

助你走出心理舒适区！

千万别因为面子、因为不好意思，  
而丧失了对自己生活的掌控权！



做内心强大的自己！

潘惊涛◎编著

懂得拒绝，学会要求；勇于赞美，善于沟通；  
不再懦弱，甩掉自卑。

# 别让不好意思 毁了你



图书在版编目(CIP)数据

别让不好意思毁了你 / 潘惊涛编著. -- 北京: 新世界出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5104-5663-3

I. ①别… II. ①潘… 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086724号

别让不好意思毁了你

---

作 者: 潘惊涛 编著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [nwpcd@sina.com](mailto:nwpcd@sina.com)

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 180 千字 印张: 15.5

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5663-3

定 价: 32.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 前言

PREFACE

俗话说：“脸皮薄吃不着，脸皮厚吃个够。”脸皮薄的人做事常常不好意思，担心尊严扫地、颜面全无、无地自容，因而总是畏首畏尾、瞻前顾后，或者心慌意乱、患得患失；脸皮厚的人不担心所谓的面子、尊严，所以做事无所顾忌、大胆勇为，有不达目的誓不罢休的决心和气势。

当然，脸皮厚不是厚颜无耻。脸皮的厚薄说的是心理素质，脸皮厚的人内心强大，能够正确认识挫折和失败，有不屈不挠的勇气，所以容易成功。为什么在同样的处境下，有的人成功，有的人失败？原因很简单：成功者从来不怕摔倒丢面子。

中国还有这么一句老话，叫作：“撑死胆大的，饿死胆小的。”说的其实也是脸皮的厚和薄。如果一个人太要面子，注定难成大事。

例如，你喜欢上一个人，尽管被他迷得颠三倒四，但就是不好意思开口表达你的爱，那你也许只能眼睁睁地与缘分擦肩而过。

例如，你因为担心说出蠢话招致老板的反感以致失去工作，所以从来不敢向上司陈述自己的想法，那么你能一直默默无闻。

例如，你见到陌生人就手心冒汗、不知所措，更别提通过赞美的方式来拉近彼此的距离，自然就不容易拓展关系、积累人脉。

例如，你觉得去小公司上班丢身份，去摆路边摊更是难为情，找不到体面的工作宁愿啃老，结果躲在家中，脸皮越来越薄、自尊越来越强，永无翻身机会。

例如，面对别人的邀约、请求，你碍于面子从不好意思说“不”，不管对方提出什么你都一概应承下来，结果有些事尽力了却没办到，对方也不领情，整个吃力不讨好。

例如，在职场上，你觉得大家争来抢去有失身份，不好意思去拿本该属于自己的，结果自己辛辛苦苦赚来的利益也被别人抢走了。

例如，你遇到难事，明明知道一个朋友有能力帮你，却羞于开口求人。结果等到过去很久，你偶然提起此事，朋友说：“就这事呀，你咋不早说呢？”你也只有后悔莫及的份儿了。

……

每天被不好意思伤害一点，一年积累下来就是大危害，一辈子积累下来就会彻底失败！

很多时候，并不是我们做不到，而是我们被内心的“不好意思”拖了后腿。羞于去做，永远不会有结果。不论是爱情、事业还是生活的各个方面，你只要仔细观察就会发现，能出人头地的往往是脸皮厚的人。

曾有人问一个其貌不扬的人是怎么追求到如花似月的老婆的。他毫不犹豫地说：“七个字：胆大、心细、脸皮厚。”在情场上，这七个字的确是战无不胜的利器，事业上也不例外。

纵观历史，那些在社会上如鱼得水、取得一定成就的人大多是脸皮厚的人，最为著名的莫过于越王勾践。他在吴王夫差面前像个侍者一样，招之即来，挥之即去，受尽屈辱。然而，正是靠着厚脸皮，勾践最终换来了“三千越甲可吞吴”的辉煌成就。

不能不提的还有毛遂。《史记·平原君列传》记载：秦军围攻赵国都城邯郸，平原君去楚国求救，门下食客毛遂自动请求一同前去。到了楚国，毛遂自告奋勇挺身而出，凭借三寸不烂之舌，陈述利害，终于说服楚王派兵去救赵国。

