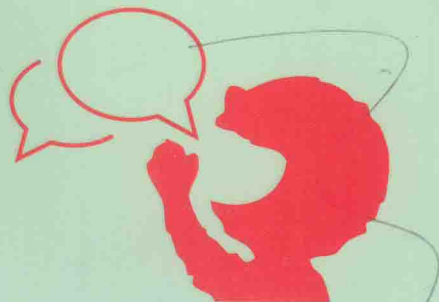


“不”这个字很简单，但如何恰当地说出来，却是一门艺术



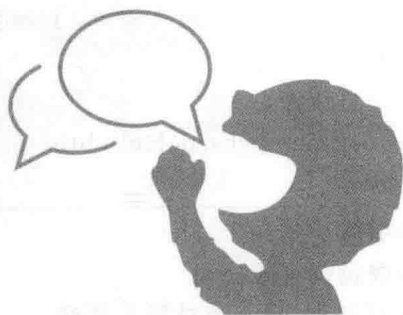
**NO REFUSE YOU'LL
LOSE FOR SURE**

摆出“拒绝”的完美姿态，
才会让自己快乐、
自如、强大！



 台海出版社

“不”这个字



图书在版编目(CIP)数据

不会拒绝你就输定了 / 宋诗嫣著. -- 北京: 台海出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5168-0867-2

I. ①不… II. ①宋… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 040144 号

不会拒绝你就输定了

著 者: 宋诗嫣

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 仙境

责任校对: 邹蒙

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 191 千字

印 张: 14

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0867-2

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



目录 content

PAPT 01 / 适时地“厚脸皮”，避免受到“不好意思”的伤害

- 别让“不好意思”毁了你 /2
- 在眼前的机会就该抓住 /7
- 弱点怕什么，变成优点就好了 /12
- 别人都是洪水猛兽，让你不敢靠近吗 /18
- 是时候去掉自己身上的“娇弱”之气了 /23
- 无需惧怕行动后遭遇的拒绝和失败 /28

PAPT 02 / 超强的定力是你抵御诱惑的武器

- 真的是“就放纵这一次”吗 /34
- 为什么你总是禁不住诱惑 /38
- 状态不好，抵制诱惑的意志力会变弱 /42
- 我们拿什么抵御大诱惑 /47
- 是什么影响你的坚持 /51
- 大家都在做，你会放弃吗 /55
- “权威”削弱对诱惑的抵抗力 /60
- 环境诱惑力降低你的意志力 /63

PAPT 03 / 时刻保持清醒，拒绝别人不合理的要求

- 该说不的时候就要说不 /68
- 为自己而活，拒绝死要面子活受罪 /71
- 勉强应允不如坦诚拒绝 /75
- 委婉地拒绝，给对方台阶下 /77
- 千万别中了“杀熟”的圈套 /81
- 即使对方再热情，也要敢于拒绝不合理的请求 /84
- 喜欢听恭维，也许会害了你 /87

PAPT 04 / 注意！远离那些对你不怀好意的人

- 明明没交情却和你表现得十分亲昵 /92
- 远离爱找茬儿的“小心眼儿” /95
- 留神傲慢之人给你贴负面标签 /98
- 施恩图报的人会让你造成困扰 /101
- 小心那些拉着你说别人八卦的人 /104
- 逢酒必喝，逢喝必醉的人不可交 /107
- 学会避开功利心太重的人的算计 /110

PAPT 05 / 小心防范笑面人，巧用谋略妙解围

- 警惕那些满脸堆笑花言巧语的人 /114
- 反常举动的背后必有不可告人的秘密 /117
- 小心太过“热心”的人，避免他乘人之危 /120
- 巧妙自嘲，消除双方的尴尬 /124
- 用理智避开机遇中的陷阱 /127
- 莫被事物表面迷惑，以免陷入骗局 /130
- 发生争吵时，不妨采用“冷处理” /133

PAPT 06 / 戒贪勤思，过多的欲望只会使你日夜操劳

- 优先处理自己最应该做的工作 /138
- 分清“重要的事”和“紧迫的事” /141
- 不妨每天问自己六个问题 /144
- 摆脱各种缠身的琐事 /147
- 贪心，扰乱你悠然的步伐 /152
- 知足常乐，放弃不必要的包袱 /156
- 欲望无止境，简单生活快乐多 /160

