

拒 绝 之 书

The Book of

3 6 5 种 方 法 说 不

365 Ways to Say It and Mean It—
and Stop People-Pleasing Forever

NO

升级版

【美】苏珊·纽曼 克里斯蒂娜·沙伊尔 —— 著 冯小伟 王 莹 —— 译

365种准确表达拒绝的具体方法，
利用拒绝的力量，过好自己的生活。



文化发展出版社
Cultural Development Press

The Book of

N

拒绝之书
ωのの种方法说不

O



【美】苏珊·纽曼 克里斯蒂娜·沙伊尔 —— 著
冯小伟 王莹 —— 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目(CIP)数据

拒绝之书:365种方法说不 / (美)苏珊·纽曼, 克里斯蒂娜·沙伊尔著;
冯小伟, 王莹译. —北京: 文化发展出版社, 2018.5

书名原文: The book of no

ISBN 978-7-5142-2156-5

I. ①拒… II. ①苏…②克…③冯…④王… III. ①社会心理学
IV. ①C912.6-0

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第010380号

版权合同登记号 图字: 01-2018-4480

Copyright © 2017 by Susan Newman. All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

拒绝之书: 365种方法说不

[美] 苏珊·纽曼 克里斯蒂娜·沙伊尔 / 著

冯小伟 王莹 / 译

出版人: 武 赫

策划编辑: 周 蕾

责任编辑: 周 蕾

责任校对: 岳智勇

责任设计: 侯 铮

责任印制: 杨 骏

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊文峰档案印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

字 数: 190千字

印 张: 16

印 次: 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价: 49.80元

I S B N : 978-7-5142-2156-5

◆ 如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275710

好评

“说‘不’之前‘好’就从口中溜了出来，这是当下很常见也很令人抓狂的问题，一旦说了‘好’，就会有一连串无法回避的问题出现。在这本无价、实用且精简的书中，苏珊·纽曼博士用她的智慧教你如何做一个和善且乐于助人的好人，同时，也教你如何优雅地全身而退、如何在不伤害他人的前提下拒绝他人的不合理请求，并教你如何教他人换位思考。这是一本能力挽狂澜并拯救人生的书！”

——爱德华·哈洛韦尔，医学博士、畅销书《分心不是我的错》作者

“如果你是一个因为想扮演好好朋友、好队友和好人角色而总把自己的需求放在最后的人，那《拒绝之书》一定是为你量身定制的。此书能帮你消灭因拒绝而产生的耻辱与愧疚之感，并为你在不同场合拒绝不同人提供数百条实用建议。读完此书，还能知道你为什么总是在讨好他人的心理学原因并学会转变讨好型人格的方法。”

——爱丽丝·博伊斯博士，《焦虑工具包：微调心态、跨越心理障碍的策略》作者

“《拒绝之书》给了读者维护自身权益的勇气，能让你豁然开朗。当掌握了拒绝之术，你会更感恩生活，也会感觉更自由。想想你身边有谁需要这本书吧。”

——朱迪·福斯特，医学博士，工商管理学硕士；米歇尔·乔伊，医学博士，《我办公室里的笨蛋：怎样应对工作中难相处的人》作者

“不堪重负？承担的义务过多？倍感压力？《拒绝之书》是每一个有容易被控制倾向的人的必读书目。杰出的社交关系心理学家苏珊·纽曼在书中解释了为什么你会频频讨好他人，并教你如何在委屈自己也不伤害他人的前提下正确拒绝他人。此书如同一本能为人生保驾护航之书，能让你妥善处理好与家人、朋友、同事甚至是陌生人的关系。读完此书后，你一定会赞不绝口并好好珍藏。”

——米歇尔·波拉，教育心理学家，《不自私：为什么那些有同情心的孩子会在这个自我的世界里取得成功？》作者

“作为家长，就真的完全不能拒绝自己的孩子吗？苏珊·纽曼在此书中用贴近生活的场景教家长如何拒绝牙牙学语、青春期甚至是成年的孩子的无理请求。如果你是一个有求必应的家长，那在你的育儿之旅中一定不能少了《拒绝之书》的护航。学会了其中的奥秘，将让你和孩子都受益匪浅！”

