

△△ 让拒绝有点艺术  
▽▽ 让善良有点锋芒

# 当你 不敢拒绝时， 你在害怕什么

龙湘涛<sup>®</sup> 著



「踢开不好意思、懦弱、看眼色、

好面子和畏惧感，做自信强大的自己！」

▲  
**当你  
不敢拒绝时，  
你在害怕什么**

龙湘涛 **著**

▲  
让拒绝有点艺术，  
让善良有点锋芒！  
▲



版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

当你不敢拒绝时,你在害怕什么 / 龙湘涛著. —北京:北京理工大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5682-4303-2

I. ①当… II. ①龙… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第162190号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 17.75

字 数 / 220千字

版 次 / 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

## 前言

你或许小心翼翼活了几十年，有些累了，却不得不继续小心翼翼活下去。

因为你是“老好人”，你不忍伤害任何人，只好让自己受委屈。

因为你是“完美主义者”，你不愿接受自己的“不好”，为了保持“完美”，你选择强装“万能”。

你不肯让他人失望，只能让自己失望。

你不愿辜负全天下，唯有辜负自己。

可是，我想告诉你的是，这世上本无完人，几乎所有的“老好人”，都活得无比疲惫和狼狈，最终，他们也并没有如愿以偿地成为别人心目中的“完美之人”。

做一个“完美主义者”，注定是一件徒劳无功的事；作为一个“老好人”，也注定要委屈和孤独。

当然，你也肯定有苦恼的时候。每当面对他人的无理要求，甚至是

强求，你会为难，会委屈，会尴尬，会不甘，甚至会觉得全世界都在欺负你，无视你的需求和感受。

只是，你内心的脆弱，让你不敢大声地拒绝他人，在“不”字说出口前，你已违心地吐出了“是”。那些拒绝的话，你不知道从哪里开始，不知如何说出第一个“不”字。你怕失去友人，怕得罪亲人，怕惹怒伴侣，甚至连不甚相干之人的脸色与评价，你也要在乎。对，你就是从来不懂得拒绝的那一类人。

更严重的情况是，你甚至没有意识到，你应该拒绝。你不知道，拒绝的权利你生来就有，只是你已将它遗忘。忘了要拒绝的你，一不小心变成了他人的傀儡，唯唯诺诺，战战兢兢，做了很多“奉献”，却并不快乐，更不自由。

终于有一天，你想要抗争，想要改变，想扭转乾坤，为自己恣意而活。你拿出得罪全世界的勇气，准备要大动干戈，遗世独立。

我欣赏你的勇气，却也不得不告诉你：真的无须如此用力。

心理抗战，从来只是一个人的战争，你要战胜的，唯有你自己而已。别人无法为你宣战，也无法对你宣战，能开启这场战争的，只有你自己。迈出第一步，说出第一个“不”字，才意味着号角的吹响，战争的开始。

而这本书，就是想要告诉你，如何迈出第一步，如何打赢这场战争，如何才能避免“杀敌一万自损三千”，如何拒绝得更加优雅自然又果断。

当你不敢拒绝时，我希望，我能让你更有勇气！

龙湘涛

2017.3.15

## 第一章 有多少坑，是“不敢拒绝”为你挖的

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 认知上的错误，让“不敢拒绝”有机可乘 | 002 |
| 2. 自我要求完美，让“不敢拒绝”见缝插针 | 006 |
| 3. 感情控制理智，让“不敢拒绝”得寸进尺 | 011 |
| 4. 害怕失去，让“不敢拒绝”攻城略地   | 017 |
| 5. 道德感泛滥，让“不敢拒绝”盘根错节  | 021 |
| 6. 人格不独立，让“不敢拒绝”排山倒海  | 025 |
| 7. 习惯性顺从，让“不敢拒绝”滋生繁衍  | 029 |
| 8. 控制力薄弱，让“不敢拒绝”死灰复燃  | 034 |

