

# 有一种高情商，叫干脆拒绝

不知道你是否有过这样的困扰：

面对别人的要求，不会直接拒绝，找了很多借口，反而招致别人的不悦；

而那些一开始爽快拒绝的人，对方不仅不生气，而且比较接受和满意。

我们生活在一个高效率的社会，节省别人时间是对人、对己的尊重。

委婉拒绝，并不能维持互相的体面；直接拒绝，会获得对方的尊重和认可。

比起碍于情面委婉导致的误人误己，一个干脆的拒绝，才是对彼此最好的成全。

不会拒绝，耽误别人，为难自己  
作家太宰治在《人间失格》一书中写道：“我的不幸，在于我缺乏拒绝的能力。”

深以为然，不懂拒绝，确实让我们常常感到为难、陷入困境，将生活过得一团糟。

但很多时候，我们的不拒绝，同样将别人置于不幸之中。

表哥刚刚踏入保险行业推销保险时，就跟着他领导上我家拜访，极力地推荐保险的好处，想让我爸妈为他的业绩贡献一份力。

爸妈身边流动资金并不多，本也没有买保险的心思。

但又不忍心在领导面前落表哥的面子，于是对这次拜访表现得极尽配合，送领导出门前还再三表示会认真考虑她的提议。

一次配合注定需要后续更多的配合，父母一时动的恻隐之心，在领导眼里便理解为这单有戏，于是多次带着表哥回访。

父母为了表哥的面子又继续配合，竟然还稀里糊涂地去保险公司听了讲座。

直到表哥自掏腰包带了一床棉被以作为新客户礼物送去我家准备谈合同时，我爸妈才意识到事情的不可控性，于是支支吾吾地说：



“阿林，其实我们对这保险没什么兴趣，没准备买。”

大姨问起，表哥又羞又恼，埋怨我爸妈说：“他们不感兴趣你们早点说啊，我可是为了这单前前后后跑了一个月……”

得知好心办了坏事，我爸妈就不止一次地叹惋：

“要是一开始拒绝就好了。”

一场碍于情面的配合，不仅让自己左右为难不说，还耽误了表哥冲业绩。

很多时候，我们总是因为害怕拒绝说出口会让两个人面红耳赤而选择婉转，而这些婉转往往造就了最难看的场面。

就像作家肖莹在朋友圈吐槽的那样：“我们都是成年人了，你不用对我撒谎、婉转，顾左右言其他，我并不生气你的拒绝，我只是生气你在浪费我的时间。”

的确，在成年人的世界里，最让人难以接受并不是拒绝，而是被浪费的时间和被耽误的事。

直接拒绝，是对彼此负责  
在综艺《乘风破浪的姐姐》中，

女星张雨绮就因一个拒绝圈粉无数。

在第四期的加更视频中，蓝盈盈当着众人的面邀请李斯丹妮来自己的团指导舞蹈动作。

李斯丹妮听后连连答应，队长张雨绮听后，将话接过去果断拒绝蓝盈盈说：“她现在没空！”

要知道，当时各个团的姐姐们都在为准备第二次公演忙得焦头烂额，没有那么多精力去顾及别的团。

李斯丹妮是自己团里的舞蹈担当，在自顾不暇的情况下去教别的团跳舞，无疑是对自己团队的不负责。

张雨绮的拒绝，既不妨碍蓝盈盈团队另谋出路，又是对团队负责。

直接拒绝，不只是对自己的负责，更是对别人的负责。

作家艾小羊曾在文章里讲述了自己当编辑时的“不留情面”：有作者投稿过来，她看过后觉得不合适，直接回绝，让对方另投平台。

就连同事都调侃她太得罪人：

“人家作者写稿不容易，你十分钟看完果断说不行，太伤人。”

事实上她不仅没有因此被作者埋怨，反而因为对杂志内容和主编品味的精准把握得到了作者的信赖。

作家陆琪曾在书中写道：“大家都以为，帮人才有力量，而实际上，拒绝是一件更有力量的事情。”

细想之下，不无道理。  
正是因为懂得那份写稿子的辛苦，才会拒绝得那么彻底，让他们再找下一家，看似不留情面，其实是将选择权归还作者，给了他们退路；

相反的，稿子不合适又不拒绝才是真的得罪人，看似悲悯，其实是一种无情的耽误，硬生生地斩断一篇稿子原来该有的后路。

有些拒绝虽然残忍，却不会误人。

正如《天使的指纹》中唱的那句词：“他诚恳，才不让你等。”

不合适却又不拒绝，才是真伤人，对内是对自我的一种消耗，对外是对别人的一种耽误。

成年人的世界，  
干脆拒绝才是最大的善意  
知乎上有一个问题是这样问的：“被不喜欢的人告白，直接拒绝是对的么？”

在五花八门的回答里，最深得我心的一个是：

“比起互相耽误，不要用自己的大好时光吊着一个你不喜欢的人，这才是对他最大的善意。”

是的，不爱别人，就别暧昧不清、拖泥带水，这样于人于己都好。

在这方面，我最是佩服杨绛先生。

著名社会学家费孝通年轻时追求杨绛遭拒后，便问杨绛能否做朋友，以便日后伺机而动。

杨绛先生果断地断了费孝通的非分之想，回复说：“朋友，可以。但朋友是目的，不是过渡。”

后来钱锺书去世，费老打着关心老友的口号上门拜访，关切中流露出想照顾她后半辈子的意思。

分别时，杨绛亲自送他下楼，然后跟他说：“楼梯不好走，今后你也不要‘知难而上’了。”

