

20 대 여자가 꼭
알아야 할 기절의 기술 34

会说“不”的女人 最好命

〔韩〕朴水爱 金贤贞 著 千太阳 译



对于女人而言 学会拒绝就等于学会了怎样生存
可是如果一味拒绝，让他人误会加深，恼羞成怒，又该怎么办呢？

聪明女人应该学会拒绝。女人在生活中要善于拒绝。这类女人才足以让爱她的男人放心、舒心，才是为大家所欣赏的女人、也是最好命的女人！

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

会说“不”的女人 最好命

[韩] 朴水爱 金贤贞 著
千太阳 译



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

会说“不”的女人最好命/(韩)朴水爱,(韩)金贤贞著;千太阳译.
北京:北京理工大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-5640-3814-4

I.①会... II.①朴...②金...③千... III.①女性-人间交往-通俗读物 IV.①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180164号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2010-5443号

20 대 여자가 꼭 알아야 할 거절의 기술 34

Copyright © Park, Su-Ae (朴水愛) and Kim, Hyun-Jung (金贤贞)

2007, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with

One and One Books

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development

(Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室) 68944990(批销中心)

68911084(读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/三河市汇鑫印务有限公司

开 本/870毫米×1092毫米 1/32

印 张/7

字 数/113千字

版 次/2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷 责任校对/陈玉梅

定 价/20.00元 责任印制/母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

Contents 目 录

20 多岁的女人，一定要懂得爱自己！/ 1

第 一 章 理直气壮地拒绝，改变 20 多岁女人的一生 / 1

20 多岁的女人最不善于拒绝 / 3

如果不想“吃亏”，就果断拒绝对方吧 / 7

必须放弃“要做好人”的想法 / 14

不懂拒绝的人，就是不懂工作和谈恋爱的人 / 21

令对方备感无奈、疲倦的“好人情结” / 27

真正的“好人”，就是懂得合理拒绝的人 / 33

若要主宰自己的人生，必须具备拒绝的能力 / 39

“拒绝”不只是简单的利害得失问题，它直接关系到
一个人的自尊 / 46

只有树立明确的人生目标，才能拥有拒绝的动力 / 53

30 岁姐姐的忠告：学会拒绝 / 58

第二章 如果害怕拒绝，请首先改变自己的 观念 / 61

- 拒绝——建立主动型人际关系的核心 / 63
- 每一种人际关系中都会存在分歧 / 68
- 拒绝并非是背叛，而是产生信任的基石 / 74
- 从畏惧拒绝的扭曲意识中脱离出来 / 80
- 不要害怕从人群中独立的过程 / 87
- 自信的拒绝——只要我愿意随时都能拒绝对方 / 95
- 不要将拒绝后的不安认做是负罪感 / 100
- 不要担心拒绝会令对方产生不快 / 105
- 因惧怕抱怨和指责而不敢拒绝，是一种懦弱的表现 / 110
- 30岁姐姐的忠告：要考虑到拒绝的潜在影响 / 115

第三章 郑重、果断的9种拒绝技巧 / 117

- 请亲自拒绝对方，其内容不要超过请求的范围 / 119
- 正确的拒绝表现 VS 危险的拒绝表现 / 126
- 手势和声音是营造拒绝氛围的核心 / 131
- 不留余地、果断拒绝的技巧 / 136
- 考虑对方心情，温柔拒绝的技巧 / 143
- 调节强弱缓急，有效拒绝的技巧 / 149

