



How to Cope with Psychological  
Disorder of Shyness

# 别让不好意思 害了你

让你彻底消灭“不好意思”的超级心理课

在人际交往场合，“不好意思”等于没有主见，  
等于委曲求全，等于止步不前



**重塑狠一点的自己 做回强势的自己 遇见成功的自己**  
**脸皮厚一点，微笑多一些，学会大方地拒绝、有效地沟通**

高朋◎著

全国百佳图书出版单位  
**ARCTURE** 时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

How to Cope with Psychological  
Disorder of Shyness

# 别让不好意思 害了你

让你彻底消灭“不好意思”的超级心理课



高朋◎著

全国百佳图书出版单位  
**APETIME** 时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让不好意思害了你: 升级版 / 高朋著. -- 合肥: 安徽人民出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-212-06385-6

I. ①别… II. ①高… 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 (2013) 第 058202 号

## 别让不好意思害了你：升级版

作 者 | 高 朋  
出 版 人 | 胡正义  
选题策划 | 余 玲 赵省伟  
责任编辑 | 余 玲 侯芙瑶  
责任印制 | 刘 银  
营销推广 | 孙向雷  
装帧设计 | 尚世视觉

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>  
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼  
邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司  
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼  
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京亚通印刷有限责任公司 电话: 010-52891770  
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×995 1/16  
印 张 | 16  
字 数 | 230 千字  
版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷  
书 号 | ISBN 978-7-212-06385-6  
定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

## 序一 学会拒绝，学会说“不”

你的朋友邀请你和他一起去唱卡拉OK，但你对那种场所一向反感，而且你歌喉平平，应该如何拒绝他？

你在服装店看中一款西服，样式和做工都令人满意，只是价钱上不够理想，但看到售货员的热情服务，又不好意思拒绝，你该怎么办？

一个素行不良的熟人来缠住你，非要向你借钱不可，说是用作购买参考书。但你知道，钱一旦借给他便是肉包子打狗——有去无回。这时，你该如何拒绝他？

去朋友家做客，朋友问你：“吃红苹果还是青苹果？”这时，一向很随和的你是说“都可以”还是“我最爱的水果是香蕉”？

不知生活中有多少人因为不好意思说出那个“不”字，而买了不称心的衬衫，娶了自己不喜欢的姑娘，答应了自己办不到的事情，耽误了自己不应该耽误的约会。

习惯于中庸之道的中国人，在拒绝别人时很容易产生一种“不好意思”的心理。这种心理阻碍了人们把拒绝的话说出口。由于这种矛盾的心情，态度上就不那么诚恳，说话吞吞吐吐，欲言又止，欲藏又露。在这种心理的制约下，很多人往往戴着假面具生活，不仅活得很累，而且丢失了自我，常常后悔不已；又因为难于摆脱这种“无力拒绝症”，而自责、自卑。

喜剧大师卓别林曾说：学会说“不”吧，那么你的生活将会美好得多！

拒绝是一门艺术。在面对对方的百般请求时，能够做到既不伤害对方的自尊，也不让对方为难，才可以称之为完美的拒绝之术。

启功先生是我国著名的书法家，向他求学、求教的人实在是太多了，以致先生住的地方整天充斥着脚步声和敲门声。启功先生不得不自嘲：“我真成了动物园里供人参观的大熊猫了。”

有一次，先生患了重感冒起不了床，怕又有人敲门，就在一张白纸上写了四句话，贴在门上：“熊猫病了，谢绝参观；如敲门窗，罚款一元。”先生虽然病了，但仍不失幽默。

著名漫画家华君武先生听说了这件事后，专门画了一幅漫画，题云：“启功先生，书法大家。人称国宝，都来找他。请出索画，累得躺下。大门外面，免战高挂。上写四字，熊猫病了。”

大胆地说“不”吧！说“不”是每个人的权利。中国有句古话：“君子有所为，有所不为。”这个“不为”，就是拒绝，意思就是当别人有所求而你无能为力的时候，就要行使你拒绝的权利；当你的合法权益受到侵害的时候，你也要行使你拒绝的权利。

