

龙湘涛◎编著

别让不好意思 害了你



都市个人心理情绪管理读本
来自各行业领袖人物的经验总结



看书扫这里

强大的内心需要智慧作为后盾 停止向相反的方向奔跑
把每分力量都用在关键点上 你的对手是自己

和阅读方式:

编辑短信 搜别让不好意思害了你发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书



吉林出版集团有限责任公司

龙湘涛◎编著

别让不好意思 害了你



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

别让不好意思害了你 / 龙湘涛编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-5958-5

I. ①别… II. ①宏… 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(2014)第260290号

别让不好意思害了你

编 者 龙湘涛
策划编辑 李异鸣 高雅哲
特约编辑 赵 越
责任编辑 王 平 齐 琳
封面设计 华夏视觉
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 165千字
印 张 11.5
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-81282844
印 刷 北京市文林印务有限公司

ISBN 978-7-5534-5958-5

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

第一章 不好意思背后隐藏的心理暗示

1. 直面心灵 / 002
2. 心理传导——父辈和子女 / 007
3. 自卑与过于自尊 / 012
4. 不好意思与自尊的渊源 / 017
5. 不要给心灵划定界限 / 020
6. 羊群效应 / 024
7. 标签的放大效应 / 028
8. 负面情绪的效应 / 033

第二章 诱发不好意思的因素

1. 借口的来由 / 038
2. 不好意思本身是一种对抗行为 / 042
3. 自我暗示的符号解析 / 046
4. 如何截留心理暗示 / 051
5. 他人的意愿和自己的意愿 / 055
6. 走下神梯 / 060
7. 有生命就不卑微 / 064

第三章 利用对方眼光重组心灵装置

1. 学会拒绝，承受结果 / 070
2. 不要为难自己 / 075
3. 超越自我的认识 / 081
4. 架子不等于权威 / 086
5. 信念使价值重生 / 091
6. 不做无谓的表演 / 096
7. 不做“礼尚往来”的奴隶 / 101
8. 心的容器 / 106

第四章 切断负效应，重组关系回路

1. 对抗还是接受，决定了结果 / 112
2. 接纳不好意思，画上休止符 / 118
3. 先停止埋单再切断发源地 / 123
4. 接纳他人 / 129
5. 弹性地定位关系 / 136
6. 重复是成功之母 / 142

第五章 学会利用“不好意思”

1. 巧妙“读心” / 148
2. 了解性情，灵活有方 / 153
3. 针对不同性情的人，灵活应对 / 159
4. 换位思考，想人所想 / 164
5. 不拘经验，避免被误导 / 169
6. 亲疏有度 / 174

Bie Rang Bu Hao Yi Si Hai Le Ni

第一章 不好意思背后隐藏的心理暗示

我们之所以觉得不好意思，是因为我们常常用他人的目光在看待自己，思考自身的问题。我们希望自己在别人眼中是完美无瑕的，这就与我们自身产生了矛盾。

1. 直面心灵

不好意思源于对心灵的背弃

我们之所以觉得不好意思，是因为我们常常用他人的目光在看待自己，思考自身的问题。我们希望自己在别人眼中是完美无瑕的，这就与我们自身产生了矛盾。我们每个人心里都很清楚，自己不是完美无瑕的，或多或少，我们的身上总会存在一些缺点和毛病。但奇怪的是，人们总是无法接受自己和别人身上的瑕疵，喜欢挑剔的大有人在。假设人们希望自己完美无瑕的愿望过于强烈，可瑕疵不会凭空消失，只好拼命掩盖。这种拼命掩盖的行为可能会带来两种结果：一种是过于自责及自卑，一种是恼羞成怒。归根结底，这两种结果都是“他人的目光”和自身的需求发生矛盾冲突，导致不好意思的心理在作祟。

举个例子来说。在晚清慈禧太后专政的年代里，有一位比较有名的总管太监叫小德张，此人乃河北青县人。在小德张十二岁的时候，一天，家乡的大财主坐着一辆华丽的双套大马车正要出行，小德张在旁边无比艳羡地看呆了，以致忘记躲开，给大车让路，于是招来赶车人的嘲笑：“你既然这样爱大车，光看人家的没有用，有本事自己也买一辆……”在众人的哄笑声中，小德张的自尊心受到了严重的打击和