——艾米·麦克科锐迪，《“我，我，我”流行病：手把手教你在这个过分标签化的世界里培育出能力出众、心怀感恩的孩子》作者

“在这个推崇喜悦满意与个人底线模糊的世界，拒绝他人的无理请求，并坚定自己的想法，似乎成了一门被遗弃的艺术，但好消息是苏珊·纽曼携着她的新书来帮我们啦。书中纽曼用详细的例子，幽默的语言和可行的操作帮我们探寻我们设置和维护合理个人底线的障碍，并给了我们卸下心理负荷的力量。从‘好’到‘不’的转变，我们只需要给当下忙碌的文化画一个句点。”

——凯蒂·赫尔利，《让女孩不再刻薄》《快乐孩童成长手册》作者

“苏珊·纽曼的这本新书通过还原真实场景与提供体贴的回应方式帮你化解心中的愤懑与失落，是让你过上符合个人价值观生活的明智而实用的指南。不论是唠唠叨叨的孩子还是不断要求的熟人，也不管是有负罪感的亲戚还是无理取闹的同事，《拒绝之书》都能为你提供切实可行的建议，帮你设立有益界限，这样你就能大大方方对那些真正需要同意的请求说‘是’了。”

——艾琳·肯尼迪·莫尔博士，心理学家，《友谊：孩子交友与维系友情指南》作者之一

“对我们许多人而言，拒绝是一件非常难的事情。工作中我们经常被要求做分外的事或是帮同事或客户谈项目；我们也常常被朋友、家人，有时甚至是领英上的联系人叫去帮忙。对，帮助他人确实是一件好事，但这很可能导致我们自身负担过重。在《拒绝之书》中，苏珊·纽曼为我们提供了许多拒绝他人的好建议。这本书将会让我在以后的生活中更自如地拒绝那些不合理的请求，我也会把它推荐给我的客户、同事和朋友。”

——安迪·莫林斯基博士，布兰迪斯大学组织行为与国际管理学教授，《达到》和《全球变通力》作者

“由于在单位和家里我们都承担了太多，所以常常会觉得自己负荷过多或压力过大。简单点说，我们其实对于拒绝他人是有障碍的。苏珊·纽曼教授的新书是给那些太过热情友好与乐于助人，且不知该如何划清界限的人的一本基本指南。”

——罗纳尔多·瑞吉博士，克莱尔蒙特学院领导力和组织心理学专业教授

“有时你必须说‘不’才会有时间对那些真正应该同意的事说‘好’，比如那些对你很重要的事，保护你的健康、使你快乐的事等。这本书正是转变你的讨好型人格，让你拥有说‘不’的勇气的一本实用书籍。”

——安·道格拉斯，《穿越风暴的育儿经验》作者

“在最新版的《拒绝之书》中，社会心理学家苏珊·纽曼为我们提供了大量实用的工具与研究来帮我们建立底线，让我们不再一味地讨好他人。这本书语言风趣幽默，通俗易懂，并为我们提供了诸如被要求照看亲戚家的孩子、开车送孩子去商场或者放弃自己的周末计划来帮别人处理紧急事情的真实情景。在每一个情景后，都附带了具体的参考回复方式。书中的拒绝回应都清晰明了，合乎情理。我们许多人都在努力设立界限帮助我们在不伤害社交关系的情况下合理拒绝，这本书就是我们需要的一本指南！”

——梅兰妮·格林伯格博士，临床心理学家，《耐压大脑》作者

这本书写给千千万万因为不懂得拒绝
而在各种情况下
不得不做着千千万万他们并不情愿做的事情的人们

作者序

第一版《拒绝之书》出版已经十年了，每每能够直率地拒绝别人或者说一句“我现在忙得不可开交呀”“这个我应该办不到”“我那天会很忙，恐怕没空”来婉拒他人的时候，那种如释重负的感觉，仍然让我感到惊喜……更让我惊喜的是，拒绝了别人并不意味着世界末日：我的孩子们不会因为被拒绝而停止爱我，朋友们不会因为被拒绝而疏离我，同事们也不会因为被拒绝而不理睬我。

最近十年来，人们的需求越来越多，生活开始变得像高压锅一样。科技当然是助长潜在矛盾的“罪魁祸首”——因为人们期待他人的即刻回复。种种原因下，我们大多数人都比以前更忙了。

我发现这其中有一个陷阱：就像大多数人一样，我总认为自己能做多更多的事情。要在既定的时间内做好所有事情，其中一些事情就要被舍弃不做。但是舍弃什么呢？我恍然悟到需要改变自己的思维模式，设置一个底线，并且要坚决捍卫它，因为这个底线是防止自己变得讨好他人成瘾的关键，有了这个底线，自己要做的事才不至于堆积如山，不会突然崩溃而把自己压在“山”下。

