

人 生 新 境 12

R

James R. Sherman 著

李鴻長 譯

ejection

拒絕的
真諦



人生新境 12

拒絕的真諦

James R. Sherman 著 / 李鴻長 · 譯

人生新境 ⑫

拒絕的真諦

·A17034·

83.06.1576

中華民國八十三年六月初版

定價：新臺幣100元

有著作權·翻印必究

Printed in R. O. C.

著 者 James R. Sherman

譯 者 李 鴻 長

發行人 劉 國 瑞

原書名：Rejection

本書由譯者取得翻譯授權

出 版 者 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段555號

電 話：3620137・7627429

郵撥電話：6 4 1 8 6 6 2

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1216-8 (平裝)

Copyright© 1982 James R. Sherman

All Rights Reserved

譯 序

凡人都憧憬一種處處受人接納，事事如意的人生。但是，人心撲朔迷離，世事變幻莫測，人生也不是絕對公平。個人的好好壞壞，實在不能由一己操縱。有求必應，一帆風順的人生可謂絕無僅有。有接納，有拒絕，有得意，有失意，才是人生的真實寫照。

慾望策動追求。追求的結果，不是受人接納，就是遭到拒絕。有人說：「人生不如意事，十之八九。」實際上，人生中許許多多不如意的事，是由於求而被拒所造成的，比方升學不獲錄取，謀職不被聘用，升遷受阻，競選落選，求助遭拒，約會求愛受拒，稿件遭退，和生意談判上的失利等等。

就個人的事業生涯而言，現代人大都羈身於金字塔式的組織裡。基於「水往低處流，人往高處爬。」的本性，芸芸眾生，莫不爭取出人頭地。但是，人生如戰場。上有悍將層層把關，下有追兵虎視，兩側又有伏兵，要攻要守，都要經過一番捉對廝殺。結果，除了極少數的人能登峰造極之外，絕大部分的人注定要在中途受到阻擋或敗落下來。就是那極少數的幸運兒也一定經常要受到挑戰、妒嫉、譏嘲和排拒，而有「高處不勝寒」的感受。可見祇要我們想在社會上謀得一席之地，就得嚐受被排拒和失望的滋味。

還有，在變遷中的社會，民智提升，風氣開放，傳統禮教趨於式微，民主觀念日盛。這些轉變，使得人與人之間，代與代之間，在價值觀念、生活方式、習慣品味上普遍產生格格不入的現象。其間的衝突和矛盾，也給我們帶來一種新的冷漠和遭拒感。

現時，我們的社會也愈來愈商業化。商業化的社會重視慾望，強調競爭。在慾望與競爭的雙重壓力下，個人追求的事物多了，追求的意念也強化了。隨之，遭受到的拒絕和挫折感也就相對地變得頻繁而深刻。

拒絕讓人得不到所求。它招致失望、失意和挫折感。還會傷及個人的自尊和自信，使人悶悶不樂，鬥志喪失，造成生理和心理上的疾病。甚至有些人，因承受不了遭拒的打擊，變得偏激狂悖，憤世嫉俗，走上暴力和輕生的途徑。總之，拒絕對身心所造成的傷害，足以破壞個人和家庭的幸福，影響社會的安寧，是一件值得大家重視的問題。

這本譯著的目的就是針對這項普遍的人生問題，加以解釋、分析，並提出解決的方法。作者謝爾曼博士認為拒絕雖然無法從人生中除去，但拒絕所造成的心理問題是可以預防、減輕和克服的。關鍵在於建立一套強固的自我觀念和善於運用拒絕的藝術。

在內容上，它闡釋拒絕的真正意義，分析遭拒的感受，指出一般人對遭拒的不當反應和其可能發生自我傷害的行為，討論遭拒感所造成的心理壓力，說明自我觀念的要義與其重要性，並敘述拒絕的形形色色。最後提出一套可以克服遭拒感和增進接納的方法。

這是一本很實用的書。不論個人目前心境如何，都可從中獲得許許多多有關個人心理建設的真知灼見，從而不致再將自己的成敗得失，喜怒哀樂完全建立在他人對自己的評價上。個人有強固的自

