

李婉卿◎著

你就是“不好意思”： 做一个强势的人

你的“不好意思”来挫折与困难
成为强势的人，从此顺水行舟

中国一级出版社

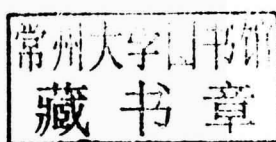


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

你就是“不好意思”： 做一个强势的人

李婉卿◎著



中国一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

你，不需要让每个人都满意，不需要让每个人都喜欢。
勇于摒弃“不好意思”心理，学会做一个强势的人。

本书从“不好意思”心理产生的原因、如何变得强势两方面论述，从心理学、社交学等方面剖析“不好意思”这种心理障碍，引导人们突破心理怪圈，成就自我，拥抱幸福人生！

图书在版编目（CIP）数据

你就是“不好意思”：做一个强势的人 / 李婉卿著. —
北京：中国纺织出版社，2018.8
ISBN 978-7-5180-5072-7

I. ①你… II. ①李… III. ①人际关系—通俗读物 IV.
①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第112090号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：127千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



你越来越普通，就是因为不好意思。不好意思求助别人，不好意思“不耻下问”，潜意识里会觉得开口求人是羞耻的，总想要跟人保持一定的距离感，不愿意大面积暴露自己的缺点和无知，一切都源于脆弱的虚荣心。内心的不安全感，害怕别人看不起自己，担心被拒绝，面子和自尊心被无限放大，即便内心很无助，却羞于开口求助，所以你变得越来越普通。

你越来越委屈，就是因为不好意思。对来自别人的请求总是有求必应，不好意思拒绝。个人的自我价值似乎来源于他人的评价，如果自己拒绝了，对方是否有不好的评价，他们会在私下议论自己的自私行为吗？不允许自己犯一点点错，自以为是人群中的焦点，每天活得很累，甚至不好意思承认自己的不足之处，结果却让自己更怯懦。

你越来越累，缘由就是不好意思。太好自尊，缺乏对自我价值的认同感，勉强凑合当下的生活，逃避又退缩，形成恶性循环；太好面子，过分在乎别人的想法，所以总是想面面俱到，然而自己并不能做得那么好，所以活得特别累；太客气，别人的一份好意，恨不得马上双倍奉还，总是对人太好，完全把自己的需求抛弃脑后；太老好人，被欺负了



你就是“不好意思”：

做一个强势的人

一声不吭，被同事抢功了也无奈地笑笑，老板找理由克扣工资也只能默不作声，你自以为做得非常大度，实际已经被欺负到头上了。

这一切的一切都源于“不好意思”的心理怪圈。不好意思心理的形成，源于多方面的原因。亚洲人独特的含蓄文化，导致了人们在表露个人观点及内心时总显得不那么大方，或羞于表露，或委婉不露，传统的文化认知导致了一些人不好意思的“谦谦君子”作风；个体自身的心理特征，诸如害羞、嫉妒、自卑、多疑等负面情绪，往往导致一个人陷入不好意思的心理怪圈；通常性格内向的人，多倾向于“不好意思”，因为不善表达，所以总是沉默、害羞，结果吃了不少亏。

不好意思就是变相地自我折磨：不好意思求人，结果仅凭一人之力很快就遭遇失败；不好意思向心仪的人告白，结果错过良缘；不好意思拒绝别人，结果自己活得很累；不好意思维权，结果自己却吃了哑巴亏……不好意思的心理，就是自我折磨的过程，因为不好意思，人生路上多了坎坷和绊脚石；因为不好意思，人生再也没了敢想敢做的勇气。

编著者

2017年9月



第1章 你不好意思，就是太要自尊	001
我不配拥有美好的东西	002
自我认同感的缺失	006
了解自己的优点和缺点	008
拥有自我认知的能力	010
走自己的路，让别人去说吧	011
别活得谨小慎微	014
别成全他人而委屈自己	016
第2章 你不好意思，就是太好面子	019
别怕不好意思丢面子	020
放下小面子，赢得大面子	023
别不好意思道歉	025
别为了面子，丢了里子	028
别不好意思与陌生人搭讪	030
别不好意思承认自己的不足之处	033



