

<<会说"不"的女人最好命>>

图书基本信息

书名：<<会说"不"的女人最好命>>

13位ISBN编号：9787564038144

10位ISBN编号：7564038144

出版时间：2010-11

出版时间：北京理工大学

作者：(韩)朴水爱//金贤贞|译者:千太阳

页数：213

译者：千太阳

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>

## <<会说"不"的女人最好命>>

### 前言

对于我们而言,人际关系主导着生活,可以说,人际关系就是我们幸福或不幸的源泉。我想,所有人一定都希望自己的人际关系能够健康、和谐吧?渴望获得异性青睐时、与他人发生矛盾时、请求他人帮助或接受他人请求时、与新朋友相处困难时、对方背叛自己时、希望自己左右逢源时.....如果将人们在人际关系中的期望做一下归纳,大致可以总结出以下两点:一、获得他人好感,并对此加以持续;二、使自己的影响力在对方身上得到体现。但是,人们往往会忽略或是不能正确认识到“捍卫自身领域”这至关重要的一点。为了使自己的人际关系能够健康、和谐,绝大多数人选择的方法是——对于他人的要求来者不拒。给撒娇的孩子买玩具的父母;为了不与爱人分手而为对方改变自己的人;工作能力出众却要看来人脸色行事的下属;孝顺的子女;为博得一句“好邻居”称赞有求必应的人.....对于他们而言,活着的感觉真累。

## <<会说"不"的女人最好命>>

### 内容概要

对于女人而言 学会拒绝就等于学会了怎样生存，可是一味拒绝，让他人误会加深、恼羞成怒，又该怎么办呢？

聪明女人应该学会拒绝。

女人在生活中要善于拒绝，这类女人才足以让爱她的男人放心、舒心、才是为大家所欣赏的女人，也是最好命的女人！

## <<会说"不"的女人最好命>>

### 作者简介

朴水爱，毕业于韩国延世大学人文学院心理学系，在大学研究生院学习期间攻读“社会·产业心理学”，并获博士学位。

，现就职于心理研究院，主讲科目为“动机与情绪、态度变化及增强说服力”，同时受延世大学人类行为研究所邀请，兼任研究员一职。

## &lt;&lt;会说"不"的女人最好命&gt;&gt;

## 书籍目录

20多岁的女人，一定要懂得爱自己第一章 理直气壮地拒绝，改变20多岁女人的一生 20多岁的女人最不善于拒绝 如果不想“吃亏”，就果断拒绝对方吧 必须放弃“要做好人”的想法 不懂拒绝的人，就是不懂工作和谈恋爱的人 令对方备感无奈、疲倦的“好人情结” 真正的“好人”，就是懂得合理拒绝的人 器要主宰自己的人生，必须具备拒绝的能力 “拒绝”不只是简单的利害得失问题，它直接关系到一个人的自尊 只有树立明确的人生目标，才能拥有拒绝的动力 30岁姐姐的忠告：学会拒绝第二章 如果害怕拒绝，请首先改变自己的观念 拒绝——建立主动型人际关系的核心 每一种人际关系中都会存在分歧 拒绝并非是背叛，而是产生信任的基石 从畏惧拒绝的扭曲意识中脱离出来 不要害怕从人群中独立的过程 自信的拒绝——只要我愿意随时都能拒绝对方 不要将拒绝后的不安认做是负罪感 不要担心拒绝会令对方产生不快 因惧怕抱怨和指责而不敢拒绝，是一种懦弱的表现 30岁姐姐的忠告：要考虑到拒绝的潜在影响第三章 郑重，果断的9种拒绝技巧 请亲自拒绝对方，其内容不要超过请求的范围 正确的拒绝表现VS危险的拒绝表现 手势和声音是营造拒绝氛围的核心 不留余地、果断拒绝的技巧 考虑对方心情，温柔拒绝的技巧 调节强弱缓急，有效拒绝的技巧 请迅速拒绝，以免对方再次请求 应允后也可以反悔 拒绝上司、强权者的技巧 30岁姐姐的忠告：为了自己，也为了对方，请学会拒绝第四章 从准备拒绝到结束拒绝的7个阶段 第一阶段，先了解情况后再拒绝 第二阶段，从源头开始封杀阻碍拒绝的因素 第三阶段，掌握对方与自己的关系 第四阶段，应了解对方对于人际关系的看法 第五阶段，坚决拒绝死缠烂打式请求 第六阶段，拒绝以后，做好应对对方反击的准备 第七阶段，干净利落的创造性拒绝方法 30岁姐姐的忠告：如若拒绝失败，莫要后悔，应以反省为重

