

301

13821-49
X 11

轻松说“不”

[美] 拿破仑·希尔 著
王 岩 译



延边人民出版社

责任编辑：金河范
版式设计：朴贤淑

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松说“不”/(美)希尔著;王岩译.-延吉:
延边人民出版社,2002.12

ISBN 7-80648-910-X

I.轻… II.①希… ②王… III.人生哲学-通俗
读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第092775号

轻松说 “不”

(美)拿破仑·希尔 著

王 岩 译

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司 印数：1-10000册

850 × 1168毫米 32开

5印张 120千字

2002年12月第1版

2002年12月第1次印刷

ISBN 7-80648-910-X/C·84

定价：16.80元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《轻松说“不”》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版，任何平装本、单色本均为非法出版物，敬请广大读者购买正版。

序

让你的人生过得自在又愉快

就算在中国，拿破仑·希尔的名字也是如日中天。他是全球最知名的成功学大师，“美国富人的导航塔”。拿破仑·希尔之所以受人们的尊崇，是因为他发现了心理致富的秘密，为千千万万渴望成功的人提供了指南。

本书《轻松说“不”》无疑也是大师经典巨著中的一部，在美国畅销数十年之久。在书评家、作家、商贾等不同行业的人群中获一致好评，甚或被称为可与《圣经》一起珍藏的生活必备书。其受欢迎程度可见一斑。

生活中有许多事情往往令人颇费脑筋：

你是否老成为别人口中的好好先生？

你是否因为不知道该怎么拒绝别人而伤透脑筋？

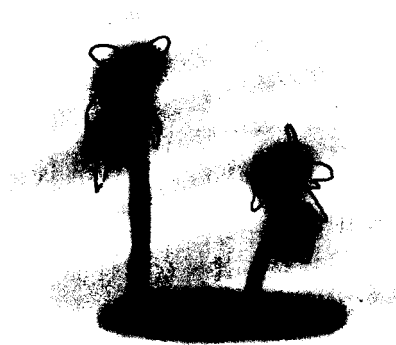
你是否常为了别人的事把自己累坏？

怎么轻松开口说“不”，又不伤害彼此的和谐关系，是

一门艺术；生活中，想拥有个人的时间，做自己喜欢的事，也是一门艺术，拿破仑·希尔教你精通这两门艺术！

换个角度，从“不”说起。拒绝精力消耗、拒绝麻烦琐事，说“不”不但不内疚，而且让你过的活力充沛、没有负担、更有底气！

全书语言轻松活泼，例句详尽，贴近真实生活。大师深邃的思想、超人一筹的生活智慧，在本书中得以全面的体现。



目 录

准备说“不”	1
对金钱往来说“不”	13
向不合理的工作说“不”	23
对邀约说“不”	47
对亲朋好友说“不”	61
对孩子说“不”	97
“不”一样的生活	129



准备说“不”

状况一：

隔壁邻居有三个小孩，那位太太常常会要求我帮她照顾他们。我实在不想在星期六晚上去当保姆，可是我又不知道该怎么回绝她，结果只能说“好”。我真希望有多一点时间想一想如何拒绝她。



状况二：

真该死！我早该想到迈克会跟我借钱，我为什么要笨到跟他说我即将领到一笔奖金呢？

本章将告诉读者一些相关的基本技巧，这些技巧会让你在说“不”的时候更轻而易举，也可避免发生像前面那两个例子一样的情况。

为了建立你说“不”的勇气，我们先从小地方开始。





首先，先向不会让你觉得有威胁感、或即使被拒绝也无关紧要的人练习说“不”。譬如：跟你的好朋友一起上餐厅吃饭时，明确地告诉他你不想去他所选定的餐厅，你希望到另一家你选的餐馆；或是告诉你的先生，你不想跟他去卖健身设备的商店；或是告诉你的孩子不能再吃甜点了。做类似上述的练习，主要的目的是让你听到自己成功地说出“不”。

