

## <<别让不好意思害了你>>

### 图书基本信息

书名：<<别让不好意思害了你>>

13位ISBN编号：9787564051532

10位ISBN编号：7564051531

出版时间：2012-1

出版时间：北京理工大学

作者：周维丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别让不好意思害了你>>

### 内容概要

一直来，我们推崇敦厚、谦让的品格，从小，父母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，从而导致了大部分人不好意思，所以遇事不争，委曲求全。

随着时代的发展，目前社会越来越遵循丛林法则，适者生存，弱肉强食之下，不好意思已经是懦弱、无能、自卑的代名词。

我们时刻受到不好意思的伤害——

不好意思争取合理利益，从而处处受损；不好意思拒绝无理要求，从而麻烦不断；不好意思赞美，从而失去升迁机会……

《别让不好意思害了你》一书，让你彻底意识到不好意思的危害，完全去掉不好意思的心理疾病

。

学会拒绝别人和要求，学会赞美和沟通，不再懦弱和自卑，做生活中的主人！

！  
！

## <<别让不好意思害了你>>

### 作者简介

周维丽，心理咨询师，作家，长期以来一直潜心从事心理学及人体潜能开发工作。2009年，周维丽在诸多地方发起“从现在开始改变”的活动，已有近两百万人开始参加到活动中来。《别让不好意思害了你》一书主张人们要学会拒绝和要求，不再懦弱和自卑，做“强势”的自己，充分体现了作者多年的研究所得，必将为你的人生带来好运。

## <<别让不好意思害了你>>

### 书籍目录

#### 第一章 “不好意思”是成功的绊脚石——失败的心理定律

你有一个信念，就是你能很好地完成自己承担的工作，你就会觉得你在工作中很有信心，你常常这样想并在实践中想方设法去做好工作，信心就会更强、这就是你的行动加深了你的心态。反之，时常的过多的消极心理暗示，久而久之，消极因素就会如毒蛇般盘踞在心头。

1. 贴标签效应：懦弱自卑
2. 蝴蝶效应：影响生活
3. 登门槛效应：利益受损
4. 酒·污水效应：难成大事

#### 第二章 了解掌握“不好意思”的成因——对症下药的前提

任何事情的发生，都有其必然的原因。

有因才有果。

换句话说，当你看到任何现象的时候，你不用觉得不可理解或者奇怪，因为任何事情的发生都必有其原因。

你今天的现状结果是你过去种下的因导致的结果。

1. 自卑心理——经常丧失许多自我发展的机会
2. 羞怯心理——无法充分表达自己的思想感情
3. 孤僻心理——享受自我而不愿参与群体活动
4. 多疑心理——人为地制造交往的阻力和障碍

#### 第三章 一个人最为重要的是他的内心——别“不好意思”

自信的力量，在于即使自处逆境，亦能帮助你扬起前进的风帆。

自信的伟大，在于即使遭遇不幸，亦能召唤你鼓起生活的勇气。

自信，是一种无坚不摧的伟大力量；自信，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰；自信，是成功的起点，是人生的坚强支柱。

1. 把握自卑的分寸 有种自卑叫自信
2. 彻底地踩碎自卑 拥有自信的姿态
3. 自信需自我超越 人生低谷可坚守
4. 点滴中培养自信 不灭的信念之火

#### 第四章 行事果断——做一个拒绝“不好意思”的人

人生路上，有得有失，要取要舍。

要取得成功，你必须学会拒绝，拒绝安逸，拒绝诱惑，拒绝眼前的利益……当然一定要对“不好意思”说不。

懂得拒绝“不好意思”的人，生活才会赐予他更多，才会使他成为生活的强者。

聪明的你，此时此刻，你是否已经微笑着领悟了拒绝的真谛？

##### （一）死要面子活受罪——都是“不好意思”惹的祸

###### 1. 为什么中国人大多好面子？

2. 该低头时就低头：走出面子的误区
3. 求人办事遭冷遇，千万不可拂袖去
4. 丢掉虚荣的面子，解救他人的脸面

##### （二）口是心非最难受——都是“不好意思”闯的祸

1. 拒绝当做家常饭 生活才会有滋味

## <<别让不好意思害了你>>

2. 拒绝他人莫伤情 此门学问须精通

3. 拒绝他人之境界 幽默艺术来应用

4. 该说“不”时就说“不” 但让对方别说“不”

