

普华心理

不去讨好任何人，
是我们成为自己的开端

滑洋 著

HUAYANG



不去讨好任何人

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普华心理

不去讨好任何人，
是我们成为自己的开端

滑洋 著
HUAYANG



不去讨好任何人



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息 COPYRIGHT

书名：不去讨好任何人

作者：滑洋

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2023年3月

ISBN：9787115605177

字数：82千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

内容提要

我无法拒绝别人。我总怕别人不高兴。我的想法就在嘴边，但就是说不出口。如果你有这些问题，你可能就是一个讨好型人格者，经常饱受着内心冲突的困扰。

本书针对讨好型人格的日常表现具体讲解了8个方面：拒绝别人就心慌、无条件地附和别人、不能对别人提要求、主动为别人行方便、总是做别人期待的事情、停不下来的微笑、从不发脾气，以及用极高的道德标准要求自己。本书为大家分析了这些行为模式背后的深层原因，还提供了切实可行的改变方法。在本书的最后一章，作者还介绍了以“自我救赎，活出自我”为目标的“SELF心理自助疗法”，这套方法将帮助读者在今后的生活中改变自己的认知与行为模式，摆脱讨好型思维造成的困扰。

本书适合那些为自己的讨好型人格感到困扰与痛苦的人，希望在读完本书后，每一位读者都能对自己更好一些，活得更自在、更潇洒。

前言

我们本可以活得不这么累

在这个时代，你想当个“坏人”是很难的。从小到大，老师、家长都在教育我们要做个正直的好人，不能做坏事的信念深植在每个人心中。不论是社会和家庭层面，还是道德和传统层面都有着巨大的支持系统让你远离“坏”。

但是“老好人”的情况就不同了。有法律不允许你做个“老好人”吗？没有！有道德约束你不能做个“老好人”吗？没有！有挚爱的亲人、朋友阻止你做个“老好人”吗？还是没有。于是，不论一个人因为自己的“好”经历着怎样的痛苦，所有的社会支持系统都沉默着。每每想到这里，我都觉得异常难过，在所有人都将注意力放在了与“坏人”激烈斗争上的时候，“老好人”一个人清冷地站在角落里，尴尬地搓搓手，不知所措地抿抿嘴唇，抱着别人给自己立的“好人牌坊”，默默承受着痛苦与纠结。

“讨好型人格”并不是一个新鲜的话题，但是提了这么多年，大家仍然觉得“讨好型人格”大概就是和“性格内向”一样，是再正常不过的存在，甚至是日子过得太舒服之后的“无病呻吟”。我们却没有发现，心理咨询诊室里挤满了“老好人”这一现象的严重性，甚至没有意识到，“讨好”对于一个人的生活造成了多么大的困难与痛苦这一事实。

“我为什么无法拒绝别人？一拒绝我就觉得别人会生气，而别人一生气我就会难受，我们的关系就会破裂。可是不拒绝别人，我自己的需求又要安放在哪里？我要怎么满足所有人的需要？”

“我从来不表达自己的想法与愿望，总是默默地附和别人，我以为这样就能更安全，就可以得到爱，可是为什么我会如此自卑？如此没有安全感呢？”

“我为别人做了这么多，别人却没有回报我。是我做错了吗？还是我不该期待别人的认可与好意？”

“我怕别人不高兴、怕别人受伤、怕别人多想，你看我多善良。可是我为什么觉得胸口闷闷的，一点都不开心呢？”

“我让她不高兴了、让他失望了，我为什么这么差劲呢？我怎么什么都做不好？”

这些都是讨好者的真实痛苦，是该被看见、该被重视、该被疗愈的内心冲突。

所以，我写这本书，就是希望书中的内容成为一股支持力量，支持你“坏一点”、支持你远离做个“老好人”所带来的伤害；就算做不到“坏一点”，我也希望这本书能在你一个人忍受痛苦与孤单的时候，告诉你有人能够理解你做个“老好人”的不容易。

本书前8章，分别从拒绝别人就心慌、无条件地附和别人、不能对别人提要求、主动为别人行方便、总是做别人期待的事情、停不下来的微笑、从不发脾气、用极高的道德标准要求自己的讨好型人格的典型困扰入手，为大家分析了这些行为模式背后的深层原因，并为你提供了切实可行的改变方式。在本书的最后，我还为大家总结并介绍了以“自我救赎，活出自我”为目标的“SELF心理自助疗法”，这套方法将在你今后的生活中持续地帮助你改变自己的行为模式、提升心灵品质。

