

## 不懂得拒绝别人，是一种病

原创：咪蒙 咪蒙 2016-05-18



(Dola Sun 作品)

“什么事都答应，只会让你的付出很廉价。”

### 01



公司有个实习生，她爱吃一切糯米做的东西，就叫她糯米吧。

她最近有点烦，连公司吃年糕和粽子，她都懒得抢了。

**我相信这个烦恼你们也有过。**

**就是帮了别人十次忙，拒绝了一次，她就成了坏人。**

糯米是出了名的老好人。

糯米住在下铺，室友住上铺，成天坐在她床上吃饼干，饼干渣掉得到处都是，也不收拾，她虽然很不爽，但也不好意思不让她坐。

糯米是北京人，有一次周末回家，室友说要让自己高中同学来住她的床，她也不好说什么。

等她周日晚上再回宿舍的时候，发现床上乱七八糟的，这就算了，关键是还有一坨不明血迹。

她内心已经炸裂了，但依然不好意思发作（别怀疑，世界上就有这种不争气的包子，别问我怎么知道的），床单也没法要了，只能扔了。

好玩的是，故事的结局并不是她炸毛了，而是她室友炸毛了。

因为室友很爱翘课，每次都让糯米帮她签到，她也不好拒绝。

有一次，教授发飙了，因为上课的人很少，签到的人很多，他一气之下改成点名了，还当场抓了一个代别人答到的。

糯米吓得不敢帮室友代答到了。

教授当场宣布，当天没来的，包括代答到的，平时成绩都是0分。室友发现糯米没帮自己签到，炸了，糯米解释，她根本听不进去，她噼里啪啦骂了糯米一顿，“你答应要帮我的，你这人怎么这样？怎么这么自私？这么出尔反尔？说好要帮忙的，怎么也得做到！我觉得你人品有问题！现在害得我这样，你高兴了吧？”

活像是糯米不让她去上课的。

事后还到处说糯米对自己的室友都那么冷漠，绝对不是什么好人。

糯米真是哔了狗了。

糯米说这事的时候，另一个实习生就很直接，说，还不是怪你自己，谁叫你平时装好人？

这个实习生就是糯米的反面，属于特别有原则的人，气场强大，绝不随便帮忙，比如她也是住下铺，她开学就直接说自己不喜欢别人坐她的床，所以没人敢坐。

有一次一个室友来了朋友，找不到地方住，她说，那要不让她睡我的床喽。

室友像得到恩赐一样，欢呼，雀跃，感激涕零。觉得她人好好，而且觉得她给了自己特权，我是不一样的呢，从此两个人的关系更亲密了。

**这就是人性。**

**你帮了他十次，他觉得理所应当，这意味着你已经没有反驳的权利了。你再拒绝，你就是恶人。**

**相反，你一开始就立了人设，亮出了原则，你偶尔帮别人一次，你就是天使，你就是无敌大好人。**

## 02



像糯米一样，不好意思拒绝别人的人，大面积存在。

我们公司就有好多，我们改名叫包子公司算了。

为什么我们不敢拒绝别人？

哪怕这件事我们明明很为难，明明要花很多的时间和精力，明明会导致我们自己的事都做不好了，我们还是习惯性地答应了，我们为什么这么没种？

**第一，我们怕伤害双方的感情，让对方难堪。**

**其实，一个拒绝就会伤害的感情，不是真感情。**

**而且对方有没有想过，他提出麻烦你的事，也让你为难呢？**

一个文明社会，本来就应该有一种共识：

尽。量。不。要。麻。烦。别。人。

往往好意思麻烦我们的，感情都没多深。谈何伤害？

我们真正的好朋友，反而不好意思麻烦我们，每次万不得已开口要我们帮忙，都一定会跟上一句，“千万不要勉强，要是为难，直接告诉我就好”，这就是朋友。

**第二，我们觉得自己的付出是有价值的，起码可以换来一个人情，对方会心怀感激。**

**其实，不懂得拒绝，根本换不来什么感激。**

**只会让别人觉得我们的付出很廉价。**

我最近学到的一个很有用的新词，“低价值付出”——我们以为自己付出了很多，对方却不以为意，丝毫不觉得感激，这种付出就是低价值付出。

随意的付出、别人感受不到的付出、没有否决权的付出，统统都是低价值付出。

只有那种破例的付出、稀有的付出、雪中送炭的付出、无可替代的付出，才是高价值付出。

基本上，怂逼的付出都是低价值付出，因为你给人的感觉是你的付出是理所应当的，没什么好稀奇的；而有原则的人的付出都是高价值付出，因为别人本来就不敢指望他，他一旦出手，别人就赚到了。

