



别太不好意思

程琳 / 编著

好意思=厚脸皮？不好意思=没出息？

No!!!

精准解读人在社会的尴尬局面，帮年轻人把握好处世的尺度与态度。

从这本书开始，学会婉转，学会拒绝，学会坚持，学会让步，毫无顾忌地予取予求，也不懦弱畏缩，做强弱合度的自己！

也别太不好意思



别太 好意思

程琳 / 编著

也别太 不好意思

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别太不好意思, 也别太不好意思 / 程琳编著. --北京:
团结出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5126-1360-7

I. ①别… II. ①程… 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 (2012) 第237398号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (团结出版社)

网 址: [http:// www.tjpress.com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 制: 三河市祥达印装厂

开 本: 170 × 240毫米 1/16

字 数: 170千字

印 张: 14

版 次: 2012年12月 第1版

印 次: 2012年12月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-1360-7/C.24

定 价: 28.00元

(版权所属, 盗版必究)

前言 Preface

所谓“好意思”，我们都知道是“不害羞，不怕难为情”的意思。那么“别太不好意思，也别太不好意思”又是一种什么涵义呢？其实，在我们每个人的成长历程中，都会在“好意思”与“不好意思”的情感角逐中徘徊。最初来到这个世界的时候，或者说当我们尚且单纯、懵懂、不知世事的时候，以为父母、亲人、老师等等对于我们的关怀和付出都是理所当然的，对什么都“好意思”，以为得到什么或者拥有什么都是应该的，没有什么“不好意思”的。这时候的我们对所有人、对整个世界都全心全意地信任，也毫无节制地索取，以为所有人都会包容我们、爱护我们。

可是，这个世界不是永远美丽、纯净的。我们所生存的地方，不但有光明，也有黑暗。当我们接触的世界越来越广阔，当我们碰到的人越来越多，就会发现不是所有人都愿意对你表现出善意，也不是所有人都喜欢你、愿意爱护你。有句话说：“当我们知道这个世界并不是为你一个人而存在，地球也并不是围着你转的时候，你就开始长大了。”是的，我们都要学会长大，要学会变得不那么“好意思”，要学会勇敢面对不同类型和性格的人，包括那些不喜欢你、不认同你，甚至伤害你、诋毁你的人。一个人如果太“好意思”，就会只知道向爱你的人索取，那么你就会变得依赖，变得脆弱。这样一来，一旦遇到

那些不喜欢你、不爱你的人，或者说遇到这个世界上比较黑暗、不那么光明的部分，你就会变得不堪一击，这对你的成长是非常不利的。

然而，世界上任何事物都是具有两面性的。我们说一个人不应该太“好意思”，因为那样就很难真正成长起来，坚强起来。但是，也正是因为如此，很多人在成长的过程中，因为毫不设防的“好意思”而受到伤害之后，便开始封闭自己，给自己套上了一个坚硬的外壳，从而变得太“不好意思”了。他们开始变得多疑而敏感，对他人无法再信任和依赖，这样注定会导致在与其他人的人际交往中，引起不必要的隔阂。比方说，当你想向别人请教问题的时候，会因为担心别人不肯教给你，甚至会看不起你、羞辱你，从而变得畏畏缩缩、却步不前。

只有摆脱了太“好意思”的依赖和脆弱，并且克服太“不好意思”的畏缩和忧虑，我们才能够真正地坚强和成长起来。

本书帮助你解决在成长中遇到的一些疑惑和问题，告诉年轻人既不能太“好意思”，也不能太“不好意思”，要在保护自己、爱护自己的基础上，适当地敞开心扉，与他人交流接触，更好地融入到社会中去。

本书从性格、为人处世、人际交往、团结互助等方面着手，帮你更真切地了解自己，了解你所生活的这个真实世界。这本书将是你的良师益友，每个角度，不同的命题都选取了新鲜、活泼的案例，不是枯燥无味的条条框框，亦不是艰涩严肃的教导指正，只是一些建议、一些提议，希望能对你有所帮助。

CHAPTER 1 第一章 哥们，你自己成不了事

每个人活在这个世界上，都不是绝对独立的存在，都会无可避免地与周围的人和事发生或多或少的联系。倘若疏远人类社会，离群索居，就会无法适应社会的生存法则。一个人无论多么优秀，多么有才华，也只是单枪匹马，如果没有大家的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。