一点一滴的练习，让说“不”的机会，逐渐朝向更具挑战的时机。

当你慢慢养成说“不”的健全心态时，你会发现过程越来越简单。最后，你就可能会找到一些能灵活运用的说法，并且，运用在经常可能遇上的场景。你会越运用越顺口，随着时间一久，你就可以自信又自在地说“不”。

基本原则

说“不”的第一原则

以宽容雅量对待身边的人和事，可以让你更坦然地说“不”。这意谓着，只要你能力所及，你是随时愿意帮助家人、朋友、同事和邻居的，也愿意跟他们在一起承担喜怒哀乐。这也意味着只要不带来重大压力或不便，或答应帮助别人而自己内心不会不安时，你都愿意帮忙。另外，



你也要多做一些“信誉良好”的行为，让别人对你产生为人宽大的印象。当你平日都怀着“喜欢做，自愿做”的精神为别人做事，一旦你真的无法答应别人要求而必须说“不”时，你就可以更有自信地拒绝而不会有罪恶感。

说“不”的第二原则

“说得多不如说得少”。最有效的方法，就是言简意赅，要言不烦。但是，大多数的人却无法适当地说“不”，结果形成尴尬的场面。不管是我们告诉老板无法加班，或是跟邻居表示无法帮他们遛狗，我们都会觉得有义务要详尽解释为什么会拒绝，可是，那些说词有可能是虚构的。事实上，多费口舌的解释不但没有必要，而且，多说的理由也可能站不住脚。你所提供的理由越详细，对方越可能会有以下三种回应：第一种，对方会尝试提出“解决问题”的方法，让你帮他做他想要你帮忙的事；第二种，对方认为你说“不”的理由太牵强而生你的气；第三种，对方明白指出你在说谎。

但是，若你明确地说出“很抱歉，我不能去”或是“恐怕那一天我很忙”，那么，你的表达已经够清楚坚决了。如果对方不死心追问为什么，那就是他的事了，让他去查吧！这种事发生时，你不要掉进陷阱，甚至还搬出一些新的借口搪塞他。相反的，你要一再演练你的说词，你可以使用不同的字眼，或是变化一下言词的次序，或是说





得更含糊一些。譬如：“那天我会很忙”，你可以改口说“那天我有些其他事情”，或改口说“我已经跟人有约了”，或“我已经有约没法取消”再或是“这几个礼拜，我的行程排得满满的”都可以。面对粗鲁无礼、一再提出的过份请求或邀约，你要坚守立场。没有人有权利迫使你违背你的个人原则。这并非表示，将说“不”的理由告诉别人是错误的，尤其当我们面对的是与我们关系密切的人时，若太故作神秘就越容易显得不自然。但是切记，即使需要解释也只须稍作说明就可以，而且要经常练习，如此才能保持坚定的立场。

基本技巧

争取时间

首先，最重要的是养成在回应别人的请求之前，先为自己多争取时间再作回应的习惯。当你不知道如何回答才算是有风度的拒绝时，多争取一些时间就可以解除回话的压力，多想一些可以为你多争取时间的回答方式，譬如以下的各种说词：

☺ “我必须看一看我的日程安排记录，等一下再回你的电话。”





☺ “让我先问一问我的先生 / 太太，看看那一天是不是有空。”

☺ “我得再想一想，回头再告诉你。”

☺ “我必须查看现金报表才能确定能否借钱给你。”

☺ “我需要查一查，看那一天是不是必须工作。”

“这是我的原则”

拒绝别人的时候，我们可以先表明“我的原则”。譬如：碰到朋友想跟你借钱，可是你不想借时，我们的说法常常是：“很抱歉，我的原则是：钱不外借。”用这样的回绝方式，可以表示你并不是针对他个人，而是采取一视同仁的一致态度。

