<<50个小练习让你学会说"不">>

图书基本信息

书名: <<50个小练习让你学会说"不">>

13位ISBN编号: 9787538548709

10位ISBN编号:753854870X

出版时间:2010-9

出版时间:北方妇女儿童出版社

作者:弗朗斯·布雷卡尔

页数:144

译者:李澜雪

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

<<50个小练习让你学会说"不">>

内容概要

人们往往在面对同事、好友、上司、恋人、孩子的要求,面对自己不愿意做的事情,面对并非必须承担的责任时:或是无法说不;或是答应之后却感到委屈;因为说不冒犯他人,说不之后怕遭埋怨。

在这本书里,作者采用循序渐进的练习题方式让读者发现问题的根源,找到解决问题的方法。 每一章节的练习题都从日常生活中的情节入手,让读者回顾自己在每一种情景下的做过的决定,以及 做决定时的心理活动,再将答案对号入座,找出自己的心理类型。

当读者发现自己的不同心理状态之后,作者便会分析各种心理角色和消极心理的影响,从而帮助读者 找到正确的角色,从消极变为积极,并且提出切实可行的方法。

本书的特色在于,不是单纯地支招,而是通过一步一步循循善诱的练习题方式帮助读者走出心理误区,摆脱消极心态,树立积极心态,从而达到轻松自如地说不。

读者从中将体会到的不仅是说不的方法,更是一个有步骤有系统的心理辅导过程。

本书适用于:上班族、即将就业的学生、父母、还可作为企业人力资源培训,沟通能力培训的辅导用书。

<<50个小练习让你学会说"不">>

作者简介

<<50个小练习让你学会说"不">>

书籍目录

你会说"不"吗?

练习1:你会说"不"吗第一部分你是否太过随和 练习2:发现自我状态 练习3:像个孩子 练习4:人物问题

练习5:情景问题 练习6:为何迁就别人

练习7:演个"反叛者"吧!

练习8:做个成人吧 练习9:认识多面人格 练习10:绘制"本我"图

练习11:拒绝迁就

练习12:制定说"不"的计划

练习13:着手说"不"

第二部分 你会为赢得好评而答应帮忙吗

练习14:关于认可的问题

练习15:发现助人为乐的其他理由 练习16:是否应满足别人的期待

练习17:学会改变评价

练习18:帮别人说出心中所愿

练习19:积极地评价自我

练习20:发现自身优点 练习21:为拒绝负责

练习22:说"不"的勇气

练习23:礼物单

第三部分 为拯救别人而答应请求

练习24: 你是"救世主"吗

练习25:演完"救世主"又沦为"牺牲者" 练习26:演完"救世主"又成了"迫害者"

练习27:听懂隐含的要求 练习28:抵制隐含的要求

练习29:回绝时切莫充当"迫害者" 练习30:手头没有绝佳的解决方案

练习31:建议另找他人

第四部分 你会听命于哪种"内部信息"

练习32:找出"指挥棒" 练习33:移情者的拒绝 练习34:"实干家"的拒绝

练习35:反叛者的拒绝

练习36: "排头兵"的拒绝

练习37:空想者的拒绝 第五部分 你有怎样的观念

<<50个小练习让你学会说"不">>

练习38:关于自己你有哪些消极观念 练习39:关于他人你有哪些消极观念

练习40:你有着怎样的人生观

练习41:绘制"观念、行为一览表"

练习43:证据与理由 练习44:学会改变体系 练习45:建立新的方案体系

第六部分为决定负责 练习46:认识自我

练习47:明确处事限度

练习48:挑选朋友

练习49:"约法三章"

练习50:总结

结论

延伸阅读

<<50个小练习让你学会说"不">>

章节摘录

插图:与以往的偏见相悖的是,操纵局势的并不都是那些具有病态破坏性的人。

大多是身体和精神都很健康的人,就像你我这样,成为操纵者,他们有意识或无意识地运用了一些情 感上的诡计或手段来拉拢一些没有头脑的人。

然而,如果一些人天生就会运用操纵艺术,那么其他人就需要通过学习和思考来获得。

这本书就是为这些人而写的……我们发现,最精明的操纵者在行事时具有一种他们自己都不曾发觉的 灵敏。

因此,受控者对他们不会有丝毫憎恶。

滑稽的是,他们完全是有意识地自愿地服从,并且认为这符合他们的价值观和信念。

很令人震惊,不是吗?

所以,大概最蹩脚的骗子也是最笨拙的吧。

也许我们应该在"控制性影响"的实践中增长认识,从而进行公平竞争。

同样,我们也要避免由于操纵失败而造成的毁灭性影响。

因为,那无疑是件最痛苦的事情。

这本书以练习题的形式进行设计,为的是对你进行一步步的指导,并以趣味游戏的形式来教你如何操纵局势。

本书的练习题是逐步深化的。

这就是为什么我建议你从头开始做练习,并且请你遵循书中的步骤和建议的原因。

<<50个小练习让你学会说"不">>

编辑推荐

《50个小练习让你学会说"不"》编辑推荐: 直面国人无法说"不",不敢说"不",说"不"怕得罪人的心理弱点,针对各种心理误区提出解决方案,极其具有指导力!

透彻分析人际交往中你不能不懂的"戏剧三角"关系,把你搞清楚谁是牺牲者,谁是迫害者,谁是 救世主。

你是否有过演完救世主又沦为牺牲者的窘境?

书中分析拨云见日,让你看清各种利害关系!

所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计,并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。

阅读这本书便犹如上了一堂培训大师的沟通课。

有答案,有解析,有范例,操作性强,实用性强,轻松动笔,好读好用,现学现用。

一本书就是50个小小的练习题,读者不必阅读大段大段的文字,只用轻轻松松的勾勾划划,只要用一个周末甚至是一个晚上的时间,就能切切实实地感受到收获。

采用便携式设计,小巧的开本能轻松放进包里,特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔,即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

<<50个小练习让你学会说"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