



青少年
处世智慧丛书



青少年 处世智慧

巧妙处世

说话办事亦可化为艺术

智慧做人

懂得变通方能心想事成

生活中 拒绝的艺术

罗莎 门淑敏

编著

大声说“不”，对诱惑近而远之 为拒绝加上条件

与挑衅者针锋相对 拒绝可以避实就虚

转移话题，委婉拒绝



青少年 处世智慧

人生智慧丛书

青少年心理与行为问题

作者：王明

ISBN 7-309-04561-2

定价：15.00元

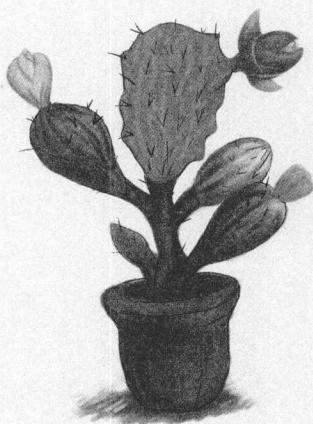
●●●

生活中 拒绝的艺术

作者：王明

ISBN 7-309-04561-2

定价：15.00元



青少年 处世智慧

巧妙处世

说话办事亦可化为艺术

智慧做人

懂得变通方能心想事成

生活中 拒绝的艺术

罗莎 门淑敏

编著

大声说“不”，
与挑衅者

图书在版编目(CIP)数据

生活中拒绝的艺术/罗莎, 门淑敏编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2009.6
(青少年处世智慧丛书)

ISBN 978-7-80221-887-1

I. 生… II. ①罗…②门… III. 人间交往—青少年读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第080359号

青
少
年
处
世
智
慧
丛
书

生
活
中
拒
绝
的
艺
术

罗
莎
门
淑
敏
编
著

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮 编	100044
电 话	(010)68320825 (发行部) (010)88361317 (邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2009年6月第1版
印 次	2009年6月第1次印刷
印 张	10.25
字 数	130千字
印 数	1~5000册
定 价	24.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-887-1

版权所有 侵权必究

前言

人生的每一个台阶上，都包含着理性的修炼、自我成长的跨越、对人性心理的理解、灵活而多维的思维方式以及现实社会中的处世原则。对于青少年来讲，如何去走好自己的每一个台阶？如何更好地为自己日后的发展奠定一个好的基础？这些问题需要我们认真地对待。笼统地提出一个处世态度或解决原则无疑是起不到作用的，我们必须具体问题具体对待，比如冒犯了他人，我们该怎样说道歉的话？别人做了件好事，我们去赞美，结果却招致反感，怎么办？朋友托自己办一件根本不可能办到的事怎么办？这些细小琐碎的问题无时无刻不出现在我们青少年朋友的生活里，缠绕并困惑着他们。

鉴于此，我们编辑了这套《青少年处世智慧丛书》，按事件的性质类别，分四本书将青少年生活中所碰到的难题进行归类总结，并以技巧的形式传授给大家。四本书包括：《生活中道歉的艺术》《生活中拒绝的艺术》《生活中批评的艺术》《生活中赞美的艺术》。每本书围绕一个问题，以介绍方法技巧为主，配以通俗事例，并以简单易懂的语言对事例理性提炼。所选事例大多是青少年朋友所熟悉或与青少年朋友生活学习息息相关的，使青少年朋友看完即有所感，能总结经验，为己所用。

《生活中道歉的艺术》旨在帮助青少年朋友学会向他人道歉。古语云：人非圣贤，孰能无过？在青少年的人际交往中，倘若自己的言行有失礼不当之处，或是打扰、麻烦、妨碍了别人，最聪明的方法，就是及时向对方道歉。道歉的好处在于，它可以冰释前嫌，消除他人对自己的恶感，也可以防患于未然，为自己留住知己，赢得朋友。但是，道歉不仅仅只是说句“对不起”，如果道歉的方式欠妥，反而会

