

# 拒绝的艺术


——学会说“NO”

宋学菊◎ 编著



**拒绝是一种能力，早掌握，少痛苦！**

微笑多一点，学会大方地拒绝、有效地沟通

 北京工业大学出版社

# 拒绝的艺术

——学会说“NO”

宋学菊◎ 编著



 北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP)数据

拒绝的艺术：学会说“NO” / 宋学菊编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5639-4157-5

I. ①拒… 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(2014)第266291号

---

## 拒绝的艺术 ——学会说“NO”

编 著：宋学菊

责任编辑：韩 东

封面设计：尚世视觉

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：北京天正元印务有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：199千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4157-5

定 价：29.80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

英国作家毛姆在小说《啼笑皆非》中讲过这么一个耐人寻味的故事：一位早已疏远的老朋友找上门来，向自己道贺，怎么办呢？是接待他还是不接待他？按照本意，自己实在无心见他，因为，一无共同语言，二来也浪费时间；可是人家好心好意来看自己，闭门不见似乎说不过去。于是，只好勉为其难地见了朋友。

见面后，对方又非得邀请自己改日到他家去吃饭。尽管内心一百个不乐意，但盛情难却，不得不佯装愉悦地应允了。在饭桌上，尽管自己没有叙旧之情，可是又怕冷场，于是又得强迫自己无话找话，这种窘迫可想而知……

来而不往非礼也，虽然自己不愿意再同这位朋友打交道，但还是不得不提出要回请朋友一顿，还得苦心盘算：究竟请这位朋友到哪家饭店合适呢？去第一流的大酒店吧，担心朋友会疑心自己是要在他面前摆阔；找个二流的吧，又担心朋友会觉得自己过于吝啬……

小说中所描述的情形，其实就是很多人现实生活的真实写照。生活中，有不少人，因为种种原因，诸如希望得到他人的认可和接纳，害怕得罪他人，担心破坏关系等，往往对别人的请求来者不拒，对别人的要求也是尽力去满足，不懂得拒绝。这样的人，常常需要戴上假面具过着有苦说不出的生活。

生活在世界上，每个人都会不断面临各种请求、要求和命令，凡此种

# 拒绝的艺术

——学会说“NO”

种，对不少人来说，接受要远比拒绝更为容易。但是，实际情况是，任何一个人都无法做到有求必应。如果仅仅因为一时的心软、胆怯或是面子问题等就事事答应，则可能会给自己带来很多的麻烦，甚至招来祸端。所以，在接到别人的请求或要求时，一定要冷静理智地对待，要认真分析，仔细权衡，量力而行。

我们常说：“人应该有所为，有所不为。”这里所说的“不为”就是要学会拒绝。对于拒绝，很多人都有一个错误的观念，认为拒绝是一个贬义词，拒绝代表着一种排斥、一种隔阂、一种敌视，是一种迫不得已的防卫。实际上，恰恰相反，拒绝不仅不代表软弱，不意味着逃避，而且是一种更主动的选择，是对自己负责以及对别人负责的一种表现。学会拒绝，不是绝情，而是一种点到为止的理性，是一种为人处世的智慧。

“不”字写起来很简单，寥寥四笔而已，可是要把“不”说出口，却需要很大的勇气。得体地拒绝别人，既让对方明白你的心意，又不伤害对方的面子，不伤害彼此之间的和气，是一门艺术，也是一种智慧。

本书一共分九章，分别从拒绝在社交中的重要性、拒绝上司的艺术、拒绝同事的艺术、拒绝下属的艺术、拒绝客户的艺术、拒绝家人的艺术、拒绝朋友的艺术、拒绝恋人的艺术以及拒绝的方法和技巧等方面来安排结构。书中攫取了很多生活和工作中的真实情景案例，并通过形象深刻的分析，提出了客观实用的拒绝方案，可以帮助你轻松地掌握拒绝的艺术，从而更好地处理自己的人际关系。

# 目 录

## 第一章 拒绝是人生的必修课

你不可能让所有人都满意 .....	003
学会拒绝才能减少不必要的麻烦 .....	007
别不好意思说“不” .....	010
必要的拒绝也是一种尊重 .....	014
在生活中学会拒绝 .....	017
对该拒绝的事要敢于说“不” .....	020
拒绝应遵循的基本原则 .....	024
说“不”应该注意的禁忌 .....	027

## 第二章 拒绝上司的艺术

没有金刚钻，别揽瓷器活 .....	033
-------------------	-----

# 拒绝的艺术

## ——学会说“NO”

巧妙拒绝毫无必要的加班 .....	036
拒绝上司随意插手自己的工作 .....	040
对莫名其妙的批评说“不” .....	042
拒绝上司的坏点子 .....	047
巧妙应对男上司的暧昧行为 .....	050
谢绝上司错误的工作安排 .....	053
拒绝上司，要有七巧玲珑心 .....	057

