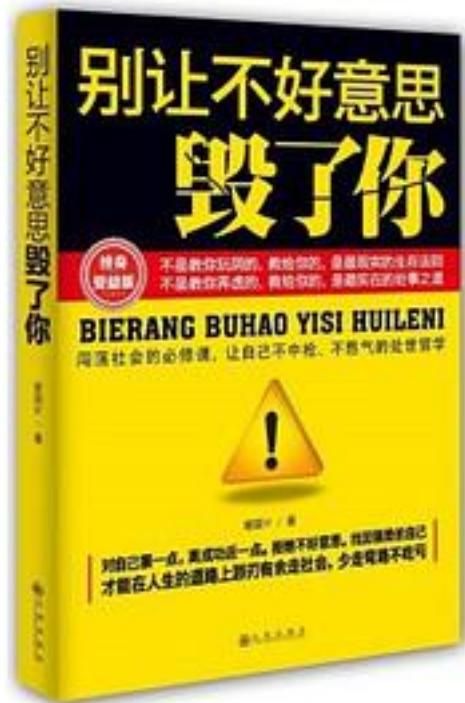


别让不好意思毁了你



[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、大胆勇敢，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，永远只有打工的命运
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](#)