错上加错，甚至会造成不堪设想的严重后果。所以，青少年朋友们必须掌握道歉的艺术，用该书中所讲述的各种方法去因人、因事解决问题，化解矛盾。

人生就像是在完成上帝出给我们的试卷，在这张试卷里出现的是一道道的双项选择题。对一个选项的肯定，就是对另一个答案的否定。要选择一个答案，就要勇敢地对具有诱惑性的另一个选择say no!那么，如何去说“不”呢？《生活中拒绝的艺术》一书给我们介绍了三十七种行之有效的拒绝方法，每一个拒绝方法里都配有事例，这些事例都是青少年朋友们日常生活和学习中经常碰到的，可以参照处理。

再完美的人都会有犯错的时候，对犯了错误的朋友提出合理的批评和建议是应该的，但对于大多数青少年朋友而言，要想做到合理的批评并不是一件轻松的事情，他们经常会感到无所适从。《生活中批评的艺术》一书结合了四十多个中国古代著名的历史小故事和国外一些经典案例，分析不同方式方法的批评艺术以及这些批评艺术所带来的正面效果，帮助青少年朋友们灵活处理生活中所遇到的难题。

《生活中赞美的艺术》一书旨在教会青少年如何发挥自己的语言潜力，运用赞美的技巧，在人际交往的过程中有效地接近与他人之间的心理距离，使彼此迅速地产生沟通的愿望。美国有一位心理学家指出：“渴望被人赏识是人最基本的天性。”既然渴望赞美是人的一种天性，那我们就应该在平常的生活和学习中掌握好这一智慧，这无疑对我们以后的发展大有好处。

智慧是一切力量中最强大的力量。学会并拥有处世智慧是青少年朋友们生存于世的真正法宝。相信我们精心编辑的《青少年处世智慧丛书》会让你更好地做人，更好地处世！

编者

2009年5月

青少年处世智慧丛书

生活中 拒绝的艺术

目 录

- 1 • 大声说“不” 1
- 2 • 惹不起就躲 7
- 3 • 偷换概念，顾左右而言他 12
- 4 • 对诱惑敬而远之 15
- 5 • 借题发挥，引导话题来拒绝 19
- 6 • 先发制人，占据心理优势 25
- 7 • 以其人之道，还治其人之身 28
- 8 • 为拒绝加上条件 32
- 9 • 直言不讳地拒绝 36
- 10 • 与挑衅者针锋相对 40
- 11 • 指桑骂槐地拒绝无理取闹者 45
- 12 • 用规范语言文字正式拒绝 50
- 13 • 用真正的文化拒绝沉迷 54

Contents

- 14 • 拒绝可以避实就虚 ····· 59
- 15 • 用幽默缓解对方的请求 ····· 62
- 16 • 转移话题，委婉拒绝 ····· 66
- 17 • 转移矛盾焦点 ····· 70
- 18 • 善意谎言是拒绝的好办法 ····· 74
- 19 • 故意曲解，间接拒绝 ····· 78
- 20 • 正话反说，隐性拒绝 ····· 81
- 21 • 用反问问退对方 ····· 85
- 22 • 不能答应时，走为上策 ····· 89
- 23 • 随机应变，看准时机拒绝 ····· 92
- 24 • 自嘲，通过贬低自己来拒绝 ····· 97
- 25 • 诱导性否定 ····· 101
- 26 • 拒绝也可以藏在赞美后 ····· 105
- 27 • 用激将法拒绝 ····· 110
- 28 • 拒绝可以通过控制对方弱点来实现 ····· 115

- 29 • 瞒天过海 ····· 120
- 30 • 精神胜利，不是拒绝胜似拒绝 ····· 124
- 31 • 假借他物，在无声中拒绝 ····· 129
- 32 • 吃鱼拒鱼，绝不把自己的爱好变成点 ····· 134
- 33 • 火眼金睛，识破骗局 ····· 137
- 34 • 投诉举报，拒绝天上掉下的馅饼 ····· 142
- 35 • 公鸡下蛋，以谬制谬 ····· 147
- 36 • 极端决绝时，用下跪逼对方 ····· 152
- 后记 ····· 156