## 第二章 拒绝他人，绝对不是一个错误

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 你所谓的与世无争，不能成为退让逃避的借口 | 040 |
| 2. 我有闲钱，但我不是你的提款机       | 045 |
| 3. 帮助他人是一种美德，但不能毫无底线    | 049 |
| 4. 我的时间不是用来为你解决“举手之劳”的  | 053 |
| 5. 拒绝亲兄弟，跟六亲不认是两码事      | 057 |
| 6. 当你被逼问工资，为什么感到尴尬的反而是你 | 061 |
| 7. “能者多劳”不过是皇帝的新装       | 065 |

### 第三章 追求“完美主义”，只会让自己窒息

1. 打肿脸你也不是胖子，顶多是个傻子 || 072
2. 学会示弱，展示真实的自己 || 076
3. 你的善良，需要有点锋芒 || 080
4. 有时候，机会不是被别人抢走的，是被你的谦虚吓走的 || 084
5. 我不是让你一毛不拔，而是教你付出有度 || 088
6. 千万别因为别人的一句话而刻意地改变自己 || 092
7. 不必因世俗的压力动摇，更无须为“嫁不出去”而羞愧 || 095

### 第四章 天涯海角，你逃不掉感情债

1. 老好人的注释是“谁都可以欺负你” || 102
2. 合理沟通，拒绝家庭语言暴力 || 106
3. 要真正的孝顺，而不要“愚孝” || 112
4. 赢了竞争而输了友谊，这是什么逻辑 || 117
5. 人情世故是个大牢笼，但愿你不是困兽 || 120

### 第五章 越害怕失去，就越会失去

1. 对待无止境的贪婪要当机立断 || 126
2. 对于不尊重你的人，何必给他机会来恶心你 || 131
3. 你不必讨好全世界，而委屈了自己 || 136
4. 太容易失去的，说明根本不属于你 || 141

5. 你什么时候才能为自己活 || 145
6. 低眉顺眼，挽留不住要走的男人 || 150
7. 听“垃圾人”抱怨，你失去的不仅仅是时间 || 154

## 第六章 道德感泛滥，淹死的是自己

1. 你的宽容，不应该不辨是非 || 160
2. 委屈自己成全别人，只是感动了自己而已 || 165
3. 你凭什么伤害了我，还要求我一笑而过 || 169
4. 小心那些用“良心”来绑架你的人 || 174
5. 有些人适合守望，有些人适合远离 || 178
6. 拒绝别人的伤害，是对自己最基本的善 || 183

## 第七章 人格上不独立，人际交往上就会缺乏骨气

1. 为什么受伤的总是“小白兔” || 188
2. 姑娘，你不是天真善良，你是懦弱 || 193
3. 越委屈，越找不到存在感 || 197
4. 敢于“不屑”，才能自由 || 202
5. 迎合是最低级别的苟且 || 206
6. 想要别人尊重你，首先你得尊重自己 || 210
7. 笑容可以“职业化”，但不能出卖骨气 || 215



## 第八章 拒绝是一种常态，习惯就好

1. 生活不易，何必帮别人为难自己 || 220
2. 受够了还要忍，下面只能是泥潭 || 225
3. 你的人生，你拥有选择权和决定权 || 229
4. 有正确的价值观，是不被伤害的基础 || 234
5. 婚姻永远都不能凌驾于自由之上 || 238
6. 拒绝职场“咸猪手”，要直接、果断、狠 || 242

## 第九章 拒绝是一门艺术，需要终身修炼

1. 拒绝也可以不那么生硬和冷酷 || 248
2. 任何时候，规则就是规则 || 253
3. 爱憎是人的正当情感，你有权憎恶小人行径 || 258
4. 不会说“不”，“打哈哈”总会吧 || 263
5. 所谓底线，就是任何人不可跨越的防线 || 267
6. 拒绝三部曲：断、舍、离 || 271



