

不要再让别人的事情折磨你

×× ×

当时拒绝[×] 就对了

应卫强——著



At that time
refusing is right

你无法让所有人都满意，别让不好意思害了你。

聪明人都习惯说“不”，拒绝让你更珍贵。

古吴轩出版社

中国·苏州

当时拒绝[⊗] 就对了

应卫强——著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

当时拒绝就对了 / 应卫强著. — 苏州: 古吴轩出版社,
2016. 4

ISBN 978-7-5546-0628-5

I. ①当… II. ①应… 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 (2016) 第 010224 号

责任编辑: 徐小良
见习编辑: 李爱华
策 划: 王 猛
封面设计: 浪殿阿鬼

书 名: 当时拒绝就对了

著 者: 应卫强

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 680×960 1/16

印 张: 16.25

版 次: 2016年4月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0628-5

定 价: 35.00元

不要再让别人的事情折磨你

不知你是否遇到过这样的事情？

当你拼命加班，分身乏术的时候，朋友突然请你帮他解决一件小事。你原本想冷着脸回绝他，可念及多年的交情，最后还是假装心平气和地答应了他的请求。殊不知，朋友口中的“小事”，根本就不是那么容易解决的。为了不让朋友失望，你不得不绞尽脑汁，透支精力，咬牙硬扛。

当你准备在周末好好休息一下的时候，老同学突然约你陪他购物。你根本就不想去，可老同学夸你眼光好、品位高、会砍价，说没有你当参谋，他绝对会吃亏。于是，为了不让老同学吃亏，你只好牺牲自己的休息时间。

当你上班遇到堵车，担心迟到的时候，同事突然打电话给你，请你帮他带一份早餐。你又急又气，当场就要发作，可考虑到跟同事相处的时间还会很长，不能因为这么一件小事就把关系闹僵。于

是，你挤出时间去帮他排队买早餐，却因为迟到被扣了工资。

.....

类似的事情，在我们的生活中不可谓不多。我们的态度往往出奇一致，那就是不愿意去拒绝。

因为你不敢拒绝，所以别人认为你很好说话，便把各种琐事都塞给你做，让你接受最差的待遇，给你最坏的评价……你不去反抗，不去争取，不去辩驳，最后只能丢掉了尊严、人格和利益，得到的唯一的安抚无非是“你真是个好人啊”。

其实，你知道自己是个有底线的人，可是在害怕拒绝的心理影响下，你的底线被一次次放大，你的忍耐力越来越强，胆子越来越小。

你害怕拒绝，究竟在害怕什么呢？这个问题不难回答。

你害怕得罪人，你认为唯有处处迁就别人，才能获得好人缘，否则就可能与人交恶。可你有没有想过，如果别人用交情“绑架”你，让你做一些违心的事，对方是不是也在得罪你呢？有句话说：“别怕得罪人，有原则的人谁都敬他三分。”当别人触犯了你的原则时，你何必还要迁就他呢？

你害怕被否定，你一味迎合别人，很多时候只是想得到别人的认可，想在人群之中找到自己的存在感。你觉得，如果拒绝了别人，就可能被人孤立，你身上的闪光点将不再被人欣赏。可是，你真的愿意活在别人的认可里，放弃真实的自己吗？

你害怕改变，你宁愿在别人的主宰下安之若素，也不愿意为了

心中的梦想勇敢去闯。你认为，顺从别人就能得到同情和援助，至少能够安安稳稳地生活。可是，你难道没发觉顺从只会让你更颓废、更怯懦吗？

.....

当你不敢拒绝别人时，只能憋屈自己，你希望得到安慰，却无人理会。你太好说话了，别人找你做什么事，你都答应；别人找你要什么东西，你都给。如此一来，你变得就没那么珍贵了。你忘了，人的价值是靠拒绝而来的，拒绝可以让你变得更珍贵。

拿出拒绝的勇气吧，让你的心智变得自由，让自己先认同自己，让所有的不甘心都烟消云散。你要相信，你拒绝别人，并不会伤害他们，而是给了他们更多的磨砺的机会，而你也有了更多的精力和时间处理自己的事。

