

做最真的自己

别让不好意思害了你



学会拒绝，不再懦弱和自卑，做最真的自己！

汪建民 编者

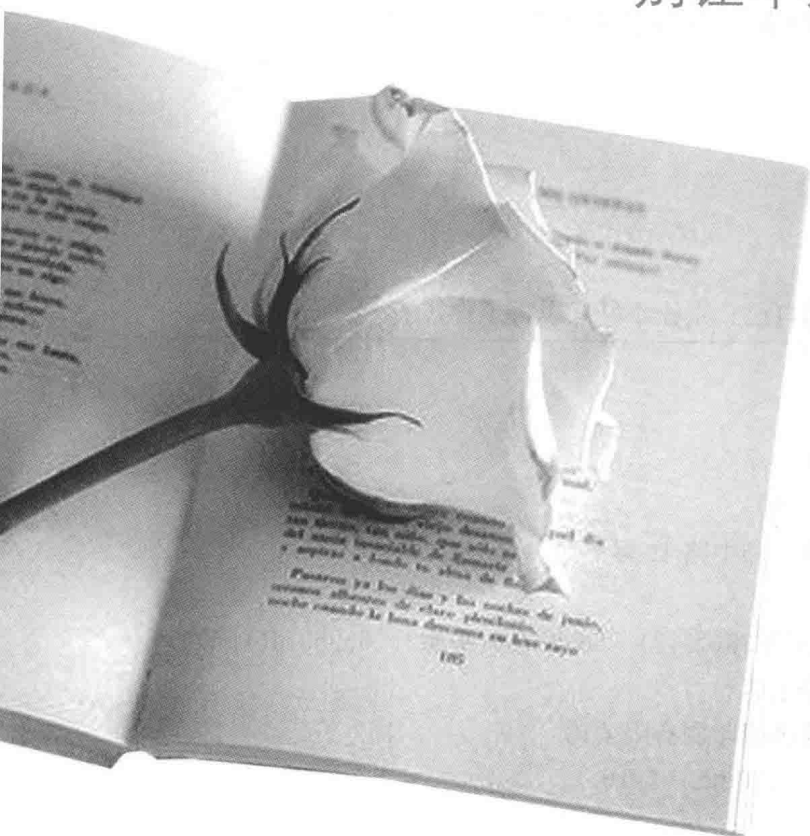
大胆说出你想说的，活出真正的自我！
勇敢拒绝你讨厌的，做最真实的自己！

 海潮出版社
Haichao Press

做最真的自己

别让不好意思害了你

汪建民 编著



图书在版编目(CIP)数据

做最真的自己：别让不好意思害了你 / 汪建民
编著. -- 北京：海潮出版社，2015.12
ISBN 978-7-5157-0844-7

I. ①做… II. ①汪… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216066 号

书 名：做最真的自己：别让不好意思害了你

作 者：汪建民

责任编辑：雷 婷

封面设计：朝聖设计

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：210 千字

版 次：2015 年 12 月第 1 版

印 次：2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0844-7

定 价：32.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言

在这世上，每个人都有自尊，每个人都爱面子，但是有些人却把握不好这个度，所以就有了很多“不好意思”，而这些所谓的“不好意思”却维护不了我们的面子，到头来，反而得不偿失。

不知道大家都没有遇到过下面这种情况：在一个商店里，有很多人在买东西，老板忙得是不可开交，我们买完东西后，他应该找你两毛钱，可是老板却好像忘了似的，又继续忙着去招呼其他的顾客，我们想开口跟老板要，但是想一想又总是觉得为了这两毛钱觉得不好意思，于是我们就站在原地继续等着，老板招待了一个又一个的顾客，却再也没有搭理过我们，最后我们叹了口气，只好走了。

