

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

## 图书基本信息

书名：《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》

13位ISBN编号：9787547714145

出版时间：2015-2-1

作者：周维丽

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

## 内容概要

不懂拒绝，憋屈自己；拒绝别人，特别过瘾；掌控自己的时间和生活，从拒绝别人开始。

这些年，你或许总是受到这些困扰，并且吃尽苦头——

总是进入有求必应的“老好人模式”：把他人的需求摆在第一位，无怨无悔地满足他们的要求，以至于经常耽误自己的事情、花掉不必要的钱和时间

总是进入“别人做主模式”：习惯听从他人的意见、命令或服从于他们的意图，但自己的内心却痛苦不堪、非常不情愿这么做？自己做主一次会心生恐惧？

早已习惯了他人的无理要求，他人也习惯了对你无理要求——你不断地陷入烦躁的心情，抑或麻痹自己。你甚至觉得，你要一辈子处在这种焦头烂额的泥潭中度过？

哈佛大学曾经做过一项深入地调查，在这份对1000余人追踪了3年的调查中发现，如果一个人学会合理的拒绝，就能减少98%以上的麻烦，更能减少大量的个人财富浪费。反之，如果一个人没有掌握拒绝的技巧，他将在有交集的人群中形成“老好人”“可随意差使的人”“从不懂得拒绝的人”的印象，无论在职场、社会、家庭，你将会浪费大量的时间，吃尽各种苦头。

调查还表明：因为你没有拒绝他人的要求，你的大量时间和财富不断地被他人随意挪用，你自己的事情无法彻底执行，你的工作和生活将会不断地溃败，让你从此陷入了痛苦不堪的人生状态。随着所有的溃败不断地叠加，当叠加到一定的程度，你或将陷入万劫不复的状态之中……

每个人都想被关注，成为自己的舞台上的主角；实现自己的理想，体现自己的价值。但是，我们看到最多的，是失败者落魄的表情，是缺乏意志力导致的满盘皆输，想不被逆来顺受地对待，就必须战胜自己的“自尊”，你要与过去的自我对抗，要懂得说出自己的想法，学会拒绝不合理的要求，让自己从此开朗、外向、积极起来。

《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》是一本让你学会如何拒绝的通俗心理学书籍，本书将帮助你充分地认识“不懂拒绝”的危害，全面地阐述它是如何对我们的生活和工作产生负面影响的，它的心理根源是什么，以及怎样才能消除它在体内的运行机制。通过本书，你还能学会如何规划自己的人生，锻炼自身的意志力，拥有强大的心灵，让自己的情商和人生效率获得全方位的提升，成为一个可以由自己选择和主宰事情的成功人士。让你彻底告别一直被动的人生，过上随心所欲的生活。

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

## 作者简介

周维丽，女，著有《别让不好意思害了你》。著名心理咨询师，企业心理培训专家，长期从事工作心理学和员工培训工作，曾为多家世界五百强企业进行员工心理的系统建构。

周维丽在华盛顿、洛杉矶、首尔、上海等城市组织了数百场工作心理学讲座。她开发的“拒绝不好意思”“勇于拒绝”课程，帮助千万人建立了“拒绝心理模式”，让人们摆脱了“难以拒绝”的心理，做自己的主人。

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊》

## 书籍目录

### 第一课 你是"不懂拒绝"的人吗？

不懂拒绝的苦命人

不敢主动改变的失落者

怕伤害别人，只好伤害自己

怕破坏关系，只好自己吃亏

怕被别人拒绝，只好什么事都自己硬挺

怕失去机会，只好忍受被欺负

不会拒绝的10种表现和根源

### 第二课 失控的世界：什么事都让别人做主？

当依赖成为习惯

才刚开始就投降

总在最后放弃自己的观点

问问自己：我真的不能做主吗？

我能做什么样的事？

远离干扰决定力的一切

重要的事必须由自己决定

### 第三课 交际恐惧症：我为什么总是受别人影响？

"我为什么一见人就脸红？"

"我害怕和陌生人交往！"

"我不喜欢热闹"

别想太多，先走出去再说

你确定对方不紧张吗？

从最令你畏惧的人开始

每周一次"交际练习"

### 第四课 建立底线思维：有原则就敢于拒绝

你是"一退再退"的人吗？

红线意识：有些事情不能妥协

必须考虑最坏结果

克服恐惧："没什么大不了！"

身处底线，才能无畏向上

守住底线，才能大胆说"不"

### 第五课 提升行动力：不要过多思考，就有决断力

"我顾虑太多，所以优柔寡断！"

"我经常胡思乱想，因此不敢行动！"

