



学会决断

(原书第2版)

**HOW TO BE ASSERTIVE IN
ANY SITUATION (2nd Edition)**

[英] 苏·哈德菲尔德 吉尔·哈森 著 吴淼 译
(Sue Hadfield) (Gill Hasson)

面对咄咄逼人的亲友、上司和同事，难以说“不”？

面对琳琅满目的选择，难以抉择？

身处社交、公众场合，如何自信、大方地做自己？

本书通过具体示例与论述，让你在生活和工作中自主思考、学会决断。



学会决断

(原书第2版)

[英] 苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield) 著
 吉尔·哈森 (Gill Hasson) 著
 吴淼 译

HOW TO BE ASSERTIVE
IN ANY SITUATION

(2nd Edition)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

学会决断 (原书第 2 版) / (英) 苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield), (英) 吉尔·哈森 (Gill Hasson) 著; 吴淼译. —北京: 机械工业出版社, 2018.1

书名原文: How to Be Assertive in Any Situation

ISBN 978-7-111-58579-4

I. 学… II. ①苏… ②吉… ③吴… III. 人际关系—通俗读物 IV. C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 295666 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-4419

Sue Hadfield, Gill Hasson. How to Be Assertive in Any Situation, 2nd Edition.

ISBN 978-0-273-78522-4

Copyright © 2014 by Pearson Education, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2018 by China Machine Press.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc. This edition is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Hong Kong, Macao SAR, and Taiwan).

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Pearson Education (培生教育出版集团) 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

学会决断

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王钦福

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 7.75

书号: ISBN 978-7-111-58579-4

定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

HZBOOKS | 华章心理
Psychological



作者简介

苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield) 和吉尔·哈森 (Gill Hasson) 都从事教师行业，两人合著过《反弹力：幸福人生的源动力》^① (*Bounce: Use the Power of Resilience to Live the Life You Want*) 一书。

苏·哈德菲尔德曾是一名中学英语教师，有 20 年的教龄。教学期间，她为学校学生、教职工和学生家长开设与自信力相关的课程和讲习班。过去的 10 年里，她在英国萨塞克斯大学 (University of Sussex) 和社区为成人教授与自信力、创意写作、学习技巧、职业和个人发展相关的课程。她坚信，人们要想过上幸福且有成就的生活，就必须持有自信、果断、勇敢的生活态度。苏还著有《正向思考力》(*Brilliant Positive Thinking*) (2012) 和《做出一项改变》(*Change One Thing*) (2013)。

吉尔·哈森曾与拥有不同背景和身处不同境地的人共事。她的关键动力源于她坚信人们具有主动改变自己思维方式的能力，思考的对象包括生活、他人，也包括人们自己。吉尔在英国布莱顿 (Brighton) 开设与个人发展相关的成人教育课程，同时也是英国萨塞克斯大学学习技巧课的老师。她还开设了面向学龄前儿童、青年、社会工作者和家长的儿童与青少年发展课程。

联系作者，可登录 www.makingsenseof.com。

① 该书由培生教育有限公司 (Pearson Education) 于 2009 年首次出版。

作者致谢

感谢我们的家人、朋友、学生和同事对这本书表现出的极大兴趣和热忱，感谢你们允许我们用你们的故事作为研究案例。我们还要感谢所有将书中的方法用于实践，并告诉我们你们的生活因此发生改变的学生们。

此外，我们还要特别感谢山姆·杰克森（Sam Jackson）、梅兰妮·卡特（Melanie Carter）、露西·卡特（Lucy Carter）和埃洛伊斯·库克（Eloise Cook）给予我们的帮助、鼓励和指导。

出版方致谢

感谢授权我们使用版权内容的第三方版权所有者：

第 69 ~ 70 页：来自 scholastic.com 教师网站对罗莎·帕克斯（Rosa Parks）的采访摘录。版权归美国学乐出版社有限公司（Scholastic Inc.）所有。获美国学乐出版社有限公司允许使用该内容。

此外，本书尚存一些未能取得联系的版权所有者的版权材料。欢迎提供任何相关信息。

| 序 言 |

写《学会决断》（第1版）的出发点，是想为那些无法加入到我们课程中的学生写一本关于决断力养成的实践读本。第1版的市场表现证明了人们对于这个话题的广泛兴趣。自2010年9月首版面世，《学会决断》已经被翻译成15种语言。有趣的是，不管这些国家——印度、德国、中国、挪威和俄罗斯等，具有怎样的文化和宗教差异，有一个共同点是肯定的，那就是这些国家的人们都渴望过上有成就感的生活，不愿囿于恐惧和担忧。