PAPT 07 / 抛弃得意轻狂，学会淡定处世

不要炫耀你的那点小伎俩了 /164

切勿口无遮拦，有些事自己知道就好 /169

嫉妒害人害己，发展自己才是硬道理 /173

别老把自己放在高于别人的位置 /178

每朵花都有属于自己的颜色 /182

谁都不喜欢被人看不起 /187

PAPT 08 / 别再单打独斗了，你总有需要别人帮助的时候

遵守规则，谁都不能为所欲为 /192

保持平和的心态，你还有很长的路要走 /196

委婉是一种独特的力量 /200

谁知道什么时候你会需要颗螺丝钉 /205

不着痕迹地拉人一把，会让对方牢记在心 /209

别把事情做绝，给自己留条后路 /212

PART 01

NO

适时地“厚脸皮”，
避免受到“不好意思”的伤害

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？



别让“不好意思”毁了你

郭冬临在 1995 年的春晚上出演了一部小品《有事您说话》。小品中的小郭是厂里的一名普通职工，他乐于助人，有求必应，所以周围的人一有什么事都来找他帮忙。经常有些事情他也办不了，可是碍于面子和情分，他总是不好意思拒绝，最后勉为其难答应下来。有一次，为了给科长留下一个好印象，他对其谎称自己认识铁路上的人，之后又连夜顶着寒风去火车站排队，排到最后竟然没票了，不得已又花高价买了黄牛票。拿到票的科长喜笑颜开，连夸小郭有本事。后来大家纷纷来求他帮买车票，他不得已又继续“打肿脸充胖子”的艰苦历程。这背后的辛酸可想而知。

小郭这样做无非是因为不好意思拒绝别人，害怕伤害同事的感情或者是得罪顶头上司，但最后却赔上了自己的休息时间，还让家人心疼。虽然他只是剧情中的虚构人物，但其生活原型却遍及天涯海角。这个小品之所以在当年红遍大江南北，就是因为在人群中能得到普遍的共鸣。

从懂事起，父母、老师就教导我们要忍让，要遇事不争。于是，这个社会上，越来越多的人开始逆来顺受，委曲求全。就像现在的你，面对亲人、朋友、同学提出的一些要求，虽然从心底不愿去做，但又碍于面子问题不好意思拒绝，只好委屈自己应承下来。你常常用来安慰自己的理由是：“我就算拒绝，也说不过他们，注定会失败的。”“如果我不答应他们，他们会讨厌我

的。”“如果我想说什么就说什么，他们肯定会暴跳如雷的。”可是，你知道吗？在现在这个遵从弱肉强食、适者生存丛林法则的社会背景下，“不好意思”已经是懦弱、无能、自卑的代名词。你总是一不小心就受到“不好意思”的伤害，不好意思拒绝，结果是不断给自己制造烦恼；不好意思表现自我，从而失去在公司的晋升机会；不好意思向心仪的异性表白，导致美好爱情与你擦肩而过。在现实生活中，你总是因为“不好意思”这个“不好意思”那个，而浪费很多时间和精力，也影响了自己的工作和生活，甚至因此毁掉了美好前程。

其实，你输的不是个人的能力，也不是条件不过关，而是这个半毛钱不值的四个字：“不好意思”。长此以往，维持这样的想法和状态导致的结果是：你过着一种自己并不满意的生活，你在这样的环境中慢慢变得不愉快、受约束，害怕与人亲近，也难以应对别人的拒绝，自己的心理承受能力变得越来越差，最终将会一事无成。

你要明白这一点：拒绝，不代表弱势，也不代表逃避、怯懦或者是偷懒。相反，这是对自己负责，也对他人负责。你不是超人，不可能让每个人都满意；你也不是钞票，不可能做到每个人都喜欢，所以你千万别再逞能了，别再不好意思了！以后，当你再被人有所托时，一定要先看看自己的能力，有没有这个金刚钻，看能不能揽得了这瓷器活。因为只有你最了解自己，所以适不适合这个任务，只有你最清楚。若仅仅是因为不好意思，而不愿拒绝，当“不”字将要脱口而出，而你却因为不好意思把它憋回去时，你自然而然也就丧失了对自己生活的掌控权，不愉快将会一直跟随着你。反过来，有时候适当的拒绝不仅能起到正面的作用，而且能帮助你把痛苦和苦恼及早扼杀在摇篮里。