请迅速拒绝，以免对方再次请求 / 154

应允后也可以反悔 / 160

拒绝上司、强权者的技巧 / 167

30岁姐姐的忠告：为了自己，也为了对方，请学会拒绝 / 170

第 四 章 从准备拒绝到结束拒绝的 7 个阶段 / 173

第一阶段，先了解情况后再拒绝 / 175

第二阶段，从源头开始封杀阻碍拒绝的因素 / 180

第三阶段，掌握对方与自己的关系 / 187

第四阶段，应了解对方对于人际关系的看法 / 191

第五阶段，坚决拒绝死缠烂打式请求 / 196

第六阶段，拒绝以后，做好应对对方反击的准备 / 202

第七阶段，干净利落的创造性拒绝方法 / 208

30岁姐姐的忠告：如若拒绝失败，莫要后悔，应以反省为重 / 212

20 多岁的女人，一定要懂得爱自己！

对于我们而言，人际关系主导着生活，可以说，人际关系就是我们幸福或不幸的源泉。我想，所有人一定都希望自己的人际关系能够健康、和谐吧？

渴望获得异性青睐时、与他人发生矛盾时、请求他人帮助或接受他人请求时、与新朋友相处困难时、对方背叛自己时、希望自己左右逢源时……如果将人们在人际关系中的期望做一下归纳，大致可以总结出以下两点：一、获得他人好感，并对此加以持续；二、使自己的影响力在对方身上得到体现。

但是，人们往往会忽略或是不能正确认识到“捍卫自身领域”这至关重要的一点。为了使自己的人际关系能够健康、和谐，绝大多数人选择的方法是——对于他人的要求来者不拒。

给撒娇的孩子买玩具的父母；为了不与爱人分手而为对方改变自己的人；工作能力出众却要看人脸色行事的下属；孝顺的子女；为博得一句“好邻居”称赞有求必应的人……对于他们而言，活着的感觉真累。

构建健康的人际关系，不仅仅是与他人友好相处那么简单。正确的人际关系需要双方各作为一个独立个体，共同去维持彼此间的平等，为了最终实现这一目标，我们必须具备的技巧就是“拒绝”。通过拒绝，我们能够保护自己，使他人得以了解自己的想法、兴趣以及性格等等，并在此基础上得到对方的认可。

尤其是对于女人而言，20岁左右正是决定人生走向的关键时期，从此以后女人需要做出的选择会远远多于男人，而且由此带来的影响也要更复杂、更严重。

选择共度一生的配偶，选择工作与家庭，甚至还要为是否生育子女做出选择……女人的选择多得令人应接不暇。所以，作为女人，只有学会正确的拒绝方式，才能为自己的人生构建起扎实的基础。

究竟是要教授钓鱼的方法，还是直接奉送已经捕获的鲜鱼？答案不言而喻，显然是钓鱼方法对于我们而言更为受用。然而我却认为，尚有比钓鱼方法更加重要的选择，于是才提笔写下了这本书。

所谓更重要的选择，就是要求我们全面去了解鱼本身、了解与鱼相关的一切知识。如果我们能够对鱼的生活习性做到了如指掌，可供自己选择的捕鱼方法就会愈加的丰富多样起来。到那时，无论春夏秋冬、无论是淡水还是咸水，我们都可以审势而行、依据不同情况去选择相应的捕鱼之术。

更值得一提的是，如此一来我们便可以依据自身喜好，

随意选择自己喜欢的捕鱼方式了。例如，喜欢钓竿的人可以选择垂钓，爱好渔网的人则可以选择撒网捕鱼……也就是说，了解鱼的习性以后，我们就能以自己的兴趣及风格为标准，选择不同方式去捕鱼。不过在这一过程中，我们必须不断摸索、勤加练习，这样才能使我们的经验日益丰富起来。

这本书总体上分为两大部分，前一部分主要讲述合理拒绝中必备的知识要点，其内容包括为何要学会拒绝、拒绝的最终目的、为什么我不善于拒绝、理解被拒绝者的心情等等；后半部分则详细讲述了拒绝的技巧及具体方法。

事实上，对于每一个人而言，拒绝都不是一件简单之事，但当对方微笑着接受我们的拒绝时，那种心情真的非常惬意。在此，我真诚希望本书能够为那些因“拒绝”、因“善良女人情结”而备感苦恼的 20 多岁女性朋友提供一定的帮助！

朴水爱 金贤贞

第一章

理直气壮地拒绝，改变20多岁女人的一生

【 20多岁的女人最不善于拒绝 】

如果不懂拒绝，处理问题时往往会事与愿违。

对于20多岁的女人而言，不善于选择拒绝，
就等于是为自己种下了苦果。

男人是以工作为中心的群体，而女人则是以人际关系为中心的群体。也就是说，在男人眼里，能否顺利解决自身所担负的课题，或是怎样解决自己所面临的问题，才是最重要的事情。而且，男人会被赋予怎样的人生价值，完全由他们推动工作的进度或解决问题的能力而定，因此只有在自己的人生价值得到他人肯定时，男人才会感到满足。