## 1. 认知上的错误，让“不敢拒绝”有机可乘

导读：好人是在“人”字前面加一个形容词“好”，而不是在“好”字后前加一个没有灵魂的“人”。

相信你和我一样，将做一个好人作为处事立身之本，这是毫无疑问的。但是，我们今天要讨论的是，我们在必须做一个好人的基础上，怎么做一个聪明的好人，而不是一个“老好人”，甚至是“烂好人”！

为什么我会有这样的想法？让我先说几个“好人”的真实经历。

好人A，方圆五公里内的“有求必应先生”，别人有事找他，不管为难不为难，先一口答应，再想方设法办到。结果就是，外人称他是好人，家人怨他不负责任。他经常因为帮别人而坑了自己。终于有一回，隔壁村的隔壁村有个“社会人”找他帮忙卖一辆二手车，说是急用钱，得把自家的车卖了变现。好人A到处打探买家，比卖自家的番薯卖力多了。然后，他终于帮“社会人”把车卖了出去，不过，他也把自己“卖”了出去。当手铐戴上他的手腕那一刻，他才知道车是“社会人”偷来的，“社会人”从来就没买过车。好人A蒙头成了替人销赃的替罪羊，锒铛入狱。

好人B，单身男，没房没车，收入不低，存款基本为零。别的单身男穷，是因为把钱都花在吃喝玩乐上了。他穷，是因为把钱都借出去了。张三三千，李四五千，王二麻子一万，还有些三百五百的，一笔笔糊涂账，连他自己都记不清。他就是一只行走的提款机，提款人名叫“别人”。别的单身男忙着买房买车娶老婆，他忙着当债主。他是不是借钱上瘾了？当然不，他智商也算正常，不是不知道手里有钱的好处。可是作为一个好人，让他开口拒绝别人，是一件无比困难的事。

好人C，在上海打拼的小镇姑娘，和男朋友辛辛苦苦地存钱买下一套近郊的房子，变成了老家的“驻上海办事处”。老家那些七大姑八大姨以及七大姑八大姨的子女们，她爸妈的朋友、同事、邻居，但凡要来上海，除非是出差可以报销住宿费，否则一律住她家。她不用答应，她爸妈早就帮她答应下来了，她不拒绝，就等于默认。然后她男朋友终于忍无可忍了——生活被无节制地打扰，陪着笑脸接待一批又一批不甚相干的人，让那个原本就承担着不小的生存压力的都市小白领疲惫不堪。男朋友提出分手，卖了房子平分资产，从此两人一拍两散。

在生活中，以上几位都是好人。如果非要在称呼面前加一个词来形容他们好到什么程度，那就是“老好人”“烂好人”。

在这里，必须科普一下，“老好人”“烂好人”已经不是普通意义上的好人，而是那种过度把自己当好人，一心只想着为别人办事、解决问题的人，他们为了满足别人的要求，情愿损失自己的利益，一旦意识到自己不能满足别人的要求，他们就会觉得自己是“坏人”。当然，最后他们基本上都能成功地把自己害得比较惨。

“老好人”“烂好人”是“好人”的更高级别，如果说对“好人”的界定基本上还在正常范围内的话，“老好人”“烂好人”则已经走火入魔了。

“好人是从来不会拒绝别人的，他们对所有人都有求必应。”

“我是一个好人，我不应该拒绝别人。”

“一旦拒绝了别人，我就再也不是24K纯好人了。”

这大概就是“老好人”“烂好人”的人生三大魔咒吧。

只是，魔咒的反噬力太强，倒霉的往往是自己。

好人A，帮忙不分对象，不问清楚缘由，只知道埋头当好人，结果害得自己锒铛入狱，甚至得不到家人的理解和同情。

好人B，对自己的财产毫无管控制，对别人毫无拒绝力，误把来者不拒当作慷慨，将自己活成了冤大头。

好人C，对于不必要的麻烦不知推拒，对别人替她答应的事毫无反抗，任由人际关系中的额外负担来挤压自己和男朋友的生存空间，让彼此不堪重负。怪男朋友薄情吗？我怎么看都觉得是她更薄情。她的好只针对别人，她的博爱唯独将男朋友排除。在她的博爱面前，爱情早已无处安身。

