

迈向财务自由的道路，是由拒绝铺成的  
从生意到生活的成功法则

# 拒绝我吧， 我喜欢！

化拒绝为动力的21个秘诀

[美] 约翰·弗尔曼 (John Fuhrman) 著  
刘善红 程露 赖伟雄 译

# Reject Me I Love It!

中国社会科学出版社

# 拒绝我吧， 我喜欢！

化拒绝为动力的21个秘诀

[美] 约翰·弗尔曼 (John Fuhrman)

刘善红 程露 赖伟雄 译

# Reject Me I Love It!

会科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拒绝我吧 我喜欢! / (美) 约翰·弗尔曼著; 刘善红、程露、赖伟雄译. —北京: 中国社会科学出版社, 2011.09

ISBN 978-7-5161-0011-0

I. ①拒… II. ①刘…程…赖… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170991号

Reject Me, I Love It!

Copyright © 2007 by John Fuhrman

Chinese edition copyright © 2011 by China Social Sciences Press.

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-7796

责任编辑 路卫军

责任校对 李小冰

封面设计 李尘工作室

技术编辑 王超

---

出版发行 中国社会科学出版社

社址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 三河君旺印装厂

版 次 2011年9月第1版 印 次 2011年9月第1次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 5.25

字 数 100千字

定 价 25.00元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换。  
版权所有 侵权必究

## 鸣 谢

---

### ACKNOWLEDGEMENT

刚写本书时，我觉得这将是一段孤独的旅途。然而，在本书即将付印之际，回头一看，我发现自己并不孤独。《拒绝我吧，我喜欢！》绝不仅仅属于我个人，它凝聚了许多人的智慧。

首先，感谢我的父母——约翰和基蒂。在我成长的过程中，他们给了我想象的空间，鼓励我在梦想世界里自由驰骋。他们的谆谆教诲和拳拳爱意，促使我在创作过程中字斟句酌，在词穷语尽时持之以恒。

其次，感谢我的兄弟——皮特和格雷格。是他们让我懂得人要不断拼搏、超越自我。当我觉得自己的潜力达到极限时，他们不断抛给我新的挑战，鼓励我超越极限。

我还要感谢我的妻子海伦。作品完成前，她从没看过我的稿子。然而，书中的每句话、每个字都得益于她的鼓励和信任。在18年的婚姻生活里，妻子的支持让我觉得自己无人能敌。感谢老天赐给我海伦，我愿每天与她分享成功和喜悦。

谢谢我的儿子约翰和女儿凯蒂。这两个精力充沛的小家伙是我一生最大的骄傲，也是我追求卓越的动力。约翰让我知道生活本身就是一种快乐。有时，我甚至忘记了他只是个孩子。小公主凯蒂是个乖乖女，她的微笑总能让我正确审视自己。约翰和凯蒂无时无刻不在提醒我要身体力行。

感谢编辑和出版商给予我的帮助。众所周知，大多数出版商都以营利为目的，而我的出版商却像朋友一样支持、关心我。他们帮我完善，促我改进。他们或电话留言，或书信鼓励，助我实现我的梦想，从而惠及大众，激励更多的人。

最后，我要感谢上帝。感谢上帝赐予我的一切——天资、友情、知识、勇气，最重要的是自尊和自信。在上帝的引导下，我总能专注于自己的宏伟目标——激发别人的全部潜能。

# 序 言

## INTRODUCTION

我们要借鉴人生经验，寻求创造生命价值的途径。

——苏珊·杰弗斯博士

各位读者，刚拿到本书时，你肯定觉得它的分量很轻，但读过之后，你就会发现它的内容十分厚实。请仔细想想，硕大无朋的大象居然害怕小小的老鼠；250磅重的球员竟然畏惧小小的蜘蛛。请再仔细想想，这个世界居然有99.9%的人害怕被拒绝，有些时候，这种恐惧感会让他们彷徨无助！拒绝只是一个“不”字，但如果你任凭它摆布，这个小小的“不”字，将会像大山一样挡在你面前，阻碍你前行。

