

宋诗嫣 / 著

这些年我们 吃的亏， 都是因为 不懂拒绝



进退有度，
举止有方
学会选择，
自己做主

从心理突破到实战运用面面俱到，
惊呆你和你的小伙伴们！

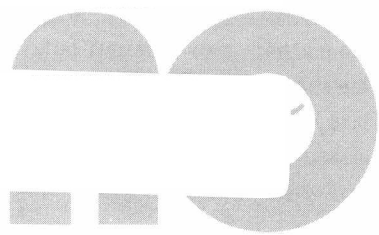
懂得拒绝的人可以避免不必要的麻烦，活得轻松自在

处世须有度。我们要在该拒绝的时候拒绝，该接受的时候接受。
学会在适当的时候坚持或者让步，**做强弱适度的自己**，才能立身长久。

光明日报出版社

这些年我们
吃的亏，
都是因为
不懂拒绝

宋诗嫣 / 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这些年我们吃的亏, 都是因为不懂拒绝 / 宋诗嫣著

— 北京: 光明日报出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5112-8237-8

I. ①这… II. ①宋… III. ①人际关系学—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074236 号

这些年我们吃的亏, 都是因为不懂拒绝

著 者: 宋诗嫣

责任编辑: 李 娟

责任校对: 邹 蒙

装帧设计: 华夏视觉

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市腾飞印务有限公司

装 订: 三河市腾飞印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8237-8

定 价: 32.80 元

前言

当我们最初来到这个世界的时候，或者在我们单纯、懵懂、不知世事的时候，以为父母、亲人、老师等对于我们的关怀和付出都是理所当然的，对什么都不会拒绝，以为得到什么或者拥有什么都是应该的，没有什么“不好意思”的。这时候的我们对所有人、对整个世界都全心全意地信任，也毫无节制地索求，以为所有人都会包容我们、爱护我们。

可是，这个世界不是永远美丽、纯净的。我们所生存的地方，不但有光明，也有黑暗。当我们接触的世界越来越广阔、碰到的人越来越多时，就会发现不是所有人都愿意对你表现出善意，也不是所有人都喜欢你、愿意爱护你。有句话说：“当我们知道这个世界并不是为你一个人而存在，地球也并不是围着你转的时候，你就开始长大了。”是的，我们都要学会长大，还要懂得拒绝，勇敢面对不同类型和性格的人，包括那些不喜欢你、不认同你，甚至伤害你、诋毁你的人。一个人如果不懂得拒绝，就会只知道向爱你的人索取，那么你就会变得依赖，变得脆弱，一定会在将来吃很多亏。这样一来，一旦遇到那些不喜欢你、不爱你的人，或者说遇到

这个世界上比较黑暗、不那么光明的部分，你就会变得不堪一击，这对你的成长是非常不利的。

然而，世界上任何事物都是具有两面性的。很多人在成长的过程中，因为毫不设防的答应、接受、承诺而受到伤害之后，便开始封闭自己，给自己套上了一个坚硬的外壳，从而变得太“不好意思”了。他们开始变得多疑而敏感，对他人无法再信任和依赖，这样注定会导致在与他人的人际交往中，引起不必要的隔阂。比如，当你想向别人请教问题的时候，会因为担心别人不肯教给你，甚至会看不起你、羞辱你，从而变得畏畏缩缩、却步不前。这样，你就会吃很多亏，难以在这个竞争激烈的社会上立足。

只有懂得什么时候应该拒绝，什么时候不该拒绝，克服不必要的畏缩和忧虑，我们才能够真正地坚强和成长起来。

本书能够帮助你解决在成长中遇到的一些疑惑和问题，告诉年轻人既不能不拒绝，也不能太轻易拒绝，要在保护自己、爱护自己的基础上，适当地敞开心扉，与他人交流接触，更好地融入到社会中去。

第一章

现在不是单打独斗的时代

每个人活在这个世界上，都不是绝对独立的存在，都会不可避免地与周围的人和事发生或多或少的联系。一个人无论多么优秀，多么有才华，也只是单枪匹马，如果没有大家的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。

1. 你知道人是群居动物吗……002
2. 出门在外，谁没个三长两短……006
3. 多交几个朋友吧……010
4. 装什么腼腆啊……015
5. 知道什么叫“人前落落大方”吗……020
6. 没有谁比谁尊贵……025

第二章

适时地“厚脸皮”，蛮好

你是否总是一不小心就受到“不好意思”的伤害？是否不好意思拒绝别人，结果不断给自己制造烦恼？是否不好意思表现自我，从而失去在公司晋升的机会？是否不好意思向心仪的异性表白，导致与美好的爱情擦肩而过？

1. 别让“不好意思”毁了你……030
2. 在眼前的机会就该抓住……035
3. 弱点怕什么，变成优点就好了……040
4. 别人是洪水猛兽吗……046
5. 你以为自己多“娇弱”啊……052
6. 失败总比遗憾好……057

