第一图书网, tushu007.com

<<你可以说不>>

图书基本信息

书名：<<你可以说不>>

13位ISBN编号：9787802519428

10位ISBN编号：780251942X

出版时间：2011-8

出版时间：金城

作者：智语

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

前言

拒绝是什么？
没错，拒绝就是不答应。
可是，当你遇到自己不想做的事情时，你会勇敢地向对方说“不”吗？
一位朋友曾说“生平最不愿意做的事情就是拒绝别人”，我们中国人讲究“仁义”，朋友有难，理应拔刀相助，这是做人的根本。
可是，当面对不断让你加班的老板，你会说“不”吗？
当被职场的“前辈”呼来唤去，你敢拒绝吗？
当被“狐朋狗友”日日纠缠胡混，你能狠心拒绝他们的要求吗？
当获得成功或失败的时候，能够拒绝自己出现过激的情绪反应吗？
面对上述诸多“请求”，也许你会无奈地摇着头说：“这些太难了，有很多事情根本没办法拒绝。人在江湖，身不由己。
”那么，我要告诉你，你错了！
只要掌握了拒绝的艺术，想要拒绝这些难题的侵扰并非棘手之事。
让我们一起来看看发生在哈佛大学的两则事例：世界首富比尔·盖茨当年就读于哈佛大学，当他看到软件开发所能够带来的商机时，毅然选择了退学。
随后，他创建了日后声名显赫的微软公司。
也许，当初退学的决定是比尔-盖茨心中永久的伤痛，所以他在成名之后，曾恳请昔日的母校能够颁发给自己一张大学毕业文凭。
按常理说，哈佛大学完全可以做一个顺水人情，这样既可以实现比尔-盖茨多年的夙愿，又能给本校做一个免费、超级广告，何乐而不为呢？
可是，哈佛大学最终回绝了比尔·盖茨的恳求。
理由很简单，比尔·盖茨当年没有在哈佛完成应该修完的课程，其在商界的成功并不能代表在学业上的成功。
另一则故事发生在哈佛大学和里根总统之间。
1986年，哈佛要举行建校350周年大庆。
当时，学校希望里根总统能够莅临现场。
可是，演员出身的里根总统很希望能够得到哈佛名誉博士的称呼，便趁机向哈佛方面“敲竹杠”。
最后，哈佛大学的董事会拒绝了总统的要求，因为他并没有为哈佛的学术研究做出任何贡献。
尽管里根总统最终没有出现在校庆现场，但哈佛却因此保证了自己的尊严不被侵犯，更令哈佛的声誉名扬世界。
敢于向总统说不，哈佛大学恐怕是世界上第一个这样不怕“犯上”的教育机构了。
拒绝是一门艺术。
在面对对方的百般请求时，能够做到既不伤对方的自尊，也不让自己为难，才可以称之为完美的拒绝之术。
面对世界首富和美国总统，哈佛大学说出的绝不仅仅是一个“不”字，更体现出了一个世界名校那份独有的教育之道和教学尊严。
名校如此，我们每个人在人际交往中也是一样，巧妙地拒绝各种不合理的要求，才能够游刃有余地游走在职场和生活之间，让各种烦恼和讨厌的事情从此远离自己。
说“不”是每个人的权利，是一种“有所为，必有所不为”的主动态度，而绝非自私自利的利己主义，它是完善人格的一个重要组成部分，能促使我们自觉地、恰当地使用这个权利与他人健康交往，是进一步提升和谐美好的人际关系之道。
作者2011年6月

第一图书网, tushu007.com

<<你可以说不>>

内容概要

《你可以说不（1分钟学会拒绝的艺术）》通过近百篇的情景写真，真实而准确地将日常工作和生活中所碰到的近乎无法拒绝、无法面对的大小事件予以再现，通过有效的点评和实用的拒绝窍门，让你在面临类似问题或正身处此类场景时，如沐春风，身心轻松，快乐而自信，依靠智慧的头脑向对方说“不”，且通过这种思维方式为你打开破解问题的思路，帮助自己演变出更多面对无法拒绝的难题时所需要的有效方法和全新的社交方式。