每个人一生中都会遭遇无数次拒绝。本书就是要教你应对它的方法。面对拒绝，有些人在某些时候，会努力克服自己的恐惧感；有些人会想尽办法躲避被拒绝的风险；还有少数人能够控制

自己、不怕拒绝，甚至可以说是爱上拒绝了。第三种境界便是我想引领诸位到达的彼岸。请敞开心扉阅读此书、推敲细思、咀嚼消化；请在接下来的日子里，控制恐惧感，不再害怕被拒绝。

中国古语说：“千里之行，始于足下。”生活就是一次旅行，而本书将为你献计献策，助你坦然面对人生路上最大的绊脚石。我称这些计策为“化拒绝为动力的21个秘诀”。各位读者，你即将获悉这21个秘诀，你即将看到拒绝的巨大威力，你即将学会怎样将拒绝变为自己人生的动力，并且受益终身。

你可以把这21个秘诀视为生活宝典，遇到任何问题，都能轻松找到答案。你有能力控制恐惧感，拒绝再也无法阻碍你的前进。

“拒绝”这个词，像块石头一样沉重地压在许多人的心头。它影响着很多人的命运。普通人看到它就会浑身冒冷汗。然而，对于那些可以控制自己的心态、坦然面对拒绝的人，“不”字反而能激发其斗志，促其成就伟业。

有趣的是：我们对生活中的许多事情都能做到习以为常，甚至不屑一顾，可面对拒绝，我们却始终无法释怀。我听说，一个人18岁时已累计听到过15万次“不”字！然而，只要一想到被人拒绝，我们总会觉得心里不舒服，就像许多人听到“指甲划过黑板”的声音会觉得不舒服一样。这是为什么呢？或许是一种根深蒂固的心理因素在作怪吧！或许是缺乏自尊（即自我尊重），又或许是什么其他原因。不管怎样，我知道如何才能让拒绝变得对你有益——这就是本书的精髓。

如果不加控制，火会危害人类。只有控制了火，人类才能获取温暖、烹饪食物，还能营造浪漫氛围！应对拒绝莫不如此：放任自流则会引火烧身；控制利用则会予你鼓励、促你行动、助你梦想早日成真。亲爱的读者，你需要做的便是学会如何对待拒绝，将其转化成动力，并从中受益——这便是本书的真谛。请把它当作你的“用户手册”，勇敢地面对拒绝，勇敢地聆听“不”字吧！



# 目 录

## CONTENTS

|                      |    |
|----------------------|----|
| 鸣谢.....              |    |
| 序言.....              |    |
| 第一章 没有人是完美的.....     | 1  |
| 第二章 向拒绝开放.....       | 7  |
| 第三章 逃避拒绝是很危险的.....   | 13 |
| 第四章 规则中的例外.....      | 20 |
| 第五章 如果.....          | 30 |
| 第六章 大家都这么做.....      | 36 |
| 第七章 信心、恐惧、爱心和自尊..... | 47 |
| 第八章 将拒绝化为动力.....     | 54 |
| 第九章 投资在你的成功上.....    | 62 |
| 第十章 只有英雄才能申请.....    | 72 |
| 第十一章 专注梦想才能成功.....   | 80 |

|       |                       |     |
|-------|-----------------------|-----|
| 第十二章  | 召唤压力·····             | 88  |
| 第十三章  | 你是一块能吸引他人认可的磁石·····   | 97  |
| 第十四章  | 现在，没什么能阻挡你！·····      | 105 |
| 第十五章  | 有人买，有人不买，那又怎样！管他呢！··· | 109 |
| 第十六章  | 真正的盗梦者——自我拒绝·····     | 117 |
| 第十七章  | 你正步入正轨·····           | 124 |
| 第十八章  | 感觉就是“现实”·····         | 131 |
| 第十九章  | 你是一个了不起的人·····        | 139 |
| 第二十章  | 每天十五分钟·····           | 149 |
| 第二十一章 | 感恩与希望·····            | 154 |

