

The Power of No

*Because One Little Word Can Bring Health
Abundance, and Happiness*



勇敢说“不”

拒绝妥协，找回自我

忠于本心 搬开阻碍快乐的绊脚石

[美]

詹姆斯·阿尔图切尔 (James Altucher)

著

克劳迪娅·阿祖拉·阿尔图切尔 (Claudia Azula Altucher)

李文远 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

The Power Of No

***Because One Little Word Can Bring Health
Abundance, and Happiness***

勇敢说“不”

拒绝妥协，找回自我

忠于本心 搬开阻碍快乐的绊脚石

[美]

詹姆斯·阿尔图切尔 (James Altucher)

著

克劳迪娅·阿祖拉·阿尔图切尔 (Claudia Azula Altucher)

李文远 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

The Power of No: Because One Little Word Can Bring Health, Abundance, and Happiness

Copyright © 2014 by James Altucher and Claudia Azula Altucher

Originally published in 2014 by Hay House Inc., USA.

Tune in Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Published by arrangement with Hay House UK Ltd, through Bardon Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation © 2016 by Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved.

本书中文简体字版经由 Hay House UK Ltd 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-1433

图书在版编目（CIP）数据

勇敢说“不”：拒绝妥协，找回自我 /（美）阿尔图切尔（Altucher,J.），（美）阿尔图切尔（Altucher,C.A.）著；李文远译. —北京：电子工业出版社，2016.4

书名原文：The Power of No: Because One Little Word Can Bring Health, Abundance, and Happiness

ISBN 978-7-121-28202-7

I. ①勇… II. ①阿… ②阿… ③李… 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(2016)第 035370 号

责任编辑：刘淑敏

印刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：10 字数：150 千字

版次：2016 年 4 月第 1 版

印次：2016 年 4 月第 1 次印刷

定价：42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254199，sjb@phei.com.cn。

译者序

你可以把《勇敢说“不”》视为一本“心灵鸡汤”类的书籍。当你了解本书两位作者詹姆斯·阿尔图切尔和克劳迪娅·阿祖拉·阿尔图切尔的人生经历之后，会有一种醍醐灌顶的感觉。

詹姆斯·阿尔图切尔有着多重身份，他既是一位天使投资人，又是程序员、作家和创业者，横跨金融、IT、文学等行业；他曾经创立过 20 多家公司，出版过 11 本著作。在普通人眼中，詹姆斯无疑是一位成功人士，但正所谓“如人饮水，冷暖自知”，就是这样一位成功人士，在早期的职业生涯中，他曾无数次被公司辞退，次数多得连他“自己也数不清”；创业之后，他又经历与合作伙伴分道扬镳、婚姻破裂等悲剧，陷入了人生的最低谷，甚至产生过自杀的念头。

克劳迪娅·阿祖拉·阿尔图切尔的身份则相对简单，她是一名瑜伽老师兼作家，在事业上相对波澜不惊，但在个人生活方面却经历了相当大的波折。18 岁的时候，她亲眼看到自己的母亲跳楼自杀，心中留下难以磨灭的阴影；为了追求自己喜欢的瑜伽修炼，常年失业；在遇到詹姆斯之前，她在感情的道路上磕磕绊绊，一直没有遇到“真命天子”。

就这样，一个为了摆脱心魔，一个为了戒除“恋爱依赖症”，他们两个人在互助小组中相识相恋，并一起用他们的人生故事告诉我们如何认识自己，如何放下执着，听从内心的声音。

在人生的旅途中，我们总会遇到这样或那样不合理的人和事。我们常常出

于恐惧、愤怒、压力，或者为了顺从外界的声音，做出违背自己初衷或本意的决定，放弃了自我，让自己陷入痛苦之中。而只有勇于说“不”，才能拒绝那些影响我们身体健康、心理健康和情感健康的人、事和想法。

詹姆斯和克劳迪娅在书中举了大量例子，证明勇敢说“不”会给我们的生活带来怎样的变化；只有敢于拒绝，我们才能收获真正的身心健康、爱情和事业，倾听内心中真实的声音，不再虚伪、不再恐惧和愤怒，达到心无杂念、胸怀坦荡的境界。这正是作为精神辅导师的詹姆斯和专研冥想及佛法的克劳迪娅的最大感悟。