可是拒绝了“不好意思”，怎样才能恰当地做到“好意思”呢？

你首先要做的，就是调整自己的心态。中华民族是推崇中庸之道的，人们在拒绝其他人时十分容易出现一些心理障碍，这些都是传统观念的作用，同时，也与当今社会某些从众心理有关。心理学家经过研究发现，不会说“不”的人在人际交往中心理也会十分脆弱，容易受他人的伤害。这些人在

对别人说“不”时存在心理障碍，他们害怕这样做会伤害对方，失去友谊。所以，他们总是让自己受委屈，尽力成全别人。这往往给他们的心理增加了很多额外的压力，严重者还有可能演变成精神问题。很多人拒绝别人时不好意思的表现，也与自己的个性和心态有关系，他们觉得这次没有帮朋友办事，下次自己如果有事的话就不好意思向朋友开口了。同时，他们过分在意别人对自己的评价，总想给朋友留下好的印象。实际上，真正的友谊不会仅仅因为你的合理拒绝就受伤。要知道，真心朋友是坦诚的，绝对不会勉强彼此，所以，类似这样的担心和忧虑是多余的。

其次，你一定要学会说“不”。来自哈佛大学的积极心理学专家泰勒·本·沙哈尔指出：“人们总是太忙碌，总是想着提高效率，分秒必争，从而忽视了留一点体验快乐的时间。”他给了人们一个建议，希望人们可以简化生活、学会适当的拒绝。工作中，对自己的事和不该做的事要分清楚，对不属于自己的额外任务勇于拒绝。

“不”这个字很简单，但如何恰当地说出来，却是一门艺术。

美国一位出版家在旧金山创办他的第一张报纸的时候，他的一位朋友——非常有名的漫画大师纳斯特为这份报纸画了一幅漫画，目的是唤醒公众意识，呼吁电车公司在每一辆电车前面安装上保险栏杆，以防其意外伤人。但是，可以说，纳斯特的这幅漫画十分糟糕。如果发表这一幅漫画，报纸质量得不到保证；如果不刊登呢，该怎样向纳斯特交代？这天晚上，出版商邀请纳斯特吃晚饭，开始首先对这幅漫画大加称赞，随后一边喝着酒，一边不停地自顾自说道：“唉，城市里的电车已经使好多孩子受伤了，这些孩子多可怜啊！看那些电车司机就像魔鬼，瞪大了圆圆的眼睛，专门寻找着流连在街上玩闹的孩子，看到孩子们就疯子一般地冲上去……”当出版商说到这里的时候，纳斯特立马从座椅上跳了起来，大声嚷道：“天啊，你是怎么想出来的，这才是一

个出色的创意！我以前寄给你的作品，请你直接把它扔到垃圾桶里吧！”

假如因为朋友的面子问题，拒绝的话不能正面说出口，假装自言自语也不失为一种好办法，不仅能说出心中真实的想法，还不会让对方感觉尴尬。

我们看到，出版商假装自言自语说出心中所思所想，让纳斯特在不误解意思的情况下意识到自己的拒绝，与同时也给了对方台阶儿下，没有伤害他的面子，也不至于让其内心无法接受，从而赢得朋友的理解和体谅。那么，我们应当如何把这个“不”运用好呢？应当注意下面几点：

(1)不要立即说“不”。立即拒绝别人，会让他人感觉你是自私冷漠的人，或觉得你在心里对他存有成见。

(2)不要轻易说“不”。在自己的能力范围内，在不损害自己利益的前提下，力所能及地帮助别人。帮助别人也是帮助自己，随随便便地拒绝别人，会失去很多赢得友谊和获得他人帮助的机会。

(3)不要在暴怒之下说“不”。暴怒之下，人丧失了冷静思考的能力，如果在这个时候拒绝别人，很容易话不投机，出口伤人，让人觉得你没有同情心。

(4)不要傲慢地说“不”。如果自己对此事也力不能及，一定要诚恳地向他人说明情况。以居高临下、傲慢不逊的态度拒绝他人，很容易在说“不”的时候，伤害那些有求于自己的人的自尊心，甚至为自己树敌。