《你可以说不（1分钟学会拒绝的艺术）》由智语编著。

第一图书网, tushu007.com

<<你可以说不>>

书籍目录

第一章　职场中的“孙子兵法”
　金蝉脱壳计——拒绝超负荷工作
　划出“责任田”——拒绝“分外事”
　顾客不是全都对——拒绝客户的无厘头要求
　只做选择题——拒绝下级的“愚蠢”问题
　不做“杨白劳”——拒绝老板工作之外的要求
　亲兄弟，明算账——拒绝同事之间的非常规借贷
　当好面试官——拒绝不想收纳的求职者
　别浪费我的生命——拒绝他人占用你的工作时间
　超人不会飞——拒绝完不成的任务
　演好职场“大长今”——拒绝办公室的勾心斗角
　小心“狼外婆”——拒绝办公室的性侵扰
　谁都不是大财主——拒绝下属提出的额外加薪要求
第二章　精通日常拒绝术
　不做“垃圾桶”——拒绝成为无节制的倾诉对象
　构建心灵防空洞——拒绝被打探隐私问题
　你不是“小丑”——拒绝被乱开玩笑
　不摘带刺的玫瑰——拒绝身边的谎言
　别坐“热气球”——拒绝不切实际的夸赞
　不当参天大树——拒绝成为他人的依靠对象
　我的生活我做主——拒绝别人干涉自己的生活方式
　不听半夜鸡打鸣——拒绝深夜来电
　我的东西不跟你姓——拒绝借东西不还
　掌握好生活的方向盘——拒绝频繁聚会
　我不是万能胶——拒绝朋友拿你当挡箭牌
　谁都不是土大款——拒绝朋友的炫耀
第三章　男女之间“授受不亲”
　瓜田李下闲话多——拒绝暧昧的邀请
　爱情不是一个人的事——拒绝不喜欢的人对自己示爱
　打不是亲，骂不是爱——拒绝无意义的争吵
　为爱情打一副“金口罩”——拒绝把分手当成威胁工具
　性爱不是感情“粘合剂”——拒绝用性爱来维持爱情
　感情“不加塞”——拒绝成为第三者
　把爱放在密闭室——拒绝在公共场合秀甜蜜
　选择好你的颜色——拒绝荤段子
　不做爱情大话王——拒绝情人间虚假的甜言蜜语
　如何变成一个自来熟——拒绝初次见面时冷场的尴尬
　不和牛皮糖牵手——拒绝爱情中的严密监控
第四章　不要和陌生人说话
　买卖不能“一相情愿”——拒绝街头强硬推销
　骗心善心不等价——拒绝假乞丐的行讨
　天上不产好馅饼——拒绝地摊便宜货
　别被他人牵着鼻子走——拒绝商场导购的语言诱惑
　家常不能随便拉——拒绝在公共场合谈及个人隐私
　他不止是“路人甲”——拒绝把电话借给陌生人

第一图书网, tushu007.com

距离不只产生美——拒绝网络虚假中奖信息
你不是大喇叭——拒绝在公共场合大声喧哗
我不是活地图——拒绝被陌生人问路
炼就一双火眼金睛——拒绝潜伏起来的敲诈
第五章　拒绝人生阴雨天
做出一份“鸳鸯汤”——拒绝把工作和生活混为一谈
让自己“宅”出花样来——拒绝单一无聊的生活方式
一口吃不成胖子——拒绝盲目吹嘘自己
你不是“泡沫经济”——拒绝过分贬低自身
稳定自己的情绪天平——拒绝受不良情绪的困扰
不建“豆腐渣工程”——拒绝不切实际的幻想
人生是条单行道——拒绝犹豫不决
找准射箭的红靶心——拒绝盲目，缺少行动目标
谁是你的“大闹钟”——拒绝懒惰和拖延
“螳臂当车”不可行——拒绝只考虑自身的问题
别让自己很受伤——拒绝给自己树敌