本书除了阐述作者的人生感悟之外，在每个章节末尾都有相应的练习或测验，能帮助我们反思本章节中学到的知识并深化某种感悟。无论你是正在经历人生的彷徨和苦恼，还是在追寻人生的真谛，这本《勇敢说“不”》里很可能有你要寻找的答案。

本书由汤恒英、杨慧、李致远、钟德威、黄明容、徐秋妹、李子坚（排名不分先后）翻译了部分章节初稿，李文远负责绝大部分内容的翻译和全书校审工作。感谢电子工业出版社在此过程中对我们的支持和帮助。若有不足之处，望广大读者朋友予以指正！

前言

你有说“不”的权利

一个简单的“不”字，却令人难以启齿。一个人需要极大的勇气，才敢说出这个字。

你拒绝了别人多少次，给别人造成了多少痛苦、绝望、争吵和焦虑？

在对别人说“不”之前，你的每时每刻、每天、每月都充满了焦虑感，你会产生各种疑问，例如，“我应该这样做吗？”“我能做得到吗？”“这样做会产生什么结果？”

但你有说“不”的权利。事实上，你拥有一整套“拒绝权”，这些权利都属于你。本书将帮助你充分认识这些权利。

1. 你有捍卫自己生命的权利

你有权拒绝那些能直接伤害你的事物，如火灾、跳楼、喝毒药、用药过量等。

人们很容易拒绝像火灾这样极端和剧烈的事物，但有些事物要微妙得多。可能人们很难拒绝香烟、酒精或不良的人际关系。要对哪些事物说“不”，完全取决于你自己，其他人无法代替你做决定。

2. 你有追求和谐的人际关系和真爱的权利

要拒绝哪些人，取决于你自己。你有权选择适合自己的群体，无论这个社会对你施加什么样的影响。你要认清谁在浪费你的精力，然后摆脱他们，这样你才能自由飞翔。对别人说“不”，并不意味着自绝于世人，而是意味着你选择了你的家人、你的朋友、你的同事、你所属的群体，还有你的人生。

3. 你有运用自身才华、使人生变得更充实的权利

对于任何妨碍你发挥创造力、妨碍你追求充实人生的事物，你都有权对它们说“不”。你是这世上独一无二的人，这个世界需要你，你必须对阻碍你的事物说“不”。

你天生就有着一使命。只有依靠自己，你才能发挥出天赋。通过努力工作，你获得了财富，生活也变得充实，同时还得到人们的感激，这些都是你应得的。

4. 你有坚持自己想要的东西的权利

每天，你的同事、上司、朋友、家人都希望你关注他们的需求；而他们却完全忽略了你的需求，因为他们可能心怀恶意或存有私心。他们之所以这样，是人之本性。

你也有权关心自己的利益。你没有必要对别人亦步亦趋。你是一个独一无二的个体，你有着独特的基因、独特的成长环境和文化背景，还有着独特的个人经历。如果要你接受某个事物，那这个事物对你来说必须是很特别的。

除此之外，你有权利拒绝其他任何事物，而不管这会产生什么后果。

如果你强迫自己接受一些自己不想要的东西，结果只有3种：你要么厌恶自己的所作所为，要么憎恨那些强人所难的人，要么伤害你自己。

5. 你有不轻易相信别人的权利

为何人类能在7万年前上升到食物链的顶端？因为我们发明了可以用来讲故事的语言。故事、神话、宗教及社会习俗使我们能与无数的同类合作。

讲故事是人类的特长，而这也正是我们有别于其他物种的地方。我们编造了成千上万个妇孺皆知的故事，它们融入了社会的某些错误观念，让我们都误以为这些故事是真实的。这些故事包括金榜题名、有房有车、有妻有子、拥有一份清闲的工作、等到赚够钱再去追逐梦想、努力就会成功、熟能生巧，等等。

