

- 揭示你带给世界的独特礼物 🌍
- 拥抱真实的自己 ☐
- 摆脱社会的期望 ☐

你隐藏的超能力正等待释放！你准备好踏上这段（快速而有趣的）自我探索之旅了吗？ ☐

点击下面的链接进行测试，今天就点燃你内心的超级英雄之火吧！

☐☐♂☐☐♀

[立即参加测验](#)



克利夫顿-科普

欢迎阅读我写的《黑客精神》！我是个“多面手”，喜欢写很多不同的东西。我经常从写作过程中学习。希望你喜欢，并请对我的文章发表评论。

直接的艺术：说“不”而不内疚的

11 种方法



by **Adrian Volenik** | 2024年1月18日上午11:00



多年来，对别人说 "不 "一直是我非常纠结的事情。如果他们出其不意地抓住我的把柄，我就会立刻答应他们。

虽然在某些情况下这没什么问题，但在另一些情况下，这意味着你要承担更多的事情和责任。

这就是为什么我想出了一套借口，当别人要求我做一些我不喜欢或不想做的事情时，我可以直接对他们说。

但后来我意识到这是不真诚的。于是，我决定学习如何直接地说 "不"，而不感到内疚。

因此，这里有一些在正式和休闲场合都能做到这一点的方法，不再赘述。

1) "我现在有点受不了"

这是我最喜欢的对人说 "不 "的方式之一。这也是事实，所以我说出来不会感到内疚。

如果我想进一步解释，我会的。

"老实说，我最近感觉有点力不从心。在工作、家庭责任和一些个人挑战之间，现在承担更多的事情对我来说可能有点力不从心。我需要先集中精力处理好目前的工作，然后再考虑其他的事情"。

就是这样。如果他们不是完全的笨蛋，他们会理解的。

2) "我现在忙得不可开交"

另一个拒绝某事或承担额外任务的好方法是告诉他们你现在忙得不可开交。

告诉他们工作一直很忙，你正在处理一些需要你关注的个人问题。

最后，你不应该屈服于压力，去做更多你已经在做的事情，或者去你不想去的地方。

你可能已经在任务的沼泽中跋涉了，对吗？如果再增加任务，就更难维持下去了。

给自己留出一些喘息的空间，以应对当前的工作量和挑战。在不同情况下说 "不 "的练习越多，你就会变得越自如和自信。这是一项在反复练习

中不断提高的技能。

3) "这不符合我的日程安排"

如果你和我一样，每天都要忙于工作、家庭事务和个人项目。

如果再增加任何东西，就会破坏您试图维持的平衡。您有特定的时间段来处理不同的事情，很遗憾，这个要求与您目前的日程安排不符。

你不必解释自己。你可以婉言谢绝，而不必进行详细的解释。

在你不加解释地直接拒绝后，让这种令人不舒服的沉默持续片刻，他们就会消失。

不要屈服于暂停给你带来的压力。记住，是他们来找你，而不是你来找他们。

4) "这次我一定要通过"

这是一种礼貌而直接的拒绝提议或机会的方式。它表示，虽然您很感谢您的提议，但您目前无法接受或参与。

不过，你说 "这一次"，就暗示了你的决定是因地制宜的，与当前的情况息息相关。你留下了将来重新考虑的可能性。

这样你们俩都会更舒服。

5) "我另有要事"

如果你的日程已经排得满满的，那就告诉他们。你很诚实，这很好。

你不会因为拒绝而感到内疚。

告诉他们你已经向其他人做出了承诺，你希望履行这些承诺。可靠对你来说很重要，承担更多可能会影响这一点。

如果你想改天再做，那就记下来。但前提是你真的想做。不要一拖再拖。

明白[把自己的幸福放在首位](#)是没有问题的。提醒自己，说 "不 "并不会让你成为一个坏人。这是自我保健的必要组成部分。

6) "我现在已经是极限了"

