

别让不好意思 毁了^工你

李世强 柴一兵 ◎著



不懂拒绝，你只会永远懦弱

做回“强势”的自己，丢弃不好意思的心理

直面“不好意思”的心理原因，与藏在内心深处的另一个你深谈一次

南海出版公司

别让不好意思 毁了^工你

李世强 柴一兵 著



南海出版公司

2016 · 海口

图书在版编目 (C I P) 数据

别让不好意思毁了你/李世强,柴一兵著. —海口:
南海出版公司, 2016.10
ISBN 978-7-5442-8446-2

I. ①别… II. ①李… ②柴… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 172036 号

BIE RANG BU HAUYISI HUI LE NI

别让不好意思毁了你

作 者 李世强 柴一兵

总 策 划 申志方

责任编辑 张 媛 曹冬育

美术设计 茹俊杰

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 240 千

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-8446-2

定 价 32.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前 言

中华五千年的文化，一直都是教导我们礼仪、谦让的君子之风。从我们刚刚来到这个世界上，刚刚明白语言是什么东西的时候，就经常会听到父母对我们说，要懂得礼貌，要懂得谦让，要明白一个道理——吃亏是福。在这种思想的熏陶下，我们成为了彬彬有礼之人，但同时也压抑住了内心当中原始的一些欲望和冲动。当这种原始的东西想要迸发时，我们往往会把它打压下去。因为很多事情，我们都不好意思说出口，这种不好意思的心理，常常让我们遇到事情时不争，遇到委屈时忍让。这样做，我们自以为是大公无私，但其实所受到的伤害也许对我们的影响会更加深远。

这种不好意思的心理，从古至今都在影响着每一个人，好像心中另一个你，时不时地动摇一下你的意志。尤其是在我们的生活当中，这种不好意思的心理更是无时无刻不在影响着你，“伤害”着你。例如：当我们的合理利益受到损失，但碍于对方是朋友，你会不好意思争取，怕争取后，影响朋友间的关系；当有人提出过分的请求时，又不好意思拒绝，但你帮助他，



却又会给自己增添许多麻烦；在工作中，不好意思秀出自己，觉得应该低调一些，但也许往往因为你的不好意思，失去晋升的机会，甚至丢掉工作；在爱情中，你不好意思说那些甜言蜜语，觉得说这些浑身不自在，但没有这些爱意的表达，又如何将你和你的爱人亲密地相守在一起；对待孩子，你不好意思蹲下与他们交谈，觉得当家长的就应该有威严，但孩子也许会因为对你的畏惧，和你之间产生了一堵无法沟通的高墙，使得你和孩子的距离越来越远……

可以说，不好意思的心理会阻碍一个人的成功，也会阻碍一个家庭的幸福，更会阻碍一个人在社会当中的生存。因此，我们必须针对不同问题，找出不好意思的因由，然后“对症下药”，彻底根治这种影响着我们生活的“心理障碍”。

目 录

第一章 尽情展示自我，精彩的人生何需“不好意思”作伴

不懂礼仪，再好意思又有何用	003
相信自己很重要，你就是一个很重要的人	007
别不好意思，大声告诉世界：我是世界上的唯一	010
隆重地自我介绍，让所有人都知道你是谁	014
认清自己是个“啥”，莫高调展示到得意忘形	018

第二章 探秘内心世界，寻找“不好意思”的根源

自卑之人，往往对谁都会不好意思	025
陷入猜疑的沼泽，你就会开始怀疑人生	028
懦弱的人，永远迈不过心里那道障碍	031
当个“宅”人，如何看到世界的美好	035



