喜欢一个人，但对方并不接受，当然伤心。这是人正常的情绪反应，一生都是如此。只要没有引发两种严重后果，这伤心反而可以转化成动力。这两种严重后果是什么？一是自我否定，别人不接受我的喜欢，那一定是我不好，然后自怨自艾，自暴自弃，证明自己足够坏；二是无限纠缠，缠到自己不要尊严，缠到他以为你只可能喜欢他一个人，对你又是不屑，又是当成自己的奴隶，予取予求，这样，不仅自己毁了，也用纵容把对方毁了。所以，被拒绝后最好的态度就是保持正常，不卑不亢，既不惭愧、抱歉，似乎低他一等，也不更亲密，似乎要讨好他，更不要因爱生恨，变成攻击他，否定他。