

<<学会说不>>

图书基本信息

书名：<<学会说不>>

13位ISBN编号：9787538859287

10位ISBN编号：7538859284

出版时间：2009-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：简娜·柯普

页数：205

译者：李开

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>

<<学会说不>>

前言

你有过这样的经历吗？

当需要做“不”的决定时你变得犹豫不决；当需要你大声地说“不”时，你却沉默不语，由此别人认为你回答的是“是”、“好”、“可以”。

别人的一阵鼓动，一副恳求的眼神，一个乞求的声音，就能把你已在嘴边的“不”化为“是”。

你对谁难以开口说“不”？

家人？

朋友？

客户？

老板？

你是否发现自己为了使他们满意而满足他们的每一个请求？

别人满意了你也会感到快乐？

未必。

你是否有过说了“是”却事与愿违或者使自己承担了不愿意做的事情的经历？

你有没有发现，过度使用“是”使你身缠琐事，很少有属于自己的时间，你经常后悔自己“冲动”的决定，你变得疲倦乏力、心情不畅、记忆力下降……你的学习、工作、生活一团糟。

如何改善这种状况？

关键在于你想说“是”时就说“是”，想说“不”时就说“不”，并坚持你的回答。

学会说“不”、懂得说“是”是一门重要的艺术，是领导者、管理者和专业人士的一项重要能力。

我们需要学会用“不”的智慧保护自己，用“不”的力量说服别人，用“不”的方法正确决策，用“不”的秘诀改变人生。

本书是美国著名时间管理专家简娜·柯普的代表作，被美国《成功》杂志评为“影响个人生活和职业成功”的三本书之一，美国管理协会推荐给领导者和经理者的必读书，全球销量已超过2000万册。

书中详述了“不”所具有的提高个人能力的功能。

<<学会说不>>

内容概要

“不”是语言中最为重要，无疑也是最有力量的词汇。

学会说“不”、懂得说“是”是一门重要的艺术。

我们时常需要对一些人说“不”，我们必须用“不”的智慧保护自己，用“不”的力量说服别人，用“不”的方法正确决策。

本书是美国著名时间管理专家简娜·柯普的代表作，被美国《成功》杂志评为“影响个人生活和职业成功”的三本书之一，美国管理协会推荐给领导者和经理者的必读书，全球销量已超过2000万册。

通过阅读本书，你将学到如何表达和保护你至关重要的利益；如何使你说出的“不”坚实而有力量；如何使对方从抵触到接受你的“不”；如何在做到上述3步的同时，和对方达成共识。

简娜·柯普为我们提供了许多实用的建议，能使我们在决策过程中变得更加果断坚定，更好地控制自己的生活和时间。

<<学会说不>>

作者简介

简娜·柯普，会议及管理要点培训公司创始人 and 所有人，该公司专门为个人或机构提供决策、会议、时间管理等技能培训服务。

20多年来，简娜不但给日常商务会议和商业运作带来了巨大的生产力和利润，而且提高了众多公司、社会团队、政府机构员工的士气。

《销售与营销管理》、

<<学会说不>>

书籍目录

第1章 说“不”很难 “不”的定义 每个人都能说“不” 你说“不”的能力 更好地理解自己和其他人 说“不”的方法 使用说“不”的标志词第2章 说“不”的能力 说“不”的能力模型 解读“说‘不’的能力模型” 有关说“不”的能力的问题 做决定第3章 “不”和自我保护 说“不” 区分轻重缓急表 自我防卫 有效的自我防卫训练 来自警方的教训 保护你的财产 保护你的精神和智力空间 保护你的情感空间 保护你的个人空间 保护你的正直 保护你的精神幸福 保护你的时间 保护你的金钱 保护你的健康第4章 说“不”的道德规范和结果 自由与正义之举 说“不”的责任 承担责任 结果 说“不”的结果之力量 附加结果 有效地说“不”的结果 符合道德规范的说“不”的策略 说“不”的策略 “不”的妙用 建立联系第5章 你能说“不” 说出内心的“不” 健康的自我交谈 你怎样说“不” 构造真正说“不”的话语 “说‘不’的能力自我测试”的话语 说“不”的常用话语 说“不”的个性话语 说“不”者的个性话语 对说“不”的个性话语的理解 用个性话语说“不” 彬彬有礼地说“不” 保护决策的时间和空间 说“不”的策略 有时说“不”没有作用第6章 停止说“或许” 犹豫不决者 犹豫不决者的类型 犹豫不决的结果 说“不”的解释 停止犹豫不决,果断做出决定 是否应该认可犹豫不决 青少年例外 常见的犹豫不决的标志第7章 说“是”第8章 决策练习第9章 做“不”的主人第10章 坚持你的决定第11章 50个说“不”的秘诀附录一:说“不”的能力训练 反对犹豫不决附录二:说“不”的方式 用于说“不”的话语 犹豫不决者的习惯用语