你就是“不好意思”：

做一个强势的人

第3章 你不好意思，就是内心有负担..... 037

自卑，不好意思相信自己	038
羞怯，不好意思表达自己	041
孤僻，不好意思交际.....	045
嫉妒，不好意思欣赏他人	048
虚荣，渴求的东西太多	051
猜疑，太过于捕风捉影	054

第4章 你不好意思，就是太客气..... 057

你就是做人太客气.....	058
你太客气，所以没朋友	061
适当客气，表露自我态度	064
别太客气，适时不卑不亢	067
别不好意思提出建议.....	068
忍无可忍，无须再忍.....	071

第5章 你不好意思，就是太“老好人”..... 073

你是否患有“友善病”	074
习惯性付出，是一种心理偏差	076
不好意思，只因唯唯诺诺的个性	080
因为不好意思，所以感情淡了	083
因为内心脆弱，所以不好意思	086



别在意别人的眼光·····	088
第6章 你要好意思说“不”，有些拒绝很正常 ·····	091
保全面子的拒绝之言·····	092
委婉拒绝别人的要求·····	094
拒绝也需要找好理由·····	096
通过暗示来拒绝对方·····	098
先肯定对方，给予其心理补偿·····	101
别不好意思，有些拒绝是应该的·····	104
不好意思拒绝，所以总是被麻烦·····	107
第7章 你要好意思求人，好风借力正扬帆 ·····	111
别不好意思“搭讪”贵人·····	112
平时多联络，拉近朋友之间的距离·····	113
人脉，最有价值的投资·····	116
借力省力，顺势而为·····	119
善于与优秀的人为伍·····	121
善于合作，借助同事的力量·····	122
常拜冷庙，多雪中送炭·····	125
第8章 你要好意思“圆滑”，曲径能通幽 ·····	129
适时赞美，满足对方心理需求·····	130



你就是“不好意思”：
做一个强势的人

想要改变对方时，不妨适时赞美	132
宴请他人时别忘了这些礼数	135
礼到人心暖，无礼讨人嫌	138
说话有礼，别不好意思说谢谢	140
主动认错，更容易获得原谅	143
 第9章 你要好意思“脸厚”，做人要有智慧	145
姿态弱一点，做事狠一点	146
软硬兼施，对准其心理	147
低调隐忍，暗度陈仓	149
“脸皮厚”一点，好事贵在多磨	150
利用其弱点，施加压力	153
巧探心意，再对症下药	156
 第10章 你要好意思“表功”，酒香也怕巷子深	159
找准定位，尽情展示自我价值	160
埋头苦干，也要学会展示	162
一个人要善于自我推销	163
沉默会一直把你埋没	166
既要做得好，还得说得好	169
学会利用汇报工作“邀功”	171
自己的功劳要积极争取	174



第11章 你要好意思“强势”，重建韧性心理	179
谨言慎行，别给他人机会	180
防人之心不可无	182
善于利用小人的欲望	184
当心那些无事献殷勤的人	186
如何对付“杀熟”的人	190
远离身边虚伪的人	193
对职场性骚扰说“NO”	196
参考文献	198



第1章

你不好意思，就是太要自尊

那些总是不好意思的人，无一不呈现出低自尊，自我认同感低，内心缺乏安全感。所以，他们在接人待物时总会先满足对方的需求，而忽略自己的需求，不好意思开口求人，活得小心翼翼，最终搞得自己身心疲惫。



你就是“不好意思”：
做一个强势的人

我不配拥有美好的东西

生活中，总有一些人活得不好意思，他们深以为“自己并不配拥有美好的东西”，无限地放低自尊，活得小心翼翼。当身边的人生气时，他们总会控制不住地想要道歉，哪怕他们本身并没有做错什么，甚至引起对方生气的也不是他；总是不断满足别人的需求，却往往忽视自己的需求；听到来自他人的夸赞，总觉得这不符合实情，会感到浑身不自在，甚至会反驳“我根本没有你说的那么好”；对低自尊的人而言，感到困难的是在语言沟通中与对方产生冲突时，一旦对方气势越来越高，便会不由自主地想要妥协、退让的情况。

