

# 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。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

一念相應，其功德已成就第一希有之菩薩

淨空老和尚開示

就本經的教義，因為實信前面說過，信心清淨則生實相，生實相就是宗門裡面所說的明心見性，心性現前。「而能離虛顯實」，這一切虛妄的境界都捨離了。顯實，這個實就是大乘經上講的一真法界；實是一真法界，虛當然就是十法界，不僅是六道離了，四聖法界也離了，這是契入一真。所以他「一念相應」，相應就是與真如本性相應，這當然是「第一希有之菩薩」。第一希有之菩薩，就是法身大士。前面講他離十法界入一真法界，十法界裡面有佛，那佛也離了，不錯，佛也離了，佛怎麼可以離？諸位要曉得，十法界裡面的佛不是真佛，是相似即佛。天台家講六即，名字即，像我們現在就在名字位中，有名無實。

再高一層叫「觀行即佛」，觀行是真正在修，是真修，觀行位；雖然沒有證果，他是真修。稍稍有了一些功夫，也能夠證得果位，證得菩薩的果位、佛的果位，相似的菩薩，相似的佛；像天台家所說的，藏教的佛、通教的佛都沒見性，叫相似位。別教的佛見性了，別教佛住一真法界，圓教在一真法界，所以他這個離虛，離藏教佛、通教佛，這兩個是虛不是實。第一希有之菩薩，就是圓教初住以上，別教初地以上，就叫第一希有菩薩，因為他們破一品無明，證一分法身，有成佛之可能，這是《華嚴》上講的四

十一位法身大士，是指他們。

從淨宗來說，這一念相應是要與阿彌陀佛的本願相應，是要與淨宗的三資糧相應，三資糧就是信願行。信願行一即是三，三即是一，那就相應，信了沒願沒行，不相應；我有願，我也不肯念佛，也不相應；念佛人不想往生，這也不相應。必須是一念之中，信願行統統具足就相應，這樣的人決定往生，生到西方極樂世界，就是第一希有之菩薩，比前面講的第一希有還要來的希有。為什麼？前面第一希有的標準，是破一品無明，證一分法身，只是圓教初住、別教初地的位次而已。

而往生西方極樂世界的人，我們從《無量壽經》四十八願，以及經文裡面都可以看到，即使下下品往生的人，生到極樂世界，蒙阿彌陀佛本願威神的加持，立刻就把你地位提升到阿惟越致菩薩，阿惟越致是七地以上，一般的菩薩怎麼能比！這個真叫頓超，一下就超越，超到七地以上，所以更是希有。不但說有成佛之可能，很快就成佛了。所以這個法門，叫當生成就的佛法，有一些同修聽到這個話，很感慨的說：往生恐怕很難！我們在淨土經論裡面讀了很多，知道這個事實真相，往生的確不難，世出世間法裡頭，最容易的事情無過於往生極樂世界。沒有比這個再容易了，一點

都不難！怎麼說不難？只要你真信。你相信西方極樂世界真有，相信真有阿彌陀佛，相信我一心持名，佛就來接引，只要你能夠具備這個條件，就成功了。

什麼時候往生？想什麼時候去就什麼時候去，你看多自在！不一定要等壽命終了，隨時都可以去。去的方法，一定要依照佛在經典上講的這些道理方法認真去做。古德常常勉勵人一句話很重要：老實念。老實念的人，沒有一個不成就。凡是不成就的人，你仔細去研究他的原因，沒有別的，就是不老實。什麼叫不老實？念佛裡頭夾雜就不老實，念佛間斷也不老實，念佛不能夾雜、不能間斷。大勢至菩薩教給我們淨念相繼，這樣的人決定往生，而且往生得非常自在，人人可以做得到。

網上佛經學習：周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《無量壽經》；周日 9:00am-11:30am《金剛經》。

電話參加：1307158592，再撥 ID 號碼：97826380822#

Zoom 登錄：ID:97826380822（不需密碼和註冊）；歡迎大眾隨緣學習！諮詢電話：301-683-8831, 240-621-0416

淨化身心 智慧人生 離苦得樂

消除煩惱 學佛念佛 同登極樂

服務 臨終助念 消災祈福

聯繫方式 301-683-8831 240-621-0416 guanyintangusa@gmail.com https://www.guanyintang.org

觀音堂