

学会



人生中重要的两门功课
越早领悟越早获得心灵的自由

XueHui
JuJue
DongDe
JieShou

拒绝

成
岚
著

懂得接受

让自己为难的事，越快拒绝越好
让人生无奈的事，越早接受越好



REFUSE
ACCEPT

中国华侨出版社



学会拒绝 懂得接受



成岚 著

XueHui JuJue
TongDe JieShou

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会拒绝, 懂得接受 / 成岚著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5113-6106-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139614 号

学会拒绝, 懂得接受

著 者 / 成 岚

责任编辑 / 子 子

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 244 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6106-6

定 价 / 35.00 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 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

你是一个懂得拒绝的人吗？

也许你是生活中的“老好人”：有了工作，老板第一时间就会交给你做；朋友有事，第一个会想到打电话给你；推销员很愿意和你打交道，因为那时他们的成功率为百分之百……尽管你的工作量已经足够让你加班到深夜，你已经很久没有除了朋友之外的独处时间，以及你并不需要被推销的商品，但是那句开口就能说的拒绝却迟迟说不出来。

拒绝和被拒绝本就是很平常的行为，却恶化成困扰生活的顽疾。无论是因为碍于情面，还是担心得罪，抑或是害怕被拒绝后可能发生的冲突等，这种种原因导致你的生活被大部分额外的负担占据，本属于你的时间和决定权却被交给了别人。然而，可悲的是，这种额外的付出有时候却被人视为理所当然，进而被要求的局面愈演愈烈。

委屈与愤怒并不能让你摆脱这糟糕的局面。拒绝是一种能力，它要既能达成拒绝的目的，又能在最大限度上减少对对方的影响。学会拒绝，你的生活才能变得轻松而有秩序。

那么，同样还有一个问题：你是一个懂得接受的人吗？

一直以来的经验告诉我们：接受给予是相对容易的，它不同于拒绝，需要面对可能恶化的关系或是局面。但其实，接受也同样需要勇气。

苦难、遗憾、离别、出身、容貌，不公平的待遇、无法改变的伤害……面对这一切，你能够坦然接受吗？我们往往只记得接受生活中的阳光，尽量回避那些阳光背后的阴影，这是人趋利避害的本能，然而，有些阴影是无法回避的，逃避只会让这些“不好”变成一种恶性循环。接受意味着正视并接纳，当你能够正视并接纳，事情就开始向着好的方向转变。所以我们会说，接受是变好的开始。

接受并不代表妥协或忍受，它是一种面对人生的坦然，是一种正视现实的态度。在接受后以更积极的行为处理事件，是接受带来的转变。与沉溺于坏状况、坏情绪相比，这种转变是更好的选择。当你能够接受，你便能够更加从容地面对一切。

拒绝和接受是人生的两门必修课，却很少有人将它们放在一起。本书以“拒绝”和“接受”为主题，告诉你如何修炼这两门功课。如果你学会拒绝、懂得接受，生活可以更好。

目录

Contents

上篇 学会拒绝

第一章 为什么你不敢拒绝

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 害怕对方受伤或生气 | 003 |
| 2 内向性格让拒绝难开口 | 007 |
| 3 担心因为拒绝而失去别人的肯定 | 010 |
| 4 “我是渺小的”——自卑作祟 | 014 |
| 5 “好吧，我输了！” | 017 |
| 6 “交给我，没问题” | 020 |
| 7 很少自己做决定，习惯听从他人 | 024 |
| 8 想得太多，总觉得拒绝得不够完美 | 027 |
| 9 用“不拒绝”获得友谊 | 030 |

第二章 别让不会拒绝拿走你的主动权

- | | | |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | 时刻记得：生活的决定权在于自己 | 034 |
| 2 | 屏蔽无关信息的干扰，提升自控力 | 038 |
| 3 | 不让时间被其他人的求助占满 | 041 |
| 4 | 拒绝超负荷的忙碌 | 044 |
| 5 | 投资理财，自己说了算 | 047 |
| 6 | 婚姻不能妥协 | 050 |