我觀念，有定見，有定點和有自知之明，就能抵擋世俗所帶來的心理壓力，維持自尊與自信，從而享受一種近乎「仁者不憂，智者不惑」的人生。

拒絕對人所造成的痛苦，舉世皆然。但對特別重視尊嚴和講究面子的國人而言，其所帶來的心理問題，恐怕就更複雜了。因之，我們對拒絕的真諦和克服遭拒感的方法就更有認識的必要，特別是對於處在這個社會轉型期間的人。

雖然拒絕是一件普遍而重大的人生問題，但有關這方面的文獻，真可謂鳳毛麟角。就英文書籍而言，本書稱得上是討論拒絕的第一本專著。有鑑於此，譯者特徵得原著者謝爾曼博士的同意，將之譯成中文，以饗中文讀者。希望這譯本對個人尋求內心的平靜，增進家庭的幸福，和促進社會的安寧上有所助益。

李鴻長識

原 序

這是一本很不尋常的書，因為在本書問世之前，出版界還未曾出版過類似的書籍。就書籍來說，這是唯一討論拒絕的專書。實際上，無論書籍或者期刊文章，一向鮮少提及拒絕這回事。好像在人世間，拒絕根本不是一件令人關心的問題。當然，事實絕非如此。

我們遭到拒絕，諸如求職，未受聘用；提出各種申請，不獲准許；有時還會遇到失意的事。拒絕對人所造成的影響，因人而異。但對大多數人來說，它會造成很大的痛苦。可惜，到目前為止，還沒有一套方法，可教人處理這種打擊。

本書用意即在填補這方面的需要。希望透過本書，幫助遭到拒絕的人，尤其希望能幫助那些心情不佳，又徬徨無助的朋友。其實我自己也切望獲得一套方法，可隨時幫助我紓解因遭拒而產生的惡劣情緒。

撰寫本書之初，我意識到一般人受到拒絕之後的反應，跟我的反應沒有什麼分別。那就是，我們都在傷害自己的身心。有鑑於此，我開始探究克服遭拒感和恢復心境的方法。做到這點之後，我接著找尋一些有利於將來受人接納的途徑。本書就是我在這方面努力的結晶。

現在總算有了一套克服遭拒感和增進接納的方法。我覺得，這套方法實行起來相當簡便。對讀者來說，也不致太難。不外將一些平常早已知道的辦法加以應用就是了。要驅除遭拒感，並獲得更多人的接納，實際上，祇要專心去做，就可辦到。現在不妨研讀本書，按照其中所說的方法去做，再運用一些自己的心得，同時，有必要時，就回頭查考。這樣下來，相信你在改善心情上會得到意想不到的成果。

我也希望讀者讀過本書之後，能將處理拒絕的心得告知。

謝爾曼 博士

導 言

在人生的道路上，你一定曾被人拒絕過。事後一定有一種遭拒感使你悶悶不樂，意氣消沉。今後可不必再這樣耿耿於懷，因為本書告訴你一套應付遭拒的方法，讓你恢復心境。

日常生活中，很多事情都可以招致遭拒的痛苦，諸如一份一心想要的職位，自認可以到手，卻落空了；爭取要進的一所學校，卻偏偏不蒙錄取；費盡心機推銷的一筆生意，到頭來，無法成交。此外，你還會萌生許許多多解不開的心結，好像失戀、離婚等等，使你黯然神傷，忍受刻骨銘心的創痛。

總之，不論碰上了那一種釘子，它讓你感受到被人捨棄。這種滋味是不好受的，也不是一件可以等閒視之的事。心理學家認為許多嚴重的焦慮和沮喪症都是因為受到排拒的關係，而且深受其害的人也相當普遍。

遭拒感不但會傷害心靈，也會破壞健康，其嚴重性較之拒絕實際所造成的損害更值得令人正視。拒絕本身不是一件足以致命的事，但一般人對遭拒卻往往敏感得不得了，好像末日要臨頭了。

