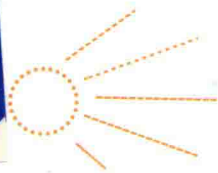


李素文 / 著

课外借

Don't Give Up
Learn to Face



这是一本让你的态度
更加积极，心灵更加丰富的书！

试着不拒绝，敞开胸怀，拥抱的是世界，
敞开心灵，拥抱的是未来。

只要你 不拒绝 学会 去接受

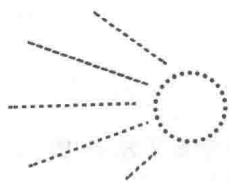
无论痛苦/艰难/挫折/失败
学会去接受

人生没有白走的路
鲜花和诗就在不远的将来

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

李素文

/ 著



只要你
不拒绝
///
学会
去接受

图书在版编目 (CIP) 数据

只要你不拒绝:学会去接受 / 李素文著.—2版
—哈尔滨:哈尔滨出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5484-3173-2

I.①只… II.①李… III.①人际关系学-通俗读物
IV.①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第030883号

书 名: 只要你不拒绝——学会去接受

作 者: 李素文 著
责任编辑: 李金秋 张 薇
责任审校: 李 战
封面设计: 苏 荼

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.75 字数: 120千字
版 次: 2018年3月第2版
印 次: 2018年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-3173-2
定 价: 32.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。
服务热线: (0451) 87900278

序 言

在人生的道路中，无数人怀揣着满满的希望，憧憬能够走出一片属于自己的天地，成就一番伟业。然而命运之神却不愿轻易给予我们这个机会，有时纵然使尽浑身解数，我们也还是会在布满坎坷的前进道路上被弄得遍体鳞伤。

001



这个时候，你会如何去做？是就此放弃，还是义无反顾？

在感情的征途中，当我们满怀激情，抱着美丽的幻想时，突然一个晴空霹雳，我们深爱的人离开了；在事业的行进中，当我们信心满满，准备一展宏图时，突然上司开口“对不起，你被解雇了”；在成长的过程中，当我们又唱又跳，想要享受温暖阳光的时候，突然风雨交加，前方出现了未知的险境……

序

言

如果遇到这些情况，你又会作何表示？是自暴自弃，还是重新来过？

无论任何时候，命运之神都只垂青于那些热烈欢迎他的人，成功人士始终会用最积极的思考和最乐观的精神，以及最辉煌的经验，来支配和掌控自己的人生，而失败者则恰恰相反。那些说“不”的人，那些遇到挫折只会后退的人，将永远无法享受胜利的果实，也永远难以品尝幸福的香茗。

正是因为冬的严寒，我们迎来了春的温暖；如果你拒绝了冬天的严酷，也就意味着拒绝了铸就坚强的良机。

正是因为夏的烦躁，我们获得了秋的丰收，如果你拒绝了夏日的炎热，也同时会失去支撑生长的土壤。

事实上，并不是季节拒绝了我们的热情，而是我们误解了季节的沉默。命运也是如此，它不会随便首肯你的选择，更不肯轻易鉴定你的历程，然而，只要你不拒绝岁月的沧桑和命运的磨难，它定会还你一个满意的答复。

在日常生活当中，很多人往往习惯了拒绝，习惯了说“不”，或在不经意当中拒绝着很多东西，拒绝别人、拒绝责任、拒绝压力，假如你静下心来想想，你会发现，在不经意当中，你所拒绝的，并不是困难和挫折，而是友爱、快乐、仕途、成功……

其实更多的时候，并非命运之神不肯垂青于你，而是你在面临考验的时候，关上了心灵的大门；也并非其他人都比你幸运，而是你在幸运转盘前选择缩回了双手；并不是别人的成功之路都一帆风顺，而是你在十字路口前停住了脚步……

要知道，拒绝并不是明智的选择，而不拒绝才是一种积极的价值观，一种向上的人生态度。当我们面对失败、付出、改变、尝试、责任、宽容、理解、倾听的时候，选择拒绝，还是拒绝，所得到的结局一定是截然相反的。因为选择拒绝意味着你放弃了人生中的无限可能，而只有不拒绝才能迎来更加开