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：金蝉脱壳计——拒绝超负荷工作职场如战场，某外资公司业务副总裁刘先生说：“ 在面对同等的竞争和同样的机遇时，任何人都希望自己能够有一个出色的表现。
为了能够在行业里站稳脚跟，超负荷工作是不可避免的事情。
”医学研究证明，超负荷工作会使人生理上出现血压升高、肠胃不适、失眠多梦等症状，同时会在心理上产生厌倦情绪，使工作效率逐渐降低。
而“ 过劳死 ”、“ 亚健康 ”更是引起无数职场人士的关注和恐慌。
那么，我们在面对不合理的加班要求时，应该如何拒绝，才能够达到避免超负荷工作的目的呢？
案例追踪张琳是某日企的资深员工。
在外人看来，张琳有着不错的工资收入，公司福利也相当优越，然而家家有本难念的经，在光鲜亮丽的外表之下，她也有着自己的不快之处。
“ 外企的工资不是好挣的。
”张琳常常这样心有感触地说。
原来，自从张琳5年前在这家公司做实习生开始，加班就成了家常便饭。
刚开始，她还经常自我安慰，认为自己多做一点事情，就能有更大的业绩，从而会多一些得到上级赏识的机会。
于是，她也就把加班当成了一个优秀员工理所当然要付出的代价。
顺理成章地，张琳因为表现优秀而成功度过试用期，成为极少数留下来的正式员工中的一员。
可是，当张琳认为自己成7正式员工，终于可以享受朝九晚五的合理待遇时，加班的问题又接踵而至。
按时下班对张琳来说几乎成为奢望。
直到后来她结了婚、有了孩子，把加班作为“ 潜规则 ”的公司也一直没有给她足够的休息时间。
因为工作的原因，张琳少有时间陪孩子，这让她苦恼不已。
终于，张琳决定要严肃面对加班问题。
这一天，临下班还有半个小时，项目经理又来宣布加班通知。
张琳忙解释说自己要回家带孩子，暂时不能加班。
没想到，这么一个解释，或者说请求，却遭到经理的一口回绝。
为7保住工作，张琳不得已，只好硬着头皮继续加班。
接下来的工作中，她又尝试过多种方法来逃避加班。
虽然偶有成功，但大多数情况下都被经理严词拒绝。
以至于到后来，张琳上班的时候全部心思都放在怎么样和经理打游击战上面，完全失去7对工作的耐心，这让她的工作业绩直线下滑。
终于有一天，张琳再次要求正常下班未果时，拿出7她当初和公司签订的合同，甚至搬出了《劳动法》。
虽然，那次之后张琳再也没有加过班，但是经理却经常因此事而刻意冷落她。
最后，在经理不断的暗示之下，张琳递上了辞职报告书。
见招拆招现如今，城市生活的节奏越来越快，给人造成的压力也越来越大。
在一座座高级写字楼里面工作的白领们，却要为这些负面效应埋单。
当有一天朝九晚五变成了朝五晚九之时，空发牢骚根本不能解决实际问题。
事实上，拒绝加班，不是和老板公然对抗，而是用更为智慧的方式来争取自身利益。
否则，只能落得案例中张琳的被动局面。
那么，你就要学会采用“ 金蝉脱壳 ”的方式，巧妙地拒绝加班，赢回本属于你自己的休息权利。
拒绝窍门不论你是企业的资深经理人，还是公司的普通员工，如果你在签订劳动合同时，注意到加班和休息的权利，那么恭喜你，你已经为自己的休息权利找到了法律上的凭证。
有了法律做自己的靠山，那么金蝉脱壳永远都不会等同于自寻死路。
想要拒绝加班，全权支配自己工作之外的作息时间，就需要学会下面这四招：第一招：“ 编造理由 ”