(5)不要无情地说“不”。拒绝他人，要尽量友善和气，如果语气淡漠、表情冷峻、话语间毫无转圜的余地，会让人十分尴尬，甚至反目成仇。

(6)要婉转地说“不”。当自己有说不出的原因不能对他人做出承诺的时候，如能温和地说明，以婉转的借口回绝，虽然没有达到目的，但是别人还是会感动于你的善解人意。

(7)要微笑着说“不”。拒绝的时候，如果能带着亲切和充满诚意的笑

容,让别人感受到你对他的尊重和歉意,即使被拒绝了也会心怀感激。

(8)要有帮助地拒绝。你对他人所求之事无能为力,但可以在其他方面给予一些帮助,或者积极地为他人出谋划策,另寻出路,这是一种慈悲而智慧的拒绝。

艺术性地拒绝别人,是获得好人缘的高级方法,每天被不好意思伤害一点,一年积累下来就是大伤害,一辈子累积下来就是完全让你失败!可千万别让“不好意思”这四个字毁了你!



在眼前的机会就该抓住

你和同学一起向同一家公司投了简历，你们学历相当，经验相当，各个方面都不相上下，可用用人单位却选择了他。这是因为他在等待面试通知的时候，主动联系该公司，厚着脸皮争取面试机会，结果竟然出奇顺利地被录取。而你，只是简单地等待复试通知，你认为反正该单位如果觉得你可以，就一定会打电话来，如果觉得你不行，你再主动也没用。你后悔不已，机会就这样在等待中错过了。

大仲马说：“谁若是有一刹那的胆怯，也许就放走了幸运在这一刹那间对他伸出来的香饵。”这个世界上，其实机会对每个人都是均等的，关键在于你是否能够抢先一步。傻傻的你还在被动等待？那么等着吧，你迟早会被这个竞争激烈的社会狠狠抛弃。

“人生成功的秘诀是当好机会来临时，立刻抓住它。”狄斯累利这样说。也许，你在学校里已经掌握了精湛的专业知识，但是这还远远不够，想要在这个社会生存，你还需要能够厚着脸皮主动出击，紧紧抓住机遇不放。如果你很懂得如何在竞争中发挥自己的优势，把握稍纵即逝的机遇，那么你已经抓住了成功的关键所在。当你眼前出现一个对自己十分有利的机会，那么，毫不犹豫伸出手抓住它才是最重要的。不要担心别人怎么看、怎么说，机会往往就是这样被主动者拥有。一位女生经历过一些事以后，向人讲述她的故事：

从小到大，父母和老师就教导我，做人要懂得谦让，不能脸皮太厚。可是当我慢慢地长大，开始有了自己的想法和思维以后，却发现，有时候脸皮厚一些，勇敢一些，也未必是坏事。读大学的时候，我曾经暗恋同班那个阳光帅气的男生，我觉得他就是我一生中要找的那个人。可是我从来不敢在他面前有任何一点点的表露，只有把这份喜欢深深地埋在心底。他很优秀，我知道喜欢他的人不止我一个，有隔壁班的女生，有低年级的小学妹，还有我同寝室的小然。小然相貌不算出众，但却是个性格开朗、活泼外向的人。她毫不掩饰对那个男生的喜欢，主动地接近他，总是寻找各种理由和借口与他交往，后来很顺利和那个男生成了让人羡慕的情侣。而我，每当听到小然在寝室分享她与男友之间的甜蜜，心中就被失落和遗憾充斥，恨自己太懦弱。如果当初我能勇敢一点，抓住机会向他表白，这一切会不会是另一种结局？

告别了象牙塔，出去找工作的时候，我的自尊心受到了前所未有的打击。我以为我是天之骄子，可是真正步入社会，才发现高手如云，自己不过尔尔。有时候，有些面试官会毫不留情地给你难堪。那次和同学王婧一起去招聘会找工作，一个面试官看了一眼我们的简历，马上就鄙夷地扔了出来，他很不屑地说：“请你们看看清楚，本公司只招本科以上学历，大专生一律免谈。”

