

在1997年的苹果全球开发者大会上,斯蒂芬·乔布斯(Steve Jobs)被问及为什么他要放弃一项在座不少人都倾其心血开发的软件。他是如此回答的:“你必须得说不、不、不,但当你说‘不’的时候,你就会惹人生气。”原因在于,他说:“集中精力做一件事就意味着对其他事说不。”其实,这一道理适用于我们每一个人。要想在生活中取得任何成就,我们必须集中精力,而集中精力就要求我们学会说“不”。

必须使用“不”这个字来自我保护。

不过,对我们当中的很多人来说,说“不”并非易事。因为在今天这个时刻在线的网络世界,变化更快,压力也与日俱增,这意味着每个人都必须承担更多。我们面临着更多的工作、更多的责任和更多的截止日期。因此,我们陷入了重复说“是”的圈套之中。但是当我们不断地超负荷工作、背负着试图完成所有任务的重压时,我们在生活中却永远不会获得成功。

这是一个无论男女都需要面对的难题,尤其体现在许多女性朋友的身上。因为说“不”似乎与之前我们接受的所有教诲都相左,我们一直被要求做个能使他人开心的人。毕竟,我们最不想听到的评价就是“自私自利”。

但是回首往事,我发现每次我感觉不知所措或是困扰不堪之时,都正是我对别人说了太多“是”之际——这其中既有我的普通朋友、前男友,也有我曾任职的公司。我曾经一度受困于点头称是的惯性迷局中,从而将自己陷入了一段极具毁灭性的、长期的感情之中。如果当

时,我一开始就把这个简单得不能再简单的“不”字说出口的话,我不仅可以节省大笔的时间,还可以免受不少痛苦。

威廉·尤里博士(William Ury)向哈佛法学院的学生和联合国维和士兵都教授过有关协商技巧的课程。在他所著的

【成长心理】

如何对别人说“不”?



《积极说“不”的力量》(The Power of a Positive No)一书中,他写道:“我们必须使用‘不’这个字来进行自我保护,并捍卫那些我们在乎的事和人。但是众所周知的是,不恰当的拒绝可能会疏远和激怒他人,进而毁掉我们最珍视的东西。”

这就是别生硬地说“不”显得很重要的原因,我们应该学习的是该如何有效地拒绝别人。

如何说“不”?

说“不”的诀窍在于温和却又坚定。

1. 分清轻重缓急。说“不”的第一步是搞清楚在你的生活中到底什么是至关重要的事情。你越执着于生活中的重点,说“不”就会越简单。

2. 要心存感激。通常别人来向你求助是因为他们信任你并且相信你有帮助他们的能力。和颜悦色地拒绝别人将显示出你并不是在拒绝这个人,而只是针对这件事。

3. 要简明扼要。我自己就经常犯这个错误——一个劲儿地为说“不”而向别人道歉,以至于最终会说服自己答应别人的要求。由此我明白了一个道理,你绝不需要为自己该做的事情而道歉。在解释什么对你而言至关重要而使你无法满足对方的要求时,一句话足矣。

4. 肯定-否定-肯定式拒绝法。尤里博士建议在拒绝他人时,采用一种新颖的肯定-否定-肯定式拒绝方法。首先,告诉对方你自己的理由(比如“我母亲和我在周六早晨一直有共享早餐的惯例”)。接着,表达你的拒绝(“所以我不能帮你准备午餐”)。最后以一个肯定性的新替代方案结尾(“但是我很乐意在午餐会后帮你打扫”)。

5. 在答复前三思而后行。这是另一个我自己也经常犯的错误。每当别人有求于我的时候,我的本能反应就是“当然,这件事交给我没问题”。要避免迫于压力仓促同意,或是对他人的请求感情用事,应在答复请求前花几个小时或是一天的时间考虑一下。想清楚其中的利害关系、你真正要付出的代价以及同意这个请求是否合情合理。

6. 坚持己见。在你说“不”后,即使对方勃然大怒或者情绪冲动,你都不能妥协。相反,认真听取对方的意见,然后冷静地重申自己拒绝的立场。做到态度坚定,不要退缩。

7. 先发制人。在我们的生活中,总有一些人永无止境地提出各种无理要求。对付这些人,你得先发制人地直陈你当前的重中之重。



在一家餐厅吃饭,我说菊花茶有苦味,服务员说不可能的,他泡了一天的茶,也没有客人反映有苦味,应该还是没有加糖的缘故。他没有征求我的意见,直接就把糖放到杯子里。他不知道,我是喜欢那种苦味的。他的糖,媚俗了我的灵魂。

