



热门贴吧
心理杂志
备受关注的心理困扰

怪诞 心理学

你为什么不好意思说“不”？

田野◎著

请求别人容易，拒绝别人很难。
如果你也害怕说“不”，本书一定能帮助你：
如何拒绝不恰当的要求，让你的心灵重获自由。

中国华侨出版社



怪诞 心理学

你为什么不好意思说“不”？

田野◎著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怪诞心理学：你为什么不好意思说“不” / 田野著 .—北京：
中国华侨出版社，2015.11

ISBN 978-7-5113-5798-4

I . ①怪… II . ①田… III . ①心理学—通俗读物
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 282918 号

怪诞心理学：你为什么不好意思说“不”

著 者 / 田 野

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/17 印张 / 17 字数 / 196 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5798-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

在生活和工作中，我们总有这样的体会：
请求别人容易，拒绝他人却往往难以启齿。

是的，在人际沟通过程中，拒绝是最具挑战性、最具难度的一类。首先，我们要有拒绝的勇气，才能将“不”说出口；其次，拒绝还要看环境，身在公众场合，生硬地拒绝难免会导致不快的情绪滋生。同时，还要注意对方的情绪，以免用词不当让对方产生误会，导致气氛变得尴尬，关系变得别扭……

拒绝他人难为情，那不拒绝勉为其难答应别人会怎么样呢？

一次、两次不拒绝，我们还能承受；但如果面对每个人、每件事，特别是一些，诸如：

你很难办到的事、你不想借的东西、在你很忙或很累的时候让你帮忙一件无足轻重的事——诸如此类的请求，你都是毫无保留地点头，那么结果会怎样呢？很显然，最后你会被各种各样的请求所束缚，让自己疲于奔命，最终自己真正想做的事没有精力做，而自己不想做的事却天天在应付。

这真是一种奇怪的心理。这些不敢拒绝的人往往在生活和工作会产生很多负面情绪，造成了严重的心理压力。久而久之，这种纠结的心态会导致抑郁、焦虑、暴躁的情绪产生。

拒绝是一种勇气和技巧，它是人际交往中不可或缺的技能。如果万事都不知拒绝，你的生活将时常被他人左右，没有自己的时间和空间，渐渐地也会失去自己的主见。

如果你已经意识到这个问题，就请阅读本书，书中结合生活和工作中的事例，教你如何改变这种思维模式，摆脱内心的煎熬与困惑，达成“别给自己太多束缚，做自己，总有人会因为你性格喜欢你”的正面、独立心理暗示。

从现在起，不再逃避消极情感，不再害怕与外界发生冲突，不再害怕看到别人的愤怒。当自己有不良情绪产生的时候，要勇敢表达出来，而不是自己默默压抑。学会拒绝不恰当的要求，是让自己心灵自由的前提，也是我们生活和工作必须学会的功课。

目录
CONTENTS

Part

1 / 不懂拒绝的人，怎么选择都是难过

- 003 不懂拒绝，就难有收获
- 005 总是说“好”的痛苦
- 009 总是违心地答应，带来的只有痛苦
- 013 为了逞强，却丢了快乐
- 018 为了成为朋友，就变得什么都“好”
- 021 不懂说不？谈判桌上吃亏的是你
- 026 遇到玩笑，不要总是淡然地“一笑而过”
- 030 给自己的几个实用技巧与案例

Part

2 / 当你不敢拒绝的时候，你在怕什么

- 037 不敢拒绝别人，受伤害的只有自己
- 041 “我是渺小的”——自卑让你产生拒绝的恐惧！
- 045 “好吧，我输了！”——害怕坚持，选择妥协

- 049 怕伤了别人？那就给拒绝找个理由
- 053 是不是你的态度，让你不敢再说“不”
- 057 优柔寡断，制约了你的拒绝
- 061 “拖延大法”轻松搞定拒绝

Part

3 / 不好意思是一种心理病

- 069 越不好意思，就越不敢说
- 073 过分内向，让你变得不敢拒绝
- 077 为什么不能说“不”？因为你不敢正视他人
- 081 别想那么多，先说出“不”字再说
- 085 别被赞美迷惑，不好意思说“不”
- 089 散发自己的气场，别让不好意思阻拦了“不”
- 094 语言不好意思，不妨用“姿态”来拒绝
- 098 学会对自己说“不”，别让工作与生活乱成一团

Part

4 / 你不需要别人来为自己定位

- 103 你有你的人生定位，不需要别人来干涉

- 107 投资理财的重要事，必须由你自己说了算
- 111 远离依赖，你可以掌控自己的生活
- 116 别为了别人的肯定，就牺牲自己的人生
- 120 学会拒绝的核心：给自己做决定的权力
- 124 远离那些纷杂的声音
- 129 你的幸福婚姻，只能由你自己决定
- 133 提醒自己：我不是救世主

