

别让不好意思 害了你

秦
泉
／
主编

B I E R A N G

B U H A O Y I S I

H A I L E N I

战胜“不好意思”
就是战胜自己

不再懦弱和自卑，
做“最强大”的自己！

汕头大学出版社





别让不好意思 害了你

秦 泉 / 主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让不好意思害了你 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头
大学出版社, 2014. 10(2015. 4 重印)

ISBN 978-7-5658-1452-5

I. ①别… II. ①秦… 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 237154 号

别让不好意思害了你

BIERANGBUHAOYISIHAILNI

总 策 划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 胡开祥

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 669 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 2 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1452-5

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能
和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书
后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

preface

你还在“不好意思”吗？

亲朋好友都是住大房子、开好车，你好意思说自己没房没车吗？同学们的收入都是年薪，你好意思说自己是名副其实的“月光族”吗？别人都在晒着三亚的风景，甚至是西欧的旅行，你好意思承认自己一到周末只能“宅”在家里吗？……

生活中总是有这么多的“不好意思”，我们“不好意思”承认自己的困窘，于是打肿脸也要充胖子；

我们“不好意思”承认自己单身，所以哪怕是租“恋人”也要假装得甜甜蜜蜜；

我们“不好意思”拒绝他人，所以本就不多的钱今天借给这个人，明天又借给那个人，结果最穷的反倒成了自己；

我们“不好意思”大胆推销自己，所以哪怕是遇上了千载难逢的好机遇，最终也免不了因错失良机而一事无成；

我们“不好意思”向别人求助，所以不管遇上了多大的困难都咬着牙一个人扛，可是结果却并不会因为坚强而让自己走出困境；

我们“不好意思”奉承赞美他人，所以总是装作一副正直严谨的样子，然而不仅没能修炼出高风亮节，反倒成了被众人嫌弃的“冷漠”人；

……

对于以上情况，如果在你的身上经常发生，那么实在应该警惕，因为“不好意思”正阻碍着你个人的发展。

看看自己的周围，有多少人都败在了“不好意思”上。

再看看自己，你是否也总是“不好意思”？

为了面子，为了掩饰我们的“不好意思”，整天都做着违心的事，明明无能为力的事，非要拍着胸脯打保票，结果却是吃力不讨好，牙齿被打落了，也只能混着血往肚子里吞。可是，仔细想一想，这样做值得吗？对于大多数普通人来说，这样的“不好意思”是不是

过于昂贵？

中国有这样一句古话，“死要面子活受罪”，明明是个普通工薪族，为了面子，哪怕忍饥挨饿，节衣缩食也非要买大房子，结果却因此而背上了巨额贷款，苦不堪言。时下，中国人的生活越来越富裕，追求更高的生活水平本来无可厚非，但打肿脸充胖子就不是很可取了。

人该为自己而活，而不是整天都活在别人的眼睛和嘴巴里，所以千万别让面子害了自己，更不能因为“不好意思”就丢了自我，丢了做人的尊严和硬气。

所以，从现在开始，别再“不好意思”，它不过是藏在我们心中的魔鬼，迈不过这个坎，永远都无法在人前树起尊严。如果不想过永无出头的日子，如果不想因为羞怯而丢人现眼，那么，从现在开始就做一个拒绝“不好意思”的人吧！

目 录

contents

第一篇 “不好意思”——成功的绊脚石

第一章 死要面子活受罪,“不好意思”常惹火

为什么中国人大多好面子	001
在爱人面前,学会放下面子	003
人之初,性本“面”	004
人活一张脸,树活一张皮	006
三思而后说,避免惹火	008
留面子,保尊严	009
保持低调,不要死要面子	010
为他人喝彩,不要不好意思	011
嘴下留情,保全他人颜面	013

第二章 放下面子,活出真我本色

不要活在别人的眼睛和嘴巴里	015
正确认识你自己	017
展示自我,赢得他人好感	018
不纠结于别人的评价	020
过度自信不可取	022
不要因为别人的眼光而失去自我	023
有名利是好事,但不能利欲熏心	025
活出自我人生	026
拥有远大目标,不为外界影响	027
愈不争,愈可成大事	028
千万别把自己太当回事	029

淡泊名利才能更加出色	031
------------------	-----

第三章 争了面子丢了生活

争了面子丢了生活	033
错把面子当尊严	034
别打肿脸也要充胖子	036
脸皮薄会害死猫	038
因人情违心做事,等于作茧自缚	039
能做则做,不要轻易承诺	041
言而有信,谨慎许诺	042
说到做不到,给人坏印象	044

