

<<50个小练习让你学会说“不”>>

图书基本信息

书名：<<50个小练习让你学会说“不”>>

13位ISBN编号：9787538548709

10位ISBN编号：753854870X

出版时间：2010-9

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：弗朗斯·布雷卡尔

页数：144

译者：李澜雪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<50个小练习让你学会说“不”>>

### 内容概要

人们往往在面对同事、好友、上司、恋人、孩子的要求,面对自己不愿意做的事情,面对并非必须承担的责任时:或是无法说不;或是答应之后却感到委屈;因为说不冒犯他人,说不之后怕遭埋怨。

在这本书里,作者采用循序渐进的练习题方式让读者发现问题的根源,找到解决问题的方法。每一章节的练习题都从日常生活中的情节入手,让读者回顾自己在每一种情景下的做过的决定,以及做决定时的心理活动,再将答案对号入座,找出自己的心理类型。当读者发现自己的不同心理状态之后,作者便会分析各种心理角色和消极心理的影响,从而帮助读者找到正确的角色,从消极变为积极,并且提出切实可行的方法。

本书的特色在于,不是单纯地支招,而是通过一步一步循循善诱的练习题方式帮助读者走出心理误区,摆脱消极心态,树立积极心态,从而达到轻松自如地说不。读者从中将体会到的不仅是说不的方法,更是一个有步骤有系统的心理辅导过程。

本书适用于:上班族、即将就业的学生、父母、还可作为企业人力资源培训,沟通能力培训的辅导用书。

<<50个小练习让你学会说“不”>>

作者简介

## <<50个小练习让你学会说“不”>>

### 书籍目录

你会说“不”吗？

练习1：你会说“不”吗

第一部分 你是否太过随和

练习2：发现自我状态

练习3：像个孩子

练习4：人物问题

练习5：情景问题

练习6：为何迁就别人

练习7：演个“反叛者”吧！

练习8：做个成人吧

练习9：认识多面人格

练习10：绘制“本我”图

练习11：拒绝迁就

练习12：制定说“不”的计划

练习13：着手说“不”

第二部分 你会为赢得好评而答应帮忙吗

练习14：关于认可的问题

练习15：发现助人为乐的其他理由

练习16：是否应满足别人的期待

练习17：学会改变评价

练习18：帮别人说出心中所愿

练习19：积极地评价自我

练习20：发现自身优点

练习21：为拒绝负责

练习22：说“不”的勇气

练习23：礼物单

第三部分 为拯救别人而答应请求

练习24：你是“救世主”吗

练习25：演完“救世主”又沦为“牺牲者”

练习26：演完“救世主”又成了“迫害者”

练习27：听懂隐含的要求

练习28：抵制隐含的要求

练习29：回绝时切莫充当“迫害者”

练习30：手头没有绝佳的解决方案

练习31：建议另找他人

第四部分 你会听命于哪种“内部信息”

练习32：找出“指挥棒”

练习33：移情者的拒绝

练习34：“实干家”的拒绝

练习35：反叛者的拒绝

练习36：“排头兵”的拒绝

练习37：空想者的拒绝

第五部分 你有怎样的观念

<<50个小练习让你学会说“不”>>

练习38：关于自己你有哪些消极观念

练习39：关于他人你有哪些消极观念

练习40：你有着怎样的人生观

练习41：绘制“观念、行为一览表”

练习43：证据与理由

练习44：学会改变体系

练习45：建立新的方案体系

第六部分 为决定负责

练习46：认识自我

练习47：明确处事限度

练习48：挑选朋友

练习49：“约法三章”

练习50：总结

结论

延伸阅读

## <<50个小练习让你学会说“不”>>

### 章节摘录

插图：与以往的偏见相悖的是，操纵局势的并不都是那些具有病态破坏性的人。大多是身体和精神都很健康的人，就像你我这样，成为操纵者，他们有意识或无意识地运用了一些情感上的诡计或手段来拉拢一些没有头脑的人。

然而，如果一些人天生就会运用操纵艺术，那么其他人就需要通过学习和思考来获得。

这本书就是为这些人而写的……我们发现，最精明的操纵者在行事时具有一种他们自己都不曾发觉的灵敏。

因此，受控者对他们不会有丝毫憎恶。

滑稽的是，他们完全是有意识地自愿地服从，并且认为这符合他们的价值观和信念。

很令人震惊，不是吗？

所以，大概最蹩脚的骗子也是最笨拙的吧。

也许我们应该在“控制性影响”的实践中增长认识，从而进行公平竞争。

同样，我们也要避免由于操纵失败而造成的毁灭性影响。

因为，那无疑是件最痛苦的事情。

这本书以练习题的形式进行设计，为的是对你进行一步步的指导，并以趣味游戏的形式来教你如何操纵局势。

本书的练习题是逐步深化的。

这就是为什么我建议你从头开始做练习，并且请你遵循书中的步骤和建议的原因。

## <<50个小练习让你学会说“不”>>

### 编辑推荐

《50个小练习让你学会说“不”》编辑推荐：直面国人无法说“不”，不敢说“不”，说“不”怕得罪人的心理弱点，针对各种心理误区提出解决方案，极其具有指导性！

透彻分析人际交往中你不能不懂的“戏剧三角”关系，把你搞清楚谁是牺牲者，谁是迫害者，谁是救世主。

你是否有过演完救世主又沦为牺牲者的窘境？

书中分析拨云见日，让你看清各种利害关系！

所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计，并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。

阅读这本书便犹如上了一堂培训大师的沟通课。

有答案，有解析，有范例，操作性强，实用性强，轻松动笔，好读好用，现学现用。

一本书就是50个小小的练习题，读者不必阅读大段大段的文字，只用轻轻松松的勾勾划划，只要用一个周末甚至是一个晚上的时间，就能切切实实地感受到收获。

采用便携式设计，小巧的开本能轻松放进包里，特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔，即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

<<50个小练习让你学会说“不”>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>