

王艳慧
著

为什么我总是 无法说不

你以为拒绝只是
语言表达问题

你以为拒绝是
可以回避的问题

但其实

但其实

无法说不的人
内心缺乏力量感

无法说不的人
没办法掌控人生



本书帮助你树立清晰的心理边界

学会温和但坚定地说“不”



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

为什么我总是无法说不

王艳慧 著



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

为什么我们总是不敢拒绝，无法说“不”呢？我们害怕说“不”，一是怕伤害对方，二是怕拒绝别人之后不再受人欢迎。但究其本质，是我们没有为自己设定合理的界限。所谓界限，就是指心理边界，根据这个边界确定什么是我的，什么事是我应该负责任的，什么事是我可以拒绝的。没有人会因为我们的无条件服从，而选择更爱我们，更尊重我们；也没有人会因为我们的无条件妥协，而对我们刮目相看。成长的第一步，就是为自己树立界限，把自己的感受和需求放在重要的位置，这意味着我们开始懂得如何掌控自己的人生，明白了自我的发展才是与人和谐相处的根基。愿我们都能告别那个唯唯诺诺、不敢说“不”的自己，温和而坚定地表达自己真实的想法与感受，按照自己的意愿作选择，获得从容的、有界限的人生。

图书在版编目（CIP）数据

为什么我总是无法说不 / 王艳慧著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.11
ISBN 978-7-5180-7842-4

I. ①为… II. ①王… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第171408号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年11月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：176千字 定价：45.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

| 前言 |

学会说“不”，过有界限的人生

从小到大，我都是一个很好说话的人，不知道该怎么拒绝别人。但凡别人开口找我帮忙，无论我心里是否愿意，有没有难言的苦衷，都会应承下来，然后自己想办法解决，哪怕过程充满了纠结与挣扎，痛恨自己不该答应，可还是默默承受着一切。下一次，遇到相同的情境，那个想要回绝的“不”字，就算已到嘴边，我也会硬生生地把它咽下去。

认识我的人，都觉得我温和可人，很好相处。而我，也认可了这样的评价，愿意成为别人心中的那个“好人”。曾经一度，我甚至把这种好说话的特质，当成一种优点。可随着年龄和阅历的增加，我渐渐地发现，事实并不是我所想的那样，而我的生活也因为“好说话”的特质，在很多时候变得不堪重负。

上大学的时候，父母给我的生活费是有限的，但寝室的同学过生日总要请客吃饭，而被邀请的室友就要给对方送一份礼物。每次买礼物，要花费50~60元，而这是我五天的伙食费。我并不喜欢那样的聚会，每次都是从饭费里扣除这部分费用，内心极不情愿，却

没有一次委婉地拒绝。

在工作方面，初入职场时并不太知道如何“保护”自己，代替周围的同事承担了许多本不该由自己去做的事，为了获得一个所谓的好人缘，多少次都是独自在办公室加班，把自己落下的工作赶上来。坐上末班地铁回家的路上，疲惫和委屈全涌了上来，眼泪不停地打转，心里想的是：为什么生活这么难？

这只是生活中的一些极小的片段，但我相信，它绝不是我一个人的故事。现实中，像我曾经那般小心翼翼维护人际关系的，并不在少数。然而，结果又如何呢？我并没有因为自己的好说话，就换来更多人的真心相待；也没有因为做一个“老好人”，就活得更愉悦、更满足。相反，我们更多的真实感受是憋屈、不甘、疲惫、厌烦……因为，太多的事都不是发自内心的想做的，太多的选择都违背了内心的意愿，那些所谓的给予、付出和承担，不过是自我感动，其本质并不是出于爱，而是出于不敢拒绝。

为什么我们总是不敢拒绝，无法说“不”呢？

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。”

我们害怕说“不”，一是怕伤害对方，二是怕拒绝别人之后不

再受人欢迎。究其本质，是我们没有为自己设定合理的界限。所谓界限，就是指心理边界，根据这个边界确定什么事是我应该负责的，什么事是我可以拒绝的。

当我们树立了清晰的界限，就会对自己有更清晰的认识，知道自己该对什么负责，负怎样的责任，有怎样的能力，明确自己的行为会产生怎样的结果，并为这个结果负责。到那个时候，我们会做自己能够做的事，而不是用事情的结果来证明自己。

幸运的是，我后来通过学习，认识到了界限的重要性，同时也亲体力行地去实践它。现在面临一个请求的时候，我会询问自己的内心：我是什么感受？我希望怎么处理这件事情？我能不能接受对方提出的要求？如果答案是：我可以做，我愿意做，那么我会答应。如果答案是：我不想做，我很为难，我不确定，那我会告诉对方自己无法答应，并说明原因，态度很温和，但立场很坚定。

事实证明，我们的拒绝并没有给对方带来多么严重的伤害，但给自己争取到了更自由、更舒适的活法；我们的拒绝并没有失去真正的朋友，而且赢得了应有的尊重。生活在这个世界上，我们应做一个性格谦和的人，但不应该为此失去自我，强迫自己无条件地顺从，并不是一个聪明的、长久的、健康的选择。

