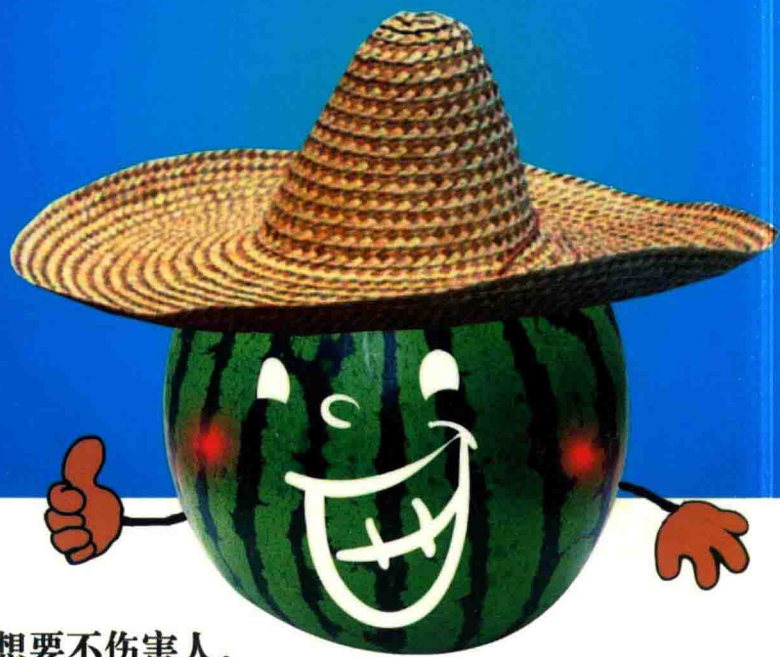


这样拒绝 不伤人

吕宁◎编著



想要不得罪人，想要不伤害人，
你要这样说“不”！
高明的拒绝，就是让对方接受了，
还能和你把酒言欢。

北京工业大学出版社

这样拒绝 不伤人

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样拒绝不伤人 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5639-4893-2

I. ①这… II. ①吕… III. ①人际关系—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 211110 号

这样拒绝不伤人

编 著: 吕 宁

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 125 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4893-2

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

拒绝是一门学问，更是一种人际交往的智慧。

在现实生活中，我们每个人都会遇到要拒绝别人或者被别人拒绝的情况。但在人际交往中的拒绝，并不是一般的拒绝。拒绝别人并不是一句简单的“不行，我没空”就能解决问题的，因为这种直截了当的方式很容易伤害到别人。可是，不管是否困难，不能接受的事情就得加以拒绝。

也许有人会认为拒绝会令人与人之间产生嫌隙，但其实高明的、不伤人的拒绝方式并不会伤害到对方。我们每个人都应学会和掌握不伤人的拒绝方法。

“不伤人”的拒绝，其实就是要选择好方法和时间，在态度上要坚决，但语言上要婉转，在尽力维护对方自尊的基础上，使对方更容易接受我们的拒绝，以此减少给对方造成的心理伤害。同时，



这样
拒绝
不伤人

这样的拒绝方式也能充分体现你的品德和修养，更能使人即使被拒绝也还是愿意与你交下去。

拒绝是一种勇气和技巧，它是人际交往中不可或缺的技能。本书有七个部分，通过简单易懂的语言和丰富的事例告诉大家拒绝其实并不难，只要掌握不伤人拒绝的方法和技巧，每个人都能够重新获得自信，重新掌握自己的生活节奏。

目 录

第一章 不懂拒绝，是因为缺乏信心

学会说“不”	003
生活不需要违心	008
拒绝也是一种收获	013
不能逢人就说好	016
任何场合，都可以说“不”	020

第二章 拒绝并不可怕，可怕的是不敢拒绝

妥协是一个可怕的魔障	027
自信是战胜一切困难险阻的钥匙	032



拒绝别人时要尊重别人	037
说“不”也需要技巧	041
你是不是生活中的强者	046

第三章 有一种红线，叫做人原则

每个人都有自己的红线	053
守住灵魂的防线	056
帮助不是无限的	061
不要为了小恩小惠就放弃原则	066
不做替罪羔羊	070

第四章 如何让“拒绝”善始善终

别忘记安慰，让对方的情绪缓解	077
拒绝也是一门高深的学问	082
给对方一个拒绝后的惊喜	087
面对下属，拒绝不是结束	092
职场中，更不能让拒绝成为一个句号	097