别让不好意思毁了你，该主动出击的时候就大胆一点，该求人的时候就自信一点，该表现的时候就勇敢一点，该争取的时候就主动一点，该坚持原则的时候就坚定一点，该说“不”的时候就果断一点，该开口的时候就别怯场。

华为总裁任正非说：“只有不要脸的人，才会成为成功的人。”太平洋集团前总裁严介和说：“我们干大事的从来不要脸。”

不好意思就像乌龟的壳，背着它，我们注定走不快，更走不远。放下怯懦、自怜、自卑，前面将是一片光明未来。

## 第一章

### 人生的很多失败都源于不好意思

1. 羞怯心理害死人 / 002
2. 不好意思主动打招呼，让你错失提携你的贵人 / 004
3. 羞于向上司表现自己，职场中永无出头之日 / 006
4. “无颜见江东父老”，白白葬送性命 / 008
5. 爱在心里口难开，只能让爱慕的人渐行渐远 / 010
6. 不好意思拒绝对方，让自己狼狈不堪 / 012
7. 不好意思请教他人，只能原地踏步 / 014
8. 遵循“好马不吃回头草”，失去的便无法挽回了 / 016

## 第二章

### 主动出击，太矜持便只能当“孤家寡人”

1. 没人喜欢拘谨矜持的人 / 020
2. 敢于和陌生人说话 / 022
3. 主动联系，人际关系不会自动建立 / 025
4. 学会借势 / 027
5. 偶尔主动邀请别人 / 030
6. 并非认识的人越多越好 / 032

7. 多参加你喜欢的活动或者聚会 / 034
8. 赞美的话，要敢于说出口 / 036
9. 冷场时，主动找点话题聊聊 / 038

### 第三章

## 厚起脸皮太难为情，就别指望有人帮你

1. 该求人时，硬着头皮也要去 / 042
2. 向人借钱不“丢份儿” / 044
3. 求人办事，甘于我卑彼尊 / 048
4. 自我调侃，避免尴尬 / 050
5. 好事多磨，有坚持到底的勇气 / 052
6. 当别人一再拒绝你时，要坚韧 / 054
7. 求人帮忙，学会报答 / 057
8. 请将不如激将，变被动为主动 / 058
9. 软硬兼施，学会博弈 / 061
10. 直陈利害，对方更容易答应自己 / 063

### 第四章

## 大胆表现，默默无闻就会被遗忘在角落

1. 摒除恐惧，当众说话我不怕 / 068
2. 没人推荐你，就自己推荐自己 / 070
3. 莫因害怕“露丑”而不敢表现 / 072
4. 说出你的观点和见解，即便错了也没关系 / 075
5. 适度自夸，让别人对你另眼相看 / 077
6. 懂得不露声色地表现自己 / 079
7. 想办法让别人知道你的存在 / 081

## 第五章

### 放下面子，不然小钱也赚不到

1. 世界上没有不体面的工作 / 086
2. 肚子比面子重要 / 088
3. 想当老板，先睡地板 / 090
4. 择业，外表光鲜不如发展空间广阔 / 092
5. 自食其力比“啃老”有面子 / 095
6. 赚小钱不丢人 / 097
7. 只要是凭自己的劳动赚钱，就没什么丢人的 / 099
8. 用创意把不起眼的工作做出特色 / 101

## 第六章

### 不怕出丑，过于顾面子只能沦为输家

1. 学会适当地露脸 / 106
2. 迎着别人的嘲笑前进 / 108
3. 面子不是别人给的，而是自己挣的 / 110
4. 没人惦记你跌倒时的狼狈，重要的是你能否站起来 / 112
5. 怕人嘲笑创业失败，永远只有打工的命 / 114
6. 不管别人怎么看你，你先要活下去 / 116
7. 失败了，大不了从头再来 / 118

## 第七章

### 敢于说“不”，怕别人失望迟早沦为滥好人

1. 很多麻烦来源于说“是”太快、说“不”太慢 / 122
2. 大胆说“不”，一味迎合只会贬值 / 124



3. 顾客不是一直对，拒绝他的无厘头要求 / 126
4. 对分外的工作大胆说“不” / 128
5. 如何既保住工作，又避免被上司骚扰 / 130
6. 适当保持与同事的距离 / 132
7. 当你忙的时候，拒绝同事的不合理请求 / 134
8. 不做“垃圾桶”，拒绝成为朋友无节制的倾诉对象 / 137

