

你为什么 “不好意思”

第3版

陈元方◎编著



打破自卑尴尬 展现本色人生
不去取悦别人 而要取悦自己

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

你为什么 “不好意思”

陈元方◎编著

第3版

内 容 提 要

现代社会纷繁复杂，每个人都在社会上占有一席之地。然而，生活中有这样的困惑影响着我們：不好意思拒绝他人，不好意思直面表达。如何才能突破内心屏障，把握自己人生的每一次机会呢？本书将通过12章内容对不好意思心理产生的内因、外因进行剖析，从心理学、社交学等方面，细致分析并解决人们的心理障碍，指导读者在不同情境下，突破自己，敢做敢当，成就精彩人生。

图书在版编目（CIP）数据

你为什么“不好意思” / 陈元方编著. --3版 --
北京：中国纺织出版社，2019.4
ISBN 978-7-5180-5987-4

I. ①你… II. ①陈… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第043241号

责任编辑：闫 星 责任编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：145千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

第3版 | 前言

Preface

生活中，我们发现，有这样一些人，他们似乎天生腼腆，做什么都不好意思。工作中，因为“不好意思”，他们不敢毛遂自荐、担当工作任务，不敢向上司表达自己的想法，就这样白白失去了自我表现和升职加薪的机会；感情生活中，因为“不好意思”，面对心仪的异性，他们不敢大胆表达，错失了美好的爱情；生活中，因为“不好意思”，他们不敢说“不”，别人说什么都有求必应，他们生活得太累；社交中，因为“不好意思”，他们躲在人后，不敢大胆走出去交朋友，常常感到孤独寂寞……然而，人们为什么会“不好意思”呢？

心理学家认为，“不好意思”看似是腼腆，其实是一种心理障碍，这种障碍的形成与我们的成长和生活环境有关，尤其在一些家庭中，父母长辈从小教育我们要“谦逊”、“低调”而我们却误解了谦虚的真正含义。谦虚不是不争取，也不是无作为，更不是妄自菲薄、固步自封。事实上，那些“好意思”的人是自信的，他们无论走到哪儿，都充满感染和亲和力，这种人是值得信任的，也更能担当大任。

当然，要想摒弃“不好意思”的心理障碍，首先需要我们突破内心、树立信心。的确，人是世界上最聪明的动物，因为人类总是善于向与其他物种学习，学习其先进之处，进而不断



变得强大，最终能够掌控世界。但人类最大的弱点也就在于其过于聪明——看清别人，却不能认清自己。事实上，我们每个人都应该客观、中肯地评价自己，既看到自己的不足、缺点，也应该看到自己的优势，而不应该妄自菲薄。只有这样，才能更好地发展自己，走向成功。

此外，还需要我们进行自我鼓励并加以坚持，直至形成习惯。比如说，在你遇到重要的事情，需要鼓起勇气来面对时，你可以说：“我是个有能力的人，我充满智慧，只要我敢于去做，一定可以做得好。”这样可以增强自己内在的信心、激发自己内在的力量，从而成功地达到你的目的。当然，在不同情境下，人们所需要的自我内心突破方法也是不同的，需要我们因事“因地制宜”地采取措施。

实际上，我们每个人都面临着激烈的社会竞争，也都希望自己能在职场、社会上占有一席之地，能大展宏图，实现自己的理想。而这一切的前提是我们必须要有勇气、有自信，给自己一个发挥长处的机会，有了这种敢于冒险、勇于迎难而上的精神，你才能够创造奇迹。

本书先从社会生活中人们的“不好意思”心理入手，分析其心理成因，让我们每个人都能看清自我，发现自己“不好意思”的症结所在，并从从心理学和社交学等方面为我们指点如何克服这一心理障碍，从而帮助我们在不同情境下突破自己、勇于挑战，成就精彩人生。

编著者

2018年10月

第2版 | 前言

Preface

生活中，我们发现，有这样一些人，因为“不好意思”，他们不敢拒绝他人，来者不拒让他们活得很累；因为“不好意思”，他们不敢向上司表达自己的意见和想法，不敢自我推荐，让自己白白失去了表现的机会；因为“不好意思”，面对心仪的异性，他们不敢大胆表达，错失了美好的爱情；因“不好意思”，他们躲在人后，不敢大胆走出去交朋友，常常感到孤独寂寞……然而，人们为什么会“不好意思”呢？