第一图书网, tushu007.com

法。
当已经忙了一天，即便主管按规定付给你加班费，你也不愿意加班时，可以适当地编造出一个理由来委婉拒绝加班。
在平时，利用和老板聊天的机会多“ 编 ”一些亲戚，在老板向你提出加班要求时，可以依靠这些“ 亲戚 ”帮你渡过难关。
如你的大表哥今天从外地赶来看你，或者小表妹正好有急事需要帮忙。
即便工作再忙，主管也不会无动于衷，毕竟人心都是肉长的嘛！
善用这些平日“ 编造 ”的人物，往往可以起到出其不意的效果。
第二招：提前准备法。
若是身在小公司打工，每天都处在“ 受剥削 ”的状态，而你恰恰又不想加班，只想正点回家享受自己的小幸福，“ 提前准备法 ”无疑最有效果。
利用每天下午下班之前的一两个小时，向老板询问有没有临时的工作安排。
你可以这样说：“ 老板，我今天想要正点下班，请问您这里有需要临时处理的文件吗？ ”如此，不但让老板觉得自己得到了应有的尊重，而且在维护你正点下班这一权利的同时，还留下了可以协商的余地。
在询问时，一定要坚持住自己的立场，千万不能使用探询的语气，如“ 老板，我今天可以不加班吗？ ”这样往往会招致反面的回答，从而让自己在老板的心目中留下一个好吃懒做的印象。
又或者，假装身上有不适的症状，也能助你暂时逃之天天。
只是要记住，不能让自己，总是生“ 同一种病 ”，如果那样的话，恐怕就连如同阿甘一般的老板也会起疑心。
第三招：用工作推工作法。
这一招，最能表现你的勤奋和积极。
告诉老板，你手头正在处理的这件事情非常紧急，或者还有更为重要的事情等着你去办。
问清楚老板交给你的临时任务需要什么时候上交，然后问老板自己可否带回家去做。
如此，就可以避免你在办公室加班了。
而且，老板一般也不会铁石心肠到非要你带回家去做的程度，他很有可能会把这项任务交给其他人去做。
第四招：严词拒绝法。
当以上三招都不灵验时，那就只有拼死一搏，做“ 鱼死网破 ”状了。
对于总是要你加班的老板，可以采用严词拒绝的原则，用劳动合同和国家法律来当武器，为自己拒绝加班找到理论上的依据。
此时，你需要传达给老板一个明确的信息——你不是随时随地都会无条件地答应加班。
当然，这一原则所带来的危险性就是，你很有可能“ 炒了老板鱿鱼 ”。
所以，若非身处国企或者是严格按照章程办事的大公司，那这一招还是少用为妙。
否则，你还得辛辛苦苦地寻找下一个饭碗。
当然，有些人加班并非是因其工作积极性高，而是因为平时工作效率低，在规定的工作时间里无法完成工作任务，所以只好留下来加班。
面对这种情况，想要拒绝加班就先要从自我反省开始做起。
最后强调一点，对工作要尽心尽力，必要的加班还是要接受的。
面对老板的时候，要做到不卑不亢，才能保证自己的合法权益不受侵犯，才能游刃有余地和老板和谐相处。
P3-7

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

这是一本不受年龄、性别和职业限制的好书。
但凡热爱工作、用心生活的朋友都可以读一读它，它能给我们的共处才生活带来神奇的力量、切实的指导，让我们每天都能自信、积极地去面对繁杂的人事关系，创造独属于自己的那片快乐天地。
——北京用友软件股份有限公司政府平台事业部战略业务总监 王冠博本书中的情景写真很贴近中国读者，行文风格也更适合大众传播，方法点评辛辣实用，是一本“ 教程式、实战化、手册化 ”的指南书。
——启智天下教育科技有限公司总裁 高雄此前，我们看到更多的是教人如何“ 无条件接受 ”之类的言论，这样的腔调显然不是发自内心，或是因为某种功利目的而进行的所谓教化。
学会拒绝是一个人生存的权利，这本书更多地让我们知识如何维护自己的这一权利，从而更好地从内而外地健康、有序地处理好人际关系。
——北京雨施捷工程技术有限公司销售总监 李霖拒绝肤浅，接纳深沉。
拒绝憎恶，接纳宽容、关怀和容忍。
拒绝虚伪，接纳真诚。
拒绝假、恶、丑，接纳真、善、美…生活中，一条充满诱惑的大路在脚下延伸着，只有学会拒绝才不会步入歧途。
——贾平凹

第一图书网, tushu007.com

<<你可以说不>>

编辑推荐

《你可以说不:1分钟学会拒绝的艺术》：“拒绝”无时不在，故“拒绝”是人生时刻需要面对的课题，“拒绝”无处不在，故“拒绝”是生活中事事要敲响的警钟。
《你可以说不:1分钟学会拒绝的艺术》教你在面对对方的百般请求时，能够做到既不伤对方的自尊，也不让自己为难，才可以称之为完美的拒绝之术。

第一图书网, tushu007.com

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