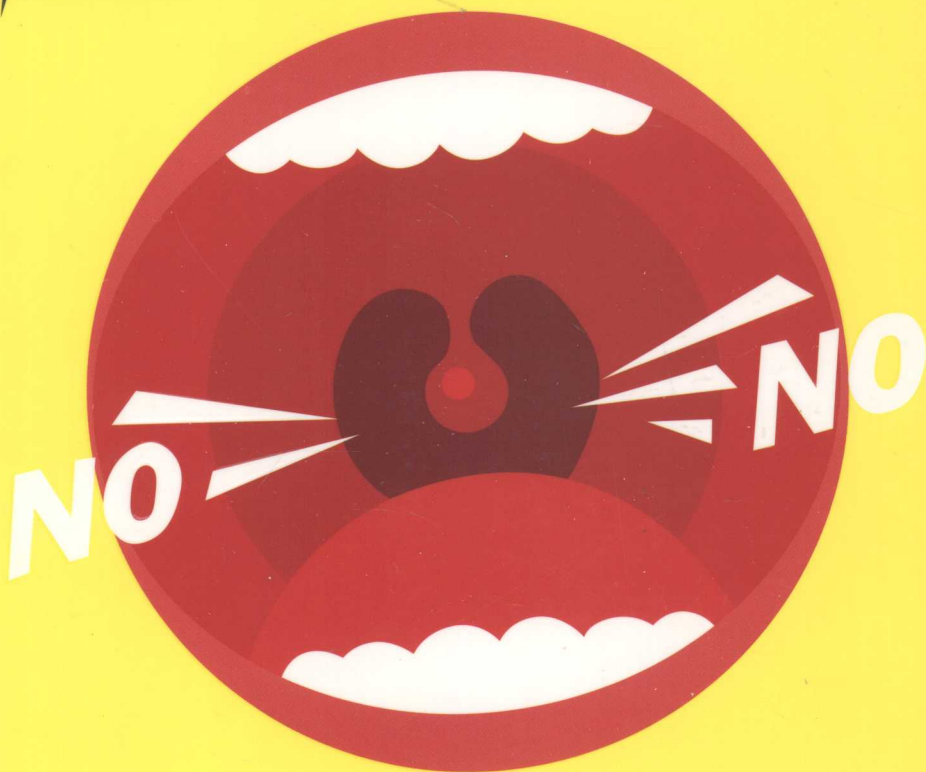


拒绝力

李劲◎著

Refusal

别让不好意思害了你



生活中很多的麻烦都来自于
说“**Yes**”太快，说“**No**”太慢！
拒绝是一种能力，早掌握，少痛苦！

学会说“不”吧！那你的生活将会美好得多。——卓别林

014042621

B821-49
900



拒绝力 Refusal

李劲◎著

别让不好意思害了你



B821-49
900



北航 C1729109

中国华侨出版社

010403851

图书在版编目(CIP)数据

拒绝力 / 李劲著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5113-4419-9

I. ①拒… II. ①李… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第024621号

• 拒绝力

著 者 / 李 劲

责任编辑 / 文 箐

责任校对 / 王 萍

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 280千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4419-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

你可以说“不”

你是人们眼中的大好人吗？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、不快和高昂的代价，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？

此时，你的心中是否存在着困惑：“我已经为别人做了一切，累得都快吐血了，但是为什么没有赢得人们的重视？我对每个人都那么好，对其他人的请托和要求，总是来者不拒，为了他们的的事情，付出了大量的时间和精力，可为什么他们将这一切看成理所当然，得寸进尺？我这样做到底为了什么呢？”

是啊，到底是为什么？你为什么要为别人的事情牺

牲自己的时间，费尽心血地操劳呢？是为了表现自己高尚的个人品德，还是为了获得更加美好的人际关系呢？人做事总有原因、有目的，那么你如此劳心劳力，目的何在？看看生活中的人们，你会发现很多人并没有像你那样费尽心力去讨好别人，同样很受人欢迎，反倒是你这个为别人不断忙碌的老黄牛，最终却为人所忽略，这又是为什么呢？