现代心理学家认为，“不好意思”是一种心理障碍，形成于我们的成长和生活环境，尤其是传统的教育模式。在很小的时候，我们就会被师长们教育“做人要谦虚”。而我们却误解了谦虚的真正含义，谦虚并不是不争取，并不是腼腆，并不是孤芳自赏，更不是“不作为”。事实上，只有那些敢于走出去、帅性表达的人，才是积极向上的，受人欢迎的，才是有担当的，这样的人生也是积极的。

当然，要想成为“好意思”的人，首先需要我们突破内心，树立信心。的确，人是世界上最聪明的动物，因为人类总是善于向他人学习，学习其先进之处，进而不断变得强大，最终能够掌控世界。但人类最大的弱点也就在于其过于聪明——



看清别人，却不能认清自己。事实上，我们每个人都应该客观、中肯地评价自己，既看到自己的不足、缺点，也应该看到自己的优势，而不应该妄自菲薄，只有这样，才能健康地发展自己，走向成功。

要突破内心的“不好意思”，还需要我们进行自我鼓励并加以坚持，直至形成习惯。比如在你遇到重要的事情，需要鼓起勇气来面对时，你可以说：“造物主生我，就赋予我无穷的智慧和力量。”这样可以增强自己内在的信心、激发自己内在的力量，从而成功地实现自我目标。当然，在不同情境下，人们所需要的自我内心突破方法也是不同的，需要我们因地制宜地进行学习。

在经济飞速发展的今天，各种机遇和挑战无处不在，每个人都希望能在社会上占据一席之地，为此，我们不妨勇敢点，自信一点，给自己一个发挥长处的机会，初登舞台，放低姿态；站稳脚跟，慢慢发展；等到机会出现，就一定要大胆出击。有了这种敢于冒险、勇于迎难而上的精神，你才能够创造奇迹。

本书从12个方面对社会生活中人们的“不好意思”心理进行分析，从内因和外因两方面进行剖析，让每个人对号入座找到自己“不好意思”的症结。本书还从心理学和社交学等方面为我们指点如何克服这一心理障碍，从而帮助我们在不同情境下突破自己、敢做敢当，成就精彩人生。

编著者

2016年1月

第1版 | 前言

Preface

在传统的中国思想观念里，我们一直推崇敦厚、谦让的品质。从我们呱呱坠地那一刻开始，父母就一边潜移默化一边耳提面命地教育我们要谦让，要相信吃亏是福。结果，在这种传统思想观念的影响下，大部分人隐藏着“不好意思”的心理。他们遇事不争、委曲求全，自以为这就是所谓的无私奉献，其实这是不断地损害自己的利益。

不好意思心理就好像魅影，一直蜗居在人们的内心，时不时地出来动摇一下人们的意志力。可以说，“不好意思”心理阻止了一个人的成功，让一个人显得软弱无力，并且难以摆脱失败，因此我们一定要针对不同原因导致的“不好意思”心理“对症下药”。在生活中，我们每时每刻都遭受“不好意思”的伤害，如不好意思争取合理利益，从而让自己处处受损；不好意思拒绝无理要求，让自己多了许多麻烦；不好意思赞美，从而失去了扩展人际关系的机会。

举个简单的例子，许多人在拒绝他人的时候，就会产生这样一种“不好意思”心理。之所以会感觉“不好意思”，在于他们内心是想拒绝的，但碍于面子，他们不好意思拒绝。这种心理阻碍了人们拒绝他人。由于内心矛盾，态度上就不会那



么热情，说话吞吞吐吐，欲言又止。同时，在这种心理的制约下，往往会按照对方的意图做事。即便拒绝了对方，这样的态度也容易引起别人产生误会，认为你是故意摆架子，不够义气，不够朋友。所以，要想使自己在工作和社交交往中避免更多的麻烦，我们首先需要克服“不好意思”心理。

