

<<生活中拒绝的艺术>>

图书基本信息

书名：<<生活中拒绝的艺术>>

13位ISBN编号：9787802218871

10位ISBN编号：780221887X

出版时间：2009-5

出版时间：中国时代经济出版社

作者：罗莎，门淑敏 编著

页数：157

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>

## <<生活中拒绝的艺术>>

### 前言

人生的每一个台阶上，都包含着理性的修炼、自我成长的跨越、对人性心理的理解、灵活而多维的思维方式以及现实社会中的处世原则。

对于青少年来讲，如何去走好自己的每一个台阶？

如何更好地为自己日后的发展奠定一个好的基础？

这些问题需要我们认真地对待。

笼统地提出一个处世态度或解决原则无疑是起不到作用的，我们必须具体问题具体对待，比如冒犯了他人，我们该怎样说道歉的话？

别人做了件好事，我们去赞美，结果却招致反感，怎么办？

朋友托自己办一件根本不可能办到的事怎么办？

这些细小琐碎的问题无时无刻不出现在我们青少年朋友的生活里，缠绕并困惑着他们。

鉴于此，我们编辑了这套《青少年处世智慧丛书》，按事件的性质类别，分四本书将青少年生活中所碰到的难题进行归类总结，并以技巧的形式传授给大家。

四本书包括：《生活中道歉的艺术》《生活中拒绝的艺术》《生活中批评的艺术》《生活中赞美的艺术》。

每本书围绕一个问题，以介绍方法技巧为主，配以通俗事例，并以简单易懂的语言对事例理性提炼。所选事例大多是青少年朋友所熟悉或与青少年朋友生活学习息息相关的，使青少年朋友看完即有所感，能总结经验，为己所用。

《生活中道歉的艺术》旨在帮助青少年朋友学会向他人道歉。

古语云：人非圣贤，孰能无过？

在青少年的人际交往中，倘若自己的言行有失礼不当之处，或是打扰、麻烦、妨碍了别人，最聪明的方法，就是及时向对方道歉。

道歉的好处在于，它可以冰释前嫌，消除他人对自己的恶感，也可以防患于未然，为自己留住知己，赢得朋友。

但是，道歉不仅仅只是说句“对不起”，如果道歉的方式欠妥，反而会错上加错，甚至会造成不堪设想的严重后果。

所以，青少年朋友们必须掌握道歉的艺术，用该书中所讲述的各种方法去因人、因事解决问题，化解矛盾。

人生就像是在完成上帝出给我们的试卷，在这张试卷里出现的是一道道的双项选择题。

对一个选项的肯定，就是对另一个答案的否定。

要选择一个答案，就要勇敢地对具有诱惑性的另一个选择sayno！

那么，如何去说“不”呢？

《生活中拒绝的艺术》一书给我们介绍了三十七种行之有效的拒绝方法，每一个拒绝方法里都配有事例，这些事例都是青少年朋友们日常生活和学习中经常碰到的，可以参照处理。

再完美的人都会有犯错的时候，对犯了错误的朋友提出合理的批评和建议是应该的，但对于大多数青少年朋友而言，要想做到合理的批评并不是一件轻松的事情，他们经常会感到无所适从。

《生活中批评的艺术》一书结合了四十多个中国古代著名的历史小故事和国外一些经典案例，分析不同方式方法的批评艺术以及这些批评艺术所带来的正面效果，帮助青少年朋友们灵活处理生活中所遇到的难题。