第四章 没有金刚钻,别揽瓷器活

郑重许诺,信守承诺	047
没有能力办成的事,不要轻易答应	048
没有金刚钻,别揽瓷器活	050
莫说过头话	051
别答应你无法兑现的事	052
如果承诺了,事再小也要办到	053
建立信誉档案	054
承诺别人之前要考虑清楚	055
讲信用是会获得回报的	056

第二篇 了解“不好意思”——对症下药

第一章 自卑,错过自我发展的机会

自卑心理——你会丧失许多自我发展的机会	058
把握自卑的分寸	060
彻底地踩碎自卑,拥有自信的姿态	063
抬起头,远离自卑	065
保持坚强的自信力	067
给自信的油箱加点油	068
“怀疑自己”是成功的劲敌	070
如何让自己信心十足	071
天生我材必有用	073
战胜自我,超越自卑	074
信念是成功的内在原动力	077
你是世上独一无二的	081
自信心是可以培养的	083

积极的心态是成功的基础	084
不要随便给自己找借口	085
别做绝望的人	088
自己才是命运的主宰	089
没有不可逾越的心灵堡垒	091

第二章 孤僻,永远没有出头的日子

孤僻心理——享受自我而不愿参与群体活动	093
融入社会才能改变自己	095
改变淡漠的生活态度	096
保持积极的生活态度才能远离孤僻	098
要积极主动,不要孤僻独行	100
清除颓废的毒素	102
走出灰暗的心境	102

第三章 多疑,人为制造阻力与障碍

多疑心理——人为地制造交往的阻力和障碍	105
多疑性格害人害己	107
想太多活受罪	108
推开心墙,前面是一片天	109
自我设限要不得	110

第三篇 别“不好意思”——了解自己的内心

第一章 把他人的批评当耻辱,永远不会进步

把他人的批评当耻辱,永远不会进步	112
自己都瞧不起自己,别人凭什么高看你	114
勇敢直面现实	115
跳出禁锢自我的井	117
学会缓解压力	118
挫折是成功的前奏	120
坚持就是胜利	121
挫折激发人的无限潜能	123
没有失败,只有还未成功	124
勇敢面对他人的嘲讽	126
遇到挫折不轻言放弃	127
将挫折变为生命中的动力	128

第二章 和自己竞争,不和别人比较

和自己赛跑,不要和别人比较	130
---------------------	-----

别太在意别人的看法	132
生命在于不断地反思	133
了解自己的目标	134
攀比像吗啡让人欲罢不能	137
超越自我	140
相信自己能做到才会成功	142
拒绝平庸	143
永远不做“差不多先生”	144
要做就要做到最好	146
卓越源于不断追求完美	147

第三章 彻底踩碎自卑,拥有自信的姿态

成功需要好心态	149
学会调节自己的情绪	150
不要自暴自弃	151
以积极正面的态度面对每一天	152
给自己一个自信的理由	154
信心创造奇迹	155
逆境中更需要有信心	156
让信念扬起你成功的风帆	157
人生的法则就是信念的法则	159
自胜者强	160
你认为自己怎样你就会怎样	162
把自己当成是最好的	163
没有真正的绝境	165
以达观的态度面对挫败	167
塑造一个最好的你	167
保持独立自主的人格魅力	169

第四章 做真实的自己,别让“不好意思”误导你

醒醒吧,必须放弃要做“好人”的想法	171
别怕给朋友添麻烦	173
求助不会破坏你的形象	173
学会自我批评	174
对他人满怀感激	175
别让“不好意思”误导自己	176
拥有自己的梦想	178
跨过自己心中的栏杆	180
你比自己想象的更好	182

第四篇 拒绝“不好意思”——行事果断

第一章 为人情“不好意思”，等于作茧自缚

如果不想吃亏，就果断拒绝对方	185
再熟悉的人，也要学会说“不”	187
适当退守，反败为胜	188
以退为进，后发制人	189
处变不惊，进退自如	190

第二章 拒绝别人时，不妨巧妙地把话说得好听些

拒绝要懂技巧，不要伤害对方的面子	193
坚持弹性原则，就给他模棱两可的答案	195
勇敢说“NO”，但一定要对事不对人	196
直接拒绝“冲力”太大，那就绕着弯说	198
警惕祸从口出	200
莫逞一时口舌之快	202
不要吝啬手中的高帽子	203
慎于言，少于祸	204
察言观色巧说话	204
言辞婉转，迂回曲折	205
要懂得避重就轻，绕道而行	207
拒绝别人时，不妨有策略地说“不”	208
拒绝的方式：三个要诀	211

