

# 学会拒绝演讲 学会说不能的演讲稿(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 学会拒绝演讲篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

俄国寓言家克雷洛夫写过这样一则寓言：一个叫杰米扬的人，做汤鲜美无比，深受客人好评。一次，他又用拿手的好汤招待客人，在他的力劝下，客人把汤直灌到嗓子眼，可这位杰米扬先生还是无休止地劝客人再喝一盆，客人只好逃走。

且不说杰米扬怎么，我只是觉得客人为什么被灌到嗓子眼还不拒绝这盛情。

现时，社会上出现各种各样的新事物，都有着和这汤一样的诱惑，使人眼花缭乱。特别是年轻人心理上还不成熟，又对新事物有极大的好奇心，因此往往容易盲目接受，或超量接受。

当人们接受常规安排而去面对种种新狂潮时，拒绝则表现了难得的勇气和信念。拒绝是一种抑制欲念、自我清醒的表现，是对世事的深刻洞察，亦是张扬个性。

拒绝，是因为不适合，不喜欢，不需要和不感兴趣。

一件时髦衣服，无论多少靓姐倩妹驻足观望，在衣店的橱窗里闪耀着荣光，你依旧可以目不斜视的擦肩而过。一首流行歌曲不论它多么红遍大江南北，被传唱得沸沸扬扬，你依旧可以两耳不闻窗外喧嚣，清清静静地读书。

记得从报上看过一个小故事，说德国的一家超市正在进行买一送一的活动。一位妇人进去买了样自己需要的东西便匆匆要离开。服务员叫住了她问：“小姐，您忘了瓶亮板油。”她回答：“不，没有。”“小姐，这是白送的，你拿去吧。”“我不需要，我家没装木制地板。”“以后有了，可以留着用嘛。”“如果我留着它，就会去装木制地板，这不是更加要花钱了？”

我刚读时，感觉很新颖。平时我们到商场去买东西，对于赠送的东西，我们似乎都会照拿不误。我们从来没有想过这些东西是不是我们所需要的。我们不懂，贪小便宜只会吃亏。

最近，校园里流行一股上网聊天风，同学碰到时，第一句话便是：“你qq多少？”风势必会吹到每一角落，但你完全可以泰然处之，对此淡淡一笑，依旧沉浸在书海中，因为你对此不感兴趣。

因此，我们要选择拒绝，学会拒绝。

选择拒绝，可以说是挽救了我的生命啊！现在我是个活泼、开朗的孩子，比起以前，我有了很大的改变。所以，选择拒绝，我选对了！

## 学会拒绝演讲篇二

我们在生活中无一例外的会遇到别人拒绝你的机会。拒绝是一把斧，可以拓宽我们的胸膛。更多时候，别人的拒绝更能让我们受益。

在生活中，每个人都会有或多或少的苦恼。有时候，对于痛苦，我们会选择逃避，会选择掩饰，或者选择忍耐，但就是想不到拒绝，因为，温良谦恭让的教育，使我们似乎既不敢拒绝，也不会拒绝。一个朋友，总让帮忙做事，甚至连一句谢谢都没有，似乎一切都是应该的，想想是为朋友帮忙，就不该怕苦怕累，但自己工作繁忙几乎疲于应付，每次都不开心的去“帮忙”，心情真是郁闷。又到评判业绩的时候，自己辛苦的付出，与收获却不成比例，但想想还是应该关注工作本身，不要计较太多。

一个偶然的机会有，得知同事的工资竟是自己的3倍以上，可是大家所做的事情却相差不大，顿时做什么事情再没有热情和动力。自己认真负责在做事，可公开场合，那些态度强势，善于表现自己的人，竟然几番数落，真让人窝火??就这样，天长日久，你不拒绝，很多不开心的事情，从你做，到你总是做，到你就应该做;而那些所谓的好事，则是从没有你，总是没有你，就不应该有你!很多时候，我们因为害怕伤害别人，就一直在伤害自己。其实成功的人都是那些敢于说真话的人，关键是你怎么去说。要做一个真实的自己，才活的更坦荡无悔。我们可以拒绝生活中的痛苦，虽然我们无力去阻挡要降临的事情。告诉那个总是无端找你帮忙的人，你也有自己的事情要忙，每个人的时间都是很宝贵的。告诉那个窃走你劳动果实的人，自己付出的劳动是要受到尊重的。学会拒绝，是一种自卫、自尊与沉稳，是一种意志和信心的体现，也是一种豁达与明智。学会拒绝，才活得真实明白。敢于拒绝，但我们也要善于拒绝，既要能够拒绝别人，又不能让对方太尴尬和难堪。一旦确定要拒绝对方，心意就要坚决，但拒绝的方法则不要过于僵硬。