《生活中赞美的艺术》一书旨在教会青少年如何发挥自己的语言潜力，运用赞美的技巧，在人际交往的过程中有效地接近与他人之间的心理距离，使彼此迅速地产生沟通的愿望。

美国有一位心理学家指出：“渴望被人赏识是人最基本的天性。

”既然渴望赞美是人的一种天性，那我们就应该在平常的生活和学习中掌握好这一智慧，这无疑对我们以后的发展大有好处。

智慧是一切力量中最强大的力量。

学会并拥有处世智慧是青少年朋友们生存于世的真正法宝。

<<生活中拒绝的艺术>>

相信我们精心编辑的《青少年处世智慧丛书》会让你更好地做人，更好地处世！

## <<生活中拒绝的艺术>>

### 内容概要

人生就像是在完成上帝出给我们的试卷，在这张试卷里出现的是一道道的双项选择题。

对一个选项的肯定，就是对另一个答案的否定。

要选择一个答案，就要勇敢地对具有诱惑性的另一个选择say no!那么，如何去说“不”呢？

《生活中拒绝的艺术》一书给我们介绍了三十七种行之有效的拒绝方法，每一个拒绝方法里都配有事例，这些事例都是青少年朋友们日常生活和学习中经常碰到的，可以参照处理。

## <<生活中拒绝的艺术>>

### 书籍目录

1 大声说“不” 2 惹不起就躲 3 偷换概念，顾左右而言他 4 对诱惑敬而远之 5 借题发挥，引导话题来拒绝 6 先发制人，占据心理优势 7 以其人之道，还治其人之身 8 为拒绝加上条件 9 直言不讳地拒绝 10 与挑衅者针锋相对 11 指桑骂槐地拒绝无理取闹者 12 用规范语言文字正式拒绝 13 用真正的文化拒绝沉迷 14 拒绝可以避实就虚 15 用幽默缓解对方的请求 16 转移话题，委婉拒绝 17 转移矛盾焦点 18 善意谎言是拒绝的好办法 19 故意曲解，间接拒绝 20 正话反说，隐性拒绝 21 用反问问退对方 22 不能答应时，走为上策 23 随机应变，看准时机拒绝 24 自嘲，通过贬低自己来拒绝 25 诱导性否定 26 拒绝也可以藏在赞美后 27 用激将法拒绝 28 拒绝可以通过控制对方弱点来实现……后记

## <<生活中拒绝的艺术>>

### 章节摘录

青少年大都听过这样一句古话：大丈夫有所为有所不为。

这个“不为”，就是拒绝。

什么意思呢？

当别人有所求而你无能为力时，就要行使你拒绝的权力；当你遭遇美丽、温柔的陷阱，自己的合法权益受到侵害时，你也要行使你拒绝的权力。

对于拒绝，许多青少年一直以来都有一个错误的观念，认为拒绝是一个贬义词。

拒绝代表着一种排斥、一种隔阂、一种敌视，是一种迫不得已的防卫，殊不知它更是一种主动的选择。

青少年在人际交往过程中为了营造所谓的和谐关系，往往对别人的要求百依百顺，不懂得拒绝，因此使自己活得很累。

其实这完全没有必要。

在智者眼中，恰当地使用拒绝是一种智慧的表现。

拒绝不代表弱势，不意味着逃避或是偷懒，相反它是对自己负责，也是对别人负责。

道理很简单：因为你不是“超人”，不能让每个人满意。

所以当别人有所请托时，你一定要量体裁衣，只有你自己最了解自己，所以适不适合这个任务只有你自己最清楚。

学会拒绝，不是绝情，而是一种点到为止的理性。

因为“拒绝”其实并不是个贬义词；相反，如果在适当的时候拒绝却能起到积极的作用，至少可以不用让别人再有不切实际的幻想，把痛苦扼杀在初级阶段。

虽然拒绝在一定程度上会给别人带来不愉快，但如果为了某些原因不愿意拒绝，那这种“不愉快”将会延伸。

所以说，拒绝是理性人的一种解决方式！

拒绝是人生的一种权力和智慧。

对于青少年来讲，生活中无不充满着诱惑和陷阱，只有学会拒绝才不会误入歧途、掉进陷阱。

面对不良诱惑，你该不该拒绝？

别人给你好处拉你下水，你该不该拒绝？

别人请你帮忙办事，而你无能为力，你该不该拒绝？

甚至违法犯罪的事，你该不该拒绝？

诸如此类，应有尽有，就看你怎么看待了。

生活繁杂多变，青少年身处其中，诱惑一定不少，当这些诱惑来到你面前的时候，多少人会拒绝？

有句话叫“无欲则刚”，别说青少年受年龄和经历所限，就连经历无数的成人都有可能掉入欲望的漩涡。

有些人为某些事情失去理智，掉进别有用心的人设置好的陷阱里，无非是没有拒绝诱惑。

在金钱、美色、名利、地位等这些致命诱惑面前打了败仗，成为俘虏，其根本原因就是放弃了自己拒绝的权力。

现实生活中，选择拒绝的人并不多。

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，长期以来的温良谦恭让的教育，使我们似乎既不敢拒绝，也不会拒绝。

