

N O

面對拒絕困難症

6技巧勇敢say NO!

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

案例分享

27歲的小明是飲料店員工，自我認定是一個容易受到別人影響的人。他的朋友阿華常常約他去夜衝、看電影。事實上小明並不喜歡這樣的活動，不過，為了不讓阿華尷尬，或感覺遭到拒絕，小明都會推託有事，而不直接拒絕阿華的邀約。

上個月，阿華又約小明去最近剛重新整建好的望高寮慶生。小明當時正忙著工作，根本沒空去，但他還是沒有勇氣直接說「不去」。小明只是含糊其辭地說：「我那天可能有事，不確定能不能去。」結果阿華就自顧自地約了一大群人要慶生。直到當天，小明根本沒空參加慶生會，但他不知道該怎麼拒絕阿華。他不想讓阿華生氣，只好裝病不去參加。這也讓小明覺得虧欠了阿華，也覺得自己很虛偽。從這些事情加上過去的種種經驗，小明突然體會到拒絕別人對自己來說是一大難題，他必須學會堅定而又體貼地向別人說「不」，而不是處處逃避，讓雙方都感到尷尬，但卻不曉得該怎麼辦。

「拒絕」是人類生命成長過程的一大功課，生活中面臨大大小小的拒絕，小至拒絕他人的稱讚、告知店員要改刷電子載具、告知對方「您插隊了」；大至拒絕親友邀約、工作不合理的要求，或是表達相反意見。當人們要拒絕他人的要求時，通常會經歷極大的困難和焦慮的感受。這樣的困擾會對人際關係產生嚴重的負面影響，像是很難主動設定自己的界線和底線，百依百順地滿足別人的需要，很容易被別人利用或佔便宜等，若是一個人長期無法拒絕別人，也會容易在關係中累積大量怨氣與怒氣，最終導致人際關係破裂。

拒絕困難也代表個人喪失了自主權和自我，在關係中只顧別人需要，忽視自己的渴望，而且為了滿足外在的過多要求使得生活步調失衡，進而造成巨大壓力與負荷，產生自尊及自信心降低，因此，拒絕困難是當今至關重要的社會心理議題。

您也有拒絕困難的特質嗎？

拒絕困難成因十分多元，涉及自我認知、自尊、界線等多方面問題。具體來說，



界線 (boundary) 是一種框出個人模樣的概念，透過不斷地在關係中碰撞、摩擦，則會開始探索出自我的界線形狀。



有時候聚會催酒也會是陷入拒絕困難挑戰的情境。因此，清楚說明自己的意願、拒絕的原因，堅持立場是設立界線很重要的事。

這個感受通常與一個人過分在意拒絕他人後，對方的反應，像是擔心拒絕會傷害或冒犯對方而難以開口拒絕。部分的人也可能認為拒絕等同冒犯他人，所以寧可忍耐，也不要拒絕。另外，也有些人自信心不足，認為自己沒有拒絕他人的資格，因為認定自己的意見與看法沒有價值，因此只要求自己只能聽從別人的要求與看法。

有時候也是因為界線不清所造成，像是明明自己已經忙得要命，但好朋友在此時突然受到邀約，同時在重要的兩件事中難以取捨，不知道應該聽從心底的聲音或是滿足他人。因此，我們也會發現有拒絕困難特質的人為了顧及他人的看法，而忽視自己的需要。

不過，我們也需要理解「被拒絕」的感受為何？可想而知，被拒絕是多數人不喜歡的事情，因為「拒絕」與表達不接受或不同意某事的行為有關，涉及的情緒可能是「因否定而帶來的失落」或者「需求不被滿足」。比如說，從小到大的學習過程中，我

們會帶著滿滿的好奇心探索世界，但可能在即將觸碰危險的那一刻，照顧者會急匆匆地跑到身邊說「不可以」，或用搖頭，甚至眉頭緊皺等來表示生氣，以警告我們不該怎麼做。這些經驗也可能讓我們將「拒絕/否定」的事件，與「不安、危險」或者「無法達到滿足」的感受產生的制約關聯，因此當我們被拒絕時，這些相似的感覺也會隨著著圍繞在我們身邊。

