

★改变你命运的智慧心灵手册★

别让不懂拒绝 害了你

学会拒绝的艺术，掌控自己的生活

BIE RANG BU DONG JU JUE
HAI LE NI

梅州~编著



不懂拒绝，活得又累又纠结
说Yes太容易，说No总是太难

有效拒绝是门技术活，考验的不是智商是情商
摆脱不懂拒绝的伤害，生活从此不再勉为其难



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

别让不懂拒绝 害了你

学会拒绝的艺术，掌控自己的生活

BIE RANG BU DONG JU JUE
HAI LE NI

梅州~编著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

别让不懂拒绝害了你 / 梅州 编著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5500-1268-4

I. ①别… II. ①梅… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 058597 号

别让不懂拒绝害了你

梅州 编著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	刘 云 胡志敏
封面设计	菩提果
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 9 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市燕鑫印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	16
版 次	2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-1268-4
定 价	28.00 元

赣版权登字: 05-2015-101

版权所有, 侵权必究

网址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印张错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前 言



1986年9月，里根总统接到了美国哈佛大学举行建校350周年的演讲邀请，在自豪之余，他还提出了一个条件——希望哈佛大学能够授予他荣誉博士学位。

得到里根总统的回复，校长连忙将此事提交大学董事会进行讨论。很快，董事会做出决定，随后寄给里根总统一封信：“尊敬的总统先生，十分抱歉，我校不能答应您的要求，我校的学术称号只能授予在学术上取得非凡成就的人。个人的身份和地位，既不是障碍，也不是台阶，作为哈佛大学董事会的成员，我们只有维护本校学术声誉尊严的权利。”

看到这封信后，里根总统有些失望，无颜参加校庆。这件事却被传为佳话。

为什么这件事会被传为佳话呢？

这是因为哈佛大学没有因对方的总统身份而放弃尊严和原则。立校如此，做人也该如此。可生活中，总有一些人因“朋友”“上司”“不好意思”“面子”等标签捆绑自己，给自己强加了很多包袱与压力。

无论自己有多忙，只要一有人提出请求、邀请，很多不懂拒绝的人就会毫无原则地照单全收，全然不顾自己所付出的代价，还美其名曰：“我

是个好人。”

当你使尽全力，像“超人”一样忙来忙去，结果却连声“谢谢”也没有，还被对方指责“成事不足，败事有余”的时候，你带着困惑，委屈地问自己：“我对他们的请求，总是来者不拒，为此我付出了大量的时间和精力，累得都快吐血了，为什么没有赢得他们的感激呢？为什么他们却将这一切看成理所应当，甚至还得寸进尺呢？”

是啊，到底为什么？与其埋怨自己和他人，不如先问问自己：“为什么要为别人的事情付出大量的时间和精力，仅仅是为了表现自己的‘老好人’，为了维护所谓的人际关系，还是为了不被他人看扁？”再看看你的周围，是不是有人不“照单全收”他人的请求，也一样过得很潇洒轻松？是不是有人在面对他人的请求时，义正词严地拒绝，对方也没有百般刁难？是不是有人没有总是帮助他人，却也深受欢迎？

或许你只是认为与人为善，人就会对你友善。的确，与人为善并没有错，但仅仅是为了得到周围人的认可，让每个人都满意，却牺牲了自己的时间和空间，那就不是单纯的“与人为善”了。这样的“善”是对拒绝，对冲突，对批评，对愤怒等消极情感的畏惧！为了拒绝他人对你有敌意，你就戴上了“善”的面具，而“善”的背后，就是你深深埋藏在心底的自卑、恐惧、对人际关系缺乏信心等负面情绪。

为什么你要活得这么累？！不当“老好人”也没关系，懂得拒绝，仍然会有人与你和善；懂得拒绝，一样可以赢得他人的尊重和理解。最重要的是，懂得拒绝，你才能获得内心的平和，获得生活和工作所带来的轻松和愉悦。

要知道，人生就是在完成上天给出的一张试卷，在这张试卷里出现的是一道道的双项选择题，一个是对答案的肯定，一个是对答案的否定。要

选择一个正确的答案，首先要看清楚题，明白题干是什么，再给出正确的答案。同样的道理，在拒绝他人时，我们也要先听，再想，再答。毕竟，人的精力和能力是有限的，没办法做到面面俱到。你可以助人为乐，帮别人一些力所能及的小忙，也可以拒绝“照单全收”；否则，你就会陷入苦恼的深渊，不能自拔！

我们要做一个有原则的人，为自己的人生做主，运用自身的权利去选择和决定一些事情！记住，拒绝是一种能力，是一种可以通过学习和训练来提升的能力。

《别让不懂拒绝害了你》的文字幽默、轻松，有深度。通过一个个故事和实例，手把手教我们如何真正有效地做到“拒绝”。可以说，这是一本有关人际关系的书；一本有关如何轻松生活的书；一本有关如何真正做自己的书；还是一本有趣的故事书。