第三章 提升个人底气的拒绝法

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| 1 | 触碰底线便要说“不” | 054 |
| 2 | 丢失底线，拒绝会失去力度 | 057 |
| 3 | 有求必应就是一种无底线 | 060 |
| 4 | 保留自己的底线，拒绝得寸进尺 | 062 |
| 5 | 个人隐私是不能触碰的底线 | 066 |

第四章 如何拒绝有效却又不伤人

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| 1 | 找理由：让对方心甘情愿地接受 | 069 |
| 2 | 不在答应与拒绝间反复权衡 | 072 |
| 3 | 拖延法：让对方主动放弃请求 | 075 |
| 4 | 玩笑似的表达拒绝之意 | 079 |
| 5 | 表达拒绝的身体语言 | 081 |
| 6 | 给自己的几个实用技巧与案例 | 084 |

第五章 在职场中拒绝成为“受气包”

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1 拒绝上司的不合理要求 | 089 |
| 2 拒绝无度加班 | 092 |
| 3 拒绝同事提出的超出合理范围的要求 | 094 |
| 4 拒绝职场中的“生活事儿” | 098 |
| 5 拒绝客户的不合理要求 | 101 |
| 6 拒绝谈判中的不合理条件 | 105 |

第六章 妥善回绝生活中的烦心事

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1 事件一：不愿意参加的朋友聚会 | 109 |
| 2 事件二：被朋友当作情绪垃圾桶 | 112 |
| 3 事件三：有事要忙，亲友突然来访 | 115 |
| 4 事件四：销售员是你的客人 | 118 |
| 5 事件五：遭遇坚持不懈的上门推销者 | 121 |
| 6 事件六：有人提出你不想回答的问题 | 124 |
| 7 事件七：不直白地拒绝对方的追求 | 126 |

第七章 拒绝后的收尾工作

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1 安慰可以缓和糟糕的情绪 | 130 |
| 2 用谢意化解尴尬 | 133 |
| 3 给对方一个可以满足的惊喜 | 137 |
| 4 在合适的时机加以鼓励 | 140 |
| 5 尽快反馈信息，找到解决问题的途径 | 144 |



第一章 懂得接受，是变好的开始

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 不刻意追求完美 | 151 |
| 2 遗憾让生活足够真实 | 154 |
| 3 人生中的得到本就是有限的 | 157 |
| 4 纠结失去，不如重新出发 | 160 |
| 5 事情已经发生，何必还要烦恼 | 163 |
| 6 放下名利，泰然处世 | 166 |

第二章 将所受的苦变成足下的路

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 丰富人生的不是享乐，而是苦难 | 169 |
| 2 借助逆境增长智慧 | 172 |
| 3 经验是从吃苦中萃取出来的 | 176 |
| 4 别让悲观挡住生命的阳光 | 178 |
| 5 接受失败，但绝不要放弃 | 182 |
| 6 对困境多一些耐心 | 184 |
| 7 不是路到尽头，是你应该学会转弯 | 186 |

第三章 没有绝对的公平，公平是自己给的

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 无论大小，要有一个梦想 | 190 |
| 2 生气不如争气 | 194 |
| 3 一无所有，正是努力的理由 | 197 |
| 4 耐得住寂寞 | 199 |
| 5 你可以唤醒自己的潜能 | 200 |
| 6 苛刻也是一种培养 | 203 |

第四章 对生命的前进保持坦然

- | | |
|------------------------|-----|
| 1 想做的，现在就要去做 | 206 |
| 2 看着眼下的生活 | 209 |
| 3 在今天的基础上奋斗 | 212 |
| 4 将过去留在过去 | 214 |
| 5 活好今天是应对未来的最好方法 | 217 |

第五章 接受爱情就接纳全部

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1 爱一个人就要接纳他 / 她的全部 | 221 |
| 2 爱不是放肆，是克制 | 224 |
| 3 爱情的持久是需要两个人的维护 | 226 |
| 4 分手后，不必再当敌人 | 230 |
| 5 爱情是需要经营的 | 232 |
| 6 给对方自由的空间 | 235 |
| 7 在平淡中体会爱的味道 | 238 |