很显然，你也会有不得不，或者自身想要帮别人的情况出现。《拒绝之书》不是写给那些不顾他人、凡事都想要按照自己的方式去做的极端自我主义者的。相反，是写给那些像我这样太容易事事答应别人，不

会拒绝的人，写给那些刚刚应允了别人就肠子悔青，发现自己根本没有必要一口答应的人。

这个版本的《拒绝之书》包含了大量新的案例和研究，阐释了为什么说“不”有时候可能是最好的答案；与此同时，提供给你更多的方法论，让你在拒绝他人时不会感到负罪感，也不会伤了你和他人之间的和气。读完本书，你会开始更多地关注你被请求的事情是什么、别人如何提出这种请求、在什么情况下别人会请求你，以及你会多快做出回应。通常情况下，你会为了取悦他人、安抚他人或者避免伤了他人感情而非常快地一口答应。如果是这样的话，我希望你能迅速学会把“不”列为自己的常用词，从此过上幸福快乐的生活。

我们的目标是在别人请求占用你的时间、才能、体力、金钱、专业技能等的时候更好地掌握拒绝的诀窍，以免用尽你的宝贵时间，还让你感觉分身乏术。接下来的理念和案例会增强你的决心，留出更多时间给你来说最重要的人和事情，这对你自己来说也意义非凡。

前言

我们生存的这个世界最近都在推崇“好”的力量，这是一个趋势。大量博客、自助类书籍甚至小说和电影情节都在暗示回答“好”解锁了生命中更多的未知。这个想法让一些人，特别是一些想要冒险的怯懦者去回复“好的”。这样一来，欣然应允往往就成了好事。如果你回复“好的”，会让你离自己的目标更进一步，那么这无可厚非：终于报了你想了很久，但是思来想去还是没报的拳击课；保持了家庭和睦；战略性地巩固了你在工作单位的地位。这些时候，回答“好的”不是一件坏事。在工作中，据说回答“好的”可以传递出这样的信息：你支持你的团队，有团队意识，还能提升你在公司里的价值。如果回答“好的”能够对你有所助益，或者让你感觉良好，那这样也没什么不对。

然而，问题来了。

“好！”“当然！”“没问题！”在你还没看清现实，或者还没意识到你要做的承诺有多“重大”时就脱口而出了这些话。然后你发现你压根不想或者没时间去做你答应下来的事情时才后悔莫及。你既不愿帮朋友或者兄弟姐妹照看孩子，也不愿意每次邻居求你时就花时间去帮他遛狗。你既搞不清楚怎么就被派去做一个自己职责范围之外的办公任务了，也不知道怎么就派你去张罗一个离职同事的欢送会。你会问“为什么这样的事情总是发生在我身上？”如果你还没有思考过这样的问题，那么，是时候想想了。

“不”——你两岁的时候会毫不犹豫地重复使用这个字，然而在今

天的诸多交际中，如果你再用这个字，就往往会有问题。是时候让你自己重新适应“不”这个字了。它有着给你的生活带来平衡，让你掌控日常交际的力量。时刻谨记“不字诀”，你就有了拒绝的潜意识 and 能力。学会说“不”，你自己的幸福快乐就成了你优先考虑的事。

◆ 小测验：你是几度“讨好型人格”

通常，那些经常回复“好”，而不是回答“不”的人都意识不到自己的意愿，意识不到先人后己在某种程度上是自身发展和幸福的绊脚石。这个小测验可以帮你更清楚地看清自己在回答“好/不”时的窘境。注意你对下列问题对号入座时的回答是“对”还是“哦，这说的不就是我吗！”

1. 有没有发现你没有足够时间来锻炼、放松、美美地睡一觉，或者完成你原先计划好的事情？
2. 你是不是经常无法表达自己或者提出自己的需求？
3. 你是不是会前脚答应了别人，后脚就开始后悔？
4. 拒绝别人的时候你会不会觉得有负罪感？
5. 你会不会怨恨向你提请求的人，纳闷为什么他们总是找你帮忙？
6. 你是不是有想要被爱或者被喜欢的需求？
7. 一旦你答应了某事，会不会情不自禁地觉得自己被欺骗或者被摆布了？
8. 你有没有觉得你的一些交情是“单向付出式”的？你是否会问自己“这个人为我做过点什么吗？”
9. 人们会认为你呼之即来，随叫随到吗？
10. 你是不是害怕错过有趣的事，或者害怕落单，所以朋友邀请你参