对于那些不利于你成长的故事，你有说“不”的权利；能让你接受的故事，必须是那些与你的精神追求相一致的事物，它们要符合你对幸福的向往，而且与你展现美满生活的能力相匹配。

在这世界上，有 70 亿人想让你循规蹈矩，不越雷池半步；而只有表达你的真实诉求，不听信那些子虚乌有的说法，才能让你摆脱他们的控制。

6. 你有三思而后行的权利

人们常常想立刻得到某个问题的答案。例如，当有人要你从高处跳下去的时候，他们希望你问：“这里有多高？”

但你有三思而后行的权利。你有权延缓一下节奏，对他们说：“好吧，给我点时间，让我考虑一下。”你有权了解那些因业务或私人关系进入你生活的人，看他们是否与你合得来。

每天，我们或多或少地要与身边的人和环境进行交涉。通常情况下，交涉的最好方式就是用时间和空间来决定最适合你的东西。只有在做好准备而且条件成熟的时候接受别人的方案，你才是真正的赢家。

凡事缓一缓，这样你就能知道哪种选择可以提高你在某种局面或人际关系中的价值。虽然这样做会产生游离于某种局面之外的效果，但这并非我的本意。我想说的是，在必要时停顿下来，留意一下周围的环境，内心充满自信地做决定，而不是仓促地做出决定，或者在先入为主的情况下做出选择。

7. 你有正视自我的权利

你不必为了让别人喜欢你而戴上虚伪的面具，你有权对这种做法说“不”。你要相信：你现在的状态是最好的，你的诚实正是吸引别人的地方，而你的真

诚点燃了你内心的熊熊烈火。

如今的世界犹如被迷雾所笼罩，而诚实就像一座灯塔。你敢于对谎言说“不”，这种诚实能够指引迷途的人回家。诚实能给你带来健康、爱和财富。

8. 你有过上富足和美满生活的权利

世人总是为稀缺的资源而忧虑，你有权对这种情结和其他类似情结说“不”。这些可怕的想法本不属于你，它们要吓唬你、引诱你、让你变得渺小。你可以关注它们，然后让它们一个个地随风而去，因为这是你的权利。

9. 你有活在当下的权利

你有权对时空穿越说“不”。愤怒与悔恨已成过去，焦虑与担忧则属于未来。回到过去或去往未来都无益于当下。对于还没有发生的事情，你有说“不”的权利，因为它不但无助于解决未来的问题，而且会消耗你现在的精力。

10. 你有保持沉默的权利

你有权对身边的噪声、新闻、责任和压力说“不”。每天，你可以一个人静静地坐一会儿，与内心更淡然的自我对话，并让它来帮助你。你每天都可以暂时静下心来，这会让你觉得无比满足。

宁静而致远。

11. 你有自我否定的权利

你甚至有权放弃对自身的看法。敢于否定自我，这是说“不”的最高境界。

你伸出双手，相信有一只充满爱意的手会紧紧握住你的手，引领你迈出第一步。

你不需要打动谁，因为没人可以对你评头论足，也没人可以阻止你前进的步伐。

一步一个脚印，这段旅程会把你带到你想去的地方。

为何这本书适合你

正因为你选择了这本书，并且正在阅读本书，所以我开始对你有所了解。

你想改善自己的生活，让自己变得更加快乐；你想设立一些界限，同时又消除某些藩篱。

这些界限和藩篱可能是物理边界、心理边界、情感边界，甚至精神边界。你觉得它们阻碍了你享受人生，所以要清除这些阻碍。

而你天生就乐善好施，愿意向身处困境的人雪中送炭，也不愿意拒绝那些欲壑难填之人。

我们可以从本书中看到，说“不”的勇气来自你的内心，这是一种精神内核，它让你充分挖掘内心的力量，而你可能从来没意识到自己拥有这种力量。

这是一种能让你的人生变得无比充盈的力量。正是这种力量，让你的生活充满爱，而你完全配得上这份爱。当你敢于对那些纠缠你的喧嚣与纷扰说“不”时，这种力量能让你的生活回归平静。