第三章

三个臭皮匠还顶个诸葛亮呢

想要早些在同龄人中胜出一筹，就要尽快建立自己的人脉关系网。人脉关系网越庞大，路子越宽广，事情就越好办，你离成功就会更近一些。我们应把开拓人脉与寻找机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大交际范围。

1. 人脉关系很重要……064
2. 亲，别以为电脑就是你的天下……069
3. 别在关键时刻掉链子……074
4. 不要用别人的错误惩罚自己……079
5. “多交流，多学习”才是王道……085
6. 不要遇事方恨识人少……090

第四章

你该学会自信了

你就是你，是世间千千万万个人当中独一无二的！你应该试着找到自己的独特之处，塑造自我，形成并保持自己的个性。稀世珍宝固然价值连城，但毕竟有钱就能买得到。而你才是无价之宝，因为你是限量版的！

1. 妈妈生的是限量版的你……096
2. 不要成为“闷油瓶”……101
3. 战胜自己最关键……107
4. 千里马不是被看出来的……112
5. 咱是有料的人……116
6. 行不行做了才知道……120

第五章

什么事都该有个度吧

你不一定要懦弱地委曲求全，但是你也切不可强势逼迫他人同意你，你可以从侧面指引他们——只要你态度友好。永远都要记住：一滴蜜糖能比一加仑的胆汁招引更多蜜蜂。当你低下该低的头时，就总能见到美好的风景。

1. 不懦弱是好事，但也别太“凶猛”……126
2. 有时候，你就得老老实实当好配角……131
3. 换位思考才是交友之道……135
4. 有自知之明最好……140
5. 偶尔装傻卖个人情是好的……145
6. 别人都不是傻子……150

第六章

每个人都是不一样的烟火

人生如梦，谁也不会料到接下来的剧情，任何意外都会发生。
走出象牙塔，你进入的是一个更为复杂的世界，你的心智应该随着
年龄慢慢成熟。你需要抛弃年少的那种得意轻狂，学会淡定地接受
一切、处理一切。

1. 不要炫耀那点小伎俩了……156
2. 有些事自己知道就好……161
3. 发展自己才是硬道理……166
4. 别老把自己放在高于别人的位置……171
5. 每朵花都有自己的颜色……176
6. 谁都不喜欢被人看不起……182

第七章

你总有需要别人的时候

我知道你是一个出色的年轻人，你不想给别人添麻烦，也不想欠别人的人情，更不想依赖别人。但是，这个世界上总有一个人做不到的事情，不管你有多大的能耐。也许就在某一天，一颗螺丝钉都可以帮到你。

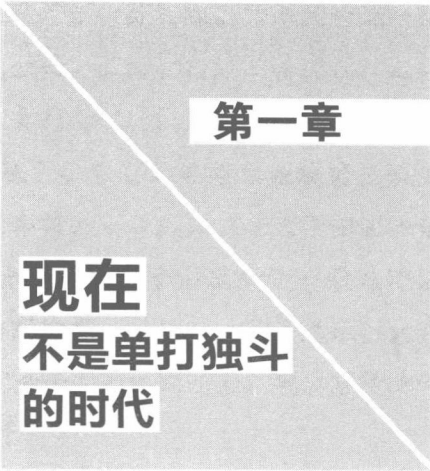
1. 谁都不能为所欲为……188
2. 你还有很长的路要走……193
3. 委婉是一种独特的力量……197
4. 谁知道什么时候你会需要颗螺丝钉……202
5. 不着痕迹地拉人一把……206
6. 给自己留条后路……210

第八章

大将风范方能征服别人

“有大度者能成大事。”一个人是否有宽容的心态，决定着他是否有广阔的前途。不与别人斤斤计较，更不与人争强斗胜，让自己拥有一颗宽容之心，可以化解无数冲突与纠纷。

1. 学好不学坏……216
2. 做人要低调，做事要高调……220
3. 宰相肚里能撑船……225
4. 做人还是真诚点好……230
5. 有些滴水之恩别人会涌泉相报……234
6. 时刻记得自己要做君子……239



第一章

现在 不是单打独斗 的时代

每个人活在这个世界上，都不是绝对独立的存在，都会不可避免地与周围的人和事发生或多或少的联系。一个人无论多么优秀，多么有才华，也只是单枪匹马，如果没有大家的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。

1

你知道人是群居动物吗

有时候，你就像个特立独行的侠客，目光冷峻，表情严肃，一把宝剑，一袭黑衣，桀骜不驯，绝世而独立。在夜色中匆匆行走，神龙不见首尾。在风里飘，在雨里流，不用在乎一切世俗的眼光，不用理会任何人，路见不平一声怒吼，拔刀相助，斩恶除魔，快意恩仇。一颗孤寂的心慰藉自己，醒时一壶浊酒，醉时一眠长卧，真是不亦快哉！