有了嫉妒之心，还有什么好不好意思 037

第三章 不好意思拒绝，受伤的永远是自己

有一个字，你是不是也说不出出口 043

拒绝是一门艺术，也是一种智慧 046

如若拒绝不了，那就一“拖”到底 049

帮忙也要有个度，得寸进尺之人应果断拒绝 053

打个巴掌给个枣，说声拒绝给个“帽” 056

第四章 说话若都不好意思，如何能够吃遍四方

有些场面话，别不好意思说出口 061

若想吃遍四方，说话就要会“入乡随俗” 065

你若不好意思开口，就用微笑打动他人 070

多套套近乎，和谁都能成为自己人 074

实在不知道说什么，适时的沉默也不错 078

第五章 不好意思秀出才能，如何得到晋升机会

不让上司注意到你，上司如何重视你 085

职场不能脸皮薄，有曝光才有知名度 088

多与上司沟通，让上司了解到你的才华 093

懂“曝光”更要懂内敛，过度作“秀”只会自毁前程 097

晋升也得看时机，做好本职最关键 100

第六章 交际不能不好意思，你不开口，等谁邀约

第一次见面，给对方留个好印象 107

交际时，要好意思说话，更要会说话 110

懂点幽默，在交际场风光无限 114

如果不好意思开口，那就认真倾听 117

没办法做到口若悬河，就增加自身亲和力 120

第七章 有错误就要说出来，别让不好意思的心理作怪

看到错误就要大胆说出来，良药虽苦但利于病 127

批评也有门道，不是想怎么说就怎么说 130

批评莫当他人面，即便是孩子，也有着自尊 134

一样的批评，你可以让它很动听 137

正己才可正人，不要求自己怎好意思去批评他人 140



第八章 毕业不等于完成学业，不用为走出校园还学习而不好意思

- 年轻人，走出校门才正是你开始学习的时候 145
- 到了职场得多学，别不好意思而装作什么都懂 147
- 有技能才能有饭碗，技能不过关虚心去充电 150
- 失败也是经验，不懂就得去学 154
- 人贵在自知，莫在他人面前好为人师 157

第九章 谈判当中不好意思，等待你的只有失败

- 谈判不能心软，开口就要“一击毙命” 163
- 谈判就是谈心，了解内心才能手到擒来 167
- 想说服对方，先一点点激起对方的欲望 170
- 好意思不等于说个没完，喋喋不休只会惹人烦 174

第十章 求人办事都不好意思，他人如何伸手相助

- 遇到了“贵人”，就得好意思让他们相助 181
- 心急吃不了热豆腐，求人也得沉住气 184
- 求人最关键在诚意，没诚意谁愿意帮你 187
- 求助也需讲方法，巧妙转达更易获得成功 190

想随时有人来帮助，先要有帮助他人之心 193

第十一章 丢面儿没啥不好意思，死要面子只有活受罪

打肿脸充胖子，有了面儿也是活受罪 199

尊重你的朋友，你给他面子，他还你里子 202

学会道歉，认错不是啥丢面儿的事儿 205

说话留余地，给对方薄面等于给自己留条后路 208

只贪图那些虚“面儿”，你的人生会活得很累 212

第十二章 别不好意思称赞他人，美言最能增进感情

唯有赞美别人的人，才是真正值得赞美的人 219

背后赞美比当面称赞更让人心情愉悦 221

赞美也是技术活，与众不同才让人欢喜 225

赞美的语言要犹如潺潺溪水 228

赞美也是夫妻关系的粘合剂 230

第十三章 不好意思说“爱”，他如何知道你浓浓的心意

用柔情似水的语言融化对方的心 237



男人有时像小孩，只能哄着，不能宠着	240
谁说婚姻容不得半点欺骗，有时被骗也挺美	244
时刻为对方加油，不要吝啬你语言中的“爱”	247
说出来的要是“爱”，不要变成唠叨	250

第十四章 不好意思蹲下与孩子说话，孩子只会渐行渐远

人人都需要平等对话，孩子也一样	259
总把孩子当小孩，怎能走进他们的内心世界	262
和孩子交个朋友，别不好意思放下你的身段	264
尊重你的孩子，才能消除你们之间的“沟”	267
不要觉得孩子和自己争辩，就不是好孩子	270

第一章 尽情展示自我， 精彩的人生何需“不好意思”作伴

不懂礼仪，再好意思又有何用

俗话说“礼仪是打动人的第一要素”，要想给他人留下好印象，就必须注重自己的礼仪。一个人的礼貌是映出他内心世界的镜子，通常懂礼仪的人，内心世界也更温和，更容易得到他人的喜欢。

一般而言，一个具有优雅气质、不凡谈吐的人总是很受欢迎的。在交际中，外在的行为举止就是别人对你的主要印象。一个人连基本礼仪也不懂，别人还怎么相信你呢？

我的同学杜伟是学精算的，从国外留学回来，非常有才华。只要是你能说得出的问题，他都能迅速回答出来。曾经有几个关系比较好的朋友，一起给他出题，频率非常快，杜伟却依然对答如流。

但是，这么优秀的杜伟却一直找不到好工作，很多人都感到不解。

如丝之前跟杜伟有过简单往来，她是一个非常懂礼仪，行为举止非常优雅的人。她说：“我跟杜伟不是一路人，我实在不喜欢不懂礼仪的人。”

如丝的话道出了重点，杜伟是个非常邋遢、不注重外表也不懂礼仪的人。他太过大大咧咧，不拘小节。



别让不好意思 毁了你

有一次，杜伟来如丝的公司面试，如丝负责接待他。当时，他穿着邋遢，帽子也戴得歪歪扭扭，一进门连招呼也不打，直接大摇大摆地坐下。

“你能说说你有什么优点吗？”如丝一看这个人就很反感，但还是耐着性子跟他交流。

“我优点可多了，我很有才华。”杜伟一点也不谦虚。

“先生，你对礼仪是怎么看待的？”如丝不由得带着一丝嘲讽。

“要看一个人的真实才华，不能以貌取人。”