刺激。他回到村里，四处问人：“我怎样才能发财，也能买一辆大套车？”有人跟他说：“要想发财还不容易，只要舍得把那活割掉，当太监，不要说买辆大车，每天还能陪龙伴驾哩！”这原本是句玩笑话，小德张却听进了心里，一狠心，亲手将自己给阉割了。养好伤之后，小德张被送到慎刑司学习宫中的规矩、礼仪，不久就被送入宫中当差。在宫中，由于容貌清秀，聪明乖巧，善于逢迎，不久他便在西太后的宫中当上了小太监，取名张兰德，从此一帆风顺，平步青云，先后成了慈禧太后和隆裕太后的宠信，地位仅次于李莲英。

这时候的小德张，已是家资巨万，富比王侯，可以说是风得风要雨得雨了，别说是区区一辆大车，就算是用大车把家乡的路排满，恐怕也不在话下。按说他童年时期遭受嘲笑伤了自尊的心理阴影，此时应该早就消弭了。可是，随着年龄的增长，小德张却表现出另外的一些异常——热衷于娶妻。他在出宫前，就娶过一房妻子，妻子早逝后，又纳过两个妾，但她们都因不堪受虐而先后自尽。小德张出宫后，又在天津某妓院以重金购得雏妓一名，娶回家为妻。

一个太监，为何要三番五次地娶妻呢？除了野史上提到的小德张净身不彻底，留了些根蒂，致使他重新有了对女人的欲望之外，恐怕也离不开一个深层的心理因素：无法接受在别人眼中，自己是一个身体上有残缺的人、不是一个纯粹的男人的现实。他感到不好意思，以致恼羞成怒，导致心理扭曲，所以要通过娶妻的行为来证明他也拥有男人的能力。那么，他的两个妾是如何受虐自尽的，也可想而知了。

其实，早在童年时期，我们就能看出小德张已经在受到不好意思心理的控制了。看到大财主的马车，遭受讽刺与嘲笑，令他感到自尊受损，从此，“不好意思”的感情控制着他，使他觉得非要比那个大财主更有钱，

别让不好意思害了你

才能挣回面子，赢回自尊。为此，他明知道自己可能会终生让人看不起，却还是痛下狠手，让自己变成了阉人，彻底改变了自己的命运。

可是，当他得到了财富之后，弥补了财富上欠缺的不好意思心理，却又被另一种不好意思控制，即作为男性能力的缺失。这才有了他违背常理的娶妻行为。

当然，这是比较极端的例子。在普通人身上，其实也存在着这个问题，只不过程度不同、处理方式不同、结果不同罢了。

一旦瑕疵暴露，人们就会不由自主地感到不好意思。我们对自己身上存在着瑕疵感到不好意思，也为自己的掩盖行为感到不好意思，我们的心不是在为了塑造“完美”的自己而忙碌着，就是在为不好意思而尴尬着、自责着。渐渐地，我们变得越来越被动，将心底真实的声音放在角落里，冷落它，背弃它，让它蒙尘，让它失声，直到有一天，我们再也找不到它。

因此，想要解决“不好意思”的问题，就要从根源着手，即拒绝被“他人的目光”控制，转而跟着自己的心走。

学会跟着心走

什么是跟着心走？就是按照内心的真实想法行事，追求自己真正的所需。下面这个故事相信大家听过：

一位富翁喝着可乐，躺在沙滩椅上惬意地晒太阳，离他不远的地方，一位乞丐也喝着可乐，躺在沙滩上晒太阳。富翁好奇地问乞丐：“天气这么好，你为什么不去乞讨呢？”乞丐反问富翁：“我为什么要去乞讨？”富翁答：“乞讨是你的工作啊，你难道不应该趁着好时光抓紧时间多乞讨



一点儿钱，然后做点小生意，再把小生意做成大生意，变成我这样的富翁，到时候再来享受？”乞丐没有回答富翁，而是反问他一个问题：

“尊敬的朋友，你现在在干吗？”“我在晒太阳啊！”富翁答道。乞丐问：“那么我呢？”富翁脱口而出：“你也在晒太阳啊！”乞丐耸耸肩，回道：“这不就行了，你奋斗了那么多年，是为了躺在这儿晒太阳，我现在就在晒太阳，为什么要费那么多事呢？”