遭拒感實在是一件很重要的心理問題，大家應當把它當作人生中一件最要緊的事來探究才對。

遭拒感

一旦受到拒絕，你會體驗到一股心理創痛。這是很平常的心理反應。創痛幾乎永遠跟隨拒絕而來。如果你與常人一樣，那麼，創痛一定害你意氣消沉。

此外，你也會感到落落寡歡。這現象很平常，特別是當你遭到了心愛的人或者關係密切的人的捨棄。

因為拒絕打擊到心靈深處，傷害到自尊，以致引起無奈、創痛、憂傷、激動、迷惘、氣憤、甚至有恨之入骨的感覺。有時候，憂傷可以嚴重到一種地步，害你心亂如麻，對面臨的事情一籌莫展。

你憂心如焚，徒自頹喪，對遭拒的事想不出一套解決辦法。你會想：這究竟是自己犯了大錯？還是人家存心棄絕？為了要解除內心的疑慮，你搜索枯腸，想盡一切理由來加以解釋。這種內心的疑慮，如果任其發展下去，就會好像活在一個迫害連綿，滿佈荊棘的世界裡，終致喪失隨機應變的能力和對現實挑戰的信心。但是，對個人的成長和事業來說，這種信心是不能缺少的。

如果你認為人家的拒絕是針對自己的錯誤而發，你就可能產生內疚感。如果你認為人家的拒絕是因為你作事愚蠢，那麼，你就可能感到尷尬羞愧。

拒絕所造成的另一相應而來的後果就是心理壓力。過分沉重的心理壓力也可能會導致一些生理上的突變。如果不加以處理，這些生理突變會導致重病，甚至危及生命。

受到拒絕的心理打擊之後，最重要的一件事，就是要明白拒絕究竟是怎麼一回事。弄清楚之後，才能想出一套恢復心境的辦法。

所以，下面我們就來探究一下拒絕的定義。

拒絕的定義

拒絕就是對一件要求作否定的答覆。

起先，你對他人提供一些事物，也許是推銷一項產品，也許是申請一份工作，也許是向人求愛，以及其他一切你在意的事。甚至還可以包括伸手與人握手寒暄，表示友善的那種單純舉動。

其次就是人家對你所提供的事物作評斷。接受與否必需經過評斷。不過，許多評斷是在潛意識中進行。評斷的過程可以是一件大費周章而絕不含糊的事，也可以是隨興致即刻對一個問題作個可否的答覆。如果受到拒絕而產生種種心理問題，那很可能是由於你對別人的評斷過程和其用意，有你自己的一套解釋的關係。

最後，拒絕要成事實，人家必須斷然回絕你的要求。

接受是拒絕的反面。你所求的那個人願意接受你的要求，而且是樂意接受。有求必應的事並不存在。大家都會碰到被人拒絕的時候，說來也許難以相信，但這是事實。許多善待你的人，包括自己的家人、朋友、心愛的人，未必每逢酬酢都恭請閣下光臨。你想加入的社團，所有出缺的職位，也絕不可能讓你予取予求。你做的生意，也決不會每筆都能成交，一定有人會說「不」，而且絕不含糊。相愛的人，如果那人的人生起了重大變動，而對方的命運又不操之於你，又怎能希望永遠維繫人家對你的愛？

甚至，有時候，你還真希望人家拒絕你哩！好像你很像當兵，討厭帶一群青少年去參加搖滾樂演奏會，對於這類差事，拒絕對你來說，可謂求之不得。

你實在沒有辦法避免任何一類的拒絕，如果你真要這樣做，無異就給自己製造種種問題。雖然你不能避免遭受拒絕的事實，但是你可以避免遭受拒絕的感受的。如果你能這樣想：人家拒絕你，就像你拒絕他們那樣，完全是一種光明磊落的作法，而不含偏見歧視之意，那麼，你對遭拒就不會太耿耿於懷了。

到此，你對遭拒感多少有些認識了，同時，對拒絕的性質也有相當瞭解。但在恢復豁達的心境之前，還有許多事情需要學習。本書提供許許多多有需一知的事項。在此就將本書的綱要略作說明。

本書綱要

本書的目的是希望幫助你克服拒絕。研讀之前，先將本書的編排獲得一個概念，將有助於學習的進展。例如，本書一開始就討論遭拒感，這是因為遭拒感較之拒絕本身對你所產生的利害更值得重視。接下去的一節就說明拒絕的定義，使你對事件真相更有所瞭解。

