

拒绝力

不做不懂拒绝的老好人

内附提升拒绝力的20个tips

No!

舒湄
著

本书帮助你

告别不懂拒绝的老好人状态
温和而坚定地表达自己的真实想法
利用心理、环境等条件有效提升拒绝力
获得从容、自由、有界限的人生

 中国纺织出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

拒绝力

不做不懂拒绝的老好人

舒湄·著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

无私和善良都是美好的品行，但毫无原则的与人为善，就可能丧失拒绝力。明明不想答应，却碍于世俗和面子，违心地接受，给自己带来无穷无尽的烦恼和委屈。面对不合理的请求，拒绝是对自己的尊重，也是在设立自己的界限；你必须先有自己的界限，别人才会知道你的底线。我们是需要做一个好人，但绝不能做没有底线、不懂拒绝的“老好人”。

图书在版编目（CIP）数据

拒绝力：不做不懂拒绝的老好人 / 舒涓著. —北京：中国纺织出版社，2019.5
ISBN 978-7-5180-5924-9

I. ①拒… II. ①舒… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第020371号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：113千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

舒 湄

国家二级心理咨询师，企业培训师，
帮助在华外企和国际化的本土企业
员工进行跨文化培训，客户包括阿
里巴巴、华为等。

策划 | 郝珊珊
编辑 | 65634221@qq.com

装帧 | 李方磊
设计 | QQ:2397807925

序 言

日本有位教授曾发出过这样的感慨：“央求人固然是一件难事，而当别人央求你，你又不得不拒绝的时候，亦是叫人头痛万分的。因为每一个人都有自尊心，希望得到别人的重视，同时我们也不希望别人不愉快，因而也就难说出拒绝的话了。”

简短的一段话，道出了太多人的心声。也许是天性使然，心软和面子可谓是在人际交往中的“软肋”。面对他人提出的不合理要求，或是自己不愿意接受的事，如果拒绝别人，担心会伤了彼此的情谊；可若不拒绝，为了息事宁人强忍着，又实在委屈了自己。对许多女人来说，遇到需要拒绝别人的事情，就陷入到无尽的纠结之中。

为什么我们如此害怕说“不”呢？

无外乎两点原因：一是怕伤害对方，二是怕拒绝别人之后不再被欢迎。那么，不拒绝他人、凡事有求必应，就能避免这两种结局吗？答案依然是否定的。

要知道，把自己不喜欢、做不来的事应承下来，弄得筋疲力尽之后，让对方的期待落空，才是破坏彼此关系的大敌。有求必应，不懂拒绝，是对自己需求的忽视，你连自己都不尊重，还如何指望他人尊重

你？况且，不管你怎么做，都会有人不满意，哪怕是竭尽全力，也无法避免偶尔出现“不受欢迎”的局面。

想做个有求必应的“老好人”并不容易，人们的要求永无止境，往往是合理的、悖理的并存，如果当面你不好意思说“不”，轻易承诺了自己无法履行的职责，会给自己带来更大的麻烦和困难。助人为乐是一种美好的品行，可当自己力不从心、无法满足他人的请求时，就不要违背内心、为难自己。

卓别林说过一句话：“学会说‘不’吧，那样你的生活将会好得多。”

我们的一生都是在不断拒绝中度过的，无论说话还是做事，有选择就必然会有放弃和拒绝。在面对别人提出的不合理要求时，拒绝是对自己的尊重，也是自己的权利，不必为此感到愧疚和亏欠。只是拒绝不代表一定要直来直去地说“不”，处理问题需要技巧和智慧。

翻开这本书吧！它会告诉你：如何告别不懂拒绝的“老好人”状态，如何温和而坚定地表达自己真实的想法，如何利用心理、环境等条件，有效地提升拒绝力，最终获得从容的、自由的、有界限的人生。

