

REJECTION FORCE

拒绝力

你说不，没有对不起谁

龙小语◎著



生活中的多数麻烦都是这样惹上的：
说Yes太快，说No太慢

**你无法让所有人都满意，别让不好意思害了你
拒绝，可以让你变得更珍贵**

本书教你不得罪人、不伤和气地说No，迅速摆脱老好人的宿命

REJECTION FORCE

拒绝力

你说不，没有对不起谁

龙小语◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝力 / 龙小语著. — 南昌: 江西美术出版社,
2017.7

ISBN 978-7-5480-4334-8

I. ①拒… II. ①龙… 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 (2017) 第 033401 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司) 

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏

版式设计: 曹 敏

责任印制: 谭 勋

拒绝力

作 者: 龙小语

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-4334-8

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

当你正埋头于繁忙的工作中，而一个同事请你帮他设计一个方案的时候，你会怎么做？

当你满身疲惫地回到家里，好友却要你陪她去逛街的时候，你会怎么做？

当你头晕脑涨，上司却要你去参加一个客户的酒会的时候，你会怎么做？

在这个纷繁复杂的社会，每一个人都会或多或少地遇上一些自己不想做或不愿做的事情。而很多时候是内心里极不情愿，但又不便直接拒绝。因为人在社会上生活，要和形形色色的人打交道，即便你再正直，也不想把人家弄得很尴尬。无论对方是善意的，还是别有用心。

在现实生活中，我们都是个体的存在，面对社会外界的要求，



很多时候是碍于情面才不得不答应对方的要求。轻易承诺了却无法履行，将会给自己带来很大程度上的困扰和沟通上的困难。这主要受中国人长期以来的中庸的处事方法的影响，当然，也与当今社会的从众心理有关。很多人都戴着假面具生活，不仅是个人的悲哀，更是社会的悲哀！

我们大都听过这样一句古话：大丈夫有所为有所不为。这个“不为”，就是不做，就是拒绝，意思就是当别人有所求而你无能为力的时候，就要敢于拒绝；当你遭遇美丽、温柔的陷阱，自己的合法权益受到侵害的时候，你也要勇于拒绝。

对于拒绝，长久以来我们都有一个错误的观念，认为它是一个贬义词。拒绝代表着一种排斥、一种隔阂、一种敌视，是一种迫不得已的防卫，实际上它是一种更主动的选择。我们在人际交往过程中为了营造所谓的和谐关系，往往对别人的要求百依百顺，不懂得拒绝，因此使自己活得很累。其实这完全没有必要。在智者眼中，拒绝是一种智慧的表现，在某种程度上，更是一门重要的社交艺术！

明初有一位宫廷画师周玄素，颇有些名气，却不是因为他的画作如何了得，而是因为一个典故。

明太祖朱元璋登基，建立大明王朝，拥有天下，自然觉得豪情满怀，为了每日将他的万里江山尽收眼底，便招来宫廷画师周玄素，要他在大殿的墙壁上绘制巨幅《天下江山图》，以显示自己的盖世伟业。

这周玄素颇有心计，听后暗暗叫苦，心想：这偌大的江山，仅

凭一幅画怎么表现的了？再说，皇上马上夺天下，武功盖世，却不知道他对画作的好恶，假如自己画的有不合皇上心意之处，恐怕脑袋搬家就在眼前了！思虑再三，周玄素伏地请命：“臣不曾遍走天下九州，孤陋寡闻，不敢奉诏。斗胆恳请陛下启动御笔，先勾勒草图，臣再修改润色一二，方可画出《天下江山图》。”

朱元璋听了，觉得说得有理，便亲自提起笔来，不一会儿工夫就画出一幅《天下江山图》草图，命周玄素修饰。周玄素看了看草图，又启奏道：“陛下江山已定，岂可再有改动！”

