

YOU CAN SAY NO!

一本让您受益一生的拒绝之道

你可以说不

1分钟学会拒绝的艺术

智语●著

“拒绝”无时不在，故“拒绝”是人生时刻需要面对的课题，
“拒绝”无处不在，故“拒绝”是生活中事事要敲响的警钟。

拒绝肤浅，接纳深沉。拒绝憎恶，接纳宽容、关怀和容忍。拒绝虚伪，
接纳真诚。拒绝假、恶、丑，接纳真、善、美……生活中，一条充满诱惑的
大路在脚下延伸着，
不会步入歧途。

——贾平凹



金城出版社
GOLD WALL PRESS

YOU
CAN
SAY **NO!**

一本让您受益一生的拒绝之道

你可以说不

①分钟学会拒绝的艺术

智语◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

你可以说不：1分钟学会拒绝的艺术 / 智语著. —
北京：金城出版社，2011.6
ISBN 978-7-80251-942-8

I. ①你… II. ①智… 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 (2011) 第 084824 号

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有，未经合法授权，严禁任何
方式使用。

你可以说不：1分钟学会拒绝的艺术

作 者 智 语
责任编辑 丁洪涛
开 本 700毫米×960毫米 1/16
印 张 15.75
字 数 130千字
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-942-8
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)64210080
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

拒绝是什么？

没错，拒绝就是不答应。可是，当你遇到自己不想做的事情时，你会勇敢地向对方说“不”吗？一位朋友曾说“生平最不愿意做的事情就是拒绝别人”，我们中国人讲究“仁义”，朋友有难，理应拔刀相助，这是做人的根本。可是，当面对不断让你加班的老板，你会说“不”吗？当被职场的“前辈”呼来唤去，你敢拒绝吗？当被“狐朋狗友”日日纠缠胡混，你能狠心拒绝他们的要求吗？当获得成功或失败的时候，能够拒绝自己出现过激的情绪反应吗？

面对上述诸多“请求”，也许你会无奈地摇摇头说：“这些太难了，有很多事情根本没办法拒绝。人在江湖，身不由己。”那么，我要告诉你，你错了！只要掌握了拒绝的艺术，想要拒绝这些难题的侵扰并非棘手之事。让我们一起来看看发生在哈佛大学的两则事例：

世界首富比尔·盖茨当年就读于哈佛大学，当他看到软件开发所能够带来的商机时，毅然选择了退学。随后，他创建了日后声名显赫的微软公司。也许，当初退学的决定是比尔·盖茨心中永久的伤痛，所以他在成名之后，曾恳请昔日的母校能够颁发给自己一张大学毕业文凭。按常理说，哈佛大学完全可以做一个顺水人情，这样既可以实现比尔·盖茨多年的夙愿，又能给本校做一个免费、超级广告，何乐而不为呢？可是，哈佛大学最终回绝了比尔·盖茨的



恳求。理由很简单，比尔·盖茨当年没有在哈佛完成应该修完的课程，其在商界的成功并不能代表在学业上的成功。

另一则故事发生在哈佛大学和里根总统之间。1986年，哈佛要举行建校350周年大庆。当时，学校希望里根总统能够莅临现场。可是，演员出身的里根总统很希望能够得到哈佛名誉博士的称呼，便趁机向哈佛方面“敲竹杠”。最后，哈佛大学的董事会拒绝了总统的要求，因为他并没有为哈佛的学术研究做出任何贡献。尽管里根总统最终没有出现在校庆现场，但哈佛却因此保证了自己的尊严不被侵犯，更令哈佛的声誉名扬世界。敢于向总统说不，哈佛大学恐怕是世界上第一个这样不怕“犯上”的教育机构了。

拒绝是一门艺术。在面对对方的百般请求时，能够做到既不伤对方的自尊，也不让自己为难，才可以称之为完美的拒绝之术。面对世界首富和美国总统，哈佛大学说出的绝不仅仅是一个“不”字，更体现出了一个世界名校那份独有的教育之道和教学尊严。

名校如此，我们每个人在人际交往中也是一样，巧妙地拒绝各种不合理的要求，才能够游刃有余地游走在职场和生活之间，让各种烦恼和讨厌的事情从此远离自己。说“不”是每个人的权利，是一种“有所为，必有所不为”的主动态度，而绝非自私自利的利己主义，它是完善人格的一个重要组成部分，能促使我们自觉地、恰当地使用这个权利与他人健康交往，是进一步提升和谐美好的人际关系之道。

作者

2011年6月

目 录



第一章 职场中的“孙子兵法”

学会拒绝是职业技能的一道分水岭，如果碍于情面和职业前途，昧心地答应下来又无法完成，给职场同人造成不守信用的印象，不但不能为职业生涯加分，反而容易成为今后发展的障碍。