其实，不管是一毛钱还是两毛钱，是我们的就是我们的，为什么要觉得不好意思呢？这样的不好意思真是来得没有缘由，如果我们因为在意周围人的眼神和看法觉得不好意思，怕丢了脸面，就变得畏手畏脚，有所顾虑，那么到了最后吃亏的还是自己，这怨不得别人，因为是我们自身的想法太多，才导致这种结果的，不是吗？有一句话我们经常可以在网络中看到：“走自己的路，让别人去说吧。”这句话就是告诉我们坚持做自己，不必不好意思，不必畏畏缩缩，我们完全可以按照自己的想法去努力做事，也要相信自己最终能把事情给做好。

在现代这个社会，太讲究我们自己的“不好意思”，就会让别人变得“特好意思”，想一下吧，我们都不好意思地忍了、认了、让了，那么别人可不就要好意思地笑了、好了、要了吗？所以说，我们绝对不能让不好意思占了上风，这样只会耽误了自己的前程。

可见，在适当的时候，我们要丢掉自己的不好意思。在实在做事上，我们要好意思争抢，好意思表现，在实在做人上，我们可以反其道而行之，脾气不要太大，炫耀不要太多，面子不要太过，如此一来，我们既能把事情做好，又能够处理好人际关系，在这两点上我们都做得出色了，难道还怕自己前程无光吗？

本书就是要告诉我们，如何消灭我们心中的“不好意思”，让我们能够做回最原本的自己，从而不会失却机遇，把握好属于自己的每一天，让生活变得更加丰富多彩，充满意义。全书从八大方面论述，其中包括自信、主动、积极、勇敢、借口、面子、展现和交际，通过实例和理论相结合的方式清楚明了地向大家展现如何击退所谓的“不好意思”，给予大家动力，从而让大家更努力地去拼搏，去生活！

目录



第一章 摆脱“不好意思”，告诉自己我能行

在现代社会中，很多人对自己不自信，所以不管做什么，都乐意跟别人抱歉般地说一句“不好意思”，不管是会做，还是不会做，不管做好了，还是做坏了，这四个字仿佛成了口头禅，其实这是个坏习惯，总“不好意思”久了，就会一点一点吞噬我们的上进心，所以赶快摆脱“不好意思”，自信阳光起来吧！

让微笑彰显你的自信 /3

要学会喜欢你自己 /6

自信的人生拒绝恐惧 /10

相信自己一定能行 /13

抛开“怀疑”这个敌人 /17

肯定自己的优点 /21

自卑是人生的绊脚石 /25

做一个乐观自信的人 /29

自信就是看得起自己 /33

驱走阴霾，建立自信 /36

第二章 甩掉“不好意思”，学会主动出击

在这世上，很多人总是因为不好意思，所以错过了很多展现自己的机会，其实我们完全没有必要感到不好意思，会就是会，行就是行，想就是想，做就是做，如果我们敢于面对自己心中的欲望，敢于主动出击，甩开不好意思，那么我们总有一天会实现它！

消极等待，错失机会 /43

主动给自己创造机遇 /46

主动开启“尝试”之门 /50

主动向自己挑战 /53

主动的人生拒绝懒惰 /56

拒绝拖延，立即行动 /60

主动向“不可能”发起挑战 /64

下定决心，主动出击 /67

抢占先机，快人一步 /70

第三章 远离“不好意思”，拿出一颗积极的心

生活中，很多人都想成功，可是让他们真正去努力做事的时候，他们却总是不好意思，不是他们的能力不够，而是他们没有一颗积极的心，所以他们宁愿逃避、拖沓，也不愿意主动积极地去把事情完成。但其实，若想真的成功，就必须远离不好意思，拿出一颗积极的心，努力拼搏。

成功需要一颗积极的心 /77

不要总是“不好意思” /80

乐观才会播种希望 /83

你要自己寻找快乐 /86

点燃热情，过夺目人生 /89

不抱怨的人生才能更积极 /92

积极创造美好人生 /95

明确心中的目标 /98

把自己的想法坚持到底 /101

第四章 击碎“不好意思”，勇敢面对一切

当我们拥有梦想，想要成功的时候，那么“不好意思”就会成为我们的绊脚石，能踢开这块绊脚石的，不是别人的劝说，也不是别人的鼓励，而是我们心中为了成功应运而生的勇气。有了勇气，我们才能追梦，有了勇气，我们才能无所畏惧。

