

聪明人不是从来不拒绝别人，
而是善于体面地拒绝别人。



左岸 编著

**Say
No**

聪明人

怎样说“不”

会说不是一种能力，说了“不”还能赢得他人理解和尊重是一门艺术。

生命赋予我们选择的权利，让我们既能接受，又能拒绝，是对我们尊严的一种授权。

台海出版社

左岸 编著

Say
NO

聪明人

怎样说“不”

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明人怎样说“不” / 左岸编著. —北京: 台海出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5168-0723-1

I. ①聪… II. ①左… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253454 号

聪明人怎样说“不”

编 著: 左 岸

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 一个人·设计

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 165 千字

印 张: 15

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0723-1

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

相信大家都有过这样的经历，当对方向我们提出某个要求时，我们内心会产生抵触情绪，但嘴上却没有表达出自己的真实想法，而是无奈地答应了对方。这种行为就是不懂得如何拒绝的最佳写照。无论是在工作中还是生活中，需不需要拒绝？当然需要。可为什么又说不出出口呢？原因有多种，最主要的两种是爱面子和内心不够强大。

传统思维中，别人有求于我们，我们要是拒绝了对方，会给自己造成一种内疚感，认为自己不近情理，缺乏吃亏是福的优良品性，这就是面子惹的“祸”；当别人提出要求时，我们表现得唯唯诺诺，根本没有拒绝的勇气，这就是内心不够强大的直接反应。无论哪种情形，只要我们不乐于去做，却又没有适时拒绝，都会给自己或多或少造成一定的麻烦，影响自己的工作和生活，甚至给个人的心理健康带来危害。敢拒绝、善于拒绝的人，知道如何把拒绝说出口，我们也应该及时解开心结，大声说出“NO”，而不是陷入难堪、困惑之中。

如何把拒绝说出口呢？首先要正视拒绝、了解拒绝，从客观和主观上懂得拒绝给我们带来的益处。要知道，你不可能让所有人满意，

老好人情结到头来只能给自己带来伤害，轻易说出“YES”就是对自己的残忍，太多的不好意思只会让自己活得身心疲惫。学会拒绝，掌握拒绝的方法和策略，才能在竞争中更好地保护自己。

我们常说：“人应该有所为，有所不为。”这里所说的“不为”就包括学会拒绝。对于拒绝，很多人都有一个错误的观念，认为拒绝是一个贬义词，拒绝代表着一种排斥、一种隔阂、一种敌视，是一种迫不得已的防卫。实际上，恰恰相反，拒绝不仅不代表软弱，不意味着逃避，而且是一种更主动的选择，是对自己负责以及对别人负责的一种表现。学会拒绝，不是绝情，而是一种点到为止的理性，是一种为人处世的智慧。

当然，拒绝并非简单地说不”，它是一门艺术，能够表现得顺其自然，并不会让人感受到心寒。深谙拒绝艺术，实现成功拒绝，就如同给拒绝穿了一件实实在在的棉衣，在最大程度上保证了对方的情面，并且给自己留了退路，不会因为拒绝而导致朋友关系破裂、同事冷眼相看、上司有意刁难、家人矛盾不断，等等。

所以，做强大的自己，离不开拒绝。在拒绝中成长，在拒绝中主宰自我，是每一个独立思考的人必备的条件之一。当你面对不合理的要求或请托，把拒绝说出口时，你的人生境界在无形中得到提升，你对事物的分析和认知能力上了一个新台阶，你的事业也会因此而多了一份动力。遵从内心，做一个幸福的人，恰当的拒绝会给你带来正能量，会帮你驱散心灵中的阴霾。