什么是自尊？也就是一个人看待自己的方式，对自己的想法，以及赋予自己的价值。自尊往往是一个人关于自己的核心信念，而低自尊则意味着一个人对自己的品质和价值有负面的核心信念，比如可能感觉自己 是软弱的、觉得不够好、配不上美好的事物和人等。

在生活中，事实上每个人的自尊水平有所区别，有些人自尊水平较高，他们只是间歇性地、遭遇某些挫折时才会产生自我怀疑，但这并不影响他平时的正常生活。然而，还有一些人有着严重的低自尊，他们会



接连不断地产生自我否定的想法，即便遇到一点点挫折，就会产生强烈的自责。在他们看来，自己并不具备应对挑战困难的能力，也不相信自己的社交能力，甚至看不见自己的优点。一旦遇到困难，他们就认为能力有限，不容易在没有帮助的情况下改变现状，从而丧失坚持下去的信心。

露露在一家文化传媒公司任职设计师，她平时是较强的完美主义者，总力求每件事都要做到最好。但由于她初出茅庐，设计功力不足，所以常常陷入自我怀疑的境地。

前不久，露露的老板给她布置了设计两本画册的任务，仅给了两周的时间。露露接到任务之后，感到自己可能没办法把任务做好，她开始焦虑：怎么办，我功力尚且不足，我真的可以完成吗？她开始不能控制地想象着后果：如果我不能按时完成两本画册的设计，老板就会发现我其实是个设计功力不足的人，他就会对我失望，觉得我实际上完全没办法胜任现在的工作。

露露越想越焦虑，开始出现身体反应，头隐隐作痛，感觉根本没办法思考如何做好画册设计。当然，尽管如此，还是需要尽力工作，所以她开始整夜整夜地加班，力求把设计做到最好。结果，大脑不集中，手忙脚乱，反而出现一系列不好的情况：图片丢失、电脑系统出故障。就是这一些不好的情况，让露露更加觉得：我或许就是这样，即便要努力地工作，但运气也不好，看来自己确实不够好。露露开始不断自责：你果然一无是处。眼看着距离交任务的期限越来越近，露露逐渐陷入崩溃的边缘，她甚至拟好了辞职报告，随时准备着被老板炒鱿鱼。

像露露一样的低自尊者，常常贬低自己，经常给予自己消极的暗



你就是“不好意思”；
做一个强势的人

示：我一件事情都做不好、我太笨、我根本没用，等等。由于对自我价值的低估计，导致他们在做事时缺乏责任感，很难将本来答应好的事情坚持到底。他们的内心是自卑的，总怀着失败主义的态度，即便身边的人希望给予帮助时，他们也会不理睬，反而排斥对方，或攻击对方。不仅如此，他们抗拒变化，他们更喜欢一成不变的生活和工作，熟悉的环境和人际关系。

众所周知，自尊对一个人的期望、行动以及对自己和他人的评价有着重大的影响。而那些高自尊的人更愿意检验对自己推断的有效性，有着较高的自我认可度，通常会经营不错的人脉圈子。善于接受其他人，哪怕是与自己意见不一致的人，高自尊的人有信心把事情做好，不管任何事情都愿意努力尝试，所以很有可能在学业、事业上赢得成功。反之，低自尊的人做任何事情都是想到最糟糕的时候，不愿意付出很多努力，所以他们在学业、事业中成功的概率也少很多。即便如此，他们还喜欢通过批评来胜过他人，所以使自己变得孤立，同时他们又经常过分关注这些不被接受和拒绝的情况，这无非进一步削弱了自尊，形成恶性循环。

一个人活得不好意思，低自尊是如何形成的呢？

1.过多的负面经验

一个人在过去的生活中因为一些经历而产生自我否定。比如在童年时期，遭受父母的挑剔和指责，即便当时的自己并不知道发生了什么，但时间长了会形成一种自我否定：我会在不知不觉间让对方心情不愉快，哪怕我什么都没有做，他们依然不喜欢我。或者因家庭条件不好，长期在他心中留下一一种“我低人一等”的感觉。即便是成年之后的工作