"我目前的工作量已经最大了 "也是拒绝额外要求或责任的一种完全恰当且没有负罪感的方式。

有了它，你又在说，你的[日程已经排满](#)，目前不能再承担任何事情。

《黑客精神》的相关故事

- [7个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心](#)
- [如果你能养成以下 8 个日常习惯，就能迅速提高你的心理健康水平](#)
- [对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为](#)

你不是说你不感兴趣，也不是说你讨厌这个想法，而只是说你现在的

能力已经达到极限。

这是一种尊重和诚实的方式，可以为自己设定界限和优先顺序。

7) "我现在的工作安排得太多了"



这也一样。你就像一家高级餐厅一样被预订一空。你的每一个小时似乎都被占满了，你看不到任何空档。

按照他们的要求去做，就意味着要牺牲你急需的时间去做其他事情（比如自我保健和休息）。

如果上述情况属实，那就说明你已经具备了分清承诺轻重缓急的能力。

了解什么对你最重要，你就能拒绝那些与你当前目标或价值观不一致的事情。

8) "这不在我的议程上"

礼貌而简洁地表示，无论他们要求什么，都不属于你计划中的活动或优先事项。

这样，你就能给他们一个清晰、直接的答复，而不需要详细的解释。

您也可以说您很感谢您的提议或请求。不过，这与你目前的日程安排不符，你无法承诺。

现在，以下三种方式稍微正式一些，但仍然是直接而无负罪感的说 "不 "的方式。

9) "我很感谢这个机会，但很遗憾，我无法参加"

你再次衷心感谢他们为你提供这个机会。你做出这个决定并不容易。

无论如何，考虑到您目前的工作量和个人事务，您现在无法参加。

告诉他们（如果你愿意）你希望他们理解。你期待着将来在时间允许的情况下有可能一起工作。

听起来不错吧？

10) "谢谢你考虑我，但这次我必须拒绝"

不想要那个晋升、角色或项目？告诉他们，非常感谢他们考虑让你担任这

个职位或参与这个项目。

但同时，知道[自己的技能受到重视](#)也意味着很多。不过，经过慎重考虑，这次您必须拒绝。

您还有其他工作需要全神贯注，您不想影响工作质量。

您感谢他们的理解，并希望以后还有机会。

当我拒绝一个我并不想要的升职机会时，我也用过类似的方法，因为这不值得。不过，我还是不想自毁前程，所以我又解释了一下，就像你在上面看到的那样。

11) "感谢邀请，但我不能参加"

这样做，[你是在表达感激之情](#)，并对被考虑或被邀请表示感谢。

这样就能树立积极和尊重的基调。

后半句明确表示，很遗憾，您无法参加或加入。这是[对邀请的直接回答](#)。

如果你愿意，可以进一步说明。如果不愿意，那就让它继续下去吧，因为你已经暗示了你不能参与的真正原因，这有助于保持尊重和理解语气。

最后的想法

如你所见，只要掌握了方法，直接说 "不" 并不难。

无论如何，你都不应该为拒绝某件事或某个人而感到内疚。为什么？


虽然我不太喜欢这样做，但你可以把问题一拖再拖，说改天再做。

然后，如果你觉得喜欢，就可以去做。如果不喜欢，你可以拒绝。

黑客精神》的相关故事



- [7 个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心](#)
- [如果你能养成以下 8 个日常习惯，就能迅速提高你的心理健康水平](#)
- [对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为](#)

你准备好释放自己的真正潜能了吗？

当您读完这篇文章时，别忘了参加我们的揭秘测试：["您隐藏的超能力是什么？"](#) 

通过重新发现你拥有但可能已经失去联系的强大个性特征，释放你内

心的超级英雄。本测验将帮助你

- 揭示你带给世界的独特礼物 
- 拥抱真实的自己 ☐
- 摆脱社会的期望 

你隐藏的超能力正等待释放！你准备好踏上这段（快速而有趣的）自我探索之旅了吗？ ☐