为什么有人不敢从自己的口中说出“不”这样一个铿锵有力的否定语呢？

## &lt;&lt;生活中拒绝的艺术&gt;&gt;

## 后记

青少年虽然大部分时间都生活在家庭、学校的保护之下，但现在总不可避免地需要处理生活中的各种关系，将来更要独自走进社会，处理自己为人处世遇到的各种问题。

因此，要让青少年尽早学会处世智慧，学会在不同的场景中合理地赞美他人、拉近关系；能够对不合理的行为进行巧妙的批评；可以为自己的错误承担责任、诚挚道歉：敢于、巧于拒绝各种不合理的请求、诱惑。

这些本身就是提升青少年综合素质的重要方面，更是增强青少年独立能力、人际交往能力、适应能力和学习能力的直接体现。

赞美能给人以鼓励和自信，一个人既不要吝于赞美，也不能滥于赞美。

成功的人都认为：要使别人能信任自己，最有效的方法就是赞美他们，使他们认识到自己的能力和赞美者对他们的重视。

一个人有了成绩，就应该被公开赞美。

这种行为不仅是一种慷慨的表现，更重要的是你可以通过赞美激励这个人做出更大的成绩。

赞美常比建设性的批评更有效。

虽然，直接的批评似乎更能触动他人的心灵深处，但同时会极大地伤害到一个人的感情，从而不能起到帮助他们的作用。

正确的方法是：先对他的某些成绩做出肯定，在此基础上再指出不足和应注意的问题。

这样会起到非常显著的作用，比一味地批评更有效。

对犯错的人，不要害怕批评，批评能帮助犯错的朋友更好地成长。

批评的难处，在于什么时候该公开批评，什么时候该个别进行：在于什么时候加重批评，什么时候从轻处理；在于什么时候只批评主要责任人，什么时候可以一网打尽……不同的批评方法，必然带来不同的效果，也必然带来不同的舆论与心理反应，带来个人与集体工作状态的变化和工作效率的变化。

有意或者无意间，我们总会伤害一些人的利益、感情或者尊严。

这时候，不会道歉，不但做不成朋友，反而可能成为敌人。

有道是“知错就改”，人不怕犯错误，却怕不承认过失，明知故犯。

在人际交往中，倘若自己的言行有失礼或不当之处，或是打扰、麻烦、妨碍了别人，最聪明的方法，就是要及时向对方道歉。

人生在世，孰能无过？

所以我们人人都应该学会道歉。

衷心道歉不但可以弥补破裂的关系，而且还可以增进感情。

道歉的方式各种各样，学会道歉，学会有效地道歉，是我们处理好人际关系，增进感情的必然选择。

面对别人的请求，我们总有不情愿的时候，委屈自己成全他人有时候是好事，有时候却贻害无穷。

学会拒绝，善于说不，是人成熟的标志，是一个人自立自主、重视维护自己权益的表现。

拒绝，就是不接受。

拒绝既可能是不接受他人的建议、意见或批评，也可能是不接受他人的恩惠或赠与的礼品。

从本质上讲，拒绝亦即对他人意愿或行为的间接性否定。

在人际交往中，有时尽管拒绝他人会使双方一时感到尴尬难堪，但“长痛不如短痛”“当断不断，自受其乱”，需要拒绝时，就应将此意以适当的方式表达出来。

总之，学会赞美可以让你在人群中如沐春风，学会批评可以让你赢得一生真正需要的诤友，学会道歉可以让你更轻松地生活处世，学会拒绝可以让你避免各种不可预知的麻烦。

这套“青少年处世智慧丛书”的策划、组稿、创作和完稿，经过了很多朋友的努力，在此一并提出感谢，他们是：罗莎、门淑敏、周莹玉、周秀丽、王正、王盛和、王开道、于海、李雷、李建生、李英才、唐泉清、任康宁、田纯、洪穆山、赵峻、赵哲、张万国、张宁、张信义、于威、戴克难、艾欣颜。

。

## <<生活中拒绝的艺术>>

### 编辑推荐

《生活中拒绝的艺术》：巧妙处世：说话办事亦可化为艺术；智慧做人：懂得变通方能心想事成。大声说“不”，对诱惑近而远之，为拒绝加上条件，与挑衅者针锋相对，拒绝可以避实就虚，转移话题，委婉拒绝。

善意谎言是拒绝的好办法，故意曲解，间接拒绝，正话反说，隐性拒绝，拒绝也可以藏在赞美后。



<<生活中拒绝的艺术>>

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>