# 第一章

## 没有人是完美的

### 化拒绝为动力的第一个秘诀

没有彻底的失败，也没有完美的胜利。

——罗伯特·H. 舒勒

常言道“人无完人”。世上不存在思想和行为尽善尽美的人。虽然我们被创造出来，是为了创造意义、获得成功，不幸的是，许多人都把“我并不完美”这句话作为不成功的借口！有多少次，当别人指出你犯的某个错误时，你用这句话敷衍了事？诚然，我们的思想和行为并非完美；它们总是有着进步的空间。但我们是否说服自己：我们不能把事情做到完美，所以无法获得最大的成功？现在，请你想一想：失败只是某件事，并不是某个人。失败不是你！这与拒绝又有什么关系呢？它们关系密切。

看看孩子是怎样出生的吧！这可能是人类最完美的拒绝——分娩吧！只有当母亲拒绝小生命继续待在自己体内时，孩子才可能自然降生。大多数情况下，在剪断脐带的那一刻，你得到的是

一个完美的小人儿——一个生来注定成功的人！无论外观如何，新生婴儿都堪称是完美的化身。

所有的生物最初都是为获得完美与成功而设计的。上帝从不制造任何废物！人类不仅需要从食物里获得营养，还需要爱和鼓励。但是，一旦一个孩子开始理解和行走起来，失败的程序也就启动了。虽然我们为成功而生，但随着岁月流逝，我们似乎适应了失败。

## 孩子在成长的过程中发生了什么？

这个不行；那个不行；你绝不能做这件事；你不能做那件事；不要喜欢他们；不要和那些孩子们玩；我们这个家族向来都不聪明；不要抱太大的希望；坐下，不许说话；你混不出什么名堂，诸如此类。我们的思想和行为并不完美。其中哪些是出于上帝善意的安排，又有哪些是人类本性使然呢？许多人会告诉自己去改变习惯，实现目标。我们通常追求完美，却又无法得到完美，这是为什么呢？

当孩子倒挂在树枝上，脸上挂着灿烂的微笑，你会说他们不懂什么是害怕。但当孩子走向一个陌生人，问他为什么坐在轮椅里时，为什么我们的心会感到往下一沉？是不是因为我们学会了害怕，而他们却根本不懂？如果可以重新选择，我宁愿不懂得害怕，这样，就不必遮掩自己的好奇心，也不必因追求生活乐趣而惴惴不安——真正做到心襟坦荡、天地自宽！亲爱的读者，你又会怎样选择呢？

在成长的过程中，大多数人都耳闻目睹许多消极的事物。与此同时，可能学会了偏见歧视和骄傲自满，学会了对拒绝心存恐惧。大多数人发现：某些人生来优越，对此你无能为力。想获得平等的地位，被人认可，等来的只会是拒绝和自己的失望。别人会嘲笑你、排挤你，最后只有孤独寂寞与你为伴。所有的一切让你不再那么尊重自己。与别人的比较以及自我价值判断，往往会伤害你的自尊心。

## 人们会期待孩子尽善尽美吗？

哈罗德·S. 库什纳是《我们必须好到何种程度？》（*How Good Do We Have To Be?*）一书的作者。他解释了许多人都曾有过的一种经历：“我们害怕犯错是因为要保住‘我们很完美’这个幌子。究其原因，这是小时候一些痛苦的经历——每次做错事时父母的失望、老师的批评或挖苦……”

为了向前走，我们必须认识到：一旦犯错，父母和老师可能连自己不完美这一事实都无法接受，更别提接受别人的瑕疵了。接着，我们可能会拒绝自己！为了避免他们的拒绝，我们往往纠缠于自己的不完美中。

请记住：我们生活中的榜样，只是根据自己的认识水平努力做到最好而已！谅解他们，忘记它，继续前行。我们一定能创造新的开始。不苛求自己或别人尽善尽美，就不会常感失望，内心也会更平静！