作为《勇敢说“不”》的作者，我们在它的帮助下生存了下来。我们的社会、习俗、朋友、爱人、同事、上司，还有信仰体系，都试图在我们身边搭建一个牢笼，从过去到现在，它一直想控制我们；而这本书把我们从这个牢笼中解放了出来。

每次说“不”，我们都会冲破一个牢笼。在本书中，我们描述了各种需要说“不”的情形，它们能让我们摆脱束缚，重获自由。无论这种自由以什么样的形式出现，或者我们希望它以什么形式出现，作为人类，我们都有追寻自由的权利。

我们有什么理由不追寻自由呢？时空是无限的，在我们出生前，它就存在着；在我们离开这个世界后，它也将继续存在下去。在我们造访人世的这段短暂而宝贵的时间里，为什么不充分发挥我们的潜力、向世人展示我们的强大力

量呢？

因为你正在读这本书，所以我们知道你是个非常勇敢的人。我们还知道，你已经整装待发，准备充分发掘自己的力量。

这种力量已经给我们的人生带来积极影响，并把消极影响拒之门外。它给我们带来财富、友爱、健康和机遇。当你敢于冒险的时候，你就成为这世上独一无二的人；你从芸芸众生当中脱颖而出，敢于去追求自己的梦想。说“不”是一种风险，但你已经拥有足够的勇气和驾驭勇敢说“不”的本领。

我们人生的境遇各有不同，你要时常问自己：“我应该说‘不’吗？”这是个很重要的问题，你要仔细思考、敢于怀疑、反复争论、左右权衡，才能更深入地了解自己，知道哪些事物对你自己、对你的人生及对你周围的人是有利的。最后，这个问题能引导你去拥抱本该属于你的充实人生。

虽然从书名上看，这本书是教你如何说“不”的，但实际上，我们的最终目标是培养你“勇于接受”的心态。一个肯定的回答，不仅能给你的人生带来幸福，还向你打开了一扇通往机遇、富足和真爱的大门。

每天，这种肯定的回答都给我们的人生注入鲜活的力量，我们为此着迷。我们知道，你也会有同感。

目 录

导读 /1

最有力量的3个字 /3

很久以前…… /4

第1章 敢于说“不”，选择属于你的人生 /6

勇敢说“不”，挽救我的生命 /7

练习 挽救你的生命 /8

勇敢说“不”，告别错误的感情生活 /9

对英年早逝说“不” /11

练习 对心理压力说“不” /14

对闲言碎语说“不” /15

练习 防止闲言碎语的3个要素 /16

我们做这些练习的原因 /16

当人生陷入低谷，该怎么办 /17

练习 重拾自我的日常训练 /18

第2章 敢于说“不”，才能得到真爱、创意和充实的人生 /21

练习 谁是自己人？ /23

对不利于己者说“不” / 23

练习 我的创造力去哪里了 / 27

为爱说“不” / 28

练习 在5个经常相处的朋友当中，我们属于中等水平 / 33

愿望成真的秘诀 / 33

练习 亲身体验这个秘诀 / 36

对危险征兆说“不” / 36

练习 大声说出来 / 38

对嫉妒心说“不” / 39

练习 足够了！ / 41

对自暴自弃说“不” / 41

害怕别人说“不” / 43

练习 敢于尝试新想法 / 44

第3章 对虚构之事说“不” / 45

练习 观点之争 / 47

斩钉截铁地说“不” / 47

练习 社会想要你接受什么 / 51

对受人奴役说“不” / 52

练习 走出困境的日常训练 / 56

练习 “有用/无用”法 / 57

拒绝3次，答应1次 / 59

练习 消灭一切借口 / 61

抱怨等于拒绝 / 62

练习 减少抱怨 / 63

何时对规则说“不” / 64

对突如其来的坏想法说“不”	/ 68
练习 别再胡思乱想	/ 70
对社交压力说“不”	/ 70
对粗暴之人说“不”	/ 72
第4章 对过去的愤怒说“不”	/ 75
因为怜悯，所以说“不”	/ 76
练习 原谅你自己	/ 78
对无心的自私说“不”	/ 78
对谎言说“不”	/ 80
对精神崩溃说“不”	/ 82
练习 认识自己的阴暗面	/ 85
第5章 对稀缺心态说“不”	/ 86
练习 反吸引力法则	/ 89
如何走出困境	/ 90
练习 如何打破常规	/ 95
对厄运说“不”	/ 96
打开心扉，倾听别人的声音	/ 98
练习 对不必要的话说“不”	/ 99
第6章 对噪声说“不”	/ 100
练习 辨别噪声	/ 101
“活在当下”就是你的人生目标	/ 101
练习 改变对话方式	/ 102
提升个人气场的终极秘诀	/ 104
练习 如何加强静坐训练	/ 106
我们并非自己想象的那个样子	/ 109

