

女人 要学会 说“不”

不会说“不”
就会被人欺骗和利用

不会说“不”
就会明里受伤暗里受气

经典
珍藏版

苏琴◎著

别让不会说“不”害了你，丢失了自我，丢失做人的尊严与硬气
懂得拒绝、勇敢说“不”，告别被挟持、被控制、被绑架的人生

要改变生活 先改变自己

NO

明明不喜欢，
却还要委屈自己去接受。
为什么别人欺负了你，
你还笑着说“没关系”？
你的软弱和顺从会让你吃尽苦头！

NO

你善良懦弱、本分规矩，
处处做老好人，
在工作中任劳任怨，
为什么到最后
升职加薪的却不是你？

NO

为什么你总是违背自己的感情？
为什么你总是像绵羊一样善良？
为什么你总是
把别人的快乐
建立在自己的痛苦上？

独立、睿智、优雅女人的任性宣言

女人要学会说“不”



不会说“不”
就会被人欺骗和利用

苏琴◎著

不会说“不”
就会明里受伤暗里受气

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要学会说“不” / 苏琴著. — 北京: 北京时代
华文书局, 2015.4

ISBN 978-7-5699-0221-1

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性—心理交往—通俗
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 068329 号

女人要学会说“不”

著 者 | 苏 琴

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 林少波

装帧设计 | 林自伟

责任印制 | 营 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京建泰印刷有限公司 010-89580799

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 230 千字

版 次 | 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0221-1

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

在中国的汉字中，“不”字的笔划是比较少的，写起来很简单，可说出来并不容易，甚至是难以启齿的。因为当我们对别人说“不”的时候，就意味着拒绝别人，会令对方感到不快。尤其对于女人来讲，说“不”会更加困难。因为女人有一颗善良的心，有时会因为面子而不情愿地答应别人，有时会因为要增进友谊而答应他人一些不合理的要求。说出“不”对于女人来说，简直成了一种压力，一种无法改变的魔咒。

为什么女人在生活中很少说“不”？因为“不”是个否定词，是一个充满了抗拒意味的字眼。但是，女人要知道说“不”并不是一种反抗，而是一种本身就拥有的自由权。有时候，面对别人的请求，你自己帮助不了时，如果你硬着头皮答应下来，只会折磨自己的心绪，浪费他人的时间和机会。与其违背自己的内心假意答应，不如从容地对朋友说出这个“不”字。朋友不会因为你的一个“不”字而对你渐渐冷淡，你可以向他道明你的苦衷，说明原因，相信他也一定会谅解你的。

一个不善于说“不”的女人是明智的，如果你是那种对别人的请求总是回答“好”的女人，你身上的压力只会越来越重，更会耽误自己手上重要的事情。有人说，不敢鼓起勇气拒绝别人不合理的要求，是人性一大弱点。女人唯有培养说“不”的勇气和技巧，才能拥有自己的时间，去做你真正想做的事。真正懂得了说“不”，也便真正懂得了拒绝。在真正领悟之后，才能深刻地认识到，拒绝不是一种自卑，也不是一种故意，更不是一种强求。拒绝是一种平常的心态，是一种平常心态的真实反映。

女人要学会说“不”，只有这样才能够得到平等和甜蜜的爱情。因为

太容易得到的女人，男人往往不懂珍惜。真正的爱情不需要委曲求全，爱情需要建立在平等和互相尊重的基础上。如果一个女人在从不说“不”的爱情中，事事以男人为先，为他放下自己的自尊，那么你只不过是一个唯命是从的丫鬟或保姆。

女人要学会说“不”，如果在生活中，让自己事事妥协，处处做他人眼中的“老好人”，你永远都无法得知什么才是真正的友谊。你要知道你有权利选择答应或者拒绝任何一个人的请求，别让自己变成软弱的小绵羊，无力说“不”的后果十分严重。要么永远地交出人生的主动权，成为别人眼中的人偶；要么在自己无法掌控的道路上，一步步地步入深渊。

