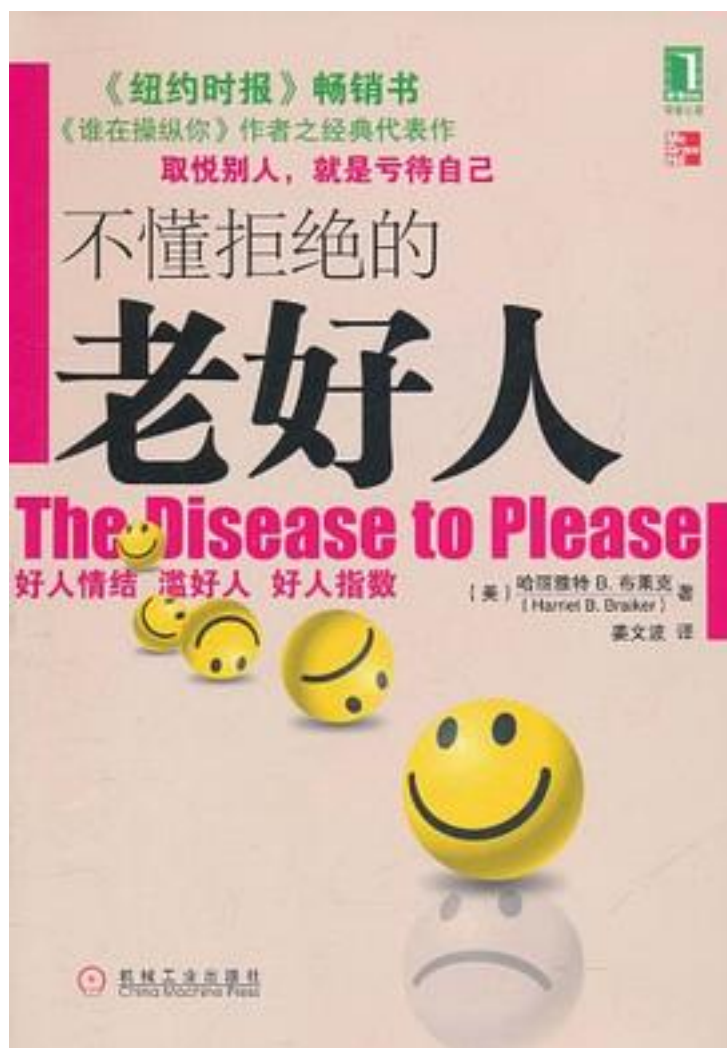


不懂拒绝的老好人



[不懂拒绝的老好人_下载链接1](#)

著者:哈丽雅特 B.布莱克

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787111351085

《不懂拒绝的老好人》内容简介：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，你仍会毫无原则地照单全收？是否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？是否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？

作者介绍:

哈丽雅特B.布莱克有逾25年的执业临床心理治疗和管理顾问经验。她创作了许多心理自助类畅销书，包括纽约《时代》杂志的畅销书《不懂拒绝的老好人》（The Disease to Please）和《E型女人》（The Type E Woman）等。

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” 第2章 有害的思维 第3章 不当好人也没关系 第4章 把别人摆在第一位 第5章 事情多到做不完 第6章 好人也可以说“不” 第二部分：习惯型“好人” 第7章 学会取悦：认可瘾 第8章 为什么你得不到父母的认可 第9章 不惜一切的爱 第10章 浪漫成瘾 第三部分：情感逃避型“好人” 第11章 消极情感恐惧症 第12章 对愤怒的恐惧 第13章 恶语真的能伤人 第14章 你会极力避免冲突吗 第15章 小步骤，大变化治愈取悦症的21天行动计划 21天 行动计划使用指南 第1天 想说“不”时别说“行” 第2天 “破唱片”技巧 第3天 折中方案 第4天 帮你说“不”的“三明治”技巧 第5天 “反三明治”技巧 第6天 改写“取悦于人的10条戒律” 第7天 改写“7个致命的应该” 第8天 照顾你自己 第9天 说服自己摆脱认可瘾 第10天 做还是不做，这是个问题 第11天 轮到你了 第12天 不当好人也没关系 第13天 愤怒量表 第14天 放松呼吸 第15天 怒气上升 第16天 怒气下降 第17天 暂停 第18天 压力接种 第19天 跟朋友一起解决问题，而不是替朋友解决问题 第20天 纠正错误的假定 第21天 庆祝康复后记 一些最后的感想注释
· · · · · · [\(收起\)](#)

[不懂拒绝的老好人_下载链接1](#)

标签

心理学

老好人

个人成长

社会心理

心理

社会心理学

治疗

人际关系

评论

人贱就要早治

早几年读到就好了，越早醒悟，越早解脱。

去年做过练习了，不过更喜欢<<情感勒索>>的练习。

: C912.1/4244-6

挺有效果的

好人是一种病

案例非常好看。

我属于逃避消极情感那类，不严重，还是有困扰，所以说，心理学常看常新。。好久不看，原本知道也忘了。。

特别温柔和贴心的一本自我诊治读物，书后的21天恢复法简直神器！虽然只是一气扫过，没按作者推荐的步骤慢慢实践和练习，也依然有种自己当场变身为大坏蛋的爽感！

我发现我似乎还没有自己所想象的那么好…不过很多现象和应对方案确实有一定的使用价值

有见地，有案例，非常棒。

也是在书店读到的，说实话，我一直觉得自己有取悦症，书中大部头的东西就不必细究了，读读每一章后面的总结基本就能了解全部内容。

对于我这个情感逃避型精神患者还是很有用的。果然有病！呵~

真真真真真是太合适我了

fuck you all

第一次知道这是种病症，并且自己已经得了这种病。

这本书需要反复读，反复提醒自己，才能去处或者部分改变这该死的取悦症。

主要是以两性关系为例证，不是很能解决我的问题。不懂得说拒绝，有的时候太为别人考虑，considerate过头，或许还不能算是严格的老好人。然后，本书引发我对anger的思考，回想过去一年，我好像都没有真正上的在外面，我