你是不是觉得，我在教你不要做好人？当然不是，我只是想告诉你，在决定做好人之前，请正确认识一个好人应该是什么样子的。

不做违背道德和法律的事，不坑人、害人、损人，这是一个好人的基本配置。但也不是说，好人就必须把做好事当作日常行为规范，哪天没做好事就不配当好人了。

一个好人，一般来说当然是要乐于助人的。但请弄清楚，乐于助人从来就不等于有求必应。前者是有选择、有节制地帮助别人，后者是无原则、无限制地答应别人的请求甚至要求，前者是主动的、从容的，后者是被动的、狼狈的，二者有着本质的区别。

一个好人，不是不能拒绝别人。恰恰相反，为了保持好人的纯度，你应该有原则，有尺度，有节操。有些事，对一些人来说是好事，对另一些人或对你自己来说，可能就是坏事，那你就不能只考虑一方面的请求，而对另一方面的需求视而不见。对自己作恶也是恶，坑了自己也是坑，更何

况这样还会连累自己身边的人。

一个好人，拒绝了别人之后，还是好人。好人就像天空，不会因为下了一场雨刮了一阵风，就变得一无是处，不配出现在我们头顶。如果拒绝得合理、坦然，没人会认为你是坏人，除非对方本身就有问题，对“好人”的理解过于狭隘。

所以，为了做好人而做好人，用“好人”的模型把自己塑造成别人所希望的模样，这是在做雕塑，不是在生活。

好人是在“人”字前面加一个形容词“好”，而不是在“好”字后加一个没有灵魂的“人”。不搞清楚谁是主子，谁是随从，你就成了“好人”这个美名之下的傀儡，丧失了独立的思想和灵魂。这才是真正意义上的活埋。

如果你还在心心念念做一个“好人”，试图通过满足别人、从不拒绝别人来获取“好人”的美名，被人用夸赞之辞高高捧起，我只能说，你不是想做一个“好人”，而是沉迷于“好人”的漂浮感。你不是真的善，只是被自己的善感动了。

如果你还在战战兢兢做一个“老好人”，辛辛苦苦做一个“烂好人”，为了给别人行方便把自己的生活弄得一团糟，你在别人心中的形象，可能更接近于“烂人”而不是“好人”。别人对你顶多是“哀其不幸，怒其不争”，而不会被你感动得泪流满面，更不会赞美你、回报你，给予你圣母般的关怀和爱。在看客眼里，你失败的人生不过是一个笑话。

其实，不当“好人”也并非不可。好的对面不一定就是坏，不当“好人”，也并不意味着你就是“坏人”，你可以做一个不那么完美却真实的普通人，这要比当“好人”轻松多了，也比当“烂好人”聪明多了。

人生多艰，路多不平，就别再自己给自己挖坑了。摔得鼻青脸肿，看着都疼。

## 2. 自我要求完美，让“不敢拒绝”见缝插针

导读：对自己要求完美的人，忙于应付别人的挑剔，对自己各种不满，各种怀疑，觉得自己简直是从头发丝到脚趾头没有一个细胞有存在的价值。完美主义很容易导致自我否定，从而一事无成。

你是个完美主义者吗？

我发现，我的身边潜伏着为数不少的完美主义者呢！

有个朋友，他觉得自己应该成为一个人格上毫无瑕疵的人，要是谁对他稍有微词，或不经意地对他做出半点疑似负面的评价，对他来说，简直是对他整个人格的否定。接下来的很长一段时间，他绝对会忙于修补自己的灵魂。