周玄素脑袋瓜子确实灵活，这话一语双关，它表面是说这幅《天下江山图》陛下已经画好，我不便改动，而更深的一层意思则是陛下的江山永固。朱元璋自然明白周玄素的话的含意，而这含意十分迎合朱元璋的心理，所以不但让周玄素画画的事情作罢，而且还重赏了他。

就这样，周玄素在维护皇帝的自尊和面子的同时，也巧妙地违抗了圣命，不仅躲避了可能因不合旨意而招来的灾祸，保护了自己的身家性命，同时又显示了自己的谦恭和才华。

我们都不是“超人”，不能让每个人都满意。所以当别人有所请托时，一定要量体裁衣，只有我们自己最了解自己，所以适不适合这个请求或任务只有我们自己最清楚。若是为了某些原因难以拒绝，那这种“不愉快”将会延伸。心里想拒绝，但却不敢、不会、不善拒绝的人，实际往往得戴着“假面具”生活，既活得很累，而又丢失了自我。这种人事后常常后悔不迭，但又因为难于摆脱这种



“无力拒绝症”，又会陷入自责、自卑的泥潭。

根据《梅里厄姆-韦伯斯特大学词典》的解释，拒绝可以用作名词、副词、形容词。其所列举的12条义项表明拒绝有多种不同的用法。本书聚焦的，是“用不表示拒绝或否认的行为或事例”，是“否定的表决或决定”。我们需要用拒绝的智慧保护自己的权利，用拒绝的力量说服别人接受我们的观点，用拒绝的方法正确地做出决策，用拒绝的秘诀创造潇洒而华丽的人生。

本书提供了许多实用的建议，能使广大朋友们在决策过程中变得更加果断坚定，更好地把握自己的时间与生活。阅罢此书，你将学会如何通过拒绝来表达和保护自己的切身利益；如何使自己说出的话坚实而有力量、易于被他人接受而又不破坏社会关系的融合性，等等。

如果你常常为自己不能及时而勇敢地拒绝后悔不已；如果你在为自己不会拒绝而郁郁寡欢，那么，请打开本书！本书将让你全方位地掌握拒绝的艺术，有助于你在人际关系的浪潮中更加游刃有余。

► 这些年，你都是吃了不懂拒绝的亏

为面子不敢拒绝的“好好先生” / 002

害怕失去朋友，只有自己吃亏 / 004

违心答应请求，无奈委屈自己 / 006

担心破坏关系，只得自己硬撑 / 009

时机未到，只能忍受被欺辱 / 012

缺乏主见，附和别人的想法 / 015

在意别人的眼光，缺乏自信 / 019

► 所谓情商高，就是会拒绝

每个人都可以大方地拒绝别人 / 024

不只说“不”，要说“是一不一是” / 026

“是的，但是”会使对方放弃说服 / 029

用“这是我一贯的原则”来回绝 / 032



拒绝前说句“反正”“还是”的转折语 / 033

给对方留下你已“尽力”的印象 / 035

在拒绝前，要找到替代方案 / 038

先承后转，不伤人心 / 044

借助对方的说法拒绝对方 / 046

明快的拒绝令人不再纠缠 / 051

运用赞美法达到拒绝目的 / 054

► 别不好意思，该拒绝时就拒绝

你的善良必须带点锋芒 / 058

别被朋友关系“绑架” / 060

莫让承诺成为一种负累 / 063

摆脱不良诱惑的干扰 / 065

面对抉择也要守住底线 / 067

警惕鲜花后面的陷阱 / 069

反操纵，不能说的就不说 / 073

► 不会拒绝，你还敢拼职场

在工作中学会拒绝 / 078

防止在工作中的外来干扰 / 080

- 妥善处理同事间的距离关系 / 086
- 掌握职场拒绝语言的使用技巧 / 089
- 提防办公室小人，敬而远之 / 091
- 把握分寸，服从但不盲从 / 095
- 拒绝下属，如何说“不行” / 100