那么，立身职场，如何拒绝别人才能既不让自己为难，又不影响上下级和同级关系呢？本章为您揭晓其中的秘密！

金蝉脱壳计——拒绝超负荷工作	003
划出“责任田”——拒绝“分外事”	008
顾客不是全都对——拒绝客户的无厘头要求	012
只做选择题——拒绝下级的“愚蠢”问题	017
不做“杨白劳”——拒绝老板工作之外的要求	021
亲兄弟，明算账——拒绝同事之间的非常规借贷	025
当好面试官——拒绝不想收纳的求职者	029
别浪费我的生命——拒绝他人占用你的工作时间	034
超人不会飞——拒绝完不成的任务	038
演好职场“大长今”——拒绝办公室的勾心斗角	042
小心“狼外婆”——拒绝办公室的性骚扰	047
谁都不是大财主——拒绝下属提出的额外加薪要求	051



第二章 精通日常拒绝术

拒绝是一门学问，有些时候，我们本想拒绝，心里很不乐意，但却点了头，碍于一时的情面，却给自己留下长久的不快。所以，我们学好它有利于提高我们的生活质量。

拒绝是一门艺术，当别人对你有所希求而你办不到时，你不得不拒绝他。拒绝是很难堪的，不得已要拒绝的时候，我建议大家学会本章的日常拒绝术。

不做“垃圾桶”——拒绝成为无节制的倾诉对象	057
构建心灵防空洞——拒绝被打探隐私问题	061
你不是“小丑”——拒绝被乱开玩笑	065
不摘带刺的玫瑰——拒绝身边的谎言	069
别坐“热气球”——拒绝不切实际的夸赞	073
不当参天大树——拒绝成为他人的依靠对象	077
我的生活我做主——拒绝别人干涉自己的生活方式	081
不听半夜鸡打鸣——拒绝深夜来电	085
我的东西不跟你姓——拒绝借东西不还	089
掌握好生活的方向盘——拒绝频繁聚会	093
我不是万能胶——拒绝朋友拿你当挡箭牌	097
谁都不是土大款——拒绝朋友的炫耀	101



第三章 男女之间“授受不亲”

两性交往问题是这个社会非常敏感的问题，首先从人的生理心理角度说，异性间的正常交往是很正常的现象。因为从一个人的发育过程来说，人都有追求异性的倾向，这符合人发展的规律。但如何本着“尊重对方、保护自己”的原则，有效处理现实生活中的两性交际问题，就成为大家所求、本章所讲的重点。

瓜田李下闲话多——拒绝暧昧的邀请	107
爱情不是一个人的事——拒绝不喜欢的人对自己示爱	111
打不是亲，骂不是爱——拒绝无意义的争吵	115
为爱情打一副“金口罩”——拒绝把分手当成威胁工具	119
性爱不是感情“粘合剂”——拒绝用性爱来维持爱情	123
感情“不加塞”——拒绝成为第三者	127
把爱放在密闭室——拒绝在公共场合秀甜蜜	131
选择好你的颜色——拒绝荤段子	135
不做爱情大话王——拒绝情人间虚假的甜言蜜语	139
如何变成一个自来熟——拒绝初次见面时冷场的尴尬	143
不和牛皮糖牵手——拒绝爱情中的严密监控	147



第四章 不要和陌生人说话

陌生的人、突如其来的事件、不太熟悉的环境……身处陌生的时间和空间状态中，如何把持理性头脑，既不主动成为公众之敌，也能有效避免成为众矢之的，这是立身社会自我保护的必备本领。本章为您一一讲述掌握这些本领的关键要领。

- | | |
|------------------------|-----|
| 买卖不能“一相情愿”——拒绝街头强硬推销 | 153 |
| 骗心善心不等价——拒绝假乞丐的行讨 | 158 |
| 天上不产好馅饼——拒绝地摊便宜货 | 162 |
| 别被他人牵着鼻子走——拒绝商场导购的语言诱惑 | 166 |
| 家常不能随便拉——拒绝在公共场合谈及个人隐私 | 171 |
| 他不只是“路人甲”——拒绝把电话借给陌生人 | 175 |
| 距离不只产生美——拒绝网络虚假中奖信息 | 179 |
| 你不是大喇叭——拒绝在公共场合大声喧哗 | 183 |
| 我不是活地图——拒绝被陌生人问路 | 187 |
| 练就一双火眼金睛——拒绝潜伏起来的敲诈 | 191 |



第五章 拒绝人生阴雨天

人生并非总有艳阳天，我们的身心总有失调之时，如何拒绝自己的人生阴雨天，活出率真的自我，摆脱不良因素的困扰进而掌握生活的主动权？这是每个人都要面对的人生难题。本章为您讲述拒绝人生阴雨天、迎来人生艳阳天的身心调节之道！

