

<<拒绝我吧，我喜欢>>

图书基本信息

书名：<<拒绝我吧，我喜欢>>

13位ISBN编号：9787516100110

10位ISBN编号：7516100110

出版时间：2011-9

出版时间：中国社科

作者：约翰·弗尔曼

页数：157

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>

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

### 前言

我们要借鉴人生经验，寻求创造生命价值的途径。

——苏珊·杰弗斯博士 各位读者，刚拿到本书时，你肯定觉得它的分量很轻，但读过之后，你就会发现它的内容十分厚实。

请仔细想想，硕大无朋的大象居然害怕小小的老鼠；250磅重的球员竟然畏惧小小的蜘蛛。

请再仔细想想，这个世界居然有99.9%的人害怕被拒绝，有些时候，这种恐惧感会让他们彷徨无助！拒绝只是一个“不”字，但如果你任凭它摆布，这个小小的“不”字，将会像大山一样挡在你面前，阻碍你前行。

每个人一生中都会遭遇无数次拒绝。

本书就是要教你应对它的方法。

面对拒绝，有些人在某些时候，会努力克服自己的恐惧感；有些人会想尽办法躲避被拒绝的风险；还有少数人能够控制自己、不怕拒绝，甚至可以说是爱上拒绝了。

第三种境界便是我想引领诸位到达的彼岸。

请敞开心扉阅读此书、推敲细思、咀嚼消化；请在接下来的日子里，控制恐惧感，不再害怕被拒绝。

中国古语说：“千里之行，始于足下。”