一语双关，看似关心老友，其实拒绝得干脆果断。

在我看来，成年人最难得可贵的，是如同杨绛先生一般，对于不想做、不愿做的事。简单直白，方才不误人误己。

正如书籍《离开前请叫醒我》里写的那样：拒绝这回事，越果断越好。很多时候我们都害怕拒绝别人，觉得这是一种伤害。

其实不是，快刀才能斩乱麻，不拖着别人其实就是最大的善良。

拒绝别人，不妨干脆一点。

接到推销的电话，请早点表达自己的歉意；朋友邀你去不想去的场合，一开始就果断拒绝；被不喜欢的人表白，请及时快刀斩乱麻。

干脆利落的拒绝，远比表现委婉后的彼此耽误、彼此消耗善良得多。

与朋友们共勉。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 念诵 100 张经文组合让我能够正常的行走了

感恩南无大慈大悲救苦救难的观世音菩萨摩訶萨！感恩大慈大悲十方诸佛菩萨，龙天护法！感恩南无大慈大悲救苦救难的卢军宏台长！

各位佛友你们好！我叫李瑶，2010年由于患腰椎间盘突出，间盘突出，腰椎第三、四、五节已经走形，同时由于尾骨处长了1.8cmx2.6cm的瘤子，导致颈椎管狭窄，获得纽约政府伤残基金。我本人已经是一个残疾人，完全失去了生活自理能力，大小便都很困难，必须有护理照顾。2013年初，我左边的乳房又发现了恶性肿瘤，大夫不得不切除了我左边乳房。2013年10月的两次化疗对我骨髓伤害很大，两次化疗后，我的身体基本上无法移动。

2014年3月，我的护理去中国超市买菜时，看到了卢军宏台长要来纽约开法会的宣传报纸，知道我信佛，就给我带回来了。我看到卢军宏台长的看图腾报道以后，很希望能见到卢台长。在两个护理的帮助下，我去参加法会了。感恩大慈大悲观世音菩萨慈悲我，我不仅看到了卢台长，还有幸跟卢台长讲话，我问台长我是怎么回事，卢台长看了我一下，告诉我身上有一个已往生的长辈，需要马上念诵小房子超度灵性，我从门口穿红色义工服的佛友那里结缘了一套心灵法门的资料和小房子，并留下了联系电话。当时由于不知道念小房子的重要性，加上刚化疗完，身体很痛苦，就放下了。

六月份我一不小心又扭伤了腰，由于动不了，无法去看大夫化疗，就一直在家躺着。七月下旬，一位心灵法门佛友打电话过来，告诉我，九月份卢台长要来开法会，希望我能参加。我当时躺在床上动一动不能动，哪里也去不了，但我一听说卢台长又要来纽约开法会，我告诉这位佛友一定去。法会当天，由于我无法坐公车，我护理的丈夫开车把我送到法会现场。法会期间，由于我的腰疼痛不堪，坐也不是站也不是，只能趴在地上坚持听完法会。

当天晚上，我求观世音菩萨让我第二天能够参加卢台长法会。菩萨真的很慈悲我，第二天我不但去了法会，从洗手间回法会路上，还看到了卢台长从我面前走过。我上去和卢台长打招呼，卢台长停了下来，和我握了握手，又慈祥地看了我几秒钟，我突然觉得浑身发热。台长握过我的手后，我突然觉得腰不那么痛了，能够轻松走回座位。而且在没有吃止痛药的情况下，看完整场法会。

参加完法会回到家，我立即开始按照心灵法门入门手册，开始做功课念小房子，还参加纽约当地共修。念了一段时间，脸色有了明显转变，而且腰也不那么痛了。念经没多久，我就做了一个梦。梦见一个不相识的男子把我在国内的儿子带过来，而且让我给他100块，给他师父100块。我就打电话给东方台，问这个梦的意思。秘

书处同修告诉我先给打胎的孩子念21张小房子，让我留下电话，请示卢台长师父这个梦的含义，给我回复。师父慈悲开示，让我马上给要经者念100张小房子。我听到师父开示后，马上开始念这100张小房子给我的要经者。由刚开始的一天念一张两张，发展到一天能够念四张五张，而且我刚开始只能躺在床上念，慢慢可以下地念了。当我念到95张小房子，我梦到一个穿的漂漂亮亮的小女孩，在我面前不停地又蹦又跳，然后就消失了。我打电话给东方台秘书处同修，她告诉我孩子已经超度走了。我的腰就奇迹般的不痛了。等我念完了100张小房子，困扰我多年的腰就彻底的好了。我现在已经完全像一个正常人一样行动自如，生活可以自理了。

我从内心里感恩大慈大悲救苦救难的观世音菩萨和卢军宏台长，不但治好了医院都治不好，让我痛苦不堪的腰痛疾病，而且也拯救了我的慧命。我现在每一天都到纽约观音堂念经念小房子，一天除了做功课，保证最起码一个星期七张小房子。

我下定决心，今生今世一定一门精进跟着卢军宏台长师父好好的修心修行，学佛念经，在人间迷失已久的我，今生能够永断轮回，回到我永久的家。

纽约李瑶  
有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

## 觀音堂

7-162  
1111 Spring Street, Suite 301  
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 家宅平安  
远离病疼 子女教育  
超度亡人 挽救婚姻  
消灾延寿 净化心灵



### 開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放  
每周六有免費素食分享  
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福