阔和丰富的人生。

在这本书中，我们从各种不同的角度入手，告诉大家应该如何面对人生、应对挫折，怎样合理地规避困难，如何技巧性地把握生活，怎样在不该拒绝的时候拿出勇气与毅力，争取本应属于自己的一切。希望本书能够帮你解决内心的困扰，也希望它能引领你改变生活的轨迹，使人生变得更加美好和幸福。

相信当你读完这本书的时候，一定会对不拒绝的人生有了更深层次的理解，而当你了解到这一点的时候，你就会发现，原来生活很简单，原来一切并不难，原来你也可以更卓越，原来成功离你并不远！

003



序
言

目录

序 言 / 001

Chapter 1 在职场中闭上想要说“不”的嘴 / 001

不要相信怀才不遇的鬼话，你只是没有做到最好 / 002

放下所谓的尊严才能收获更多的成就 / 006

拒绝创新是死亡的开始 / 009

不可以丢掉老经验 / 012

慢一点说不行，快一点想办法 / 015

拒绝批评就是拒绝成功 / 019

常说“想当年”，就不会有再辉煌 / 022

不去试一试，怎么知道没结果 / 025

Chapter 2 拒绝，爱情盛宴中最不受欢迎的客人 / 029

认错的人一定是爱情的输家？ / 030

丢掉宽容就等于丢掉爱情 / 034

坦然享受，让爱更加美满 / 037

001

目
录

逃避爱情等于逃避幸福 / 041

Chapter 3 失恋有什么大不了？怎可将下一个好恋人拒之门外 / 045

幸福是需要自己培养的素质 / 046

失之东隅，收之桑榆 / 050

敞开心怀，你才可以得到另一份爱 / 054

沉浸在失恋的痛苦中会失去重新开始的机会 / 058

有一种爱情叫勇气 / 062

关上一扇门，打开一扇窗 / 066

不要失落！失恋有时也是一种收获 / 070

别让恐婚症害了你 / 074

Chapter 4 家是一个不容拒绝的场所 / 079

怎能不相信家人的爱 / 080

沟通也许很困难，但这不是关闭心门的理由 / 084

在想说之前先去倾听 / 089

永远不要纠缠于矛盾焦点上 / 094

放下家长作风就是摒除冷漠 / 098

如果爱，请深爱 / 102

给孩子成为大人的机会 / 106

Chapter 5 不拒绝的生活很美 / 111

不拒绝是一种生活态度 / 112

宿命论是不用心生活的借口 / 115

拒绝行善就是拒绝帮助自己 / 119

接受新事物，生活更美好 / 123

快乐不会不请自来 / 127

懂退让才能更快乐 / 132

Chapter 6 正视挫折吧，天不会塌下来 / 137

冬天是无法抗拒的，你能做的就是迎接春天 / 138

没有站不起来的人，只有拒绝坚强的人 / 142

接受帮助不等于受人施舍 / 146

放弃了乐观就等于放弃了希望 / 150

在现实面前，你怎样选择 / 155

有时，换个角度也挺好 / 159

别不敢承认你的失误 / 164

Chapter 7 欣然打开成长的大门 / 169

充电永远不该被抵触 / 170

不吸取经验教训的人永远不会成长 / 175

说声“谢谢”并不难 / 179

永远不容拒绝的感情 / 184

成长中不应拒绝风雨 / 188

欣然接受现在的自己 / 192

快乐，你不容拒绝的修养课程 / 196

Chapter 8 尽情迎接真正的友谊 / 203

不会道歉的人朋友最少 / 204

不要将陌生人拒于千里之外 / 208

先去信任别人，就会迎来别人的信任 / 213

教你真诚地展示自己 / 217

不关心别人的人必遭阻碍 / 221

感恩让友谊更珍贵 / 225

Chapter 9 不拒绝突破，就能成就更好的自己 / 231

“不”字是最不容易突破的阻碍 / 232

这个“我”真的最好吗 / 236

放低姿态，尝试改变 / 239

放弃不是拒绝，而是迎接新的开始 / 243

梦想就在眼前，只要你肯伸手去抓 / 247

自救是克服困难的唯一出路 / 251

Chapter 1

在职场中闭上想要说“不”的嘴



不要相信怀才不遇的鬼话， 你只是没有做到最好

当看到那些成功人士在侃侃而谈自己的奋斗史时，很多人除了羡慕，更多的是在想：“如果我能像他一样成功该多好啊！”