► 怎样拒绝，别人才愿意接受

- 对优柔寡断者说“或许” / 104
- 对唯唯诺诺者说“是” / 108
- 果断做出决定并坚持到底 / 111
- 礼貌拒绝，而非强硬对抗 / 115
- 转移话题，消除尴尬 / 117

► 巧妙拒绝，跟谁都能谈得来

- 运用“破唱片”技巧，重复说“不” / 124
- 反复说“真伤脑筋”“该如何是好” / 129
- 利用俗语直截了当地拒绝 / 130
- 运用含糊回避法暗示 / 133
- 恰当自嘲，化解尴尬 / 137
- 对无关的话语不反对不赞成 / 141



- 夸张地说“是”就是表示拒绝 / 144
- 想拒绝时，就不要提对方的名字 / 146
- 多余的敬语，会拉大心理的间隔 / 148
- 运用巧问反诘法间接地拒绝 / 150

► 无声拒绝，让别人心领神会

- 用态度传达拒绝信号 / 156
- 将拒绝的态度进行到底 / 159
- 用肢体语言做出拒绝的姿势 / 165
- 体态不佳的举止就是否定 / 168
- 中断微笑使对方不安 / 169
- 避免碰触对方递过来的物品 / 171
- 不妨背对着窗户就座 / 172
- 从对方背后更容易拒绝 / 174
- 置身于对方目光可及的范围外 / 176
- 亲近者在远处，疏远者在近处 / 178

► 强势拒绝，你就赢了

- 做人不要太老实 / 184
- 做事多留一个心眼儿 / 188

为人处世用点儿心机 / 192

大智若愚装装糊涂 / 197

能屈能伸能进能退 / 202

故意犯错保护自己 / 204

附录 小测试：你是“N型人”还是“Y型人” / 207



这些年，你都是吃了不懂拒绝的亏





为面子不敢拒绝的“好好先生”

小峰刚参加工作不久，叔叔来看他。到了吃饭的时候，身上只有50元钱的小峰很想找个小餐馆随便吃一点儿，可叔叔却选中了一家很体面的餐厅。叔叔开始点菜，他征询小峰的意见，小峰只是含混地说：“随便，随便。”心里却直嘀咕，50元钱怎么够付这顿饭钱？可是叔叔却一点儿没有注意到小峰的不安。

吃完饭，服务员拿来了账单，小峰看了一眼，张着嘴，却什么也没说出来，叔叔微微一笑，付了饭钱：“小伙子，我知道你的感觉，我一直在等你拒绝，可你为什么不说呢？要知道，有些时候，一定要勇敢、坚决地拒绝，这才是明智的。”

小峰的尴尬是什么原因造成的呢？显而易见，爱面子是主要原因。虚荣心人皆有之，死要面子则是虚荣心的具体表现。一个人不可能不要面子，但又不能死要面子。死要面子的人，往往丢了面子活受罪。

“面子”是中国人心理上的沉重包袱。“人活一张脸，树活一张皮”，可以说是中国人的集体无意识情结。过重的自尊来自东方哲学熏染，中国佛、儒、道家文化是有厚重耻感内涵的，造成了中国人高度重视做人的“礼仪、节气”，高度重视人的“脸面”，这些文化深深影响着中国人的思想与心理。

现代社会仍然很讲究“面子工程”。中国文化中“面子”：他人眼中的我，即你做任何事情要顾忌面子、做得体面，不能让别人在背后戳你脊梁骨，你得顾忌自己的行为对他人的影响，以及他人对自己的看法。这是文化所形成的人际行为规范，本质上是人的自尊需要。

耻感文化形成了束缚人内心的枷锁，有些人由于个性懦弱、内心自卑而在一个讲究面子的文化环境里很不自由，备受人际焦虑折磨。这种人是活在别人的印象中，其自我概念是建立在他人评价上的，其个性决定了他在人际交往时，会高度关注他人的行为反应，包括他人的需求。如果他在意了别人和满足了别人，自然会获得别人的好感、好的态度和好的评价，自己就会感觉被重视，觉得自己做得很对，很有成就感！