### 第三章 拒绝同事的艺术

远离职场派系之争 .....	063
不做同事的“情绪垃圾桶” .....	066
对打听你隐私的人说“不” .....	070
赶走浪费你时间的人 .....	073
不要随便代替同事完成他的工作 .....	076
用温和的语言拒绝同事的请托 .....	080
拒绝办公室“小人” .....	083
不要做流言飞语的传播者 .....	086

## 第四章 拒绝下属的艺术

不必对下属有问必答 .....	093
拒绝加薪有讲究 .....	096
好好上司当不得 .....	100
对下属说“不”的技巧 .....	103
委婉拒绝不合适的求职者 .....	107
解雇不称职的员工 .....	110
不要轻易对不满的下属妥协 .....	114
拒绝下属时，要刚柔并济 .....	116

## 第五章 拒绝客户的艺术

谈判中说“不”的艺术 .....	123
有时拖延也是一种拒绝 .....	126
在拒绝中掌握主动 .....	130
用模糊语言来表达拒绝 .....	133
巧妙拒绝应酬上的敬酒 .....	136
尊重客户是拒绝的前提 .....	140
拒绝客户的降价要求 .....	143



# 拒绝的艺术

——学会说“NO”

采用迂回补偿法来实现拒绝 .....	147
--------------------	-----

## 第六章 拒绝家人的艺术

拒绝家庭“冷暴力” .....	153
拔除“唠叨”这根芒刺 .....	157
夫妻之间要拒绝猜疑 .....	161
不要对孩子有求必应 .....	164
拒绝父母安排的相亲 .....	168
拒绝父母的时候要委婉 .....	171
妯娌之间应该尽量回避的话题 .....	175
巧借他人拒绝婆婆的好意 .....	178

## 第七章 拒绝朋友的艺术

有时候要对朋友说“不” .....	185
不要与朋友太亲密 .....	188
用恰当的方式拒绝朋友的请求 .....	191
不要让钱伤害了朋友之间的感情 .....	195
远离品质不良的朋友 .....	199
朋友的好意有时候也得拒绝 .....	201

逐客令也要有人情味 .....	205
对待朋友要避免“哥们义气” .....	209

## 第八章 拒绝恋人的艺术

爱不是无条件的顺从 .....	215
要懂得拒绝无原则的宽容 .....	218
对恋人强烈的占有欲说“不” .....	221
巧妙拒绝男朋友的性要求 .....	225
爱情里也需要隐私 .....	229
不喜欢就要学会拒绝 .....	233
办公室恋情最好不要碰 .....	237

## 第九章 让“NO”听起来更悦耳

说“不”也要讲究技巧 .....	243
拒绝别人时，不妨来点幽默 .....	247
巧借类比，言彼意此 .....	251
先扬后抑，拒绝前先表示认可 .....	254
拒绝也可以藏在赞美之后 .....	257
以其人之道，还治其人之身 .....	260

# 拒绝的艺术

——学会说“NO”

转移话题，变相说“不” .....	263
偷换概念，顾左右而言他 .....	266
巧妙拒绝，不伤感情又赢得谅解 .....	270

# NO

# NO

## 第一章 拒绝是人生的必修课

不善于拒绝将会给我们的工作、生活以及社会交往带来很多不必要的麻烦和误会，也会为自己平白增添许多压力。要想生活得更轻松自在，更好地处理人际关系，就要学会把“不”字说出口，敢于并善于拒绝应该拒绝的人和事。

# NO

# NO



## 你不可能让所有人都满意

从前有一位画家，一心想要画出一幅所有人都喜欢的画。他花了一年的时间，总算画出了一幅理想的画作。他满怀信心地拿着那幅画到市场上去展出，还在画旁边放了一支笔，并附上一则说明：“朋友，如果你认为这幅画哪里有欠佳之笔，请你赐教，并在画中标一个记号。”

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号。画家心里失望极了：“竟然没有一笔一画不被指责……”这时候，妻子走到他身边，给他出了一个主意：“你再做一张一模一样的画拿到集市上去，不过这次，你要求每位观赏者把他最为欣赏的妙笔都标上记号，到时候再做定论也不迟。”

画家采纳了妻子的建议，结果，和上次一样，整个画面都涂满了记号，不同的是，一切曾经被指责的笔画，如今却都换成了赞美的标记。

这样的结果让画家感叹不已：“不管我们做什么，怎么做，都不可能让所有人都满意。因为，在有些人看来是丑的东西，在另一些人眼里则恰恰是美好的。人活于世，只要能使一部分人满意就足