很好！你会思考这些问题，说明你觉醒了。你终于意识到自己并非超人，自己的能力有限，不能搞定一切。因此你开始思考自己的人生，衡量自己的付出以及价值问题。这非常好！因为当你意识到这些时，你的生活就要开始改变了。

存在于你心中的困惑，不是三言两语可以解答的，你可以通过阅读本书来了解这一切，书中自有答案。我们认为，要解决你心中的困惑，最好、最简单的办法就是拒绝！是的，就是拒绝：对你不愿做的事情说“不”，对你无法接受的事情说“不”，对违背你做人原则的事情说“不”。通过勇敢地拒绝，恢复你正常的生活秩序和工作节奏。

人的精力和能力是有限的，不可能面面俱到。你可以助人为乐，给人帮帮小忙，但要注意量力而行，适可而止；否则的话，你就可能陷入困扰，身心不安。对于他人的请托和要求，不能接受的，就要大胆拒绝。记

住，你的人生你做主，你有权选择和决定自己要做什么，你可以说“不”！

接受一件事需要勇气，拒绝一件事同样需要勇气。很多时候我们就是缺乏这样的勇气，或者担心得罪人，或者碍于情面的关系，不好意思说“不”，于是勉强答应了别人的请托或要求，弄得心里很不是滋味。为此，有的人耽误了自己的事情，有的人牺牲了自己的时间，有的人甚至差点过劳死。谁会想到，这一切竟是不懂拒绝所致。

如此看来，拒绝实在是一种能力，一种说“不”的能力。既然是一种能力，我们完全可以通过学习和训练来提升它。本书的目的便在于提高人们的拒绝力，希望能够通过革新观念和学习拒绝技巧，帮助人们走出无法拒绝的心理陷阱，最终能够做自我的主人。

本书主要针对的是那些不懂拒绝而心生困扰的人，如果你没有不懂拒绝的困扰，很享受当前的人生，接受生活中他人的各种要求和请求，并能够全力以赴地替他人完成任务，承担他人的人生责任而没有丝毫怨言和困惑，那么你完全没有必要阅读本书，因为你的品格已经无限接近于圣人，完全没有不懂拒绝的困扰，勉强阅读本书的话，反而会扰乱你平静的心湖，徒增你的烦恼。

本书的原则是绝不勉强人们接受观点，更不会勉强大家去做某件事。一切都在心甘情愿的前提下展开，绝

不勉强你接受。在阅读本书时，你若觉得书里的观点和做法难以接受，那么希望你能够勇敢地拒绝它们，主动选择和坚持自己的道路，做自己生命的主人。

另外，书中倡导一种独立自主的精神，而绝非单纯地传授人生技巧。如果你只是想获得更多的处世技巧和所谓的人际智慧，那么本书可能并非最佳的选择，所以希望读者慎重选择。读者阅完本书之后若能对独立人格和自主精神有所认识，因而有志于独立自主精神的追求，便是本书作者最大的愿望。



目录

拒绝力：别让不好意思害了你

第1章

为什么我们总会答应自己不想答应的事

微语录

人生可以说是不断地遭到拒绝和拒绝他人的过程。有趣的是，拒绝的能力与自信紧密联系。缺乏自信和自尊的人常常为拒绝别人而感到不安，而且有觉得别人的需求比自己的更重要的倾向。

原因一：作怪的“好人情结”	003
原因二：希望获得别人的肯定	008
原因三：付出成了习惯	013
原因四：认为苦劳就是功劳	017
原因五：内心不够强大	021
原因六：过度的爱和依赖	026

第2章

“老好人”是一种病

微语录

社交生活对于有些人来说是如鱼得水，而有些人却因此产生了社交焦虑症，其中一个原因就是面子，害怕自己在社交中遭到拒绝，同时也不敢拒绝别人对自己的请求。这样的社交焦虑症完全是死要面子活受罪的典范。