1

大声说“不”



青少年大都听过这样一句古话：大丈夫有所为有所不为。这个“不为”，就是拒绝。什么意思呢？当别人有所求而你无能为力的时候，就要行使你拒绝的权力；当你遭遇美丽、温柔的陷阱，自己的合法权益受到侵害的时候，你也要行使你拒绝的权力。

对于拒绝，许多青少年一直以来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，殊不知它更是一种主动的选择。青少年在人际交往过程中为了营造所谓的和谐关系，往往对别人的要求百依百顺，不懂得拒绝，因此使自己活得很累。其实这完全没有必要。在智者眼中，恰当地使用拒绝是一种智慧的表现。

拒绝不代表弱势，不意味着逃避或是偷懒，相反它是对自己负责，也是对别人负责。道理很简单：因为你不是“超人”，不能让每个人满意。所以当别人有所请托时，你一定要量体裁衣，只有你自己最了解自己，所以适不适合这个任务只有你自己最清楚。

学会拒绝，不是绝情，而是一种点到为止的理性。因为“拒绝”其实并不是个贬义词；相反，如果在适当的时候拒绝却能起到积极的作用，至少可以不用让别人再有不切实际的幻想，把痛苦扼杀在初级阶段。虽然拒绝在一定程度上会给别人带来不愉快，但如果为了某些原因不愿意拒绝，那这种“不愉快”将会延伸。所以说，拒绝是理性人的一种解决方式！

拒绝是人生的一种权力和智慧。对于青少年来讲，生活中无不充

满着诱惑和陷阱，只有学会拒绝才不会误入歧途、掉进陷阱。面对不良诱惑，你该不该拒绝？别人给你好处拉你下水，你该不该拒绝？别人请你帮忙办事，而你无能为力，你该不该拒绝？甚至违法犯罪的事，你该不该拒绝？诸如此类，应有尽有，就看你怎么看待了。

生活繁杂多变，青少年身处其中，诱惑一定不少，当这些诱惑来到你面前的时候，多少人会拒绝？有句话叫“无欲则刚”，别说青少年受年龄和经历所限，就连经历无数的成人都有可能掉入欲望的旋涡。有些人为了某些事情失去理智，掉进别有用心的人设置好的陷阱里，无非是没有拒绝诱惑。在金钱、美色、名利、地位等这些致命诱惑面前打了败仗，成为俘虏，其根本原因就是放弃了自己拒绝的权力。

现实生活中，选择拒绝的人并不多。有时候，对于痛苦，我们会选择逃避，会选择掩饰，或者选择忍耐，但就是想不到拒绝，因为，长期以来的温良谦恭让的教育，使我们似乎既不敢拒绝，也不会拒绝。

为什么有人不敢从自己的口中说出“不”这样一个铿锵有力的否定语呢？是因为缺乏勇气，缺乏智慧。

选择需要理智，拒绝需要勇气。精彩人生需要理智与勇气的结合，用坚定不移的意志，抵御一切危难。走向光明的未来，从说“不”开始。

学会拒绝，需要一颗善于分辨是非的大脑。只有提高自己的辨别能力，才能分清什么该接受，什么该拒绝。正如鲁迅在《拿来主义》中说的：要运用脑髓，放出眼光，自己来拿！

学会拒绝，能使你防微杜渐，避免不良习惯和行为危害你；学会拒绝，使你由被动变为主动，充分动用自己的脑子去获取知识。总之，学会拒绝是智慧的表现。

在漫长的人生中，每个人都不可避免地会遇到一些难题，遇到一

些诱惑，等着我们去抉择。这时，学会理智地拒绝是我们勇往直前的法宝。拒绝是一种删繁就简，当我们为大堆大堆的事忙得手忙脚乱时，学会拒绝吧，拒绝那些可做可不做的事，拨开被琐事堆积的阴霾，你会发现头顶的天依然晴空万里。