Part

5 / 守住底线就能有底气说“不”

- 139 有一根红线，我们要绝对守护
- 143 为什么，他们敢说不？——守住灵魂的防线
- 147 拒绝得寸进尺，你的帮助是有底线的
- 151 不要为了小恩小惠就放弃原则
- 155 你不是其他人的“挡箭牌”
- 159 帮助人有限度，不做别人的参天大树
- 162 隐私不可碰，对“八卦记者”说不

Part

6 / 工作中拒绝的艺术

- 167 如何拒绝上司的不合理要求
- 170 为了健康，拒绝无度加班
- 173 灵活地拒绝同事的要求
- 177 上司如何拒绝员工的某些要求
- 181 让语言“拐一下弯”
- 186 拒绝客户的不二法则
- 190 拒绝客户的资本是你要成为“专家”
- 194 借用别人的意思拒绝对方
- 198 谈判桌上要刚柔并济

Part

7 / 生活中拒绝的艺术

- 205 带着笑脸，拒绝生活中的各种事儿
- 209 拒绝永无休止的聚会
- 213 与朋友说不，我们不是情绪垃圾桶
- 217 拒绝来访：逐客令也可以很舒服
- 220 乾坤大挪移：转移销售员注意力

- 224 巧妙拒绝上门推销者
- 227 顾左右而言他的拒绝法
- 230 让恋人愉快地接受你的拒绝
- 234 拒绝示爱也有技巧

Part

8 / 如何让“拒绝”善始善终

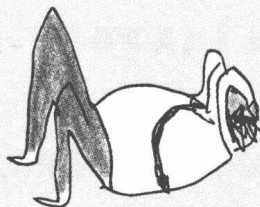
- 241 别忘记安慰，让对方的情绪缓解
- 245 拒绝之后，表达谢意化解尴尬
- 249 给对方一个拒绝后的惊喜
- 253 恰当的拒绝反而能激发别人
- 257 拒绝不是结束，及时反馈解决问题



Part 1

不懂拒绝的人，怎么选都是难过

做一个能够给别人带来帮助的人，这是满足自我内心、实现自我价值的关键途径。然而，你是否想过这样一个问题：如果丝毫不懂得拒绝，那么结果会是怎样？必然会给自己带来不少的麻烦，自己的事情被耽误，甚至有时候为了承诺，承受过大的压力导致自己最终身心疲惫。不懂得拒绝的人，怎么选都是难过。



不懂拒绝，就难有收获

在本节开始之前，我们先看这样一个案例：

周婷是一位舞蹈演员，身材曼妙、青春靓丽。在一次舞台表演后，她和副导演相恋。副导演是业内出名的人，年龄比周婷长七岁。所以，尽管周婷的自身条件很好，但是因为男友身为圈内知名人士，加上他又有些大男子主义，什么事情都要自己做主，希望生活中的事情要按照他的理解去处理，希望生活中的人接受他的支配和指挥。

所以慢慢地，周婷丧失了自己的主见和原则。男友不喜欢她留短发，于是她蓄起了长发；男友不喜欢她总是喝饮料，所以她就不再喝饮料；男友嫌弃她说话声音太大，她不得不学着捏着嗓子说话……朋友都很惊讶她的这种改变，但周婷笑了笑说：“谁让我爱他呢？其实我也不好受……可是，当他给我提出要求时，我怕……”

这个故事看起来似乎有些极端，但是它源于真实的生活。其实，不仅是两性关系，倘若我们的生活变得越来越没有自主性，那么我们必然就会越陷越深，最终失去对自我的控制，失去自己的本色。

所以，我们经常会在微博、微信、论坛里，看到这样的感慨：“我失去了我自己！”在为了别人的事情而忙碌之时，我们却忘记了“本我”，自我意识被大大弱化。这其中，尤其以恋爱中的男女最为常见。结果，我们总是被其他的琐碎事情牵着鼻子走。

也许，此时的你已经深陷其中，只是还没有发觉罢了。那么请看看这两个问题，是否你可以对号入座？

1. 我会经常感受到无助

遇到事情时，我会经常感觉不知如何是好，感到自己是软弱无力的。如果没有别人，那么我就没有走下去的力气。而我最怕听到的，就是他和我说：“你自己决定就好。”那个时候，我感到自己像一片随风而飘的枯叶……

2. 我感到自己很愚蠢

如果让我自己去完成某一件事，那么我会感觉到自己一定失败，所有的行为都是愚蠢的。和他相比，我怎么可能做好呢？他是那么优秀，而我是这么弱小……

当你有了这样的思维，又怎么会拒绝？因为，你已经习惯了别人为你做决定，习惯了遇到事情时就求助对方。

试想，如果有一天周婷失恋了怎么办？那时，她一定会更加纠结和痛苦。而可以想象的是，以这种单一的模式来经营人生，出现问题必然是必然的。她的男友，迟早会厌倦这种生活。而等待她的，就只有迷茫了。