## 第八章

### 该争就争，忍气吞声只有任人欺负

1. 与世无争，应得的利益也会被抢走 / 142
2. 职场遭遇抢功，不能哑巴吃黄连 / 143
3. 忍气吞声换不来尊重 / 146
4. 别让宽恕和忍让变成放纵和懦弱 / 148
5. 甘愿做“软柿子”，只有被捏的份儿 / 150
6. 并非所有的吃亏都是“福” / 152
7. 利益不会主动送上门，想要就自己去争取 / 154
8. 勇敢去面对，拒绝做逃避的鸵鸟 / 156

## 第九章

### 坚持立场，和稀泥和不出好人缘

1. 话不要憋在心里，求同存异，避免矛盾积累 / 160
2. 不做“应声虫”，应和要讲究技巧 / 162
3. 自信，使你的语言独具风格 / 165
4. 要敢于坚持自己的观点 / 167
5. 盲从别人，是无知的表现 / 169

6. 面面俱到难做人 / 171
7. 不因强而刚，不因弱而怯 / 173
8. 小心成为别人言论的牺牲品 / 175

## 第十章

### 敢于开口——担心越多，结局越遗憾

1. 就算被拒绝，至少不会有遗憾 / 180
2. 传达爱的方式有很多，不擅长打电话就发信息好了 / 182
3. 搭讪，只需要一点点勇气 / 184
4. 消除与陌生人相处的紧张感 / 187
5. 赞美的话不在多，而在真诚 / 189
6. 冷场了，找话题一点也不难 / 192
7. 不善言辞，但要善解人意 / 195
8. 话不在多，而在于精 / 197

## 第十一章

### 量力而行，不干死要面子活受罪的傻事

1. 没把握的事，不要乱承诺 / 202
2. 不好意思“抠门”，只好一直“月光” / 204
3. 哭穷好过装富摆阔 / 207
4. 奢侈换不来面子 / 209
5. 有多少钱，就办多大的事儿 / 211
6. 莫逞匹夫之勇 / 213
7. 幸福不是做给别人看的 / 216
8. 不为虚名所累 / 218

## 第十二章

### 顶住压力，内心太脆弱就不能成功

1. 有人嫉妒你，说明你比他优秀 / 222
2. 人要禁得起批评 / 224
3. 不幸对弱者是灾难，对强者是挑战 / 227
4. 有唾面自干的勇气 / 229
5. 天大的事，忍一忍也就过去了 / 232
6. 拼爹不如拼自己 / 234
7. 斗气不如斗志，面子也可以是一种激励 / 236

## 第一章

# 人生的很多失败 都源于不好意思

1. 羞怯心理害死人
2. 不好意思主动打招呼，让你错失提携你的贵人
3. 羞于向上司表现自己，职场中永无出头之日
4. “无颜见江东父老”，白白葬送性命
5. 爱在心里口难开，只能让爱慕的人渐行渐远
6. 不好意思拒绝对方，让自己狼狈不堪
7. 不好意思请教他人，只能原地踏步
8. 遵循“好马不吃回头草”，失去的便无法挽回了

## 1. 羞怯心理害死人

当需要与陌生人打交道，或者在大庭广众之下发言，羞怯的人就会紧张、心跳加速、思维混乱、语无伦次。尤其当对方是权威人士或身居要职，又或者是自己心中暗恋的异性时，就会更加不知所措，只想尽快逃离现场。

李清照有词曰：“和羞走。倚门回首，却把青梅嗅。”一个古装少女，想回头偷眼看来客，却又故意装作去嗅青梅，羞涩动人又俏皮可爱的模样栩栩如生，让人不禁怦然心动。

少女脸上那抹羞涩的红晕就像出淤泥而不染的荷花，干净得让人心旷神怡。但也只适合在恋爱的场合。在人际交往中，过度地羞涩、胆怯，比如见人就脸红、扭捏不自然，只会阻碍人际交往的进一步发展。

爱尔兰剧作家萧伯纳曾获得过诺贝尔文学奖，同时他也是享誉世界的演讲大师。萧伯纳曾在大量听众面前批评现代的婚姻制度、教会组织及民主主义等，对自古以来所重视的传统大肆攻击，在当时几乎没有一个人敢像他这么大胆。但令人难以想象的是，萧伯纳其实原本是个内向害羞且有些自卑的人。

