



自我保護的藝術

申占華 謝超峰
錢明國 張淑藍

◎
著

人們在社會中生活，
總希望得到他人的熱情、公正、尊敬和理解，
這無疑是對美好生活的一種熱愛，
但如同自然界的發展規律一樣，
人世間既有春日的溫馨，夏日的熱烈，
也有秋日的涼意，冬日的冷落。



指標
文庫

新風

自我保護的藝術 / 申占華等著. -- 初版. -- [
臺北縣]三重市：新雨，民84
面；公分. -- (指標文庫；8)
ISBN 957-733-133-5(平裝)

1. 修身

192

84000132

自我保護的藝術

作者◎ 申占華等

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／84年2月初版

定價◎ 180元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

指標文庫⑧

自我保護的藝術

申占華
錢明國

謝超峰
張淑藍

著



寫在前面的話

我們很樂意將這本書奉獻給廣大讀者朋友。

人們對生活的願望是美好的，但在現實中卻有許多不盡如意的地方。正如我們在中所言：「人們在社會中生活，總希望得到他人的熱情、公正、尊敬和理解，這無疑是對美好生活的一種熱愛，但如同自然界的發展規律一樣，人世間既有春日的溫馨，夏日的熱烈，也有秋日的涼意，冬日的冷落。」

大千世界，茫茫人海，你、我、他之間難免有擦肩踏足的時候。您按交通規則行駛，卻有人去闖「紅燈」，接著又把您撞翻，然後逃之夭夭。比如，您不嫉妒別人，但卻遭到別人的嫉妒，您不欺騙別人，但別人卻欺騙了您，您不糾纏別人，但卻遭到別人的糾纏；您不取笑別人，但別人卻要取笑您。諸如此類的現象，雖算不上什麼人生之「驚濤駭浪」，但這一個個小小的「漩渦」，也常常會把人攪得暈頭轉向、心神不安，甚至使人失去對生活的信心。

我們同情朋友們的這些遭遇，但又覺得僅有同情是難盡其責的。人與人之間的相遇，莫過於心靈的碰撞了。也許正是憑著這份幼稚和純真，我們才有了創作這本書的強烈慾望。幾番春秋下來，雖不可能獲得一本上乘之作問世，但也算了卻了我們的一樁心事。

辦法總比麻煩多。人的高明之處正在於此，不是因為著了春、夏、秋、冬裝，才有了一年的四個季節，而是因為有了自然界裡溫、熱、涼、冷的周期性變化，人們才為自己設計了單衣厚棉。朋友，請您記住：秋日裡雖然容易著涼，卻是您收穫的大好時光；冬日裡雖然容易凍傷，又正是鑄造您剛強的最佳天氣。

人生沒有現成答案，但願我們在這裡相遇。

作者

序

李慶國

人的自我保護意識，古來有之，那是人類社會一種永恆的文明。這本集子的作者虔誠地把這種文明的部分精華接過來，娓娓地從現實生活說開去，與讀者談心，實在是一種善良。

集子不是專門寫給年輕人的，但青年朋友一定能喜歡她。有人會共鳴暢想，有人會反思擇行，有人要推荐给親友，有人要揮筆圈點畫龍點睛……，這些都是我企盼的，祝福青年朋友生活得愜意、美好。

掩卷神思，諸文所涉凡事件件，我和友人也曾遇到一些，煩有苦辣酸的難言之隱，痛有撕心肺的難熬之感。生活就是這樣，麻煩總會悄悄光顧，躲躲閃閃，無濟於事；拍案而起，也不值得。只能用理智牽引自己的感情，用知識驅走愚昧，驅走偏見，驅走「小道理」，以淨化小環境。這不僅是保護自己，也會教育（實際也是一種保護）有意無意傷害人的人。當然，也有不奏效時，那也不打緊，敬而遠之就行了。不必針鋒相