这种自我肯定来于别人肯定的人，是无法在他人面前给予否定的，即害怕说出“不”。因为对别人否定，就意味着对自我的否定，这会断绝看清自己是谁的被肯定来源（给自己评价的客体）。所以，他在对别人有求必应的“讨好”中，充分感到自我的存在和存在的价值。由于“讨好”是以压抑自我为代价，他必然会逐渐感觉是在为别人而活，会逐渐产生拒绝别人的愿望，但他欲拒不能。因为他内心的弱小与不安全感，使他无力承受“万一被拒绝”的后怕，他潜意识的“讨好”欲望，使他还不愿丧失他人的好评和好感，唯有“讨好”能感觉自己是个好人，也唯有实现“讨好”才能免除他社交中的焦虑。当然他的心理现实



是，要么顾了自尊（面子）委屈了内心自由，要么顾了内心自由而伤了面子（自尊）的矛盾冲突。但一般情况下，他宁愿忍辱内心而不愿丢失面子。

当然，面子不能不要，一个一点儿面子也不要的人，恐怕自尊心也不复存在。关键的问题是要搞清怎样做才算不丢面子。什么面子可以丢，什么样的面子应当保？具体说来，出于虚荣的面子应当丢，有关人格的面子需要保，不保何以处世？而保的办法就是实事求是。事实俱在，曲直分明，面子不保亦在；哗众取宠，装腔作势，面子虽保亦失。

值得一提的是，有些人之所以不拒绝别人，是为了自己的面子。还有很多人接受别人的请托，是为了顾及对方的面子。众所周知，被拒绝是令人不愉快的事情，也是没什么面子的事情，尤其是在众目睽睽之下遭到拒绝，即使周遭的人没有觉得不妥，可是当事人却会觉得自己没有受到应有的重视，颜面扫地。轻者会生拒绝他的人的气，重者两人感情完全破裂也不无可能。所以，不少“好好先生”们为了顾及对方的情绪，维持双方友善的关系而不敢拒绝。你是这样的人吗？

害怕失去朋友，只有自己吃亏

常听别人提起这样的事情：原本打算拒绝却被对方邀请吃

饭，“我们找个饭店，边吃边慢慢谈吧！”结果答应了对方的要求而快快不乐归来。

这启示我们，在了解对方意图的前提下，想拒绝对方，就必须严格禁止自己与对方一起吃喝。因为一旦成为“酒肉朋友”，人们就会产生难以抗拒的心理，从而丧失拒绝对方的勇气。

伊尹是商朝开国君王汤王的宰相，他不仅帮助汤王推翻暴虐无道的夏桀，还辅佐商汤、外丙、仲壬、太甲、沃丁五代君王，在朝五十余年，功勋彪炳。伊尹享年100岁，沃丁以天子之礼将他葬在商汤陵寝之旁，以表彰他对商朝的贡献。甲骨文记载商朝还有祭祀伊尹的仪式。

伊尹出生时遭遇洪水，获救后被莘国国王的厨师收养。伊尹在御厨的抚养下长大，学得一手烹调的好绝技；同时他天资聪颖，又用功读书，学问渊博，懂得治国的道理。后来莘国的公主嫁给汤王，伊尹作为陪嫁的仆臣同去。

伊尹重复向汤王陈情了七十次，每次都被拒绝。苦闷之际，擅长烹饪的伊尹突然心生一计，应聘汤王的御厨，为汤王准备早、午、晚餐，历经周折之后，终于与汤王有了“交情”。汤王由于吃了伊尹做的饭菜，故难以拒绝伊尹。

伊尹指出，治国的道理与烹饪的道理是相通的，都统合于“道”，能通晓“道”就能掌握好万事万物。他以调和五味作比喻，向汤王说了许多治国的道理，深得汤王的赏识，被任命为宰相。他说：“做菜既不能太咸，也不能太淡，佐料要放得适中；