目 录

第1章 迷思：当你不敢拒绝别人时，你在想些什么 || 001

就这样拒绝，会不会伤了对方的心 || 002

委屈一下没关系，胜过被人说“不好” || 006

心里明明很介意，却羞怯得开不了口 || 009

低价值感的折磨，没勇气拒绝任何人 || 012

放不下虚荣的面子，宁肯打肿脸充胖子 || 015

不愿自己作决定，总想让别人来做主 || 018

内心缺少反抗的力量，只好逆来顺受 || 021

沉溺于爱和依赖中，试图让别人满意 || 024

第2章 觉醒：拒绝是对自己的尊重，没有对不起任何人 || 027

不懂拒绝的人生，注定是一场苦涩之旅 || 028

所有违心的接受，最后委屈的都是自己 || 031

一味地迁就和付出，换不来别人的重视 || 034

有多少“为你好”，就有多少情感包袱 || 037

说“不”是你的权利，没什么不好意思 || 040

利益受到侵犯的时候，不可以无动于衷 || 043

拒绝不相容的事务，是对自己和人生负责 || 046

第3章 自爱：与其苦心讨好世界，不如用心强大自己 || 049

无论你怎么做，也无法让所有人都满意 || 050

该有脾气时就得有，不能只懂隐忍和退让 || 054

扔掉圣人情结，没必要逼自己成为完人 || 057

留一点独立精神，保持有个性的自我 || 059

你是命运的主人，把决定权交给自己 || 061

有选择的拒绝，会让你生活得更美好 || 065

别对吃亏逆来顺受，你不亏欠任何人 || 068

第4章 界限：守住自己的底线，有些事不可轻易让步 || 071

拒绝≠自私，设定你的心理界限 || 072

原则性的问题，不能向人情妥协 || 076

再好的交情，也得有不可触的底线 || 080

钱的问题要明算账，切忌含糊其辞 || 083

不必要的加班，你有权委婉拒绝 || 086

对办公室里的性骚扰大声说“不” || 090

倾听有限度，不做“情绪垃圾桶” || 094

真诚不是毫无保留，拒绝被打探隐私 || 097

不玩暧昧的游戏：爱就深爱，弃就彻底 || 100

第5章 态度：当你温和而坚定，拒绝力自然提升 || 105

与他人太过亲密，会让你丧失拒绝力 || 106

客气一点儿，拉开彼此的心理距离 || 109

听对方把话说完，再开口拒绝也不迟 || 111

拒绝的态度要坚定，话却要点到为止 || 114

给出充分的拒绝理由，获得对方的理解 || 117

合情合理的说不，不会伤害彼此的情谊 || 120

人人都在意自尊，哪怕是在被拒绝的时候 || 123

第6章 沟通：换一种方式表达，别直截了当地说不 || 127

婉转地表达你的态度，不要那么生硬 || 128

先认同后拒绝，避免让对方感到难堪 || 131

自我嘲笑一番，用幽默裹住尴尬 || 134

讲出自己的难处，让拒绝更加真切 || 137

表达你的同情，安抚对方的情绪 || 140

给予被拒者一些力所能及的补偿 || 143

第7章 应变：灵活地处理问题，让对方主动放弃 || 147

无声胜有声，沉默也是有效的拒绝 || 148

截话拒绝，让对方自动放弃请求 || 151

先堵住请托的门，胜过亡羊补牢 || 154

充分利用环境，营造心理压迫感 || 157

让对方感觉不舒服，迫使其提前离开 || 161

表达拒绝，你还可以使用肢体语言 || 164

第8章 自控：有定力抵挡住诱惑，才有能力掌控生活 || 167

世界如此复杂，要懂得拒绝诱惑 || 168

识破爱情中那些虚假的甜言蜜语 || 172

认清街头推销的手段，千万别心软 || 175

“高帽”的背后是无穷无尽的麻烦 || 179

珍视你的善心，切记不要随便送人 || 182

与充满诱惑的网络信息保持距离 || 185

拒绝免费的午餐，让骗子无处下手 || 188

附录：提升拒绝力的20个实用建议 || 191

第1章

迷思：

当你不敢拒绝别人时，你在想些什么

拒绝力：不做不懂拒绝的老好人

❁ 就这样拒绝，会不会伤了对方的心

拒绝，看起来很简单这两个字，却是多少人的致命软肋。

Jessica是个好说话的姑娘，周围人都说她善解人意，可这个好姑娘，活得一点也不开心，经常会陷入纠结矛盾中，面对“两个我”的内战。

内在我：“为什么要答应朋友的邀约？周末分明已经有安排了。”