生活就是一次旅行，而本书将为你献计献策，助你坦然面对人生路上最大的绊脚石。

我称这些计策为“化拒绝为动力的21个秘诀”。

各位读者，你即将获悉这21个秘诀，你即将看到拒绝的巨大威力，你即将学会怎样将拒绝变为自己的动力，并且受益终身。

你可以把这21个秘诀视为生活宝典，遇到任何问题，都能轻松找到答案。

你有能力控制恐惧感，拒绝再也无法阻碍你的前进。

“拒绝”这个词，像块石头一样沉重地压在许多人的心头。

它影响着很多人的命运。

普通人看到它就会浑身冒冷汗。

然而，对于那些可以控制自己的心态、坦然面对拒绝的人，“不”字反而能激发其斗志，促其成就伟业。

有趣的是：我们对生活中的许多事情都能做到习以为常，甚至不屑一顾，可面对拒绝，我们却始终无法释怀。

我听说，一个人18岁时已累计听到过15万次“不”字！

然而，只要一想到被人拒绝，我们总会觉得心里不舒服，就像许多人听到“指甲划过黑板”的声音会觉得不舒服一样。

这是为什么呢？

或许是一种根深蒂固的心理因素在作怪吧！

或许是缺乏自尊(即自我尊重)，又或许是什么其他原因。

不管怎样，我知道如何才能让拒绝变得对你有益——这就是本书的精髓。

如果不加控制，火会危害人类。

只有控制了火，人类才能获取温暖、烹饪食物，还能营造浪漫氛围！

应对拒绝莫不如此：放任自流则会引火烧身；控制利用则会予你鼓励、促你行动、助你梦想早日成真。

亲爱的读者，你需要做的便是学会如何对待拒绝，将其转化成动力，并从中受益——这便是本书的真谛。

请把它当作你的“用户手册”，勇敢地面对拒绝，勇敢地聆听“不”字吧！

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

### 内容概要

本书是国际著名畅销书作家、讲演家，成功学教练约翰·弗曼的全新力作，作者还著有《推荐的力量》、《营销革命》等畅销作品。

本书中，作者根据其几十年来在全世界范围内讲演经历和企业工作实践，深入浅出地指出，每个人在迈向成功的旅途中，肯定会经历失败，经历被拒绝。

被拒绝越多，会历练越多，如果能将拒绝转化为动力，将更快地加速成功。

本书提出了将拒绝转化为成功动力的21个方法，根据这21个方法的指引，将会更快地迈向成功，实现美好的事业和人生。

本书集心理学、销售学、营销学和成功学一体，案例丰富，深入浅出，不仅适合企业工作人员阅读、学习，同时也非常适合刚刚走向职场的大学生阅读。

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

### 作者简介

约翰·弗尔曼：是一位演说家兼商业顾问，美国国家演讲人协会现任会员，被媒体奉为应对拒绝的专家。

在他的帮助下，数以万计的销售人员和商业人士提高了自己的业绩。

他对成功、激励、管理、团队建设、领导力及人际关系等话题颇有见解。

约翰·弗尔曼现与妻子和两个孩子生活在一起。

<<拒绝我吧，我喜欢>>

书籍目录

鸣谢

序言

第一章 没有人是完美的

第二章 向拒绝开放

第三章 逃避拒绝是很危险的

第四章 规则中的例外

第五章 如果

第六章 大家都这么做

第七章 信心、恐惧、爱心和自尊

第八章 将拒绝化为动力

第九章 投资在你的成功上

第十章 只有英雄才能申请

第十一章 专注梦想才能成功

第十二章 召唤压力

第十三章 你是一块能吸引他人认可的磁石

第十四章 现在，没什么能阻挡你!

第十五章 有人买，有人不买，那又怎样!管他呢!

第十六章 真正的盗梦者——自我拒绝

第十七章 你正步入正轨

第十八章 感觉就是“现实”

第十九章 你是一个了不起的人

第二十章 每天十五分钟

第二十一章 感恩与希望

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

### 章节摘录

孩子在成长的过程中发生了什么？

这个不行；那个不行；你绝不能做这件事；你不能做那件事；不要喜欢他们；不要和那些孩子们玩；我们这个家族向来都不聪明；不要抱太大的希望；坐下，不许说话；你混不出什么名堂，诸如此类。

我们的思想和行为并不完美。

其中哪些是出于上帝善意的安排，又有哪些是人类本性使然呢？

许多人会告诉自己去改变习惯，实现目标。

我们通常追求完美，却又无法得到完美，这是为什么呢？

当孩子倒挂在树枝上，脸上挂着灿烂的微笑，你会说他们不懂什么是害怕。

但当孩子走向一个陌生人，问他为什么坐在轮椅里时，为什么我们的心会感到往下一沉？

是不是因为我们学会了害怕，而他们却根本不懂？

如果可以重新选择，我宁愿不懂得害怕，这样，就不必遮掩自己的好奇心，也不必因追求生活乐趣而惴惴不安——真正做到心襟坦荡、天地自宽！

亲爱的读者，你又会怎样选择呢？

在成长的过程中，大多数人都耳闻目睹许多消极的事物。

与此同时，可能学会了偏见歧视和骄傲自满，学会了对拒绝心存恐惧。

大多数人发现：某些人生来优越，对此你无能为力。

想获得平等的地位，被人认可，等来的只会是拒绝和自己的失望。

别人会嘲笑你、排挤你，最后只有孤独寂寞与你为伴。

所有的一切让你不再那么尊重自己。

与别人的比较以及自我价值判断，往往会伤害你的自尊心。

人们会期待孩子尽善尽美吗？

哈罗德·S·库什纳是《我们必须好到何种程度？

》(How Good Do We Have To Be?

