

## ■微话题

“深夜，女同学发信息叫我帮忙”——

# 学会拒绝后， 我的人生轻松多了

作者 / 桌子

来源 / 桌子的生活观

**01** 我还在教育行业的时候，深夜，一个很久没联系的女同学找到我，说自己的单位在做一个演讲比赛，一等奖有丰厚的奖品，想请我帮忙给她写一篇演讲稿。

我心里是拒绝的，但她很诚恳地叫我帮忙，说结果不重要，参与就行。我只好答应下来。

我把休息时间挤出来，每一句都是斟酌着写，花了3个晚上终于完成。

我发给她，她道谢之后说：“后天就要演讲，我还以为你忘了呢。”

我听她言下之意有点怪我太慢，但也没往心里去。

后来看她发的状态，她在演讲比赛中并没有发挥好，只得了个三等奖。

本以为这事就这么过去了，结果不久之后，我就听到一些闲言碎语。

她说我不想帮忙可以直说，磨磨蹭蹭三天才给她稿子，害她没有充足的时间熟悉内容。还说我没有这金刚钻，就别揽这瓷器活。

听到这样的评价，我真是一肚子无名火。

生活中，就是有很多这样的人，喜欢去麻烦别人，一切以自己的利益和感受为先，却全然不管是对别人造成了困扰。

所以对这样的人，一开始就要勇敢地说“不”！

**02** 前不久，某知名律师发了一条微博，引起了广大网友的群嘲。

他带着孩子坐火车回北京，买到的都是上铺，为了方便照顾，他想和周围的人换下铺。

最开始，是问下铺一个大学生模样的男孩子，男孩犹豫了一下答应了。后来男孩又表示：“我还是不换了，我腿受伤了。”

问另一名男生时，男孩果断拒绝。

后来，中铺的一个女孩和下铺的一个女孩和律师换了铺位。

随后，律师发微博说两名男生冷漠、不乐于助人，说希望他们为人父之后不会遇到当年的自己。

这位律师似乎没意识到，别人帮助你是要基于自愿的原则，怎么就上升到了别人人格的高度？

我觉得这两个男生挺勇敢的，忠于自己的内心。与其心不甘情不愿地换铺位，自己睡得也不舒服，心里也不痛快，不如勇敢地说“不”来得轻松。



**03**

朋友老张买了一台车，自己爱惜得很，定时保养，平时得空就左擦右擦。之前有个朋友经常找他借车，老张虽然不情愿，但也找不到理由拒绝，每次都同意了。

一次，这个朋友借车去高铁站接岳父母，他拍着胸脯保证绝对好好爱惜。

第二天朋友来还车，老张发现驾驶座的门把手有一块凹陷，还掉了点漆，白色的车面上，那块印子特别刺眼。

他心疼坏了，脸色变得难看。

朋友讪讪地说：“一不留神别到了柱子上，就只有这里，别的地方都没事。”

老张终于忍不住了，阴沉着脸说：“刮成这样多难看，我自己开都小心翼翼，你倒好，当碰碰车开了吧！”

朋友脸上挂不住：“你急什么，不是买了保险吗？报保险就好了啊，又不用自己掏钱。”