對，「同室」操戈，不能以牙還牙。最好用自己的身心再去創造新的小環境，當然要著眼高一層次的，與同事、友人，與戀人、配偶，伴著知識和道德的昇華，迎接新生活。

追求感情真實，追求美，這是自我保護的外延。真實是什麼？美是什麼？雖難一語蔽之，卻總是有些「經絡」的。那就是所思所想所言所行，符合職業的、社會的道德規範，求社會大多數人認可。你愛上一個人，恨上一個人，付諸於言行前，都該問一個為什麼，憑什麼，尺度是什麼，結果會怎麼著。若只求自己感情真實，沾沾自得為美，那終是迷茫的，甚至會釀出苦酒、苦果。也許有的青年朋友會說，感情宣洩，無拘無束，我就願這樣瀟灑活著。這話說得真痛快。我勸青年朋友來個換位思維方式，試想，若與你利益相對的一方，也像你一樣「瀟灑」活著，那你感受的會是怎樣的瀟灑呢？整個社會是這樣，一個公司是這樣，一個家庭也如此。

寫了六七百字，似乎離題了。好在集子中的篇目篇篇切題，就自我保護出箴言。真希望友人將集子續寫下去，為人類的文明建設添上一筆筆財富。

目 錄

寫在前面的話	3
序	5
如果您被人拒絕	11
如果您被人冷落	20
如果您被人打擾	31
如果您被人欺騙	39
如果您被人嫉妒	49
如果您被人忌諱	57
如果您被人懷疑	67
如果您被人壓制	76

如果您被人嘮叨	87
如果您被人委屈	97
如果您被人勸酒	103
如果您被人賄賂	112
如果您被人取樂	120
如果您被人討嫌	128
如果您被人要帳	137
如果您被人糾纏	144
如果您被人誣陷	152
如果您被人恐嚇	161
如果您被人奪愛	170
如果您被人歧視	180
如果您被人扒竊	191

如果您被人誘惑	220
如果您被人捧殺	214
如果您被人激怒	207
如果您被人誤會	200

如果您被人拒絕

生活的長流免不了有幾番迂迴，腳下的路程也常常會遇到幾處坎坷。此時迂迴，彼地坎坷，倒也給平靜的日子增添了幾分曲險，幾度熱烈。

迂迴中有波浪滔天，也有小小漩渦，坎坷中有巨石擋道，也有淺淺坑窪。由此，我想到了生活中的「拒絕」二字。它也許就是這悠悠歲月中的小小「漩渦」，也許就是這漫漫人生旅途上的淺淺「坑窪」。

拒絕，是一種客觀存在的社會現象。人們在相互交往中，爲人也好，處事也罷，誰也不可能完全應允對方，一一滿足請求者的需要，由於這樣那樣的一些因素，在某個時間，某個地方，某個問題上，您會提出拒絕他的理由，他也會作出拒絕您的選擇。如此循環往復，足以使您領悟到其間的酸甜苦辣。

儘管拒絕別人是您的權利，但學會拒絕並不容易。它需要膽量和勇氣，還需要聰慧與靈活。面對紛至沓來的麻煩，如果您當拒不拒，當絕不絕，老是前怕狼後怕虎，既擔

心不答應人家的要求會得罪於對方，又顧慮許諾了對方而放了空炮落得個不好的名聲，那也就只好去自找麻煩，自尋苦吃了。講究拒絕的方式方法也是很重要的。雖然您「拒」之有理，「絕」之有道，但若是態度生硬，方法死板，不僅難以達到自己預想的目的，還常常會引起對方的反感。

如果說拒絕別人是一件不容易做得好的事情，那麼，接受別人的拒絕就更會使您感到棘手。從心理學的角度來分析，拒絕別人是一種主動的心理活動過程，而接受別人的拒絕則是一種被動的心理適應過程。因此，面對被人拒絕的現實，除了要有一定的膽略之外，您還應當具有寬容、忍耐、奉獻之心，具有良好的心理素質。

我曾經有過拒絕別人後所帶來的輕鬆與歡愉，更有過遭遇別人拒絕後所產生的痛楚與傷感。在這裡，我不願過多地談自己的輕鬆與歡愉，因為拒絕別人實在是我不很情願做的事情。痛楚與傷感雖然給我帶來了不快，但一想到朋友也許實在是出於無奈，心裡也覺得一絲寬慰。