1. 你知道人是群居动物吗 002
2. 出门在外，谁没个三长两短 005
3. 多交几个朋友吧 009
4. 装什么腼腆啊 013
5. 知道什么叫“人前落落大方”吗 017
6. 没有谁比谁尊贵 021

CHAPTER 2 第二章 适时的“厚脸皮”，蛮好

你总是一不小心就受到“不好意思”的伤害？不好意思拒绝别人，结果不断给自己制造烦恼？不好意思表现自我，从而失去在公司的晋升机会？不好意思向心仪的异性表白，导致与美好的爱情擦肩而过？

1. 别让“不好意思”毁了你 026
2. 在眼前的机会就该抓住 030
3. 弱点怕什么，变成优点就好了 034
4. 别人是洪水猛兽吗 039
5. 你以为自己多“娇弱”啊 043
6. 失败总比遗憾好 048

CHAPTER 3 第三章 三个臭皮匠还顶个诸葛亮呢

如果，李刚不是你的爸爸，你也没有娶个有钱老婆或者嫁个有权老公的可能，更没有凑巧买张彩票就中了亿万大奖的狗屎运，那么，现在还有第四个扭转命运的机会——立即开始主动经营、积累你的人脉关系。

1. 人脉关系很重要 054
2. 亲，别以为电脑就是你的天下 058
3. 别在关键时刻掉链子 062
4. 不要用别人的错误惩罚自己 066
5. “多交流，多学习”才是王道 071
6. 不要遇事方恨识人少 075

CHAPTER 4 第四章 你该学会自信了

你就是你，是世间千千万万个人当中独一无二的，世界上从来没有和你完全一样的人存在过！试着找到自己的独特之处，塑造自我，形成并保持自己的个性。稀世珍宝固然价值连城，但毕竟有钱就能买得到。而你才是无价之宝，因为你是限量版的！

1. 妈妈生的是限量版的你 082
2. 不要成为“闷油瓶” 086
3. 战胜自己最关键 091
4. 千里马不是被看出来的 095
5. 咱是有料的人 099
6. 行不行做了才知道 102

CHAPTER 5 第五章 什么事都该有个度吧

你不需要懦弱地委曲求全，但是你也切不可强势逼迫他人同意你，可是，你却可以从侧面指引他们——只要你态度友好。永远都要记着：一滴蜜糖要比一加仑的胆汁招引更多蜜蜂。试着向别人示弱低头，当你低下该低的头时，就总能见到出人意料的人生好风景。

1. 不懦弱是好事，但也别太“凶猛” 108
2. 有时候，你就得老老实实当好配角 112
3. 换位思考才是交友之道 116
4. 有自知之明最好 120
5. 偶尔装傻卖个人情是好的 124
6. 别人都不是傻子 128

CHAPTER 6 第六章

每个人都是不一样的烟火

人生舞台一直上演着不同的戏目，谁也不会料到接下来的剧情，任何意外都会发生。走出象牙塔，你进入的是一个更为纷繁复杂的世界，你的心智应该伴着年龄慢慢成熟。抛弃年少的那种得意轻狂，要学会淡定地接受一切，处理一切。

1. 不要炫耀那点小伎俩了 134
2. 有些事自己知道就好 138
3. 发展自己才是硬道理 142
4. 别老把自己放在高于别人的位置 147
5. 每朵花都有自己的颜色 151
6. 谁都不喜欢被人看不起 156

CHAPTER 7 第七章

你总有需要别人的时候

我知道你是一个出色的年轻人，你不想给别人添麻烦，也不想欠别人的人情，更不想依赖别人。但是，这个世界上总有一个人的事情，不管你是超人还是奥特曼，是蝙蝠侠还是孙悟空，更何况你还只是一个普通人。也许就在某一天，一颗螺丝钉都可以帮到你。

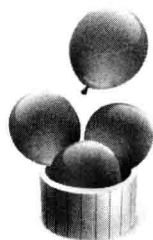
1. 谁都不能为所欲为 162
2. 你还有很长的路要走 166
3. 委婉是一种独特的力量 170
4. 谁知道什么时候你会需要个螺丝钉 174
5. 不着痕迹地拉人一把 178
6. 给自己留条后路 181

