

问题：同事不带饭，天天蹭我的，社恐人应该怎么拒绝？

题目描述：我跟同事姐相处的还不错，就是偶然一次，她吃了我做的菜，她说很好吃，然后就无数次跟我说，她带米饭我带菜，可是我并不想这样。主要是，有时候她还点菜，吃的真是挺贵，超出了我给自己规定的做饭预算。（我是租的小公寓，没有做饭的地方，每次做饭都比较麻烦，如果不是想省点钱，我是不会自己做饭的。）

把自己这一份给她吃，然后自己点外卖吃。

问就回答：“家里锅小，时间也有限，只能做一份”。

要是再不行，那就饭给她吃，自己吃饼干。

问就回答“外卖吃不起了，只好吃饼干”。

要是再不行，那就饭给她吃，自己坐边上看她吃，自己喝水。

这位要能闯到这一关，已经可以通知 HR 送精神病院了。

编辑于 2024-03-07

<https://www.zhihu.com/answer/3421332403>

评论区：

Q: 能说出来“我带米饭你带菜”这种话的，想的就是占便宜吃定你呀，说不定是真的有让你饿着自己吃饱饱的心理素质。自己饿肚子好几天还未必甩得脱。

直接说没时间做两人份，或者说自己食材预算不够买两人份的菜就得了，这种事还是要从第一时间就拒绝。（遇到过类似的事，人家是真的就是拿准了你不好开口拒绝，不管你多惨只要你没说不给服务了，就继续心安理得地享受。足足持续了半年，最后是我坚持不住了，从此学会了 say no）

B: 我还真遇上那种蹭我饭，让我做菜，她出两个馒头的。然后，我朋友带我出去吃饭，把事给推了！

Q: 专门猎食不好拒绝的小白兔

---

Q: 答主的回答本人才做不到[飙泪笑][飙泪笑]

直接“微笑😊拒绝！”

拒绝的具体形式可以这么来：

“不带饭了！”[酷]

“我只够自己吃[可怜]”

...

...

严肃一点来说：

题主的困惑属于“自己不敢面对拒绝的后果而又容易对 ta 人记恶账的行为”。下意识惯性地让自己处于弱势地位，这在当事人本身是无意识。

除了极端的情况，比如商业敌人，日常生活里别人对自己“行恶”，可以想想自己有什么“纵恶”行为，为什么没有让 ta 露出天使的一面。

当个小辣椒没什么不好。你先拒绝，再去优化拒绝后出现的问题。而不是还没拒绝，就脑补了一堆后果，很多时候你认真的态度反而让对方一些过界的行为无处可使，你以为的后果并不全都发生。

别人对不对自己好无法保证，你得先对自己好。对别人不需要善良，善良是额外的高技能行为，恪守不行恶就行。

那就有问题了，拒绝是行恶吗？

如果拒绝后 ta 不与你往来，这是运气啊。

如果拒绝后说你坏话，其实不成立，ta 最多说你性格直不转弯之类，还能说你什么。但仔细想想，广播你这些不见得是坏事，也是个筛选器。

另外，你虽拒绝 ta，不代表不能再往来。我拒绝的是不给你做饭，是“微笑😊拒绝”，不是“[生气]拒绝”。下次有家里的特产，有零食还可以高高兴兴送人家吃啊。

ta 吃，则好。下次有额外好吃的还可以送 ta，水果饮料啊，分一分人家。

不吃，随 ta 的便。（你也别给人记账）[微笑]

---

更新于 2024/7/10