

老師： 余曉玲

書名： 《別讓不好意思害了你》

作者： 周維麗

出版社：北京理工大學出版社

分享：

《別讓不好意思害了你》一書主要探討了現代人面對社交場合和人際關係時常感到的困惑和不安。這本書主張人們要學會拒絕和要求，擺脫自卑和懦弱，做一個「強勢」的自己。另外，這本書也在幫助讀者理解和克服因「不好意思」而導致的各種困境，以增強自信心。

書中提供了實用的建議和技巧，幫助讀者學會如何在社交場合中自信地表達自己的想法和感受，如如何練習自我肯定、增強自我價值感及不要死要面子等。此外，作者也強調真誠和坦率的重要性，並提供策略幫助讀者在建立和維護人際關係時減少不必要的障礙。這些策略包括有效的溝通技巧和情緒管理方法。

本書不僅僅是一本關於社交技巧的指南，更是一部深入探討人際互動中自我價值和心理狀態的著作。這本書適合任何希望提升人際交往能力、克服社交焦慮、並在生活中找到自信的人士。通過閱讀這本書，學會如何更自在地應對各種社交場合，從而改善人際關係和增強自信心。