你的命运你是主宰 /107

靠勇气叩开成功的大门 /111

拿出勇气，战胜恐惧怯懦 /113

世上没有等来的运气 /116

迈出勇敢的第一步 /119

勇气让事业如日中天 /122

困难最惧怕勇气 /126

逼自己一把 /129

勇敢尝试，闯出一条路 /131

有勇气才能有成就 /135

第五章 拒绝“不好意思”，人生没有借口

在生活中，有些人总愿意拿“不好意思”当借口，一是习惯性推脱，二是内心羞怯，但无论是哪一种，对于成功而言都是不利的。想要走得更高，攀上巅峰，那么我们就必须拒绝“不好意思”的侵袭，要知道，人生没有任何借口。

成功者不会给自己找借口 /141

别让“借口”成为你的绊脚石 /144

没有任何借口 /148

借口多的人缺乏责任感 /151
没有人喜欢爱找借口的人 /154
过去的挫折不是借口 /157
借口是怯懦的体现 /161
千万别让借口变成习惯 /163
杜绝找借口这个坏毛病 /166
别找借口，坚持就是胜利 /169

第六章 抛开“不好意思”，不要太好面子

有句话说得好：死要面子活受罪。虽然这个道理人人知晓，但是做到的却是很少，所以生活中常常有人因为失了面子而觉得不好意思，其实很多事没有我们想的那么糟糕，那么严重，只要我们愿意看开面子，就会发现幸福快乐都围绕在身边。

放开面子，享受快乐 /175
学会接受批评，别因面子而动怒 /178
别为面子而赌气才会幸福 /181
别因面子而太过傲慢 /184
不要因一时面子而计较 /187
不要得理不饶人 /190
不要为了面子去压制别人 /193
抛开面子，学会低头 /196
别为面子强撑，要懂得量力而行 /198
收起你所谓强大的自尊心 /201

第七章 丢却“不好意思”，学会展现自己

一个人想要成功，首先就是让大家认识自己，了解自己的本事，那么最

直接的办法就是学会展现自己。但很多人因为羞怯，因为不好意思而始终把自己埋没在人群中，错失很多机会。其实，不要想太多就好了，只要我们能丢却“不好意思”，我们就能够大大方方地展现自己。

学会把自己秀出来 /207

关键时刻就要露一手 /210

学会适时地表达自己 /213

学会显露自己的优势 /216

张扬个性，显露自我 /219

让自己像金子一样发光 /222

学会为自己制造影响力 /225

学会借他人之势宣传自己 /228

学会为老板分忧解难 /230

拿出自己的绝活展现自己 /233

第八章 赶走“不好意思”，试着走进交际圈

生活中，每个人想要成功也就离不开他人，这就要求我们要善于交际。但偏偏有些人，有着想要成功的心，却不懂交际之道，不好意思去走进人群之中，所以让自己的才华始终被埋没。其实，没什么大不了的，只要能放下“不好意思”的心，就能打开交际之门。

面对无理的辱骂要选择沉默 /239

恭维别人别不好意思 /241

别不好意思，学会跟陌生人打交道 /244

别不好意思，客套一下也无妨 /246

不要吝啬对女人的赞美 /249

借梯登高，别不好意思 /252

学会开口拒绝别人 /255

别不好意思赞美别人 /257

第一章

摆脱『不好意思』，告诉自己我能行

在现代社会中，很多人对自己不自信，所以不管做什么，都乐意跟别人抱歉般地说一句『不好意思』，不管是会做，还是不会做，不管做好了，还是做坏了，这四个字仿佛成了口头禅，其实这是个坏习惯，总『不好意思』久了，就会一点一点吞噬我们的上进心，所以赶快摆脱『不好意思』，自信阳光起来吧！