学会说“不”，既可减少心理上的许多紧张和压力，又可表现出人格的独特性，也不至于让自己在人际交往中陷于被动，生活就会变得轻松、潇洒些。

## 序二 求人办事，厚中带黑

人生起伏，不可能处处得志，谁都有可能碰上山穷水尽的时候。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”不管你是能者还是庸人，智者还是蠢夫，领导者还是打工仔，都需要别人的帮助才能在社会中立足。

中国古时候就有圣贤主张“万事不求人”，不过自古至今，“万事不求人”似乎只是一句虚言。

战国时期，楚国人许行率领着自己的几十个门徒来到滕国，他们穿着粗麻织成的衣服，靠编草鞋、织席谋生，不仅如此，许行还公开指责滕国的国君不明事理。因为在他看来，任何人都不能依赖别人，不能有求于别人，所以，一个贤明的君主应该一方面替老百姓服务，另一方面还要和老百姓一样自耕自食，如果自己不劳作而接受别人的供养，就不能算是一个贤明的君主。

一个叫陈相的人将许行的所作所为告诉了孟子。

孟子问：“你能肯定许行吃的一定是自己亲自种的粮食吗？”

陈相回答：“是的。”

孟子接着又问：“那么，许行穿的衣服一定是他自己织的布做的吗？他头上的帽子也是自己做的吗？他煮饭的铁甑都是自己亲手浇铸的吗？他耕作用的铁器也都是自己亲手打制的吗？”

陈相回答说：“不是的，这些东西都是他用米、草鞋、草席这些东西换来的。”

孟子说：“既然是这样，那就是许行自己不明白事理了。”

孟子和陈相的对话，明白地指出不论衣食住行，我们都是有求于人的。我们要想在世界上存活下去，需要办数不清的事，需要请无数人帮忙。一个人如果不和他人建立联系，不求助于别人，就不可能实现自己的人生理想和价值。

求人实在是不得已而为，又不得不为的两难之事。要求人，脸皮薄、不好意思可不行。所谓“人在矮檐下，不得不低头”，求人办事放不下身段，只能是死要面子活受罪。

世上的人千奇百怪，你要想求人办事，什么人都可能遇上。有的人态度傲慢，架子奇大；有的人平易近人，和蔼可亲；有的人两面三刀，当面把胸脯拍得嘭嘭响，过后却无声无息；有的人爱故弄玄虚，明明一个电话就可以搞定，他却说这事十分难办……

既然有求于人，就难免在别人面前自觉低人一等。“上山擒虎易，开口告人难”，当你不得不开口的时候，一定要硬着头皮撑到底，这样才能柳暗花明又一村。

厚黑求人术讲究面厚心黑。厚黑大师李宗吾将厚黑学分为三种境界：第一种是“厚如城墙，黑如煤炭”，城墙虽厚，可用火炮轰破，煤炭虽黑，但颜色可憎，众人不愿接近它；第二种是“厚而硬，黑而亮”，同前一种相比虽有天壤之别，但毕竟有形有色，别人经过细心观察便可看出蛛丝马迹；第三种是“厚而无形，黑而无色”，进入“无声无嗅，无形无色”之境界。臻于此境，就可以攻无不克、战无不胜、锐不可当、所向披靡。

有些人在求人的时候总觉得不自在，感觉不好意思，心老是跳个不停，弄得双方都难为情，最后以尴尬收场。其实，这主要就是心理障碍太大，只要领悟了“厚黑之道”，就可以轻松求人，达成你想办的事。