没有人会因为我们的无条件服从，而选择更爱我们，更尊重我们；也没有人会因为我们的无条件妥协，而对我们刮目相看。成长

的第一步，就是为自己树立界限，把自己的感受和需求放在重要的位置，这意味着我们开始懂得如何掌控自己的人生，明白了自我的发展才是与人和谐相处的根基。

最后，愿我们都能告别那个唯唯诺诺、不敢说“不”的自己，温和而坚定地表达自己真实的想法与感受。很多事情，虽不能尽善尽美，却在可以选择的时候，希望我们都能够行使自己应有的权利，按照自己的意愿做选择，获得从容的、有界限的人生。

| 目录 |

第一章 轻易让步的人生，注定是苦涩之旅 || 001

- 01 不懂拒绝的人生，究竟有多可悲 || 002
- 02 一切违心的接受，不过是在堆积委屈 || 006
- 03 过度的迁就与付出，换不来爱与尊重 || 009
- 04 无法说“不”的人，容易被情感绑架 || 013
- 05 你永远不可能做到，让所有人都满意 || 016
- 06 越是放弃自己的利益，反感你的人越多 || 019
- 07 没有拒绝的能力，只能被人牵着鼻子走 || 022

第二章 为什么你宁肯说谎，也不愿说不 || 025

- 01 拒绝的情境会勾起早年的创伤体验 || 026
- 02 通过拯救别人，来确认自己的价值 || 030
- 03 内心缺乏力量感，只好步步退让 || 033
- 04 过度的付出只会换来对方的不在乎 || 037
- 05 不愿自己作决定，害怕说出真实想法 || 041
- 06 性格内向，因为羞怯不好意思拒绝 || 045

07 虚荣心过于强烈，宁愿打肿脸充胖子 || 048

08 用讨好换认可，只是在为他人而活 || 052

第三章 说不≠自私，是保护自己的界限 || 055

01 拒绝≠自私，是坚守自己的立场 || 056

02 涉及原则性的问题，不能轻易妥协 || 060

03 我很在乎你，但你不能越过我的底线 || 064

04 尊重隐秘的角落，真诚不是毫无保留 || 068

05 善解人意有度，不做收纳别人情绪的“垃圾桶” || 071

06 关系再怎么好，钱的问题也要明算账 || 075

07 真情可贵，别跟不喜欢的人玩暧昧 || 078

08 对办公室里的性骚扰大声说“不” || 082

第四章 无须费心讨好他人，自爱才值得被爱 || 087

01 该有脾气的时候，要拿出你的态度 || 088

02 不畏异样的目光，不怕和别人不一样 || 091

03 把决定权交给自己，我的人生我说了算 || 094

04 扔掉圣人情结，谁都不是完美的人 || 098

05 承受也要量力，别把自己逼近死角 || 101

06 你不亏欠任何人，用不着处处吃亏 Ⅱ 104

第五章 要有拒绝的勇气，更要懂拒绝的艺术 Ⅱ 107

01 让刺耳的“不”字，拐个弯再出来 Ⅱ 108

02 拒绝别人的时候，真诚告知自己的难处 Ⅱ 111

03 同情对方的处境，可以有效地化解恶感 Ⅱ 114

04 开口拒绝别人之前，先给予肯定和认同 Ⅱ 117

05 关键时刻的示弱，让拒绝不再尴尬 Ⅱ 120

06 拒绝对方之后，适当给予一些补偿 Ⅱ 123

第六章 温和而坚定的态度，可以提升拒绝力 Ⅱ 127

01 让自己时刻保持可拒绝的状态 Ⅱ 128

02 客气的样子，本身就是一种拒绝 Ⅱ 131

03 听对方把话说完，再开口拒绝也不迟 Ⅱ 133

04 态度一定要坚定，话点到为止就行 Ⅱ 136

05 摒弃半推半就，不给对方可乘之机 Ⅱ 139

06 遵从自己的内心，不必刻意去伪装 Ⅱ 142

07 谁都在乎自尊，哪怕在遭到拒绝时 Ⅱ 145

第七章 从被动变主动，灵活是最高级的拒绝 || 149

- 01 让对方感觉不舒服，他会主动离开 || 150
- 02 故意截话拒绝，不让对方把事情挑明 || 154
- 03 未雨绸缪，把不想应承的事情挡在门外 || 157
- 04 创造有利于己的环境，营造心理压迫感 || 160
- 05 无声胜有声，沉默也是有效的拒绝 || 164
- 06 巧用肢体语言，一样可以表达态度 || 167

第八章 能抵抗诱惑的人，才有能力掌控生活 || 171

- 01 没有免费的午餐，管好自己的欲望 || 172
- 02 人生的路很长，不要总想着走捷径 || 176
- 03 不假思索地帮助他人，是愚蠢的善良 || 180
- 04 耳听爱情是不够的，要用心去感受 || 183
- 05 有便宜可占的地方，往往都藏着陷阱 || 187
- 06 “高帽”戴多了，很容易迷失自我 || 191
- 07 网络信息真假难辨，与之保持距离 || 194

