

# 别让不好意思毁了你



[别让不好意思毁了你 下载链接1](#)

著者:潘惊涛

出版者:新世界出版社

出版时间:2016-9-19

装帧:平装

isbn:9787510456664

脸皮薄的人做什么都不不好意思，担心尊严扫地、颜面全无、无地自容，因而总是畏首畏尾、瞻前顾后，或者心慌意乱、患得患失。脸皮厚的人不担心所谓的面子、尊严，所以做事无所顾忌、大胆勇为，有不达目的誓不罢休的决心和气势。如果一个人太要面子，注定难成大事。

别让不好意思毁了你，该主动出击的时候就大胆一点，该求人的时候就自信一点，该表现的时候就勇敢一点，该争取的时候就主动一点，该坚持原则的时候就坚定一点，该说“不”的时候就果断一点，该开口的时候就别怯场。

不好意思就像乌龟的壳，背着它，我们注定走不快，更走不远。放下怯懦、自怜、自卑，前面将是一片光明未来。

## 作者介绍:

潘惊涛，畅销书作家，知名图书策划人。跑过业务，做过销售，开过公司，走南闯北，读书写作，研世态人心。其丰富的个人阅历、缜密细腻的笔法和一针见血的笔触，总能给读者带来欲罢不能、直呼过瘾的阅读体验。已出版《30岁后你拿什么养活自己》《心理学的智慧》等作品。

## 目录: 第一章

人生的很多失败都源于不好意思

1. 羞怯心理害死人
2. 不好意思主动打招呼，让你错失提携你的贵人
3. 羞于向上司表现自己，职场中永无出头之日
4. “无颜见江东父老”，白白葬送性命
5. 爱在心里口难开，只能让爱慕的人渐行渐远
6. 不好意思拒绝对方，让自己狼狈不堪
7. 不好意思请教他人，只能原地踏步
8. 遵循“好马不吃回头草”，失去的便无法挽回了

## 第二章

主动出击，太矜持便只能当“孤家寡人”

1. 没人喜欢拘谨矜持的人
2. 敢于和陌生人说话
3. 主动联系，人际关系不会自动建立
4. 学会借势
5. 偶尔主动邀请别人
6. 并非认识的人越多越好
7. 多参加你喜欢的活动或者聚会
8. 赞美的话，要敢于说出口
9. 冷场时，主动找点话题聊聊

## 第三章

厚起脸皮太难为情，就别指望有人帮你

1. 该求人时，硬着头皮也要去
2. 向人借钱不“丢份儿”
3. 求人办事，甘于我卑彼尊
4. 自我调侃，避免尴尬
5. 好事多磨，有坚持到底的勇气
6. 当别人一再拒绝你时，要坚韧
7. 求人帮忙，学会报答
8. 请将不如激将，变被动为主动
9. 软硬兼施，学会博弈
10. 直陈利害，对方更容易答应自己

## 第四章

大胆表现，默默无闻就会被遗忘在角落

1. 摒除恐惧，当众说话我不怕
2. 没人推荐你，就自己推荐自己
3. 莫因害怕“露丑”而不敢表现
4. 说出你的观点和见解，即便错了也没关系
5. 适度自夸，让别人对你另眼相看
6. 懂得不露声色地表现自己
7. 想办法让别人知道你的存在

## 第五章

放下面子，不然小钱也赚不到

1. 世界上没有不体面的工作
2. 肚子比面子重要
3. 想当老板，先睡地板
4. 择业，外表光鲜不如发展空间广阔
5. 自食其力比“啃老”有面子
6. 赚小钱不丢人
7. 只要是凭自己的劳动赚钱，就没什么丢人的
8. 用创意把不起眼的工作做出特色

## 第六章

不怕出丑，过于顾面子只能沦为输家

1. 学会适当地露脸
2. 迎着别人的嘲笑前进
3. 面子不是别人给的，而是自己挣的
4. 没人惦记你跌倒时的狼狈，重要的是你能否站起来
5. 怕人嘲笑创业失败，永远只有打工的命
6. 不管别人怎么看你，你先要活下去
7. 失败了，大不了从头再来

## 第七章

敢于说“不”，怕别人失望迟早沦为滥好人

1. 很多麻烦来源于说“是”太快、说“不”太慢
2. 大胆说“不”，一味迎合只会贬值
3. 顾客不是一直对，拒绝他的无厘头要求
4. 对分外的工作大胆说“不”
5. 如何既保住工作，又避免被上司骚扰
6. 适当保持与同事的距离
7. 当你忙的时候，拒绝同事的不合理请求
8. 不做“垃圾桶”，拒绝成为朋友无节制的倾诉对象

## 第八章

该争就争，忍气吞声只有任人欺负

1. 与世无争，应得的利益也会被抢走
2. 职场遭遇抢功，不能哑巴吃黄连
3. 忍气吞声换不来尊重
4. 别让宽恕和忍让变成放纵和懦弱
5. 甘愿做“软柿子”，只有被捏的份儿
6. 并非所有的吃亏都是“福”
7. 利益不会主动送上门，想要就自己去争取
8. 勇敢去面对，拒绝做逃避的鸵鸟

## 第九章

坚持立场，和稀泥和不出好人缘

1. 话不要憋在心里，求同存异，避免矛盾积累
2. 不做“应声虫”，应和要讲究技巧
3. 自信，使你的语言独具风格
4. 要敢于坚持自己的观点
5. 盲从别人，是无知的表现
6. 面面俱到难做人
7. 不因强而刚，不因弱而怯
8. 小心成为别人言论的牺牲品

## 第十章

敢于开口——担心越多，结局越遗憾

1. 就算被拒绝，至少不会有遗憾
2. 传达爱的方式有很多，不擅长打电话就发信息好了
3. 搭讪，只需要一点点勇气

4. 消除与陌生人相处的紧张感
5. 赞美的话不在多，而在真诚
6. 冷场了，找话题一点也不难
7. 不善言辞，但要善解人意
8. 话不在多，而在于精

#### 第十一章

量力而行，不干死要面子活受罪的傻事

1. 没把握的事，不要乱承诺
2. 不好意思“抠门”，只好一直“月光”
3. 哭穷好过装富摆阔
4. 奢侈换不来面子
5. 有多少钱，就办多大的事儿
6. 莫逞匹夫之勇
7. 幸福不是做给别人看的
8. 不为虚名所累

#### 第十二章

顶住压力，内心太脆弱就不能成功

1. 有人嫉妒你，说明你比他优秀
  2. 人要禁得起批评
  3. 不幸对弱者是灾难，对强者是挑战
  4. 有唾面自干的勇气
  5. 天大的事，忍一忍也就过去了
  6. 拼爹不如拼自己
  7. 斗气不如斗志，面子也可以是一种激励
- • • • • ([收起](#))

[别让不好意思毁了你\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

人际交往

人际关系

我想读这本书

心理强大

好书，值得一读

励志

## 评论

看完很有收获，作者说到::正所谓，斗气不如斗志，人不是要争一时，而是要争千秋::

-----  
嗯…感觉像是很多说明文罗列在一起

-----  
[别让不好意思毁了你\\_下载链接1](#)

## 书评

这是一本非常有意思的书，也是一本直指人心、刻画人性的书。在我们的工作和生活中，我们总是难以说出“不好意思”，不懂得怎样拒绝别人，久而久之形成这种定型思维习惯，固化人际交往界面，结果就是在人际交往的泥潭中，越陷越深，自己的生活也在“不好意思”拒绝中一地鸡毛。 ...

-----  
[别让不好意思毁了你\\_下载链接1](#)