# 目录

## CONTENTS



序一 学会拒绝，学会说“不” ...001

序二 求人办事，厚中带黑 ...003

### 第一章 | 死要面子活受罪：都是“不好意思”惹的祸 ...001

CHAPTER ONE

人之初，性本“面” ...003

人活一张脸，树活一张皮 ...006

错把面子当尊严 ...009

打肿脸也要充胖子 ...012

脸皮薄会害死猫 ...015

没有金刚钻，演砸瓷器活 ...019

### 第二章 | 你可以说“不”：拒绝老板的“不好意思” ...023

CHAPTER TWO

朝九晚五，不是朝五晚九：拒绝无偿加班 ...025

我不是“老白干”：拒绝分外事 ...029

当忠诚已成往事：拒绝当老板的替死鬼 ...033

我不是陪酒妹：拒绝成为交际花 ...037

这种事不能忍，更不能等：拒绝上司性骚扰 ...040

别和上司走得太近：拒绝职场零距离 ...044



第三章 | 我不是哆啦A梦：拒绝同事的“不好意思” ...047  
CHAPTER THREE

- 没有金刚钻，不揽瓷器活：拒绝能力以外的帮忙 ...049
- 吃了人家的嘴软，拿了人家的手短：拒绝别有用心的礼物 ...052
- 我不是你的私人银行：拒绝借钱不还 ...055
- 我不是长舌妇：拒绝流言蜚语 ...059
- 瓜田李下闲话多：拒绝办公室暧昧 ...062
- 从此不做月光族：拒绝频繁聚会 ...066
- 不被人情套牢：拒绝保险推销 ...071

第四章 | 不要跟陌生人说话：拒绝街头的“不好意思” ...075  
CHAPTER FOUR

- 离“糕帅富”远点：拒绝强买强卖 ...077
- 千万不要“竹筒倒豆子”：拒绝给陌生人留电话 ...081
- 做个默默飘过的路人甲：拒绝假乞丐行乞 ...084

第五章 | 左边不要脸，右边厚脸皮：没什么“不好意思” ...087  
CHAPTER FIVE

- 脸皮厚，吃不够；脸皮薄，吃不着 ...089
- 人在屋檐下，一定要低头 ...092
- 在你没有成就以前，切勿过分强调自尊 ...094
- 脸都不要了，还怕什么 ...097
- 爷爷都是从孙子走过来的 ...100
- 世界如此复杂，你要学会装傻 ...103
- 我是流氓我怕谁 ...106
- 求人办事遇冷遇，切勿拂袖而去 ...110
- 忍无可忍，就重新再忍 ...114
- 自己少爱点面子，给别人多点面子 ...117

第六章  
CHAPTER SIX

**把话说到心坎里：您老可“真够意思” ...121**

准备100顶高帽子 ...123

会哭的孩子有奶吃 ...126

逢迎有术，夸死人不偿命 ...129

好话留在背后说 ...133

软磨硬泡，厚脸求人要耐心 ...136

见什么人说什么话，到什么山唱什么歌 ...140

投其所好，多谈对方感兴趣的事 ...144

千穿万穿，马屁不穿 ...147

写八股文：如何与难接近的人套近乎 ...150

良言一句三春暖，恶语伤人六月寒 ...153

打人莫打脸，骂人莫揭短 ...157

失意人面前不提得意之事 ...160

会说的不如会听的 ...163

第七章  
CHAPTER SEVEN

**礼多人不怪：一点“小意思” ...167**

有礼走遍天下，无礼寸步难行 ...169

礼出有名，送之有术 ...172

八面玲珑是这样练成的 ...175

剑走偏锋：走“边缘人”路线 ...178

锦上添花不如雪中送炭 ...181

个性送礼，让别人记住你的礼物 ...184

酒桌上求人，不行也行 ...188

第八章 | **借人之力，成己之事：这么做才“有点意思”** ...191  
CHAPTER EIGHT

- 好风凭借力，送我上青云 ...193
- 巧借大树来乘凉 ...196
- 借别人的“鸡”，下自己的“蛋” ...199
- 人脉是设计出来的 ...202
- 再穷也要站到富人堆里 ...206
- 放长线，钓大鱼 ...209
- 拜冷庙，烧冷灶，交落难英雄 ...212

