

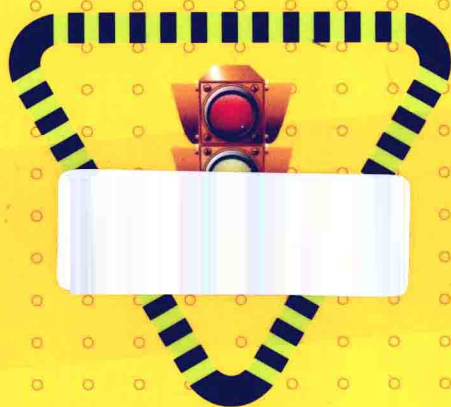


摒弃不好意思的制约 放下负累人心的面子  
扭转交际窘迫与被动 守护人生轻松与美好

BIERANG BUHAO YISI HAILIENI

# 别让不好意思 害了你

不是你没有魄力，也不是你不优秀，而是你不好意思



刘瑞军◎ 编著

面子与代价之间的导火索往往就是“不好意思”。  
根除心中的“不好意思”，你会减少许多麻烦。

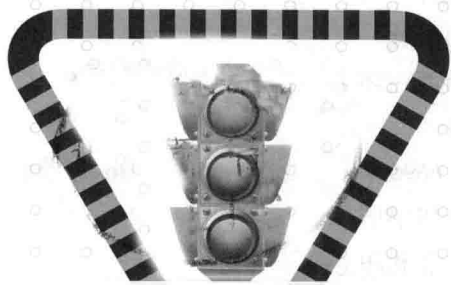


BIERANG BUHAO YISI HAILENI

# 别让不好意思 害了你

不是你没有魄力，也不是你不优秀，而是你不好意思

刘瑞军◎ 编著



海潮出版社  
Haichao Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

别让不好意思害了你 / 刘瑞军编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5157-0359-6

I. ①别… II. ①刘… 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 273845 号

书 名: 别让不好意思害了你

---

作 者: 刘瑞军

责任编辑: 王惠平

特邀编辑: 苏亚娟

封面设计: 今朝设计

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: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 238 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0359-6

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

## 精要提炼



● 每个人的人生就是在舞台上做表演，没有彩排，每天都是现场直播。而且收视率会很低，因此，没有必要不好意思，因为你是一名演员。

● 每个人的一生都在追求属于自己的幸福、成功、快乐。也是不断挑战自己、突破自己的过程，而有时的不好意思会成为你成功的障碍。

● 很多人在做事情时的指导思想不是这件事情本来的对与错、不是事情本来的的是非曲直，而是做这件事情别人高兴不高兴，别人喜欢不喜欢。这是没有自我的表现，是缺乏主见的表现。

● 有些人为了了一己私利，也为了满足虚荣心，不惜一切代价要个面子。本来不应该做的事情，总是不好意思不去做，不好意思拒绝，殊不知这是给自己带上假面具，套上枷锁，活得极不真实，最终得不偿失。

● 人过一百形形色色，芸芸众生之中，有一些死要面子活受罪的人，实际上人生在世，既不能为了面子而苟活，也不能为了面子而斤斤计较，要向那些开明豁达的人学习，把一切看淡一点，旷达一些，洒脱一些，只要自己过得感觉良好，就不必因为不好意思背上包袱。

● 也许你有很多的原因导致你的胆小和不好意思，这个问题只有自己克服，没人会比你更了解你自己。也许当你经历很多之后会有所好转，但是如果你能及早去除心中的胆怯，那么你未来的道路一定会更加宽敞。

● 一个人在做任何事情之前，都不能保证百分之百的成功，因为事物总有很多的变故，让我们这些凡人措手不及；而你不好意思去做，这件事情永远也不可能成功。不好意思就像是一个栅栏，将你挡在了成功的



门外。

● 孤单的你，孤单的我，孤单的灵魂，流离失所。因为傲骨，所以不好意思低头，所以融入不了社会，社会是大家的社会，傲骨须有，但应适可而止。

● 低微分两种：一是出身，一是现状。在很多人看来，出身是可以决定命运的。比如商家出商人，军家出将士，官家出仕者，农家出农民。的确，有些人天生便富贵，就像一个金娃娃，集万千宠爱于一身，享受奢华的生活，习惯了俯视身边的一切，以自我为中心，目中无人；有些人则生来就像“讨债的”，在是“能养活就行”的理念中成长，穿的是廉价衣、别人的旧衣裳，吃的是粗茶淡饭，但历史告诉我们，出身决定的可能只是儿时的成长，并不能决定真正的未来，尤其是对于出身低微者来说。

● 不论哪个富二代，往上翻几代，总能翻出个低微的出身，“富不过三代”总结出了富贵出身也可能贫穷收场。人生、命运，是掌握在自己手里的，跋山涉水，忍得了辛，吃得了苦，就能踏上理想的高地。