还有一次,和朋友去小酒馆喝酒。我们俩各自去倒一杯白酒,朋友为了对得起酒钱,倒了满满一杯,而我却没有倒满。他小心翼翼地端着酒杯回到座位上,结果他的那杯酒洒了很多,而我那杯一滴没洒。放到桌子上后,他发现我那杯酒反而比他那杯酒还多出了一截。“嗨,还是你聪明啊。”朋友对我说,“光想着占有,没曾想反而失去更多。”

“不仅如此呢,”我说,“还有这短短的一小段路呢,你看你走得如履薄冰,而我却是轻松自在的。”

我喜欢把岁月描绘成苹果,我容易把苹果想象成少女的脸庞,我鄙夷我的三尺垂涎,却不排斥我的热爱。

《海角七号》里有句台词:我不是抛弃你,我是舍不得你。不明就里的人,看这句话怎么看怎么像是一个薄情郎为自己的薄情找的堂而皇之的借口。有些人的人生就是这样,抛弃就是抛弃,何必再找那样一个煽情的伪装的尾巴呢。哪怕绝情,也毅然决绝一些为好,那不光是为你,也为那个失宠的女子,让她早一点回头望月。

躲在树洞中苟且是一生,站在悬崖边眺望、挣扎也是一生。木心眼中伟大的盛景是:一个渺小的人,在肮脏的世界上,干净地活了几十年。

雪小禅说:“人生不过是一条蹦跳的鱼,想抓住它,又嫌它腥。”我却不介意这条鱼是否被我抓在手里,我只想顺着它的脊背,看见岁月的粼光。

人生是一条蹦跳的鱼。水有水的欢欣,鱼有鱼的快乐,各取所需,其乐融融。

雕刻家手里拿的不是刀,是岁月。任你再顽劣的石头,也抵不过它的摆布。

精美的瓷器摆得太久,看得让人生厌,那么,它就是灰尘。鸡毛掸子,掸掉岁月里的尘埃,也失手打碎了那瓷器。

瓷器碎了,日子不还是依旧要过吗?

哀伤的时候,沉默是一种通用语,用来倾听彼此内心的涛声。夜,张开无比宽大的仿若镇元大仙的宽袍大袖,把一切都装了进去,把一切痕迹都抹得干干净净,只有星星成了漏网之鱼,微微抖动着,仿佛刚刚受了不小的惊吓。

夜,用安详,引诱我放下对整个世界的戒备。

夜,也是人生的一部分。当你的人生灰暗无光、失去活力的时候,你是否想过,在自己心底安装一个蹦床,然后努力让自己成为一条蹦跳的鱼。

或许你跳得不高,但总高得过你的悲伤!

人生是一条蹦跳的鱼

【心理百科】

每天做五件小事 让你心理健康

与人们通过多吃蔬菜水果维护身体健康一样,保持心理健康同样有章可循。每天只要做五件小事,就能达到促进心理健康的目的。

这五件小事分别是:

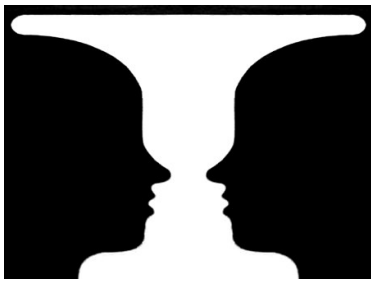
1. 与他人联络感情。与家人、朋友、同事和邻居发展良好的关系,可以丰富你的生活,并给你带来帮助。

2. 保持活跃。做运动,培养爱好,如

舞蹈和园艺,或者仅仅是养成每天散步的习惯也可以使你感觉良好,促进身体的灵活性和身心健康。

3. 保持好奇心。注意观察日常生活的美丽和不寻常之处,学会享受时光并进行思考,这将帮助你以欣赏的眼光看待这个世界。

4. 学习。学习乐器或者烹饪等。挑战和成就感会带来乐趣及自信。



5. 奉献。帮助朋友和陌生人,将你的快乐与更广泛的社会联系在一起,你将从中受益良多。



【心理IN词】

做个“什么事都看得开”的向日葵族

偿失,化上精致晚妆去参加一个盛大派对,远远不及跟恋人或者对味的朋友喝点小酒,聊聊八卦更有趣。

■ 向日葵族的19个典型特征 你也可以做到

你可能会羡慕这些向日葵族们,因为他们总能满脸阳光,总是能乐观面对一切,每件事他们都能看到积极的一面。其实,你也可以成为“向日葵”一族,不妨从以下步骤开始吧。

1. 善于发现微幸福

在“向日葵”族的概念里,敏感与细腻不完全代表着多愁善感,对微小快乐的敏感其实是幸福的来源之一。并不是每个人的生活都能过得比戏剧更精彩,蕴藏在平淡里的小幸福才更值得珍惜。