在历史的长河里，也有人因为不懂拒绝而失败。西楚霸王项羽接受了经鸿沟为界线，与刘邦分治天下的方案，为自己日后的失败埋下隐患；李自成攻入北京，当上皇帝后，因为抵挡不住金钱美色的诱惑，使得诞生不久的农民政权早早夭折；在当代，一些官员由于拒绝不了金钱人情，酿成大错，锒铛入狱。由此可见，不懂拒绝的人是愚蠢的。

传说古代有位叫鲁南子的人独居，风雨交加之夜，邻有美妇惧雨前来躲避，鲁南子闭门相拒。美妇说，只要学柳下惠，怕什么？鲁南子说：“柳下惠固可，吾固不可，吾将以吾不可学柳下惠之可。”这位鲁南子颇有自知之明，唯恐孤男寡女心猿意马，做出越轨之事，故以闭门为固守之法。

人生充满了诱惑：灯红酒绿，金钱美女，功名利禄，声色犬马，昆山之玉，随和之宝……种种诱惑面前，固然有坐怀不乱的柳下惠，有“以不贪为宝”的子罕，有“嗜鱼故不收鱼”的公仪休，有拒收暮夜金的杨震，还有棒杖送礼者的顾协。陶渊明看不惯官场中的恶劣作风，坚决“不为五斗米折腰”，毅然抛下官印，到山上过着隐居的生活。文天祥面对金兵的利诱，丝毫不为之动容，坚持与敌人做殊死抵抗，留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的千古名句。

值得一提的是关羽。东汉末年，关羽所守下邳为曹操大军所困，为保玄德家眷，约三事乃允投降；降汉不降曹，保兄长家眷，一旦有故主音信必将跟随。曹操为笼络其心，封官赐爵，待之如上宾。关羽不为高官厚禄所动，得知玄德消息，便挂印封金，千里走单骑来寻。时至今日，人们依旧奉之若神明，顶礼膜拜。究其原因，是关羽不为

名利所惑，保持自己义薄云天的本色打动了人们的心。

民以食为天，但朱自清在生活极度穷困潦倒时仍坚决地对美国救济粮说“不”。

布鲁诺拒绝放弃真理，宁愿选择火刑来使真理被昭示天下，为全人类科学的发展作出了巨大的贡献，也成为全人类心目中最伟大的英雄之一。

尽管拒绝意味着生活将可能会失去保障，尽管拒绝意味着生命将可能会付之一炬，但屈服意味着人格的丧失，国家尊严的丧失，神圣真理的丧失，因此他们选择了说“不”。

英国的莫尔认为：“在人生中最艰难的是选择。”的确，人生就像是在完成上帝出给我们的试卷。在这张试卷里出现的是一道道的双项选择题。对一个选项的肯定，就是对另一个答案的否定。要选择一个答案，就要勇敢地对具有诱惑性的另一个选择说“不”！

一则法国谜语说，池塘里有一朵百合花，它两天按两倍速度生长，如果不受限制，30天内会覆盖整个池塘，闷死水中的其他生命。如果人们直到百合花已经覆盖了半个池塘时，才意识到这个危险，这时，你还有几天时间回来挽救你的池塘呢？

谜语的答案是，人只有一天的时间来挽救池塘。说明了任何事物都不能无限地发展，否则就要起到反作用，甚至危害人类自身。人虽然只有一天时间来挽救池塘，但是，毕竟灾难到来之前，人们已认识到这个问题。若及时采取行动，还是可以补救的。

这朵美丽的百合花就像我们身边的不良诱惑，如果对不良诱惑不加抵制、不加拒绝，就会深陷其中，但是如果及时采取行动，就能够补救。因此，我们要学会拒绝身边的不良诱惑。

但有人却是把持不住心猿，终被套牢。从前，有个人捡到一个精美的盒子，上面写着：“记住，无论何时，都不要打开这个盒子，否则，人类将要遭到灭顶之灾。”这人开始吓了一跳，没敢打开盒子。