女人要知道，拒绝并非是背叛，而是产生信任的基石。果断的拒绝也有方法，只需要女人稍加学习，便可自由说“不”，从此再不用为拒绝他人而苦恼。敢于说“不”的女人是自信、自立的女人，保持自己的本色，做真实的自己。学会说“不”、懂得说“是”，是一门重要的艺术，是领导者、管理者和专业人士的一项重要能力，同时也是女人必不可少的处世武器。用“不”的智慧保护自己，用“不”的力量说服别人，用“不”的方法正确决策，用“不”的秘诀改变人生。女人学会说“不”，学会拒绝，这样才能活得更加轻松、快乐。

《女人要学会说“不”》给了女人很多拒绝的技巧，这些技巧可以很好地指导女人如何更加轻松地说“不”，在保证他人自尊心和情绪的层面上，让自己也能脱离被强求的困境。可以说，这本书实际上就是一本女性的处世技巧，一个女人想要掌握主动权，活出个性、活出美丽，就赶快行动起来，努力做一个善于说“不”的女人吧！



第一章 太容易得到的，男人往往不懂珍惜

大部分男人只把自己辛苦得来的东西当做宝贝，就像网络游戏中的角色升级一样。爱情也是如此，太容易得到的，男人往往不懂珍惜。女人千万不要把自己乖乖奉上，一定要学会“伪装”，学会拒绝，学会在婚姻和恋爱中强大自己。

1. 为何女人付出得越多，越拴不住男人 / 3
2. 太容易得到的，男人往往不懂珍惜 / 5
3. 爱情的路上，千万不要让自己母爱泛滥 / 7
4. 爱情不需要委曲求全 / 8
5. “一次只给男人一颗糖”的哲学 / 11
6. 要让男人尝到甜头，更要让男人知道疼痛 / 14
7. 恋爱中，女人最大的竞争力不是容貌和财产而是自信 / 17

第二章 为什么有的女人偏偏能牢牢抓住男人的心

“坏”女人让人难以捉摸，充满活力，外表绚丽而内心坚强，她们是享有特权的女性，有着强大的实力，懂得如何在爱情的竞争中与男人成为平等的对手，她们既伶俐幽默，又锋芒毕露，却偏偏让男人

们如痴如醉。

1. 女人稍有一些锋芒，更让男人喜欢 / 21
2. 男人是野生动物，喜欢追逐的快感 / 23
3. 跟男人保持界限，让彼此有自己的空间 / 26
4. 神秘莫测，让男人浮想联翩 / 29
5. 若即若离，让男人牵肠挂肚 / 32
6. 揭秘枕边人的“妈妈/情人综合征” / 35
7. 在他眼里，你是“坏”女人吗？ / 38

第三章 女人需要美丽，更需要智慧

漂亮的女人就像街头的广告牌，看起来很耀眼，但仅仅用于欣赏。智慧的女人则像贴心的小棉袄，让男人觉得温暖、安稳。因此，任何一个理智的男人都会为有智慧的女人而停留，而对于那些空有美丽容貌的女人，他们最多选择“短线交易”，而不会做“长线投资”。当然，若能内外兼修，对女人来说再好不过。

1. 别指望一个男人无条件爱上你 / 43
2. 聪明的女人一定不要做“红颜知己” / 45
3. 女人需要美丽，更需要智慧 / 47
4. 不做“提线木偶”，女人有思想才更有魅力 / 51
5. 思考，让女人从繁琐中优雅地走出来 / 54
6. 悉心修炼品位、涵养、气度与胸怀 / 57
7. 永远记住，内外兼修的美才是真正的美 / 60

第四章 女人一定要学会说“不”

如果一个女人在生活中，让自己事事妥协，处处做他人眼中的“老好人”，对别人的请求总是回答“好”，那么你身上的压力只会越

来越重，更会耽误自己手上重要的事情。女人要学会说“不”，别让自己变成软弱的小绵羊。女人要知道，拒绝并非是背叛，而是产生信任的基石。只有真正的懂得了拒绝，懂得了说“不”，才能活得更加轻松、快乐。

1. 别让自己变成软弱的小绵羊 / 65
2. 为什么女人比男人更难以说“不” / 67
3. 无力说“不”的后果 / 69
4. 女人要想掌握主动权，就要把丑话说在前面 / 72
5. 没有能力办成的事情，女人不要轻易答应 / 74
6. 必须放弃“要做好人”的想法 / 77
7. 从一个双唇音开始，坚定而自信地说“不”吧 / 80