在面对各种不同必须说“不”的情况时，拿出“我的一贯原则”的模式回应，可以增加拒绝的力量和面对问题的慎重性。用这种方法，也等于暗示对方你以前可能遇上类似的请求，而且，也已慎重考虑过该如何回应。这也等于让对方知道，你以前的经验告诉你，这类的请求最好不要答应。此外，用这种方法也传达了你不能违反自己承诺的信息。当你说“抱歉，我不能去。因为每个星期五的晚上是我们全家人聚餐时间。”回绝别人时，也等于让别人知道你们家庭的例行活动是无法更改的。

当然，在寻找回应方式之际，你可以先帮自己制定一





套个人的原则。因此，我们得到一个重点：在轻松自在地说“不”之前，必须自己先真正思考过个人的立场是什么，这些立场包括：为什么要说“不”？当你拒绝了不想承担的压力时，你还为自己另外开创了哪些其他的空间？当你能够认清并坚持自己所重视的事务时，就能大胆拒绝别人。譬如为了抽出时间和家人在一起，或是捐款给自己认为有意义的活动。为了追求个人重视的目标，当你对其他活动说“不”时，就会觉得心安理得，无所愧疚。

预防措施

预先防范的作法非常简单，也就是“不要让自己在错误时间站在错误的地方”。如果你不想被挨打，就不应该让自己的身体进入对方的拳路里；如果你不想让火车撞上，就该远离铁轨。以下的例子就可以知道，运用预防措施可以减少很多麻烦。





状况一

当你带着六岁的孩子上超级市场，摆放零食的区域可能是孩子最想去的地方。如果你不想给孩子买电视广告推销的零食，他会发狂的。

可行的策略是：平日就要将自己喜欢的甜食多储存一些放起来，当你和孩子一起到超级市场，就可以不用走到摆置零食的地方了。

状况二

你非常渴望拥有个人时间以缓解工作压力，所以，想请假一天留在家里轻松一下，不希望有人来干扰，不要有朋友的饭局，不想陪妈妈逛街，也不要同事的电话。

可行的策略是：如果你不想陪妈妈逛街，就不要事先告诉妈妈你会留在家里。最好的方法就是不要张扬，待在家里，让电话答录机发挥功能，将世界摆在一旁。

采取预先防范措施是个非常好的点子，虽然预防措施不可能完美应付各种状况，但是，有事先准备，情况就一定会改观。

我已经有计划了……

延伸“我已有计划”的定义，是一种获得自由的新方法。许多人在原先的行程表上可能并没有其他安排，因





此，要他编理由拒绝别人的邀约，会感到难以启齿。但是，如果你真的很想利用周日一个人留在家里泡澡，或是享受读书的乐趣，这些事也可以成为“我已有计划”的借口。如果你想利用周六晚上和家里的小狗玩飞盘，或是和孩子一起欣赏录像带，这也可以当作另一种“我已有计划”的托词。拥有完全自由不受干扰的时间，可以帮助你解除压力，也可以增进和家人的感情。因此，不要害怕，要勇敢地坚持自己的权益。

依照自己的主张，做自己想做的事，一旦觉得哪一天想放松自己时，就在你的记事簿上做个记号，就当作参加一个重要约会一样，将那一天空出来。

保全面子

这本书的目的就是要帮助你勇敢地说“不”，而不是欺骗自己做你不想做的事。不过，若认为不论何时都该老实地将事情合盘托出，那就太愚蠢了。而且，如果你想拒绝一位不吸引你的人，坦白告诉他就有点伤人了。你可以告诉对方你已经跟其他人交往，即使实际情形并非如此，不过这么说也不是什么大不了的错，只是一种善意的谎言。所以，利用“保全面子”的技巧，高明地回绝对方是应付紧要关头的好方法。譬如，想避免别人受到伤害或感到尴尬，或是让自己更自在，再或是不想让自己被困在