目 录

为维护尊严，生命赋予了我们拒绝的权利 / 001

放弃了拒绝的权利，你无法维护尊严 / 002

你永远不可能做得让所有人满意 / 005

善于拒绝是走向自我强大的开始 / 008

懂得拒绝，“不好意思”就害不了你 / 015

聪明人懂得说“不”的禁忌 / 018

善于拒绝的人能远离不必要的麻烦 / 021

拒绝别人是要掌握好策略的技术活儿 / 024

每个人都有为拒绝设定的心理界限 / 027

不好意思说“不”，根源是你不够优秀 / 035

有自卑的阴影，没勇气说“不” / 036

渴望获得别人的肯定，不愿意说“不” / 038

太在乎外界的看法，不敢正视自我 / 042

把无谓付出当成习惯，这不是美德是无原则 / 046

你无需顾虑太多，拒绝也是生活常态 / 050

你有传统思维定势，让不怎么说也说不出口 / 054

自身不够强大，你怎敢轻易说“不” / 055

拒绝有原则，莽撞说“不”要不得 / 061

拒绝他人要以尊重他人作为前提 / 062

先认真倾听对方的心声，你再拒绝也不迟 / 065

“吃亏”并不一定是福，该说“不”时就说“不” / 068

你有足够的善意，就能赢得被拒绝方的理解 / 072

理由充分，才能减少不必要的误会 / 074

说话要量力而行，信口开河伤感情 / 078

说得合情合理，就不会伤害到友谊 / 081

掌握拒绝技巧，能给双方留足面子 / 085

点到为止，让对方明白意思就行了 / 086

适时自嘲一下，别将拒绝的气氛搞得太僵 / 089

不妨委婉地告诉对方你真的有困难 / 093

先认同后拒绝，可以不让对方难堪 / 095

幽默拒绝是促进对方理解的灵丹妙药 / 100

要想成功拒绝，必须掌控形势 / 103

先探听实情，再寻机说“不” / 104

找到了立足点，再顺藤摸瓜去拒绝 / 105

开门见山说“不”可让对方彻底放弃念想 / 110

坦诚相待，对方自然不会让你难堪 / 112

拒绝类的重话，要懂得低声细语 / 114

沉默，也能表达你的拒绝 / 118

借助点“外力”，就不难表达拒绝之意 / 121

肢体语言有妙用，说“不”时不妨一用 / 122

“脸”是情感之窗，你也可以用表情拒绝 / 126

说“不”时，要避免与对方眼神交流 / 127

“动作”有暗语，姿势也是一种很好的拒绝 / 131

巧妙利用空间，提升拒绝的力度 / 135

借助外界的事物，摆脱眼前的困境 / 139

你可以利用位置来拒绝对方 / 140

不利拒绝的动作，你不可掉以轻心 / 142

要想混好职场，不懂拒绝怎么行 / 147

上司的无理要求，你能合理拒绝的就拒绝了吧 / 148

不必要的加班，你应该学会巧妙拒绝 / 154

面对性骚扰，你必须勇敢地说“不” / 156

对莫名其妙的批评，一定要给予回击 / 160

应记住，你不是谁的“情绪垃圾桶” / 164

遇到无聊的隐私打听者，要果断说“不” / 166

说“不”的艺术决定着你的薪资水平 / 169

即使面对朋友，也要把“不”说出口 / 173

你要知道，从不说“不”的交情不是友谊 / 174

避免因谈钱而伤了感情 / 176

朋友的好意，你有时也要摇头说“不” / 179

须懂得，逐客令也要有人情味儿 / 182

朋友之间讲的是交情，不是“哥们义气” / 185

你不是万能胶，要拒绝当朋友的挡箭牌 / 188

拒绝他人的炫耀 / 192

勇于对自己说“不”，才能脱胎换骨 / 197

善于拒绝，你的生活会变得更美好 / 198

不想被荣誉绑架，你需要果断拒绝虚名 / 200

维护正当权利，要拒绝做违背原则的事 / 203

要想时刻保持清醒，你需要拒绝不良情绪 / 205

鱼和熊掌不可兼得，不要做欲望的奴隶 / 208

人生是条单行道，拒绝犹豫“挡道” / 213

条条大道通罗马，别让自己成为顽固不化的人 / 217

打肿脸充胖子的下场很可笑 / 221

拒绝满腹牢骚，学会做感恩的人 / 224

第一章

由于生存压力大，很多人在工作、生活中失去了说“不”的勇气，其实这是对自己不负责任的表现。一个会说“不”的人，人生一定很精彩，因为说“不”是我们的权利，是向他人证明自己能力的一种表现方式。学会说“不”，善于拒绝，你的人生会变得轻松自在。

