给一颗糖吃
- 234 手上有礼，走遍天下都不怕

· 为什么明明心里在拒绝，嘴上却答应了 ·

第一章



“不好意思”，是因为内心不强大，到哪儿都处于弱势

因“不好意思”表达想法，随时面临被淘汰 ❁

“鹤鹑妹”是众多热衷于沉默的上班族中的一员。在公司里十天半个月也听不到她说句话，低调低到尘埃里，存在感极弱，进入公司半年，竟然有很多同事还叫不出她的名字。

“鹤鹑妹”看上去总是一副与世无争的样子，开会大家一起讨论策划方案、讨论项目的可操作性时，“鹤鹑妹”除了表示赞同或摇头外，几乎没有其他想法。她从不主动建言，也从不积极找领导和同事沟通，属于那种长期平平无奇、迟早要被淹没，甚至淘汰的员工。

老板和同事们在内心给了她一个定位——缺少学识和思想的女人，难堪重任。所以，“鹤鹑妹”尽管工作很认真也很努力，工作业绩也不算太差，至少工作态度上强于大多数员工，但从来没有得到过领导的赏识和器重，甚至被老板列入了待清洗的黑名单。

因为“鹤鹑妹”是个高学历的人才，最初公司领导是对她抱有很高期望



的，但是没想到她的性格是如此沉闷、消极。公司从不以学历取人，但是高学历起码代表了她有很强的学习能力、思维能力以及执行力，这些都是公司HR（人力资源管理人员）在招聘过程中非常看重的部分。但是为什么进入公司后，她的表现却与大家的期待大相径庭呢？部门领导本着对员工负责的态度，希望在她被公司清洗以前，帮她找到导致她目前这种状态的深层原因，做最后的挽救。

一天下班后，部门经理吴总去找她。吴总看到她正在聚精会神地写当天的工作日志，便轻轻地敲了一下她的桌子，问她是否可以去其办公室聊聊。这时她好像受宠若惊的样子，匆忙地站起来就要跟吴总走。这个反应，吴总并不意外。从她之前的表现，已经可以看出她是一个心理上偏弱势的女子，通常这种情况下，较为强势或更有原则性的人会问一句：“您有着急的事吗？我可以先写完手上的总结再去吗？”因为工作日志通常就是一天的工作内容的简述，最多五分钟就可以搞定。

她来到吴总的办公室。这时吴总故意随手拿起一本书，翻阅了一下，想看看她是否会主动跟自己说话，结果冷场大概两分钟，她都没有说话，只是低着头，两手在膝盖上搓着。这是个代表心理紧张的动作，心理偏弱势的人会不自觉地这样做。吴总觉着自己有必要先让她缓和一下紧张的情绪。

“还记得你上次跟我说话是什么时候吗？”

她脸红地一笑，说：“好像还是入职面试的时候。”

“来公司半年了，你对我有什么评价？”

这个问题出乎她的意料。大概是不了解吴总的用意，她笑得很不自然，说话的声音也显得很没底气，说：“没什么评价啊！”

“是不是我平常太严肃了，很不招大家喜欢，你们在下面没少说我坏话吧？”

她赶忙说：“哪有啊，他们都说你是个很照顾下属的领导。”

“他们都说？你不这样觉得吧，看来你对我还有点儿意见吧？否则怎么从来没有理过我呢？还是我把你招进公司的呢！”

“鹤鹑妹”捂着嘴笑了起来，又忙说：“没有，没有……”

……

在吴总塑造的轻松的谈话气氛中，“鹤鹑妹”终于敞开心扉。

在谈话的过程中，吴总仍能感受到鹤鹑妹作为一个有高学历的知性女青年的知识广度，且她也是非常有想法的，与我们平常见到的“鹤鹑妹”简直就是两个人。

于是，吴总问道，为什么我们集体开会需要大家发言时，从来没有听到过你阐述自己的想法呢？她说，不好意思说，害怕说错了。

那天他们聊了将近3个钟头，“鹤鹑妹”的“病症”，吴总差不多也诊断了出来，并且为其开了一份“药方”。

“鹤鹑妹”虽然在读书期间一直是学校的尖子生，并最终获得了高学历，但在学校，尤其是在中国的某些学校，对一个人能力的考察与塑造仍是比较狭隘的。“鹤鹑妹”通过埋头苦读在目前的教育体制下可以获得高学历，但这种方式拿来放在社会上并不一定行得通。

何况，“鹤鹑妹”的内心一直是自卑的。因为出身农村，家庭条件不好，从小就是靠救助金上学念书，这让“鹤鹑妹”一直在同学们中间有点儿抬不起头。升入高中、大学，进入城市生活后，“鹤鹑妹”更显得与同学们格格不入，其他同学的课外生活丰富多彩，“鹤鹑妹”除了看书还是看书。结果同学们在背后都叫其“书呆子”。这个外号传到“鹤鹑妹”的耳中，她就更加自卑了，想想自己什么都不会，只会死读书，不是书呆子又是什么呢？这样一想，“鹤鹑妹”的内心就更加封闭了，越封闭，就越自卑，人就越表现得弱势。其具体表现就是，总是不敢大胆地讲出自己的想法，容易违背自己内心的意愿屈从别人，缺少主见并且不能坚持自己的观点，容易动摇，等等。



