

《别让不懂拒绝害了你》

图书基本信息

书名：《别让不懂拒绝害了你》

13位ISBN编号：9787550012687

出版时间：2015-4

作者：梅州

页数：256

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

《别让不懂拒绝害了你》

内容概要

《别让不懂拒绝害了你》内容涵盖了生活方面和工作方面的各个情况和分析。如如何拒绝熟人的“帮忙”；如何拒绝上司的无条件“加班要求”；在面对他人的“厚脸皮”时，有哪几种拒绝艺术，不驳他人面子，又不使自己为难；如何把握与同事与上司之间的关系等。

《别让不懂拒绝害了你》文字幽默、轻松，有深度。通过一个个故事和实例，手把手教我们如何真正做到“拒绝”。可以说，这是一本有关人际关系的书，一本有关如何轻松生活的书，一本有关如何真正做自己的书，还是一本有趣的故事书。

编辑推荐：

你习惯于跟着他人的脚步盲目前行，别人说左，你不会说右？

你习惯于做大众眼中有求必应的“老好人”？

你习惯于做领导眼中的“劳模”，即使工作量大，也“毫无怨言”加班到深夜？

你习惯于把亲友的“请求”摆在第一位，即使自己受苦受累也不说“不”？

……
长此以往，你就成为一个“伪超人”，各种请求和任务让你能给你应接不暇，分身乏术，甚至苦不堪言。

要想改变现状，就看一看《别让不懂拒绝害了你》吧！

《别让不懂拒绝害了你》让你学会掌控自己的生活，不再做别人的应声虫；教你克服“面子工程”，委婉并轻松拒绝他人。

《别让不懂拒绝害了你》

作者简介

梅州，澳大利亚麦考瑞大学硕士毕业，长期以来致力于心理学研究。《别让不懂拒绝害了你》主张人们学会拒绝，从而让人们避免因不懂拒绝而导致的尴尬与骗局，充分体现了作者多年的研究所得。

《别让不懂拒绝害了你》

书籍目录

第一章 失败的心理定律：不懂拒绝是成功的绊脚石

木桶定律：克服不懂拒绝的性格“短板”

002

权威效应：不自觉地被权威牵引

005

布里丹毛驴效应：优柔寡断，拒绝无力

009

刺猬法则：适当的距离产生美

012

登门槛效应：利益受损总是从小要求开始

016

第二章 对等的人际关系：取悦别人就是亏待自己

你是“老好人”吗

020

如何摆脱“全能选手”的窘境

023

做得多，功劳就大吗

027

一味付出，对方就会习惯成自然

030

对人客气是一种无形的拒绝力

033

第三章 懂得拒绝，首先要建立自我轴心

不要把名利看得太重

036

违心的后果就是痛苦

039

如何才能卸下虚荣的担子

042

内心强大，才能勇敢拒绝

045

只有你能对自己负责

048

靠人不如靠己

050

第四章 提高自制力：掌控自己的人生

面对诱惑，懂得节制

054

你无法改变天气，但可以控制情绪

058

一时心软就会掉进推销的陷阱

062

朋友圈代购有风险

066

火眼金睛，识破骗局

070

甄别网络中的虚假信息

《别让不懂拒绝害了你》

- 073
网购很简单，但是真的便宜吗
- 077
小心捆绑销售
- 081
第五章 优化职场模式：从善于拒绝开始
- 迎合老板要有度
- 084
如何轻松地拒绝面试人员呢
- 087
做事一定要坚守自己的原则
- 091
别理会别人带来的“负担”
- 094
循序渐进，对职场性骚扰说“不”
- 097
如何拒绝客户的无理要求
- 100
拒绝独享荣耀，双赢才是赢家
- 105
谨慎拒绝“回头草”
- 108
做好分内事，拒当替死鬼
- 112
如何拒绝无休止的加班呢
- 117
第六章 赢得社交主导权：该说NO时别嘴软
- 别让他人的“不好意思”打败你
- 122
“人情保单”来了，怎么办
- 126
脑力劳动者怎样拒绝“老白干”
- 129
频繁聚会要不得
- 133
长痛不如短痛，朋友借钱要三思
- 136
强扭的瓜不甜，剩女也要会婉拒
- 141
巧妙应对筵席敬酒
- 145
跳离怪圈，拒绝戴“高帽”
- 149
第七章 放下面子：做人就要好意思
- 不要太在意别人的看法
- 154
别把面子当尊严
- 157
舍得面子，广收人才

159	脸皮厚一点，交际顺一点
162	以退为进，丢掉你的面子包袱
165	怎样应对他人的无礼
171	第八章 沟通为王：用委婉的语言说出你的拒绝
	如何表达自己的不满
176	反弹拒绝，以其人之道还治其人之身
179	绕个“圈子”再拒绝
181	正话反说，点到为止
183	第九章 应变的艺术：你可以让对方自动放弃
	世界如此复杂，你要学会装傻
188	开门见山，夺取说服先机
192	防患未然，拒绝他人给予的伤害
194	拒绝求爱，可以用暗示
196	第十章 肢体语言：说“不”的无声武器
	肢体语言也可以说“不”
200	解读眼神的“秘密”
205	导致你求职被拒的小动作
208	小眉毛也有大玄机
212	泄露秘密的肢体语言
215	第十一章 有备无患：成功说“不”的最佳方式
	带着友善的表情说“不”
220	理由充分，顾及对方的感受
223	善用幽默，拒绝也能很轻松
226	让对方感受到尊重的态度
229	量力而行，拒绝被人情套牢
232	面对隐私，“无可奉告”
238	

《别让不懂拒绝害了你》

《别让不懂拒绝害了你》

精彩短评

1、。

《别让不懂拒绝害了你》

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