- | | |
|---------------|-----|
| 01. 违心的后果就是痛苦 | 033 |
| 02. 勉强得不到幸福 | 037 |
| 03. 顾虑太多是一种烦恼 | 041 |
| 04. 忍耐应该有一个限度 | 045 |
| 05. 怎么可以没有原则 | 047 |
| 06. 你不是圣人 | 051 |

第3章

保持距离，拒绝力自然上升

微语录

车上人少时，我们一般会找一个整排都空着的座位坐下。如果车上的人越来越多，人们不得不互相拥挤着站在车厢内时，你会发现，人和人都是背对背站着，眼睛多望向窗外，身体姿势是收缩的，生怕和别人触碰。

- | | |
|---------------|-----|
| 01. 适度的距离产生美 | 057 |
| 02. 客气让人见外 | 061 |
| 03. 用态度拉开心理距离 | 064 |

第4章

如何拒绝才不会伤害对方

微语录

遇到不合理的、不正当的，超出我们能力范围的事情，拒绝当然无可避免。遭到别人拒绝总不是一件令人愉快的事，还可能让人心中产生不快、失望。这种情绪与人们拒绝时的态度和语言表达方式有密切的关系。

01. 有时只欠一个解释 073
02. 恰当的“挡箭牌” 077
03. 讲述自己的难处 081
04. 拒绝的理由要充分 085
05. 一定要顾及到对方的感受 088

第5章

学会用肢体语言提升拒绝力

微语录

懂得拒绝是一种能力，更是一种技巧。拒绝等于给这个世界发出了这样一个信号：你知道如何正确表达自己的观点。你有自己的需要，期待和优先考虑的东西；同时也重视和尊重他人的需要。你既懂得满足自己，更懂得如何让他人快乐。

01. 使用肢体语言来说“不”

- | | |
|---------------|-----|
| 02. 避免眼神交流 | 098 |
| 03. 强化拒绝力的小动作 | 102 |
| 04. 善用空间增强拒绝力 | 107 |
| 05. 让对方感觉不舒服 | 111 |
| 06. 不利拒绝的动作 | 115 |

第6章

不惹恼对方的几个小技巧

微语录

拒绝他人是一种应变的艺术，而“拒绝得体”又是这门艺术中的最高境界。不温不火就能让对方知难而退，还能让人心情舒畅，实在是一种高明的人生智慧。

- | | |
|-------------------|-----|
| 01. 委婉拒绝，让气氛不尴尬 | 121 |
| 02. 幽默拒绝，让对方不失面子 | 125 |
| 03. 补偿对方，被拒后他仍然欢喜 | 129 |
| 04. 表达同情，安抚对方的情绪 | 133 |
| 05. 拒绝不是亏欠 | 137 |
| 06. 随时开溜，拒绝执着的人 | 141 |

第7章

让对方自动放弃的“奇招”

微语录

生活中总是有人和事包围着你，人的财力和精力是有限的，不可能面面俱到，所以不懂拒绝的人往往把自己陷入两难的境地，同时容易出现失误让对方不满意，也就是费力不讨好。

01. 无声回应，沉默是最好的拒绝 147
02. 截话拒绝，在对方请求前先发制人 151
03. 拖延处理，磨掉对方等待的耐心 155
04. 迂回引导，争取到话题的主动权 159
05. 早做准备，把麻烦挡在门外 163
06. 利用环境，制造心理压迫感 167

第8章

成功拒绝的几个要点

微语录

拒绝是一种勇气，拒绝是一种胆量，拒绝是一种智慧，拒绝更是一种良知的觉悟。一个人如果没有了拒绝的能力，也就意味着没有了自我，没有了刚性，就意味着把灵魂交给了别人，就意味着没有了区分善恶是非的能力。