第六章 与不完美的自己和解

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 没有十全十美的人 | 242 |
| 2 给自己拥抱孤独的机会 | 246 |
| 3 接受真实的自己 | 250 |
| 4 找到自己独一无二的风格 | 253 |
| 5 不要轻易否定自己 | 256 |
| 6 对所有人宽容一些，包括自己 | 259 |

第七章 接受的第一步：停止抱怨

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 抱怨改变不了糟糕的现状 | 263 |
| 2 不因不公平而放弃努力 | 266 |
| 3 接受才是改变的开始 | 269 |
| 4 克制对批评的抵触与反击 | 271 |
| 5 无法改变世界，那就改变自己 | 274 |



上篇

学会拒绝

不懂得拒绝，让你成为他人眼中的“老好人”却失去了自己，让你总是被无理要求却只能在内心愤怒。我们可以为自己找到各种理由解释不会拒绝：不好意思，内向，对方太过热情，嘴巴笨……但这些理由改变不了糟糕的现状。虽然我们早已恨透了自己这种样子，却又总在面临改变的关口徘徊不定。其实，学会拒绝，并没有那么难。



第一章

为什么你不敢拒绝

“拒绝”这两个字看起来简单，但想要做起来却难之又难。因为，我们内心有太多的顾虑，生怕这两个字说出来时，伤害到别人、害怕和人争执、害怕得罪了人……的确，因为不恰当的回复，我们在说“不”的时候容易与其他人起摩擦。但是正因为如此，我们才应该学习掌握正确的拒绝技巧，从而驱散内心的顾虑和不安，把“不”字说得让人信服！

1 害怕对方受伤或生气

为什么，我们不敢拒绝别人？倘若将这个问题抛给“不愿说‘不’”的群体，相信我们一定会听到这个答案出现的频率最高：

因为我害怕伤害了别人！

来看这样两个案例：

案例一：

周通今年29岁，从北京某大学毕业，在一家外资企业里任职。很多人都觉得，周通的生活很顺畅，从一个小城市出来，现在在北京站稳脚跟，还有一个漂亮的女朋友。所以，周通被很多朋友所羡慕。不过，周通却并不这么看。有一次，他和一个心理学的朋友透露：“我其实经常感觉自己特

别窝囊。和朋友有时候有分歧，还没说两句，我就颓了，不再说话。你别看我文质彬彬，其实我的心里一点也不好过！和女朋友也是一样，每次都是我让着她。我越是客气，其实就越是痛苦，但是我没办法发泄！”

朋友很惊讶，问他为何不与朋友进行争论，拒绝朋友呢？周通懊恼地说：“因为我害怕伤害他们，害怕伤害到我们的友谊。你说，即便我据理力争，到头来是我对了，可是又能怎么样呢？背地里，他们会不会觉得我太过咄咄逼人？”

案例二：

周通还有一个朋友，名叫王峰。这个年轻人，也因为一件事而无比纠结。有一次，他在酒后和朋友说：“我现在根本不愿意回家，因为我女朋友天天向我逼婚。我觉得，自己还在上升期，等工作真正稳定下来，再好好举办婚礼。可是，哎，她天天缠着我问我是不是可以结婚了，我看着她的样子，根本就不敢说再等两年。你们根本不知道，我这种痛苦！”

朋友无奈地说：“可是，你也没必要为完全不伤害对方情感，就这么委屈自己啊。还是有办法解决的……”

王峰打断了他：“根本没有，我根本不知道该怎么办！我现在在外面天天喝酒，就是为了喝个烂醉，回家就可以直接睡了！”

现实中，如周通和王峰这样的人，丝毫不在少数。这些人有一个明显的特点，那就是：不做出拒绝的决定，并非是因为理性的分析，而是出于害怕，害怕伤害别人。

所以，为了保证他人不受伤害，他们就呈现出一种似乎什么都可以接受的姿态。潜意识里，他们会幻想这样的画面：一旦说出了“不”，那么对方一定会变得暴怒不已！正因为如此，他们只好选择委曲求全，选择了答应，选择将痛苦留给自己承受。

