

别让不好意思 毁了你

终身
受益版

不是教你玩阴的，教给你的，是最现实的生存法则
不是教你弄虚的，教给你的，是最实在的处世之道

BIERANG BUHAO YISI HUILENI

闯荡社会的必修课，让自己不中枪、不憋气的处世哲学



谢国计 / 著

对自己狠一点，离成功近一点。拒绝不好意思，找回强势的自己
才能在人生的道路上游刃有余走社会，少走弯路不吃亏



九州出版社
JIUZHOU PRESS

别让不好意思 毁了你！

不是教你玩阴的，教给你的，是最现实的生存法则
不是教你弄虚的，教给你的，是最实在的处世之道

BIERANG BUHAO YISI HUILENI

闯荡社会的必修课，让自己不中枪、不憋气的处世哲学



谢国计 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让不好意思毁了你 / 谢国计著. — 北京: 九州出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5108-2339-8

I. ①别… II. ①谢… 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 (2013) 第 224478 号

别让不好意思毁了你

作 者 谢国计 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张 14
字 数 160 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2339-8
定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★

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，所以本就不多的钱财今天借给了她，明天又借给了他，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，最终也免不了名落孙山的悲惨结局；

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变样；

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；

.....

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，

你是否也在“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？

人们整天都在讲“面子”，比“面子”，论“排场”，可是又有几人知道面子的本质究竟是什么呢？我们又为什么要讲面子，难道说有了面子就等于人生有了价值吗？任何一个人的价值都不能用面子来衡量，从这个角度来讲，我们为面子所做出的种种牺牲都是徒劳无用的。一个人要想有成就，就必须闯过“面子关”。

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。“面子”只是锦上添花的东西，而尊严才是我们活下去的动力，所以，做人不用太要面子，但一定要有尊严，有坚持自我的勇气。

面子是虚荣的外衣，如果舍不得扔掉它，那么，只能任凭这颗心灵的毒瘤侵蚀我们的精力与生活的快乐。不管是在工作还是生活中，处处都考虑“面子”，注定会一事无成，所以，聪明人不会让“面子”阻挡自己攀登成功的高峰。只有那些勇敢地蜕掉虚荣“面子”外衣的人，才能“破茧成蝶”，迎来胜利的新生。

这个社会有太多五彩缤纷的诱惑，这个世界充斥着各种各样的声音，在物欲中迷失自我，在放纵中堕落到深渊，在颓废中忘记本真……有多少人早已忘了自己本身，他们已经成为名副其实的“面子”傀儡，在“面

子”的支配下上演着一出又一出的木偶戏。

上帝让人类心口相连，以便我们开口说心事，然而在现实生活中，却处处充斥着假话、空话、大话……“不好意思”说残酷事实，“不好意思”批评对方的错误，“不好意思”与他人翻脸，我们总有那么多口是心非的借口，但殊不知因果相连，苦的还是自己。

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！

第一章

因为面子而“不好意思”只能活受罪

既然死要面子，那么就要做好受罪的准备。不好意思拒绝他人，不好意思争抢机会，不好意思扮“黑脸”……每个人都有那么多的“不好意思”，殊不知正是这种对面子的贪婪，阻挡了我们快乐生活的脚步。

1. 为什么中国人大多好面子 / 3
2. 不要活在别人的眼睛和嘴巴里 / 6
3. 因为死要面子，导致与美丽的爱情擦肩而过 / 9
4. 拣大的，挑好的，争了面子丢了生活 / 12
5. 没有能力办成的事儿，不要轻易答应 / 15
6. 醒醒吧，必须放弃要做“好人”的想法 / 18

第二章

过不去“不好意思”这道心理关，就只能活在自己的小世界里

再多的“不好意思”也不过是藏在心中的魔鬼，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！

1. 自卑而“不好意思”——让你永远没有出头的日子 / 23
2. 羞怯而“不好意思”——束缚自我的牢笼 / 26
3. 把他人的批评当耻辱，永远不会进步 / 28

