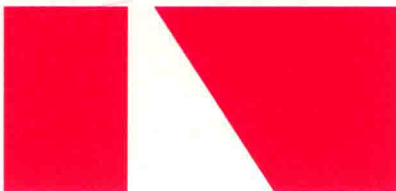


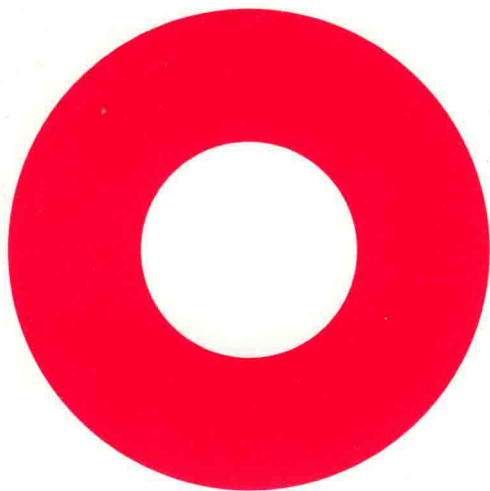


深受职场人士欢迎的人际沟通必修课



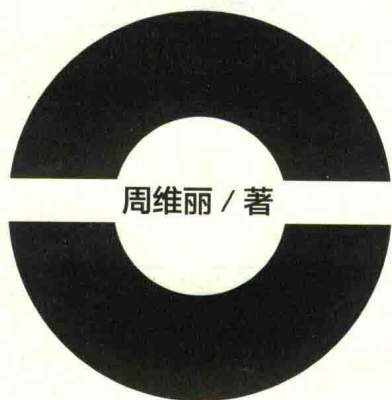
不懂拒绝， 你就注定吃亏一辈子

周维丽 / 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

不懂拒绝， 你就注定吃亏一辈子



周维丽 / 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不懂拒绝,你就注定吃亏一辈子/周维丽著. — 成都:天地出版社,2018.8
ISBN 978-7-5455-3927-1

I. ①不… II. ①周… III. ①人际关系—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第107860号

不懂拒绝,你就注定吃亏一辈子

BU DONG JUJUE, NI JIU ZHUIDING CHIKUI YIBEIZI

出品人 杨 政
著 者 周维丽
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 末末美书
电脑制作 徐晓倩
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码:610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市兴博印务有限公司
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 17
字 数 167千字
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-3927-1

版权所有◆违者必究

咨询电话:(028)87734639(总编室)

购书热线:(010)67693207(市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

作者简介

周维丽，著名心理咨询师，心理培训专家，长期从事心理学研究和员工培训
工作，曾为多家世界五百强企业进行员工
心理的系统建构。著有畅销书《别让不好意思害了你》。

周维丽在华盛顿、洛杉矶、首尔、
上海等城市组织了数百场心理学讲座。她
开发的“拒绝不好意思”“勇于拒绝”课
程，帮助千万人建立了“拒绝心理模
式”，让他们摆脱了“难以拒绝”的心
理，从而可以从容做自己。



学会拒绝，你才能融入这个世界

何塞现在居住在圣地亚哥，他是我在华盛顿州立大学工作时的一位学生。前不久，他给我发来一封邮件，告诉我他终于找到了一份让自己满意的工作。但他同时又充满苦恼地说：“我经常因为被人们评价性格温和而感到自豪，也为自己可以擅长让别人高兴而十分愉快。这是一种被别人需要的能力，不是吗？但是实际上，我越来越发现，也许这一特长只能让自己力不从心。我失去了自我，变成了一个只为别



不懂拒绝，你就注定吃亏一辈子

人而活、无法表达自我需求的可怜虫；我清醒地意识到必须争取自己的空间，可总是说不出口，也不能果断地付诸行动！”

很显然，这是一个十分普遍的问题，并非是何塞自己遇到的独特烦恼。人们在现实中总会在某些时刻无法拒绝别人的要求——尽管明知这种要求是不合理的，也是自己不想承诺的，但仍然会不由自主地答应下来，然后成为一台意识被支配的机器。在生活 and 工作中都是如此，我们不好意思拒绝别人，生怕破坏了双方的关系，或者惴惴不安：“如果拒绝他，会不会对自己不利？”

这种意识就是一种恶性病毒。它会在你的大脑中植入一种顽固的木马程序：“不管怎么样，我必须答应他。”“拒绝的代价是我不想承受的。”“我不想让他们对我失望。”于是，你的自由意志被破坏了，情感能力也慢慢丧失，你没有办法大胆表达自己的观点，去做真正想做的事情。你也感受不到生活的满足、快乐和工作的成就感。