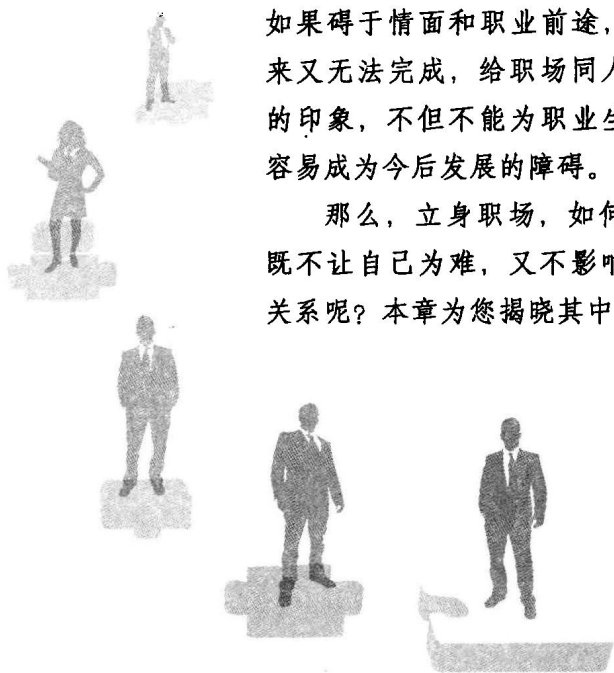
- | | |
|-------------------------|-----|
| 做出一份“鸳鸯汤”——拒绝把工作和生活混为一谈 | 197 |
| 让自己“宅”出花样来——拒绝单一无聊的生活方式 | 201 |
| 一口吃不成胖子——拒绝盲目吹嘘自己 | 205 |
| 你不是“泡沫经济”——拒绝过分贬低自身 | 209 |
| 稳定自己的情绪天平——拒绝受不良情绪的困扰 | 213 |
| 不建“豆腐渣工程”——拒绝不切实际的幻想 | 217 |
| 人生是条单行道——拒绝犹豫不决 | 221 |
| 找准射箭的红靶心——拒绝盲目，缺少行动目标 | 225 |
| 谁是你的“大闹钟”——拒绝懒惰和拖延 | 229 |
| “螳臂当车”不可行——拒绝只考虑自身的问题 | 233 |
| 别让自己很受伤——拒绝给自己树敌 | 237 |

第一章

职场中的“孙子兵法”

学会拒绝是职业技能的一道分水岭，如果碍于情面和职业前途，昧心地答应下来又无法完成，给职场同人造成不守信用的印象，不但不能为职业生涯加分，反而容易成为今后发展的障碍。

那么，立身职场，如何拒绝别人才能既不让自己为难，又不影响上下级和同级关系呢？本章为您揭晓其中的秘密！



金蝉脱壳计

——拒绝超负荷工作

职场如战场，某外资公司业务副总裁刘先生说：“在面对同等的竞争和同样的机遇时，任何人都希望自己能够有一个出色的表现。为了能够在行业里站稳脚跟，超负荷工作是不可避免的事情。”

医学研究证明，超负荷工作会使人生理上出现血压升高、肠胃不适、失眠多梦等症状，同时会在心理上产生厌倦情绪，使工作效率逐渐降低。而“过劳死”、“亚健康”更是引起无数职场人士的关注和恐慌。那么，我们在面对不合理的加班要求时，应该如何拒绝，才能够达到避免超负荷工作的目的呢？

案例回顾

张琳是某日企的资深员工。在外人看来，张琳有着不错的工资收入，公司福利也相当优越，然而家家有本难念的经，在光鲜亮丽的外表之下，她也有着自己的不快之处。

“外企的工资不是好挣的。”张琳常常这样心有感触地说。原来，自从张琳5年前在这家公司做实习生开始，加班就成了家常便饭。刚开始，她还经常自我安慰，认为自己多做一点事情，就能有更大的业绩，从而会多一些得到上级赏识的机会。于是，她也就把加班当成了一个优秀员工理所当然要付出的代价。顺理成章地，张琳因为表现优秀而成功度过试用期，成为极少数留下来的正式员工中的一员。



可是，当张琳认为自己成了正式员工，终于可以享受朝九晚五的合理待遇时，加班的问题又接踵而至。按时下班对张琳来说几乎成为奢望。直到后来她结了婚、有了孩子，把加班作为“潜规则”的公司也一直没有给她足够的休息时间。因为工作的原因，张琳少有时间陪孩子，这让她苦恼不已。