沉默的好处 / 111

为何佛祖喜欢说“不” / 115

对正在进入体内的负能量说“不” / 118

练习 锻炼你的感恩能力 / 119

第7章 对自我说“不” / 121

最后一次说“不” / 122

屈服是否意味着放弃？ / 122

练习 “我是外星人”意念法 / 125

不再抵抗，继续前行 / 125

接受你的新力量 / 127

重塑自我路线图 / 128

关于死亡和重生 / 138

练习 重生 / 141

敞开心扉，接纳一切 / 142

导 读

我们希望这本书能给你带来愉快的阅读体验。因此，我们现在要给你一些指引，让你知道它是如何发挥作用的。

本书有两位作者：詹姆斯·阿尔图切尔和克劳迪娅·阿祖拉·阿尔图切尔。当他们在讲述自己的故事时，会分别说明这是谁的亲身经历。

在某个章节当中，如果没有具体说明谁在讲故事，那就意味着两个人同时在叙述。他们轮流发言，直至叙述结束。下面举个例子：

你好！（来自克劳迪娅的问候）

你好！（来自詹姆斯的问候）

你好！（来自我们两个人的问候）

本书各章节之间也存在着一定的逻辑关系。

说“不”是一种能力，这种能力可分为7个层级。

在最基础的层面，这种能力可以保护我们的身体、捍卫我们的生命和一些最基本的底线；在较高级的层面，它可以为我们带来真爱和生活的激情；而在最高级层面，说“不”可以为我们带来明辨是非的能力和智慧，它们都源自对自我的坚持。

首先，我们要探讨日常生活中说“不”的情形。它们可能出现在人际关系、工作或你的身体健康状况中；甚至在街上遇到外星人时，你也可以大叫一声“不”，然后赶紧逃跑。

然后，我们开始探寻人们内心世界的“不”。在我们成长的岁月里，社会教会我们所有应该接受的东西，而现在，我们要学会对哪些东西说“不”。我们对这个社会并无恶意，但我们最终还是要选择适合自己的生活方式。

这不是我们父母的错，也不是学校的错，更不是政府或朋友的错。他们自身的确存在问题，我们不必责怪他们，但也没必要全盘接受他们的说法。现在，是时候书写属于我们自己的故事了。

最后，我们来审视一下内心最深处的“不”，也就是沉默。沉默是智慧之源，当我们深入挖掘内心的沉默时，智慧就犹如泉水般取之不尽。

正是这一个“不”字，给我们的内心带来了真正的力量。

当你到达智慧之源时，就可以敞开心扉，接受一切。在这个时候，你会意识到自己多么有慧根；你会以一种平衡的心态、发自内心地接受别人。

请带着以下指导原则阅读本书：

1. 阅读本书是件快乐的事情。
2. 读完之后再回想一遍，感觉会好上 100 倍。
3. 实践书中所言，感觉会好上 10 万倍。

学会在生活的许多领域说“不”是件非常困难的事情，这需要大量的练习。因此，在许多章节中，我们提供了练习题。只有遵循本书所讲的知识，它们才会对你有帮助。只要你每天都对意识进行训练，你就能发挥自身的力量。

我们没有在每章都安排练习题，因为我们只是想帮助你去除生活中的喧嚣和清扫污浊的空间，让你的生活安静下来，使你的人生充满力量。考虑到这一点，我们不想给你增添太多负担，而只在有必要的时候才提供练习题。

必要时做点练习是有好处的。我们深知这一点，因为每当我们忘记说“不”