第三章 除了能力，还要拥有魄力

除了能力，一个人更需要魄力	214
七分把握好过十拿九稳	215
敢于冒险，人生不走寻常路	216
成功，一件缀满“错误”补丁的大衣	217
机遇长了翅膀，抓不住就飞了	218
跌倒了，也要从地上抓一把机遇的沙	219
机遇犹如烟花，看见了就是你的	220
狼族精神：从容应变，以变制变	221
既来之则安之，“变化”也如此	222
行动是成功人士的秘诀	223
激励斗志，永不满足	224
挑战极限，敢于冒险	225

第五篇 妙用“不好意思”——事业才能达到顶峰

第一章 我不是哆啦 A 梦,拒绝同事的“不好意思”

吃人家的嘴软,拿人家的手短:拒绝别有用心的礼物	227
我不是长舌妇:拒绝流言蜚语	230
瓜田李下闲话多:拒绝办公室暧昧	232
从此不做月光族:拒绝频繁聚会	234
不被人情套牢:拒绝保险推销	237

第二章 你可以说“不”,拒绝老板的“不好意思”

朝九晚五,不是朝五晚九:拒绝无偿加班	239
我不是“老白干”:拒绝分外事	241
当忠诚已成往事:拒绝当老板的替死鬼	243
我不是陪酒妹:拒绝成为交际花	245
别和上司走得太近:拒绝职场零距离	246

第三章 伸手不打笑脸人,用笑脸抵挡一切

微笑的人讨人喜欢	249
让微笑潜入他人心灵	249
练就空姐一样的笑容	250
微笑是人类宝贵的财富	251
今天你微笑了吗	252
用热情的心拥抱生活	253
用热忱赢得他人之心	254
对他人主动热情	254
做一个魅力无穷的人	255
用微笑的魅力征服世界	256
培养人见人爱的迷人个性	257

第四章 凡事留三分余地,不为别人也为自己

恃才放旷招人妒,大智若愚是上策	259
真人不露相,懂得装糊涂	260
真正的聪明人懂得装傻	262
善于掩藏锋芒,以免成为众矢之的	263
有时候吃亏是福	264
占小便宜吃大亏	266
用糊涂掩饰内心的聪明	267
过于较真累己累人	268
不要自以为聪明	269

愚钝是做人的大智慧	271
大事讲原则,小事讲风格	272
第五章 进退有度,不可急功近利	
给自己留好退路	275
以退为进	276
忍辱负重,先退后进	278
舍即是得	280
做人要给他人留余地	281
进退有度,不可急功近利	282
该放弃时就放弃	284
适可而止,贪婪无益	286
第六篇 学会“好意思”——与人相处才能和谐	
第一章 真诚待人,别让“不好意思”影响友情	
谦和低调,博得对方信赖	289
层层释疑,让对方放下心理包袱	290
抓住决定性瞬间,表示诚意	291
倾听时适时附和,赢得对方欢心	292
从“自己”入题,抓住听众	295
改变生活状态	296
善待他人,成就自己	297
让朋友帮助克服恐惧	298
第二章 坦然对待,没什么“不好意思”	
发自内心,赞得动人心弦	300
乐道人之善,先悦纳再改变	301
让自己无法被替代	302
主动示好,化敌为友	303
击败犹豫的恶习	305
克服焦虑,平静待人	307
坦然对待压力	309
保持平常心	311
不要困住自己	312
第三章 放低姿态,熟谙人情世故	
激起同情心,让他不忍不帮忙	314
反其道抬高身价	315

反复催问“磨”成事	316
找个理由做台阶	317
借大人物威力,迂回办成事	318
得意莫忘形	320
撕破别人的面子,麻烦就来了	321
勤“保养”,让自己的脸皮保持弹性	321
熟谙人情世故	323

第四章 宽容待人

大度胸怀,广纳百川	325
超然旷达,无往而不胜	326
以宽待人,以“度”容“士”	328
能容人处且容人	329
容人之过,方显大家本色	330
不要翻人家的污点	331
用人所长,避人所短	333
以宽容之心度人之过	334
做人要大度一点	335
平和待人留余地	336

第七篇 变得“好意思”——灵活处世有诀窍

第一章 只有尊重别人,才会受人尊重

每个人都觉得自己很重要	338
努力使人感到他的尊严	339
只有尊重别人,才会受人尊重	340
和大家一起分享荣耀	342
把功劳和荣誉送给别人	343
记住有人不喜欢你	344
自以为是会遭到失败	345
成功前不要自吹自擂	346
收起你的优越感	347