# 拒绝的艺术

——学会说“NO”

够了！”

的确是这样的，生活在这个世界上，每个人都有自己独立的思想，也都会根据自己的想法和喜好来对待这个世界。我们不可能让所有人都满意，因此，在与人相处时，我们应该有自己的原则和底线，要学会拒绝，而不应该抱着“让所有人都满意”的幻想，轻易改变自己的坚持。

有这样一个故事：从前，爷爷带孙子去市场上买了一头小毛驴。回家的路上，孙子对爷爷说：“爷爷，您腿不好，您骑着毛驴，我在后面跟着！”爷爷听了，感动得直夸孙子“孝顺”。走了一段路后，爷孙俩遇上了一群妇女。妇女们不客气地指责骑在驴上的爷爷，说他不关心孩子，大人骑驴让孩子走路，不像话。爷爷听了感觉有理，就立即下来了，改让孙子骑驴，自己跟在后头走。

又走了一段时间，爷孙俩遇上一群老年人。看着跟在孙子后面一瘸一拐走路的爷爷，老人们气冲冲地指着小孩的鼻子骂：“这小子真不孝顺！年纪轻轻的骑着驴，让老人走路！”孙子听了觉得有道理，就叫爷爷上来一起骑。

两人又走了一段时间，遇上一群养驴的人。养驴的人一脸不屑地指着祖孙二人说：“这么小的毛驴，竟然两个人骑着走，就没见过这么狠心的人！这毛驴肯定会被累死的！”祖孙俩一听，想想也是，索性两人都下来牵着驴走。

途中又遇到了一群年轻人，年轻人指着两人风趣地说：“你们两个傻瓜，有驴不骑，真是笑话！”祖孙俩人觉得也有道理。但是，

他们却不知道该怎么做了——爷爷骑驴有人责备，孙子骑驴有人指责，两人都骑有人非议，两人都不骑又有人取笑。最后他们只好抬着驴走。结果，经过一座独木桥时，两个人不小心把驴掉进山涧给摔死了。

祖孙二人可能是觉得路人的指责和建议都是出于好意，所以不懂得拒绝，没想到，最终却换来了这样的结果。

有的人，在待人处世时，总是喜欢依着别人的意见去做，听到一种意见就改变自己做事的方式方法。别人怎么建议，他就怎么做，希望以此能达到“让所有人都满意”的结果，可常常会事与愿违，最后的结果很可能是大家都有意见，而且谁都不满意。

有一个小和尚非常苦恼沮丧，禅师问他是什么缘故，他回答说：

“东街的大伯称我为大师，西巷的大婶骂我是秃驴；张家的阿哥赞我清心寡欲，四大皆空，李家的小姐却指责我色胆包天，凡心未了。我想不明白，那我究竟算什么呢？”禅师笑而不语，伸手指了指身边的一块石头，又拿起面前的一盆花。小和尚歪头想了一会儿，高兴地点头：“我明白了！”

其实，禅师的笑而不语，正是道破了生命的本义。他的意思是说，石块就是石块，花朵就是花朵，自己就是自己，根本不必因为别人的说三道四而烦恼。别人说的，由得别人去说，那只是别人的看法而已。

现实生活中和工作中，你或许也常常遇见类似的事情。当你做了一件



# 拒绝的艺术

## ——学会说“NO”

善事，引起身边同事们的注意时，会听到各种截然不同的评论。张三说你做得好，大公无私；李四说你野心勃勃，一心往上爬；上司赞你有爱心，值得表扬；下属则说你冷漠无情，毫无创意……总之，各种各样的议论，有的如同飞絮，有的好似利剑，一一迎面扑来。怎么办呢？最好的方法，就是抱着“有则改之，无则加勉”的心态，不需要对每一个人都解释，不要被别人的评论牵住，更不要为别人的言语而感到苦恼和困惑。你只要记住一点，你就是你，你才是自己的主人。

如果学不会拒绝，尤其是拒绝别人的某些不恰当的看法和建议，我们将会浪费大量的时间在自己不喜欢的人和事上，也会失去很多的快乐。因此，我们要经常提醒自己，做我们该做的，不要一味地遵从别人的想法，或听从别人的意见。勇敢地拒绝我们该拒绝的，才是最正确的选择。

### **懂得拒绝**——学会说“NO”.....

每个人的主观感受和需要不同，看问题的角度不同，所持的观点、立场也不同，由此导致人们之间的意见是不同的，甚至是矛盾的。这就决定了你的做法只能取悦某一类人，而不可能让所有人都满意。要想得到更多的快乐，就不要苛求面面俱到，而应该有所取舍，该拒绝的时候，就要果断地拒绝。