4. 自己都瞧不起自己，别人凭什么高看你 / 31
5. 不是所有的面子都是尊严，别打肿了脸也要充胖子 / 34
6. 因人情违心做事，等于作茧自缚 / 37
7. 行事果断，做一个拒绝“不好意思”的人 / 40

第三章

不要因为“不好意思”而口是心非，这样只能自己吞苦果

上帝让人类心口相连，以便我们开口说心事，然而在现实生活中，却处处充斥着假话、空话、大话……“不好意思”说残酷事实，“不好意思”批评对方的错误，“不好意思”与他人翻脸，我们总有那么多口是心非的借口，但殊不知因果相连，苦的还是自己。

1. 该说“不”时若说“行”——哑巴吃黄连的命 / 45
2. 为了面子往前跳，跳入的必是陷阱 / 47
3. 别因为“不好意思”而开出“空头支票” / 50
4. 见什么人说什么话，学会投其所好 / 53
5. 掌握主动权就要把丑话说在前面 / 56
6. 拒绝别人时，不妨巧妙地把话说得好听些 / 59
7. 准备些“糖衣炮弹”，人人都希望被赞美 / 61

第四章

听从内心的声音，别让“不好意思”牵着鼻子走

光怪陆离的社会，五彩缤纷的诱惑，这个世界总是充斥着各种各样的声音，在物欲中迷失自我，在放纵中堕落到深渊，在颓废中忘记本真……有多少人早已忘了自己本身，他们已经成为名副其实的“面子”傀儡，在“面子”的支配下上演着一出又一出的木偶戏。

1. 做真实的自己，别让“不好意思”误导你 / 67
2. 不要因为别人的眼光而失去自我 / 70
3. 让“不好意思”成为你的动力，而不是压力 / 73
4. 能进能退才能把关系处理得妥妥当当 / 75
5. 和自己赛跑，不要和别人比较 / 78
6. 面子不值钱时，你才能找到真正的自我价值 / 81
7. 除了能力，一个人更需要魄力 / 84

第五章

学会巧妙地拒绝，别让“不好意思”伤害了你

当今社会，构建健康的人际关系，不仅仅是与他人友好相处那么简单。我们必须具备的技巧就是“拒绝”。通过拒绝，能够保护自己不受伤害，并在此基础上得到对方的认可。对于每一个人而言，拒绝都不是一件简单的事，但当对方微笑着接受我们的拒绝时，那种心情真的非常惬意。所以，学会巧妙地拒绝别人吧，拒绝他人是生活中的一种艺术与技巧，学会灵活地运用它，会使你生活得从容不迫。

1. 如果不想吃亏，就果断拒绝对方 / 89
2. 再熟悉的人，也要学会说“不” / 92
3. 拒绝要懂技巧，不要伤害对方的面子 / 95
4. 点到为止，别让对方太“不好意思” / 98
5. 坚持弹性原则，就给他模棱两可的答案 / 101
6. 勇敢说“NO”，但一定要对事不对人 / 104
7. 直接拒绝“冲力”太大，那就绕着弯说 / 107

第六章

懂点厚黑学，别让“不好意思”成为社交的障碍

在与人交往中，没有“厚”的工夫是不行的。如果一个人因为害羞腼腆，过于在意自己的脸面，而不能忍受来自各方面的讽刺和侮辱，甚至觉得不好意思而不敢大胆地表现自己，那他必定一事所成。我们还要讲究“黑”，它应该是正当的、睿智的、有策略的处世哲学。现代人一定要懂点厚黑学，才会在社交之路上畅通无阻。

1. 脸皮薄吃不着，脸皮厚吃个够 / 113
2. 巧妙贬低自己，给足对方“面子” / 115
3. 必要时，一定学会夹起尾巴做人 / 118
4. 该装傻的时候装傻，该聪明的时候聪明 / 121
5. 背靠大树好乘凉，改变人生抓“贵人” / 125
6. 学会巧借力，抓住改变命运的瞬间 / 128