第二章 准备些“糖衣炮弹”,人人都希望被赞美

人人都喜欢被别人赞美	349
赞对方引以为荣的事情	351
点到为止,赞美恰到好处	352
赞美,千万不能触禁忌	353
赞美之后再赞美	354

将别人的缺点称赞为优点	355
没什么长处的人,就称赞其内在美	355
夸奖其附属优点,再避免过度赞美	356
一个拥抱比十句安慰的话更有力量	357

第三章 灵活变通之道是这样练成的

满足对方的心理需求	358
利用对比心提出大要求	359
从消除心理障碍入手	360
调节说服气氛	361
打消对方的防范心理	362
不到最后绝不放弃	363
察言观色知进退	364
灵活变通之道	366

第四章 锦上添花不如雪中送炭

与暂时不得势的人交往	369
平时也要“抱佛脚”	372
给予什么也会得到什么	374
在别人困难的时候帮他一把	376
看准时机,拉人一把	377
水至清则无鱼,人至察则无徒	378
拜冷庙,烧冷灶,交落难英雄	380
感情投资,宜走长线	381
惹不起,躲得起	382
平时多烧香,急时有人帮	384

第八篇 别让“不好意思”害了你——生活才会“有意思”

第一章 该说“不”时若说“行”——哑巴吃黄连的命

该说“不”时若说“行”——哑巴吃黄连的命	386
为了面子往前跳,跳入的必是陷阱	387
别因为“不好意思”而开出“空头支票”	389
低调做人是根本,过度张扬遭人妒	391
善于隐藏,静观其变	393
沉默有时可以明哲保身	394
耐心等待才能取得成功	395
深沉是一种做人的大智慧	397
不做自我炫耀的孔雀	399

懂得虚心求教,而非好为人师	401
---------------------	-----

第二章 放下负担,找到自我价值

心里装着忧伤,眼前一片漆黑	403
冬去春来,人生没有过不去的坎儿	404
说你行你就行,不行也行	405
皱纹可以“上脸”,但绝不能“上心”	406
永葆进取心,成就美丽人生	407
在生命中种一粒顽强进取的种子	408
没有“更好”,只有“最好”	409
不满足是向上攀升的“加油站”	410

第三章 让“不好意思”成为前进动力

让“不好意思”成为你的动力,而不是压力	412
千万别让压力压倒	413
了解压力排除压力	415
把压力变为动力	416
单是说还不够,要紧的是做	417
行动可以改变一切	419
勇于开始,才能找到成功的路	420
用心做好一件事	421
为自己的成功定个期限	423
向优柔寡断说再见	424

第一篇“不好意思”——成功的绊脚石

第一章 死要面子活受罪，“不好意思”常惹火

为什么中国人大都好面子

俗话说：“人活一张脸，树活一张皮。”好面子是人的一种本性，而这种本性在以礼仪闻名世界的中国人身上展现得尤为明显。从校园里的考试排名，到工作后的收入，再到买房买车，甚至子女情况……我们穷其一生都在为了面子而奋斗，为了面子，哪怕考试成绩很差也不愿意在人前承认，有些人还不惜为此编造谎言；为了面子，不少人咬紧牙关也要买好车、住大房、穿名牌衣服，仿佛只有这样才能被人看得起，才能过得幸福快乐，可是，仔细想一想，果真如此吗？

不论我们是谁，生活在哪里，扮演着怎样的角色，谁都不是为了别人而活，而是为了自己。中国有句老话叫作“死要面子活受罪”，事实上，这句话很恰当地反映了那些太爱面子的人的真实情况。

现实生活中，每个人都爱面子，可是面子究竟是什么呢？难道仅仅是一张脸吗？通俗地讲，面子是一种心理障碍，所以当我们第一次面试被拒绝的时候，会感到难堪，会对即将到来的面试产生抵触心理。面子是不好意思，因为太过于爱面子，所以有人抵触求助，认为寻求帮助特别不好意思，但人属于群居动物，很多事情都需要互帮互助，为了避免不好意思就缩小社交圈，这实在不是明智之举。

那么，面子究竟该不该要呢？面子好比是一条变色龙，会随着环境而不断地变换角色。家庭、工作、社交，场合不同，面子给我们带来的影响也不同。所以，唯有正确理解面子，才能避免败在不好意思上。不管是把面子理解宽了还是窄了，都可能会演变成一种人生负担，倘若仅仅为了面子，而背着沉重的包袱吃力前行，那就得不偿失了。但在现实生活中，人们的贪念往往会把面子无限放大，从而无形中降低了生活质量，这也正是现代都市人幸福感低的重要原因之一。

