

# 《拒绝力:别让不好意思害了你》

## 图书基本信息

书名：《拒绝力:别让不好意思害了你》

13位ISBN编号：9787511344194

出版时间：2014-5-1

作者：李劲

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《拒绝力:别让不好意思害了你》

## 内容概要

《拒绝力:别让不好意思害了你》本书教你如何战胜自己，让你不再遭受内心的纠结，委婉而轻松说出自己真实的想法。为你提供了一整套不伤对方自尊，又不使自己为难的技巧，或者可以称之为艺术。它们能够教你让拒绝变得简简单单，自然而然。作为一个老好人，可能自以为擅长让别人高兴，但是实际上，他们的真正特长在于让自己感到痛苦、可怜、力不从心。不懂拒绝是一种病毒，这种病毒会让很多“应该”和“必须”侵入你的思维，瘫痪你的头脑计算机，破坏你的情感能力，让你无法感到快乐、满足、自信或成功。有一种伤害，叫不懂拒绝！帮你远离“自虐”行为，不再困惑“时间都去哪儿了”。

# 《拒绝力:别让不好意思害了你》

## 作者简介

李劲，对生活中每一件事情，都喜欢仔细分析一番，探求背后的奥秘。特别关注日常生活中的趣闻轶事，对生活中的各种尴尬事情，总是怀抱别样的心情和理解。热衷于心理学方面的学习和探索，对于个人生命意识的开发充满狂热的兴趣。爱好阅读和写作，所写的每一个字，都志在让人获得信心、勇气和尊严。格言：让我们从迷梦中醒来，看清真实的自我！

# 《拒绝力:别让不好意思害了你》

## 精彩短评

- 1、觉得比较烂，没读完全部，全书通篇都是例子，觉得不实用
- 2、拒绝力
- 3、自我完善的一本好书。
- 4、居然有7分之高，我也是惊呆了，难道是我要求太高？！前三章太过冗长，真正可借鉴的点大约加起来不超过15页。
- 5、一般般
- 6、不愿拒绝往往是没有清晰目标计划，却又期望成就的表现。是痴和贪的集合。不善拒绝则是没认清拒绝的本质是让请求方从内心承认是自身判断出问题，而不是被请求者的问题。
- 7、实用
- 8、励志成功，支持。

## 《拒绝力:别让不好意思害了你》

### 精彩书评

- 1、正如喜剧大师卓别林所说的：“学会说‘不’吧！那你的生活将会美好得多……”，学会说“不”的好处很多：·你拥有了自己空闲的时间——这对于超负荷工作的你来说尤为关键。·你可以专注于自己觉得真正重要和有兴致的项目。·其他人也会学到如何完成一些他们想让你做的任务。这将为每人提高效率创造了办公环境。·你减少了别人下次以同样理由麻烦你的机会。·最最重要的是，你显示出了你是一个有“自我选择权利”的独立的人，这样你就不会被逆来顺受地对待。
- 2、我就是个不会拒绝的人，买这本书主要是想锻炼下自己，一个人能够获得尊重，是由于他所具有的独立精神人格和自主能力。坚实的尊严和信心的建立，同样基于独立自主的意识和能力，任何依靠讨好他人获得他人的认可所建立起来的所谓自尊感，都是虚幻不实的，随时都会被他人的否定所击溃。在实际工作当中，我们也经常会有这样的错误认知，认为只有不断地忙碌，做得尽可能多，才能证明自己的价值。
- 3、拒绝是需要勇气的，是一种胆量，也是一种智慧，一个人如果没有拒绝的能力就意味着没有了自我，就意味着把灵魂交给了别人，就意味着没有了区分善恶是非的能力，如果你不想成为这样的人那就一起来阅读这本书吧，会让你收获不一样的东西。
- 4、人的精力和能力是有限的，不可能面面俱到。你可以助人为乐，给人帮帮小忙，但要注意量力而行，适可而止；否则的话，你就可能陷入困扰，身心不安。对于他人的请托和要求，不能接受的，就要大胆拒绝。记住，你的人生你做主，你有权选择和决定自己要做什么，你可以说“不”！接受一件事需要勇气，拒绝一件事同样需要勇气。很多时候我们就是缺乏这样的勇气，或者担心得罪人，或者碍于情面的关系，不好意思说“不”，于是勉强答应了别人的请托或要求，弄得心里很不是滋味。为此，有的人耽误了自己的事情，有的人牺牲了自己的时间，有的人甚至差点过劳死。谁会想到，这一切竟是不懂拒绝所致。
- 5、坚持自己的原则，不仅能够可以帮助我们保持自我的独立性，也能让我们的拒绝力大大提高。原则是人立身的根本，是不能随意修改的。如果自己的做法是对的，就算别人指责、议论，甚至压迫我们，也不应改变。
- 6、遇到不合理的、不正当的，超出我们能力范围的事情，拒绝当然无可避免。遭到别人拒绝总不是一件令人愉快的事，还可能让人心中产生不快、失望。这种情绪与人们拒绝时的态度和语言表达方式有密切的关系。懂得拒绝是一种能力，更是一种技巧。拒绝等于给这个世界发出了这样一个信号：你知道如何正确表达自己的观点。你有自己的需要，期待和优先考虑的东西；同时也重视和尊重他人的需要。你既懂得满足自己，更懂得如何让他人快乐。
- 7、教你战胜自己，让你不再遭受内心的纠结，委婉而轻松说出自己真实的想法！本书为你提供一整套不伤对方自尊，又不使自己为难的技巧，或者可以称之为艺术。它们能够教你让拒绝变得简简单单，自然而然。
- 8、存在于你心中的困惑，不是三言两语可以解答的，你可以通过阅读这本书来了解这一切，书中自有答案。我认为，要解决大家心中的困惑，最好、最简单的办法就是拒绝！是的，就是拒绝：对你不愿做的事情说“不”，对你无法接受的事情说“不”，对违背你做人原则的事情说“不”。通过勇敢地拒绝，恢复你正常的生活秩序和工作节奏。
- 9、这是一本有关心理的书，一本有关生活的书，一本有关工作的书，一本有关成长的书，一本有关自主精神的书，同时，这还是一本有趣的书，因为它会帮助我们发现身边的一些有趣的事件，阅读本书后，你再看工作和生活中很多常见的事情，都意味深远，很有趣味。
- 10、人的精力和能力是有限的，不可能面面俱到。你可以助人为乐，给人帮帮小忙，但要注意量力而行，适可而止；否则的话，你就可能陷入困扰，身心不安。对于他人的请托和要求，不能接受的，就要大胆拒绝。记住，你的人生你做主，你有权选择和决定自己要做什么，你可以说“不”！
- 11、想要拥有拒绝的能力，一定要有原则性。有些人无法拒绝，就是因为自己的原则性不够，如果一个人没有原则，总想迎合他人，那他就不得不勉强自己，去做自己不喜欢的东西。所以要提高自己的拒绝力，就不能没有原则。当你把握自己的原则，拒绝他人也就会变得理直气壮了。

# 《拒绝力:别让不好意思害了你》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)