第五章 工作中拒绝的艺术

灵活地拒绝同事的要求	105
上司如何拒绝员工的某些要求	109
让语言“拐一下弯”	114
谈判桌上要刚柔并济	118

第六章 生活中拒绝的艺术

拒绝生活中的各种事儿的技巧	125
婉拒客人来访	130
销售人员拒绝策略	134
拒绝永无休止的聚会	139
对朋友说不，我们不是情绪垃圾桶	144
巧妙拒绝上门推销者	148
干扰拒绝法	152
如何拒绝示爱	155



第七章 你的人生你自己左右

人生定位的钥匙	163
不做依赖别人的人	168
不能盲目成全他人	174
拒绝也是一种权利	179
远离是与非	184
爱情与婚姻，不能盲从	189
我就是自己的保护神	194



第一章

不懂拒绝，是因为缺乏信心

学会说“不”

在这个世界上，有一种人有这样一个特点——很少说“不”，几乎对所有请求都点头接受。无论遇到怎样的求助或要求，他们总是不假思索地答应下来。例如：

“能帮我去买一份报纸吗？”

“可不可以帮我把这道题解答一下？”

“明天我有事情，要不然这个项目你去谈吧！”

“老板交给我的这个事，我一点儿也不会，你能帮我完成吗？”

在这些人的字典里，没有“不”这个字。也许，他们习惯的，就是点点头，开始按照要求去努力、去奋斗。也许，你也在他们之中！

在很多人眼里，你是一个值得信赖的人，是一个值得委托的人，是一个值得深交的朋友，是一个让人赞不绝口的榜样。可是，



这些人是否知道，在你的心中，同样藏着很多委屈和痛苦。

从小到大，小兰都是一个善良的姑娘。大学毕业后，她到了一家大企业，在行政部门负责办公室文件整理等工作。因为小兰脾气非常好，所以同事们也都很喜欢她，会经常找她帮忙。

有一次，老板给小兰安排了一个比较重要的工作，要求小兰在下午三点前准备好一份会议发言稿。就在小兰忙碌之时，一个同事走了过来，问她可否帮助复印几百份的产品介绍。小兰本来想拒绝，可是话到了嘴边，却又不知道如何回答，只好硬着头皮帮忙去了。结果，复印机反复出现毛病，复印完后已经是下午两点半，显然没办法完成老板的任务了。

因为这件事，老板在全公司会议上特别批评了小兰，认为她是不经世事、委曲求全、承担不了大事的黄毛丫头，一些重大的事情再也不委派她了。小兰觉得很难受，可是，她不知道该如何向老板解释。

在生活中，小兰也是一样。经常回到家刚想忙会儿自己的事情，就有朋友电话打过来央求她帮忙，她犹豫了一番后也就答应了。结果几年下来，朋友们该成家的成家，而她却还一个人孤零零地漂着。经常有人给她介绍对象，她总是说：“我现在天天好忙，真的没有时间见面。”到了深夜，她总是一个人偷偷哭泣，根本不知道该怎么办。

小兰没有朋友吗？当然不。小兰的职场关系不好吗？当然不！

可是，为什么小兰却陷入了很深的悲伤之中？很显然，她正是那种很少愿意拒绝的一类人。为了别人的事情，小兰可以毫不犹豫地投入其中，却没承想将自己的事情完全耽搁。所以，在朋友们、同事们眼里，小兰是个值得信赖的人；但在小兰自己的世界里，她只是围着其他人连轴转的配角。