(三) 金口难开不合适——都是“不好意思”犯的错

1. 口才哪能天生会 艺术原则须牢记

2. 轻松打开话匣子 一见如故不陌生

3. 自我表露近关系 不会可以用笑容

4. 家庭幽默促亲情 交谈相处有禁忌

(四) 忠言逆耳不利行——都是“不好意思”出了错

1. 以批评为镜可以明得失：兼听则明

2. 把批评自己的人当敌人：为渊驱鱼

3. 批评是把双刃剑，把握分寸与方法

4. 若是猛打一巴掌，切记定要揉三下

第五章 圆熟变通——做个“好意思”的人

做人不要恃才傲物，你要感谢他人、与人分享、为人谦卑，在生活中学着做个“好意思”的人。

容人之过，大度睿智地低调做人，放下自我的清高，多走动走动，去欣赏别人的优秀，赞扬他人闪光点，在生活中试着做个“好意思”的人。

(一) 溜须拍马得学会

1. 恭维：提要求给压力

2. 奉承：心甘情愿来上当

3. 善于吹捧 搔到痒处

4. 专心倾听 眉目传情

(二) 卑辞厚礼事好办

1. 放下清高 庸俗一点

2. 送礼有门道 “礼”到理也到

3. 七个讲究在 以礼来服人

4. 平时多烧香 不忘拜冷庙

(三) 赞不离口好“促销”

1. 赞美的话在当下 轻启玉口有艺术

2. 适当赞美获好感 背后赞美更有效

3. 喜听好话是天性 多谈对方得意事

4. 毋对自己太吝啬 别忘随时鼓鼓掌

(四) 知恩图报是良言

1. “谢谢”两字很平常 会说之人得人心

2. 心中常常怀感恩 生活天天乐悠悠

3. 感恩之花须培育 手中玫瑰常拥有

4. 感激别人的宽容 感谢生活的馈赠

第六章 脸“厚”心“黑”——人活世上够“意思”

为人处世非有“厚”的功夫不可。

如果为人内向腼腆，不能忍受各种在处世交往中的屈辱，过于顾及自己的虚荣心，就不能够与朋友和敌人相处，更不可能抓住机会显示自己，即使本身有出众的才智，也会淹没在芸芸众生里面。

我们主张“黑”，不是简单的诡计多端、狡诈阴险，它更多包容了睿智、谋略与高瞻远瞩的深刻内涵。

谁要想充分实现自我的价值与质量，谁就要拥有较别人更多的智慧与韬略，这是现代人要成功所必需的。

## <<别让不好意思害了你>>

1. 脸薄心软怕得罪 事情注定要办坏
2. 学做鳄鱼流点泪 死皮赖脸不要累
3. 心慈手软办坏事 软硬兼施是王道
4. 古谚“无毒不丈夫” 制敌于万劫不复

## <<别让不好意思害了你>>

### 章节摘录

版权页： 格林尼亚也许原本是一块钢材，重锤之下终于迸出了火花。

他幡然悔悟，决心与过去决裂，鼓起勇气重走一条新路，把失去的一切追回来。

他深感自己过去的浪荡生活与家乡瑟儿堡的恶劣环境有关，与自己优越的家庭条件有关，于是决定离开瑟儿堡，离开家庭。

格林尼亚离家出走时，给家里留下一封信：“请不要打听我的下落，让我刻苦努力地学习吧，我相信自己会创造出一些成绩来！

”格林尼亚来到里昂，想进里昂大学学习。

可是他小学、中学都没有好好学习，根本不够资格入学。

但他的诚心和毅力感动了一位老教授，老教授把他留在家里，为他补课。

格林尼亚废寝忘食地学习，只用了两年时间就把耽误了的功课全部补完，然后进入里昂大学插班就读

。8年以后，格林尼亚由于以顽强奋发的精神埋头学习和研究，竟取得了惊人的成就，发现了后来以他的名字命名的格氏试剂，里昂大学破格授予他科学博士学位。

这一消息轰动了整个法国。

他的故乡瑟儿堡更是一片欢腾，他的父母沉浸在幸福之中。

瑟儿堡为他举行了盛大的庆祝会。

但是这时的格林尼亚仍然为自己少年时代的荒唐行为悔恨交加，觉得无颜见家乡父老，并没有回家乡参加庆祝盛会。

他再次下定决心，以新的成就来报答父老乡亲的盛情。

## <<别让不好意思害了你>>

### 编辑推荐

《别让不好意思害了你》编辑推荐：学会拒绝和要求，学会赞美和沟通，不再懦弱和自卑，做“强势”的自己！

！  
！

生活中大部分的麻烦来源于说“ Yes ”太快说“ No ”太慢！

每天被不好意思伤害一点，一年积累下来就是大危害，一辈子积累下来就是彻底让你失败！

《别让不好意思害了你》主张人们要学会拒绝和要求，不再懦弱和自卑，做“强势”的自己，充分体现了作者多年的研究所得，必将为你的人生带来好运。



<<别让不好意思害了你>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>