可总在想：“这盒子里究竟装的是什么东西呢？什么东西有如此强大的力量呢？”最终他经不住诱惑打开了盒子。结果盒子里的东西跑出来了。从此，人类就有了洪水、瘟疫、犯罪等灾难。原来这是一个“潘多拉”魔盒，里面装的都是邪恶。

有的诱惑是“温柔”的，就像是美丽的陷阱，使人不知不觉掉了进去。

有这样一则寓言故事发人深省：非洲夏夜的草地上，一头强壮的驴子在安详地吃草。一只小小的吸血蝙蝠悄悄地落在驴子的后蹄处，用它细小的舌尖轻轻地舔驴子的脚踝处。起初驴子不断地抬蹄或用尾巴来回扫动，渐渐地被舔得很舒适，不再烦躁，仍继续吃草。就这样，驴子被麻醉了，蝙蝠一会儿就咬了个小口，与同伴轮流喝干了驴子的血。

“杀人蝙蝠”仅仅施以舒适而致命的诱惑，在驴子陶醉沉迷之中杀死了比自己大千百倍的对手。

比蝙蝠大千倍的驴子倒在不起眼的蝙蝠之下，被蝙蝠一口一口地吞噬，似乎有些不可思议，而这又是客观存在的事实。其原因就在于驴子没能抵挡住蝙蝠的不良诱惑。在现实生活中，不良诱惑有时就像小小的吸血蝙蝠，静静地接近你，慢慢地腐蚀你。

传说古希腊有一个海峡女巫，她用自己的歌声诱惑所有经过这里的船只，使它们触礁沉没。智勇双全的奥德赛船长勇敢地接受了横渡海峡的任务。为了抵御女巫的歌声，他想出了一个办法：让船员把自己紧紧地绑在桅杆上，这样，即使他听到歌声也无法指挥水手；让所有的船员把耳朵堵上，使他们听不到女巫的歌声。结果，船只顺利地渡过了海峡。

勇敢的人敢于战胜不良的诱惑，聪明的人总能想出各种办法抗拒不良的诱惑。

如今，日益丰富的生活给我们带来了越来越多的诱惑。有的人被



巨大的诱惑冲昏了头脑，陷入了“泥潭”难以自拔；而有的人却不愿向诱惑屈服，勇敢地对诱惑说“不”。

克服诱惑，最主要的是你的意志力或自控力，要用科学的态度、坚强的意志、清醒的头脑和正确的方法。

一位父亲在教育他儿子的时候这样说：“当你觉得做自己想做的事，远比接受一块糖而去做不愿做的事更有意义时，我将感到无比欣慰。孩子，那将说明你长大了，因为你学会了拒绝。”是啊，在我们的生活中，总是有太多的诱惑，只有学会拒绝，我们才能保持自己的原则和本色。

我国平民教育家晏阳初年轻时在香港大学招生考试中荣登榜首。香港大学校长蒙特告诉他，他将获得美国爱德华奖学金，前提是要加入美国国籍。试想，这笔金额可观的奖学金足以让农民出身的晏阳初摆脱生活的贫困，而美国的国籍，同样能帮助晏阳初在动乱时期获得保护，更加专心地求学深造。可是，面对这巨大的诱惑，晏阳初毫不动心。他义正词严地对校长说：“这笔奖学金数量再多，我也不会拿中国国籍去交换！”晏阳初的这番话，淋漓尽致地体现了他深深的爱国之情，更是展现了他面对诱惑，毫不动摇的高尚品质。

生活中，哪些是值得我们追寻的诱惑呢？荣誉、岗位！哪些是我们应该拒绝的不良呢？金钱、网吧、毒品、赌博、邪教等。这些诱惑来自于金钱，来自于虚荣，来自于享受，来自于它的神秘。

面对诱惑，我们一定要睁大双眼，区别对待，面对形形色色的不良诱惑，我们不能“心动”，不能行动，不能“犹豫”，要理智，我们不能成为诱惑的俘虏，而要成为战胜不良诱惑的将军。

