

其实就是 脸皮薄

教你如何敢说话

程晖 / 著

克服羞怯心理的实用沟通法则



QISHIJIUSHI
LIANPIBAO

在物竞天择、适者生存的时代，
脸皮薄就是懦弱、自卑的代名词

正视困难，告别自卑，增强自信，调整心态，
敢说话的人到哪儿都占尽先机

其实就是 脸皮薄

教你如何敢说话

程晖 / 著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

其实就是脸皮薄：教你如何敢说话 / 程晖著. ——
北京：群言出版社，2015.8
ISBN 978-7-80256-861-7

I. ①其… II. ①程… III. ①口才学—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第188218号

责任编辑：陈 佳

封面设计：天之赋

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号（100006）

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com>（孔夫子旧书网）
<http://www.qypublish.com>（群言出版社官网）

电子信箱：qunyanCBS@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

版 次：2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13.5

字 数：170千字

书 号：ISBN 978-7-80256-861-7

定 价：32.80 元



【版权所有，侵权必究】

前言

我们每一个人都曾有过害羞的经历，比如说：当第一次见到陌生人到自己家的时候，我们会吓得躲在妈妈的身后，当第一次父母让你叫对方阿姨或者叔叔的时候，你总是会怯于张口。曾经的你是否不敢和身边的男生说话；曾经的你是否只要与人说话脸就会变红，曾经的你是否因为上台演讲时紧张得说不出话，而被其他的同学嘲笑。生活中有的人则会随着时间的推移，慢慢地学会了怎样克服这些毛病，摆脱这些问题的困扰。而有的人还一直没有走出自卑的阴影，一直在受其影响。他们往往不敢正确地认识自己的羞怯，无法意识到自己的脸皮薄，所以他们不敢在有很多人的场合说话。这就是羞怯的表现。

对于脸皮薄的人，他们一般都无法面对自己，无法克服自卑的心理，这是因为他们缺乏自信心，在这本书中，我们将向你介绍如何摆脱脸皮薄，克服自卑和羞怯心理的一些方法和技巧。还有一些生活中与你相同的人他们是如何摆脱和克服这种心理的。让你不再为脸皮薄不敢说话而感到迷茫，让你不再为自己的怯懦而感到生活的无助。

但是对于克服羞怯的方法在实施的时候，羞怯者要承受巨大的精神压力，他还需要家人以及来自朋友的支持。关键原因是我们要从自己的内心找到那个害羞的自己，正确地认识自我，然后能够客观地听从他人给我们的建议。对于生活，我们不要选择逃避，要选择勇敢地面对，让我们更加自信地面对生活，

面对未来。

你是否还在为脸皮薄而受苦，其实这些事情没有什么可怕的，关键就是要改变自己的羞怯，敢于与人说话，这样才可以让我们轻松自如地与人交往。

希望大家能够从这本书中得到启发，希望这本书能够帮大家解决生活中所遇到的问题，最终能够改变脸皮薄的毛病，能够改变我们羞怯的毛病。希望我们以后能够在社交场合中游刃有余，也希望不要再让害羞成为阻碍我们进步的顽石。希望各位读者都能够怀揣着自信，充满阳光地走向未来。

目录

CONTENT

别让脸皮不够厚，成为阻碍你人生进步的绊脚石

01

- 敢于正视自己的羞怯，重新认识自己 / 2
- 学会巧妙地摆脱尴尬的境遇，使自己脱身 / 7
- 与人交流时，学会克服脸红、出汗、紧张的毛病 / 11
- 摆脱羞怯，从内心开始 / 15
- 克服胆怯的状态，让生活充满自信 / 19
- 别让“羞怯”这个病情再继续恶化下去 / 23

学会从对方的观点审视自己的“脸皮薄”

02

- 从人们眼中，看到自己的怯懦 / 28
- 想要脸皮厚，就要走出自卑的漩涡 / 31
- 别让记忆中羞涩的自己模糊了前进的方向 / 35
- 结交正能量的朋友，远离“负能量” / 39
- 聪明的怯懦比无聊的游戏更能吸引人 / 42
- 从自我剖析，正确认识自我，我就是我 / 46
- 接受“脸皮薄”的失败，从失败中崛起 / 50