这并不是不可能的事，机遇是平等的，只要你肯努力拼搏，成功的大门就会向你敞开。

然而，一个事实摆在面前：现在优秀的人才越来越多，高学历、海归派数不胜数，但真正可以称得上是成功人士的，还是少数人。

这是为什么呢？

也许有些人会说：“千里马也要有伯乐才行。我就是没有遇上伯乐，所以才怀才不遇，不能一展长才。”

“怀才不遇”似乎是很多郁郁不得志的人惯用的理由，然而事实真的是这样吗？不尽然。

金洗日就是这样一个怀才不遇的人。他名牌大学毕业，又在美国读了MBA。在读书时，他拿过很多奖项，受到师长的称赞。回国后，他自信满满，想要做出一番事业。

然而求职之路并不像他想象中那么顺利，有的公司想聘请他，他觉得待遇不高；他想去的一些公司，对方又看不上他。

经过了一番努力，金洗日好不容易才跻身一家世界500强的大公司。他很高兴，以为这下可以大展拳脚了。

但是，令金洗日万万没想到的是，伸向他的不是成功的橄榄枝，而是人生的一记闷棍。

原以为凭着自己的学历和能力可以担任要职，岂知上司却安排他和另外几个刚毕业的大学生做很基础、很琐碎的工作，每天无非是对对报表、检查档案，甚至有时还要充当快递员的角色，帮公司送文件。

这和金洗日设想的工作内容相差甚远，每当别人问起他工作近况的时候，他都不好意思如实相告，只能搪塞过去。

金洗日的心中满是失落和压抑，工作起来自然也不太认真，经常出错，总是被上司批评。他强打起十二分精神做事，好不容易熬到了实习期过，被转到另一个部门。刚以为工作会有起色，谁知道还是被分派做一些不重要的事情。

金洗日实在是忍无可忍，就跑到上司那里评理。他一直抱怨着，说着自己的理想、抱负，大谈公司用人制度的弊病。他滔滔不绝地说了半天，上司毫无表情，安静地听着。等金洗日说完，上司才淡淡地回了一句：“哦，我知道了。回去做你的事吧。”

本以为自己的长篇大论会得到上司的理解，可谁知道竟然只有这么平淡的一句话。金洗日觉得心灰意冷，更加没有心思工作了。

有一天，金洗日刚刚吃完午饭回来，无意中听见公司的同事

正在谈论自己。

“听说金洗日去上司那儿发了一通牢骚，上司根本没理他。”

“真是可笑，他什么事都做不好，还整天以为自己有多了不起，没被踢出公司就该偷着乐了，还跟上司抱怨什么？”

“这年头啊，那些学历高、喝过洋墨水的人都觉得自己了不起，其实什么也干不好。就拿上次来说吧，让他写个文案，结果却弄了个乱七八糟，一点有用的都没有。害得我加班重新写过。”

.....

同事的这些话让金洗日既恼火又震惊，恼的是他们居然在背后说自己坏话，惊的是在他们眼里，自己竟然一无是处。

当晚，金洗日一个人在街上无精打采地走着。他不停地想着今天所发生的一切，难道自己真的是同事口中说的那样什么都做不了吗？他开始回想自入职以来自己为公司所作出的贡献，想来想去，好像除了发牢骚之外真的没有做过什么实际的事情，因为嫌公司交给他的事情太小、太琐碎，所以什么都没有认真做。