终于，张琳决定要严肃面对加班问题。这一天，临下班还有半个小时，项目经理又来宣布加班通知。张琳忙解释说自己要回家带孩子，暂时不能加班。没想到，这么一个解释，或者说请求，却遭到经理的一口回绝。为了保住工作，张琳不得已，只好硬着头皮继续加班。

接下来的工作中，她又尝试过多种方法来逃避加班。虽然偶有成功，但大多数情况下都被经理严词拒绝。以至于到后来，张琳上班的时候全部心思都放在怎么样和经理打游击战上面，完全失去了对工作的耐心，这让她的工作业绩直线下滑。

终于有一天，张琳再次要求正常下班未果时，拿出了她当初和公司签订的合同，甚至搬出了《劳动法》。虽然，那次之后张琳再也没有加过班，但是经理却经常因此事而刻意冷落她。最后，在经理不断的暗示之下，张琳递上了辞职报告书。

见招拆招

现如今，城市生活的节奏越来越快，给人造成的压力也越来越大。在一座座高级写字楼里面工作的白领们，却要为这些负面效应埋单。当有一天朝九晚五变成了朝五晚九之时，空发牢骚根本不能解决实际问题。

事实上，拒绝加班，不是和老板公然对抗，而是用更为智慧的方式来争取自身利益。否则，只能落得案例中张琳的被动局面。那么，你就要学会采用“金蝉脱壳”的方式，巧妙地拒绝加班，赢回

本属于你自己的休息权利。

拒绝加班

不论你是企业的资深经理人，还是公司的普通员工，如果你在签订劳动合同时，注意到加班和休息的权利，那么恭喜你，你已经为自己的休息权利找到了法律上的凭证。有了法律做自己的靠山，那么金蝉脱壳永远都不会等同于自寻死路。

想要拒绝加班，全权支配自己工作之外的作息时时间，就需要学会下面这四招：

第一招：“编造理由”法。

当已经忙了一天，即便主管按规定付给你加班费，你也不愿意加班时，可以适当地编造出一个理由来委婉拒绝加班。在平时，利用和老板聊天的机会多“编”一些亲戚，在老板向你提出加班要求时，可以依靠这些“亲戚”帮你渡过难关。如你的大表哥今天从外地赶来看你，或者小表妹正好有急事需要帮忙。即便工作再忙，主管也不会无动于衷，毕竟人心都是肉长的嘛！

善用这些平日“编造”的人物，往往可以起到出其不意的效果。

第二招：提前准备法。

若是身在小公司打工，每天都处在“受剥削”的状态，而你恰恰又不想加班，只想正点回家享受自己的小幸福，“提前准备法”无疑最有效。利用每天下午下班之前的一两个小时，向老板询问有没有临时的工作安排。你可以这样说：“老板，我今天想要正点下班，请问您这里有需要临时处理的文件吗？”如此，不但让老板觉得自己得到了应有的尊重，而且在维护你正点下班这一权利的同

时，还留下了可以协商的余地。

在询问时，一定要坚持住自己的立场，千万不能使用探询的语气，如“老板，我今天可以不加班吗？”这样往往会招致反面的回答，从而让自己在老板的心目中留下一个好吃懒做的印象。

又或者，假装身上有不适的症状，也能助你暂时逃之夭夭。只是要记住，不能让自己总是生“同一种病”，如果那样的话，恐怕就连如同阿甘一般的老板也会起疑心。

第三招：用工作推工作法。

这一招，最能表现你的勤奋和积极。告诉老板，你手头正在处理的这件事情非常紧急，或者还有更为重要的事情等着你去办。问清楚老板交给你的临时任务需要什么时候上交，然后问老板自己可否带回家去做。如此，就可以避免你在办公室加班了。而且，老板一般也不会铁石心肠到非要你带回家去做的程度，他很有可能会把这项任务交给其他人去做。

第四招：严词拒绝法。

当以上三招都不灵验时，那就只有拼死一搏，做“鱼死网破”状了。对于总是要你加班的老板，可以采用严词拒绝的原则，用劳动合同和国家法律来当武器，为自己拒绝加班找到理论上的依据。此时，你需要传达给老板一个明确的信息——你不是随时随地都会无条件地答应加班。

当然，这一原则所带来的危险性就是，你很有可能“炒了老板鱿鱼”。所以，若非身处国企或者是严格按照章程办事的大公司，那这一招还是少用为妙。否则，你还得辛辛苦苦地寻找下一个饭碗。

当然，有些人加班并非是因为其工作积极性高，而是因为平时工

作效率低，在规定的时间内无法完成工作任务，所以只好留下来加班。面对这种情况，想要拒绝加班就先要从自我反省开始做起。

最后强调一点，对工作要尽心尽力，必要的加班还是要接受的。面对老板的时候，要做到不卑不亢，才能保证自己的合法权益不受侵犯，才能游刃有余地和老板和谐相处。