第七章

学点心计学，别让“不好意思”成了成功的绊脚石

我们生活的世界是残酷的，人们需要戴着面具生活。在不同的场合，对待不同的人，我们要用不同的表情、不同的方式来应对。这种应对的实质就是心计。要学会面对人与人之间的相处和竞争，不要让“不好意思”成为阻碍成功的绊脚石，面对世界的纷繁复杂必须要有立身的谋略和计策。

1. 学会赞扬，好口才让你左右逢源 / 133
2. 攻心有术，把话说到对方心坎儿里 / 135
3. 给别人留面子，就是给自己留后路 / 138
4. 不怕冷遇，热脸要贴冷屁股 / 140
5. 有“礼”走遍天下 / 143

6. 好汉专吃眼亏，舍小利才能取大得 / 145

7. 对自己狠一点，成功是被逼出来 / 148

第八章

读懂他人心理，该抹开面子时别“不好意思”

读懂人心似乎是世界上最难的事情，不好意思似乎是我们生活中的一个常态，这二者结合起来更是让人手足无措。我们感激这个世界给我们的善意，但是如果你发现了对方的恶意，却因为面子而不好意思拒绝，那么给自己带来的只能是无穷的烦恼。我们一生中会接触到无数关于面子的问题，而得到的机会却少之又少，如何才能抓住这少之又少的机会？这就需要我们睁大双眼，看清对方的意图，当机立断，该果断抹开面子时就要果断抹开面子，抓住机会，这才是我们的成功之道。

1. 不要被人卖了，还帮别人数钱 / 153

2. 偶尔暴露一下缺点，别人更容易接受 / 155

3. 坚决把捣蛋鬼拉下马 / 158

4. 宁可得罪十个君子，也别得罪一个小人 / 161

5. 以其人之道，还治其人之身 / 164

6. 别因为对方示弱，就放松你的警惕心 / 166

7. 面对突然升温的友情，要冷静 / 169

第九章

活学妙用“不好意思”，在应酬中游刃有余

应酬是我们每个人在交往过程中不得不参与的一项重要活动。在应酬当中，我们可以得到想要了解的信息、达到想要的目的。应酬场合是我们迈向成功的重要转折点。要想在应酬当中如鱼得水，不得不注意的就是应酬策略。采用正确的方法是我们成功的催化剂。在这些策略中，如果能够很好地利用“不好意思”，就能够在应酬中游刃有余。

1. 不善于应酬，怎能平步青云 / 175
2. 识破不点破，让对方面子上好过 / 177
3. 主动出击摸清喜好，方能和对方“投缘” / 179
4. 言多必失，少说多听 / 182
5. 大智若愚，在适当的时候装聋扮哑 / 185
6. 放低姿态，让对方和你产生共鸣 / 188

第十章

选择“不好意思”，持之有度，让生活变得更有“意思”

生活中总会遭遇迫不得已的境地，或是人际交往，或是事业成败。其实不是咬牙坚持到底才是真英雄，学会“不好意思”，灵活善用“不好意思”，会发现生活更有“意思”。

1. 甘居人后，成就大业 / 193
2. 别不好意思，好马也吃回头草 / 195
3. 不要不好意思，最终的成功才是硬道理 / 198
4. 该硬的时候要狠下心肠 / 200
5. 做一棵“墙头草”，风往哪里吹就往哪里倒 / 203
6. 厚着脸皮做人，硬着头皮办事 / 206



第一章

DI YI ZHANG

因为面子而“不好意思”只能活受罪

既然死要面子，那么就要做好受罪的准备。不好意思拒绝他人，不好意思争抢机会，不好意思扮“黑脸”……每个人都有那么多的“不好意思”，殊不知正是这种对面子的贪婪，阻挡了我们快乐生活的脚步。

1

为什么中国人大多好面子

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。中国有句老话叫做“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

别让不好意思毁了你

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材生，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，背得上万块的包包，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挣扎越深，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恶俗。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，虽然华丽的外表可以让人有面子，但活在他人眼中注定无法快乐。既然如此，何不丢掉攀比的坏习惯，抛开作祟的虚荣心，从今天开始摆脱“面子”造成的生活困扰，做一个简单轻松的都市快活人。