此后，这个朋友和老张就很少往来，他逢人便说老张小家子气，这种人不值得交往之类的，老张听后也只能摇头苦笑。

你帮了别人十次，只要你有一次拒绝，你就成了坏人。当有一天你表达了自己的不满时，你发现，最终你还是得罪了他们，因为别人早已习惯你的顺从。

**04**

生活中，我们也经常会遇到这样的人：你是做设计的，帮我设计一个Logo呗；你那么会写文案，帮我改改我这篇稿子呗；你工资那么高，借我一点钱应急呗。

你就像一个急救箱，别人遇到一点事就想到找你帮忙。

他们认为这事就是举手之劳，自己说句谢谢，就足以抵消你所耗费的精力和时间。

为什么别人不把你当回事呢？因为你好说话了，一求你就答应。

不要以为降低底线可以挽回一些，其实决定你拥有什么的，恰恰是底线！一旦你降低标准，很快就会失去你的原则，接着失去更多。

所以啊，当再遇到一些让你感到为难的要求时，干脆拒绝就好了。

你可能只是这次得罪了他，但换来了自己心理上的舒坦。

但你一次次不情愿地帮他，直到你心中积攒已久的愤怒爆发那刻，你想要维护的关系最终还是会以撕破脸皮收场。

就像那句话说的，不要害怕拒绝别人，反正好意思为难你的人，都不是什么好人。

# 借米不借柴，借衣不借鞋

来源 / 儒风大家

## 借米不借柴，借衣不借鞋

借米是救济人，是为自己积福，所以一般人都不会拒绝。但是柴遍地都是，只要自己肯努力，都能去打柴。古人救穷，但是不救懒。不借鞋，是因为每个人的尺码都不一样，很难找到合脚的，加上鞋子要走路，给人弄脏弄破了也不好还。



## 柴米夫妻，酒肉朋友，盒儿亲戚

夫妻之间是柴米油盐，朋友之间是吃吃喝喝，亲戚之间离不开礼品点心。最亲密的关系，往往更加朴实、真实。

## 成人不自在，自在不成人

那些想有作为的人，一般都不自在，不能由着自己的性子来。天天自在逍遥，一般成不了什么事儿。想要成大事，就得忍常人不能忍。

## 经济大权决定话语权

想要不被人管，就得自力更生。年轻人不听父母的话，但是在经济上却依赖父母，这就不厚道了。

## 慈不掌兵，义不掌财

仁慈心软的人不能带领军队，义气为先的人不能掌管财权。战场生死攸关，关键时刻不能妇人之仁，否则只能满盘皆输，输掉更多人的性命，所以将帅必须要狠得下心。世上忠义之士多好友，他们重友而轻财，所谓仗义疏财，所以义者不能守财，也守不住。因为他们根本不在乎财。

## 打人不打脸，骂人不揭短

和别人发生矛盾，不要戳别人痛处。一时痛快，遗害无穷，控制情绪，才能和气生财。

## 儿孙自有儿孙福，莫与儿孙做马牛

有很多家长拼命工作，为孩子攒家底，担心孩子不会做饭，没有好工作，没有好对象。其实，后代子孙有自己的福气，他们需要对自己的生活负责，做长辈的不用给他们当牛做马，过度操劳。



看更多今日女报  
微信内容，可以  
扫描左边二维码，  
更多新闻、情感、  
亲子资讯，更多  
快乐，都可以从  
中寻找哦！

## ■微信矩阵

### 不怕消磁！给身份证来张创可贴

口袋里的身份证件和交通卡、IC卡、银行卡等经常混装在一起，时间久了很容易消磁，给我们生活带来极大不便。贴张创可贴，问题就迎刃而解……

具体该怎么操作？  
请扫描下方二维码或关注湖南省司法厅官方微信“微言说法”，查看10月9日内容。



美轮美奂！  
湖南最新形象宣  
传片新鲜出炉

近日，两部美得震撼、活力四射的湖南形象宣传片——《青春湖南》《这就是湖南》隆重上线。张力十足的镜头、热烈澎湃的解说，展现了三湘大地美轮美奂的风景、灿烂悠久的文化、蓬勃发展的经济、突飞猛进的科技……

新宣传片里有哪些美轮美奂的湖湘元素？请扫描上方二维码或关注长沙商务局官方微信“长沙商务”，查看10月9日内容。

成绩傲人！长沙雨花区登上2018中  
国百强区榜单

10月8日，《人民日报》正式发布“2018年中国中小城市科学发展指数研究成果”，此次揭晓的2018年度全国综合实力百强区名单，长沙雨花区位列第30名。



全国综合实力百强区究竟有多厉害？请扫描上方二维码或关注雨花区宣传部官方微信“飞梦雨花”，查看10月8日内容。