王婧和我一样，也是个薄脸皮的人，听到这番话她的脸一下变得通红，转身就离开了招聘会。她沮丧地对我说：“这是什么世道，不招就不招呗，犯得着说话这么难听吗？真受不了，太丢人了，我再也不想参加这样的招聘会了，回去让爸爸妈妈找找关系给我找个工作算了。”

从那以后，王婧就真的再没去找过工作，只是待在家里等着有熟人给她介绍工作。我家里没背景没关系，只好孤军奋战，四处出击。为了自己的未来，我不停地给自己打气，鼓励自己，相信功夫不负有心

人，上天一定会给我一次机会。

有一次，有家大公司招聘的岗位很适合我，专业对口，薪水待遇也不错。可是应聘的人很多，我在他们之中毫不起眼。参加完面试，我就知道自己脱颖而出的概率并不大。于是，从这家公司出来以后，我又继续开始寻找新的机会。

第二天，我接到一个电话，是昨天的那家公司的人力资源部主管，她说我的毕业证落在简历中了，叫我赶紧去拿，免得误了大事。我到了那家公司，见到了那天的面试官，我对她表示了感谢，并提出想请她吃顿饭。在我的真诚邀请下，我们在这家公司附近共进午餐，同为女性的身份让我们很谈得来，整个午饭时间，从职业到理想，我们聊了很多，而她也对我多了一层认识。

第三天，我又接到一个电话，是这个面试官给我打来的，她真诚邀请我加入他们的公司，成为她的同事。就这样，我顺利得到了这份工作。

其实，你不知道，不小心把简历中的毕业证落在现场的做法，是我故意的，我如此厚脸皮，只不过是想让相貌和学历都拿不出手的自己抓住眼前的这次机会。

就像这位女生的经历一样，在真正的机会来临之前，我们要经历许多次的失败和挫折。也许这是上天在考验我们的诚意，不要把它们当作洪水猛兽，勇敢面对，每多一分努力，就多一分资本，你的实力就越强，你能抓住的机会就越多。上天对每个人都很公平，不管你是什么样的人，都会给你洗牌的机会，关键就在于你会不会打得好。

某地山洪暴发，洪水快来的时候大家都往高处逃生，可是有个村民却一脸淡定地坐着不动。人们好心劝他赶快跑，不然会被洪水淹

死，可是这个人却毫不在乎地说：“我才不怕，我一直是虔诚的基督徒，上帝会来救我的。”人们懒得与他多说，各自逃命了。

很快，洪水就涨了上来，这人还留在自己的家中，悠然自得。水位不停地升高，把他家里的桌子都淹没了。有救援队开着橡皮艇经过他家门口，喊他赶紧上船，他却说：“你们不用管我，我是虔诚的基督徒，上帝会救我的。”救援队忙着救人就又走了。后来洪水大肆泛滥，实在是没办法，他就爬上了自己家的房顶等上帝。这时候，天空中有救援人员开着直升机飞向这边，直升机上的人向他喊话，叫他顺着梯子爬上来。但是这个人依旧说：“你们先走吧，谢谢了。我是虔诚的基督徒，可能上帝今天有点忙，但是他一定会来救我的。”于是救他的直升机也飞走了。

结果，一个浪头打过来，这个人就被洪水淹死了，很快他就见到了上帝。在天堂里，他十分气愤地质问上帝：“我对你如此虔诚，为何你狠心不来救我？”

上帝说：“我已经给了你三次机会。”

上帝了给了他三次机会，他却闭着眼睛不去看，最终葬身于洪水之中。就如成功大师卡耐基所说：“我们多数人的毛病是，当机会朝我们冲奔而来时，我们兀自闭着眼睛，很少有人能够去追寻自己的机会，甚至在绊倒时，还不能见着它。”每一个失败的人都会说上帝对他们不公平，把机会都留给别人，从来都不光顾自己，其实上帝已经给过你很多机会了，只是你自己不懂得抓住而已。

作为 18 世纪闻名全球的军事家、政治家，拿破仑的名字相信很多人并不陌生。可是有谁知道在他登上成功宝座之前，他也不过是一名默默无闻的尉级炮兵军官。1793 年，他被上级派往前线参加攻打土