## <<会说“不”的女人最好命>>

### 章节摘录

插图：构建健康的人际关系，不仅仅是与他人友好相处那么简单。

正确的人际关系需要双方各作为一个独立个体，共同去维持彼此间的平等，为了最终实现这一目标，我们必须具备的技巧就是“拒绝”。

通过拒绝，我们能够保护自己，使他人得以了解自己的想法、兴趣以及性格等等，并在此基础上得到对方的认可。

尤其是对于女人而言，20岁左右正是决定人生走向的关键时期，从此以后女人需要做出的选择会远远多于男人，而且由此带来的影响也要更复杂、更严重。

选择共度一生的配偶，选择工作与家庭，甚至还要为是否生育子女做出选择……女人的选择多得令人应接不暇。

所以，作为女人，只有学会正确的拒绝方式，才能为自己的人生构建起扎实的基础。

究竟是要教授钓鱼的方法，还是直接奉送已经捕获的鲜鱼？答案不言而喻，显然是钓鱼方法对于我们而言更为受用。

然而我却认为，尚有比钓鱼方法更加重要的选择，于是才提笔写下了这本书。

所谓更重要的选择，就是要求我们全面去了解鱼本身、了解与鱼相关的一切知识。

如果我们能够对鱼的生活习性做到了如指掌，可供自己选择的捕鱼方法就会愈加的丰富多样起来。

到那时，无论春夏秋冬、无论是淡水还是咸水，我们都可以审势而行、依据不同情况去选择相应的捕鱼之术。

更值得一提的是，如此一来我们便可以依据自身喜好。

首先，我们需要思考一下，自己究竟希望建造怎样的人际关系。

针对这一问题，对参加“人际关系心理学”讲座的学员进行提问时，大多数人指出，希望能够形成一种“对方关心我、尊重我、顺从我、照顾我、帮助我”的人际关系。

事实上，这种关系是存在的，即公主与仆人之间的关系，因为只有仆人才会对公主的一举一动倍加留意，尽心地照顾她、倾听她的意见，并且会全力去帮助她。

我们将这种性格取向称为公主病，专业用语是利己性人格障碍（narcissistic personality disorder）。

但是，难道你真的希望建立这种人际关系吗？

我想，除了具有人格障碍的人以外，任何人都不会希望自己的熟人全部成为自己的仆役，因为人们与奴仆之间根本就无法形成“更深”的人际关系。

具有深度的人际关系，并不是由对方给予我什么或是我给予对方什么所决定的，它的衡量标准是彼此间能够互相分享什么、又能分享多少。

即便可以互送昂贵的钻戒，或是同在华丽的西餐厅就餐，但如果彼此不能分享未来，这种关系最终也会一刀两断。

## <<会说“不”的女人最好命>>

### 媒体关注与评论

无条件包容他人就如同无条件拒绝一般，只会使我们精心构造的人际关系大受伤害。对于所有因不懂拒绝而备受压力困扰的人而言，这本书的面世，无疑提供了一次全新的学习机会，它告诉我们如何以正确的目光去看待拒绝，如何才能掌握正确的拒绝技巧。

——【韩】中央大学心理学教授郑泰艳懂得拒绝的人与只知“YES”的人相比，显然要更加成功。

——【韩】中央日报人力开发组组长陶弘灿这本书的价值在于，它能够教会我们如何在守护自身利益的同时，做出令对方可以接受的拒绝，帮助我们更好地维护健康、和谐的人际关系。

——三星电子营销研究所科长金圆姬读过这本书以后你便会充分了解到，什么才是守护自身利益的防御手段——拒绝的美学。

——现代网络购物代理申锡即将跨入三十岁的门槛，我认为自己绝不能再继续生活在“善良女人”的称赞声中，不能因为别人的期待而勉强自己做事。

我要将此书内容——那些郑重且又果断的拒绝技术——作为自己的人生指南，以全新的姿态去迎接三十岁的到来。

如今唯一令我感到遗憾的就是——为何我没有早日读到此书呢？

——广告策划李智惠

## <<会说"不"的女人最好命>>

### 编辑推荐

《会说"不"的女人最好命》是由北京理工大学出版社出版的。



<<会说"不"的女人最好命>>

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>