第五章 理直气壮地拒绝，别让不好意思害了你

很多女人在拒绝时，往往觉得不好意思，怕伤人心，或者是拒绝不坚定，优柔寡断、半推半就，这样的拒绝显得软弱无力。一旦别人看出了你的弱点，就会向你发起猛烈“进攻”，你注定被“打倒在地”。所以，别让不好意思害了你，如果想拒绝，就应该坚定而自信、干脆利落地拒绝，不要给别人留下任何的悬念和余地。

1. 该说“不”时若说“行”，哑巴吃黄连的命 / 85
2. “不好意思”背后隐藏的是虚荣心 / 87
3. 死要面子的结果往往是“活受罪” / 91
4. 拒绝并非是背叛，而是产生信认的基石 / 93
5. 不要将拒绝后的不安认作是负罪感 / 96
6. 不要担心拒绝会令对方产生不快 / 99
7. 再熟悉的朋友，女人也要学会说“不” / 102

第六章 郑重、果断的7种拒绝技巧

对于女人来讲，学会了拒绝就等于学会了生存。聪明的女人在生活中要善于拒绝，还要讲究拒绝的技巧。生硬的拒绝不利于人际交往，女人拒绝他人时，一定要考虑到对方的自尊心，照顾对方的情绪。需要含蓄隐约的时候，绝不开门见山；需要推托其辞的时候，绝不硬着头皮接下。掌握委婉拒绝的艺术，不仅可以使自己进退自如，还能让对方免受尴尬之苦。

1. 开门见山，直接拒绝 / 107
2. 含蓄隐约，委婉拒绝 / 109
3. 献可替否，转移重心 / 112
4. 推托其辞，含糊回避 / 115
5. 截断提问，曲解其意 / 117
6. 假借他物，无声拒绝 / 120
7. 防患未然，先知先觉 / 122

第七章 记住：自信、自立是女人最好的“妆容”

自信、自立是女人自强的前提。无论你长得漂不漂亮，你都要昂首挺胸地生活。牡丹虽美，但有人却嫌它张扬俗气；菊花虽雅，但有人却嫌它冷酷骄傲。只有自信、独立才是女人美丽与成功并存的秘密。女人要相信自己，不断地完善自己。独立地行走于世，并不是为了追求虚荣，更不是为了取悦与人，而是为了体现自己的价值，让自己在平凡中脱颖而出。

1. 独立的女人更迷人 / 127
2. 别把自己的未来抵押在男人身上 / 129
3. 不随波逐流，做一个有主见的女人 / 132
4. 为工作而生活，女人因事业而美丽 / 135

5. 永远不要看轻自己，你比想象中更优秀 / 138
6. 保持本色，做真实的自己 / 142
7. 自信：三分源自外表，七分源自内心 / 144

第八章 通晓人际规则，让女人博万千宠爱于一身

你想走到哪里都受人欢迎吗？你想成为大家眼中的“人气王”吗？你想博万千宠爱于一身吗？如果想，那就从现在开始，通晓人际关系潜规则，学会与人相处的艺术吧！不要锋芒太露，不要咄咄逼人，不要显得比别人更聪明，不要为了面子充作“全能女人”，而要学会示弱，学会给别人台阶下，学会照顾别人的感受。

1. 女孩行走江湖，切勿锋芒毕露 / 149
2. 学会示弱——人人都有同情弱者的天性 / 151
3. 学会给对方一个台阶下 / 154
4. 不要让自己显得比对方更聪明 / 157
5. 心甘情愿当配角 / 159
6. 不要为了面子，充当“全能女孩” / 161
7. 说话看对象——见什么人说什么话 / 163
8. 准备些“糖衣炮弹”——人人都期望被赞美 / 166

第九章 最重要的还是经济独立和主动权

俗话说：“靠山山要倒，靠人人会跑，靠自己最好。”尤其是对女人，只有经济上独立了，口袋鼓起来了，你才会获得心理上的安宁，才有资格谈尊严、谈人格、谈人生、谈幸福。所以，从现在开始，比相信男人更相信钱吧，男人的花言巧语只能哄你开心一时，你口袋里的钱却能让你的内心踏实一世。