让微笑彰显你的自信

生活中，有一些人很腼腆，总是会感觉不好意思，说起话来，做起事来都显得格外拘谨，就连微笑这种简单易行表达自己诚意友善的方式，他们都显得很吝啬，其实就根本而言，这种人骨子里面不自信，所以才欠缺表达。

威廉·史坦哈已经结婚 18 年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她说上几句话。史坦哈觉得自己是百老汇最闷闷不乐的人。后来，在史坦哈参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

现在，史坦哈要去上班的时候，就会对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他对那些以前从没见过自己微笑的人微笑。

史坦哈很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的态度，来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。史坦哈发现微笑让自己变得更自信了，与此同时工作也更有动力了，而这种动力又带给自己更多的收入。

史坦哈跟另一位经纪人合用一间办公室，对方的职员之一是个很讨人喜欢的年轻人。史坦哈告诉那位年轻人最近自己在微笑方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常不好亲近的人。但直

到最近，我才改变看法，因为当您微笑的时候，充满了慈祥。”

看了上面的故事，我们不得不佩服微笑的魅力，它除了会带给自己自信外，同时也会改变其他人对自己的看法。那么除此之外，微笑还有哪些魅力呢？

第一、微笑是以柔克刚的“妙招”

法国作家阿诺·葛拉索说：“笑是没有副作用的镇静剂。”办事儿时，遇到的人有爱发脾气者，有刻薄挑剔者，有出言不逊者、咄咄逼人者，也有与你存在隔阂芥蒂之人，对付这些“难对付之人”，含蓄的微笑往往比口若悬河更可贵。面对别人的胡搅蛮缠、粗暴无礼，只要你微笑冷静，你就能稳控局面，用微笑缓解对方的刺激，以微笑化解对方的攻势，从而以静制动，以柔克刚，摆脱困境。

第二、微笑是融洽气氛的“润滑剂”

当客人来访或是你走入一个陌生的环境，由于陌生或羞涩，往往会端坐不语或拘谨不安。此时，你若微笑，就能使紧张的神经松弛，消除彼此间的戒备心理和陌生感，相互产生良好的信任的亲近感。记住：要使他人微笑，自己得先微笑。

第三、微笑是医治萎靡不振的“良方”

有一位性格抑郁沉闷、心情沮丧的学生，毕业后被分在幼儿园。当她面对天真可爱的孩子们时，又不得不强颜欢笑给他们上课，一天天过去了，令人惊奇的是她竟变成了活泼愉快并能发自内心微笑的姑娘。舒心的微笑使她振作起来了。美国心理学家保罗·爱克曼研究指出，悲哀能使人心率变慢，体温下降，而微笑的表情却能使人心率加快，体温上升……抑郁寡欢、空虚紧张、萎靡不振的情绪，通过微笑的途径都能得到克服。

第四、微笑是吸引他人的“磁石”

社交中，人们总是喜欢和个性开朗、面带微笑的对象交往，而对那些性格孤僻、表情冷漠之人，则总是避而远之。一个优秀的电视节目主持人、公关小姐，售货员、政工干部，他们深受人们喜欢的奥秘，就是他们具有动人的微笑。

第五、微笑是深化感情的“催化剂”

有人说，微笑是爱情的“催化剂”，是家庭的“向心力”，是人际交往的“润滑剂”；微笑也能给人以美好的享受；微笑又是向他人发射宽容、理解和友爱的信号，面对这样的表示，又有谁会拒绝呢？假如你在街上遇见一位素来爱慕的姑娘正向你微笑，你一定忘情地报之以笑，就在你们这相互会心微笑中，你们愈加感受到对方美的风采，美的情感；假如你的妻子或丈夫正冲你大发雷霆，你若对她（他）嫣然一笑，又有什么纠葛芥蒂不能冰消雪融呢？

第六、微笑是开启心扉的“钥匙”

一个因偷窃寝室同学饭票的女同学，被叫到了老师面前。老师面对这位红着脸低着头的学生，微笑注视良久后，只轻轻说了一句话：“还是由你自己说吧！”学生立即哭了，并彻底承认了错误。试想，假如这位老师大动肝火，结果又会怎样？在这里，微笑既是对对方的宽容和理解，也是对对方的启发和诱导，更是对对方含蓄的指责和批评。