事实上，生活中小兰这样的人有很多。难道小兰不愿意拒绝吗？当然不。但是，他们为了维护朋友之间的情谊，为了维护同事之间的关系，所以即便内心有一万个不愿意，往往也很难将“不”字说出口，哪怕对方的要求有些过分，哪怕对方的请求让自己为难。殊不知，这样做对彼此间的关系不但没有什么实质性的帮助，而且还有可能会有负面影响。

那么该如何做，才能摆脱这样的痛苦呢？在此之前，我们首先应当明白这些道理：

1. 明白拒绝不会破坏友谊

对待他人的请求，我们应该有这样的觉悟：能够帮忙绝不推辞，但如果超过本身能力，就应明确拒绝。也许，你会担心这样做得罪了别人，但事实上，只要找对方法，就不会产生这样的后果。

对于习惯了“不说拒绝”的你而言，也许一开始就直言拒绝



不免有些要求过高，这时候不妨采用这个方法：在你拒绝对方以后，马上提供一个机会，让对方也拒绝你一次。毕竟，你刚刚用“不”拒绝对方的请求，那么此时，对方心里一定是非常难过的。但是，如果你同时提出了一个他不得不拒绝的要求，这时候他的心理就会平衡很多，不愉快化为无形。

以小兰为例子。如果她对同事说：“真不好意思，我手头有不少工作要忙，真谢谢你找到我，但这会儿我的确没有办法。对了，下星期我出差不在公司的时候，能不能请你帮忙处理一下我的工作？”

这个时候，同事一定会礼貌地拒绝，并同样说明为什么无法帮助，这样一来，小兰的尴尬就会化解。

2. 自我意识很重要

不愿意拒绝的深层原因在于：没有自我意识，听到请求就立刻想到别人，忘记了自己。所以，想要杜绝痛苦，就应该强化“自我”的这个观念。

当然，自我意识的建立是需要一定时间和方法的。我们不妨这样做，来提醒和督促自己：

每天早晨起床，对着镜子和自己说：“我就是我！我今天有什么事情是必须做的，那么我今天一定要完成！”

中午时刻，将一天的安排写在纸上，然后看哪些已经完成，哪些是还未完成又必须完成的，然后提醒自己。

傍晚时刻，再一次对自己说：“今天自己的事情做完了吗？如果没有，请把其他事情全部推后，否则就不要吃晚饭！”

如此循环一段时间，你就会渐渐产生了“自我”的意识，不会因为不懂拒绝而痛苦。当然，这不是说不再帮助朋友，而是强调在完成自己的工作、生活之后，再全身心投入地帮助朋友。

3. 自己并没有那么重要

有一些人总误以为自己很重要，大家都要依靠自己，其实很多时候，别人的求助不过只是随口一说，他们一样有备用方案。所以，我们大可不必因为拒绝就纠结、就痛苦。每天，我们同样可以告诉自己：“我也只是个普通人罢了！其实并没有那么重要！”

其实，因为不懂拒绝而产生的痛苦，正是人际交往的痛苦。我们要不断提醒自己：在与人交往的过程中，大可不必为了博得所有人的欢心而为难自己。如果总是为了别人而为难自己，那么久而久之反而会让自己陷入人际旋涡之中，凭空增添烦恼。



这样
拒绝
不
伤人

生活不需要违心

生活于世，相信每个人都经历过“违心事”。孩提之时，父母的要求尽管一百个不愿意，我们最终还是不得不做了；工作后，明明周末想睡个懒觉，但因为突然而至的客户，我们不得不赶紧从被窝里爬出赶到公司……

是的，身为一名社会人，我们或多或少都有过违心的应承，这就是现实；然而，如果我们每一件事都违心，从来就没有过拒绝，那么又会是怎样的一种生活？

恐怕，就剩下两个字：痛苦。

刘芳芳是一个很热情的人，加上事业成功，所以很多人都围在她的身边。姐妹们聚会后，她经常会说一句：“怎么样？没玩够去我家继续！我家大门随时向大家敞开，随便住！”

其实，大家都知道，刘芳芳的这种话不过是客套话罢了。但是，这种话听起来还是让人很舒服，所以大家也都很高兴。自然，刘芳芳也不是很当真。