我们发现，人们常常对“决断力”（Assertiveness）一词的含义感到困惑。“具有决断能力”不仅指一个人能够坚守住自己的立场，还意味着能考虑他人的感受并鼓励他人坚守自我。一个能够决断的人同时也应该是一个心胸宽广、体贴周到的人。对自我的坚守绝不会影响一个人的品格；相反，对自我的坚守使一个人离他最想成为的那种人更近了一步。

当你敢于坚守自我，做出决断时，你会活得更加轻松，因为你不再忧虑，你确信自己可以顺势而为，把事情处理妥当。你不用再因为害怕承担说“不”的后果而勉强自己应允他人，你是更加真实的自己。当你敢于表达自己的观点，而不担心他人的看法时，你会更加自信与快乐。自信、冷静、果敢的人也

会是一个善良、体贴的人。

自第1版成功面世，我们收到了很多热心读者的来信。读者常常在信中根据自己生活中遇到过的棘手案例提出有价值的建议。我们认真采纳了这些建议，并将它们与个人价值的重要性联系起来，一并编入新版内容中；也就是说，当你对与你的自身价值相关的问题做出反应和决定时，你更容易变得果敢与自信。为此，我们还在第2版中增加了新的章节——“如何在会议中做出决断”。

很多读者提出了自己遭遇的具体困境，并想要寻求具体解决方案。对此，我们也在第2版中做出了回应，并新添了另外两个章节。“如何帮助他人提升决断力”主要讲如何帮助他人的人际交往中做出决断。该章阐释了如何帮助他人，使其诚实、开放、直接地面对自己的感受、所欲和不欲。

另一个新添章节——“如何‘对付’难缠的人”，教你如何对应那些无法用之前任何常规决断力案例解释的人。例如，不遗余力否定你价值的人、不停索取帮助使你抓狂的人、频繁惹你愤怒的人。

无论何时，面临潜在的或遭遇实际的困境，首先问自己一个问题：什么才是我最想要的结果呢？如果你的答案是“我想让他们意识到……”“我想让他们理解……”“我想让他们改变……”，那么你成功的概率微乎其微。关于决断力的启蒙第一课就是，不要企图改变他人，或者期待他人按照你的意愿说话和行事。你能改变的只有你自己。

“曾经，我想改变世界，但我最终发现一个人有把握改变的只有他自己。”

——阿道司·赫胥黎 (Aldous Huxley)

想要了解更多自信力课程内容，请通过 www.makingsenseof.com 联系我们。

| 第 1 版序言 |

多少重大的社会和政治变革始于一个人做出坚守自我的决定！

纵观历史，无数人勇于表达自己的诉求和底线。他们不会因为对冲突的恐惧而保持缄默，他们随时准备对自己的行为负责。

1955年12月1日，42岁的罗莎·帕克斯（Rosa Parks）决定坐在一辆亚拉巴马公交车的“白人专座”上，并且拒绝司机让她为一名白人男子让座的要求。她的行为引发了史上著名的黑人抵制公交车运动。这场运动的结果，是美国南部各州公交车上“黑白隔离”的终结。

1976年8月，33岁的贝蒂·威廉斯（Betty Williams）目睹了贝尔法斯特一座民居中三名儿童的死亡。而后，贝蒂连同死亡儿童的姨妈梅里德·麦奎尔（Mairead Maguire）便走上了和平运动之路。两位女性成立了和平人民组织（Peace People Organisation），旨在联合北爱尔兰地区的天主教教徒和新教徒共同抵制因为宗派分歧引发的暴力事件。威廉斯和麦奎尔于1977年获得诺贝尔和平奖。

除了罗莎·帕克斯、贝蒂·威廉斯、梅里德·麦奎尔这样的女性和纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）、甘地（Gandhi）

这样的男性，所言和所为能够敢于坚守自我的人还有千千万万。

他们可能并不是对成功时刻抱有十足的把握，他们可能也会对结果产生忧虑，但这些都不会阻止他们行动，他们总是能够在坚守自我中做出改变。

你同样也能做到！你可能并不想改变世界，但你可以在自己的世界里做出改变！

更加自信、果断、勇敢对你而言意味着什么？

你将能够建设性地表达自己的感受，对他人畅言自己想要的和不想要的。如果你更加自信、果断、勇敢，你将实现可能的最大化，更可能追到喜欢的人，得到理想的工作，交到知心的朋友，过上中意的生活。你会变得更加自信，失望和忧虑烦扰你的可能性会大大降低。你还能帮助他人，使其变得更加自信、果断、勇敢。

我们在教授个人与职业发展课程时，遇到过许多人，他们在人际交往中被自信和能力的缺乏所羁绊，程度之深使我们吃惊。于是我们写了这本书，用于帮助他们，也包括你。

如何帮助？简而言之，就是帮助你厘清“决断力”一词的含义，了解如何做出决断以及如何帮助他人提升决断力。第1章阐释了决断力是什么以及不是什么。你将会了解自信处事带来的好处和不自信处事带来的麻烦。没有人时刻自信或者时刻不自信，我们会在文中解释原因，也会力证自信处事何时容易，何时不易。本章中的小测验会帮助你了解在什么样的情况和环境下你会更加自信、果断、勇敢。你会看到自尊、期待、价值

