

## 如何优雅地 Say No?

亲爱的同学，你是否也有过这样的经历：

朋友邀你参加一个你完全不感兴趣的活动，你心里一百个不愿意，嘴上却说着“好吧”；室友总是不经你同意就用你的东西，你心里很不舒服，却开不了口制止；小组作业里你承担了大部分任务，感到疲惫不堪，却不敢向队友提出合理分配任务的要求……

我们害怕拒绝，害怕冲突，害怕被讨厌，最终选择了委屈自己。你知道吗，学会说“不”，建立健康的个人边界，不仅是自我保护的方式，更是成熟与自我尊重的表现。今天，就让我们一起来学习这成年人的重要一课——如何优雅地说“不”。

### 一、为什么说“不”这么难？

从心理学角度看，难以拒绝的背后往往藏着几个原因：

1. 讨好型倾向：我们渴望获得他人的认可和喜欢，认为拒绝会破坏关系。这种模式可能源于早期经历，我们习惯了通过满足他人来获得安全感。

2. 社交焦虑：担心拒绝后会引发冲突或他人负面评价，这种不适感让我们选择回避冲突。

3. 自我分化程度不足：这是家庭系统理论中的重要概念，指个体在情感和认知上独立于他人的能力。自我分化水平较低的人，容易被他人的情绪和需求“卷走”，难以坚持自己的立场。

事实上，健康的边界不是围墙，而是一道“门”——你可以决定谁可以进入、何时进入，以及他们可以带走什么。设立边界不是自私，而是自我关怀和自我尊重。

### 二、如何优雅而不失坚定地说“不”？

### 1.直接而温和地拒绝

不必编造复杂借口，简单直接地表达往往更有效。使用“我”开头句，可以减少对方的防御感。

“我真的很感谢你的邀请（肯定对方），但我今晚需要专心准备明天的报告（真实理由），所以没办法参加了（清晰拒绝）。”

### 2.提供替代方案

如果你确实想帮忙但心有余而力不足，可以提供其他选择。

“我这周没办法帮你查阅资料了，不过学校图书馆应该能给你提供帮助。”

### 3.延迟回应

当你不确定如何决定时，不要立即答应。给自己留出思考时间。

“我需要查看一下我的日程安排，稍晚点再回复你，可以吗？”

### 4.无需过度道歉

说“不”是你的权利，不需要为此反复道歉。过多地道歉反而会显得你心虚或缺乏底气。

把“实在对不起，我真的非常非常抱歉，但是……”换成“感谢你的理解，这次确实不方便。”

## 三、当他人越过你的边界时

设立边界是一个过程，可能会遇到挑战。当别人试图挑战或忽视你的边界时：

第一，保持冷静和一致：不要因为对方的反应而轻易放弃自己的立场。温和而坚定地重复你的边界。

第二，区分“他们的情绪”和“你的责任”：别人感到失望或生气是他们的情绪反应，不需要由你来全权负责。这是心理学中的课题分离——每个

人都需要为自己的情绪和反应负责。

第三，观察实践边界后的体验：也许你会发现，拒绝后关系并没有变得糟糕，对方可能反而更尊重你。这种成功体验会不断增强你设立边界的信心。

#### 四、优雅说“不”后，如何安抚自己？

刚开始设立边界时，你可能会感到内疚或不安，这是完全正常的。这时候，自我关怀尤为重要：

第一，承认这种不适感：“我现在感到有些内疚，这是学习说‘不’过程中的正常反应”

第二，提醒自己设立边界的意义：“我这样做是为了更好地照顾自己，这对我很重要”

第三，进行积极的自我对话：“坚持自己的需要是健康的行为，我值得被尊重”

#### 【最后想对你说】

亲爱的同学，建立边界就像是一场心灵的健身——开始时可能会感到酸痛和不适，但随着不断练习，你的“心理肌肉”会变得越来越强健。

一个能够说“不”的人，才能真正地、真诚地说“是”。当你能够尊重自己的需要和限度时，你与他人的关系也会更加真实和健康。

如果你在实践中感到困难重重，或者因为边界问题产生了强烈的情绪困扰，别忘了心理咨询中心永远是你的安全空间。在这里，你可以探索这些模式背后的原因，在专业陪伴下练习新的相处方式。

最后，愿你既能温暖待人，也能温柔待己。

## 【心理服务资源分享】

### 1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

### 2.云南省青少年服务热线：12355

### 3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



### 4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理咨询预约热线：0883-8884488；

今日校园预约网址：

<https://casp.wynu.edu.cn/default/index.html#/hall>

地址：学校致真楼（附楼）219 室（亚洲微电影学院二楼）

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