第七、微笑是成功之路的“通行证”

两名刚毕业的大学生同到一家公司应聘。面对发问，甲滔滔不绝甚至不等主考官说完就大发意见，很有“英雄无用武之地”的感慨。而相貌平平的乙，却始终面带微笑，平静而不失机灵地陈述着自己的见解。结果只有乙被录用了。究其原因，用主考官的话来说，就是他从乙的微笑中，看见了乙的礼貌、自信和稳重的品质，看见乙潜在的创造力。因此，无论你是生活上求助于他人，还是请上司变换工作，只要你巧施微

笑，你一定会左右逢源，万事皆顺。

古有云：“笑开福来。”微笑因幸福而发，幸福伴喜悦而生，即“情动于中而形于外”。微笑是发自内心的，无法伪装，保持“微笑”的心态，人生会更加美好。人生中有挫折有失败，有误解，那是很正常的，要想生活中一片坦途，那么首先就应清除心中的障碍。微笑的实质便是爱，懂得爱的人，一定不会是平庸的。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，从而更好地激发潜能。微笑是朋友间最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语，无论是初次谋面也好，相识已久也好，微笑能拉近人与人之间的距离，令彼此之间倍感温暖。微笑更是一种修养，并且是一种很重要的修养，微笑的实质是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。

要学会喜欢你自己

在这世上，凡是我们心中喜爱的东西，我们都会很珍惜、很呵护，当然对我们自己而言，那就更是如此了。但是，在这世上并不是所有人都会喜欢自己的，因为不喜欢自己，所以我们常常在为人处世中而感到自卑，感到不好意思，这是为什么呢？其实很简单，因为他们不懂得欣赏自己的优点，只会到处寻找自己的缺点，除了这个原因以外，还有就是这个快节奏的社会带给我们的压力。

比如：在有的时候，我们想把事情做得更好，但不是眼高手低，就

是力不从心；坚信自己的看法是绝对正确的，想不到却给人留下笑柄；希望把生活安排得更有条理，可穷于应付的时候更多；要求别人尊敬，反而暴露了缺点；想得到的东西可望而不可即，想远离的东西躲都躲不掉……于是自己渐渐不好意思出现在别人面前，开始自责、自卑，甚至自暴自弃，失去目标。这种时候，我们大概对自己就很难喜欢起来。

造成对自己喜欢不起来的种种心境，大多是从对自己不满意开始的，其原因不是对自己估价过高，就是要求过甚。毕竟人无完人，任何人都可能不犯错误。

我们每一个人都有各自的长处和优势，重要的是要善于发掘它，充分利用它，来实现我们人生的目标。目标有高有低，不妨从低点开始；目标可近可远，不妨从近处着手，这样我们就可以经常处于收获的喜悦之中。而且从低处向高处循序渐进，从近处向远处步步为营，也正符合事物发展的规律，也正适应我们知识和经验的积累。虽没有一鸣惊人的轰动，但却有踏踏实实的成功。

下面我们看看著名女诗人席慕蓉的一次演讲，或许在其中我们也会有所感悟。这是她一次演讲的节选：

我认识不少人，有很多人快乐。尤其是大多数的女性，因为先天就比较敏感、比较容易受伤，受了伤以后又不容易忘记，所以常常过得很不快乐。

举一个例子来说，十六七岁的女孩子脸上充满了青春的光彩，无论怎么站、怎么坐、怎么跑、怎么笑、怎么哭，看起来都非常惹人怜爱。我的学生都是这年龄，我看她们每个人都很好看，可是，她们却没有一个人知足的。有的人觉得自己皮肤太黑，有的人觉得自己长得太矮，有的人觉得自己眼睛太小，有的人又觉得自己嘴巴太大……其实，我在她们那个年龄的时候，也不太快乐，心里总是羡慕那些又秀气又安静的女