说在外面发过火。这个书，不是很好看了，以前看过一本写强力词汇的，虽然会有矛盾的地方，但是，会可读性强一些。算是很快速的浏览完的吧。

诚实的说，草草翻完

不做好人没关系，做符合自己价值观的事情，同时尊重别别人即可

[不懂拒绝的老好人_下载链接1](#)

书评

一个成年人的认知往往从小时候就被决定，父母则是灌输小孩认知的第一任老师。小孩子需要取悦别人，这样才能得到好处，比如糖果，零钱什么的，于是这种思想常常会伴随自己一直到成熟到独立。如果工作时还想着如何取悦别人，这就被孩童时代的思想蒙蔽，迫害。人不为己，天诛...

我们的生活中经常会出现一些老好人，对于他人的请求有求必应。为此，甚至会牺牲掉自己的时间与利益。这种取悦成瘾的行为，就是取悦症。他们通常乐于助人，只要对他们提出请求，他们就会竭尽全力的去完成，尽管这可能会使得他们的生活变得一团糟。我想说，乐于助人并没有什么不...

书的开头，作者有邀请我们访问这个网站。我有去访问，因为是英文的，就没有太多留意。后面看到结尾的时候，作者特地有提醒我们可以去访问网站进行交流，以让我们更好去缓解、改善我们的取悦者。但是网站是英文的，而且好像并没有书中所描述的“交流空间”。我看完书后，对此书...

- 取悦症类型：1. 认知型：追求完美主义，让所有人喜欢我；先人后己；2. 习惯型（强迫型）：赢得他人认可和避免他人拒绝的不确定奖赏；3. 逃避型：逃避愤怒、冲突等消极情绪，压抑生气 - 拒绝方法：1. 争取时间（我考虑一会）2. 说话方式（三文治：拒绝：很高兴你想起我，但我...

文 | 李伟诚 001 众所周知
，我是一个老好人，而这本书像是给我度身打造的一样，取悦症最痛苦的不只是身体累，更多的是心里累。读完此书，我对老好人这个概念和解法有了更深刻的认知。002
取悦症分为三种类型：认知型、习惯型和情感逃避型，这3种大多是同时出现，只是其中的...

很多老好人看似是对每个人都很好,其实其在内心是忽略了每个人的.
我们只有先用心对待自己,才可能更有效地帮助他人.
作为一个人,我们很多时候都在服从,在丧失了自我之后,我们已经丢掉了精神的最有效寄托. 我们应该从自己的内心开始, 通过本书的分析来引导自己走出来.

让所有人都满意，你就失去了自己 世界上有一种人，无论他们多忙，只要对方邀请或提出请求，即便这会给自己带来高昂的成本和不愉快，他们都毫无原则照单全收。
而在违心的委屈自己之后，他们内心并不快乐，甚至常常懊悔不已。然而奇怪的是，每当下次遇到类似的情况，他们还...

《不懂拒绝的老好人》★★★★★(美国)哈丽雅特·布莱克
当你有取悦于人的心态时，你相信讨好能让你免遭他人的拒绝以及其他刻薄的对待。习惯型“好人”被迫牺牲自己的需求而照顾他人的需求。这些自我亏待、导致压力的模式，既损害你的健康和你最亲密的人际关系，同时还会牢牢...

《不懂拒绝的老好人》★★★★★(美国)哈丽雅特·布莱克
当你有取悦于人的心态时，你相信讨好能让你免遭他人的拒绝以及其他刻薄的对待。习

惯型“好人”被迫牺牲自己的需求而照顾他人的需求。这些自我亏待、导致压力的模式，既损害你的健康和你最亲密的人际关系，同时还会牢牢...

时至今日，《穿Prada的女王》这部电影依然被誉为职场教科书般的存在。梅姨饰演的时尚女魔头米兰达强势，雷厉风行，有着强大的气场。虽然不是所有观众都会喜欢梅姨饰演的时尚女魔头米兰达，但依然为这位女性深深着迷。米兰达的原型是时尚主编Anna Wintour。据说，有一位时尚女...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年6月18日，我们要给大家分享的书叫《取悦症》。这本书的作者哈丽雅特·布莱克是一位有25年左右临床经验的心理学者，写了许多畅销的心理类书籍，她曾以嘉宾的身份，参加了著名的《奥普拉脱口秀》。 ...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2018年2月26日，我们要给大家分享的书是《取悦症：不懂拒绝的老好人》。这本书是由有25年经验的临床心理医生哈丽雅特·布莱克所写。我们已经在2017年6月18日的晨读中，介绍过取悦症的成因和拒绝技巧。这...

[不懂拒绝的老好人_下载链接1](#)