放弃了拒绝的权利，你无法维护尊严

英国著名作家毛姆的小说《啼笑皆非》中有个故事让人感触颇深，甚至会让我们产生类似于书名的感受。

一个经常被人忽略的小人物，平时没人关心他，更没什么人乐意与他交往，以前的朋友也与他关系疏远。然而，否极泰来，这个小人物突然有一天出名了，大街小巷没有人不知道他，因此，上门道贺的人络绎不绝，认识的人和不认识的人，都自称是他的朋友。

这时候，他过去的一位老朋友也和别人一样前来道喜。到底要不要见一见这位老友呢？他心里很矛盾。这么久没有联系了，见面了，很难找到任何共同的话题，强颜欢笑也不过是浪费彼此的时间。然而，人家也是一番善意，专程来拜访自己，自己躲着不见人，难免显得小气。万般纠结下，他还是选择接受老朋友的拜访。

简短的交谈后，这位朋友向他发出邀请，请他到家中吃饭，本来这次见面就让他很勉强，马上还要再次见面，而且还要在对方家里用餐，实在让他为难。但是对方热情邀请，他很难把拒绝说出口，最后，他还是假装很开心地接受了。在朋友家吃饭时，为避免饭桌上冷场的尴尬，他刻意制造话题，但是气氛还是无法活跃，这饭吃得实在

煎熬。

人们都讲究礼尚往来，两次见面令小人物都很痛苦，但是他得讲究礼节，朋友请他用餐，他也得回请人家，所以在饭后与朋友告别时，他又邀请了朋友来吃饭。自己现在怎么说也是个名人，做事得有面儿，于是他开始苦思冥想：带朋友去哪里吃饭才妥当呢？既不失自己的身份也让朋友能够开心。去太高档的地方，担心朋友会多想，觉得自己出名了在朋友面前臭显摆，会伤了朋友的面子；去普通饭店吧，又怕朋友觉得自己小气，怠慢了朋友，思来想去，越想越烦……

小说中的故事经过艺术加工，多少有点儿夸张，但是艺术源于生活，生活中类似的事情比比皆是。很多事情，本来一开始就该直截了当地拒绝，和对方讲清楚，说明白，就不会有以后一连串的麻烦事儿，但是我们往往会受“不好意思”心理的影响，最后做出违背自己意愿的决定，答应对方的请求，最后搞得双方都很尴尬、窘迫，自己也疲惫不堪。

带着这种想法去做事，自以为考虑到了所有人的感受，但是对方未必是这么想的，可能你的好意对方根本没感受到，或者你的想法根本与对方的不一致，对方自然也就不会接受你的好意。每个人都有自己的的人生观、价值观，因此，每个人对事物的感受也不一样，所以无法令每个人都对你满意。

这就是生活，这就是现实，不是你的所有付出都会得到相应的回报。所以，你自以为考虑全面，做到尽善尽美，每个人都应该对你很满意，更不会损害某个人的利益，公事私事都处理得当，事实上这是不可能的。所以，我们不要忘记自己所拥有的那个权利——拒绝，要

适时运用这个上帝的礼物。

生活中，我们常常会遇到很多难题：做事力不从心；别人送的礼物不合自己的心意；某人的行为违背了我们的做人原则；朋友求助，自己被琐事缠身无法帮忙；等等。当被这些难题所困扰时，要记得运用我们的拒绝权利，拒绝自己不想要的东西，坚守自己的立场，勇敢选择自己想要的东西。