遭拒感會引發一些自我傷害的行為，所以第一章整章都用來談論遭拒後一般人可能會採取的反應。在研讀其中所列舉的例子中，你應會發現一些自己從未注意到的事例。每一個事例都有它的作用：在該章的末了，將提供一些消除遭拒感的主要方法。

第二章則討論到一旦遭拒感失卻控制之時，你可能會做出那些自我傷害的事。在這裡，你會發現遭拒感對身心健康的影響。你也會明白遭拒感的由來。

第三章專門討論自我觀念。這是處理拒絕過程中最重要的一個環節。希望你在研讀這一章的時候能明白它的重要性。

在學習如何克服拒絕之前，本書還會針對你過去的經驗作一些

解釋。第四章就是解釋為何在某些情況下，還沒有遭到拒絕，遭拒感竟然已經產生了。對這些情況有深一層的瞭解，就可驅除那些莫名其妙的苦痛。

最後二章列舉一些針對克服拒絕和增進接納的策略。裡面的方法說得相當透澈，你應該可以立刻採用。但如果你能將前面幾章的精髓充分吸收，這些方法就更能發揮功效。

遭拒感可以說是一種疑難雜症。要消除你現有一切的痛苦，也許還需要更多的知識才能辦到。但有本書在手，無疑，你已走上了一條徹底而愉快的康復之途。在此祝你一帆風順，滿載而歸。

目次

譯序	i
原序	v
導言	xi
遭拒感	xii
拒絕的定義	xiii
本書綱要	xiv

第一章 遭拒之後的反應

反應的類型	1
自我引發的創傷	2
驅除遭拒感的關鍵	8

第二章 遭拒可能造成的後果

挫折感與心理壓力	11
人際之間的心理壓力	12
心理壓力所造成的後果	14
願望、需要和慾望	16
解除心理壓力的措施	19

第三章 自我觀念

基本要義	23
延伸自我	26
推斷自我	29
真實自我	30
培養自我觀念的方法	32

第四章 拒絕的形形色色與沮喪感

缺乏體諒的拒絕	35
嘲戲式的排拒	37
關係失衡的拒絕——平衡原理	38
沮喪感	41

第五章 克服遭拒感的方法

保持心懷開暢	46
認清自我	47
增強自尊	49
瞭解拒絕的過程	50
將心比心	51
避免敵意	52
切勿窮究拒絕的緣由	53
找尋反應	55
汲取他人經驗	56
堅毅不拔	58
接受失敗	59
自我獎勵	60

第六章 增進接納的方法

知彼知己.....	63
記取過去的拒絕經驗.....	65
保持自尊.....	66
瞭解自身的要害.....	68
培養積極心態.....	69
規避挫折.....	70
敢於冒險.....	71
隨機應變.....	73
培養社交手腕.....	74
主動廣結善緣.....	75
參與團體活動.....	76
練習面對拒絕.....	77
結 語	81
附 錄	83

第一章 遭拒之後的反應

一般來說，你的行為是根據你自己的感受而發。若是你認為遭到了拒絕，而又因之感到難過，這種反應可能與許多人的反應一樣。這就是本章要討論的重點。本章將一般人遭拒之後的種種反應，分門別類加以說明，在談論各種反應的時候，也考慮到讀者的切身感覺，而並非當作一種無關痛癢的例案來討論。從所舉的例子中，讓你看到自己的影子，可使你決心加以改進。同時，你也多少會明白究竟要用什麼方法才能恢復心境。

本章先談論遭拒後一些常見的初步反應。然後再談論到將遭拒感演變成自責自怨時，你可能會作出的那些自我傷害的事情。本章最後一部分提供一些驅除遭拒感的策略。

現在就談談當你遭到別人拒絕時，你可能會採取的一些行動。

反應的類型

大多數的人遭到拒絕之後是會感到不愉快的。這些反應相當典型化，有些反應則不敢令人恭維。在此列舉一些典型的初步反應。不妨看看其中有多少是類似自己的作法。