

<<不懂拒绝的老好人>>

图书基本信息

书名：<<不懂拒绝的老好人>>

13位ISBN编号：9787111351085

10位ISBN编号：7111351088

出版时间：2011-7

出版时间：机械工业

作者：哈丽雅特 B.布莱克

页数：260

译者：姜文波

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：<http://www.tushu007.com>

<<不懂拒绝的老好人>>

前言

## <<不懂拒绝的老好人>>

### 内容概要

有些人是众人眼里的大好人，对家人无微不至、对朋友有求必应，他们总是把别人的需要摆在第一位，哪怕自己受苦受累受伤害也无法对别人说“不”。

与人为善并没有错，但如果想尽力争取周围每个人的认可，努力想让除了自己以外的每个人都满意，甚至牺牲了自己的健康和快乐来取悦别人，就不能认为自己仅仅只是个热衷于让别人开心、为别人做事的好人了。

这样的“好”实质上是对拒绝、冲突、批评、愤怒等消极情感的深深畏惧，也许你尽力避免拒绝他人引起敌意，因此戴上友善的面具，只考虑他人而忽略自己，而友善无私的背后通常是恐惧失败、充满自卑、时常自我责备、对人际关系缺乏安全感、无力抉择、疲于追求完美、感觉被孤立、被利用的愤怒和焦虑等。

为什么“好人”活得这么累？

其实，不当“好人”也没关系，不当“好人”，仍然会有人喜欢，不当“好人”，一样可以赢得尊重，最重要的是，不当“好人”，才能获得内心的平和、圆满与幸福！

## <<不懂拒绝的老好人>>

### 作者简介

哈丽雅特·布莱克，有逾25年的执业临床心理医生和管理顾问经验。她创作了许多畅销的心理自助类书籍，包括纽约《时代》杂志的畅销书《The Disease to Please》和《The Type E Woman》等。

## <<不懂拒绝的老好人>>

### 书籍目录

- 前言
- 第1章：取悦症三角形：讨好他人的代价
- 第一部分：认知型“好人”
- “好”是取悦者的心理盔甲。
- 在你心灵深处，你相信当好人能让你赢得别人的喜爱，能保护你免受刻薄、拒绝、愤怒、冲突、批评以及反对的伤害。
- 第2章有害的思维16
- 第3章不当好人也没关系27
- 第4章把别人摆在第一位41
- 第5章事情多到做不完53
- 第6章好人也可以说“不” 62
- 第二部分：习惯型“好人”
- 你会发现自己的某些取悦努力为你赢得了赞美或帮你避免了批评，因而你会默许越来越多的请求和需求，但这可能会让你精疲力竭.....
- 第7章学会取悦：认可瘾70
- 第8章为什么你得不到父母的认可84
- 第9章不惜一切的爱91
- 第10章浪漫成瘾101
- 第三部分：情感逃避型“好人”
- 如果你缺乏基本的沟通技巧，不会表达自己的消极情感，不会回应他人的消极情感，那你也许永远不能处理好你的人际关系中出现的问题。
- 第11章消极情感恐惧症114
- 第12章对愤怒的恐惧124
- 第13章恶语真的能伤人140
- 第14章你会极力避免冲突吗150
- 第15章小步骤，大变化163
- 治愈取悦症的21天行动计划
- 请把自己想象成一个心理运动员，正在跟教练密切配合进行训练。
- 教练的工作就是要给运动员制订计划，并让其干劲十足地坚持训练计划，每天前进一小步。
- 21天行动计划使用指南166
- 第1天想说“不”时别说“行” 169
- 第2天“破唱片”技巧173
- 第3天折中方案176
- 第4天帮你说“不”的“三明治”技巧179
- 第5天“反三明治”技巧183
- 第6天改写“取悦于人的10条戒律” 187
- 第7天改写“7个致命的应该” 190
- 第8天照顾你自己193
- 第9天说服自己摆脱认可瘾196
- 第10天做还是不做，这是个问题200
- 第11天轮到你了204
- 第12天不当好人也没关系210

<<不懂拒绝的老好人>>

- 第13天愤怒量表214
- 第14天放松呼吸219
- 第15天怒气上升221
- 第16天怒气下降225
- 第17天暂停229
- 第18天压力接种236
- 第19天跟朋友一起解决问题，而不是替朋友解决问题243
- 第20天纠正错误的假定248
- 第21天庆祝康复254
- 后记一些最后的感想258
- 注释259

## <<不懂拒绝的老好人>>

### 章节摘录

版权页：如果你刚刚改变了构成取悦症三角形的某些基本的思维、情感和行为，那么你就正在走向永久康复。

在这一路上，你可能会发现自己走了回头路，又在本想说“不”的时候说了“行”，或者又再为某个组织、家人或朋友做太多事情。

毕竟，慷慨和付出是你的天性，而且这是好事。

但是，你必须坚守刚刚划定的界线。

在康复的头几个月里发生的倒退，不会变成势不可挡的复发，除非你任由这种情况发生。

密切注意和监控你的思维、情感和行为，这意味着你会察觉到退步的发生。

当退步发生时，不要犯错误，不要苛刻地贬低、否定和批判你自己。

相反，请打开你正在写的这封信。

这封信的语气应该温和而又坚定。

在这封信中，你应该让自己回想起取悦症曾经让你的人生变得多么失控、多么沉重。

要用一些事例来说明你对自己的苛求已经变得多么过分。

你可以查阅第一次接受“你是否患有取悦症？”

”测验时给出的回答。

要描述强迫性取悦行为的消极影响。

要提醒你自己，当好人未必能让你免遭他人不友好的对待，还会让消极对待变得更加难以理解和毫无来由。

相信好人永远会得到公平对待，这只能让你陷入自责、内疚和沮丧。

现在，给自己留下一段信息，在你退步时让你醒悟。

你不想重蹈消极的、于己不利的取悦模式，不想再承受取悦症所造成的内疚和无能感，不想让自己的努力前功尽弃。

你已经认识到了认可自己的重要性。

而且，经过一番努力，你已不再对他人的认可上瘾，也不再强求每个人都喜欢你。

你要在这封信中写明，你正在靠自己的力量保持这些来之不易的胜利。

要提醒你自己，克服取悦症是靠每天前进一小步才实现的，大变化乃至完全的转变仅仅是小步骤的积累。

如果你退步了，你只需要注意，然后重新致力于康复，并在取悦挑战再次挡住你的去路时做出正确的选择。

忽视错误或者再犯同样的错误，这才是真正的错误。

你要在信中告诉自己，你可以从错误中学习。

## <<不懂拒绝的老好人>>

### 编辑推荐

你是众人眼里的大好人吗？

你的“好人情结”有多严重？

“好人指数”有多高？

是否无论你现在有多忙，只要有人提出请求、邀请，不管这会给自己带来多少麻烦、不快和高昂代价，仍会毫无原则地照单全收？

太多超出自己能力范围的任务令你应接不暇，感到分身乏术？

所有这些令别人满意的付出，却并未让你自己真正感到幸福快乐？

——如果答案是“yes”，你该读一读这本书。

纽约时报畅销书！

《谁在操纵你》作者之经典代表作！

取悦别人，就是亏待自己！

<<不懂拒绝的老好人>>

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:<http://www.tushu007.com>