一次、两次如此，这本不是什么大事。人活于世，谁没有受过一点委

屈？但如周通和王峰这样，长期压抑自己的情绪，甚至带着胆战心惊的心态去生活，那么会导致怎样的后果？轻则，变得毫无自主能力，无论做什么事情，都要依赖他人；重则，产生严重的心理问题，出现抑郁、狂躁等精神类疾病。结果到头来，伤害的只有自己！

相信没有人愿意走上这样的一条路。那么，我们究竟为什么会变得如此？一方面来说，这是从小的习惯造成的——小时候，因为很多事情都是由父母做主，所以我们习惯了听取别人的意见。如果这种情况没有在青春期阶段得到纠正，那么走进成年期后，这就会发展成为一种心理障碍，从而呈现出一种懦弱的性格。

是的，你总是担心拒绝会伤害别人，这正是一种懦弱的体现，一种心理不成熟的体现。

另一方面来看，这是因为自己根本不懂得如何正确地拒绝。试想，你一开口，就是“不对，你说的都是错的！”“不可以！你这么做就是自找苦吃！”这样的回答，怎么可能不伤害对方呢？

所以说，想要改变自己不敢说“不”的情形，一方面，要从习惯入手；另一方面，要从拒绝的方式入手。以下几点，我们一定要牢记在心：

1. 尝试着换一种说法去拒绝

很多时候，我们可以用一种较为缓和的语气进行拒绝，这样对方就能感受到被尊重。例如，当想要否定朋友的某个看法之时，不妨这样说：“的确，你说的是有道理。可是这中间有一个小细节，是咱们都忽略了的……”这样一来，你不仅回绝了对方，还用“咱们”这样的字眼儿将彼此联系在一起，这就让对方感受到你的暖意。这时候，你再去阐述自己的一些观点和道理，对方就会很容易接受。

同样，对于婚姻之事，倘若案例中的王峰可以这么说，也会取得很好的效果：“亲爱的，我很理解你的心情。但是，现在我们都还在初级的上升阶段，并没有完全稳定下来，这个时候如果大办婚事，必然开销不小，不

是咱们可以承受的。当然，我不会辜负你的，要不然我们先领证，暂时不大办婚礼，然后等过两年再给你风风光光地补上怎么样？这样，我就永远属于你了！”

这样的语言，既透出了一丝甜蜜，又说明了现实情况，还能够拒绝另一半的逼婚，怎会伤害对方？

2. 明白“对方生气不全是你的错”的道理

其实，我们要明白一个道理：有时候即便你的拒绝很合理，对方依旧生气，但这并不是我们的错。面对这样的情形，我们不要产生内疚之情，因为有的人就是如此蛮不讲理，例如一些带有“公主病”的女孩，或是那些从小被娇生惯养的男孩子。面对这种人，拒绝虽然让他感到受伤害，但这是他自己造成的，并不是我们的错。

以下这几种情形，说的就是这种情况。对于他们，即便拒绝让其不高兴，我们也应该毫不犹豫。相信如果有一天，他们学着开始长大和成熟之时，再回想曾经做过的种种举动，对你的怨言就会烟消云散：

(1) 为了满足一时私欲，让我们做违法犯罪之事之时。例如想要不劳而获，要求我们帮他作假办信用卡。

(2) 对方可能侵害我们的利益之时。例如一次次地找借口，想要让我们把身份证借给他用一下。

(3) 对方处于完全愤怒的状态，指挥我们去做某事之时。例如他与其他人起了争执，要求我们带着人去教训对方之时。

(4) 当自己同样处于窘境，对方却丝毫不体会之时。例如我们和情侣最近出现严重的摩擦，他却执意要来家里打牌喝酒。

(5) 当对方提出的要求无关紧要，却又很打扰别人之时。例如半夜给你打电话，让你帮忙去超市买零食。

(6) 当他明知道我们无法做到，却依旧任性要求之时。例如我们只是普通上班族，却开口就借款几十万。