漫漫人生路，我们需要拒绝的时候很多很多，因为我们在同一个时间只能做出一个选择，我们就不得不拒绝其他所有的可能。在我们纷繁复杂的生活中，时刻存在着拒绝，如果我们想要坐着，就只能拒绝与站、躺、跑、跳等一系列其他动作相关的活动；如果我们选择周末在家读书，就得拒绝出去游玩、和朋友聚会等其他活动；如果我们选择在乡村过安静、简单、淳朴的生活，就必然要拒绝大都市的灯火辉煌、繁花似锦、车水马龙；如果我们选定一人厮守终身，就必须拒绝别人的深情厚谊。

拒绝就像努力活着一样，是我们的权利，是我们活着主动追求自己想要的东西的权利，这是生命赋予我们的。

获得诺贝尔文学奖的中国作家莫言，在获奖后非常高兴，开玩笑说自己也要买个大房子住，而且在北京买，用他的奖金。某慈善家听闻后，主动提出送一套房子给莫言，自己的两套别墅让莫言随便选一套，选好随时入住。莫言的父亲听了这话，直接就给拒绝了，说他们家是种田的，他儿子出身农民家庭，不需要什么别墅；流汗出力种田，收获粮食时，心里那是真的踏实，这个不是劳动换来的，他家莫言不要。

拒绝是上天赋予我们的权利！在生活中我们要学会运用这项权利，因为我们要经常面临拒绝的时候。我们不是圣人更不是超人，做任何事都不可能维护所有人的利益，考虑到所有人的感受，这时就要顺应自己的心声，尊重自己内心的情感，坚持自己的立场，拒绝我们不想要、不需要的人和事，唯有这样，我们的生活才会阳光普照。

拒绝本来就是我们的权利，我们要勇敢地拒绝；假如你仍然不敢拒绝，逃避拒绝，那说明你还是没有真正痛彻心扉。

生活就是如此，我们很多时候无法阻止事情的发生，然而，我们有选择拒绝痛苦的权利。所以，我们要珍惜这项权利，用这项权利坚守自己的信念，在面临选择和诱惑的时候，要敢于拒绝，更要敢于为拒绝所带来的后果承担责任。

你永远不可能做得让所有人满意

很久以前，有一位画家，他一心想要画出一幅让所有人都喜欢的画。他花了整整一年的时间，总算画出了一幅他理想中的作品。他信心百倍地拿着那幅画到市场上去展示，还在画旁边放了一支画笔，并加上一则说明：“朋友，假如你认为这幅画哪里有不好的地方，请你赐教，并在画上做一个记号。”

到了夜里，画家取回了画之后，发现整个画面都涂上了记号。画家心里极度失望，他想：“居然没有一笔一画不被指责……”这时候，妻子走到他的旁边，给他出了一个主意：“你再画一张一模一样的画

放到集市上去，不过这一回，你要求每位观赏者把他最喜欢的妙笔都做上记号，到时候再看看也不迟。”

画家听取了妻子的建议，结果居然和上次一样，整个画面还是涂满了记号，不一样的是，所有曾经被指责的笔画，现在却都换成了被赞美的标记。

这样的结果让画家感叹不已：“不管我们做什么，怎么做，都不可能让所有人都满意。因为，在有些人看来是丑的东西，在另一些人眼里则恰恰是美好的。人活于世，只要能使一部分人满意就足够了！”

的确是这样的，生活在这个世界上，每个人都有自己独立的思想，也都会根据自己的想法和喜好来对待这个世界，我们不可能让所有人都满意。因此，在与人相处时，我们应该有自己的原则和底线，要学会拒绝，而不应该抱着“让所有人都满意”的幻想，轻易改变自己的坚持。