我们在生活中无一例外的会遇到别人拒绝你的机会。拒绝是一把斧，可以拓宽我们的胸膛。更多时候，别人的拒绝更能让我们受益。拒绝不等于无情无义，也不是一意孤行，而是一种人格与个性的完美结合。

# 学会拒绝演讲篇三

## 要教孩子学会说“不”

孩子事事都顺从、听话，不见得就好，要培养孩子当遇到不正确的要求时，能分辨是非，敢于说“不”，不应该胆小、懦弱。培养孩子做事有主见，不被他人左右的性格品质。

### 1. 让孩子做一道智力测验题

当他正确回答后，故意怀疑地问他：“这样做对吗？”观察孩子表现：

a□说不对□b□犹豫□c□肯定地说：“对！”如果您的孩子表现是a或b□表明他对自己的信心不足，容易屈服于外来的压力，被别人左右，家长应该正视这个问题，努力培养孩子的自信。

### 2. 让孩子学说“不”

给孩子创造机会练习拒绝别人的无理要求。假设有些孩子建议到花园摘花、爬到树上玩或往别人阳台上扔石头，要教会孩子如何拒绝别人并说服别人。

生活中有的孩子胆小、懦弱，总被他人左右，这样的孩子其实内心是很痛苦、很焦虑的。这时应帮助孩子学会怎样说“不”，并坚持下去。

此外，在教育孩子时，父母还应做到以下几点：

一要以肯定和信任的态度对待孩子。孩子是以成人的评价来自我评价的，因此，成人的肯定与信任是他自信的关键。

二要根据孩子的发展水平要求孩子。培养自信心的必要条件是让孩子能够经常获得成功的经验，过多的失败只会使他对

自己的能力产生怀疑，所以，要求孩子应该符合他的发展水平。

三要培养孩子的多种能力。一般讲，能力强的孩子比较自信，因此，培养孩子的自信心必须和发展他的多种能力结合起来。

## 学会拒绝演讲篇四

一个人走向成功、成熟过程中，学会拒绝，是为人处世的一项重要内容。今天范文大全小编给大家分享一些拒绝别人的技巧，希望对大家有所帮助。

### 学会拒绝别人的技巧

#### 技巧一、幽默拒绝

在人们的交往中，幽默往往具有许多妙不可言的功能。在社交与谈判场合也是离不开幽默的谈吐的，因为它能活跃气氛，缓解矛盾。用幽默的话语含蓄地拒绝对方的某种要求，既显示出自己的睿智、大度，又免得让对方尴尬。

#### 技巧二、另作选择拒绝

在不能满足对方要求的情况下，可以和对方商量另外换个方案，从侧面来否定对方的要求。这也是拒绝对方的办法。比如，朋友邀请你参加一个约会。你不想去，可以说：今天身体不太舒服，不如改天到我家听音乐吧。

#### 技巧三、婉辞推托拒绝

对于并非完全无理的要求，不应全盘否定，断然拒绝。特别是当自己无权做最后决定时，更应措辞审慎，留有余地。用这种拒绝方式，应注意具体分析，否定什么、保留什么、同情什么都要有分寸，合情合理，让对方心悦诚服。

## 技巧四、避实就虚拒绝

对某些严重违反原则或直接损害公众利益的要求，必须旗帜鲜明的拒绝。用一个否定词“不”，严辞回绝，固然也能表明态度；但是，在特殊的场合，这样拒绝显然会弄僵氛围，远不如采用似是而非的话，避实就虚地答复，效果理想。

## 技巧五、婉言拒绝

婉言拒绝，就是用温和曲折的语言，去表达拒绝之本意。与直接拒绝相比，它更容易被接受。因为它更大程度上，顾全了被拒绝者的尊严。一位男士送内衣给一位关系一般的女同事，这非同寻常。但反唇相讥：“是给您妈买的吧？”便似泼妇了。不如婉言相拒，说：“它很漂亮。只不过这种式样的我男朋友给我买过好几件了，留着送你女朋友吧。”这么说，既暗示了自己已经“名花有主”，又提醒对方注意分寸，不过总算不难听。

## 技巧六、沉默拒绝

沉默拒绝，就是在面对难以回答的问题时，暂时中止“发言”，一言不发。当他人的问题很棘手甚至具有挑衅、侮辱的意味，“拔剑而起，挺身而斗”，未必勇也。不妨以静制动，一言不发，静观其变。这种不说“不”字的拒绝，所表达出的无可奉告之意，常常会产生极强的心理上的威慑力，令对方不得不在这一问题上“遁去”。沉默拒绝法虽然效果明显，但若运用不当，难免会“伤人”。因此商界人士还可以尝试避而不答，“顾左右而言他”的方法，即回避拒绝法，来拒绝他人。