● 一个人没有信心，就没有意志力、坚持力、专注力，而这些都是成功的必备要素。要战胜别人，首先就要战胜自己，战胜自己内心的软弱、无能、自卑、胆怯，如果一个人无法打败内心的软弱、无能、自卑、胆怯，那么他就很难树立自信，人生也将一片荒芜，活得畏畏缩缩，被不好意思所囚，难以展现出大的格局。

● 在生活中，一个人如果完全不在乎别人的看法，特立独行，很容易导致不合群，严重的可能会成为朋友眼中的“怪物”，渐渐地被疏远。但如果太在意别人的看法，而忽略本真性情和个人的感受，一味地迎合别人，给自己留下的感受只有累、苦闷、忧郁、煎熬，如此的话，生命的每一天岂不是都被虚度。所以，适当在意，保有理性，不过分沉溺于其中，才是最重要的。

● 生活中，总有一些人一些事让我们黯然神伤，心灵饱受煎熬。很多时候，不是我们不能选择，而是明知会长痛但还是选择沉默、忍受……这些痛就像人身体里的阑尾发了炎，我们可以选择一是动手术，果断切除，一是吃些药物，长期受苦。前者为短痛，后者为长痛。而很多人因为不好意思选择了后者，这只能让痛持续下去。



# 代序

## Danxu

### 不好意思害死人

在你的有生之年，是否有以下情况：

- 对于父母，你不好意思说爱，等某天追悔莫及，却再也没有了补救的机会；
- 对于暗恋对象，你不好意思表白，于是便错失了一段姻缘；
- 对于过错，你不好意思说“对不起”，于是让隔阂变得越来越深；
- 对于误会，你不好意思解释，便让误会一再升级；
- 对于裂痕，你不好意思低头补救，便让感情越来越冷；
- 对于债务，你不好意思去索要，于是总也还不回来，自己的血汗钱却被别人挥霍着；
- 对于无理请求，你不好意思说“不”，于是只能硬着头皮去做，便宜了别人，劳累了自己；
- 对于过分要求，你不好意思拒绝，于是别人便越好意思一再要求，要求你为他做得更多；
- 对于暧昧，你不好意思快剑斩情丝，于是暧昧渐渐超出了掌控，离间了婚姻和爱恋；
- 对于交际，你不好意思寒暄，与群体格格不入，于是工作



机会、升职、加薪这些好事总是别人的，从来落不到自己头上；

· 对于利益，你不好意思主动索要，于是只能眼睁睁看着别人做“会哭的孩子”总“有奶吃”，自己却只能干饿着；

.....

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

在当代，个人的“不好意思”心理可以说要比以往任何一个年代都要强烈。随着人们思想观念的提高，高等教育的普遍实施，人们各个方面的素质也都随之提升，这样便出现了一个很有意思的现象：因为文化素养提高，有些人会更加看重个人的面子、地位等问题，所以在某些事情上他会更加觉得“不好意思”。比如，朋友向你借钱，你不好意思拒绝，到了还款日期之后，你又不好意思索要。因为你觉得是朋友，所以不好意思。从此，社会上便出现了很多像你这样的说不清的官司，友谊也因此四分五裂。

当然，这只是导致人不好意思的一方面，个人的性格、生活环境等因素也是影响一个人对某些事情“不好意思”的原因之一。

总之，个人的“不好意思”通常会给自己带来消极的影响。如果太阳不好意思露脸，便没有晴天；星月若不好意思闪耀，便没有了璀璨的星空；风若不好意思吹云，便没有雨；种子若不好意思发芽，便没有花草树木.....

人若不好意思呢？其中的苦涩滋味恐怕只有自己知道了。

有些人，因为有些话不好意思说，有些事不好意思做，所以在生活中饱受忧虑、痛苦、伤害、煎熬.....

最近在媒体中看到了关于性骚扰、性侵犯的事情，让人不可思议的是，警察抓住犯罪分子后，经调查确认犯罪分子曾犯过多起案件，而当让受害人前来指认时，却没有一个人来，这是为何？

主要原因就是——不好意思。对于性骚扰，不好意思严词拒绝，于是性骚扰者更加肆无忌惮、明目张胆；对于性侵犯，不好意思声张、控诉、提告，于是只能倍受要挟，助长犯罪者的气焰，使得更多的人受到伤害。

因为不好意思指认，犯罪分子就可能会逍遥法外，这不仅对自己来说不公平，而且对社会也是一种危害，是一种害人害己的行为。

不好意思者，总是被动的；好意思者，总是主动的，占据主导地位。

我们生活的一个个圈子中，不论三教九流的人，都可分为好意思和不好意思两大类。机会、财富等好事就像新鲜、美味的食物，一旦抛下，哄抢的总是那些“好意思者”，不好意思者只能流着口水在旁观看，坐等着送食者主动将食物送到眼前说：“亲爱的，吃吧。”所以，不好意思者不是不想要好事，而是梦想着更大的好事。