哥们儿，醒醒！你真的确定一个人就能走遍天下，衣食住行万事不求人？你知道人是群居动物吗？

群居动物是什么？我们先来看看它的定义：与独居相对立，以群体生活为共同的生存模式。为了能够很好地生存下去，一些相对弱小的动物抱成团生活，彼此照应，相互合作。尤其是在自然界中，我们经常能看见这种群居的生活方式：秋天来了，大雁开始了它们的迁徙旅程。在天空中，

它们的队列一会儿排成“人”字形，一会儿排成“一”字形，成群结队地向前飞去。有科学研究表明，它们以这样的队形飞翔，每一只大雁都会因为前面的那只大雁而减小飞行时的阻力，这是它们在长期进化过程中形成的最省力的迁徙方式。它们不停地变换队形，及时更换排头雁，让整个队伍大大地降低了能量消耗，保持体力。偶尔，我们也会听到天空中有孤雁的哀鸣，那是因为它脱离了团队，而一只大雁凭一己之力，是很难实现长距离飞行的，因此到达目的地的概率非常小。更严重的是，如果它们失去了同伴的保护，一旦遇到天敌，几乎无法生还。正是由于大雁具有高度的团队合作精神，雁群才能跋山涉水，共同完成漫长的迁徙旅程，最终到达它们的栖息地。

毫无疑问，人和大雁一样，也是群居动物。远在7000多年以前，我们的祖先就已经开始采用分工合作的生活方式。一部分人负责外出狩猎，为整个部落的人提供饮食原材料；一部分人负责烧制瓷器，以及制作一些简单的工具；一部分人负责大家的饮食，将食材进一步加工；还有一部分人待在部落里，负责安全保卫工作以及照顾老人和小孩等。在远古时代，无论是在智力、体力，还是生产能力、社会组织等诸多方面，人类的力量与大自然的天灾人祸以及凶禽猛兽比起来，简直微乎其微。所以，人们紧紧团结在一起，共同分享、共同劳作、共同生活，共同抵御各种灾害。

从远古时代，人类从动物界逐渐分化出来，到现在文明高度发达的21世纪，人一直都是一种相互间分工合作十分密切、社会型的群居动物。这种群居关系是人类生存下去的基本条件，也是一种最朴素的、最真诚的群居生活方式。现代社会中，电视上以及剧场里交响乐团的演奏，就是人与人合作的典范。身穿燕尾服的指挥家站在舞台中央，随着乐曲需要随时调整并挥动自己手中的指挥棒，继而优美、流畅的曲调便从众人手中倾泻出来，余音绕梁，流向天际，也流入人们的心田。究竟是什么样的力量，能让十几种不同的乐器与上百位性格迥异的乐师彼此间琴瑟和谐？也许，这

其中最重要的原因便是人们从远古时代就已经具有的集体意识和合作精神。

过去，我们曾经一度无比崇尚个人英雄主义，幻想着有一天，一位旷世英豪从天而降，救大众于水火之中。“如果我是孙悟空，可以七十二变，无所不能，那该多好啊！”或许，每个人心中都有过这样的幻想。七十二般变化，可以让自己轻而易举地解决各种困难；一个筋斗十万八千里，以迅雷不及掩耳之势掌控全局；一柱如意金箍棒，可大可小，蕴藏无尽力量，无人能挡。然而，人始终是人，一个人势单力薄，更无分身之术。所以我们的祖先说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，讲的也是这个道理。

任何人，无论他有多么优秀，多么有才华，始终是单枪匹马，如果没有大家共同的帮助，想要成就一番事业，恐怕只能是好梦一场。这个道理不单单蕴藏在民间的谚语之中，还隐藏在动物界。众所周知，狼从来都是一种性情凶狠的动物，我们常常用狼心狗肺、白眼狼来形容一个人自私和狡诈。然而很少有人知道，狼是一种极其聪明的动物，与人一样，它们是群居生活。事实上，一些大型动物都不惧怕单独的狼，但是一旦遇到有着严密组织、高度合作精神以及彼此默契配合的狼群，任凭多么凶险的动物也会主动退避三舍。

狼群以集体为单位共同参与狩猎，其中既有密切的合作，又有明确的分工，它们齐心协力，通过集体的力量战胜比自己强大的对手。独狼的力量毕竟有限，然而当它们牢牢抱成团时，这股力量足以让虎豹望而却步。狼群在动物界代表着一种难以摧毁的力量，狼群中存在许多难以置信的合作手段，还有为了胜利，即使粉身碎骨也在所不惜的精神。狼群的这些特性让它们在捕杀猎物时战无不胜，这也值得我们人类借鉴。

在非洲的草原上，太阳炙烤着大地，山坡上的一片草丛突然起火，熊