)一书的作者。

他解释了许多人都曾有过的一种经历：“我们害怕犯错是因为要保住‘我们很完美’这个幌子。

究其原因，这是小时候一些痛苦的经历——每次做错事时父母的失望、老师的批评或挖苦……”为了向前走，我们必须认识到：一旦犯错，父母和老师可能连自己不完美这一事实都无法接受，更别提接受别人的瑕疵了。

接着，我们可能会拒绝自己！

为了避免他们的拒绝，我们往往纠缠于自己的不完美中。

请记住：我们生活中的榜样，只是根据自己的认识水平努力做到最好而已！

谅解他们，忘记它，继续前行。

我们一定能创造新的开始。

不苛求自己或别人尽善尽美，就不会常感失望，内心也会更平静！

外表通常不可靠 请小心，不要把自己内心的不安全感，和别人外表的风光潇洒相比较。

别人外表看起来越完美，他们的内心就越有可能感到无力。

他们想通过外表完美而获得自我价值。

在这个世界上，没有人能做到事事妥善。

人们在不同程度上都存在着感情的伤害。

一个人的自我越成熟，就越有可能承认自己需要克服很多缺点及困难。

所以，你并不孤单。

我再次引用库什纳的话：“我们应该怀着一种释然的心态，而不是出于妥协或迫于压力得出这个结论——我们不是完人，并且永远不会成为完人。

我们不满足平庸，但我们懂得人性，知道人们面临的情况是多么错综复杂。

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

因此，没有人可以总是正确地处理每件事。

”既然如此，接受自己和别人并非完人这一事实，就显得尤为重要。

全力以赴并承担责任，调整心态并持之以恒。

可以达致完美吗？

我们能够达致完美吗？

绝不可能！

我不相信，因为以前没有人达到过。

但我敢肯定，只有全力以赴，培养思想和行为，才能获得真正的成功。

虽然完美不可企及，然而卓越却是人们力所能及的。

我希望此书能够帮助那些走过这个旅途的人，为你在追求卓越的道路上提供指导。

我们将会深入探讨害怕拒绝的想法是如何让你畏缩不前的，以及怎样才能将拒绝化为人生动力，最终获得属于你的成功。

播种才有收获 健身爱好者发现，当动作超出身体舒服范围时，总会伴有短暂的疼痛。

然而，不经历身体的不适，你就不会成长。

思想上也是如此。

为了提高自己，我们需要体验一些不适的感觉，需要用新的方式来思考问题。

像做运动一样，我们可以在思想上向着一个无法让我们得到想要结果的方向运动。

或者我们可以把我们的思想推出现有的发展水平；这个时候，我们很可能需要忍受一些情感上的痛苦

。

如果你正为一场体育比赛努力训练，感到身体疼痛，你会立刻放弃吗？

绝不会！

你可能会稍作休息，接受治疗，以防进一步受伤；然后，你会继续正常训练。

当然，你可能会调整日常的训练动作，防止相同伤害再次发生。

在思想上，我们也需要稍作休息，调整思维。

生活就是一场比赛。

然而，在做一些你所相信的事情的过程中，你多少次因感到不适而灰心气馁，选择放弃，而不是做一些调整，重新开始？

我从没说过拒绝不会带来任何痛苦。

但是，像身体的痛苦一样，它很快就会过去。

同样，像身体的痛苦一样，如果做些调整，就能防止同样的事情再次发生。

当你强迫自己改变并继续成长，你会变得更加坚强，也会早日实现自己的梦想和目标。

正如罗伯特·H·舒勒所说：“做成某件事，虽然不尽完美，也比一事无成、保持完美的假象要好得多。

” P2-5

## <<拒绝我吧，我喜欢>>

### 编辑推荐

《拒绝我吧，我喜欢！

》是国际著名畅销书作家、讲演家，成功学教练约翰·弗曼的全新力作，作者还著有《推荐的力量》、《营销革命》等畅销作品。

生活就是一次旅行，而本书将为你献计献策，助你坦然面对人生路上最大的绊脚石。

作者称这些计策为“化拒绝为动力的21个秘诀”。

各位读者，你即将获悉这21个秘诀，你即将看到拒绝的巨大威力，你即将学会怎样将拒绝变为自己人生的动力，并且受益终身。

请把本书当作你的“用户手册”，勇敢地面对拒绝，勇敢地聆听“不”字吧！



<<拒绝我吧，我喜欢>>

#### 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>