比如，人家要是因为他没帮忙而说他不善良，他一定会找机会加倍补偿人家，直到对方满意并给出好评，他才睡得着。要是朋友圈出现了捐款、捐物、寻人之类的信息，他一定会不辨真伪地参与，唯恐被人认为没有同情心。参与了之后，他则暗暗得意，觉得自己的灵魂又一次得到了提

升，再一次显现了其人格的伟大。

还有个哥儿们，特别怕别人说他无能。朋友跟他借钱，他没钱也会去跟别人借。朋友喊他帮忙干点什么，不管多费劲他都不推辞。

有一次，他去国外出差，应朋友要求背回了一大箱东西，全是帮人采购的，为此他每天都在跑超市、商场，还差点耽误了一个重要会议，被老板骂得狗血喷头。过海关的时候，东西被扣了，他困得要死，生怕托他买东西的人觉得他事情没做好，觉得他“土包子”不懂海关的规定，只好自己偷偷垫了关税。

他最无法忍受的，就是别人质疑他的能力，每次只要他开口拒绝人家，对方说一句“你这点忙都帮不上”，他就中招了，胸脯一拍牛气冲天地说：“包在我身上！”然后，他会费尽九牛二虎之力，只为证明自己的能力非同一般。

我以前有个同事，恰好是前面两种人的反面。她从不委屈自己，专门委屈别人，她每天说得最多的就是别人的缺点，不是吐槽这个人做事不懂方法，就是嫌弃那个人智商和情商太低，要么就是抨击别人穿衣没品位。然而，她在工作上基本只说不做，大家甚至怀疑她是老板专门聘请来添乱添堵的，背地里骂完她又骂老板。

这三个人，都是完美主义，却“完美”得各有千秋。

完美主义大致可以分为两类：一类是对别人要求完美，一类是对自己要求完美。

对别人要求完美的，忙着对别人提要求，各种看不惯，各种指点江山，自我感觉特别好。一天不夸自己一番、贬低别人一顿，就觉得生活不完美，日子白过了。

对自己要求完美的，忙于应付别人的挑剔，对自己各种不满、各种怀疑，觉得自己从头发丝到脚趾头没有一个细胞有存在的价值。完美主义很



容易导致自我否定，从而一事无成。

如果对别人要求完美的人遇到对自己要求完美的人，那就有好戏看了：前者没完没了地索取，后者没完没了地奉献。拒绝？那是前者的专利，后者的词典里没有这个词，因为在后者心中，拒绝=无能=不完美。天哪，这还了得！

所以，那些对自我要求完美的人，往往是活得最累、最不可能完美的那一类人。

**他们热衷于放大自己的缺点，缩小他人的恶性。**

自我要求完美的人，像天生跟自己有仇一样，对自己的评价总是异常苛刻，对自己的要求从来都是最高标准。他们无法忍受自己的一点点缺点，一旦发现自己身上有点小毛病，就会启动强迫症思维，把小毛病放大成人性上的恶、灵魂上的罪这个高度，然后无比厌弃自己。

更令人费解的是，他们通常对别人很宽容，觉得别人身上的所有问题都无伤大雅，应该被包容，被原谅，被春风吹拂阳光普照。哪怕别人对他们使坏、作恶，他们也能找出合理的理由来解释对方的行为，为对方脱罪。

**他们习惯于把别人的一点点要求升级为对自己的强求。**

他们总是觉得自己应该为别人做很多很多，而且总觉得自己做得不够好，“不够好”是他们无论如何也无法容忍的。他们从不认为别人应该为他们做什么，即使别人的要求再过分，他们也觉得别人是“情非得已”。不知不觉中，他们伙同了别人对自己进行独裁统治。

**他们把追求完美当成追求卓越，再累都不肯放手。**

他们完全没搞懂，追求完美和追求卓越看似相近，却有本质区别。前