要点一：保持尊重的态度

173



- 要点二：不要模棱两可 177
- 要点三：不要总想着面子 181
- 要点四：不要忘记分内的事 184
- 要点五：不要信口开河 188
- 要点六：不要透露个人喜好 192
- 要点七：利用难以抗拒的声音 197

第一章 为什么我们总会答应自己不想答应的事

微语录：人生可以说是不断地遭到拒绝和拒绝他人的过程。有趣的是，拒绝的能力与自信紧密联系。缺乏自信和自尊的人常常为拒绝别人而感到不安，而且有觉得别人的需求比自己的更重要的倾向。

原因一：作怪的“好人情结”

小朱辞职了，打电话向同事告别。同事很伤感，对他说：“小朱啊，我们都不舍得你走啊。以前你在的时候，这么热的天气，总会帮我们买冰和可乐，现在你走了，尽留下一些懒人，可苦了我们。”听了同事这话，小朱特别郁闷。为什么？因为他突然明白了自己被迫辞职的真正原因。

刚进公司的时候，为了搞好同事关系，小朱表现得很积极，做事勤勤恳恳。每天上班他都早早地来到公司，拾掇台面，清扫办公室，还时不时帮同事们带早餐。每逢休息日值班，只要有人启齿，他都原意帮忙，为此他变成值班专业户。小朱成了大家公认的“大好人”。接下来的事情，基本上是每个“大好人”都会遭遇到的。小朱的任务渐渐增多，接着他感到有些力不从心，觉得自己做得够多了，想拒绝一些跑腿的任务，可是没想到，马上埋怨就来了：“摆什么架子嘛？快去快去，我们等着用呢！”碍于情面，小朱只好继续跑腿的工作。

这样事情多了，难免出乱子。有一次主管差他去车站接亲戚，他实在无法拒绝，只好领命，谁料刚出公司大门就被经理碰上。经理问：“你这是去哪啊？”小朱不敢说实话，便答：“出去招工。”后来经理知道了事情真

相，把小朱狠狠训了一顿，说他缺乏最起码的诚信。小朱见自己的形象毁了，在公司待着也无趣，只好递交了辞职请求。

一个大好人就此黯然离场。想想这样的经历，也就难怪小朱要郁闷了。刚进公司时他若没有依着那些懒人，没有做那华而不实的老好人，就不会有那么多烦人的事，或许就不会落得如此下场。事实上，生活中几乎每个人都会有与小朱类似的经历和烦恼：做大好人做到过劳死，变成佣人、庸人；想拒绝做大好人吧，又怕遭人埋怨，或担心自己被误会为不合群。这种心理很矛盾，很多人无所适从，不知道怎么办才好。

这其实就是一种好人情结在作怪。何谓好人情结？简而言之，就是认为只有通过做大好人，才能得到他人的认可和肯定，获得友谊。这是一种很复杂的心理现象，但非常常见，几乎每个人都有过这样矛盾的心理感受。

这种好人情结的形成，可以追溯到童年时期的某些经历。回想我们的经历，观察生活中孩子的成长过程，我们便会发现其中端倪。当我们的行为叛逆，会被教训和批评，认为是坏孩子；而我们表现出服从，就会得到这样的赞美：“啊，你看真是个好孩子！”要做一个好孩子，这种引导给了我们最初的好人情结。稍大的时候，我们又被教导，要做好人，才会被社会所认可。在不断的教育和引导中，做好人逐渐成为一种信念，进入人们的自我概念中，变成了大家性格的一部分。

做好人当然是很好的信念，但如果这种信念走向极端，问题就来了。小朱的头脑里所形成的信念就是极端的：他太把做好人当回事了。他将自己能否受欢迎，完全归结于某方面的原因，比如人是否做得好。这就是极端的思维。我们大多数人的头脑里，都有这样的极端思维和信念。这种极端的思维和信念是怎么来的？了解好人情结的形成过程，你就会明白其中的奥妙。