“不好意思”的表现都有什么呢？

1. 你是人们眼中“有求必应”的老好人吗？或者你

认为自己在这方面做得十分出色吗？

2. 你总是把别人的需求摆在第一位，无怨无悔地满足他们的要求，以至于经常耽误自己的事情吗？

3. 不管遇到什么事，你习惯于听从别人的意见、命令或服从于他们的想法，但自己的内心又十分别扭、并不情愿这样做？

4. 你在领导眼中是出了名的“听话下属”，不管分配给你什么工作，从不发牢骚？

5. 你在生活中从不和伴侣吵架，因为你很少跟他（她）发生矛盾，并且完全遵从于伴侣的意志？

如果上面的总结中有一条符合你的情况，就可以断定你是一个“不懂拒绝”的人。你可能有点内向，也可能自尊心太强了，或者是一个爱面子的家伙。有各种性格原因会让我们染上“不懂拒绝”的病毒，但它最后的表现都是一致的——让你习惯性地放弃自己的意志，进而无法维护自身的利益。

加利福尼亚州立大学的德拉格教授是我多年的朋友，他是心理学领域的专家，同时也是许多企业咨询机构的顾问。对于这个问题，他说：“这大多是由内向思维导



不懂拒绝，你就注定吃亏一辈子

致的一种行为现象，他们在工作中不敢当面表达观点、索取合法利益，不敢成为工作的支配者，尽管内心十分渴望；他们在社交领域的表现更为明显，害怕被拒绝，充满了随时会被拒绝的焦虑感；他们强烈地认为任何关系都可能因为一次很小的冲突就中断。所以，他们在工作中束手束脚，无法表现自我；他们在社交中人为制造紧张感，将自己束缚在一个很小的角落中，反而伤害了自己。”

这就像何塞的表现一样。他也许拥有灰色的过去和不尽如人意的生活经验，因此害怕拒绝之后的“冲突”；他不好意思去开口拒绝别人，也不好意思尽情展现自己的意志——就像人们遇到的各式各样的无法开口的情景那样。于是，他选择成为一名绝不冒险的“好好先生”，毫不设防地答应别人的要求，使自己的世界成为容纳他人意志的舞台。

但是，让自己变得“好意思”起来，结果真的就会很“糟糕”吗？事实上，这不但不会给自己的生活带来麻烦，反而会柳暗花明又一村，充分释放自己的人生潜能。

你将可以使自己拥有充分的可自由支配的时间，这

对你胜任工作来说至关重要。

你能够专注于真正重要和你感兴趣的工作，而不是全然由他人为你安排使你倍感烦心的事项。

你也同时减少了其他人命令你和麻烦你的机会，在自己“好意思”的同时，让别人在你面前变得“不好意思”。

你掌握了拒绝的能力，从此不再背向世界，而是正面问题，成为一个支配者，而不是唯唯诺诺地被别人的绳子牵着走。

最重要的是，你通过战胜“不敢拒绝”，让自己远离内向性格，变得敢于表达自身意见，争取属于自己的利益，成为一个完全掌控自我的拥有独立人格的人。

在本书中，我们将告诉你怎样积极和勇敢地融入这个世界，为自己获得一席之地。实际上，要做到这些并不容易。每个人都想被关注，成为自己的舞台上的主角；每个人都希望名利双收，实现自己的理想，体现自己的价值。但是，我们看到最多的，是失败者落魄的表情，是缺乏意志力导致的满盘皆输，是不懂拒绝的“好人”们被挤在角落默默流泪的身影。

想不被逆来顺受地对待，就必须战胜自己的“自尊”，



不懂拒绝，你就注定吃亏一辈子

远离那些让你说不出口的障碍。你要与过去的自我对抗，要懂得说出自己的想法，与那些试图压制你的力量对抗；你要懂得突破心理瓶颈，学会实战的方法，让自己从此开朗、外向、积极和强硬起来。

本书将帮助你充分地认识“不懂拒绝”的危害，全面地阐述它是如何对我们的生活和工作产生了负面影响，它的心理根源是什么，以及怎样才能消除它在体内的运行机制。与此同时，通过本书，你还能学会如何规划自己的人生，锻炼自身的意志力，拥有强大的心灵，让自己的情商和人生效率获得全方位的提升，成为一个可以由自己选择和主宰事情的成功人士。

第一章
001

不懂拒绝：为何“老实人”总是受伤害

不懂拒绝的“老好人” / 002

不敢主动提要求的失落者 / 012

成就了他人，却伤害了自己 / 015

为了维护所谓的关系，让自己受尽委屈 / 019

怕麻烦别人，一切都自己承受 / 022

怕失去机会，只好委曲求全 / 026

第二章
033

提线木偶：从来无法自己做主

当依赖成为习惯 / 034

总在最后放弃自己的观点 / 040

我凭什么不能做主 / 045

远离干扰决定力的一切 / 048

自己说了算的人生才有意义 / 052

第三章
055

社交恐惧症：为什么在人群中会令人恐惧

- 见到陌生人就脸红 / 056
- 越热闹，我越不舒服 / 060
- 怎样才能走出家门 / 063
- 你在他人眼中很优秀 / 067
- 重塑自我，解放自己的心灵 / 070