所以，如果不懂拒绝，那么你就永远没有收获。而从这一刻起，我们就应该开始学着去拒绝，去独立，去用自己的目光看世

界。生活中，还有太多像周婷这样的人，表面上看起来他们爱得伟大，愿意牺牲一切，付出了所有的精力与青春，然而我们知道，他们错了。记住，没有拒绝的权利与勇气，那么自己只能被迷茫所控制，依旧过不好自己的生活！

总是说“好”的痛苦

在这个世界上，有一种人有这样一种特点——很少说“不”，几乎对所有请求都点头称是。无论遇到怎样的求助或要求，总是不假思索地答应下来。例如：

“能帮我去买一份报纸吗？”

“可不可以帮我把这道题解答一下？”

“明天我有事情，要不然这个项目你去谈吧？”

“老板交给我的这个事，我一点也不会，你能帮我完成吗？”

在这些人的字典里，没有“不”这个字。也许，他们习惯的，就是点点头，开始按照要求去努力，去奋斗。也许，这个人正是你！

在很多人眼里，你是一个值得信赖的人，是一个值得委托的人，是一个值得深交的朋友，是一个让人赞不绝口的榜样。可是，这些人是否知道，在你的背后，同样藏着很多不堪和痛苦？

从小到大，小兰就是一个善良的姑娘。大学毕业后，她到了一家大企业，她在行政部门，主要负责办公室文件整理等。因为小兰脾气非常好，所以同事们也都很喜欢她，会经常去找她帮忙。

有一次，老板给小兰安排了一个比较重要的工作，要求在下午三点前将一份会议发言稿准备好。就在忙碌之时，一个同事走了过来，问她可否帮助复印几百份的产品介绍。小兰本来想拒绝，可是话到了嘴边，却又不知道如何回答，只好硬着头皮帮忙去了。结果，复印机反复出现毛病，当复印完后已经是下午两点半，显然老板的任务没办法完成了。

因为这件事，老板在公司会议上特别批评了小兰，把她看成了不经世事、委曲求全、承担不了大事的黄毛丫头，一些重大的事情再也不会委派她了。小兰觉得很难受，可是，她不知道该如何向老板解释。

在生活中，小兰也是一样。经常回到家刚想忙会儿自己的事情，结果朋友电话打过来央求她帮忙买东西，她也是犹豫了一番后去协助。结果几年下来，朋友们该成家的成家，而她一个人却还孤零零地飘着。经常有人给她介绍对象，她说：“我现在天天好忙，真的没有时间见面。”而到了深夜，她一个人却选择偷偷哭泣，根本不知道生活该怎么办。

小兰没有朋友吗？当然不。小兰的职场关系不好吗？当然不！

可是，为什么小兰却陷入了很深的悲伤之中？很显然，她正是那种很少愿意拒绝的一类人。为了别人的事情，小兰可以毫不犹豫

地投入其中，却没承想将自己的事情完全耽搁。所以，在朋友们、同事们眼里，小兰是个值得信赖的人；但在小兰自己的世界里，她仿佛需要围着其他人连轴转，自己反而成了配角。

事实上，生活中小兰这样的人有很多。难道小兰不愿意拒绝吗？当然不。但是，这样的人多数属于内向性格，为了维护朋友之间的情谊，为了维护同事之间的关系，所以即便内心有一万个不愿意，他们往往也很难将“不”字说出口，哪怕对方的要求有些过分，哪怕对方的请求让自己为难。殊不知，这样做对彼此间的关系不但没有什么实质性的帮助，而且还有可能会有负面影响。这个负面影响很直观：自己的事情完全无法开展。

那么该如何做，才能摆脱这样的痛苦呢？在此之前，我们首先应当建立这样的思维：

1. 明白拒绝不会破坏友谊

对待他人的请求，我们应该有这样的意识：能够帮忙绝不推辞，但如果超过本身能力，就应明确拒绝。也许，你会担心这样做得罪了别人，但事实上，只要找对方法，就不会产生这样的后果。

对于习惯了“不说拒绝”的你而言，也许一开始就直言拒绝不免有些要求过高，这时候不妨采用这个方法：在你拒绝对方以后，马上提供一个机会，让对方也拒绝你一次。毕竟，你刚刚用“不”拒绝对方的请求，那么此时，对方心里一定是非常难过的。但是，如果你同时提出了一个他不得不拒绝的要求，这时候他的心理就会平衡很多，不畅快化为无形。

以小兰为例子。如果她对同事说：“真不好意思，我手头有不少