第九章 | **最高的境界是厚黑：做个“好意思”的人** ...215  
CHAPTER NINE

- 脸厚心黑，先下手为强 ...217
- 屈尊降贵，自贬身份 ...220
- 追女秘笈：胆大心细脸皮厚 ...223
- 打一巴掌，切记揉三下 ...226
- 伸手不打笑脸人，用笑脸抵挡一切 ...229
- 宁可得罪君子，也不得罪小人 ...234
- 量小非君子，无毒不丈夫 ...238
- 欲成大事，妇人之仁要不得 ...241
- 凡事留三分余地，不是为别人，而是为自己 ...244

## CHAPTER ONE

# 死要面子活受罪

都是“不好意思”惹的祸

- 人之初，性本“面”
- 人活一张脸，树活一张皮
- 错把面子当尊严
- 打肿脸也要充胖子
- 脸皮薄会害死猫
- 没有金刚钻，演砸瓷器活



# 人之初，性本“面”

中国人对面子似乎有着过分的追求，“爱面子”也成了中国人典型的文化性格。鲁迅先生说：“面子是中国人的精神纲领，只要抓住这个，就像拔住了辫子一样，全身都跟着走动了。”

“面子”到底是什么呢？不是别的，其实就是角色期待，特别是自我角色期待的满足。能够以某种方式满足自我的角色期待，就是有“面子”。

常言道：其他皆可丢，唯面子不可丢。从古至今，中国人对于面子的追求无所不包，从官员到百姓，衣、食、住、行，这“面子众生相”，在中国上演得淋漓尽致。

甲午战争前夕，慈禧太后为了筹备她60岁生日的万寿庆典，挪用巨额海军经费修建颐和园及“三海”工程。甲午中日战争爆发以后，户部奏请暂停颐和园工程，一些主战派官员请求，节省开支，移作军费。慈禧大怒，恶狠狠地说：“今天使我不高兴的人，我也要使他一辈子不高兴。”

慈禧在解释用北洋水师军费修建颐和园、庆祝大寿时说了这样一番话：“寻常人家的老太太，60大寿也要过得风光漂亮，这样就会被邻居看得起。如果连我的生日都办磕碜了，不但我的面子，朝廷的面子也没地方搁！又怎么体现我国河清海晏国泰民安？这样一来，不但洋人瞧不起，连老百姓也瞧不起！洋人瞧不起你他就敢欺负你，老百姓瞧不起你他就不服你，这样就会出事儿，祖宗的基业就会毁于一旦！”

瞧瞧，慈禧的面子竟是如此“重于泰山”！

时至今日，越来越多的人，以更加眼花缭乱的方式，满足更加离奇的“面子需求”：影视歌星因为自己是明星，就一定要比所有的人晚到会场；新人结婚时，一定要大摆筵席，豪华名车成排。难怪林语堂先生曾经这样评价中国人：“有时好像争脸是人生的第一要义，甚至倾家荡产而为之，也不为过。”

一定得选最好的黄金地段，雇法国设计师！建就得建最高档次的公寓，电梯直接入户，户型最小也得四百平米。什么宽带呀，光缆呀，卫星呀，能给他接的全给他接上。

楼上边有花园儿，楼里边有游泳池，楼子里站一个英国管家，戴假发，特绅士的那种。业主一进门儿，甭管有事儿没事儿都得跟人家说：May I help you, Sir? 一口地道的英国伦敦腔儿，倍儿有面子！