## 外表通常不可靠

请小心，不要把自己内心的不安全感，和别人外表的风光潇洒相比较。别人外表看起来越完美，他们的内心就越有可能感到无力。他们想通过外表完美而获得自我价值。在这个世界上，没有人能做到事事妥善。人们在不同程度上都存在着感情的伤害。一个人的自我越成熟，就越有可能承认自己需要克服很多缺点及困难。所以，你并不孤单。

我再次引用库什纳的话：“我们应该怀着一种释然的心态，而不是出于妥协或迫于压力得出这个结论——我们不是完人，并且永远不会成为完人。我们不满足平庸，但我们懂得人性，知道人们面临的情况是多么错综复杂。因此，没有人可以总是正确地处理每件事。”既然如此，接受自己和别人并非完人这一事实，就显得尤为重要。全力以赴并承担责任，调整心态并持之以恒。

## 可以达致完美吗？

我们能够达致完美吗？绝不可能！我不相信，因为以前没有人达到过。但我敢肯定，只有全力以赴，培养思想和行为，才能获得真正的成功。虽然完美不可企及，然而卓越却是人们力所能及的。我希望此书能够帮助那些走过这个旅途的人，为你在追求卓越的道路上提供指导。我们将会深入探讨害怕拒绝的想法是如何让你畏缩不前的，以及怎样才能将拒绝化为人生动力，最终获得属于你的成功。

## 播种才有收获

健身爱好者发现，当动作超出身体舒服范围时，总会伴有短暂的疼痛。然而，不经历身体的不适，你就不会成长。思想上也是如此。为了提高自己，我们需要体验一些不适的感觉，需要用新的方式来思考问题。像做运动一样，我们可以在思想上向着一个无法让我们得到想要结果的方向运动。或者我们可以把我们的思想推出现有的发展水平；这个时候，我们很可能需要忍受一些情感上的痛苦。

如果你正为一场体育比赛努力训练，感到身体疼痛，你会立刻放弃吗？绝不会！你可能会稍作休息，接受治疗，以防进一步受伤；然后，你会继续正常训练。当然，你可能会调整日常的训练动作，防止相同伤害再次发生。在思想上，我们也需要稍作休息，调整思维。

生活就是一场比赛。然而，在做一些你所相信的事情的过程中，你多少次因感到不适而灰心气馁，选择放弃，而不是做一些调整，重新开始？我从没说过拒绝不会带来任何痛苦。但是，像身体的痛苦一样，它很快就会过去。同样，像身体的痛苦一样，如果做些调整，就能防止同样的事情再次发生。当你强迫自己改变并继续成长，你会变得更加坚强，也会早日实现自己的梦想和目标。正如罗伯特·H. 舒勒所说：“做成某件事，虽然不尽完美，也比一事无成、保持完美的假象要好得多。”

谋求变革所带来的后果之一可能是遭遇拒绝，但这对你有益！事实上，选择勇敢地面对拒绝，继续前行，就意味着拒绝旧事物，迎接新事物。

——约翰·弗尔曼



## 第二章

### 向拒绝开放

#### 化拒绝为动力的第二个秘诀

如果连试都不试一下，你百分之百打不中。

——韦恩·格雷茨基

和大多数人一样，一想到拒绝，你是不是满脑子的负面想法？然而，如果成人不去善意地阻止孩子的好奇心，而允许他们触摸火炉，他们的身体可能会平添很多的痛苦和伤痕。如果你在马路上玩耍，你很可能活不到今天！如果在面试中没有屡遭拒绝，你或许会接受一份到头来连自己都看不起的工作。拒绝会促你奋进，帮助你找到更合适的工作，助你取得更大成就。

这只是几个简单的例子，证明拒绝可以让你受益良多。如果你能明白所有的拒绝都对你有益，你便能开放地对待每一次拒绝，而不让消极情绪潜入和控制你的大脑。

每当遭遇拒绝，请往好的一面看。有时，拒绝你的人或者某个朋友会说，拒绝你是为你好。这话不假，因为生活中发生的事情，是为你而发生的。别人刚对你说完“不”，紧接着就用这句