CHAPTER 8 第八章 大将风范方能征服别人

“有大度者能成大事。”一个人是否有宽容的心态，决定着他是否有广阔的前途。不与别人斤斤计较，更不与人争强斗胜，让自己拥有一颗宽容之心，可以化解无数冲突与纠纷。

1. 学好不学坏 188
2. 做人要低调，做事要高潮 192
3. 宰相肚里能撑船 196
4. 做人还是真诚点好 200
5. 有些滴水之恩别人会涌泉相报 204
6. 时刻记得自己要做君子 208

第一章 CHAPTER 1



哥们，你自己成不了事

每个人活在这个世界上，都不是绝对独立的存在，都会无可避免地与周围的人和事发生或多或少的联系。倘若疏远人类社会，离群索居，就会无法适应社会的生存法则。一个人无论多么优秀，多么有才华，也只是单枪匹马，如果没有大家的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。

1. 你知道人是群居动物吗

有时候，你就像个特立独行的侠客，目光冷峻，表情严肃，一把宝剑，一袭黑衣，桀骜不羁，绝世而独立。在夜色中匆匆行走，神龙不见首尾。在风里漂，在雨里流，不用在乎一切世俗的眼光，不用理会任何人，路见不平一声怒吼，拔刀相助，斩恶除魔，快意思仇。一颗孤寂的心慰藉自己，醒时一壶浊酒，醉时一眠长卧，真是不亦快哉！

哥们，醒醒！你真的确定一个人就能走遍天下，衣食住行万事不求人？你知道人是群居动物吗？

群居动物是什么？我们先来看看它的定义吧：与独居相对立，以群体生活为共同的生存模式。为了能够很好地生存下去，一些相对弱小的动物抱成团生活，彼此照应，相互合作。尤其是在自然界中，我们经常能看见这种群居的生活方式：秋天来了，大雁开始了它们迁徙旅程。在天空中，它们的队列一会儿排成“人”字形，一会儿排成“一”字形，成群结队地向前飞去。有科学研究表明，它们以这样的队形飞翔，每一只大雁都会因为前面的那只大雁而减小飞行时的阻力，这是它们在长期进化过程中形成的最省力的迁徙方式。它们不停地变换队形，及时更换排头雁，让整个队伍大大地降低了能量消耗，保持体力。偶尔，我们也会听到天空中有孤雁的哀鸣，那是因为它们脱离了大团队，而一只大雁凭一己之力，是很难实现长距离的飞行的，到达目的地的几率非常小。更严重的是，

它们失去了同伴的保护，一旦遇到天敌，几乎无法生还。正是由于大雁具有高度的团队合作精神，雁群才能跋山涉水，共同完成漫长的迁徙旅程，最终到达它们的栖息地。

毫无疑问，人和大雁一样，也是群居动物。远在七千多年以前，我们的祖先就已经开始分工合作的生活方式。一部分人负责除外狩猎，为整个部落的人提供饮食原材料；一部分人负责烧制瓷器，以及制作一些简单的工具；一部分人负责人们的饮食，将食材进一步加工；还有一部分人待在部落里，负责安全保卫工作以及照顾老人和小孩等。在远古时代，无论是在智力、体力，还是生产能力、社会组织等诸多方面，人类的力量与大自然的天灾人祸以及凶禽猛兽比起来，简直微乎其微。所以，人们紧紧团结在一起，共同分享、共同劳作、共同生活，共同抵御各种灾害。

从远古时代人类从动物界逐渐分化出来，到现在文明高度发达的二十一世纪，人一直都是一种相互间分工合作十分密切，社会型的群居动物。这种群居关系是人类生存下去的基本条件，也是一种最朴素的、最真诚的群居生活方式。现代社会中，电视上以及剧场里交响乐团的演奏，就是人与人合作的典范。身穿燕尾服的指挥家站在舞台中心，随着乐曲需要随时调整并挥动自己手中的指挥棒，继而优美、流畅的曲调便从众人手中倾泻出来，余音绕梁，流向天际，也流入人们的心田。究竟是什么样的力量，能让十几种不同的乐器与上百位性格迥异的乐师彼此间琴瑟和谐？也许，这其中最重要的原因便是人们从远古时代就已经具有的集体意识和合作精神。

过去，我们曾经一度无比崇尚个人英雄主义，幻想着有一天，一位旷世英豪从天而降，救大众于水火之中。“如果我是孙悟空，可以七十二变，无所不能，那该多好啊！”或许，每个人心中都有过这样的幻想。七十二般变化，可以让自已轻而易举地解决各种困难；一个筋斗十万八千里，以迅雷不及掩耳之势掌控全局；一柱如意金箍棒，可大可小，蕴藏无尽力量，无人能挡。然而，人始终是人，一个人势单力薄，更无分身之术。所以我们的祖先说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，讲的也是这个道理。