社区里再建一所贵族学校，教材用哈佛的。一年光学费就得几万美金。

再建一所美国诊所，二十四小时候诊，就是一个字儿——贵！看感冒就得花个万儿八千的。

周围的邻居不是开宝马就是开奔驰，你要是开一日本车呀，你都不好意思跟人家打招呼！

你说这样的公寓，一平米你得卖多少钱？两千美金那是成本，四千美金起，你别嫌贵还不打折。你得研究业主的购物心理，愿意掏两千美金买房的业主，根本不在乎再多掏两千。

什么叫成功人士你知道吗？成功人士就是：买什么东西都买最贵的，不买最好的。所以，我们做房地产的口号就是：不求最好，但求最贵！

冯小刚贺岁片《大腕》中的这段经典台词，在令人捧腹之余，也折射出许多国人爱面子的心理。

为什么中国人那么爱面子？从浅一点说，“面子”是给人台阶下，但从深一点讲，“面子”是一种相当具有分量的无形工具。面子代表了一个人的

脸面，是自尊、利益等的代名词，是中国人自觉遵守的一种人际交往规则。

在中国人的具体交往中，一个人有面子，或者得到面子，代表着这个人被社会和他人所认可、理解和尊重，这会让他的内心得到巨大的满足。通常情况下，我们会把地位高、年纪大、拥有一定资历及德行的人称之为“老”，比如张老、王老。可千万别小瞧这个“老”字，这不仅仅是尊重的表现，这里面还有个面子问题。有这种资格的人，在某些问题上讲句话或表个态，无疑是最有效果也是面子最大的。还是这个称谓，如果把字调换一下位置，意义就不同了。把“王老”换成“老王”，效果也就截然不同了。

易中天说：“面子是咱中国人的宝贝，几乎主宰着我们的日常生活。人际关系，要靠面子来维持与处理；社会生活，要靠面子来决定与操作。”饭可以不吃，但面子不能不要，从小到大，父母就教育孩子要争气，好好学习，将来一定要比别人家的孩子强，好让自己脸上有面子。

《围城》中的主人公方鸿渐大学毕业后，在亡故未婚妻的父亲资助下到西洋留学。“四年中倒换了三个大学，伦敦、巴黎、柏林；兴趣颇广，心得全无，生活尤其懒散。”

既是到西洋留学，就应该获得博士学位才是。但是方鸿渐把学位看得很轻，认为学位是毫不实际的东西，到了欧洲也是在混日子。到了第四个年头，准备回国了，在父亲和“准岳父”的两面夹攻下，他才意识到学位的重要性：学位“仿佛亚当、夏娃下身那片树叶的功用，可以遮羞包丑；小小一张纸能把一个人的空疏、寡陋、愚笨都掩盖起来”。

万般无奈之下，他花30美金买了一纸“克莱登法商专门学校”的博士学位证书，“好比前清时代花钱捐个官，或英国殖民地商人向帝国府库报销几万镑换个爵士头衔，光耀门楣，也是孝子贤婿应有的承欢养志”，既滑稽又荒诞。

中国人爱面子、好面子，由古至今从不肯割舍“面子情结”，这也是千年文化沉积下的奇葩一朵。难道面子真的那么重要吗？其实你认为它重要它就重要，认为它不重要它就不重要了，关键看你能否参透它，如果参透了，你就能在人际交往中无往不胜了。



## 人活一张脸，树活一张皮

“头可断，发型不能乱；血可流，皮鞋不能没有油。”这句话讲的就是一个面子问题。所谓“人为一口气，佛为一炷香”，在很大程度上成为这些死要面子的人安身立命的心理动因。

爱面子本是人的一种天性，因为人生下来就有一定的虚荣心。《现代汉语词典》对于“虚荣”一词的解释是：表面上的光彩。虚荣心，即指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以赢得别人和社会的注意和尊重。既然是“虚荣”，那就不是实实在在的，而是表象化的、昙花一现的荣耀。

虚荣心最大的危害，就是使人在追求目标时采取不切实际的、错误的手段，以致行为和目标走向偏离，铸成大错。柏格森说：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”真是一语中的。

有资料显示一般这样的人很容易产生虚荣心：

1. 自尊心过强的人；
2. 私心过重的人；
3. 缺乏自信的人；
4. 处于特定文化环境中的人。

从某种意义上讲，中国社会人际交往中注重“脸”和“面子”的文化传统，在一定程度上刺激和强化了中国人的虚荣心理。