相反，作为女人，如何与他人建立良好的人际关系，才是她们最为关注的问题。而女人究竟会被赋予怎样的人生价值，则完全要取决于她们维系人际关系的能力如何。与男人一样，女人也只有自身价值获得充分认可时，心中才会感到满足。正因如此，大多数女人为了单纯维护这种人际关系，选择了盲目顺从，有时，甚至会

违心地答应他人的请求。

K终于离婚了，而此前所发生的一切，无疑是她用一生时间都无法平复的伤痛。婚后很长一段时间，K一直对怂恿自己结婚的父母心存怨恨，但事情发展到最后，K不得不承认这一切都是自己种下的苦果。

其实，K原本并不想结婚。K的第一次恋爱是在父母强烈反对之下才夭折的，那时K就决定，等到一切趋于稳定、在读研究生或参加工作时，如果能够遇到值得自己托付终身的男人，再去考虑婚姻问题。但是，她实在无法拒绝父母的劝说，竟糊里糊涂地同意了父母安排的“相亲”，而且，相亲的男人也并没有令她产生非常厌恶的感觉。此后，虽然心中并不是十分愿意，但她依然频频接受了对方的邀请，可令她始料不及的是，这些盲目的顺从却成了日后一切痛苦的根源。

父母对于她的要求是——在父亲退休以前一定要举行婚礼，于是他们便匆匆订下了婚期。可是直到结婚的前一天，K却依然在对自己的朋友大吐苦水，她一直发牢骚说自己是多么不想结婚，是多么想用逃跑来躲避这段婚姻。但是，直至最后关头，K始终未能向父母道出自己的真实想法，而是违心地选择了结婚。

也许因为这并不是K想要的婚姻，也许因为夫妻二人缺乏足够的了解，婚后，K与丈夫间的争吵就从未

断过，越积越深的怨恨最终将两人拉上了离婚的道路。

然而，离婚后的 K 却又遭受到了无法言喻的情感折磨。原本她认为，只要能够结束这段婚姻一切就会有所不同，她将再次拥抱久违的自由。但是她完全没有料到，离婚女人的生活竟是如此的空虚、烦闷。事实上，她根本就没有考虑过，在 35 岁以后选择离婚将会给自己的人生造成怎样的影响。

离婚以后，为了尽快走出阴霾，K 搬离了那个曾令自己伤心不已的家。如此一来，她没有办法再前往自己常去的教会，没有办法时常与亲戚朋友取得联系，甚至没有机会去结交新的朋友。

事到如今 K 才明白，原来自己一直生活在以丈夫为中心的世界之中。她开始后悔，后悔没有主动去掌控自己的婚姻，如此重要的事情竟草率地顺从了父母的意愿。此时，她感觉那黄金般珍贵的时间正如沙漏般慢慢流失，这又怎能不令她感到空虚、茫然……

拒绝是必备的生存技巧

在女人的人生旅途中，拒绝技术就是一门必修课，它没有丝毫的选择性。要知道，20 多岁的女性最不善于拒绝，这是因为她们刚刚脱离了家人及以往的交际圈，

刚刚与初识者构建起尚不成熟的人际关系。在这种情况下，她们希望所有人都能够认可自己，因此，即便有人提出过分的、让人不快的要求，她们也会勉强接受，很难做出拒绝。

但是，如果一直不懂拒绝，人生中就一定会出现我们不愿看到的曲目。事实上，对于20多岁的女性而言，因无法拒绝而引发的负面影响往往要比预料之中更加糟糕。那些违背意愿的婚姻，只会孕育出“离婚”这个遗憾的苦果；勉强接受的约会，往往会在不经意间为“性暴力”提供可乘之机；一味顺从的结果只会为我们带来一生无法平复的伤痛。