“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”自古以来，人们歌颂不向诱惑屈服的人，唾弃为了诱惑而放弃尊严的人。那么，不要迷恋于金钱带来的富有，不要醉心于权力带来的显贵，学会对诱惑说“不”吧！

拒绝是生活的一项本领。拒绝的过程，是在放弃、抵制、批判一些东西的同时，选择、坚持、张扬了另一些东西。

拒绝和追求是辨证的统一。有所拒绝才能有所追求。拒绝诱惑，是为了追求道德的完善；拒绝随波逐流，是为了追求高风亮节的品质；拒绝时髦，是为了追求个性的张扬；拒绝热闹，是为了追求宁静的生活；拒绝假、恶、丑，正是追求真、善、美。

在现实生活中，拒绝就是一个有硬度、有韧性、有鲜明色彩的词。人生，在生活中学会拒绝，在拒绝中走出精彩人生。

2

惹不起就躲



“惹不起还躲不起”，这是一句生活中处世的俗语，是一种谨慎的退避三舍的办法。

退避三舍，出自《左传·僖公二十二年》，一舍等于三十里，退避三舍，比喻不与人相争或主动让步。

在这个纷繁复杂的社会，每一个人都可能或多或少地遇上一些自己不想做或不愿做的事情。而很多时候是内心里极不情愿，但又不便直接拒绝。因为人在社会上生活，要和形形色色的人打交道，即便你再正直，也不想把人家弄得很尴尬，不管对方是善意的还是别有用心。所以，拒绝在某种程度上也是一门艺术。了解了拒绝，你就会在处理一些问题上把握好分寸。懂得了拒绝，你就会在一种很幽默的气氛中使自己与他人都不至于陷入两难境地。学会了拒绝，你就能在社会这个竞技场上游刃有余，永远立于不败之地。



我们知道，明朝开国皇帝朱元璋是个杀人不眨眼的天子，天下百姓都忌他万分。一次，著名画家周玄素奉朱元璋之命入宫，在宫殿墙壁上描绘明朝的江山地理图。

周玄素深知朱元璋的为人，不知他葫芦里卖啥药，画他朱家地图，弄不好，岂不是保不了脑袋。思虑再三，周玄素伏地请命：“臣不曾遍走天下九州，孤陋寡闻，未敢受此命，奉请皇上先给出个草图，待臣再依此描绘润色，不知皇上意下如何。”

周玄素用他的机智巧妙地拒绝了朱元璋。我们可以想象，如果周玄素直接拒绝了朱元璋，那下场是可想而知的。正是因为周玄素深深地了解朱元璋，他这样做，既保住了自己的脑袋，又维护了皇帝的面子，同时又显示了自己的谦恭和才华。这个事例告诉我们，拒绝不仅是一门艺术，拒绝也需要有更高的学问。

对于涉世不深的青少年朋友们来讲，掌握拒绝的艺术不是一件很容易的事。正因为如此，青少年朋友在与人相处的过程中要学会谨慎，更要懂得拒绝。因为生活的环境很复杂，你可能不会有心去伤害别人，但你不能保证别人会在有意无意之中伤害了你。所以，当对方邀请你做任何一件事情或送你一样礼物的时候，你在做出答复或接受之前，首先要确定你自己对这个人的了解，要考虑人家为什么邀请你、送你，特别是对于手中掌握着一定权力的人来说，更要多问几个问什么，因为天下没有免费的午餐。

学会拒绝，不是要我们去刻意地拒别人于千里之外，而是为了更好地保护自己，更好地使自己活跃在社会这个大舞台。因为，不是任何场合任何礼物我们每个人都能去都能接受的。我们的工作、我们的职责很多时候驱使我们克制自己，必须拒绝。我们可以想想，那么多贪官，如果他们开始就懂得拒绝，最终不至于走向深渊。因为他们没有约束自己，没有起码的做人做事的准则，更没有想过学会拒绝，所以他们的结果是必然的。