现实我：“她难得约我一次，不去不太好吧？”

内在我：“你也难得有个清闲的周末，可以安心地休息一下，在家读两本书。”

现实我：“如果我拒绝了，她会不会失望？会不会伤害我们之间的情谊？”

Jessica不敢作出拒绝的决定，依靠的不是理性的分析，而是出于害怕伤害朋友的心理。为了保证朋友不受伤害，她就只好委曲求全，选择答应，把痛苦留给自己。如果她拒绝了朋友的邀约，结果究竟会不会有她想得那么严重呢？事实上，这结果完全是她内心的投射。

不好意思拒绝别人而委屈一下自己，一次可以，两次也无妨，毕竟

人活一辈子，难免要受点委屈。可是，若要长期如此，用这样的姿态面对所有人，人生会变成什么样呢？轻则，没有自主能力，不管做什么都要依赖他人；重则，产生严重的心理问题，例如抑郁或躁狂。到头来，受到伤害的只有自己。

乌小鱼有一幅刷爆网络的心理漫画，标题叫作——为什么你会不敢拒绝别人？这幅画适用于所有出于怕对方难过失望而不敢拒绝的群体，因为它告诉你从未思考过的——真相。

（以下是漫画《为什么你会不敢拒绝别人》的对白，略有改动。）

“星期天还在加班呀？”

“是呀，可烦了！我的前任老板，请我帮忙策划一个紧急项目，这个项目不是我喜欢的类型，可我又不好意思拒绝他……他那么欣赏我、信任我，以前待我也不薄。难道，我不该回报他吗？可是，我的假期计划又要泡汤了，好纠结啊！”

“噢，除了你之外，没有别人可以做了吗？如果你拒绝了，会怎么样？”

“对方会很失望。”

“对方失望了会怎样？”

“我会难受，内疚。”

“那你以前有过类似的感受吗？”

“有……（催眠状态中）我想起小时候的一件事。我看到一堵墙，隔开我和妈妈。她在客厅，我在卧室，我不肯背单词，妈妈很生气……”

“把当时的感受说出来好吗？”

“我好内疚，我惹妈妈生气了，妈妈很伤心。我感受到妈妈很无助，她有许多压抑的苦，妈妈过得并不开心。”

“（片刻后）现在感觉怎么样？”

“胸口没那么堵了。”

“和妈妈说出你真实的想法，好吗？”

“妈妈，我知道你很生气，很难过。可是，我现在不想背英语单词，等我想背了再背，好吗？妈妈，请你尊重我，理解我，好吗？”

“再多说几遍吧。”

“……（催眠状态中）妈妈同意了，她说，改天再背吧！我和妈妈都平静了下来。我突然清晰地感受到，妈妈的难受，不是因为我。她本来内心就有许多痛苦和无助。”

“好的，恭喜你，看清了真相。”

“（睁开眼，回到现实中）我决定，还是明确地拒绝前老板，并告诉他真正的原因吧。”

这幅漫画的内容，是否碰触到了你的某一根敏感神经？亦或者让你对拒绝他人这件事，产生了新的认识和看法？有触动的话，就意味着有改变的可能，这是一件好事。

我们应当清楚一件事：有时，就算我们的拒绝是合理的，对方也难免会生气，可这不是我们的错。面对这样的情形，不必有太多的内疚。

有些人难过，是因为这种拒绝的情境，让他重新体验到成长过程中

的某种痛苦，而那不是你造成的；有些人难过，是因为他们本身缺乏同理心，无法设身处地地为你着想。如果有一天，当他们真正长大和成熟（心理上的），再回想起这些事，对你的怨言自然会烟消云散。