## 技巧七、寻求谅解拒绝

在拒绝的同时，力求得到对方的谅解，这是常用的拒绝方法。运用这种拒绝方法，首先应抱诚恳的态度，也就是说自己确

有不能满足对方要求的理由；同时还要尽量让对方理解自己拒绝的原因，使友情不受到伤害。比如你向朋友借来一架很好的照相机，在校运会上为运动员照相，某同学看这机子的性能实在好，非要借用不可；你又无权转借。那么，你就应该耐心地解释，请他谅解。可以说：不是我不够意思，是借的时候人家说明不让转借才拿来的。咱俩关系不错，你可不能让我为难哪！

## 技巧八、直接拒绝

直接拒绝，就是将拒绝之意当场明讲。采取此法时，重要的是应当避免态度生硬，说话难听。在一般情况下，直接拒绝别人，需要把拒绝的原因讲明白。可能的话，还可向对方表达自己的谢意，表示自己对其好意心领神会，借以表明自己通情达理。有时，还可为之向对方致歉。有人对拒绝的借口不屑一顾，实在不够理智。若是外商在商务交往中送了现金，按规定不能接受，但总不能不近人情地质问对方“用心安在”。不妨采用婉转的语气，来拒绝馈赠，如可以说：“某先生，实在要感谢您的美意，但我公司规定，在商务活动中不能接受他人赠送的礼金。对不起了，您的钱我不能收。”这样对方就不好强人所难了。

## 如何委婉拒绝他人

拒绝他人时态度和蔼，不要在他人开口要求时予以断然拒绝；拒绝对方要开城布公，明确说出事实，不敢据实言明，采取模棱两可的说法，让对方摸不清自己的真正意思，从而产生许多不必要的误会，容易导致彼此关系的破裂。

## 学会拒绝演讲篇五

是否还曾记得一个耳熟能详的故事，从前有一条小鱼问大鱼：“妈妈，听说吊钩上的食物是最美味的，就是有点儿危险。怎样才能尝到这种美味而又保证安全呢？”大鱼无奈的摇头

道：“当你面对美味与生命的抉择时，你必须学会拒绝各种钓钩上的美食诱惑，倘若你无法在这些缠满免费食物的钓钩上自拔，那你也许坠入一个无止尽的深渊”。

拒绝是人们一生难以摆脱的难题，有些人早已懂得了它的规律，在遇到拒绝时便能轻松拜托，而有些人在半途中却被这道难题带向不归路。高晓松应拒绝不了美酒的诱惑而造成四车连撞，在看守所里后悔不已。陈光标拒绝了眼前数不清的财富，生活简朴，使许多人记之于心。张正祥用牺牲整个家庭的惨重代价，换来了滇池自然保护区内34个大、中型开矿、采石场和所有采砂、取土点的胜利封停。

拒绝，就是走向成功的方法。拒绝，他也许不是一时对许多事物的占有和贪图。但可能是任何成功的有效途径。在生活中，我们也许不能太过于贪图，应将许多不该有的事情和感情抛在脑后，这也许是成功的必要前提。

我们拒绝成为窗台上惧怕风雨的温柔花。因为不经过风雨的洗礼，怎能见到最美的彩虹。

我们拒绝用美好的青春去成为明天的赌注，因为我们的青春如此短暂，为何不用这黄金般的时间去努力奋斗。

我们拒绝成为荣华富贵的祭品，因为金钱只具有价值尺度和流通手段两种基本功能，而不能操纵人生。

我们拒绝自己盲目模仿他人的性格，因为当我们过分的去模仿他人时，同时也失去了一个最真实的自己。

我们拒绝拥有潘多拉的神奇盒子，因为我们不想让这个世界充满着的都是邪恶，而找不到希望。

我们拒绝虚荣，因为虚荣会让人感到无限的满足，而失去了荣誉的本质。

我们拒绝像龙头上的滴水一样虚度人生，因为时间会在闲适中流逝，自己也会在寂寥中苍老。

学会拒绝，不代表你失去了太多，相反，当你选择了一条正确的路途而抛弃了另一条黑暗的路线时。你将会有更多的收获。学会拒绝，你会像故事中的小鱼一样不会成为诱饵的祭品。会像陶渊明一样拥有独立的人格。会像周敦颐一样，洁身自好。会像王冕，陈光标一样，在平淡的生活中寻找到真正的价值。正因为有了世间的种种拒绝，我们的人生，才会大放异彩！