不要再让别人的事情折磨你，学会拒绝从当下开始。

序言 | 不要再让别人的事情折磨你 ...3

第1章 CHAPTER ONE

拒绝的勇气：

当你不敢拒绝的时候，你在害怕什么 ...001

难道怕伤害别人，就要伤害自己吗 ...003

有原则的人，谁都敬他三分 ...008

看不惯就说出来，没有谁故意为难你 ...013

你那么好说话，无非是因为没立场 ...017

别傻了，没有人能决定你的生活 ...020

别人说得出口，你就拒绝得出口 ...025

力不能及的事，干吗要答应 ...030

示弱也是一种力量，没必要强撑 ...034

缺乏主见的人，从来都没有存在感 ...037

心智自由：

你能接受让别人主宰你的一切吗 ...041

别让“陪审团”葬送你的幸福 ...043

别小看自己，也别高估别人 ...046

这个世界谁也不欠你，你也不欠谁 ...051

与其假装淡定，不如正向面对 ...058

跟妥协唱一次反调，局面也不会变糟 ...063

一味胸怀天下，只会给自己添堵 ...066

不懂拒绝，你就等着被烦死 ...069

让你低到尘埃里的人，不如趁早放手 ...073

认同自己：

没有人能拿走你说“不”的底气，生活从来靠自己...079

过自己的生活，无须看他人脸色...081

隐忍要有限度，当心憋出内伤...086

任何时候都不要拒绝成长...090

向上吧，别让自己死于一事无成...094

人生从来没有太晚的开始...098

努力上进，不是为了做给别人看...102

拿得起放得下，不为过去的事挂心...106

你被赶下台，是因为上台前就已怯场...110

没错，你只是输给了犹豫...114

做自己，活出生命最好的可能...118

别活在未来，享受生活从今天开始...122

从容拒绝：

拒绝让你更珍贵，别让你的帮忙变得理所应当 ...127

很多事能复制，唯独生活要独树一帜 ...129

你没必要按别人的标准去生活 ...133

人不能靠心情活着，而要靠心态生活 ...137

别拿轻浮的心态对待感情 ...141

总是谈是非，就别怪被是非纠缠 ...145

人生要经得起诱惑 ...149

别跟易愤怒的人有过多牵扯 ...153

勿将希望倾心而出，寄托于他人 ...158

不主动争取的人，只能用尊严换取馈赠 ...161

把握界限感：

不威胁他人的利益，不放弃自己的立场 ...165

总是满脸堆笑，别人不一定尊重你 ...167

放下的是脸面，得到的是气量 ...170

坦率地拒绝，胜过违心地答应 ...173

说服也要给别人一个台阶下 ...177

给别人留点余地，就是给自己留下退路 ...181

生活是自己的，不必向外寻找答案 ...184

像对待自己一样对待别人 ...188

小心点，别让损友害了你 ...193

不多看不多听，安心守着自己的幸福 ...198

消灭不甘心：

你吃的都是不懂拒绝的亏...203

别让自己活在别人的眼光之下...205

任何时候，你都有权力维护自己的利益...209

做人要直率，忸怩作态没人爱...214

别扛着，有苦就要说出来...219

你愿意让工作占据你的生活吗...223

冷面孔也是一种威力...227

不属于你的东西，不值得你哭泣...231

任何时候，都不要背黑锅...236

隐私这种事，还是躲开好...239

别人的想法，改变不了你的心情...243

第1章

CHAPTER ONE

拒绝的勇气：

当你不敢拒绝的时候，
你在害怕什么



难道怕伤害别人，就要伤害自己吗

德国哲学家康德说：“生气，是用别人的错误来惩罚自己。”

这句至理名言，她读中学的时候就听过，可真正教她领悟其含义的，却是母亲。

那年，她正读高三。因为学校离家很远，回去一次要折腾不少时间，还得花几十块钱的路费。当时，家里的条件不是很好，所以她总是一个月才回去一次。就算是清明节这样的小长假，只要没到“探家周”，她都会待在学校，从不例外。

某个周末，班里的同学都回家了。吃了午饭后，她买了一袋瓜子，带着一本厚厚的英语书，走进了空无一人的教室。到了晚上，她把地上的瓜子壳打扫干净后，就直接回了宿舍。

周日下午，学校要求高三学生上自习。所有人都来了，大家安静地上自习。班主任在门口站了一会儿，就让大家停下来，说有事

要讲。班主任说：“谁在扫完地之后，在教室里吃瓜子了？”没有人回答，见此情景，她火了，问：“还没有人承认吗？”

她看到了那堆瓜子壳，知道那与自己无关。可她心里还是害怕，一直在犹豫：要不要告诉班主任，我周六下午吃了，但已经打扫干净了啊。最后，她去找了班主任，讲明了自己的来意，并坦白，周六那天自己吃过，但已经打扫干净了，今天的事与她无关。

然而，班主任根本没有听她把话说完。当天，班主任在教室里当着所有同学的面说：“我就知道，有些人不自觉。做了就做了，坦白承认也行，还非要找借口。我早就知道是谁，不要以为我看不出来。像这样的人，以后不可能有什么大出息。”

她心里很难过，很委屈，当场就止不住流泪了。那天晚上，她胡思乱想了很多。此后，她对班主任心存芥蒂，不再听班主任的课，班主任在上面讲，她就在下面做自己的事。到了模拟考的时候，她的成绩退步了很多，总分连二本线都不够。

回家时，她没有提考试的事，母亲见她情绪不高，也就没多问。在宁静而安全的氛围里，她抑制不住内心的委屈，把事情的原委告诉了母亲。母亲温和地说：“这不是你的错，你也不需要用别人的错误来惩罚自己。你用这样的方式对抗，就是在跟自己过不去，就是在堵自己的未来，不值得。世界上的人有很多种，不管遇到哪一种，都要用平和的心去对待。要记住，你永远不能改变别人，只能改变

自己，让自己不生气。”

这件事引发的后果，以及母亲的这番话，给她上了人生中最重要的一课。她消除了心里的芥蒂，不是刻意控制自己不生气，而是真的想通了——没有必要把宝贵的时间和美好的未来浪费在对别人的埋怨和痛恨上。这样的思维方式，后来一直伴随着她，彻底改变了她为人处世的态度。无论对生活还是对工作，她都不会轻易发怒，不会让别人的不足影响自己的进步，也不会让别人的错误成为自己的包袱。

印度诗人泰戈尔说过：“不让自己快乐起来，是人最大的奢望罪过。”

生别人的气，就是在为难自己。面对他人的过错，能够做到心平气和、泰然处之的人，才是生活的智者。毕竟，你再怎么生气，再怎么难过，对方也不一定会因为你的愤怒而清醒地认识到自己的错；即便认识到了，也不一定会立即改正。所以你生气又有何益呢？与其这样折磨自己，不如放宽心，忽略那些扰乱心灵的浮尘。错不在你，你又何苦为难自己？

一则故事讲道：一位高贵的妇人，经常为一些琐碎的事生气。久而久之，她的高贵变成了戾气，身体也大不如从前。她很苦恼，便去求一位朋友指点迷津。

朋友听了她的讲述，一言不发，接着就把她一个人锁在了房里。