想到这里，金洗日猛然明白了过来，总认为自己是人才，没有遇到伯乐，可是自己的才华并没有显露出来，又如何能让伯乐看到呢？

自此后，金洗日一改以前的作风，不再拒绝做小事，不管上司交待给他什么事，他都一丝不苟地做好。



过了一段时间，金洗日发觉同事对自己的态度不一样了，变得友善、热情了，而上司也不再批评他，反而开始向他投以赞扬的目光，并逐渐安排一些重要的工作给他做。

经过不断的努力和磨合，金洗日成为了公司的明星员工，不但成为了上司的左右手，还让同事们对他心悦诚服。

在一次重要的人事调动中，金洗日被提升为部长，等待他的是更大的发展空间。在就职讲话上，他由衷地说了这样一番话：“以前的我总认为自己才高八斗，只是没有遇见赏识我的人。后来我才明白，不是没遇见伯乐，而是我眼高手低，事事都做得很差劲。其实在这个公平竞争的时代，哪还有什么被埋没的人才呢？只要我们肯努力，把每件事都尽力做好，自然会有回报！”

的确如此。当你认为别人不理解你，不肯把重任交付给你时，不要急着抱怨，先想一想自己究竟有没有做出什么举动，可以让别人对你另眼相看。如果你总是拒绝付出，总是眼高手低，那么伯乐也将离你越来越远！

放下所谓的尊严才能收获更多的成就

人不可无尊严！

然而，什么才是真正的尊严呢？

古人有不为五斗米折腰、不吃嗟来之食等句，都是在讲尊严。

可在当下，偏有一些人，过分强调尊严，把一些小事看得比天还重，动辄就扯到尊严上，其实远没有那么严重。比如在职场中，被领导批评了几句，就觉得他是在侮辱自己，立时竖起一面盾牌，拿起一支长矛，做出一副戒备森严、准备还击的模样。

这样做无疑是把自己囚禁于象牙塔中，拒绝接受风雨的洗礼。如此娇气，禁不起磨砺，又岂会成为人中龙凤呢？

林至伟是一家公司的业务员，有一次他遇上了一件麻烦事。他负责的一项工作出了问题，客户拒绝收货。其中的责任并不在林至伟，而是在客户本身，可是客户仗着自己财大气粗，不肯认错，硬要林至伟所在的公司承担责任。

为了不得罪这个大客户，以便日后更好地合作，公司领导商量以后决定承担一半的损失，由林至伟代表公司向客户道歉。这样退一步，可以让客户面子上好看一些，不至于把事情弄僵。

可是当领导把这个决定告诉林至伟时，却令他很不满。他生气地说：“我又没有做错，分明是客户的失误，为什么要我向

道歉？”

领导安慰他说：“我知道你没有做错，这只是为了给客户一个台阶下。你诚恳一点，再加上我们开出的条件，他一定会同意的。伸手不打笑脸人嘛，我们以后还要长期合作的。”

可是林至伟把头一摇说：“不行！要我去道歉是不可能的！您有没有考虑到我的感受，这是关乎尊严的！”

领导听了有些难堪，但仍然好言劝道：“小伙子，没有那么严重，怎么扯到尊严的问题上了呢？我们只是给客户一个面子，要以客户为尊嘛。让他感受到自己是受重视的，才会长期和我们合作。这只是一个小程序，不要太较真了。”

可无论领导怎么劝说，林至伟就是认定这么做是侮辱了自己，执意不从。这让领导也很懊恼，觉得他过于固执，办事不够圆融，只得换了个人去与客户沟通，心中对林至伟的负面印象就此产生。这样一来，林至伟自然得不到重用。

有些人格外敏感，动不动就喜欢扯到尊严上，其实远没有那么严重。就如同林至伟一样，领导只不过让他去真诚地和客户道歉，给客户一个台阶下，这在业务往来中是十分正常的事。向客户说好话，并不是溜须拍马，不是曲意奉承，而是对客户重视和诚意。

比尔·盖茨对尊严有自己的看法，他说：“这世界并不在乎你的自尊，他期望你在自我感觉良好之前有所成就。”

这句话意在向我们表明，什么是真正的尊严。有些人对尊严