1. 嫁个有钱人，不如自己变有钱 / 171

2. 经济独立，才能让你更有魅力 / 173
3. 有财力的女人才能活出优雅 / 175
4. 通往财务自由的第一步——对钱负责任 / 177
5. 聪明地消费，拒做“buy 金女” / 180
6. 让信用卡成为“可持续幸福”的来源 / 182
7. 聪明女人会投资——钱生钱才能赚大钱 / 185
8. 准备好三大资产，就能一辈子不缺钱 / 187

第十章 气质如兰，风韵长存——修炼柔情似水的女人味

女人可以不漂亮，但不能没有女人味，女人味是女人的根本属性，是女人的魅力所在。一个没有女人味的女人，就像鲜花失去了香味，明月失去了光辉，根本吸引不了男人的目光。而一个有女人味的女人，则可以把三分的漂亮增加到七分，让男人沉醉其中。女人征服男人的不是美丽，而是女人味。因此，修炼女人味，才是每个女人必修的课程。

1. 女人可以不漂亮，但不能没有女人味 / 193
2. 风情万种，比美丽更胜一筹 / 196
3. 爱撒娇的女人，才会招来男人疼 / 199
4. 每天出门，请保持出镜般的妆容 / 202
5. 做自己的色彩顾问 / 204
6. 衣橱的秘密——着装是一门艺术 / 207
7. 时尚让你永远成为焦点 / 210

第十一章 如何赢得男人的心

人们常说“将心比心”，可是在现实之中，想要牢牢拴住并赢得一个男人的心，对女人的要求往往是多方面的：既要贤良淑德，又要

妩媚可爱；既要会操持家务，又要懂得撒娇发嗲；有时要学会千依百顺，有时候又要能成为男人背后的力量。所以总结起来，要征服一个男人，不能不用心，更不能不用脑。

1. 男人征服世界，女人征服男人 / 215
2. 火眼金睛，看清男人的本质 / 218
3. 善用你的红颜资本 / 222
4. 温柔是女人征服男人的核武器 / 225
5. 判断男人是否坠入爱河的 10 种表现 / 228
6. 盲目为爱献身到底值不值 / 231
7. 做调配爱情的高手，占有男人心 / 234
8. 绕开“科妮基现象”，让他对你始终如一 / 237

女人要学会说“不”

NÜREN YAO XUEHUI SHUO BU

第一章 太容易得到的，男人往往不懂珍惜

大部分男人只把自己辛苦得来的东西当做宝贝，就像网络游戏角色升级一样。爱情也是如此，太容易得到的，男人往往不懂珍惜。女人千万不要把自己乖乖奉上，一定要学会“伪装”，学会拒绝，学会在婚姻和恋爱中强大自己。

1. 为何女人付出得越多，越拴不住男人

在爱情的世界里，女人总是把男人放在第一位，她们总是喜欢说“我爱你胜过爱自己”之类的傻话，总是把男人当成天。而男人呢？他们即使再爱你，也只是把你放在和自己等同的位置上。所以，受伤的往往是女人。

冰冰在上学的时候，爱上了高自己两级的学长，很快他们就进入了热恋期。大学毕业时，冰冰按计划准备考研究生，她的男友却不同意：“咱们结婚吧，我非常需要你。”是结婚还是考研，她一时也拿不定主意。

其实现在看起来，结婚和考研并不矛盾，但那时冰冰认为，既然结婚就要做个好妻子，如果读研究生，一定没有时间照顾丈夫，如果做妻子的因读书而冷落了丈夫，那是非常不对的。人们常说，爱就是奉献，对这一点冰冰深信不疑。于是，她决定放弃自己的理想，和丈夫一起构筑爱的港湾。

毕业后，冰冰当了一名教师，丈夫工作了一段时间后开始准备考研。那段时间，冰冰却发现自己怀孕了。妊娠反应厉害的时候，没吃两口就吐了。可是丈夫正忙着备考，不仅无暇照顾冰冰，还需要冰冰来照顾他。冰冰经常是一边吐，一边做饭。但是想想丈夫将要实现自己的梦想，她暗暗地咽下了所有的痛苦，心想：等他考上研究生了，一切也就好了。后来丈夫如愿以偿地考取了研究生，孩子也顺利生下来了。