不懂拒绝的结果，是你拿不到"结果"

正确的行动，让"好意思"变成"好结果"

及时的行动，让自己拥有决断力

高效的行动，让工作从此变得简单

### 第六课 情绪管理：远离一切让你"难以拒绝"的消极因素

检查自己的情绪能力

转换思维，消解挫折感与罪恶感

"负面经验"可以毁灭一个人的精神

避免成为悲观主义者

建立一座"情绪监狱"

找到答案：为什么会有消极的感觉？

### 第七课 主动表达：用积极的沟通展示态度

害羞不是优点，而是你的软肋

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊》

沟通能力的增强让一个人外向起来

越不说，就越不敢说

沟通之前，尽可能先了解对方

好的开始决定一半的成败

始终明白自己要的是什么

真诚的态度永不过时

把话一次说清楚

及时反馈是一种做事的态度，更是一种做人的涵养

第八课 学会拒绝：勇于维护正当利益

"我在如何拒绝方面做得简直烂透了！"

"我放弃了太多属于自己的利益！"

"我答应了别人太多不合理的要求！"

"我感觉已经失去了自己！"

明白为什么说"不"很重要

找到自身的利益基点

简单的问题立刻拒绝

不确定的事情稍后给予答复

提前准备好拒绝的理由

重要的是态度，不是手段

第九课 向自己求助：强化你的优势，有底气才能自己做主

"我最擅长做什么？"

成为被需要的人

在某一方面做到极致

自信的前提是实力

自我提升课：5项原则和8条戒律

第十课 适当贪心：积极进取，告别畏惧，我说了算

面对现实，接受现实，超越现实

向谁学习，你就会成为谁

结识至少5个高质量的朋友

没有失败，只有"暂时休整"

在反思后更加"贪心"

选择一个好平台：让自己站在巨人的肩膀上

塑造强者的品格：像成功者一样去做事

后记 树立我们非凡的志向，拥有拒绝的能力

附录 100个方法让你轻松战胜"不懂拒绝"

## 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

### 精彩短评

- 1、如果能够运用里面所说的 那真的就成功了 可惜人就是在不断重复一早就听过的道理 然后在生活中实践他 最后感悟这就是人生格言.../36
- 2、看这标题，仿佛找到了自己的血泪史。但这书要搁两年前看差不多，现在看没什么感觉，这些道理都在这两年通过一些事一些人渐渐懂得了。
- 3、我认真读过的一本书
- 4、46/100故事鸡汤 不过里面的建议实用性很强
- 5、书中讲述得很好的，不是一昧地拒绝，而且让你学会如何拒绝。付出真的应该与收获同等，不应该失去自己的个人价值和应有的尊严。
- 6、这让我想到了社交平台的感情博主...其中一部分是不是跑偏了.....
- 7、鸡汤书里面写得算不错的。
- 8、总体来说还是性，类似的还有《别让不好意思害了你》
- 9、挺实用的一本优化性格的书，在生活中、特别是职场中非常实用，改变自己的性格思维方式，才能成就完美人生。值得购入实体书。
- 10、对于现在的我来说，很有用。中招很多呢，让我充分发现自身的太多不懂得。

1、接受不一定吃亏，拒绝不一定获利，一切都要看因缘和你的发心。相信这本书会起到很好的警示作用，我们是拒绝还是接受，我想，是看对人有没有根本的利益，不只是自己的感受。在现在的社会中，值得思考。接受不一定吃亏，拒绝不一定获利，一切都要看因缘和你的发心。相信这本书会起到很好的警示作用，我们是拒绝还是接受，我想，是看对人有没有根本的利益，不只是自己的感受。在现在的社会中，值得思考。接受不一定吃亏，拒绝不一定获利，一切都要看因缘和你的发心。相信这本书会起到很好的警示作用，我们是拒绝还是接受，我想，是看对人有没有根本的利益，不只是自己的感受。在现在的社会中，值得思考。