和权益在你自信处事的能力中都扮演着重要的角色。

在你真正起步使自己变得更加自信、果断、勇敢之前，请先阅读我们的第 2 章。该章告诉大家改变自己的行为和沟通方式只是一个完整过程的一部分，这个过程由一系列小步骤组成。最重要的先行步骤之一是明确自己的行为 and 沟通中哪些具体方面是你想要改变和提升的。当你完成第 1 章结尾的小测试后，我们想你应该能够抓住那些具体方面。

重要的是，你要明白，任何变化，都会伴随着起起伏伏。

但是，你改变自己，想变得更加自信、果断、勇敢的决心和信心绝不能被挫折消磨。当你认清自己的能力、力量以及周围存在的富有正能量的人时，你会变得更加自信。

当然，肢体语言会影响你的决断力。你也会发现赞美别人和接受赞美的能力对建立一个积极的态度大有裨益。

看到这里，你应该已经了解决断力是什么以及不是什么，也应该意识到自身言行的哪些方面可以变得更加自信。你还应该已经了解“强势”行动的重要性。但在你行动之前，还有其他两个必要条件：主动选择做出决断和了解如何决断。第 3 章会教你如何做出决断，如何告诉他人自己的所欲和不欲。

该章关乎认清自己的感受，并直截了当地将感受表达给他人；也关乎倾听和接受他人的观点，同时坚守自己的权利；还关乎何时坚守立场、何时做出妥协。最终，你将会学到承担责任以及不将交流失败的结果归罪于他人的重要性。

第 4 章的重点是教你如何回应他人，如何自信地批评他人

以及接受他人的批评。我们将分析人们无法泰然应对他人批评的原因，讨论自信应对批评的方法。我们还会分析为何霸凌事件时有发生，并对家庭和生活中常常出现的霸凌提出有效的应对之策。

当你学习这些新技能时，请耐心。变得更加自信、果断、勇敢需要时间、诚心和勇气。

你可能很难想象自己真正成为一个自信、果断、勇敢的人。为此，我们在第二部分列举了人们认为最难自信应对的情景，通常发生在工作场所、朋友交往和家庭生活中。你还会学到如何自信地参加面试、购买商品和接受服务。

最后一章教你如何做出决策。在生活中做出正确的决策是成就自信人生的关键。该章探讨了人们优柔寡断的原因，解析了人们为了逃避决策而容易犯下的错误。该章为决策的整个过程提出了清晰的指导。仅仅六个步骤，你将会变成更具决策力的人。

每个章节，我们都准备了与决策力相关的表达和行动范本，供你们在日常言行中尝试使用。附录还提供了“自信应答”列表。

决断不一定能使你变得快乐，不一定能使你被公平对待，不一定能帮你解决问题，不一定能为你争取到想要的东西。但是有一点是确定的：决断提高了以上所有事件发生的可能性。

| 目 录 |

作者简介

作者致谢

序言

第 1 版序言

PART 1 第一部分

什么是决断力

第 1 章 决断的意义 / 3

第 2 章 提升自我感觉 / 33

第 3 章 做最真实的自己 / 57

第 4 章 如何应对他人的期待和要求 / 77

PART 2 第二部分

付诸实践

第 5 章 如何在家庭关系中做出决断 / 109

第 6 章 如何在朋友关系中做出决断 / 121

第 7 章 如何在工作中做出决断 / 135

- 第 8 章 如何获得优质服务 / 151
- 第 9 章 如何在面试时做出决断 / 165
- 第 10 章 如何在会议中做出决断 / 175
- 第 11 章 如何帮助他人提升决断力 / 185
- 第 12 章 如何“对付”难缠的人 / 197
- 第 13 章 如何成为自信、果断、勇敢的决策者 / 211

结语 / 229

附录 “自信应答” 列表 / 231

PART 1

第一部分

什么是决断力

行动不只源于想法，还源于时刻准备承担责任的意愿。

——迪特里希·潘霍华 (Dietrich Bonhoeffer)

本书的第一部分探讨决断的意义以及决断之外的其他可能性。你将会了解为何做出决断于你来说是件难事，同时学到如何降低这一难度。你会发现改变自己的行为并选择在任何情况下坚守自我并不是唯一的出路。重要的是，你是否选择变得更加自信、果断、勇敢。

首先，学会如何决断，而后自信地做出选择，不再因为害怕而逃避现实。一旦你变成一个自信的人，你便不必时刻提醒自己坚守自我，做出决断。只要合乎情境，并且准备好承担责任，你完全可以选择其他方式说话、行事。