

# 《别让不好意思毁了你》

## 图书基本信息

书名：《别让不好意思毁了你》

13位ISBN编号：9787510456665

出版时间：2016-9-19

作者：潘惊涛

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《别让不好意思毁了你》

## 内容概要

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。

# 《别让不好意思毁了你》

## 作者简介

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。

# 《别让不好意思毁了你》

## 书籍目录

### 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

# 《别让不好意思毁了你》

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

## 《别让不好意思毁了你》

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

# 《别让不好意思毁了你》

## 章节试读

### 1、《别让不好意思毁了你》的笔记-第3页

有一次，他被要求担任下次辩论会的主讲人，这使得他的内心极为不安。辩论当天，他在会议记录簿上签名时，手甚至抖个不停。他虽然为这次辩论准备了许多资料，但临场却紧张得没时间看这些资料。不过，并没有人发觉他的窘况，大家都为他的演说鼓掌喝彩。从此，他心中开始有了一种信念，这个信念掩盖了他原本内向害羞的个性。

### 2、《别让不好意思毁了你》的笔记-第76页

如果你是一个不善于陈述自己想法的人，那么你从今天起就一定要尽心尽力地学习这种能力，因为这是你打入人际圈必不可少的条件之一。

### 3、《别让不好意思毁了你》的笔记-第11页

当岁月逝去，回首人生，你会发觉最令人悔恨的不是没做到的事，而是未做过的事。不好意思说依据“我爱你”，兴许就错过了着被子最适合你的人。当岁月逝去，回首人生，你会发觉最令人悔恨的不是没做到的事，

### 4、《别让不好意思毁了你》的笔记-第87页

工作无所谓体面不体面，任何工作都值得好好地去做。

### 5、《别让不好意思毁了你》的笔记-第25页

不要害怕被拒绝，不要怕丢面子，只要你主动地和人接触，总会有收获。

### 6、《别让不好意思毁了你》的笔记-第88页

不要抱怨薪水太低，也不要抱怨工作不体面，只要坚守好自己的岗位，把自己的事情做到最好，那就是一种体面。

### 7、《别让不好意思毁了你》的笔记-第21页

幸好这个时候，刘青来救场了，他用自己自如的神情和略带幽默的说话方式，使那些人原本紧锁的眉头舒展开了，交流又开始变得融洽起来。老总暗暗松了口气。当晚的酒会上，刘青表现得非常活跃，在众多名流面前不卑不亢。游刃有余。老总的那些朋友都夸赞刘青年少有为，甚至有一个以前没有打过交道的富豪，因为他而愿意与老总的公司展开合作。

### 8、《别让不好意思毁了你》的笔记-第104页

在创新的过程中，必然会面临很多挫折，你不仅需要清楚的目标、执着的信念、坚韧的精神，更要有承受冷落、失败的心理能力。

### 9、《别让不好意思毁了你》的笔记-第73页

“不怕露丑”的精神并不懦弱，他需要一种莫大的勇气。

## 《别让不好意思毁了你》

### 10、《别让不好意思毁了你》的笔记-第204页

我们无论对什么事情做出许诺，都必须慎重地掂量。对大人对小孩，对妻子对父母，对同事对朋友，对上司对下属，对名人对普通人，对老师对同学，对什么人都要这样。无论你的许诺是在什么情况下，对着什么人做出的，它都价值千金。

### 11、《别让不好意思毁了你》的笔记-第53页

这个消息让张林有点措手不及，但是他不愿放弃，于是便拨通了客户公司的电话。但是那边的负责人不愿多谈，就把电话挂了。张林不愿意放弃这么一个客户，自此之后，每天都会给那边打一个电话，自己公司有什么新产品也不忘给他们介绍，无论对方怎么拒绝，他都不气馁。

### 12、《别让不好意思毁了你》的笔记-第6页

要知道，真实地展现自己，对职业生涯将会有诸多裨益。拨开头顶的阴霾，才能洒进点滴光辉！

### 13、《别让不好意思毁了你》的笔记-第76页

如果你是一个不善于陈述自己想法的人，那么你从今天起就一定要尽心尽力地学习这种能力，因为这是你打入人际圈必不可少的条件之一。

### 14、《别让不好意思毁了你》的笔记-第52页

每个人都希望自己成功，但并非每个人都能成功。进一步观察，我们会发现成功者身上有很多共性。

### 15、《别让不好意思毁了你》的笔记-第6页

拨开头顶的阴霾，才能洒进点滴光辉！

### 16、《别让不好意思毁了你》的笔记-第96页

有些人因为刚参加工作工资低，觉得很没面子，所以情愿辞职不干，却拿着父母的血汗钱挥霍，而且还花得心安理得。他们觉得花父母的钱是理所当然的事情。自己赚钱少没面子，难道花家里的钱就很有面子？这种人是典型的人格缺陷

### 17、《别让不好意思毁了你》的笔记-第25页

不要害怕被拒绝，不要怕丢面子，只要你主动地和人接触，总会有收获。

### 18、《别让不好意思毁了你》的笔记-第58页

懂得给人以利益报答的人很容易交到朋友，从而让自己的事业插上成功的翅膀。



# 《别让不好意思毁了你》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)