第一章

轻易让步的人生，
注定是苦涩之旅

01 不懂拒绝的人生，究竟有多可悲

“我很少拒绝别人的请求，总觉着他们会记得我的好，可他们却把我的这份好视为理所当然，好像我本来就应该这么做。天知道，我并不欠他们的呀！”

“我有时真希望自己不认识某些人，一遇到问题就来找我，把苦肉计搬出来。我这个人心软，见不得这样的场面，只好硬着头皮接受，把委屈咽到自己的肚子里。我以为，一次两次也就罢了，可没想到，回回都找我，就不能换个人吗？”

你有过这样的体会吗？有过这样的怨言吗？现在，请停止任何的怨怼，扪心自问一下：你上一次拒绝别人的不合理要求是什么时候？你是随时随地、任何时候都不拒绝别人的要求，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回绝？如果你是后者，说明问题还不算太严重；如果是前者，那你就要警惕了，带给你痛苦的不是别人，而是你毫无原则的退让，以及不懂拒绝的处世之道。

回想一下，你是否经常会这样做：不管手里事情有多少，一旦别人开口求你，你就会应承下来；不管这种承诺会给你带来多少麻烦，让你付出多少代价，你都不好意思拒绝。你可能还发现，之前你答应过太多次，现在已经没有了拒绝的“资格”，因为这会破坏你给人留下的“老好人”的印象。所以，你只能选择接受，独自去吞噬这种状态造成的辛苦和烦恼。

L初入职场，心里忐忑不安，一方面是自己的能力不足、缺乏经验，另一方面是害怕处理不好人际关系。为了尽快融入团队，他在上司和同事面前表现得很殷勤，主动为他们分担工作压力，希望能够借此得到支持，获得立足之地。

没过两个月，L就有点儿撑不住了，他说：“我知道，职场里有一个蘑菇定律，新人都得受点委屈。我不能违抗上司的命令，也不敢得罪同事，对他们是有求必应，希望多做点事情赢得好感。可我也是人，现在每天的事情多到做不完，经常加班到凌晨，而同事却轻松得像个大闲人，我有点理解不了。”

如果L不能从现在的工作策略和有求必应的工作思维中解脱出来，换一种合理的、聪明的思路去应对上司和同事，他可能永远也摆脱不了现在的局面，甚至会面临更糟糕的处境，直至自己承受不了高强度的压力，彻底崩溃。

想用能力去证明自己，用勤奋换得认同，这个出发点本身

没什么问题。可L在选择有求必应之时，忽略了人性中自私的一面：别人会习惯于你的付出，也习惯你从不拒绝的态度。当有一天你不想这样做时，你就会发现，自己受到责难。到那个时候，你就只能像陀螺一样不停地转，有苦难言，只能自己消化。

更糟糕的是，似乎有多少时间都不够用，你经常要延期才能完成自己的工作。生活被一张张写满承诺和待做事项的清单占满，没有自由支配的空间，也没有休闲和娱乐的时间。生活仿佛不再是自己的了，凡事都要看别人的脸色，自己只能默默记下别人的要求，皱着眉头去执行，没有说不的权利。你的“好坏”完全不由自己，而是取决于你完成这些要求的质量。渐渐地，你会失去发声的勇气，忘了怎么说“不”。

当你的世界被他人的意志全部占满，自己的生活和工作由此产生巨大的压力，总是处在紧张和疲劳的状态下，既得不到协助，又无法完全摆脱，该是多么痛苦？到最后，时间和资源全部被耗尽，压力却依然如山大，只能拼命压榨剩余时间，激发更多的能量来兑现承诺。此时此刻，你还会记得自己最初的理想，还有精力去实现自己的目标吗？一切的一切，都变成了为别人活着，失去了自我。

清醒一点吧！如果你不懂得拒绝，没有原则和底线，凭借讨好

去维持的那些关系，迟早都会断裂，让你变得一无所有。没有谁是依靠服从他人的一切要求来证明自己的价值和尊严的，不懂拒绝的人生，注定是一场苦涩之旅。

02 一切违心的接受，不过是在堆积委屈

生活中总有一些人和事是令人纠结的，面对那些诚恳的请求，明明很想说“不”，却因为各种各样的原因，违心地把这个字咽下去了。很难拒绝，不代表不需要拒绝，违心地接受，就被自己之外的人事所拖累，最后委屈痛苦的只有自己。

Wendy和同事R的私交甚好，两人年龄相仿，又很谈得来，下班后经常一起逛街、吃饭、运动，两人都觉得能在职场里交到如此知心的朋友不容易，因而惺惺相惜。

在同一个部门工作了3年，R的勤奋好学和出色业绩，赢得了领导的赏识，在年会上被晋升为业务小组的负责人。为了庆祝自己的“成功”，R邀请了几位朋友到家里聚会，算是庆功宴，鼓励自己继续努力。毫无疑问，Wendy也在被邀请的行列中。

作为R的好友，Wendy打心眼里为她的晋升高兴。虽然自己没有得到提拔，可她知道自身的问题在哪儿，并未气馁，也没有对R心存嫉妒。她很想参与这个聚会，但在得知聚会的举办时间时发