年轻时的萧伯纳偶尔会到住在泰晤士河边的朋友家拜访。因为害羞，他每每在鼓足勇气敲朋友家的门之前，都会在河边徘徊20分钟之久才能下定决心，甚至有数次都想干脆回家算了。直到某一天，萧伯纳转念一想，在一生中若想要有任何成就的话，实在不能这么懦弱，从此以后断了打退堂鼓

的念头。

后来，通过大量阅读社交类书籍，譬如《上流社会的习惯和风俗》等，萧伯纳终于想到克服内向及害羞的好方法，那就是在众人面前演讲。于是，他参加了一个辩论团体，在经过两三次的演讲之后，他的态度果然变得沉着大方多了。

有一次，他被要求担任下次辩论会的主讲人，这使得他的内心极为不安。辩论当天，他在会议记录簿上签名时，手甚至抖个不停。他虽然为这次辩论准备了许多资料，但临场却紧张得没时间看这些资料。不过，并没有人发觉他的窘况，大家都为他的演说鼓掌喝彩。从此，他心中开始有了一种信念，这个信念掩盖了他原本内向害羞的个性。

自此，萧伯纳常常会到英格兰各地，在街头或在礼堂、教堂的演讲台上，热心地阐述自己的信念，若有人反驳他的言论，他就会慷慨激昂地反击回去。他终于成为当代第一的雄辩家。

《琵琶行》有言：“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面。”形容的是女子羞怯、不愿见人的模样。其实，并不仅是古代的女子才会如此“娇羞”，当代社会的许多人也有类似的“娇羞”心态。见到关系一般或者陌生的人时，时而低眉垂眼，时而烟视媚行，或者强作清高、冷酷的姿态，连个招呼都不好意思打，因而错过了诸多能够提携自己的贵人。这种“娇羞病”是人生路上必须治愈的痼疾。

有着怯心理的人就像含羞草一样，被轻轻地戳一下，就团成了卷，成了别人眼中不好接近和交谈的人。其实，克服它并不难，就像萧伯纳通过演讲增强自己的自信心、消除羞怯心理一样，我们同样可以做到。譬如说：

**一、接纳羞怯。**羞怯的人想摆脱羞怯，其结果是越想摆脱，反而表现越明显，逐渐形成恶性循环。所以，不要太在意“羞怯感”，带着它去做事、交友，把害羞当成是你性格的一部分，当成是社交的必然体验，放松自己，羞怯感自然会销声匿迹。

**二、欣赏自己。**多数人羞怯的根源在于看不到自己的优点，总认为自己无

能，害怕不能给别人留下好印象。实际上，每个人都有自己的长处和短处，只要学会欣赏自己，增加交往的勇气，就会表现得更加出色，也会博得更多人的喜爱和肯定。同时，不要一味地在意别人的看法，做“独一无二”的自己才是最重要的。

**三、锻炼自己。**争取你所能争取到的一切锻炼机会，并且针对自己的怕羞胆怯心态有计划地采取一些训练方法。譬如，试着在大庭广众之下，全神贯注地做自己的事情；多结交个性开朗、外向的朋友，学习他们泰然自若的风度举止等。克服羞怯的训练可采用循序渐进的方式，先在自己熟悉的环境中锻炼与人交往，然后再逐步增加情境的陌生性与难度。

**四、暗示自己。**当你在社交时出现不安，可以不断地给自己积极的暗示：“没什么可怕的”“没有人对我有意见”“人们都很喜欢我”等。这种心理暗示的作用是巨大的，对克服羞怯十分有效。

要知道，哪怕再落落大方的人也有害羞的时候，这是人之常情。偶尔的羞怯在所难免，无需过度解读其中的负面影响。我们要做的是通过训练以及改变心态来驱散笼罩在头顶的“害羞的乌云”，如“拨云见日”般，使自己站在社交的“一米阳光”中，自然、平和、真诚地和每个人交谈相处。