<<学会说不>>

章节摘录

第1章 说“不”很难 “不”的定义 你每次想说“不”的时候都能说出来吗？

该书将帮助你发现并找回说“不”的能力和权利。

而且，它能帮助你找到个人、工作和团队之间的平衡，并激励你实现承诺和约定，而不会使你身心疲惫，也不会使你懈怠对你至关重要的人，更不会给你制造麻烦。

换言之，允许自己说“不”是当务之急。

在日常生活中，不但要和孩子说“不”，而且和成年人也可以说“不”。

说“不”的能力应随时间、地点和成千上万种用途的变化而逐渐彰显出来。

本书是关于如何把“不”这个字重新装进你的字典里，使其成为一个合理的、省时的、肯定生活的字眼的教程。

它将阐明如何终结生活中的优柔寡断和犹豫不决。

最后，此书也将告诉大家如何做出决定并坚持到底。

那么，你最近一次说“不”是什么时候呢？

“不，谢谢，我吃饱了。

” “不，谢谢，我只是看看而已。

” “不，我还没有准备好。

” “不，不用了。

” “不，这样做可不行。

” 你看，你在最近几天已经有好几次说了“不”吧？

那么，当风险较高并且问题的提出者希望你说“是”的时候，你会说“不”吗？

在这样的情况下，你上次是什么时候说“不”并坚守它的呢？

你因为知道自己已有足够的事情做而感到轻松和高兴吗？

如果你不记得你最近一次对何人、何事说过“不”的时间，那么你可能还有随声附和他人唯唯诺诺的缺点。

“好的，我帮你做那个计划。

好的，我来开我们共用的车。

好的，我来接电话，我来回传真，我来回复邮件，我再写一个备忘录，再安排一次会议。

好的，我来做这件事，你就不必忙了。

”如此这般，你每到周二不精疲力竭才怪呢！

想象一下，如果你一天多说一次“不”，你一天能节约多少时间。

.....

<<学会说不>>

媒体关注与评论

在工作场合，对不合理的要求和期限、拙劣的业绩以及有问题的行为说“不”的能力已经成为一门被忘却的艺术。

管理人员和其他专业人士都要学会如何有效地说“不”，以确保在关键的时刻有办法和能力说“是”。

柯普女士关于如何说“不”的书简单易懂，对所有专业人士都很重要。

——泰瑞·迪伯曼，AMI半导体公司总裁 我对简娜·柯普的《学会说“不”》一书表示赞赏，因为学会使用这个字的积极功能，可以挽救你的生活。

——鲍勃·奈尔森博士，《1001种奖赏员工的方法》的作者 如果你想更好地控制自己的生活和时间，你一定要读读此书。

书里的清单和自我测试题非常实用，可以直接用于提高个人成功和幸福度。

——理查德·张，理查德·张联合公司总裁，《工作中的热忱》的作者 这本书影响了我的个人生活和职业生涯，我从中得到许多很有用的建议，使我在决策过程中变得更加果断坚定。

不要再犹豫不决，毫不动摇，满怀信心，你的生活将呈现另一番景象。

——玛丽·莫里，玩具天地公司创始人兼总裁

<<学会说不>>

编辑推荐

《学会说“不”》是美国著名时间管理专家简娜·柯普的代表作，被美国《成功》杂志评为“影响个人生活和职业成功”的三《学会说“不”》之一，美国管理协会推荐给领导者和经理者的必读书，全球销量已超过2000万册。

书中详述了“不”所具有的提高个人能力的功能。

学会说“不”、懂得说“是”是一门重要的艺术，是领导者、经理者和专业人士的一项重要能力。用“不”的智慧保护自己，用“不”的力量说服别人，用“不”的方法正确决策，用“不”的秘诀改变人生。

<<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>