任何人，无论他有多么优秀，多么有才华，始终是单枪匹马，如果没有大家共同的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。这个道理不单单蕴藏在民间的谚语之中，还隐藏在动物界。众所周知，狼从来都是一种性情凶狠的动物，我们常常用狼心狗肺、白眼狼来形容一个人自私和狡诈。然而，很少有人知道，狼事实上是一种极其聪明的动物，与人一样，它们也选择了群居生活。事实上，一些大型动物都不惧怕单独的狼，但是一旦遇到有着严密组织、高度合作精神以及彼此默契配合的狼群，任凭多么凶险的生物也会主动退避三舍。

狼群以集体为单位共同参与狩猎，其中既有密切的合作，又有明确的分工，它们齐心协力，通过共同的力量战胜比自己强大的对手。独狼的力量毕竟有限，然而当它们牢牢抱成团时，这股力量足以让虎豹望而却步。狼群在动物界代表着一种难以摧毁的力量，狼群中存在许多难以置信的合作手段，还有为了胜利，即使粉身碎骨在所不惜的精神。狼群的这些特性让它们在捕杀猎物时战无不胜，这也值得我们人类借鉴。

在非洲的草原上，太阳炙烤着大地，山坡上的一片草丛突然起火，熊熊大火包围了蚁群，火势不断蔓延，包围圈越来越小，蚁群节节后退，眼看就要葬身火海。然而，就在此时，惊人的事情发生了，一瞬间无数蚂蚁迅速向中间地带集合，最后紧紧结成了蚁团，体积越来越愈大，很快就聚成了一个大蚁球，抱成团的蚁球毫不犹豫地向火海滚去，火苗将蚁球变成了一个大火球的时候，它们已经闯过了火海。外层的蚂蚁被烧死，但是更多的蚂蚁在自己同类的保护下顺利存活。

如同狼和蚂蚁，我们每个人活在这个世界上，都不是绝对独立的存在，同样生活在众多人群的包围中，都会无可避免地与周围的人和事发生着或多或少的联系，我们身在其中，永远也摆脱不掉。就像小说中的鲁滨逊，他远离人类社会，离群索居，后来就慢慢地就丧失了正常生活的能力，直到无法适应社会的生存法则。如今，我们更不应闭门造车，要有意识的多与人接触，在与其他人的合作中追

逐梦想，成就自我。

合作不但是一种团队精神，还是一种生存和发展的重要手段。然而，有许多才华出众的青年却不懂得与人协作的重要性，他们不明白，如果能在一个组织或集体中同其他人建立了密切的伙伴关系，就能避免走不少的弯路，产生一一相加结果却大于二的倍增效果，最终创造出单个人无法实现的奇迹。

克鲁泡特金在《互助论》中说：“只有合作意识强的生物群才能长足生存。”哲学家威廉詹姆士也曾经说过：“如果你能够使别人乐意和你合作，不论做任何事情，你都可以无往不胜。”从某种意义上说，助人即助己，合则共存，分则俱损。别不好意思去帮人或向别人求助，也别太不好意思单凭个人英雄主义，单枪匹马去做事，放着身边的人力资源置之不理，永远都成不了事儿。

2. 出门在外，谁没个三长两短

毕业之后，为了自己的目标和追求，为了开拓自己的事业和人生，你背上重重的行囊，一个人踏上了远去他乡的旅程。路上新奇而美丽的景色让你心旷神怡，新认识的朋友也给你带来了喜悦的心情，可是出门在外，难免有些不适。一次寒流突然侵袭，让本来就有些水土不服的你患上了重感冒，更要命的是当你想去药店买些药的时候，竟然发现钱包不知何时不翼而飞了，你万分沮丧地拖着疲惫的身体走了很远很远的路才回到住处，一个人孤零零躺在床上，想念着妈妈热乎乎的姜汤面和唠叨，眼泪就流下来了……

齐秦在歌中唱到“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”，确实，一个人出门在外，有快乐有烦恼，也会遇到这样那样的困难。俗话说得好，“在家

