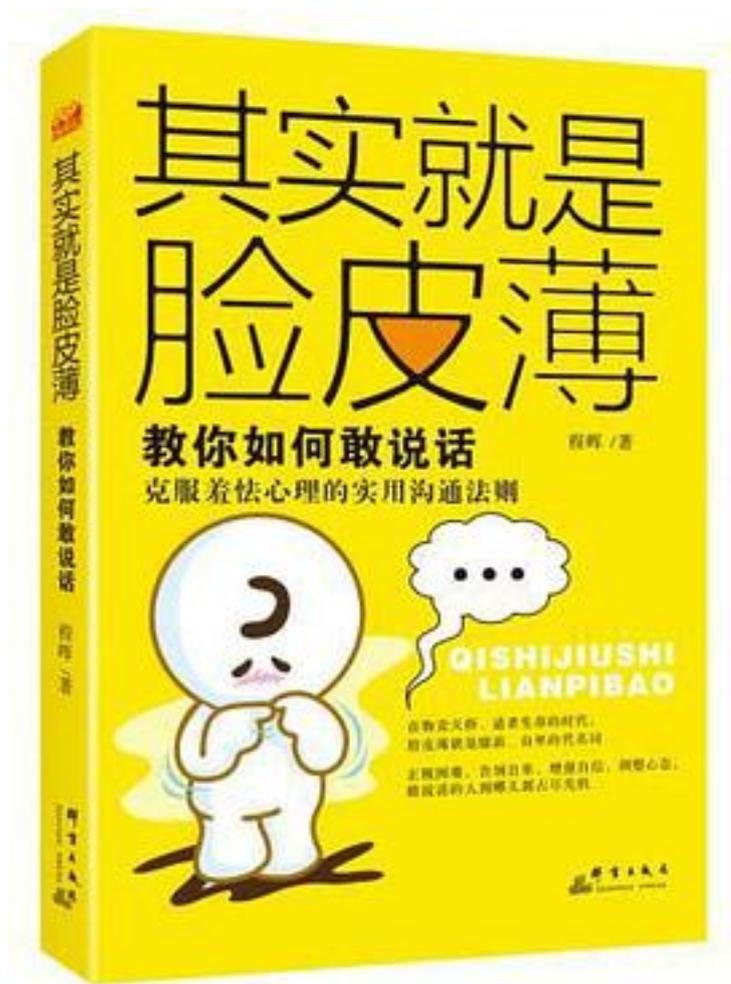


其实就是脸皮薄



[其实就是脸皮薄_下载链接1](#)

著者:程晖

出版者:群言出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787802568617

你是否经常不好意思和身边的异性说话？你是否只要与陌生人说话就会脸红？你是否因

为上台演讲时紧张而说不出话？如果你还没有克服这些毛病，摆脱这些问题的困扰，就说明你不敢正确地认识自己的羞怯心理，无法意识到自己失败的原因。

其实你就是脸皮太薄，凡事退缩，才把好事搞砸！要想克服脸皮薄，就得学会不怕丢脸，要想不怕丢脸，就不能太在意别人对自己的看法。因为你是活给自己看，而不是给别人看的。本书阐述了各种克服羞怯心理的方法，帮助读者直面自己内心*薄弱的地方，全面提高沟通力，重新找回那些本就属于你的人脉、爱情和晋升的机遇，帮助你在职场、人际、感情等各领域发挥自己的**状态。

作者介绍:

程晖，畅销书作家，代表作有：《别太有个性，也别太没个性》《30岁前跟对人30岁后做对事》《真希望这些事20几岁就知道》等。

目录: 01 别让脸皮不够厚，成为阻碍你人生进步的绊脚石

敢于正视自己的羞怯，重新认识自己
学会巧妙地摆脱尴尬的境遇，使自己脱身
与人交流时，学会克服脸红、出汗、紧张的毛病
摆脱羞怯，从内心开始
克服胆怯的状态，让生活充满自信
别让“羞怯”这个病情再继续恶化下去

02 学会从对方的观点审视自己的“脸皮薄”

从人们眼中，看到自己的怯懦
想要脸皮厚，就要走出自卑的漩涡
别让记忆中羞涩的自己模糊了前进的方向
结交正能量的朋友，远离“负能量”
聪明的怯懦比无聊的游戏更能吸引人
从自我剖析，正确认识自我，我就是我
接受“脸皮薄”的失败，从失败中崛起

03 不要因为脸皮薄而畏首畏尾，大胆走出去

不要逃避，对于生活，要勇敢面对
克服自己内心的怯懦，找到适合自己的渐进式疗法
让信心充盈于你的眉间
不甘自卑，是建筑自信的基石
从改变自己做起，大胆向前
培养坚定的信念，把握成功

04 教你如何克服羞怯

从外表上重塑自信，摆脱羞怯
要想改变羞怯，首先从大脑开始战胜恐惧
学会眼神交流，掌握无声语言
学会替换角色，站在别人的角度考虑问题
不要把羞怯都写在脸上，从内心丢掉羞怯
坚持到底，怀揣自信，勇敢走出去

05 告别自卑，轻松自如应对社交场合

蓄势待发，迎接聚会
自信、主动地与人交流
多与外向的朋友沟通，让他感染你
不要试图通过喝酒来克服自卑的心理
学会拐弯抹角，切勿直言不讳

06 调整心态，适时的“厚脸皮”

别让“不好意思”毁了你
主动出击，抓住眼前的机会

在实践中克服社交障碍
不娇惯自己，勇于接受挑战
不断尝试，失败总比遗憾好
被嘲笑梦想才有实现的价值
07 言行得当，你会在职场中如鱼得水
端正态度，恰到好处地推销自己
幽默地表达助你赢得考官青睐
懂得上下级沟通的艺术，才能在职场中游刃有余
学会包容，面对前辈先低头
客观委婉，巧妙地指正别人的错误
不要成为职场关系的“边缘人”
08 做事有分寸，妥协有原则
掌握“见面熟”的诀窍，赢得陌生人的好感
做好六个步骤，让你的表达更清晰
用请求代替命令，会得到意想不到的效果
用合理的借口果断地拒绝别人
偶尔装傻卖个人情是好的
做不到的千万别答应，答应的一定要做到
09 思维一转变，局面大不同
反唇相讥，给企图伤人者有力回击
声东击西，巧用含蓄迂回的幽默技巧
出奇制胜，用类比幽默开启心智
“相逢一笑泯恩仇”，有效缓解负面情绪
反向求因，将自我调侃和讽喻他人巧妙结合
委婉是一种独特的力量
以谬攻谬，缓和一触即发的矛盾
• • • • • (收起)

[其实就是脸皮薄 下载链接1](#)

标签

自信

敢说话

害羞

内向

评论

你又不是钞票，不可能人人都喜欢你。

对于生活，我们不要选择逃避，要选择勇敢地面对，让我们更加自信地面对生活，面对未来。

[其实就是脸皮薄_下载链接1](#)

书评

[其实就是脸皮薄_下载链接1](#)