其中等状况，都是使用“保全面子”方法的适当时机。

准备好说“不”了吗？

如果本书所提供的建议说法，对你处理事情有所帮助，就大胆说出来吧！可是，假使你备受罪恶感的折磨，或不敢说出口时，那该怎么办呢？

学习说“不”而不内疚，是一个克服懦弱心理的过程。当你在说“不”时，心理上若先有一些准备，也会让你心里比较没有胁迫感。以下的建议可以让你更有信心说“不”。



回忆你被拒绝的经历

我们都是曾经被人拒绝过的人。因此，你一定曾经有过提出邀约却被拒绝的经验，也曾经提出要求或请求而被





人拒绝，或者经历被情人拒绝的失落。不过，被人拒绝，真有那么可怕吗？对于拒绝你的人，你会一直怀恨在心吗？不会的，你可以熬过来，甚至，活得更好。因为你接受过拒绝的经验，证明人们有办法承受各种拒绝，而且，能继续向前迈进。所以，你大可不必认为对别人说“不”，会对他们造成非常严重的伤害。

学习以“不”当作回答

每个人会说：“是的，听到别人说‘不’很可怕，我真的很害怕有人对我说‘不’。”的确如此，如果你曾经有过一些不好的经验，你的这些个人经验，可能会使你过度高估对方对你的拒绝所作出的反应。可是，不必让不相干的意外事件来影响你，让你在必须说“不”时，却没有说出来。今天你对别人说“不”，并不会使你成为一个无情无义的人，因为当你说“不”时，你很真诚，而且理由正当，不是吗？

我们真的希望如此。算一算身边的人每天对别人说“不”的机会会有多频繁，如果你注意，你就会发现这种情况太多了，根本没什么了不起。请记住，如果轮到你处在同样的情况下，你也会说“不”，而且同样地，别人也是。

学会镇定而优雅地接受别人的拒绝，并且将它当成生





活中的一部分，这样你说“不”的时候，才不会感到焦虑不安，而且那也会是别人可以接受的方式。

向别人学习

有些人很擅长拒绝别人，他们的说法几乎不会让人排斥。他们拒绝得自然，以一种友善、同情的语调，同时投以诚恳的目光。所有这些动作和用语，会让他的拒绝显得相当合理而可以让人接受。

但是，也有一些人总是有办法让每件事听起来都像是尖锐的指责。所以，你可以观察不同的人如何表达拒绝之意，并从中学习。有些人可以拒绝得轻松愉快，你就可以学学他们的技巧，以及他们的表达态度。要注意的是，你说话的态度比实际上的内容，对别人有更深远的影响。

大声说出来！

你会害怕听到自己的声音吗？这似乎有点荒谬可笑，我们经常都在说话，当然会常常听到自己的声音。但是，在紧急状况下，很多人没有办法为自己的权益开口大声争取。他们打从内心害怕说出个人的意见，结果，内心就会小声地说“好吧，随你怎么说都可以。”所以，我建议你要经常自我练习大声说出来！譬如：去参观孩子们玩足球，跟着大叫加油；或是参加跆拳道班，对抗时跟着大声





叫“杀！杀！”都是不错的练习方式。

放纵自己，放声大叫一番。然后，再回到实际生活上。从书中选择一些拒绝的字句，大声地练习说说看。选一些可能会派上用场的说法，也试着以不同的内容来练习，直到那些字句能说得自然顺口，而且充满自信。找一个录音机自我练习，直到听到自己的声音不会再颤抖，一旦你觉得自己说得流畅好听时，那么，别人听了也不会觉得难受不舒服。

假戏真做

你可能发现本书所列举的各种拒绝说法，刚开始很难说得出口，若是这样，试试看“假戏真做”。首先，想象自己大胆而自信地说出“不”，然后，继续进一步付诸实际行动——让自己开口说“不”，并说得自信坚定，别人自然也会以相同的方式回应你。当你变得更有自信而坚定地说“不”时，你就再也不必假装了。

说“不”可以提升你的生活，让你美梦成真。现在你已经学了说“不”的基本概念，接着，要学习更详细的细节。往后的章节，你将会学到如何跟家人、小孩、朋友、邻居、同事电话推销员等不同的人说“不”——只要当他们提出的要求远远超过你可以高兴付出的程度时。