如果你也为自己的讨好型人格深深困扰，那么请一定要阅读这本书，了解你讨好型行为的深层原因，明白你本可以拥有一种轻松自在的生活方式。

讨好型人格诊断测试

请回答以下问题（符合的请标✓），以判断你的讨好型人格的程度。

1. 不敢拒绝别人，认为自己一拒绝，别人就会生气。
2. 害怕别人不高兴，觉得别人不高兴自己会难受。
3. 总是担心与别人的关系会因为自己不能让对方满意而破裂。
4. 每天都忙于应付各种人的需要，感到疲惫与无力。
5. 总是附和别人，不敢表达自己的真实想法。
6. 性格温和，没有个性。
7. 守规矩、听话，从不挑战规则。
8. 身边有很多朋友，却感觉不到他人的爱意。
9. 不能向别人提要求，因为害怕被拒绝。
10. 别人一对你好，你就不知所措，甚至觉得内疚。
11. 有深深的自卑感，不敢行动。
12. 得不到他人的认可，就觉得自己没做好。
13. 害怕被孤立，希望所有人都觉得自己是个好人。
14. 界限感不清，过度为他人的生活与情绪负责。
15. 不论自己做什么，都希望有人可以同意自己这样做。
16. 用极高的道德标准要求自己。
17. 害怕与别人竞争，不愿意做决定。
18. 总是将微笑挂在脸上。

19. 从不发脾气，觉得自己没有攻击性。
20. 从不争强好胜，总是扮演“弱者”的角色。
21. 时常没有安全感。
22. 压抑自己的情绪，不敢表达。
23. 认为自己的人性里不该有黑暗面。
24. 总是为别人牺牲自己，并告诉自己这是一种叫作奉献的美德。
25. 经常自我反省，觉得自己做得不够好。
26. 内心矛盾，不知道如何取舍才能让自己和他人满意。

诊断结果



的总数为**18~26**个：你好，“骨灰级”讨好者！

恭喜你，你的讨好型人格已经深入骨髓。相信你已经被自己的讨好型人格困扰已久，并已经开始逐渐意识到“讨好”不是“善良”，而是一种“疾病”。为了获得喜悦与健康，你非要做出些改变不可了！ ✓

的总数为**9~17**个：你好，讨好型人格“资深玩家”！

虽然你的讨好型人格还没有让你的生活一塌糊涂，但是已经让你感受到了“不自由”。“为什么我不能让所有人都满意？”“为什么我总是成全别人却委屈自己？”“到底该怎么做才能不伤害别人又让自己感到舒服？”是时候去面对这些问题了！ ✓

的总数为**0~8**个：你好，讨好型人格“初学者”！

在讨好这条路上，你还是一个“初学者”。将“讨好”上升到你的人格问题，可能有些夸张。但是在你的内心深处，燃烧着的仍然是做个“好人”的小火苗，只不过现实还没有让它成为熊熊大火。“如何将讨好的火苗熄灭在摇篮之中”“如何理解自己想要讨好别人的愿望”，解决这些问题，对你的幸福来说至关重要。

第1章

拒绝别人就心慌

乐怡（化名）是一名工作了八年的档案整理员，年底正是她工作最繁忙的时候。然而，正当她焦头烂额，焦虑于自己的工作无法按时完成的时候，和她很要好的一名同事小李向她提出了一个请求，小李说：“乐怡，我突然接到了上级安排的一个很重要而紧急的任务，非要今天做出来不可，可我实在是不知道要怎么做，毫无思路，你能不能帮帮我？”

听到这个请求，乐怡的心情突然变得非常复杂，进入了一种进退两难的境地。

一方面，面对一个来自相处了八年的同事兼朋友的请求，她真的不知道怎么拒绝，生怕自己一拒绝对方就会生气，会觉得自己“不够意思”，甚至会因此和别人说自己的坏话，或者在下次自己需要帮助的时候采取报复行为，故意不帮自己。就算对方不生气，乐怡也过不了自己这一关，看起来小李真的遇到了麻烦，而一个乐于助人的人怎么能袖手旁观呢？

然而，另一方面，乐怡自己的工作还没做完，还不知道有没有人能帮一帮自己呢？实在是无暇给予别人帮助。已经连续加了好几天班的自己，要是再去乐于助人，恐怕今天就要睡在单位了。虽然事实如此，但是乐怡还是有一些责怪自己，在这份自责之下，乐怡还隐隐地感受到了一些愤怒和委屈，这是怎么回事呢？答应小李的请求会让自己很难受，但是不答应小李的请求会让自己更难受，到底要怎么办呢？

关键词：脆弱

无法拒绝别人，是讨好型人格的一个主要特征。然而，你为什么无法拒绝别人呢？要知道，一个人的行为背后，必然是有很多感受和信念支撑的。比如，“我不吃榴莲”这个行为的背后，必然是“一想到吃榴莲就觉得恶心”的感受，和“榴莲真臭”的信念。而你不能拒绝别人的行为背后，是“一拒绝别人就感到恐惧”的感受，和“别人很脆弱”“我很脆弱”“关系很脆弱”的不合理信念。

脆弱的别人：我一拒绝，对方就会生气

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《不去讨好任何人》滑洋 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2521.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