受挫、恋爱受挫等，这些负面经历也会导致低自尊。

2. 存在价值本身来源于他人

低自尊的人感到自己没办法满足别人的期待，那自身的存在就会令人失望。简而言之，他们自身存在的价值通常会建立在来自他人的评价及看法。他们会特别注意自己的缺点，忽略自己的优点。对任何事情都会有负面的看法，即便有人夸奖自己，他也会感到对方是为了取悦自己，而非真正地称赞自己。

3. 自卑的恶性循环

因为自卑，便会觉得自己不够好，不配拥有美好的事物，在做事上也觉得很失败。怀着这样的念头，怎么可能做好事情呢？一旦事情真的失败之后，便会加深负面经验的阴影，从而变得更加自卑，低自尊也会更加严重。



小贴士

一个人之所以不好意思，就是由于隐藏的低自尊。他们不敢去追求那些真正的好东西，即便有机会拥有也会主动拒绝，理由是自己不值得，相反，那些稍微不好的反而让他们有安全感。不仅如此，在生活中总会觉得自己在不知不觉中给对方留下了不好的印象，让对方不高兴了。



你就是“不好意思”：
做一个强势的人

自我认同感的缺失

一个人总是“不好意思”，那是因为他自我认同感的缺失。一个人的自我认同感是其自我认知程度的标准，衡量其情商高低。一个人只有建立了比较充分的自我认同感，才能有效建立自信心和自尊。当然，自信心和自尊是一个人获得成功和幸福的重要心理基础。

自我认同感在于关怀自己，关心他人。只有充分地认识自己，了解自己，才能真正地接纳自己，也才能真正地接纳他人。

一个人的自我认同感指的是将自身内在的感觉、自我意识以及外部评价等加以综合，从而对“我是谁”这个问题给予好的回答。当然，这是我们在与他人交往时，把信念和价值观融合到自己人格中去并对自我价值进行评价的过程。这种评价往往来自于在平时生活中对自身的看法。一个人可能在某些事情上感觉自己很没用或很智慧，在某些行为上觉得自己很差或很优秀，他可能很喜欢自己或很讨厌自己……诸如此类总出现在日常生活中的自我印象和经验，长时间累积就会成为人们对自己的评价，即自我认同感。

自我认同是一个人对“过去我”“现在我”“将来我”产生内在的连续性，也是一个人“现实自我”“真实自我”和“理想自我”之间一致性关系的体现。一个人通过形成自我认同知道自己是谁，在世界上占据什么位置，而且自我认同是自我意识的重要组成部分。

肖楠从小很内向，不喜欢与人交流，内心十分敏感，很在意别人的一言一行。有时候别人在他面前大声笑着走过，他也会以为这是在嘲



笑自己。尽管他已经开始慢慢培养自信，比以前稍好一些，但依然显得自卑。

他非常在乎别人对自己的评价，比他年龄稍大一些的人来跟他讲话，他便感到脸红心跳，战战兢兢，经常想象着自己在人群面前出丑，不知道别人是如何看自己的，会不会觉得自己很笨，是不是心里觉得他很没用。

或许，生活中你跟肖楠一样，总觉得自己不够漂亮、幽默，但是这些并不意味着我们比别人差劲。在那些总不好意思的人眼里，似乎自己只有达到某个标准才有资格和权利去做一些事情。实际上，这是一种偏颇的看法，是我们对自己的偏见，也是对他人的偏见。

1.加强自我信念

一个人成长过程中会有一些负面经历，比如经常吵架的父母、曾经爱过一个渣男、工作遭遇“瓶颈”。如果当时没有很好地处理这种负面经历，便会通过潜意识里内化为自我认同的一部分，然后在心里暗暗生根发芽，导致一个人坠入自我怀疑的漩涡之中。在这时就需要真心接纳那些曾经发生在自己身上的不美好，通过大脑的重复性训练帮助你形成记忆，有效地帮助自己完成对曾经不美好的接纳，从而提升自我信念。

2.找到真正的自我

一个人之所以自我怀疑、自我认同感低，很大程度上在于错把外界的标准当作自我价值的衡量标准。所以要提高自我认同感，就是找到真正的自我。客观地剖析自己到底是什么样的人，然后接纳真实的自己。

3.不断充实自己

提升自我认同感并非一蹴而就的事情，毕竟从自我怀疑到自我认