这则故事中的乞丐，便是典型的跟着心走的人。他知道自己需要什么，想过什么样的生活，就直接过上了什么样的生活，而不是受“他人的目光”影响，以他人的标准评判自身的成功，像富翁那样，大费周章、辛苦半生才能过上自己喜欢的生活。

有人说，这个浅显的道理，我懂。我也相信你懂。但是，你敢去做吗？敢于认真聆听自己内心的声音，然后听从那个声音的召唤，按照它的指示去行动吗？我想，有很大一部分人都无法理直气壮地回答说：我敢！

打比方说，一位三十岁的女子（现实生活中有很多这样的女子），与男友谈着不咸不淡的恋爱，对方不提结婚，她也不提。但她心里开始着急。她心知，她与对方都不太想结婚，他们不是对方的理想伴侣，甚至谈不上爱对方，而仅仅是经人介绍，觉得彼此的条件都“合适”。但他们在一起好几年了，彼此又没有“备胎”，最重要的是，她成了世人眼中的“剩女”。周围的人，不管是亲朋好友还是毫不相干的熟人，都开始用怪异的眼光看她。在这种灼灼目光下，不好意思简直成了家常便饭。为了避免尴尬，她已经尽力少去会见亲友了，跟陌生人打交道也不敢随便说出自己的单身身份。

在世俗的压力下，她认识到自己应该结婚了——就算是男友并不是她的理想伴侣——但她不好意思开口先提结婚的事。而她内心的真实想法

别让不好意思害了你

其实是：这个男人不适合我，我不甘心就这样跟这个人不咸不淡地过一辈子。她想追求自己想要的爱情，还原生命的激情。同时她也知道，如果此时她提出分手，恐怕来自外界的压力会更大。大家会觉得她是疯了，不知天高地厚，认识不到自己已经是“剩菜”一碟，到了这个年龄还敢挑三拣四……

她不敢想下去，最后，她选择了继续煎熬自己，继续谈着不咸不淡的恋爱，因为至少她还有一个关系稳定的男朋友，大家不至于认为她没人要。

这位姑娘如果不做出改变，挣脱不好意思的心理束缚，她的人生结局是可想而知的——不是一直停留在目前的状态中，就是走进一段差强人意的婚姻中，总之，都不是她想要的结果。让我们来假设一下，如果她换一种处理方法，勇敢一点，按照自己的心意行事，会怎么样？假如，她与现任男朋友分手，我们可以想到的最好的结局是：她找到了真正与自己相爱的人，获得了美好的爱情，最终收获了美满的婚姻。而最坏的结局是：她离开了一个自己不爱、也不爱自己的人，最终也没有找到那个与她真心相爱的人，但至少她尝试过，努力过，不会带着遗憾浑浑噩噩过一生。可以说，不管怎么样，她的境遇都不会比现在更糟糕。

这只是一个方面的例子，生活中，很多事都值得以此为鉴。

用最坏的结果去赌最好的结局，我们需要战胜的只是自己——克服不好意思的心理，勇敢听从内心的渴望。如果你还在受不好意思心理的控制，不妨安静下来，认真面对自己，聆听自己的心，听听它在想什么，它需要什么，拿出与“他人的目光”对抗的勇气，为自己活一次。毕竟，相比满足别人的评判，满足自己的心意要实际得多。

2. 心理传导——父辈和子女

并非所有的经验都值得借鉴

不好意思的背后，很大程度上是心理在作怪，且这种心理通常来自我们的父辈。人类在代代相传的过程中，不仅从父辈那里传承了物质，同时也传承了精神层面的东西，包括心理。

作为人生中的老前辈，父辈们总喜欢拿自己的人生经验来教育和劝诫子女。当然，他们的出发点是毋庸置疑的，都是为了子女好，想帮助子女避开弯路，不犯当年他们犯过的错误。客观地说，父辈的许多经验，对子女来说，都有其重要的意义，也的确在不同程度上帮助子女避免或解决了很多问题。但同时我们也应该看到，并非所有来自父辈的经验都值得借鉴，有一些经验，如果不仔细分辨、客观地看待，而是盲目遵从的话，很可能反而会因此绕弯子。