加聚会时你会不知所措，不知道要不要拒绝？

11. 出现难题的时候，你是不是总是做出牺牲的那一个？

12. 你是不是很想别人认为你是一个有责任心、靠谱儿的人？

13. 你是不是有时候会想“我不再那么开心了”？

14. 你是不是有时候觉得自己为别人做得太多，为自己做得不够？

15. 你会不会让别人的意见来决定你的自我价值？

如果上述问题你回答的“是”多过“否”，那你极有可能已经患上了“讨好型人格综合征”。

◆ 讨好是一种病：你为什么会事事答应别人

如果你总帮别人做事，几乎或者压根不给自己留时间，还经常觉得自己处于绞尽脑汁的状态，那么就把自己列入“讨好型人格”的分类里吧。有可能你成年以来一直在取悦他人，那些接受你帮助的人在你的协助下越来越好，他们在你生命中所期望的事情就是被你照顾。仅凭这一点，你就是一个深度讨好型人格的人了。

你或者不愿意吐露自己的需求，不说你自己要什么，这就留下了答应别人请求的“隐患”。有可能你就是一个“忙碌控”：一天里你做的事情越多，人越忙，你就越开心；你越开心，你就越可能答应别人的各种要求。无条件地说“好”是许多过度揽事情的人的默认立场。毕竟，忙的人把活儿干了，你周围的人会知道。很多忙人手头已经有很多待办事项了，还在想着“我还能再做点什么？”

又或者，你是那种避免对立和不愉快的人。对你来说，回答“好”，既是阻力最小的捷径，也是不伤了你和提出请求的人之间和气

的好办法。

然而，不断地回应“好的”，往往是由于没有想清楚别人请求你做的是什么事。很多人都声称自己答应的时候正处于脆弱时刻：“我今天过得糟透了”“我今天心情不好”“我不太舒服，没什么戒备心”……还有很多其他的借口。阻止你拒绝的往往就在问题的表象之下：隐含的判断——一种说不出来，但是却让你产生负罪感的“应该”，你自己犹豫不定，不想冒犯别人或者不想让他们失望；或者你惧怕请求者的权力，或者是他们能莫名地“掌控”你。

然后，你就进入了危险的灰色地带，那里充满了你没有强烈感觉，也没有什么想法的东西。在灰色地带里，你犹疑不定，徘徊不前。突如其来的请求会让你仿佛置身混沌的水池里苦苦挣扎。除非你停下来给自己足够的时间来分析当下的情况，不然你就只能继续做一个“点头族^[1]”。

有的“点头族”或者是因为喜欢那种被需要的感觉，就养成了事事顺从的习惯。他们享受从合作中得到的那种被喜欢或被喜爱的感觉。同样地，他们渴望得到认可，渴望让自己的自尊心得到提升。别人一句“谢谢你”，就能让他们心花怒放。在极端情况下，点头说“好”甚至会让人上瘾，成为一种癖好。

也许，你是因为害怕错过一些有趣或者重要的事情而不得不频频说“好的”；也许你是因为担心落单或者被边缘化；又或许你担心拒绝了别人他们会在背后对你做出负面的评价。

中庸点说，随时准备帮助他人是一件好事。然而，反过来说，自我牺牲却不是。“点头族”们不仅会感觉压抑，感觉分身乏术，感觉像中了圈套，被利用，而且经常因为觉得自己是一个容易上当的傻瓜而烦恼不已。相比于直接拒绝，不分状况地事事答应别人带来的伤害往往比拒

[1] 译者注：“点头族”，原文“yes-person”，指那些面对别人请求时习惯答应的人。

绝别人对他们造成的伤害更大。

事实上，无论男性还是女性都有可能具有讨好型人格，这是因为在成长的过程中，人们受到的教育都是要去关心和爱护他人。点头说好是你一直在做，而且看起来会一辈子做下去的事。其实，没有必要一直遵循这个理念。

◆ 拒绝：一种可以学会的技巧

如果你习惯地点头说好，那你就是一个拒绝新手——说“不”对你来说可能是一个完全未知的领域。对你来说，说“不”意味着尝试完全陌生的东西。把这个过程看作一次冒险的旅程吧，在旅程结束时，你会得到一份美好的奖励：让你亲眼见证一种更平静、更快乐的生活。