小陈是知名美术院校的高才生，毕业后她凭借自己过硬的专业功底进入一家时尚杂志社担任美编。事实上，不少朋友都很羡慕小陈，因为她始终都走在时尚最前沿，但却没几个

人知道她的烦恼。尽管小陈的收入还算不错,但在同事面前她常常觉着没面子,抬不起头来。

看着周围的同事穿的是国际大牌,背的是上万元的包,再反观自己的寒酸,小陈觉得脸上实在挂不住,所以为了找回点面子,除了基本的生活消费,她把剩下的钱基本都花在了置办行头上。曾经有一次,为了省钱买个LV的包,她连续一个月一天只吃一餐。在朋友们眼中,她是时尚漂亮的富家女,但实际上她出身很普通,父母都是退休教师,生活虽然小康但还远远没有达到可以随意挥霍的程度。

转眼两年过去了,周围的同学和朋友们买房的买房,买车的买车,而小陈则因为是个典型的“月光族”,根本就没有多少存款,更不用说买房买车了。在一年一度的同学聚会上,当大家谈论着房子、车子时,小陈感到十分不好意思,这让她萌生出了一个十分坚定的信念:买房需要的资金实在太多,况且自己又是女孩子,所以无论如何都要买辆车。

实际上,小陈太爱面子了,但她自己丝毫没有意识到这一点,反而在面子的泥潭中越陷越深,生活也越来越枯燥无味。为了在同学中显得有面子,她不考虑个人需求盲目地决定买车,实际上她根本没有意识到,自己已经被所谓的“面子”绑架了。

在接下来的日子里,她开始看车,普通的车没档次,实在看不上眼,她比较中意的是一款四十万左右的奥迪。为了买下这辆车,她东挪西凑,甚至把父母的养老钱都拿了出来,好不容易凑够了首付,剩下的则办理了为期十年的银行贷款。自此以后,小陈的生活水平直线下降,沉重的还款负担让她整日都生活在忧心忡忡之中。

为了还车贷,她减少了日常支出,以前还常常和朋友们聚餐、看电影、旅游,现在则不得不放弃这些活动,除了上班,只能整天都窝在家里不出门。虽说有了车,但车辆的保养、燃油等支出也是一笔不小的数目,所以一般情况下,她很少开车出门,只有在同学聚会等场合,才会开着自己颇为得意的坐骑前往,而平时则是停在车库里积灰。

实际上,我们很容易就可以看出故事中小陈的做法并不明智,但在现实生活中,像小陈这样的人并不在少数。本来买经济车型就能满足需求,但为了在攀比时显得有面子,为了避免在人前不好意思,结果严重透支非要买豪华车型,反倒因面子而受累。

龙应台曾说过,人瘦并不可耻,可耻的是把自己的脸打肿了来冒充胖子。在如今这个物欲横流的社会,不断膨胀的虚荣心仿佛是一场来势汹汹的瘟疫,谁都不能幸免于难,殊不知隐藏在虚荣心背后的面子,就是一只纸老虎,表面看起来风光无限,实际则是轻轻一捅就会破。工薪阶层买奢侈品装点门面,一些青年男女为了买苹果手机甚至不惜去卖血。面子与吃穿住行并不对等,只有空虚的心灵才会流于追求如此肤浅的面子。

众所周知,吃饭宴请是一种十分传统的待客之道,但如今吃饭宴请也在人们追逐面子的过程中越发庸俗。在现实生活中,往往越是穷人越是喜欢请客,这种现象背后的罪魁祸首就是“排场”。不管是婚宴还是生日宴,甚至是幼儿满月、老人丧礼,排场简直是无孔不入。哪怕是一件小事,也要大操大办,不惜耗费大量财富,仿佛只有这样才会好看、风光、气派,否则就没法在亲朋好友面前抬起头来。

其实,人们大讲排场的背后还是面子在作怪。仔细想想,什么是好看?怎样才能算得上风光、气派?排场不过是外在形式而已,如果仅仅为了这点外在的东西,就大肆浪费钱财,甚至遇事都被面子牵着走,那么又何来的尊严和自由?

实际上,人才是世间万物的灵长,所有身外物都是为人服务的,而我们却忘记了它们原本的使用价值,反而将其视为一种虚无缥缈的面子象征。面子就像一双外表华丽却难穿的鞋子,虽