2、「拒绝」是一门生活必备的艺术，却很少有人能将它做得很好。我们往往强迫自己做了一件自己不愿意做的事情，然后，自己不开心，更糟糕的是耽误了事，让对方不满意。而造成这种后果最大的原因，还在于——我们不懂如何拒绝。还记得刚刚参加工作的时候，由于我是跨专业找的工作，所以格外珍惜机会，领导安排的事情要做，同事要帮忙的事情也做，最后的结果是：我常常加班，同事觉得我耽误了事情，领导还认为我工作效率低。我承认，在某种程度上，「不拒绝」是有目的的，比如刚刚融入一个环境很想要刷存在感；想要周围的人对自己有点需求，以后求人会方便些；想做出一点事情让领导知道，我是有才能的人；想让更多的人给我发一张又一张的“好人卡”；更想要让别人知道我可以办成别人办不到的事情，特别有面子……可是，最后都是别人不领情，还苦了自己。其实，学会「拒绝」才是初入社会的第一课！《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》就告诉我们应该如何「拒绝」，怎样「拒绝」，这里的「拒绝」不是让我们推辞掉所有的求助，而是对自己能力范围以外的事用一种优雅的姿态回绝；不是让我们逆来顺受地对待周围所有的人和事，而是自由选择和主宰事情；不是让我们把所有的时间和精力都浪费在掌控不了的事情上，而是让自己的情商和人生效率都得到全方位的提高。「拒绝」不代表“我不行”、“不乐于助人”、“不通情达理”，恰恰是非常自信的告诉别人：“我能行”、“我的世界，我做主”。

3、每一个真诚、热性帮助他人的人，如果一直这样，就往往很受伤，因为你总是以热情帮助人的形象出现，你就在他们那里成了老好人，他们就会让你帮忙买东西，借你的钱，工作上让你帮本来不是你职务范围的忙。一旦这种成为习惯，你因为忙不帮别人买东西，你因为确实紧张不借给人钱，你确实自己工作都忙不过来，哪里有帮别人的可能，他们就会觉得你欠了他们什么一样，你不再是他们眼里的好人了，而是成了无恶不作的人一样，他们背地里说你坏话，到处说你的短处。这还不算什么，假设你一直这么帮下去别人，那么你的时间、精力、资源，全都成为为别人服务的东西，那么你又如何发展自己。我们不求别人帮忙，但是不能把自己的时间、精力、资源全部消耗到别人那里去吧。所以，一旦有人无理取闹的让你帮忙，一定大胆的拒绝。否则会吃一辈子的亏。

4、看了本书，收获非常大，我来谈谈我的看法。那么我就根据本书的观点以及我自己的感悟等放谈谈我的看法。和《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》的观点一样，其实很多不懂拒绝的人，有以下这个问题。总是把他人的需求摆在第一位，无怨无悔地满足他们的要求，以至于经常耽误自己的事情、花掉不必要的钱和时间——比如我认识一个朋友A，他非常不喜欢打麻将，可是他有一个朋友，经常喊他打麻将，他就硬着头皮去（他也知道这不是交际，只是他们这些人无聊实在凑不到人才叫他的），一个是耽误了做很多工作和事情，一是被家人埋怨不顾家，不过日子。结果他很痛苦，却一直没有能够做到拒绝。再有一个就是总是进入“别人做主模式”：习惯听从他人的意见、命令或服从于他们的意图，但自己的内心却痛苦不堪、非常不情愿这么做？自己做主一次会心生恐惧？我认识一个结婚一年的女士，她结婚的对象是同学介绍的，当然介绍的这个对象也不算差，可是她自己确实无法喜欢起来，她知道不适合结婚，因为两个人经历差距太大，价值观差距太大，而她是一个对价值观比较敏感比较在乎的人，男的是从底层做起的，没太多文化，可是家人和同学都劝她，劝来劝去，就稀里糊涂的结婚了，虽然结婚的过程很痛苦，她还是选择了婚姻，现在她整体闷闷不乐。其实更严重的是不断的遇到别人的无理要求，却还不拒绝，这就是最恐怖最可怕的状态，因为能够对你无理要求的人，绝对是不负责任，只追求利益，而不肯付出，不肯回报的人，他既然对你无理要求，肯定是觉得一切都是心安理得，你如果不拒绝，他会认为你好欺负，是傻子，是老实人，就会对你接二连三的免费使用，这样就非常可怕了。这种人在现实里非常的多。如果你经常遇到这种情况，还不拒绝，我敢说你的一生都要被这种人毁掉。千万要马上拒绝这种事情了。话题扯远点，为什么很多人不懂拒绝，我觉得和很多人的父母教育有关系，吃亏是福，你给我老实点，别惹事。这种父母教育出来

## 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

的孩子，很大可能就会成为不懂拒绝的这种。所以你在教育孩子的时候，千万别灌输这种害人浅的理念。你哪次吃亏吃出福来了，这不过是安慰人的话而已，该拒绝拒绝，该争取的争取，才是硬道理啊。这些都是血泪教训啊。——你以为让狗咬你一口，就是你的福气了吗？他咬你一口的结果是下次还咬你。只有你用棍棒把它打趴下，打怕了，它才怕你不敢咬你了。另一个方面，强势的父母可以对外强势，但是绝对不可以对孩子强势，不然你的孩子以后遇到强势的人，就会不由自主的屈服，就会不懂拒绝，因为他习惯了这种状态，一旦不顺从，他自己心里会不安，会难受。你要教会他强势，而不是你让他学会对你的强势。反正学会拒绝用处很大，不懂拒绝的人赶紧加油改变吧。