**第三，我们害怕冲突，我们用帮忙去解决问题，不敢直面矛盾。其实，人与人之间的消极情感是不可避免的，我们必须要学会用恰当的方法去应对。**

**习惯性当老好人，是一种病。**

日剧《请和废柴的我谈恋爱》就有一段，女主特别老好人，同事总把各种事都推给她做，她不懂拒绝，全都揽到身上，每天都忙到很晚下班，觉得很辛苦，很努力。

男主角毫不留情地说，其实你很懒惰，你是懒得去解决这种冲突，你自己扛了，反而省事。

因为对你来说，直面冲突比帮忙更麻烦。

说得太对了，我深有感触，因为对我这种怂逼来说，在别人提出要求的当下，“说不”比帮忙难多了。

**第四，你觉得你不帮忙，别人就解决不了了，他就完蛋了。**

**其实，你没有你想象中那么重要。**

**要相信别人是有能力解决的。**

我一个朋友之前来拜托我，邀请我去他们大学做一个讲座，说同学们都很喜欢我，特别期待见到我，他们甚至宣传海报都想好了，环节都设计好了，非我不可啊。

朋友说，我不去，他麻烦就大了……

那段时间我刚好做小手术（必须声明一下，不是流产），实在没法去，搞得我特别内疚，觉得没有帮上朋友的忙，害得他的工作都不好做了。

结果，他们邀请了另外一个作家去演讲，那个作家长得还超好看（比我好看1万倍，我不伤心，我没哭！），同学们都high爆了，过道上都挤满了人。

我擦。

说好的非我不可呢。

这还是比较好的情况。

更多的时候，那些人来找你帮忙，让你帮忙代购啊、翻译个文章啊、代写毕业论文啊、设计LOGO啊，他们要么是懒，要么就是想占便宜。

这种忙，更不该帮了。因为他们根本就不尊重专业，不懂得专业的价值，一个英语专业的人，翻译一篇文章只要几天，那是因为人家之前在这方面有上万小时的积累呀。

### 03



那么，到底该怎么改掉不懂得拒绝的坏习惯呢？

**首先，拒绝前要冷静地想清楚，什么人你该帮，什么人你不该帮；分清楚什么忙该帮，什么忙不该帮。**

如果是最好的朋友，二话不说，为好朋友两肋插刀，毕竟，好朋友对我们开口，一定是深思熟虑的。

如果是普通朋友，那就看这个忙你帮不帮得上，可以帮，就答应，不可以，就果断拒绝，别人才能另外去想办法。

如果是七拐八拐找来的人，跟你压根没什么交情，要么是非常简单顺手的忙，要么是对方真的是水深火热，而且只有你能起到作用，你才去帮。

记得，你一定要在脑子装一个警报器，只要对方说，“你能不能……”这种类似的话，你就要警醒，不要马上答应，而是让自己先冷静下来，想清楚，再回复。

**其次，拒绝之后不要想太多，也不用过于内疚。**

你不是故意不帮忙的，你也有自己的事情要做，并没有一定要帮大家的责任和义务，毕竟你不是耶稣本人。

我们不敢拒绝别人，因为我们在乎别人的评价，怕别人觉得我们不好相处，希望他们觉得我们是好人。

其实，除了你自己，很可能没什么人觉得你是好人，大家只是觉得你是好欺负的人，好使唤的人，好驾驭的人。

**一个完全不懂拒绝的人，不可能赢得真正的尊重。**

学会“说不”也是一种能力。

这种能力是可以自我培养的。

学会“说不”之后，你才会发现，很多事情都变得简单了。

最后，我想说，我的人生目标，就是变成以下段子里的人！

帅！爆！了！

“不介意我用一下你的东西吧”

“介意”

“有句话不知道该不该说”

“不该说”

“我说这话你可别不高兴”

“不高兴”

“我能求你个事吗”

“不能”

“你喜欢我一下会死吗”

“会死”

“借一步说话”

“不借”

“在吗”

“不在”

一个完全不懂拒绝的人，不可能赢得真正的尊重。

长按指纹  
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID: mimeng7