## 2. 不好意思主动打招呼，让你错失提携你的贵人

许多人认为贵人是可遇不可求的，甚至认为获得贵人的提携就像“丘比特之箭”命中自己的概率一样低。就现代社会而言，仅仅“守株待兔”式地等待伯乐来发掘自己显然过于被动了。打个比方说，做生意的人不好意思去主动“叫卖”，招揽到的客户必然比那些主动出击的商家的客户要少得多。同样，贵人如过江之鲫，你不去“打捞”，早晚会错失最佳“捕鱼季”。

人生的成败，很多时候决定于你愿不愿意先说出一句：“你好！”简单、自然地打声招呼，兴许就能结识一位对你颇有助益的贵人。

Alex进公司刚满一年，算得上半个新人。公司规模虽说不大，却人才济济，不论是论资排辈或是看真才实学，在他之上都还有不少人。素来心思活泼的Alex知道，跳过这些人展现自己是事业发展的重点所在。

正如古人所说：“人生变改故无穷。”在公司内部的私人派对上，Alex偶然认识了一位衣着高贵、谈吐优雅的女士。当时Alex的身边没有别的同事，他看那位女士在角落里独酌，就主动上去攀谈了一番。

开始两人只是有一搭没一搭地聊着，没想到，两人都热爱旅行，而且都是背包客的“死忠”。太多的共同语言，使两人一拍即合，互留了联系方式，还相约长假时一起去西藏徒步旅行。

后来几次接触之后，Alex才知道这位女士是公司的大股东之一、挂职的副总裁，不怎么在公司本部出现。Alex的才识令那位女士颇为赏识，在她的力荐下，Alex进了公司最有发展空间的项目组。比Alex资历老的同事都羡慕不已，一位贵人使Alex的事业少走了许多弯路。

细察身边那些人脉强的，或者说很会做人的朋友，他们无不是主动出击的好手。无论尊卑、长幼，无论陌生、熟悉，他们都能自然大方地上前友好地招呼一番，给人留下深刻、良好的个人印象。他们在朋友圈子里是热情洋溢的象征，人们喜欢和他们相处，喜欢在力所能及的范围内给予他们帮助与提携。他们的事业往往不会差到哪儿去，顺境有人锦上添花，逆境有人雪中送炭。

我们要想成为这样的人，就得学着克服“娇羞病”。这不是社交的“保护伞”，而是使人产生不良印象的“绝缘层”。以下罗列出了几种“医治”方法，希望能够帮助你：

**一、增强自信，克服“娇羞”。**我们羞于和人打招呼的根源在于看不到自己的优点，总认为自己无能，害怕不能给别人留下好印象。正所谓“天生我材必有



用”，每个人都有自己的长处，学会欣赏自己的长处，才能增加社交的勇气，表现得更加出色。想要博得更多人的喜爱和肯定，第一步就是相信自己能做到。请记住，自信、热情、大方始终是交友的不二法则。

**二、有计划地锻炼自己。**不要寄希望于能够一夜之间从一个不好意思和人打招呼的人成为一个风度翩翩的社交高手，罗马城不是一天建起来的，循序渐进的自我锻炼不可或缺。譬如，每当害羞的感觉出现时，不断地给自己积极的暗示：“我无须退缩，我可以做到。”等等。当然，我们要先在自己熟悉的环境中锻炼与人交往，然后再逐步增加情境的陌生性与难度。

**三、寻找话题。**许多人在交友时总是觉得和别人没有话题可谈，或是不断地没话找话，让交友气氛变得很无趣。有一句名言说：“朋友都是聊来的。”找到让对方感兴趣的话题很重要。可以通过平日里的观察去积累话题。譬如，朋友是位“宠物达人”，你就可以把话题引到宠物上来，激起对方交谈的欲望。当对方和你有共同语言时，自然就成了朋友。

结识更多的朋友你才能有“昔是野翁今朝官”的腾达际遇，请放下那无谓的羞怯，“厚颜”一些，人脉才能“厚实”一些。

### 3. 羞于向上司表现自己，职场中永无出头之日

在职场有这样一个不言而喻的规则：“性格内向的人将永无出头之日。”性格内向、羞于表现自己的你就像“只在此山中，云深不知处”的隐者，你的上司无法寻到你的踪影。要知道，真实地展现自己，对职业生涯将会有诸多裨益。拨开头顶的阴霾，才能洒进点滴光辉。

2006年，李锐凭借个人努力成功进入了一家跨国4A广告公司在中国的分支