

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

## 图书基本信息

书名：《怎样说“是”，如何说“不”》

13位ISBN编号：978711538293X

出版时间：2015-2

作者：迈克·克莱顿

页数：240

译者：王筋,傅婧英

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)

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

## 内容概要

大多时候，我们所做的事情都是未经思考的。本书开启了一种全新的思考模式，为生活中所面临的各种选择画上了“是”和“不”的分界线，引领我们从疲于应对、慌乱忙碌的状态中解脱出来，真正主导自己的生活。

书中介绍了小地鼠“谷佛”，以它为例子探讨了“谷佛式”行为，“必须做”“应做”“想做”之事的区别、如何拒绝他人，何时说“是”或“不”，判断“是”和“不”的标准，掌握做事的“正确”时机等问题，并提供了解决这些问题的实用方法，善于运用这些技巧和工具，就能达到事半功倍之效。

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

## 作者简介

迈克·克莱顿在国际咨询机构德勤会计师事务所担任过高级经理，在两所学校做过校长（其中一个学校管理委员会主席），他曾担任过人生导师和职业训练师，也是企业主管，还是慈善机构的受托人。现在，他成为了公共演说家和作家，到目前为止一共撰写过八本书，包括《从聪明到睿智》，还为培生教育出版集团的“杰出”系列撰写过四本书。

迈克·克莱顿完成的工作比绝大多数人都要多，但是和许多读者一样，迈克·克莱顿最初获得成功，靠的是说“是”，并且履行自己的承诺。当发现时间越来越不够用时，克莱顿开始意识到自己面临着失败的危险。随着他得到的机会越来越多，他需要找到一个方法，选择自己未来的方向。现在，他说“不”的时候，比说“是”的时候要多。他在本书中分享了如何让自己完成更多工作的经验，并且指导读者如何自信又有风度地说出“是”或“不”。

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

## 书籍目录

### 第一部分 坚持说“是”

#### 第1章 遇见“谷佛”

谷佛从何而来

什么是谷佛

你是一只谷佛？一只海狸？还是一只睡鼠

谷佛的优点和缺点

认识谷佛一家

#### 第2章 埋葬谷佛

为什么要埋葬谷佛

怎样埋葬谷佛

帮助你埋葬谷佛的练习

问谷佛的四个问题

一种新型的谷佛

### 第二部分 “是”或“不”

#### 第3章 “不”的意义

“不”的力量

高尚的拒绝

说“是”

有哪些事情你需要说“不”

“是”和“不”

明确目标

设定目标的四步法

日常生活中的目标

#### 第4章 何时说“是”，何时说“不”

过多选择的问题

解决过多选择的问题

怎样做一个满意度追求者

做出决策

六种思考模式

帮你做出选择的工具

“是”或“不”的标准

“是”或“不”

讲一讲人际关系

#### 第5章 如何说“是”

说“是”的方式很重要

“是”这个字可以是一次机遇

说出“是”就是开始

说出“是”并马上行动

治愈拖延症的好办法

### 第三部分 选择“不”

#### 第6章 说“不”的心理学

为什么说“不”这么难

四个基本问题

无法说“不”背后的心理学

愧疚感

如何让“不”不那么痛苦

#### 第7章 现在就说“不”

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

时间主导型事件和时间选择型事件

时间主导型事件

时间选择型事件

第8章 “是/不”罗盘

寻找自己的方向

为“是”制订计划

第9章 如何说“不”

如何优雅地说“不”

自信的本质

为“不”创造环境

应对操控人心和执着的行为

什么时候应该改变你的想法

拒绝大师的终极奥义

总结思考 超级“不”

附录 对……说“不”

# 《怎样说“是”，如何说“不”》

## 精彩短评

1、虽然内容有点零散，但还是不失为一本好书。只是这不是说它主题的“怎么说‘是’和‘不’”这个内容好，而是里面提到的一些小技巧：四问自己整理待办事项、帮助思考的五个小工具，这俩是不错的。至于别的，没什么很亮的地方。

# 《怎样说“是”，如何说“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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)