当你读完本书后，相信在面对各种无理的要求时，你都能巧妙拒绝；当面对各种人情陷阱时，你都能轻松躲避。做一个幸福的人，从懂得拒绝、学会拒绝开始。



第一章 失败的心理定律：不懂拒绝是成功的绊脚石

木桶定律：克服不懂拒绝的性格“短板”	002
权威效应：不自觉地被权威牵引	005
布里丹毛驴效应：优柔寡断，拒绝无力	009
刺猬法则：适当的距离产生美	012
登门槛效应：利益受损总是从小要求开始	016

第二章 对等的人际关系：取悦别人就是亏待自己

你是“老好人”吗	020
如何摆脱“全能选手”的窘境	023
做得多，功劳就大吗	027
一味付出，对方就会习惯成自然	030
对人客气是一种无形的拒绝力	033

第三章 懂得拒绝，首先要建立自我轴心

不要把名利看得太重	036
违心的后果就是痛苦	039
如何才能卸下虚荣的担子	042
内心强大，才能勇敢拒绝	045
只有你能对自己负责	048
靠人不如靠己	050

第四章 提高自制力：掌控自己的人生

面对诱惑，懂得节制	054
你无法改变天气，但可以控制情绪	058
一时心软就会掉进推销的陷阱	062
朋友圈代购有风险	066
火眼金睛，识破骗局	070
甄别网络中的虚假信息	073
网购很简单，但是真的便宜吗	077
小心捆绑销售	081

第五章 优化职场模式：从善于拒绝开始

迎合老板要有度	084
---------------	-----

如何轻松地拒绝面试人员呢	087
做事一定要坚守自己的原则	091
别理会别人带来的“负担”	094
循序渐进，对职场性骚扰说“不”	097
如何拒绝客户的无理要求	100
拒绝独享荣耀，双赢才是赢家	105
谨慎拒绝“回头草”	108
做好分内事，拒当替死鬼	112
如何拒绝无休止的加班呢	117

第六章 赢得社交主导权：该说 NO 时别嘴软

别让他人的“不好意思”打败你	122
“人情保单”来了，怎么办	126
脑力劳动者怎样拒绝“老白干”	129
频繁聚会要不得	133
长痛不如短痛，朋友借钱要三思	136
强扭的瓜不甜，剩女也要会婉拒	141
巧妙应对筵席敬酒	145
跳离怪圈，拒绝戴“高帽”	149

第七章 放下面子：做人就要好意思

不要太在意别人的看法	154
------------------	-----

别把面子当尊严	157
舍得面子，广收人才	159
脸皮厚一点，交际顺一点	162
以退为进，丢掉你的面子包袱	165
怎样应对他人的无礼	171

第八章 沟通为王：用委婉的语言说出你的拒绝

如何表达自己的不满	176
反弹拒绝，以其人之道还治其人之身	179
绕个“圈子”再拒绝	181
正话反说，点到为止	183

第九章 应变的艺术：你可以让对方自动放弃

世界如此复杂，你要学会装傻	188
开门见山，夺取说服先机	192
防患未然，拒绝他人给予的伤害	194
拒绝求爱，可以用暗示	196

第十章 肢体语言：说“不”的无声武器

肢体语言也可以说“不”	200
解读眼神的“秘密”	205

导致你求职被拒的小动作	208
小眉毛也有大玄机	212
泄露秘密的肢体语言	215

第十一章 有备无患：成功说“不”的最佳方式

带着友善的表情说“不”	220
理由充分，顾及对方的感受	223
善用幽默，拒绝也能很轻松	226
让对方感受到尊重的态度	229
量力而行，拒绝被人情套牢	232
面对隐私，“无可奉告”	238

第一章

失败的心理定律：不懂拒绝是成功的绊脚石

想说拒绝不容易，但不懂拒绝不是天生的，而是多种原因造成的，这些原因折射在心理效应上，给我们敲响了警钟。

木桶定律：克服不懂拒绝的性格“短板”

人们常说“性格决定命运”，一个人的成长道路往往与自身的性格息息相关，因而，认清自己的性格，发挥性格优势，弥补性格弱势就成为完善自身的关键。想要做到这一点，我们先要了解一下性格的木桶定律。

某个国家，有一位老国王。一次，老国王给他的两个儿子一些长短不同的木板，让他们每个人按照自己的想法分别做成一个木桶，并宣布谁做的木桶装下的水多，谁就是王位的继承者。国王的大儿子为了做出更大的木桶，就将每块木板都做得很长，结果在做最后一条木板时没有木材了；小儿子则平均地使用了木板，虽然做出的木桶整体看起来并不高，装的水却比大儿子做的木桶装的多，因而最终继承了王位。

这个故事讲的就是木桶定律，该定律是指一只木桶盛水的多少并不取决于桶壁上最高的那块木板，而由桶壁上最短的那块木板所决定。

这个定律也适用于人们的性格，木桶装水的容量受到最短木板的限制，

一个人在人生道路上的收获，往往受到他性格弱点的制约。人无完人，每个人都是存在许多性格弱点的，其中，不懂拒绝就是一个不折不扣的性格弱点。

很多人都在苦恼：“我为什么不会拒绝别人？”实际上，不少人都存在一种心理定势，认为自己一旦拒绝他人，就是表示自己对别人漠不关心，甚至自私。他们害怕因此受到对方的讨厌和批评，也怕自己的拒绝有损双方之间的感情。

