

巧妙地说“不”：摆脱取悦他人的束缚

要点回顾

1

为什么我们会取悦他人？



需要得到认可



害怕冲突/排斥



文化和职场环境

2

过于频繁地应允他人的隐性成本



倦怠和怨恨

(Maslach & Leiter, 1997)



人际关系紧张



情绪
耗竭

(Hochschild, 1983)



失去
个人时间

(Ashforth et al., 2000)



精神疲劳

巧妙地说“不”：摆脱取悦他人的束缚

要点回顾

3

三种类型的“拒绝”策略以及各自适用的情形

1



直接拒绝

当你需要保护自己的精力并避免过度解释时

2



协商式拒绝

当人际关系或任务很重要但时间紧迫时

3



共情式拒绝

当情绪基调很重要时，例如面对朋友、领导或客户

需要更多帮助吗？

请与教练讨论更加个性化的策略，了解如何更坚定地保护自己的时间和精力！



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