不公待遇、无理要求等坏事就像一群“嗡嗡”叫的蚊子，一旦来临，大叫、轰赶的总是好意思者。而不好意思者只能默默承受着，任由这些蚊子吸着自己的血，带给自己巨痒难忍的煎熬。

有些东西，原本应该属于我们，但却被那些“太好意思”的人抢走了，而因为我们太不好意思，原本属于别人的过错，却由我们去付出辛劳，承受痛苦。

对此，与其愤恨、谩骂，不如改变自己。不是让自己变得多么圆滑、厚黑，而是勇于去争取自己应得的，避开那些不公、不合理的要求和待遇。

抛弃“不好意思”，让自己变得更好意思一些，这样才能更好地“守护”自己，让自己免受伤害，坐拥美好。

也许你觉得，自己的“不好意思”是很自然地心里产生的，自己也无法控制，那该怎么办呢？

现在翻到本书第一页，带着美好的心情看下去，相信你能解决疑惑。



# 目录 Contents



上篇

## 很多事，总在“不好意思”中错失

### 第1章 |

#### 求人办事：不好意思 = 事难成

- ◆ 不好意思问路，便摸不清方向 / 4
- ◆ 越是难为情，越是受难为 / 8
- ◆ 不好意思疏通关系，错失大好机会 / 12
- ◆ 遭冷遇，小自尊很受伤 / 16
- ◆ 要懂得经营好人际关系 / 20

### 第2章 |

#### 你情我爱：不好意思 = 错过幸福

- ◆ 爱他，却不好意思说出来 / 26
- ◆ 有要求，始终未让对方知道 / 29
- ◆ 不好意思低头，感情只会越来越冷 / 33
- ◆ 就差那么一点“死缠烂打” / 36
- ◆ 缘何婚姻冷落了爱情？ / 39
- ◆ 放任暧昧就是放任背叛 / 43



### 第3章 |

#### 职场打拼：不好意思 = 错失成长

- ◆ 不好意思问，便无法成长 / 48
- ◆ 不好意思抢机会，怎么长经验 / 51
- ◆ 永远不要坐等老板主动加薪 / 54
- ◆ 不好意思与客户沟通，吃亏的是业绩 / 58
- ◆ 不好意思维权，不公平待遇里便总有你 / 61

### 第4章 |

#### 社会交际：不好意思 = 缺失人脉

- ◆ 不好意思主动打招呼 / 66
- ◆ 长辈都喜欢嘴甜的人 / 70
- ◆ 和异性交往，话没说脸先红 / 73
- ◆ 人多脑子就一片空白，不知说什么 / 77
- ◆ 歌唱得好，但是陌生人在场就是K不起来 / 81

### 第5章 |

#### 生意场上：不好意思 = 失财

- ◆ 不好意思“叫卖”，便赚不到钱 / 86
- ◆ 不好意思还价，便只能多掏钱 / 89
- ◆ 有些债，你不提醒就要不回来 / 93
- ◆ 亲兄弟不明算账，最后就是笔“糊涂账” / 99
- ◆ 无数“小钱”等于“大钱” / 103

### 第6章 |

#### 拒绝他人：不好意思 = 麻烦事缠上身

- ◆ 你越“不好意思”，别人就越“好意思” / 108
- ◆ 死要面子的结果往往是“活受罪” / 112

- ◆ 借钱不拒，要钱受罪 / 115
- ◆ 骗子最爱的就是不会拒绝的人 / 120
- ◆ 不拒殷勤，小心嘴软、手软 / 123



下 篇

## 人生，其实可以活得更坦荡

### 第7章 |

#### 不好意思为哪般

- ◆ 虚荣，觉得“没面子” / 130
- ◆ 与生俱来的性格所致 / 134
- ◆ 胆怯在作祟 / 137
- ◆ 脸皮薄，太害羞 / 141
- ◆ 想得太多 / 145
- ◆ 十分傲骨，不留一分低姿态 / 148

### 第8章 |

#### 拥有自信，你会更“好意思”

- ◆ 再低微，也要开出花来 / 154
- ◆ 给自己塑一份好的信仰 / 157
- ◆ 人最大的敌人是自己 / 161
- ◆ 假装自信，装着装着便真了 / 165
- ◆ 不要太在意别人怎么看你 / 169
- ◆ 多和开朗自信的人交往 / 173



## 第9章 |

### 存留三分冷漠不是罪

- ◆ 面对假乞，漠视无罪 / 178
- ◆ 过度热情地推销，从一开始就不要给希望 / 183
- ◆ 古来真理：长痛不如短痛 / 187
- ◆ 遇到性骚扰，不做沉默的羔羊 / 190
- ◆ 果断拒绝不正当的私人应酬 / 195