不要因为脸皮薄而畏首畏尾，大胆走出去

03

不要逃避，对于生活，要勇敢面对 / 54

克服自己内心的怯懦，找到适合自己的渐进式疗法 / 58

让信心充盈于你的眉间 / 61

不甘自卑，是建筑自信的基石 / 65

从改变自己做起，大胆向前 / 68

培养坚定的信念，把握成功 / 71

教你如何克服羞怯

04

从外表上重塑自信，摆脱羞怯 / 76

要想改变羞怯，首先从大脑开始战胜恐惧 / 79

学会眼神交流，掌握无声语言 / 82

学会替换角色，站在别人的角度考虑问题 / 86

不要把羞怯都写在脸上，从内心丢掉羞怯 / 89

坚持到底，怀揣自信，勇敢走出去 / 92

告别自卑，轻松自如应对社交场合

05

- 蓄势待发，迎接聚会 / 96
- 自信、主动地与人交流 / 99
- 多与外向的朋友沟通，让他感染你 / 102
- 不要试图通过喝酒来克服自卑的心理 / 105
- 学会拐弯抹角，切勿直言不讳 / 108

调整心态，适时的“厚脸皮”

06

- 别让“不好意思”毁了你 / 112
- 主动出击，抓住眼前的机会 / 117
- 在实践中克服社交障碍 / 122
- 不娇惯自己，勇于接受挑战 / 127
- 不断尝试，失败总比遗憾好 / 132
- 被嘲笑梦想才有实现的价值 / 137

言行得当，你会在职场中如鱼得水

07

端正态度，恰到好处地推销自己 / 142

幽默地表达助你赢得考官青睐 / 146

懂得上下级沟通的艺术，才能在职场中游刃有余 / 149

学会包容，面对前辈先低头 / 152

客观委婉，巧妙地指正别人的错误 / 155

不要成为职场关系的“边缘人” / 158

做事有分寸，妥协有原则

08

掌握“见面熟”的诀窍，赢得陌生人的好感 / 162

做好六个步骤，让你的表达更清晰 / 165

用请求代替命令，会得到意想不到的效果 / 168

用合理的借口果断地拒绝别人 / 171

偶尔装傻卖个人情是好的 / 175

做不到的千万别答应，答应的一定要做到 / 179

思维一转变，局面大不同

09

反唇相讥，给企图伤人者有力回击 / 184

声东击西，巧用含蓄迂回的幽默技巧 / 188

出奇制胜，用类比幽默开启心智 / 190

“相逢一笑泯恩仇”，有效缓解负面情绪 / 193

反向求因，将自我调侃和讽喻他人巧妙结合 / 196

委婉是一种独特的力量 / 199

以谬攻谬，缓和一触即发的矛盾 / 203

其实就是脸皮薄
QI SHI JIU SHI LIAN PI BAO

01

别让脸皮不够厚，
成为阻碍你人生进步的绊脚石

敢于正视自己的羞怯，重新认识自己

每一个人都会有羞怯的时候，我们曾经因为自己的羞怯而感到迷茫，也会为此而感到困扰，感觉自己脸皮薄，不好意思开口。但是你有没有想过我们会为什么会这样呢？怎样才可以摆脱这种困惑，重新找到人生的方向呢？这就要学会真正地认识自己，如果一个人都不敢正视自己的羞怯，那他的人生又怎么会有成功和幸福呢？

在美国俄亥俄州托雷多市，饱受害羞之苦的戴夫曾经说过：“害羞是一种诅咒。害羞使我感到在别人的世界里我是一个多余之客。毫无疑问，害羞是很糟糕的一种性格。我情愿惹人讨厌或者粗野无礼，也不想要脸皮太薄。至少，惹人讨厌或者粗野无礼的人都不会因此感到烦恼。一个敢于正视自己羞怯的人是需要很大勇气的。”

秋天到来，树木坦然面对现实，知道自己该如何正视自己，那就是为自己脱掉一层虚伪的面纱；冬天到来，青蛙坦然面对现实，知道自己该如何正视自己，那就是闭上双眼，去深思自己；春天到来，冰坦然面对现实，知道自己该如何正视自己，那就是解开对河水的束缚；夏天到来，雨坦然面对现实，知道自己该如何正视自己，那就是滋润大地。自然万物都是如此，更何况我们人类呢？

有一天，正当村里的孩子们在一起玩耍的时候，村里面开来了一辆小车，由于村子里的经济条件落后，村民们很少有人见过这样的小车，所以大家纷纷

前来围观。这时，从车里走下来了几个人，而其中一个戴着帽子的人走向了一群正在玩游戏的十四五岁女孩，然后就面带笑容地问：“你们哪个人想当演员，想拍电影？”听到这个信息，女孩们都害怕地向后退了几步，看到这个情况，戴帽子的人就向女孩们解释了他的身份以及他的来意。原来他就是大名鼎鼎的张艺谋导演，此次来的目的是为了给他的新片挑选演员。