一些在心理上不好意思的感觉，便是其中之一。比如，人情往来方面的面子问题，为人处世的过度恭谦，意识不到也不懂得如何拒绝他人，等等。这些已经过时的却并没有被摒除掉的“人生经验”，会在无形中通过心理传导由父辈传导给子女。由于父辈对子女具有绝对的或很大程度的权威性，许多子女几乎会不加辨别地从心理上悉数接受这些“人生经验”，

甚至将糟粕当作精华，将错误的经验奉为“圣旨”。

心理传导是一种无形的、却不容忽视的力量，并且常常与舆论并行，对人的观念进行内外夹击，令人防不胜防。在这样的传导模式下，某些行为或观念对于父辈来说是不好意思的，他们在与我们相处的过程中，将这种心理直接或间接地传给了我们，有时我们无意中未经判断，便接受了这种不好意思的心理，就像我们别无选择地遗传了来自父辈的缺点一样。

有这样一個寓言故事：一对好朋友，一个叫谦让，一个叫贪欲。他们约好一起去天堂，但路途比较远，于是他们带了足量的干粮在路上吃。开始的时候，为了体现无私的友情，谦让和贪欲你推我让，都不吃干粮。这样很耽误时间，贪欲开始想，既然你不吃，那我吃吧！于是，他不客气地吃掉了谦让的干粮。没想到，贪欲一吃不可收拾，顿时胃口大开，收不住了；而谦让为了体现他的肚量，即使饿得走不动了，还是将自己的事物让给贪欲吃。结果，谦让饥肠辘辘，贪欲却撑得弯不下腰。

两个人终于到了天堂，却同时被拦在了天堂门外。贪欲问道：为什么不让我们进去？天使回答他说：因为你太贪，把朋友的干粮都吃了。贪欲争辩道：那是他自愿给我的呀！天使坚守原则，说：就算是人家自愿给你，你还是没有从对方的角度考虑，这样的人是不能进天堂的！

轮到谦让了，他问：那么我呢？为了让贪欲吃饱，我都快饿死了。没想到天使说：你比贪欲更没资格进天堂。谦让一脸疑惑。天使解释道：一味地谦让，把自己饿得半死，绝不是美德。你把天堂当成剧场，把上帝当成观众了。

毫无疑问，这则寓言批判的是过度谦让的行为。在很多人的身上，都不乏这种行为，尤其是以谦虚为传统美德的我国人民。

我们从小接受的就是谦虚教育，这种谦虚教育不仅仅体现在口头的



叮嘱和书面的教化上，更重要的是，它从心理上影响着我们，进而影响到我们的行为模式。比如，父辈们认为承认自己的优点是不谦虚的行为，他们将这种心理传导给子女，从而令子女也认为承认自己的优点是不谦虚的行为，于是拼命去否定、去掩盖，恨不得把自己身上的优点扔得远远的才好。就算有些不那么谦虚的人，也会受这种心理压力而不得不装出谦虚的样子来。

可是，现代社会竞争何其大，加上西方思维模式的融入，越来越多的人开始表现出积极、展现自己的“不谦虚”行为，如果还受到传统思维模式的影响，继续保持不好意思展现自我的心理，那么就只有慢慢排队了，等别人都将机会拿走了，你再去捡些残羹冷炙，就着不好意思的扭扭捏捏，打发饥肠辘辘的人生。如果，如果你甘愿接受这样的人生的话。

挣脱心理传导的束缚

当然，大部分人肯定是不愿意眼睁睁看着机会被别人抢走的。但是，让他们像别人那样去争夺机会，他们又会觉得不好意思。多难看啊，多尴尬啊，多违背父辈的教诲啊！

这种心理真的十分可怕，以至让人们忘记了毛遂自荐其实也是一种美德。

早在战国时期，秦赵交战，秦胜而赵败。赵国都城邯郸被秦军主将白起率军包围，赵国形势危急。赵王派平原君赵胜去楚国求兵解围。平原君要在门客中挑选二十个文武全才的人同去，无奈挑来挑去差一人。平原君犯愁之际，一个叫毛遂的人前来自我推荐：“听说先生将要带二十个人去楚国求援，现在还少一个人，希望先生把我算上，凑足人数