## 第10章 |

### 口才好，说起来更“好意思”

- ◆ 广涉知识面，轻松打开话匣子 / 200
- ◆ 适度幽默，说起话来会更有吸引力 / 204
- ◆ 事先打草稿，演练一下 / 208
- ◆ 听出“弦外之音”，对接自如 / 211
- ◆ 做到“赞美而不恭维” / 215
- ◆ 借题发挥，抓住兴趣话题一展谈吐 / 219
- ◆ 投其所好，多谈对方得意事 / 222

## 第11章 |

### 偶尔小庸俗一下，给清高放个假

- ◆ 怕糗，便只会更糗 / 228
- ◆ 礼数周到好办事 / 231
- ◆ 偶尔应酬一下，融入大环境 / 235

## 附录：测一测

- ◆ →你的不好意思指数是多少？ / 239
- ◆ →不好意思带给你的“失财指数”是多少？ / 241

# 上 篇

## 很多事， 总在“不好意思”中错失

有些事情在你失去或错过之后，你是否在心底真正问过自己：为什么类似的事情总是会错过？或许因为机遇；或许因为个人能力；更或许因为运气。你是否想到过，是因为自己的不好意思而错过了某些机遇呢？

因为不好意思，生活中，有些事情总难以办成；个人幸福总是会在不经意间流失；经济上受损的总是自己。在工作中，升职的那个总不是自己；人际关系总是那么的糟；麻烦总是会惹上自己，等等。而拒绝“不好意思”，这些将得以改变。





# 第1章

## 求人办事：不好意思=事难成

不好意思问路，便摸不清方向  
越是难为情，越是受难为  
不好意思疏通关系，错失大好机会  
遭冷遇，小自尊很受伤  
要懂得经营好人际关系



## 不好意思问路，便摸不清方向

### 开篇小谈

人活于世，很少有人能做到“我从来不求人”，尤其是别人眼中光鲜亮丽、诸事顺利的成功者。

求人办事，大到关乎几十万、几百万的生意甚至是个人前途、生死，小到一个举手之劳，问路时一个明灯指点……因此感慨：人生总有事，需向他人言。

能向他人言者，往往能被生活青睐，得到煦煦光辉；不为他人言者，往往不尽如人意！

为何“不为他人言”？究其原因，是“不好意思”在作祟。

拿“问路”这件小事来说，身处迷途，倘若不好意思问，结局有以下几种：

- 自行摸索，兜兜转转，花费几倍的时间达到目的地——概率 75%；
- 自己摸索，彻底迷失，叫天天不应，叫地地不灵——概率 60%；
- 别人主动指点，踏上正途——概率 3%。

等到行人主动说“嘿，你要去哪里？”然后主动为你指路，这样的几率是渺之又渺，“嘿，前面在修路（塌方、不通），过不去”这种情况偶有发生，但多数人是不爱管这样的闲事的。

就问路这件小事，我们不妨看看，不好意思能将人带入何种窘境。

### 【情景再现】

#### 故事一：

一个求职者去面试，到了通知地址的交叉路口后，他按指示往南走，说是大概 500 米就可以看到“宏兴大厦”，于是，他沿着路一直往南走，并时刻注意留意两边的建筑物。

结果，他始终未能看到宏兴大厦。他回头看看走过的路，心想：这应该有500米了吧？还是我已经走过头了？

此时，身边的行人匆匆不断，他想：还是找个人问问吧。

结果，一个人从他身边走过，两个人，三个人，四个人……站在路边10分钟，从他身边路过的人不下百个，可是他却始终未能张口。

因为每过一个人，他心里便想：“唉，他可能不知道吧？”“这个人恐怕不会给我指路吧？”“这个人一看就不善”……总之是觉得人不合适。

然而，好不容易看到自己觉得“面相合自己意的人”时，他又开始想：“我该怎么开口呢？”“怎么问啊？”

心里盘算着，人便已经走远了。

最终，他定了定，心想：找个大厦有什么难的，人家地址都讲得这么清楚了，我就不信我找不到，无非就是费些体力和时间罢了。

于是，他又开始在距交叉路口200~1000米之间细细地寻找，来回走了两遍，还是没能找到。

最后因为口渴，他去买水，这才发现一家不起眼的商店旁边立着一个小牌子“宏兴大厦”。

“这是什么大厦啊，立这么个小牌子，谁能看得见！”他自言自语地抱怨道。

小商店老板听到后笑着说：“大厦上镶着很大的四个字，这两天做维修，就被脚手架、防晒网什么的给遮住了。不过也好找，这附近的人随便问一问，就都认识……”