想要掌握拒绝的艺术，你需要跳出你的舒适区。学会说“不”，非但不会改变你的个性，还能够帮你做回自己，摆脱让你筋疲力尽、耗尽精神的那种空虚感。假以时日地练习，你就会把拒绝作为你应对请求时的首选，而不是现在这种根深蒂固的习惯性答应别人了。

“不”是一个充满了消极情绪的词，这是人们从幼年起就根深蒂固的观念。孩提时代，人们会毫不犹豫地喊出“不行！”但慢慢地，“不”这个字眼从你的语言体系中逐渐被抽离。小时候，如果你拒绝把自己的玩具分享给一个蹒跚学步的孩子，你就会被送回你自己的房间去思过，或者这个玩具就会被拿走；长大后，拒绝父母的管制或指导，我们就会失去很多特权。这些早年的经历都转化成了人们对于说“不”这个词的具象恐惧。

毫无疑问，类似这样的理解会跟随你直到你的成年生活中来。你需要时间来了解拒绝的力量——它能维护你的私人时间，平衡人际关系，

守护健康，创造积极的改变。在坦然拒绝之前，你需要了解为什么拒绝非常重要。

也许在处于被催促逼迫、超负荷运转还在负隅顽抗的状态时，你的脑海里才浮现出拒绝的想法。事事答应别人不是一种健康的人际交往模式，一味应允，消耗自己的精力对身心没有益处。人们会有压力和挫折感，附加的压力会影响人的睡眠和性情，甚至导致抑郁。经常紧张会导致胃痛、头痛，还会促使人们养成一些减压应激的习惯，如暴饮暴食或吸烟。简而言之，多拒绝，可以有效控制你的压力指数，避免出现潜在的健康并发症。

改变你对自己、对生活的认知，甚至改变你对梦想的认知，就会改变你对请求的反应。花点时间琢磨一下你自己想要什么，琢磨一下你为别人做的所有事情，那些事情都有可能拖了你的后腿，或者至少让你慢了下来。有了明确的目标，你就能更好地避免不必要的干扰，避免别人在你前进的路上设置障碍。想想这些，你可能就会少答应别人的请求，不会别人找你时你就随叫随到，“慷慨相助”了。

把拒绝当作你的助力，让它为你呐喊助威，让它成为你完善自我的工具。让说“不”来改善你的思维状态，让你自在地保持节奏——自己的节奏，让你感觉自己更果敢。

◆ 改变你的思维方式

花点时间想一想你身边是不是有这样的人：他们在被要求做某事时会毫不犹豫地拒绝。注意他们是如何一如既往地恰当捍卫自己的时间和底线的。选出其中一个来当你的榜样。

一味地答应并没有让你成为一个更好的人，拒绝别人也不意味着你

是一个不热心的人。不事事答应别人，你也可以继续做一个善良又有同情心的人。别老想着那些让你良心不安的“你应该那么做”，那些想法只会耗费你的精力，侵吞大量你的宝贵时间。

在既定的时间内不能得到你想要的，或者好几年、好几个月的计划都没能完成很让人沮丧。在分心做不重要的事情的时候，几个小时、几天的时间就一闪而过了。明确了你自己的需求，把它们放到首要位置上，你就不会同意去做那些让你烦恼或是自找麻烦的事情了。

只有你明确了自己的需求是什么，才能坚持自我、表明自己的偏好。弄清楚你在个人或者工作上的目标是什么，对于实现你的目标来说至关重要。也许你想要学习或者精进一门乐器的演奏技巧，又或者你想学习或者提高一门外语的口语表达。你的目标也许只是简单地多睡一会儿觉，或者少去替你的岳母大人跑腿做那些她自己也能做的事情，或许你很喜欢园艺、很喜欢缝纫或者想要加入一个图书俱乐部，或者就想多看几场电影。但是，你就是没时间去做了那些事。

别再过度热心了，允许为自己着想一下，给自己留点时间吧，不要总是没日没夜地去做那些苦差事。你完全可以说“我得先把自己的事情做完”。改一改你的陈旧观念，坚持目标导向的方向，你就能更好地坚持自己的日程，生活也会变得更令你满意、更有成就感。清楚地阐明你希望实现的目标会自动强化你的底线，也更能保持你做事的优先级。

◆ 设定底线

为了防止他人触碰你的底线，计划好你自己想做的事情，妥妥地预留好时间空当，拿孩子的午睡时间举例，你下班回家或餐后一个小时是哄孩子睡觉的时间。有人这时候提出请求时，你就会知道自己不想放弃