本书综合了人们在多方面领域的“不好意思”心理，让你彻底意识到“不好意思”心理的危害，完全摒弃“不好意思”的心理。假如经常被“不好意思”伤害一点，一年积累下来就是大危害，一生积累下来就是彻底失败。所以，请务必认真阅读本书，从而学会拒绝和要求，学会赞美和沟通，远离懦弱和自卑，做信心十足的自己！

编著者

2013年9月

目 录

Contents

第01章	路越走越窄，为什么你就是“不好意思”	001
	自卑，让你失去自我表现的机会	001
	羞怯，使你无法表达自己的情感	006
	别因为孤僻，错过一群人的狂欢	011
	嫉妒，会让你失去可交心的朋友	015
	虚荣心理，扰乱无欲无求的生活	018
第02章	逃离“不好意思”的怪圈，解开心理谜团	023
	你没有自己想象的那么重要	023
	贴标签效应：我，正如我思	027
	欣赏自己，别不好意思	030
	自己不是圣人，犯错是正常的	034
	不要将自己定义为一个悲观的人	038
第03章	别不好意思说话，会哭的孩子才有奶吃	043
	别不好意思，大方作自我介绍	043
	打开心理壁垒，轻松与陌生人聊天	047



	说好场面话，快速消除陌生感	050
	积极的寒暄，令“不好意思”的心理瓦解	054
	不要不好意思打招呼	056
第04章	别不好意思“捧”自己，自信的人受重视	059
	自卑，往往是一种心理设限	059
	找准位置，大方展示自我价值	063
	摆脱自卑，拥有自信的姿态	067
	人贵有自知之明	070
	自信，只需要一根支柱	074
第05章	别不好意思批评，唯唯诺诺不成器	079
	摒弃“不好意思”心理，忠言逆耳利于行	079
	含蓄委婉指错误，少让自己有负担	083
	先说自己，再好意思说别人	087
	善意提出批评，更容易获得感激	091
	别不好意思把原谅说出口	094
第06章	别不好意思说“爱”，情意需要你说出口	099
	对父母，说句贴心话	099

对孩子，嘘寒问暖尽显父母情	103
甜言蜜语，爱他就大声说出来	106
多沟通，少猜疑	109
越吵越爱，把爱意融入争吵中	113
第07章 别不好意思赞美，人人都爱听美言	117
具体的赞美，令人心花怒放	117
赞美有特点，显得与众不同	120
“戴高帽”也需要技巧	123
虚心向别人请教，也是一种赞美	126
自然而然的赞美	129
第08章 别不好意思“丢面子”，学会自嘲更易社交	133
丢了面子，别不好意思	133
朋友的面子，怎么都得给足了	137
主动向朋友道歉并不会丢面子	139
别死要面子活受罪	142
不要虚名，图的就是实在	146



第09章 别不好意思拒绝，该说“不”时就说“不” 151

- 巧妙将拒绝的话说出口 151
- 拒绝的话不宜说得太直接 154
- 恰到好处，给对方一个台阶下 156
- 给对方戴一顶“高帽”，以肯定的方式拒绝 159
- 拒绝领导有高招 162

第10章 别不好意思言谢，学做感恩之人 165

- 向那些折磨自己的人说声“谢谢” 165
- 谢谢，那些给过自己伤害的人 168
- 常怀感恩，拒绝冷漠 171
- 感谢你，陪伴一生 174
- 谢谢你，来到这个世界 176

第11章 别不好意思“演戏”，人要懂得用点策略 181

- 投射效应：以己度人 181
- 小露缺点，拉近彼此之间的距离 183
- 温情攻略：以柔克刚 187
- 装可怜，更能达到目的 190
- 解难堪，打破僵局 193

第12章 别不好意思认错，敢作敢当能成事·····	197
主动承认错误，更容易获得谅解·····	197
谨慎面对说错话的局面·····	200
别不好意思承认自己的不足之处·····	202
工作出错了，主动承担责任·····	205
得罪了领导，如何巧言认错·····	207
参考文献·····	210

第01章

路越走越窄，为什么你就是“不好意思”

在日常交际中，我们经常会因为“不好意思”而导致自己走进交际的死胡同；由于内心有太多顾虑，导致自己陷入许多难堪的境地。不过，即便我们的交际之路越走越窄，我们仍一直在纠结“不好意思”，这又是为何呢？