第四章
077

底线思维：任何人都不可突破底线

- 你最大的问题是没有领地意识 / 078
- 有些底线我们必须守住 / 083
- 击碎恐惧幻影：“一切没什么大不了！” / 087
- 先设想最坏的结果 / 090
- 守住底线，才有机会说“不” / 093

第五章
099

掌控情绪：切断让你“难以拒绝”的因素

- 掌控好你的情绪 / 100
- 转换思维，同这个世界和解 / 106
- “负面经验”会毁灭一个人的精神 / 111
- 成为乐观主义者 / 115
- 把坏情绪锁在笼子里 / 119

第六章
125

成为积极表达者：说出你的观点，展示你的态度

别让害羞耽误了你 / 126

正确认识沟通障碍，提高表达能力 / 129

认清自我，敢于积极表达 / 133

先了解对方再沟通 / 136

打破沉默，创造一个好的开始 / 140

把握好沟通节奏，快速处理问题 / 144

第七章
151

成为实力派：这个世界总是实力说了算

我的优势是什么 / 152

成为有价值的人 / 161

成为某个领域的强者 / 167

越有实力越自信 / 171

第八章
177

勇于拒绝：善于维护自己的根本利益

你总是不敢拒绝他人 / 178

你成了他人随便支使的人 / 181

你总是答应他人不合理的要求 / 186

学会说“不” / 189

第九章
211

拒绝侵犯自己的利益基点 / 192

简单的问题请立刻拒绝 / 197

不要马上做决定 / 204

重要的是态度，不是手段 / 207

保持雄心：积极进取，成就更好的自己

直面现实，接受并改变现实 / 212

尽量多地结识更高质量的朋友 / 217

站在巨人的肩膀上，成就更好的自己 / 223

学会强者的品格，成为人生的强者 / 228

附录

100 个方法让你轻松拥有完美性格 / 233



第一章

不懂拒绝：为何“老实人”总是受伤害

扪心自问，这些年来，你一直迎合，从来不懂拒绝，

为了和人相处得更好，维持所谓的人际关系，

你一直唯唯诺诺，刻意迎合，可是你并没有得到应有的尊重，

你甚至被人嘲笑、挖苦甚至陷害……你现在就要清醒，

“不懂拒绝”只会让你受到更多伤害。

不懂拒绝的“老好人”

面对接二连三的要求，不好意思拒绝的结果通常是痛苦的：

“我对每个人都那么好，从不拒绝他们的要求，但他们却把这看成是理所当然。”

“我尽心尽力做好工作，希望用自己的表现赢得尊重，可没有人理解我，有的人反而得寸进尺！”

好了，不要再抱怨了，先停一下。现在，你需要先审视一下自己。你从什么时候开始成为“老好人”的？你的第一次“没有拒绝对方的不合理要求”是何时何地？对象是谁？把这几个问题的答案写在纸上，放在面前。

接下来，你要判断一下自己的“好人情结”到底到了什么程度。是随时随地、任何时刻都不会拒绝别人的要求，毫无原则地照单全收，还是只对自己能力范围内的事情不好意思拒绝？如果是后者，

你的“好人指数”还不算太高。但如果是前者，意味着你已经陷入到了一种非常严重的尴尬境地。

不管现在有多忙，只要有人对你提出要求，你都会不由自主地答应并作出承诺；不管这种承诺会给你带来多大的麻烦，让你付出多高的代价，你都没有勇气拒绝。让你惊恐的是，由于之前你答应了太多，现在你已失去了拒绝的“资格”，因为这会破坏你长久以来在别人心中留下的“好人形象”。所以，你只能继续承担这种状态所带来的辛苦和烦恼。

在开始的时候，也许你深信这能为自己赢得别人的喜爱、同事的欢迎和上司的青睐，可以保护自己在生活与工作中免受攻击、冲突与嫉妒等伤害，维护好来之不易的人际关系，保住自己的职位和薪水。但是，你让别人满意了，自己却无法感受到幸福和快乐。

那么，你真正意识到它带来的危害了吗？

◆ 如果不懂拒绝——事情就会多到做不完

刚从复旦大学毕业一年的赵先生目前在一家高科技公司工作。他用了足足半小时倾诉自己的委屈：“我知道新人都要付出代价，比如对上司不能违抗，对同事有求必应，多做分外工作赢取人们对