“先生，你说得不对，一个连礼仪都不注重的人，你还能指望他做什么呢？你的帽子戴得都是歪的，我很难相信，你做事会勤勤恳恳，一丝不苟。”

就这样，杜伟因为不懂礼仪被淘汰了。

很多时候，我们都会以个人形象去生活，礼仪代表了我们的形象。跟懂礼仪的人相处，气氛会更和谐融洽，让整个交往过程变得顺畅，这就是礼仪的魅力所在之处。

有些人在交际时，行为粗鄙，不知书达理，态度又恶劣，每个人看到他们都忍不住敬而远之。

在社交生活中每个人的喜好都不同，有的人喜欢潇洒有风度，有的人喜欢温文尔雅，有的人喜欢直率坦诚……这些都是美好且合乎礼仪的象征，所以，善用礼仪才能塑造出更完美、更受欢迎的形象。

某心理学家说过，在交际时，他人对你产生第一印象也就短短几分钟，这几分钟里如果给人留下懂礼仪的印象，你就等于获得了大家的初步认可。

因此，我们的各种外在信息在社交中都有举足轻重的影响，如果没有得体又优雅的外在形象，就很难给他人留下好印象。

有些人对此也存在质疑，说注重外在礼仪是以貌取人，事实上并非如此。懂礼仪，是对他人的一种尊重，知礼、守礼才能保证正常的交往。很多有经验的社交高手，在交际时总是表现得知书达理，这是对他人的尊重，反过来，也会得到他人的尊重。

是否懂礼仪直接影响了大家交往关系的发展，决定了对方对你的印象。所以，在与人交往时，行为举止非常重要，一定要绷紧脑子里的弦，千万不能不当回事。

在交际中我们怎样才能维护好自己的形象，怎样才能不算失礼呢？懂礼仪，要从以下几个方面开始。

首先，在交际中一定要守时，这是对人基本的尊重，也是自己内涵的展现。在正式场合，很多人都无法接受对方的迟到。先不说交往怎么样，迟到的人在态度上就有问题。

如果是男人，在交际时最好提前到达，女士正点到达就可以。如果你经常进行交际，你就会理解这些礼节的重要性。

“小姐，对不起，我迟到了。”男士跟女士相亲认识后，这是他们的第一次约会。

“没事，我也没来多久。”女士虽然这么说，但心里还是不舒服。

男士丝毫没有察觉，依然自顾自地说话，不知为什么，当时男士的话没有一句是女士爱听的。女士也很纳闷，之前对他的好感都去哪里了。

最后两个人不欢而散，关系也不了了之。

其实女士越看男士越不顺眼，多半是因为心里对男士迟到的事有芥蒂，以致影响了接下来的交往。



别让不好意思 毁了你

其次，在交往时一定要尊重对方，专心跟对方交流，不能心不在焉。如果我们说话时，对方心不在焉，或者答非所问我们肯定会很生气，这是对人的极大不尊重。

在听人说话时，我们要注视对方的眼睛，面带微笑，并不时地点头，表示自己在听，并且很感兴趣。

在此期间，如果没有重要的事，不要东张西望，不要频频看时间。

“不好意思，我不想跟你说话了。”一位女士跟聊天的男士说了一句这样的话就扭头离开，只剩下男士在原地尴尬不已。

在聚会上，两个人在聊天，男士因为担心女朋友，所以一直心不在焉，连笑容都很勉强，还不时查看下手机是否有未接电话。

女士把男士的一举一动都看在眼里，感觉自己受到了轻视，所以就很生气地离开了。

在沟通时专心认真是对他人的基本尊重，也是大家应该必备的社交礼仪。为此失礼，肯定会让自己的形象受损。

还有，在谈话时要主动寻找话题，不要冷场。很多人在第一次交往时都会有些不适应。为了避免尴尬，要提前准备好话题，尽量找到共同话题，不要冷落对方，让对方感觉自己插不上话。

在谈话中如果我们只顾自己滔滔不绝，不顾他人的感受，也是失礼的表现。因此，要学会引导话题，进行双方面的沟通。

值得注意的是，在交际中不要过多询问他人的隐私，要懂得适可而止。有的人认为，跟对方聊得更深入会更好。其实不然，在涉及隐私问题时，一定要懂得避讳。尤其是第一次见面时，如果话题太过私人化，对方会感觉不舒服，甚至感觉你居心不良。

女性的年龄、健康状况、婚配问题等，最好都不要随便问。如果想知道，也要等到相熟之后再询问。