5、我不是一个会拒绝别人的人，所以，生活中总是遇到各类人。朋友评价热心、善良，比较单纯。这里的单纯也许不再单纯是字面意思，一个不会拒绝别人的人，活的总是很匆忙，心理素质不好的更是时常疲惫不堪，可怎么办呢？别人向你寻求帮助的时候，怎么好意思拒绝呢。为此，赔上了休息、娱乐，甚至学习工作的时间，如此不辞辛苦，只是偶尔会得到一句谢谢，更多的时候，是理直气壮的说着你做得还不够好，哪里哪里需要继续改进，让你帮忙是给你机会锻炼锻炼自己……理由的花样繁多，无一不是为你着想，替你考虑，合理的让你恨不得马上感谢对方给你这个机会，殊不知，一个转身，对方嘴角微微上扬的嘴角和一句轻轻的“真够单纯”。不会拒绝的人总是在别人提出要求的时候不知所措，演练过无数次的拒绝，在那一刻只留下一句“哦，好吧”。然后又是深深的郁闷，怎么又失败了……不会拒绝别人的人，刚开始其实不在乎别人的评价，总是尽心尽力的去做答应过的事情。不会拒绝别人的人，刚开始确实是单纯的好心帮忙，认真贯彻执行老师说过的乐于助人。不会拒绝别人的人，面对对方的要求，其实不是不知道不管自己的事，只是觉得也许他真的遇到困难，而自己恰巧就可以解决。不会拒绝别人的人，面对对方的理直气壮，会很阿q的告诉自己，“嗨，你看他多忙”。是啊，忙的连一句感谢都来不及说，忙的找出你做的仍然不够完善的地方忙的继续“请你帮忙”。不会拒绝别人的人，看着寻求帮助的他们逛街，美容，吃饭，聚餐，只能叹之气，继续帮着看不到头的忙，心里开始默默的伤感和无奈。不会拒绝别人的人，有时候明知道是一个局，却无法开口拒绝，忘记了有多少次以他人做嫁衣，数不上有多少次被他人利用，偶尔也会听到有人在背后悄悄讨论着你令他人欢喜的“单纯”，你想不通他们嘴角那抹轻蔑的笑容，太过耀眼，直直刺中内心的那片柔软。不会拒绝别人的人，其实很多时候，只是无法去戳破现实与理想间的那一层薄纱，他们确实单纯，也贪恋理想中的美好不愿承认现实中的尔虞我诈。不会拒绝别人的人，其实是生病了，一种叫做不好意思的病，有人深入骨髓，有人仍在浅表。他们怀抱着内心对美好的执着，一次次的期待茫茫人群中也有人和他们一样，单纯。只是，更多的是，被付出的失落。不会拒绝别人的人，在帮助别人之后，其实并不期待对方如何感恩戴德的回报，他们只是想要一句真诚的感谢。不会拒绝是一种病，解药只有自己。

6、无论我们再职场中，还是生活中经常遇到让自己很郁闷的事情，有时候或者很多时候并非是别人造成的，而是自己不懂得拒绝造成的。比如在职场中，你的同事交给你一件事情，本来这不是你的工作范围，完全可以拒绝，可是为了面子，假装高兴欣然接受，办成了皆大欢喜，办砸了则落得个死爱面子活受罪的下场。我记得有一个小品中讲的是我们生活中经常遇到的故事：有人给排队三天三夜买到了过年回家得车票，别人问他怎么办到的时候？他担心实话实说自己没有面子，于是说自己车站有熟人，大家纷纷来求助，此刻他完全可以拒绝，但为了面子，不得不满口答应。最后，自己吃住在车站排队为哪些求自己买车票的人买票。当这个谎言揭穿的时候，大家对他曾经的一切能力都产生了怀疑。与其这样，不如当初就学会拒绝，你说呢？



# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

## 章节试读

### 1、《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》的笔记-第1页

不懂拒绝的表现—让你习惯性地放弃自己的意志，进而无法维护自身的利益。

### 2、《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》的笔记-第1页

你要与过去的自我对抗，要懂得说出自己的想法，与那些试图压制你的力量对抗。

### 3、《这些年，我吃的都是不懂拒绝的亏》的笔记-第1页

学会拒绝；敢于争取；战胜交际恐惧症；提升意志力；我的事情我做主；底线思维；

# 《这些年，我吃的都是不懂拒绝的俊

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)