女孩们都扭扭捏捏地向后退，因为毕竟对于一个她们不熟悉的人，还是不敢太过相信，不敢主动说话的。在农村落后的经济条件下，那时候很少有电视，所以她们也不知道张艺谋是谁。有些女孩还满脸通红地躲在别的女孩背后。而正当这时，一个女孩大大方方走到张艺谋的面前，充满害羞地说道：“我来，可以吗？”张艺谋看着这个长相普通的女孩，虽然在和张艺谋说话的时候还红着脸，但是却透出山里女孩的倔强和淳朴。于是张艺谋决定先让她唱一首歌，女孩就站在他面前扯开喉咙唱起来，她一边唱着，身子一边舞动着，惹得大家都哈哈大笑起来。其实她唱的歌真的是不好听，唱了几句，后面的歌词怎么也想不起来了，女孩觉得十分尴尬。

当女孩正准备离开的时候，张艺谋大手一挥说：“好，你被选中了！”而被选中的女孩就是电影《一个都不能少》中的女主角，就是这样的境遇，让她在以后的演艺事业中有了立足之地。就是因为如此，改变了她此生的命运。而那些扭扭捏捏躲开的女孩，虽然她们都比她优秀、美丽、聪明，但是正是由于她们的自卑和羞怯，才使她们失去了人生中最重要的一次机会。

故事中的女孩敢于认识自己，敢于正视自己的不足，敢于克服自己的羞怯并且大胆走出来，这是需要多大的勇气啊！我很佩服她的勇气，佩服她敢于正视自己的羞怯，主动去选择自己命运的勇气。

生活中，不要自卑和羞怯，让自己落落大方！谁都有脸红的时候，但是不能因为脸红，而减少面对生活的勇气。人生就是要经过那一段路程，一路走过来，

我们需要克服自信，克服羞怯，找到真正的自己。

话说：“人生不如意之事常有八九”，生活就是这样，不可能事事如愿，我们应该从不完美中去体会另一种快乐。在人生的路上，就算只有我们一个人时，也要想办法好好活着，甚至爱情，都不能依赖，这是人生中十分必要的成长。做人就要学会和自己相处，有时自己也会有矛盾和双重人格，唯有当自己更加平和地对待自己，我们才能把握住人生的方向。我们要学会把自己当作朋友，这样才能不与羞怯为伍，你才能看见真正的自己，才能真正了解自己。

无论在什么时候，在什么场合，只要你敢于认识自己的羞怯，即使是在遇到挫折时，我们也会坚强勇敢地去面对，而不是自己抱着自己的伤痛天天闷闷不乐。

在闻名于世界的西点军校，曾有过这样的一个人，他的名字是弗兰克，记得有一次在军事演习中由于不小心炸伤了左小腿，医生为了挽救他的生命把他的小腿给截掉了，这样晴天霹雳的一个消息对于一个昔日在棒球场上勇猛过头的将军来说，是多大的打击呀！他从此在球赛里只能用棒球击球，而由别人替他跑垒。

对于一个正常的人，英年残疾是多么可怕的一件事。更何况是弗兰克将军呢？但是面对上天给他的这种境遇，他又有什么办法呢？唯一能做的就是用自己的勇气和实际行动改变这一残酷的事实，于是他慢慢相信自己，并从内心深处开始接受自己的缺陷，慢慢走出失望的泥潭。

在一次棒球赛中，当他把球击出去之后，他推开了一直以来替他跑垒的队友，忍受着自身的伤痛，他一瘸一拐跑了起来，当他跑到第一垒和第二垒中间的时候，看到对方球员已接到球向守第二垒的人扔了过去。此刻他闭上眼睛，头朝前地滑入了第三垒。当裁判员喊出“安全”的口令时，弗兰克露出了胜利的微笑。

几个月后，他主动地向上级请战，带领一个中队到一个地形十分复杂的地方演习，他圆满地完成了任务，此刻的他，尽管知道自己身上有着不可弥补的生理缺陷，但是他却不用担心自己会被调离军队了。后来，弗朗克还升为四星将军，而且还能跑步。后来当人们听说他所创造的奇迹后，一些新闻记者都来采访他，他说：“失去一条腿，教会了我一个真理。那就是一个人受自己缺陷的限制是可大可小的，这取决于你自己如何看待和处理它。关键是应该注意发挥你所具有的长处，而不是老记着自己的缺陷。要心中有自己，自己跟自己做朋友。”