如果并非心甘情愿，就一定要坚决“拒绝”。要拒绝强迫式婚姻，拒绝违心的约会。酒席上，必须拒绝上司要求你坐在他身边的无理行为；大学时，一定要拒绝学长要求你替她考试的荒唐做法。另外，如果前任男友约你再次见面，而你已经有了新男朋友，那么毫无选择——拒绝他；如果同系学友邀你共修自己并不喜欢的课程又该怎样呢？不用考虑——拒绝！

20多岁的女性朋友请牢记一点——只要我们能够掌握有效的拒绝技巧，困扰自己已久的生活压力便一定会随之得到缓解，而我们的人生也会变得更加愉悦、更加幸福。

【 如果不想“吃亏”， 就果断拒绝对方吧 】

希望永远能够“占便宜”的想法，本身就不切实际。

不过在漫长的人生岁月中，我们也不能一直“吃亏”下去。

为了构建健康、完整的人际关系，我们必须要学会拒绝的技巧。

“你们看，他们又在问我，不是吗？”

与4名研究生一起散步的O再次发出这样的抱怨。天生的和善相，令所有路人都来向她问路，这正是O最大的不满。一次、两次、三次……久而久之，O对于路人只问自己而不选择其他朋友的做法大感恼火，而她送给一位男同学的回答则非常经典：

“我不想回答你的问题，你去问别人吧！”

这种令人咂舌的举动，使O看上去非常蛮横无理，甚至带有几分攻击性。不过站在O的角度上看，她之所以会这么做，也是事出有因的。O在家中是次女，因此父母将所有复杂、琐碎的家务全部交到了她的手上，

而那些简单的家务却是由大姐与小弟所包揽的。可以说，手持抹布擦地、洗碗、洗菜等脏、累、难的家务，一直都是她的分内之事。久而久之，即便是与朋友前去 MT 酒吧消遣，O 也会极其自然地主动去做那些本该由服务生来做的事情。

但突然之间，O 感觉这个世界上的所有人都在欺负自己。从那一刻起，她便开始对那些问路者或询问时间的人大发脾气。如今，即便是面对陌生人的询问，O 也有勇气说出“我不想回答”这句话。潜移默化之中，“绝对不能吃亏”早已成为了她的座右铭。

虽然这种过于直接的举动令很多人对 O 产生了反感，但是，她终于不再为“这个社会认为我好欺负”而感到烦恼了。也就是说，自从 O 懂得“拒绝”以后，她就真正明白了能够保护自己的一句话是什么。

为什么吃亏的总是我

能力出众的程序员 P 在公司中一向被大家称为“多面手”。每每公司推出新的项目，虽然所有人都在忙碌，但每个人的工作进度都不见有什么明显进展。然而，一旦临近任务交付期，大家便都会对 P 的工作进展倍加关心，如果 P 适时地完成了自己的工作任务，大家就会纷

纷请求她的帮助，最后 P 简直成了“超人”，她几乎要承担起所有的事情。

当项目结束以后，部门中人会不约而同地用“了不起”、“真棒”等词对 P 大加称赞；但是，一旦结果或者程序中出现了错误，人们又都会以抱怨的目光去对待她。面对过分繁重的附加工作以及同事们不谢反怨的态度，P 虽然一直非常恼火，但在不知不觉中，接受他人指使已经成了她的一种习惯。

一次，P 在同时帮助众多同事处理工作的过程中，犯下了一个致命错误。其实，以 P 的工作状态而言，出现这类问题绝非是偶然之事。这次错误使 P 背负了写检讨、扣奖金等一系列处罚，她为此付出了惨痛的代价。

问题出现以后，那些曾经受到过帮助的同事适时为 P 送去了安慰，同时也对她一直以来的工作表现给予了高度评价。但令人始料不及的是，P 所在的公司却突然陷入了经营危机，而紧随其后的就是所有人都不愿提及的减员问题。在这场减员运动中，P 因为该项目中的错误以及自己的临时工身份，最终失去了来之不易的工作。

此后，P 一度更换了许多工作，但由于她并不具备令人信服的工作经验，而且年龄也在不断增长，她