說到面對別人的拒絕應當怎麼辦，我想，辦法總比麻煩多。就讓我們順藤摸瓜，追根求源，從容易引起對方拒絕的幾種原因談起吧！

是不是您的期望值定得不盡合適？所謂期望值，就是期望的指數和標準，即期望社

會和他人滿足自己某種需要的心理。人們的期望值有高低之分，還有合理與不合理之別。一般來講，遭遇別人的拒絕，大都與自己的期望值不合適有關。期望值過高，人家沒有條件幫您這個忙，給予婉言謝絕，那是合情合理的事情；期望值不合理，人家不予辦理，那是按法律、政策、原則和條件辦事，這對雙方都有好處，您本不該有什麼非分之想。如，有的青年朋友在籌辦婚事時，喜歡趕時髦，一味地向雙方老人索取錢財，當得不到滿意的回答之後，就責怪老人「不關心子女」，是「老腦筋」、「小氣鬼」；有的朋友在工作中有了一點成績和進步，就伸手要報酬、要榮譽，甚至要官位，當遭到拒絕之後，還忿忿不滿，埋怨主管「處事不公」，是「有意和我過不去」；有的朋友在向同事借錢時，不顧及對方的經濟狀況如何，若不能如願以償，就覺得對方「不夠意思」，等等。應當說，在工作和生活中，誰也免不了有個暫時不方便，此時，請求別人的幫助，乃是合情合理之事。但是，當您伸出求人之手，應該考慮到對方的承受能力，就是說要把自己的期望值盡可能地建立在現實與可能的基礎之上，力求把握好高低之間、當否之間的「度」。否則，您就會連連碰壁，說不定還會傷了雙方的和氣。因此，適當地降低您的期望值，對於免遭拒絕，想來是有裨益的。

是不是您說話的技巧不大講究？語言是一門藝術，請求別人的幫助，離不開語言的

溝通。好的語言，可以使對方賞心悅耳，受到感染，引起共鳴。俗話說：能說會道頂錢花，其中也包含了這個意思。當然，這種「能說會道」是真誠和善意的，決非什麼賣弄「花腔」。比如，在求助別人時，有的朋友所提的要求既合情又合理，本來對方也樂意並有條件幫助辦理，只是由於自己「不大會說話」而遭致了拒絕，應當說這方面事例在工作生活中太多太多了。我想，若要避免出現此類差錯，希望您最好能注意以下幾點：

切忌「命令式」。不管是上司求部屬、父母求兒女、老師求學生、師傅求徒弟，還是丈夫求妻子、同事求同事、朋友求朋友，說話的語氣都應當謙和、客氣，商商量量，而不要居高臨下，無所顧忌。細細想來，這也是由於您身為請求者所處的地位所決定的。當然，這絲毫不意味著一旦您身為被請求者就可以趾高氣揚了。

切忌「彎彎繞」。既然您有勇氣向對方伸出求助之手，那麼，您在語言表達時就不要羞羞答答，拐彎抹角。相信別人就應真誠對待別人，有什麼事要說，有什麼困難需要幫，有什麼要求想提，您就索性說個明白。這樣，朋友反倒會感到親切、自然、可信。否則，會覺得您缺乏誠意，甚至會認為您虛偽和造作。

切忌「連珠炮」。在一時還不了解對方對您提出的問題是否熟悉，是否有興趣，是

否樂意幫助的情況下，即向對方連連發問，很容易使對方感到難以招架或處於難堪的境地，進而對您產生反感。事實上，一旦對方認為您性情粗魯，甚至懷疑您是有意刁難人時，您的請求願望也就隨即化為烏有了。

切忌「搶話頭」。在所請求的內容表達清楚之後，您首先應當做的是，靜下心來傾聽對方的陳述。尤其是在對方談興正濃時，最好不要隨便打斷和搶接對方的話頭，或者表現出明顯不耐煩的態度，或者有意扯向其他話題，或者想把自己的看法強加於人。這樣做，人家會認為您不懂禮貌，過於高傲，沒有教養，甚至感到您不可交往，覺得這個「忙」不值得幫。

是不是您選擇的時機和場合不甚妥當？時機與場合雖然不可能反映和代表該事物的性質，但選擇得是否得當，將會影響甚至改變該事物的性質。一般來講，大凡請求者的願望所以能夠實現，總是伴隨著機會的把握與場合的選擇的。有些朋友往往對此「小節」不以為然，或者是超前行事，或者是姍姍來遲；或者是雖然把握了時間的條件，但卻當「張」不張，不當「張」又揚。現實生活中就有這樣一些天真的朋友，在請求別人時，常常一廂情願，我行我素，既不問「天時」，也不顧「地利」，而是貿然闖入，魯莽行事。於是，該辦成的事「泡湯」了，該辦好的事「降格」了。是不是這樣做會更好