

## 天龍八「不」--淺談拒絕的技巧

撰文/范怡

明明不願意，卻又不知該如何跟對方說…  
你常常因為不好意思拒絕而做了不想做的事嗎？  
你曾經因為不敢拒絕別人而損失自己的權益嗎？  
只要適當地表達「不」，就是更關照自己。  
八種「拒絕」技巧，讓你輕鬆開口說「不」。

「不」這個字看來、寫來都相當簡單，一旦要對著親友、師長說出口卻相當不易；這個字不僅有拒絕對方的含意，更容易讓說者帶著不被喜歡、不受歡迎的擔心。因此，釐清自己是不是個勇於表達拒絕的人、認識拒絕的原則與技巧就顯得相當重要。

### 一、你是個不好意思拒絕別人的人嗎？

超完美拒絕攻略一書中有十項敘述，讓我們檢視自己是否有「來者不拒」的狀況，節錄當中五點如下：

- (一) 面對親友提出的各種要求，你總是盡全力去滿足他。
- (二) 你不想拒絕別人，因為你不願意看到別人因此不快。
- (三) 你發現周遭的人/班上的同學似乎都很輕鬆，可是自己卻忙碌不已。
- (四) 同學、朋友經常把他們的悲傷和不快向你傾訴，卻絲毫不理會你是否願意聽。
- (五) 雖然你很想拒絕一些不願意做的事情，卻很容易被他人說服。

### 二、拒絕的原則

星雲法師提到：「拒絕」是一種藝術，當別人對你有所希求而你辦不到時，你不得不拒絕他。因此，其在佛光山全球資訊網上提供十一項原則，筆者整理為「六不五要」如下：

- (一) 六不
  1. 不立刻就拒絕：立刻就拒絕，會讓人覺得你是一個冷漠無情的人，也會讓人覺得你對他有成見。
  2. 不輕易地拒絕：有時候輕易地拒絕別人，會失去許多幫助別人，獲得友誼的機會。
  3. 不盛怒下拒絕：盛怒之下拒絕別人，容易在語言上傷害別人。
  4. 不隨便地拒絕：太隨便地拒絕，別人會覺得你並不重視他，容易造成反感。
  5. 不無情地拒絕：無情地拒絕就是表情冷漠，語氣嚴峻，毫無通融的餘地，會令人很感到難堪。

6. 不傲慢地拒絕：傲慢的態度跟無情相同，不僅讓對方感到難堪，也容易傷人自尊。

(二) 五要：

1. 要能婉轉地拒絕：真正有不得已的苦衷時，若能委婉地說明，以婉轉的態度拒絕，別人即使被拒絕還是會感動於你的誠懇。
2. 要有笑容的拒絕：拒絕的時候，要能面帶微笑，態度要莊重，讓別人感受到你對他的尊重、禮貌，就算被你拒絕了，也能欣然接受。
3. 要有代替的拒絕：若能表示出你跟我要求的這一點我幫不上忙，我用另外一個方法來幫助你，這樣一來，對方還是會很感謝你的。
4. 要有出路的拒絕：拒絕的同時，如果能提供其它的方法，幫他想出另外一條出路，實際上還是幫了他的忙。
5. 要有幫助的拒絕：也就是說你雖然拒絕了，但卻在其它方面給他一些幫助，這是一種慈悲而有智慧的拒絕。

### 三、拒絕的技巧

在臺灣性教育協會製作的教材中，針對男女交往中若要拒絕對方要求可以有八種拒絕方法—天龍八「不」。而當我們在一般生活情境遇到需要拒絕別人時，這些方法一樣讓我們加以應用以達目的。以下就是這八種方法：

- (一) 反激將法：反將一軍，能不盲從朋友意見，才是成熟。
- (二) 自我解嘲法：幽默自己，我就是不做，又何妨！
- (三) 家教嚴厲法：拿爸爸媽媽當擋箭牌，拒絕對方要求。
- (四) 反說服法：用道理、證據說服對方。
- (五) 遠離現場法：三十六計走為上策，藉機遠離現場。
- (六) 轉移話題法：邀請一同做別的事，化解情境。
- (七) 拖延戰術法：面對暴力強迫情境，緩兵之計、保命為先。
- (八) 堅持拒絕法：堅定拒絕可有效化解對方的要求。

雖然「拒絕」是一件不容易做到、做好的一件事，但，只要能掌握以上原則並靈活應用不同的方法；就可以適時、適當地表達「不」，不僅尊重對方也更關照自己。

參考資料：

韋文峰 (2007)。這句話你得好好說：超完美拒絕攻略。台北：雅書堂。

星雲大師(無日期)。拒絕的藝術。民 99 年 8 月 11 日，取自：<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/delectus/hsingslogan/01/01-26.htm>

臺灣性教育協會 製作。愛情先修班：青春四人行。行政院衛生署國民健康局發行，2006。影音光碟。