

# 别让不好意思害了你2



[别让不好意思害了你2\\_下载链接1\\_](#)

著者:周维丽

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787505735514

在工作、生活和人际交往中有这样一类人，他们工作勤勉负责，待人接物和气谦让，很

少与人争执，也不会越过边界去干涉别人。本来这些都是很好的品质，但在当下日趋复杂的社会环境下，这样的“老实人”却往往会因为自己的“不好意思”“不懂拒绝”“不愿争取”等心理特征遭遇不公平的对待。

因为“不好意思”，他们往往要负担许多超越自己本职范围的额外工作；因为“不懂拒绝”，他们的大量时间和精力被他人随意消耗，甚至应得的利益遭到侵害；也因为“不愿争取”，他们的一些正确主张无法实现。久而久之，他们的人生就会陷入被动的局面之中。

而这样的局面并非无法改变，改变其实并不困难。

著名心理学专家、百万畅销书《别让不好意思害了你》作者周维丽睽违3年，经长期调研采证，以及对大量案例深度剖析之后，结合社会学、心理学、行为学等领域的理论成果，开发出了更具实操性和实用性的克服“不好意思”的心理课程，推出全新理念升级版《别让不好意思害了你2》。通过本书的指导，以及系统的训练，帮你彻底根治“不好意思”等坏毛病，从而掌控自己的人生，主导自己的命运。

作者介绍:

周维丽

著有《别让不好意思害了你》、《这些年我吃的都是不懂拒绝的亏》。著名心理咨询师，企业心理培训专家，长期从事工作心理学和员工培训工作，曾为多家世界五百强企业进行员工心理的系统建构。周维丽在华盛顿、洛杉矶、首尔、上海等城市组织了数百场工作心理学讲座。其开发的“拒绝不好意思”“勇于拒绝”课程，帮助千万人建立了“拒绝心理模式”。

目录: 第一章 做人不能太老实，别让不好意思害了你  
老实人容易陷入被动，你吃了太多不好意思的亏

如何应对强势操控者

不要害怕面对矛盾和冲突

你是那一个随时会被牺牲的老实人吗

友善不是万能的通行证，你要做到恩威并施

做人太老实难以上位，强势才能成为领袖

第二章 “不好意思”心态让我们变得“太过老实”

现在，评判你的行为

时间让我们习惯了沉默

敢于在逆境中抗争，找回我们的勇气

突破自我认知障碍，正确认识自己

重建积极的心态，找回自信

第三章 告别不好意思心态，肯定自我的价值

“我是对的，我要坚持！”

“我有需要，我要主张！”

“我有权利表达，我自信地表达！”

“我可以拒绝，我要大胆地说出来！”

第四章 摒弃“不好意思”，这些时候我们必须强势

原则被破坏时

每次都需要你刻意讨好时

守护必要的隐私时

权利被侵犯时

该你站出来拿主意时

第五章 人际关系——操控与被操控的游戏

你总是被动地服从？  
等一等，不要急着回答  
别被“关系”绑住  
坦率地讲出你的想法  
第六章 管理——强势驾驭你的团队  
不强势，你就无法打造一支强大的团队  
你经常在管理中妥协吗？  
一面树立威信，一面主动沟通  
成为利益的分配者  
拒绝施舍  
强势管理需要恩威并施  
第七章 竞争——只有强势的进取者才能生存  
把你的优势发挥到极致  
预测，然后主动出击  
抓住主导权  
比你的对手表现更突出  
第八章 家庭——改变你的附庸地位  
你有没有“一票否决权”？  
强势≠控制  
守护原则而不是争论是非  
求同存异，避免无意义的争论  
巧妙地运用强势，构建和谐的家庭关系  
第九章 训练你的技巧——正确地表达强势  
从突破惯性思维开始  
承认紧张，但是不要害怕  
让他明白你的底线  
先倾听，再表达  
永远不要“苦口婆心”  
第十章 做强势的人，成为人生的赢家  
平衡把握胡萝卜和大棒策略  
进取和进步，让自己成为中心人物  
礼仪和强势，两者缺一不可  
强势是工具不是目的——运用以退为进策略，成为真正的赢家  
后记  
做最完美的自己  
• • • • • ([收起](#))

[别让不好意思害了你2\\_下载链接1](#)

## 标签

专治各种不好意思

好书，值得一读

心理学

我想读这本书

励志

学习一下

正能量

成长

评论

「强势」不是不讲理，没那么负面

-----  
不好意思，不好意思

-----  
唉，，这本书想送人都不好意思拿出手。

-----  
没法读下去

-----  
看了快四分之一，觉得举的例子挺在理，不过还不知道怎么做。  
读完了，觉得比较说教，但有句话很在理，强势只是一种方式，不是目的。

-----  
毕竟是心理学背景的人写的，更多侧重在意识层面，逻辑也不是特别强，买来看看可以，只是不够深刻，实操性不强。

-----  
垃圾垃圾垃圾垃圾作者肯定是狗b。

-----  
哈哈！我去，题目还是有点意思！

-----  
道理都说的很好。一到举例子了。就毫无文采可言。忍不住将其电子书删了。。。

-----  
自信 强势（懂得为自己的利益去争取，同时有同理心）弱势的人别人并不会同情你  
因为人心里都有崇拜强者的心态

-----  
心灵鸡汤，有时候还是需要喝，不然别人以为你是傻瓜

-----  
在工作、生活和人际交往中有这样一类人，他们工作勤勉负责，待人接物和气谦让，很少与人争执，也不会越过边界去干涉别人。本来这些都是很好的品质，但在当下日趋复杂的社会环境下，这样的“老实人”却往往会因为自己的“不好意思”“不懂拒绝”“不愿争取”等心理特征遭遇不公平的对待。

-----  
不好意思 有点意思

-----  
[别让不好意思害了你2\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让不好意思害了你2\\_下载链接1](#)