出发吧！”平原君问道：“先生来到我门下几年了？”毛遂答：“三年。”平原君有些犹豫地说：“贤能的人处在世界上，就好比锥子处在囊中，它的尖梢立即就要显现出来。如今，处在我门下已经三年了，我却听到旁人对你的称赞，是因为你没有什么才能。所以你不能跟我一起去，还是留下吧！”被平原君拒绝，毛遂却并不气馁，接着说：

“我不过今天才请求进到囊中罢了，要是我早就处在囊中的话，就会像锥子那样，整个锋芒都会露出来，而不仅是尖梢露出来。”平原君无话可答，只好带着毛遂一道前往楚国，心想，反正有其它十九个门客在了，这一个有没有才能倒也问题不大。

到了楚国，楚王磨磨唧唧地跟平原君谈了半天，既不答应，也不拒绝。平原君心里万分焦急，却是奈何不得，怕得罪了楚王导致求援无望，只好硬着头皮陪着笑脸。这时，等在殿下的毛遂突然大步跨上台阶，远远地冲着楚王大叫起来：“出兵的事，非利即害，非害即利，简单明了，为何谈了半天都没有结果？”楚王当即大怒，心想，你区区一个门客，敢对我一国之君大喊大叫，于是大声喝道：“赶紧退下！我和你主人说话，有你说话的份吗？”谁知道这个毛遂根本不害怕，反而凭借他的勇猛使楚王认识到出兵援赵给楚国带来的利益。毛遂的一番话让楚王心悦诚服，楚王当即答应出兵援赵。就这样，秦军不得已从邯郸城外撤退了。从此毛遂不但被平原君奉为上宾，还名载中华史册，“毛遂自荐”由此诞生，用来比喻不经别人介绍，自我推荐担任某一项工作。

毛遂自荐是突破心理束缚、打破心理常规的一个典型案例。在平原君的众多门客当中，毛遂不见得就是最有才能的一位，在去楚国之前，他甚至是名不见经传的无名小卒。假如没有那一次邯郸被困的危机，假如没有他勇敢地走上前自我推荐，我们不难想象，在门客众多的平原君心中，他



是多么微不足道的一个角色，甚至不被平原君所知晓。在平原君的门下，这样身有所长又默默无闻的角色肯定不止毛遂一人，在他们当中，肯定也不乏渴望被平原君选中同去楚国展示自己才能的人。但是，却恰恰只有毛遂克服了不好意思的心理，从众生中走了出来，让自己的才能得以展现。

可见，仅仅具备才能是远远不够的，最重要的是，当机会来临时，善于克服心理上的不好意思，大大方方地伸手抓住机会，否则，很可能与稍纵即逝的机会失之交臂。到那时候，兀自叹息悔恨又有什么用呢？

3. 自卑与过于自尊

自卑与过于自尊都是不好意思的根源

对于自卑，可能很多人都不感到陌生。在我们的人生经历当中，多多少少都经历过这种情绪，只是程度轻重不同、时间长短不一及具体表现形式各异罢了。

自卑到底是什么呢？顾名思义，自卑就是低估自己的能力，觉得自己不如他人，在心理情绪方面，会有害羞、不安、内疚、忧郁、失望等表现。可以说，自卑是一种性格上的缺陷。它一般是由某种生理或心理上的缺陷或其它原因所产生的对自我认识的态度所引发的一种情绪体验。有自卑情绪的人，一般会轻视自己，对自己的无能感到不好意思，同时也担心无法获得他人的尊重，从而忧心忡忡，敏感多疑。

我国三国时期的一代奸雄曹操，胸有气吞万里之志，身怀定国安邦之才，表面上看起来什么事都敢做（例如，挟天子以令诸侯），什么人都怕，然而他的内心却有很强的自卑和多疑情绪，他杀吕伯奢、杀华佗就是典型的例子。曹操自卑，据说是因为他不太光彩的身世。曹操的父亲是太监曹腾的养子，比起袁绍家族的权倾朝野，名震天下，曹操的身世实在是令人尴尬，也让他在袁绍等人面前平白地矮了三分。不管他对自己的