那段时间，冰冰更忙了，既要工作，又要照顾孩子，还要照顾上学的丈夫，生活压力极大。接送孩子、买菜、做饭、洗衣、收拾房间，她几乎承包了所有的家务，但当她看到憨实可爱的孩子，看到忙于学业的

丈夫，她是欣慰的，她感到幸福无比。

为了照顾好家，冰冰几乎放弃了自己的一切爱好。她已经没有时间去商场为自己选购一件称心的服装；没有了和朋友们高歌一曲的兴致；甚至连自己爱看的电视连续剧也不能从头看到尾，但是她从不抱怨，她觉得自己的付出是值得的，因为她的家庭有了她的付出更加和谐幸福。

冰冰原以为丈夫毕业后，就会迎来他们的第二个蜜月，他会对自己的奉献给予回报。然而他们的关系却大不如从前了。丈夫毕业后，去了一家合资企业。他的工作很忙，经常深夜才回到家，一脸的疲惫。让冰冰更加生气的是，丈夫竟然懒得与她说话了。

有一次，冰冰终于忍无可忍，她对丈夫说：“咱们也该聊聊了。”丈夫却冷冷地回了她一句：“这么长时间的夫妻了，还有什么好说的。”有时，他还会说，说点儿别的行不行，整天不是东家长就是西家短的，真没意思，就知道自己眼皮底下的那点儿小事，层次太低，整个一个家庭妇女，没劲！很快，丈夫便向她摊牌，说自己爱上了别人，冰冰的心在颤抖，她问：“我有什么对不起你的地方吗？”

他说：“你没有对不起我的地方，可是现在和你在一起，我一点儿感觉都没有。你整天都是那些婆婆妈妈的事，一点儿也不像过去那样有理想、有激情。”冰冰说：“人总得有良心吧，你上学的这些年，孩子、家，包括你的衣食住行，里里外外哪一点儿不是我在操持？如果我当时也去念书，不管这个家，你能有今天吗？我是为了你才做出牺牲的。”但是他说：“牺牲和爱情是两码事。”

的确如此，女人付出得越多，越拴不住男人的心。女人们啊，若不想受伤害，想让男人死心塌地爱你一辈子，就别再无谓地奉献自己了，做个智慧的女人才最幸福！

爱不应该是单方面的奉献，而更应该建立在自尊自爱的平等基础上。你爱他，更要爱自己，这样别人就容易看到你的魅力，会称赞你，你会从这些赞扬中得到更多的自信，你也会活得越发光彩，永远保持对生

活的热情，这是个良性循环。

所以，幸福的女人一定不是一味付出的“傻大姐”，夫妻间想要做到相濡以沫，就要懂得适当地给自己留些氧气，让两人共同吐露爱情的芬芳。

2. 太容易得到的，男人往往不懂珍惜

现代社会的女人，早已不是古时候大门不出二门不迈、等着男人上门提亲的大家闺秀了。很多女人，表达爱意并不比男人逊色，她们敢于追求自己的真爱，一旦发现目标，便毫无保留地全力以赴。可是女人，你们有没有想过，过于轻薄的爱情，在男人眼里会不会显得有些廉价？

举一个最简单的例子：你花了很多银子买了一双鞋，结果穿了两天就坏了，一定觉得很心疼吧？倘若只是最便宜的，那也就无所谓了。所以，就算你无比地爱一个男人，也要做他们心中最高贵的香奈儿，而不是放眼望去比比皆是的仿冒 LV。

曾经热播的电视剧《你是我兄弟》中，那个敢爱敢恨的英子就是典型。她从小就喜欢正直却有些不羁的马老二，为了他，英子愿意冒着被开除的风险，时不时地往马老二那个破废品站跑。为了马老二，她不惜放弃自己的工作，帮他收拾残局。

可就是这样，马老二仍毫不动心。他钟情的是剧中的“一枝花”，从 16 岁第一次见面开始，就再也没有忘记过的梳着长长马尾辫的美丽少女。尽管两个人见面的次数有限，话也很少说，可在他眼里，“一枝花”就像是天上的月亮，就算是自己架着梯子，也不可能够得着的月亮。从那时候起，“一枝花”就在马老二的心里扎了根，这一扎就是小半辈子，