2. 没有太大野心

“知足常乐”一定是他们信奉的座右铭之一。他们相信欲望越少,越容易快乐。无法掌控的事情,带来的压力只能选择承受;可以掌控的事情,他们往往不会主动给自己加压力。

3. 适当放低生活标准

不会顽固地迷恋大品牌,喜欢轻松随意的着装,偏好素面朝天,对物质生活的要求适可而止。

4. 容易发现事物好的一面

在“向日葵”族的概念里,不会只关注自己差的一面,还要经常看见自己的长处和优点。

5. 选择喜欢的职业

愉悦感是比金钱更重要的选择职业的标准。喜欢的职业可以让人觉得很值得很充实,每天忙碌着的状态会让八小时外的时间更

美妙。

6. 抗压力耐打击

他们是实实在在的“煮不烂的铜豌豆,打不死的小强”。在他们眼中,天塌下来当被盖,什么都可以看得开,快乐也是单纯而自然的。

7. 对负面情绪的钝感力

悲观、抑郁、烦躁、焦虑、生闷气……这些工作、生活中常常出现的负面情绪不容易感染他们。

8. 随时随地发泄压力

他们会在生气时一个人在房里狂吼几声,前提是墙壁的隔音效果够好,或者健身、泡澡、爬山、吃顿诱人的甜品……不记隔夜仇的“向日葵”族,同样不会让压力过夜。

9. 感恩的心念

他们懂得感恩。一份工作,一杯咖啡,一个朋友,一位恋人,都是上天赐予的礼物,因为感恩才会懂得珍惜和把握,懂得捕捉生活中的美好。

10. 张弛有度的生活节奏

工作可以忙碌,但决不用整个人生;业余生活可以丰富多彩,但决不能落得个游手好闲。他们喜欢张弛有度的生活节奏,而且更享受这种对生活的掌控欲。

11. 相互赞美的心态

算计别人而达到自己目的的“办公室政治”不是他们的兴趣所在。适度赞美在他们看来是一种善良的心情与省心的社交工具。每个人身上都有不同的闪光点。

12. 对生活充满热情的阳光天性

像向日葵始终追寻着阳光的方向一样,他们最根本的特点,就是永远对生活保持着高度

热情,兴致高昂,勇于改变,对新鲜事物有足够的好奇。

13. 适当健忘的头脑

选择性遗忘是他们独有的能力。对于那些不开心的事情,他们忘得比谁都快,健忘让他们学会保护自己,习惯用自嘲保持心理平衡,化解尴尬的局面。在人人都粉饰自我的时代,他们的自嘲是当被宣泄积郁,打破隔阂的良方,当然有时也是反嘲别人的武器。

15. 适当的精神胜利法

一件漂亮的衣服,价格太昂贵,想想看,也许并不适合自己便也释怀。这样小小的精神胜利法使得人生更有趣,苦短的岁月何必非要过得苦大仇深。

16. 八小时外有所寄托

辛勤工作的最终目的,还是为了八小时之外的完全属于自己的时间。可以在兴起时去酒吧晃晃,也可以在家邋遢随意地跟朋友们小聚。可以拿上画笔重温儿时的梦想,也可以自拍DV假装梦工厂。

17. 嘴角上扬习惯性上扬15度

嘴角上扬15度,是“向日葵”族不用每天刻意对着镜子练习而自然流露出的表情,内心的宽容乐观完整诠释出“相由心生”的道理。

18. 拥有丰富的内涵

成为向日葵一族最典型的特征就是,有时让人觉得有些没心没肺。其实内涵丰富,耐人寻味,绝非中看不中用的花拳绣腿。正所谓上山能打虎,下水能擒蛟,交给他们的任务,一定是拿得起,放得下,完全符合向日葵经济农作物的身份!

19. 适可而止的消费观念

腰包不鼓,欲望也不多,奉行较低的生活标准。一味地追求物质享受付出的脑力体力在他们看来得不偿失。化上精致晚妆去参加一个盛大派对,远远不及跟恋人或者对味的朋友喝点小酒,聊聊八卦更有趣。