有这样一个故事：从前，爷爷带孙子去市场上买了一头小毛驴。回家的路上，孙子对爷爷说：“爷爷，您腿不好，您骑着毛驴，我在后面跟着！”爷爷听了，感动得直夸孙子“孝顺”。走了一段路后，爷孙俩遇上了一群妇女。妇女们不客气地指责骑在驴上的爷爷，说他不关心孩子，大人骑驴让孩子走路，不像话。爷爷听了感觉有理，就立即下来了，改让孙子骑驴，自己跟在后头走。

又走了一段时间，爷孙俩遇上一群老年人。看着跟在孙子后面一瘸一拐走路的爷爷，老人们气冲冲地指着小孩的鼻子骂：“这小子真不孝顺！年纪轻轻的骑着驴，让老人走路！”孙子听了觉得有道理，就叫爷爷上来一起骑。

两人又走了一段时间，遇上一群养驴的人。养驴的人一脸不屑地指着祖孙二人说：“这么小的毛驴，竟然两个人骑着走，就没见过这么狠心的人！这毛驴肯定会被累死的！”祖孙俩一听，想想也是，索性两人都下来牵着驴走。

途中又遇到了一群年轻人，年轻人指着两人风趣地说：“你们两个傻瓜，有驴不骑，真是笑话！”祖孙俩人觉得也有道理。但是，他们却不知道该怎么做了——爷爷骑驴有人责备，孙子骑驴有人指责，两人都骑有人非议，两人都不骑又有人取笑。最后他们只好抬着驴走。结果，经过一座独木桥时，两个人不小心把驴掉进山涧给摔死了。

祖孙二人可能是觉得路人的指责和建议都是出于好意，所以不懂得拒绝，没想到，最终却换来了这样的结果。

有的人在待人处世时，总是喜欢依着别人的意见去做，听到一种意见就改变自己做事的方式方法。别人怎么建议，他就怎么做，希望以此能达到“让所有人都满意”的结果，可常常会事与愿违，最后的结果很可能是大家都有意见，而且谁都不满意。

有一个小和尚非常苦恼沮丧，禅师问他是什么缘故，他回答说：“东街的大伯称我为大师，西巷的大婶骂我是秃驴；张家的阿哥赞我清心寡欲，四大皆空，李家的小姐却指责我色胆包天，凡心未了。我想不明白，那我究竟算什么呢？”禅师笑而不语，伸手指了指身边的一块石头，又拿起面前的一盆花。小和尚歪头想了一会儿，高兴地点头：“我明白了！”

实际上，禅师的笑而不语，正是点破了生命的本义。他的意思是

这样的：石头就是石头，花朵就是花朵，自己就是自己，根本无须因为别人的说三道四而心生烦恼。别人说的，就让别人去说，那仅仅是别人的看法罢了。

在现实生活 and 工作中，你也可能经常遇见这样的事情。当你做了一件好事，引起身边同事们的关注时，会听到各种天壤之别的评论。张三说你做得很棒，大公无私；李四说你野心勃勃，挖空心思往上爬；上司称赞你有爱心，值得表扬；下属则说你冷酷无情，毫无创意……总而言之，千奇百怪的议论应有尽有，有的如同飞絮，有的恰似利剑，一一迎面扑来。到底该如何应对呢？最好的办法，就是抱着“有则改之，无则加勉”的态度，无须对每一个人都解释，千万别被别人的评论约束了自己，更无须为别人的言语而感到烦闷和困惑。你只要记住这样一点，你就是你，只有你才是自己的主人。

假如你无法学会拒绝，尤其是拒绝别人的某些不合理的看法和建议，你将会浪费大量的时间在自己厌恶的人和事上，也会丧失很多的乐趣。所以，我们一定要常常提醒自己，做自己该做的，不要一味地遵循别人的想法，或听取别人的意见。勇敢地拒绝自己应该拒绝的，这样做才是最正确的选择。

善于拒绝是走向自我强大的开始

拒绝是一门艺术，一种学问，更是一种能力。成功地拒绝对方，简洁而充满力量，让对方无懈可击，这一点体现了一个人极强的思维