而对于有些人来说，“顺从他人”已经成为一种植入内心的信念，认为只有自己顺从和帮助别人，才能使自己变得受欢迎，赢得他人的友谊。他们习惯于取悦他人，并在为别人做事中实现自我价值。

实际上，上述两种观念都是错误的，也是由自身的性格短板所造成的。

一、自卑

自卑是一种性格上的缺陷，自卑的人常常质疑自己的能力，并对自身评价过低。这种性格缺陷往往会抹杀人的自信心，导致本来有足够的能力完成的事情，因自我怀疑而失败。

自卑的人往往觉得自己处处不行，处处不如别人，因此就通过“服务他人”来得到外界的认可，于是就逐渐养成了不会拒绝别人的习惯。想要克服这一点，我们就要在做事情时树立起信心，相信自己的能力，要告诉自己“我能行”“我是最棒的”，把事情办好，自然就能体现出自己的价值，也能获得他人的认可。

二、虚荣

每个人或多或少都有虚荣心，但是虚荣心过强的人很容易被赞美之词所迷惑。完成了他人的请求，通常能够得到对方的感谢或者周围人的称赞，所以，虚荣心强的人经常会因渴望他人的感谢与称赞而不愿拒绝他人。因

此，我们要正确对待虚荣，正确地认识外界对自己的评价。

三、贪婪

往往，我们难以拒绝别人并不是我们不聪明，而是败给了自己的贪欲。有时别人在请求我们做事情的时候会开出诱人的条件作为回报，有些人便会因为无法拒绝这些利益而受到蛊惑替人做事，甚至没有拒绝一些违法的请求，结果铸成大错，后悔莫及。实际上，他人的请求并不一定是善意的，有时对方虽然承诺给予回报，其实不过是个圈套；有时对方虽然愿意给出我们想要的，他请求的事情却是我们万万不能做的。所以，我们决不能因为抵御不住诱惑而落入陷阱。

正如一位伟人所说：“轻率和疏忽所造成的祸患超出人们的想象。”许多人的失败正是因为没有注意到自己性格的短板。我们要充分意识到，不懂拒绝是性格的“短板”，它不仅会让人们因为勉强做了不愿做的事而感到不愉快，更容易引人走向歧途。

权威效应：不自觉地被权威牵引

尽管每个人都对身边的人或者对社会有一定的影响力，但影响力的大小有所不同。一般来说，权威人士容易对其他人产生更大的影响。

权威效应指的是地位高、有威信、受人尊敬的人的言行往往容易获得他人的重视，并被认为是具有正确性的。这种效应在航空工业界里则表现为“机长综合征”。“机长综合征”指的是很多航空事故都是由机长所犯的明显错误造成的，但副机长盲目执行，听之任之，结果造成了灾难。以下就是“机长综合征”的一个例子。

一次，与空军将领乌托尔·恩特共同飞行的副驾驶员因病未能参加任务，总部临时为恩特指派了一名副驾驶员做替补。

当时的乌托尔·恩特已经声名在外，这名替补也因此觉得非常荣幸。在起飞过程中，恩特哼起歌来，同时跟着歌曲的节奏以点头的方式打起了拍子。副驾驶员却把这当成了飞机升起的命令，把操纵杆推了上去，而当

时飞机还远远没有达到可以起飞的速度。结果灾难性的一幕发生了，飞机的腹部撞到了地上，恩特因为螺旋桨的一个叶片飞入背部终身截瘫。

之后有人问副驾驶员，为什么明明知道飞机还不能起飞，却还要把操纵杆推起来呢？他回答说，他以为是将军要自己这么做。

由此可见，权威的影响力是巨大的，甚至是可怕的。而在当今社会，崇尚权威，迷信权威人士已经成为了一种普遍现象。这主要是因为社会中大多数人处于中下层地位，学识有限，对超出自身生活经验的问题了解得十分有限，于是便将所谓权威的意见视为“真理”。比起权威者的言论，他们甚至更加在乎说者本身的权威地位。这种权威地位为这些权威者的言论打上了“绝对正确”的烙印，让大众臣服于这种控制之下，形成号召力。而权威效应也正是造成人们不懂拒绝的原因之一，因为崇拜权威，所以很多人会对所谓的权威者言听计从，甚至可能像那位副驾驶员一样，放弃理性的判断，铸成大错。

“权威效应”的产生是由以下两方面造成的。

一、安全心理

人们总认为权威人物的思想、行为和语言往往是正确的，服从他们会使自己有种安全感，增加不会出错的“保险系数”。

二、认可心理

人们总认为权威人物的要求往往和社会要求相一致，按照权威人物的要求去做，会得到各方面的认可。

对于不同的人，“权威效应”所产生的效果是不同的。事实上，权威并非高不可攀，也并非绝对正确。

权威并不可怕，可怕的是我们脆弱的心。对权威的盲目信服以及观念