如果是一个羞怯、胆小的人，当他遇到这种情况的时候，可能会郁郁寡欢，因为他不懂得怎样正视自己的不足，不敢接受现实的自己。就是因为他无法接受自己，而会令他陷入更深的漩涡里。其实生活有时就是这样，你强它就弱，你弱它就强。当我们在生活中陷入无所适从和迷惘的状态时，我们就应该像故事中的弗朗克一样，从泥沼中走出，想办法让自己脱离困境。生活教会我们与其把目光放在无法挽回而又让人沮丧的部分，何不把焦点放在“还能为自己做些什么”部分。时间教会了我们要努力克服自卑，走出羞怯的同时，还要学会包容，从容地面对生活。

有时我们会想着怎样才能与别人愉快相处，会反问自己为什么和别人做朋友很难。其实，我们最应该成为自己的朋友。只有成为自己的朋友，只有懂得审视自己，才能更好地了解自己，更好地与别人相处。

正确合理地理解自己，需要有自知之明，需要用理性的思想和真实的态度来审视自己，度量自己，我们就像是芸芸众生中的凡人那样，有一颗平凡和善的心。身处物欲横流的社会中，理性地看待万事万物，做到心静如水，少些冲动与盲从，多些冷静与理智。

每个人都有羞怯的心理和经历，这是正常的现象，只是每个人羞怯的程度

和时间不一样。羞怯也有积极效应,有时显得更可爱,更讨人喜欢,因为害羞的人,一般都比较内向、谦虚,不爱多说话,更不会在众人面前出风头。但是在平常的人际交往中,太过于约束自己的言行,不能正确、完整地表达出自己的认识和思想感情,将会影响自己人际关系的正常发展。因此,我们要敢于正视自己的羞怯心理,重新认识自己。一个懂得怎样正确认识自己的人,那他将是一个完美的人。

生活中,我们要敢于正视自己的缺陷。人们常常看到人性中美好的、善良的一面,却往往忽视了由于社会原因而造成的不好的性格,但是我们活在这个世界上是为了实现自己的价值,如果一个人连他自己都放弃了,连他自己都不敢正视,他还怎样向别人证实自己呢?孔子曾说过:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”

敢于正视自己是一种美德,因为只有敢于正视自己的缺点才会变得无所畏惧,一个敢于正视自己的人,是敢于正确评价自己的基础。这样才能对自己所处的位置感到心安。人生中的每一步都是充满机遇,关键是看谁能把握好,我们要学会敢于正视自己,更应该学会如何正视自己,使自己的优势发扬光大,让自己的不足得以克服。

学会巧妙地摆脱尴尬的境遇，使自己脱身

在生活中和社交场合中，我们总会因为羞怯、胆小而使自己陷入尴尬的场面，在面对这些尴尬的场景的时候，一两句巧妙的话语就能够将这些尴尬的场景转换，这是生活的智慧，也是做人的智慧，我们无论在哪都要学会巧妙运用说话的艺术，摆脱尴尬的境遇。懂得语言艺术的人，会令周围的人感到快乐，大家也都乐于与他交流，懂得语言艺术的人能够化解尴尬的场景，给人台阶下。

可能在生活中，在某些情况下，出于各种原因，你不得不向他人坦言自己的害羞。比如：一位朋友邀请一些人来他家观看奥斯卡电影金像奖颁奖典礼。有人负责购买芝士和饼干等零食；有人负责搬来几把椅子；还有人负责张罗饮料和葡萄酒。你的朋友请你帮忙打电话邀请客人。但是你生性害羞，不敢与不太熟悉的人说话，于是便陷入两难的境地。正确的做法是走中间路线，以开玩笑的口气向朋友委婉地暗示你害羞。这样做，既不让朋友感到不舒服，又能让他明白你的意思，也不会让他感觉你是怕麻烦才拒绝帮忙的。

生活中有一些人就是这样，因为羞怯而不敢说话，因为不主动与人沟通，让对方也会觉得尴尬，人是不能脱离于这个社会独立生活的，我们需要与人沟通才能完成一些事情，才能达成一些协议。

南非前总统曼德拉在南部非洲发展共同体首脑会议上领取了“卡马勋章”。他在接受勋章的开场白中，充满幽默而且有风趣地说：“这个讲台是为总统们