千日好，出门朝朝难”。所以古人早就对离乡背井有了“饱带干粮，晴带雨伞”的说法，就是告诉我们出门在外时多考虑自己可能遇到的不利情况和困难，尽量做到未雨绸缪。是啊，现在出门在外谋生的朋友很多，保不齐在外面就会遇到困难，可是一己之力毕竟有限，如果大家能够在旅途中相互帮一帮，身在异乡的时候解决困难就会容易很多。

一个瘸子准备投奔异乡的亲戚，他一脚深一脚浅地在马路上走着。“照这样的速度，要到亲戚家里估计头发都要白啰！”瘸子正念叨着，突然遇见了一个瞎子，只见瞎子拿着根竹竿，一边探路一边小心翼翼地往前走。“嘿，”瘸子说，“咱们一块走行不？你看我一个人走起来腿脚不灵便，可是我视力好得很啊！你虽然腿脚好使，可是你看不见路啊。如果咱们俩能相互搀扶着走这条路，这样一来你坚实的腿脚能帮我走得更快，我明亮的眼睛也可以为你指路。”瞎子很赞成他的提议，于是，两人步调一致，克服了旅途上种种困难，最后以超出原来几倍的速度顺利到达了目的地。

如上所讲，出门在外，没有了亲朋好友的呵护和帮助，总是会遇到一个人无法解决困难的时候。人在异乡，孤独的你遇到困难时，一定很希望有人挺身而出拉你一把，或许这个人是你的朋友或同事，或者就是陌路人。当别人帮了你以后，别忘记要对他们真诚地说声谢谢，并在心中记下曾经有人在你最困难的时候帮过你。

在一个风雨交加的晚上，一个名叫克鲁斯的年轻人的汽车抛锚了，他被困在郊外寸步难移。正当他愁眉不展的时候，有位路人骑着马路过这里，看到克鲁斯一脸焦急，这位路人责无旁贷地用自己的马把汽车拖到了小镇上。事后，克鲁斯感激之情溢于言表，他拿出一沓钞票向对方表示感谢。这位男子却拒绝他的好意，说：“你不用给我任何回报，我只要你一个承诺，就是以后你看到别人有苦难时，也要尽力帮助他们。”克鲁斯记住他的话，在接下来的日

子里，他没有忘记自己的承诺，帮助了很多，并且他每次都把路人的话转述所有他帮助过的人。

多年后的一天，克鲁斯在一个月黑风高的夜晚被歹徒劫持，一位少年冒着生命危险救他于危难之中。事后，克鲁斯感谢他，没想到，从这位少年的口中，竟然也同样说出了那句克鲁斯曾说过无数次的话：“我不需要任何回报，但我要你给我一个承诺……”

一时间，克鲁斯的心底涌起了阵阵暖意：“原来，那位路人传给我的那个爱的接力棒已经周转了很多，最后这位少年再次帮助了我，我这几年为他人做的这些好事，算起来原来全都是为我自己做的！”

人在旅途，我们需要别人帮助自己，别人也需要我们的帮助。如果有一天，别人也遇到和你一样的情况，相信你一定会义无反顾地伸出援手。出门在外，有成人之美、乐善好施的心境，其实也是在为自己储蓄些人情的存折，这就像我们在平时为了不时之需而养成“储蓄”的习惯，这甚至会让我们的后辈受益，用一句老话概括为“前世修来的福分”。对一个跌倒的人伸出手拉一把，对一个失望的人给予一个真挚的鼓励，对一个落寞的人说一两句温暖人心的话，你并没有失去什么，但是对一个亟待帮助的人来说，可能就会起到鼓励、支持、宽慰的作用。

手 机响了，话筒另一边传来一个清脆的小男孩的声音：“妈妈，你什么时候回来呀，我好想你啊！”不用问，李慈知道又是个打错的电话，因为她太熟悉自己儿子的声音了。李慈正手忙脚乱地忙活着，没好气地对电话那头说声打错了，就挂掉了电话。

在接下的一段时间里，这个电话竟然不时地打过来，有时在早上，有时在夜里，这个莫名其妙的电话搅得李慈心烦，有时她态度粗暴地回绝，有时干脆就不接。一天，这个电话又打了过来，李慈正在忙着做报表，就置之不理。与往常不同的是，虽然李慈始终不接电话，可是那边却一直锲而不舍地拨打着。电话铃声吵得人心烦躁，不得已李慈耐住性子按下了接听键，电话里传来那个男孩虚