自卑，让你失去自我表现的机会

自卑心理，用科学的语言可以解释为对自己缺乏一种正确的认识，在人际交往中缺乏自信，做事缺乏勇气，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一旦发现错误就以为是自己做得不好，最后往往是导致自己失去交往的勇气和信心。实际上，正是因为这样的自卑心理，才让自己失去一个又一个展现自我的机会。

自卑，它是一种不能自助和软弱的复杂情感。那些有着自卑心理的人总是轻视自己，觉得没办法赶上别人。在这里，自卑心理主要表现为两个方面：一是以一个人认为自己或自己的环境不如别人的自卑观念为核心的潜意识欲望、情感所组成



的一种复杂心理；二是一个人因为不可以或不愿意奋斗而形成文饰作用。自卑心理是因为婴幼儿时期的无能状态和对别人的依赖而造成的，对人有普遍的意义，是驱使人变得优秀的正能量，不过又是反复失败的结果。当然，自卑心理，是可以通过调整认识和增强自信心并给予支持而消除的。

杰克·韦尔奇出生在一个典型的美国中产阶级家庭，父亲在铁路公司工作，每天早出晚归，因而培养孩子的任务就落在了母亲的身上。与其他母亲不太一样，她更注重提升韦尔奇的能力和意志。母亲是一位十分权威的人，她总是让韦尔奇觉得自己什么都能干，教会韦尔奇独立学习。每当韦尔奇的行为有所不妥，母亲总是以正面而有建设性的意见唤醒他，促使韦尔奇重新振作，母亲虽然话不是很多，但总令韦尔奇心服口服。

母亲一直抱持着这样的理念：坦率的沟通、面对现实、主宰自己的命运。她将这三门功课教给了韦尔奇，使得韦尔奇终身受益。母亲告诉韦尔奇：“要掌握自己的命运就必须树立自信。”韦尔奇在成年以后还是略带口吃，但是母亲安慰韦尔奇：“这算不了什么缺陷，只不过思维比开口快了一些。”正是母亲给予的这份自信，让口吃不再成为阻碍韦尔奇发展的绊脚石，而是成了韦尔奇骄傲的标志。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔对韦尔奇十分钦佩，甚至开玩笑说：“他真有能力，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

韦尔奇凭借中学成绩应该可以进入美国最好的大学，但是，由于种种原因，他最后只进了麻省州立大学。刚开始，韦



尔奇感到十分沮丧，但进入大学以后，他的沮丧变成了幸运。他后来回忆这段经历，这样说道：“如果当时我选择了麻省理工大学，那我就会被昔日的伙伴们打压，永远没有出头的一天。然而，这所较小的州立大学，让我获得了许多自信，我非常相信一个人所经历的一切，都会成为自信的基石，包括母亲的支持、运动、上学、取得学位。” 韦尔奇的大学班主任威廉这样评价他：“他总是很自信，他痛恨失败，即使在足球比赛中也一样。” 1981年，韦尔奇成了历史上最年轻的通用电气公司董事长。而自信则成了通用电气的核心价值观之一，韦尔奇这样说：“所有的管理都是围绕自信展开的。”

韦尔奇这样解释他的成功：“我们所经历的一切都会成为我们信心建立的基石，当你被选为一支球队的队长时，当你在球场中选队员时，你就掌握了这支队伍，然后事情就这么发生了，渐渐地，你会习惯这些经验，而且人们也会信任你，给予你善意的回应。” 其实，在生活中，任何事情本身并不能影响我们，我们只是受对事物的看法的影响：假如我们总是任由自卑心理驱使，将自己看成一个失败者，那我们就会失去一个表现自我的机会。其实，每个人并没有什么不同，每个人的内心都有一个沉睡的巨人，那就是信心。

自信、执着，会让你永远拥有一张人生之旅的坐票。那些不愿意主动寻找自己，最终只能在漂泊无依中流浪到老的人，他们其实就是在生活中安于现状、不思进取、害怕失败的自卑者，最终，他们只能滞留在原点。信心是获得成功不可缺