建立明確界線，別無條件捨己

拒絕困難可能還涉及一些界線問題，對於界線稍不明確的人來說，可能會難以區分外部世界與自我的空間範圍，像是可能會認為「自我」的範圍包含了「外部世界」；或者認為「外部世界」跟「自我」是非常相像的。舉個例來說：他會相信自己相當重要，如果我做些什麼一定會驚動些什麼事，所以我拒絕了別人，可能大家會很難過吧！雖然這樣的描述可能會讓人感到他好自戀，但事實上，這是一種較初始的心理狀態。

或者，界線不明的狀態可能會讓這個人認為，大家的感受都跟自己相似，因為自己不喜歡被拒絕，所以世界上所有的人被拒絕也跟我一樣有悶悶不樂的感覺，因此我必須要保護別人的感覺，以免他受傷，因為同時我也害怕造成別人有相同的苦楚，將「己所不欲，勿施於人」當成座右銘，但事實上是過度而且較不客觀的同理心。另外，也有一群人對自己的需求也較不清楚，較傾向更多的去傾聽他人的需求，滿足他人的需求，因為照顧、體貼別人是他的天賦，但如果未善用，僅是無條件地捨己，可能有天會身心殆盡。

經營健康的關係之具體技巧

針對性格較直來直往，沒有拒絕困難的人，可能對以上的闡述相當不以為意，但這確實是拒絕困難者的心理狀態，拒絕困難是真的、焦慮情緒是真的，害怕不被他人喜歡也是真的。如果，您身為拒絕困難者的朋友，建議可以多給予支持和鼓勵，盡量要創造開放溝通與自在的對話空間，讓他們可以自由表達自己的需要，讓他們感到有支持；也要盡量避免強迫他們做不想做的事，或者避免開玩笑及試探性的情緒勒索。

有些人會不斷開玩笑試探拒絕困難者的底線，這些真假難辨的玩笑，有時可能讓他們時時感受到關係不穩定的威脅，像是：「不一起去吃飯就不是好朋友啦！」、「小心您成為我們小團體的疏離對象！」、「難道您不怕我們在聚餐中講您的壞話嗎？」等等。可以考慮教他們拒絕的技巧，像是：「我很感謝您的邀請，但我不太方便……」

這類既能明確表達需求又有禮貌拒絕的說法。要建立健康的關係界線，我們可以採取以下幾個具體的技巧：

- ① 首先，面對無法達成的要求時，要練習自信地表達拒絕，委婉地感謝對方但明確表示無法答應其要求。
- ② 同時要記得拒絕也可以好好說，而不一定要帶著不相同意見而引起的怒火來回應。
- ③ 可以主動告知對方自己的需求和底線，以避免無意間被越界。
- ④ 一旦發現對方的要求超出自己的底線，要立即表達不能接受，絕不默默容忍，並且告訴自己「拒絕不等同拒絕這個人，而是拒絕這件事情」，也能讓自己更清楚自我的範圍在哪。
- ⑤ 可與知心朋友或專業諮商討論來獲得支持，幫助自我發展也是個方法。
- ⑥ 最後，如果某關係持續越界且無法互相尊重，不應勉強維持，適時退出是最好的選擇。

建立界線的能力對於健康自主的人際關係至關重要。當我們能夠明確表達自己的需要和底線，並且適時地拒絕越界的要求時，便能避免被別人利用或傷害。我們都值得被尊重與理解。每個人的時間、精力、金錢都有限，我們有權利拒絕那些過於耗費內在資源，或不合乎個人價值的要求。拒絕並不等於自私，而是學習愛護及尊重自己。開口拒絕並不容易，但可能會從中找到自我界線，使得自我更增大。有時候，退出一段不健康的關係，也是保護自己的必要手段。相信您的價值、您的感受和需要同樣重要，藉由建立界線，您將能夠創造更美好的人生。🌱