自卑懦弱心理是“不好意思”的根源 ❀

最近，有本畅销书叫《做内心强大的女人》，受到职场女性们的疯狂追捧。书里讲了什么成功秘籍吗？没有。只是教女人如何变得内心强大。

为什么这样一本书可以受到广大女性追捧呢？

因为内心强大，是祛除自卑心理最关键的因素。

每个人多多少少都会有点儿自卑心理，只不过刺激每个人自卑的因素不同。有人因为相貌，有人因为家庭，有人因为儿时的创伤，有人因为“智商是硬伤”。在上述例子中，“鹤鹑妹”的自卑，多数来源于家庭长期的贫苦和同学的眼光。其实同样遭遇过“鹤鹑妹”这种状况的人很多，但为什么有的人看上去意气风发、信心饱满、态度强势，最终获得了人生和事业的成功，而有的人则表现得唯唯诺诺、羞羞答答、“不好意思”，最终在社会竞争中长期处于弱势地位呢？

成功者必定是经历了艰苦的自我改造、内心建设，将其受到的嘲讽、调侃、讥笑、冷眼统统熔为一炉，经过耐心地、痛苦地冶炼，打造出钢筋混凝土一般强大的内心。于是他们跨越了庸俗的地平线，一步步坚实地走向了人生的高峰。

而我们常见的loser（失败的人）则是被软弱的内心打败的人，经常受到打击和不敢于面对打击的态度，使其内心越发软弱、越发自卑，最终越来越胆小懦弱，不敢表达自己的观点，不敢声张自己的权利，不敢拒绝不合理的请求……不仅处于弱势的人生，还会带来数不胜数的烦恼。你还准备继续这样下去吗？

如何击败自卑懦弱的心理 ❀

足球场上常常发生这样的事情：一次，某个球员替补上场后表现很好，

不断地在场上突破过人，精准地传球，帮助队友破门或是自己单骑闯关。

赛后，记者采访他，问他今天替补上场后为何表现得如此抢眼，是否是教练做了什么针对性的布置？

球员答道：“教练告诉我，对方右路的防守队员已经没有体力了，上去你就过他，你比他强，你技术比他好、速度比他快、体力也比他好，要坚持从他把守的右路打开突破口。

“上场后，我就不断地在脑子里重复教练的话：他已经没体力了，他技术不如我，我要坚决突破他，让他防守的信心全无。可喜的是，我做到了。”

“对方真的体力不支了吗？”

“NO! NO! NO! 完全不是这样，事实上这个家伙能跑得很，体力和耐力是联赛中数一数二的，而且比赛经验也非常丰富，跟他对位实在不是一件容易的事儿。”

“可你还是出色地完成了教练布置的任务。”

“因为，我心中一直重复着教练的那句话，去过他，你比他强！”

在积极的心理暗示下，这位替补球员展现出了良好的竞技状态和技巧。

心理暗示就好比给自己贴标签，你给自己贴强者的标签，你就会按强者的标准要求自己；你给自己贴弱者的标签，渐渐地你也就习惯了去当一名弱者。当你从心理上接受了弱势的身份与地位的话，你就很难再扳回来了。

我们应从以下这几个方面努力，让自己建立起良好的心理暗示，摒弃弱者的心理暗示。

三张牌原则

将这三句话记在卡片上，随时带在身上：

1. 人人都有缺陷，你的缺陷不能成为自卑的借口。
2. 不要过分在意他人的评价和目光，事实上很多时候他人顾不上去评



价你，是你自己想多了而已。

3. 你只是没有找到适合自己的方向，否则你不比任何人差。当你需要参与重要聚会、面试、考试前，你要告诉自己，我现在应该先打一张心理牌，然后你就拿出与场面相对应的牌看看。

告别仪式

定期给自己举行一个告别旧的自己的仪式。每周，你要做一个自我个性评估，分别列出自己在这一周内个性上的闪光点与不足之处。将你做得不好的部分列一个清单，然后郑重地对这个充满消极情绪的清单进行告别，将其烧掉或撕碎。这代表的是那个消极的、自卑的你。这一刻以后，你身体里剩下的只是积极的、自信的你，是相信自己可以成为更好的自己的你。经常给自己这样的鼓励，自己就会变得更好。

每天至少夸自己三句

学会自己肯定自己，每天至少找三个自己身上的闪光点夸赞一下。别人可能看不到你身上微小的进步，不会轻易地去夸奖你。这时你应该自己去发现自己的进步，哪怕只是积极地向领导提一个建议，或是勇敢地向同事表达自己的看法，这些都值得鼓励。积少成多，只要你从心理上将自信、积极当作一种人生习惯，渐渐地，那个自卑懦弱你，就会不翼而飞。