



法国权威沟通培训师精心设计
有答案，有解析，有范例



吉林出版集团 | 北方妇女儿童出版社

【法】弗朗斯·布雷卡尔 著 李澜雪 译

50 exercices 个小练习 让你学会说“不” 你从没做过的最容易最有用的练习题

【法】弗朗斯·布雷卡尔 著 李澜雪 译



图书在版编目(CIP)数据

50 个小练习让你学会说“不” / (法)布雷卡尔著;
李澜雪译. —长春:北方妇女儿童出版社,2010. 8

ISBN 978-7-5385-4870-9

I. ①5… II. ①布… ②李… III. ①人间交往—通俗
读物 IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 154289 号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2542 号

Original French title: *50 exercices pour savoir dire non*

© 2009 Groupe Eyrolles, Paris, France

50 个小练习让你学会说“不”

作 者 【法】弗朗斯·布雷卡尔

译 者 李澜雪

出 版 人 李文学

责任编辑 张晓峰

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 4.5

字 数 34 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号
邮编:130021

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

ISBN 978-7-5385-4870-9 定 价: 16.80 元

50 exercices
个小练习

让你学会说“不”

你从没做过的最容易最有用的练习题

同系列丛书：

《50 个小练习让你学会展现自我》

《50 个小练习轻松提高沟通能力》

《50 个小练习让你懂点心理操纵术》

目 录

你会说“不”吗?	1
练习1: 你会说“不”吗?	2
第一单元 你是否太过随和?	7
练习2: 发现自我状态!	8
练习3: 像个孩子.....	11
练习4: 人物问题.....	13
练习5: 情景问题.....	14
练习6: 为何迁就别人?	16
练习7: 演一个“反叛者”吧!	18
练习8: 做个成人吧!	22
练习9: 认识多面人格.....	25
练习10: 绘制自我图.....	27
练习11: 拒绝迁就.....	31
练习12: 制订说“不”的计划.....	33
练习13: 着手说“不”	34

第二单元 你会为赢得好评而答应帮忙吗?	37
练习14: 关于认可的问题	38
练习15: 发现助人为乐的其他理由	40
练习16: 是否应满足别人的期待	42
练习17: 学会改变评价	43
练习18: 帮别人说出心中所愿	44
练习19: 积极地评价自我	48
练习20: 发现自身优点	51
练习21: 为拒绝负责!	52
练习22: 说“不”的勇气	56
练习23: 礼物单	58
第三单元 为拯救别人而答应请求?	59
练习24: 你是“救世主”吗?	60
练习25: 演完“救世主”又沦为“牺牲者”了?	62
练习26: 演完“救世主”又成了“迫害者”?	64
练习27: 听懂隐含的要求	66
练习28: 抵制隐含的要求	68
练习29: 回绝时切莫充当“迫害者”	71
练习30: 手头没有绝佳的解决方案……	74
练习31: 建议另找他人	77
第四单元 你会听命于哪种“内部信息”?	81
练习32: 找出“指挥棒”	82
练习33: 移情者的拒绝	86
练习34: 实干家”的拒绝	89
练习35: 反叛者的拒绝	92

练习36: 排头兵的拒绝.....	95
练习37: 空想者的拒绝.....	98

第五单元 你有怎样的观念?101

练习38: 关于自己你有哪些消极观念?	102
练习39: 关于他人你有哪些消极观念?	104
练习40: 你有着怎样的人生观?	106
练习41: 绘制“观念-行为一览表”	108
练习42: 行为背后的深层原因.....	109
练习43: 证据与理由.....	111
练习44: 学会改变你的体系.....	113
练习45: 建立新的方案体系.....	118

第六单元 为决定负责.....121

练习46: 认识自我.....	122
练习47: 明确处事限度.....	123
练习48: 选朋友.....	125
练习49.: 约法三章”	128
练习50: 总结.....	130

总 结.....134

延伸阅读.....135

你会说“不”吗？

许多人都面临一个现实的困难——说“不”。通常，我们难以拒绝那些要求我们做违心之事的人和并非责无旁贷的义务，难以对上司和有负我们的心爱之人说“不”。这些拒绝必不可少，却往往难以说出口。

练习1:
你会说“不”吗?

这篇快速测试助你弄清自己是否具备这种有用的能力。

回答下列问题，依据题后表格计算分数。

1. 丈夫让你给生病的婆婆购物，你会：
 - a) 违心应允。
 - b) 愉快地答应。
 - c) 拒绝，并指出这是对方的责任。
 - d) 以没有时间为借口拒绝他。

2. 10岁的儿子想熬夜看《哈里·波特》，你会：
 - a) 不允许，有种负罪感。
 - b) 允许，因为这会让儿子高兴。
 - c) 允许，并怨恨自己。
 - d) 不允许，觉得自己是个称职的妈妈。

3. 妈妈邀请你讨厌的米雷耶姨妈来做客，你会：
 - a) 满腹牢骚地答应。
 - b) 拒绝，冷静地解释此举让你多么痛苦。

- c) 答应，认为如此一来妈妈会感到幸福。
- d) 拒绝，向妈妈发脾气。

4. 周末老板来电，令你复审下周一9点所需的卷宗，你会说：

- a) 不。向他解释你没有时间。
- b) 好的。因为你别无选择。
- c) 好的。你认为这是工作的一部分。
- d) 不。且出言不逊。

5. 你最好的朋友打电话向你讲述她最近的罗曼史，而此时你正公务缠身：

- a) 倾听，分享她的喜悦。
- b) 让她去散步，并解释你正忙得不可开交。
- c) 一边听一边忙其他事。
- d) 提议等你有空时再回电。

6. 家禽店没有农家鸡了，店主向你推荐货架上产地不明的鸡：

- a) 接受，满腹疑虑却不敢拒绝。
- b) 告诉他这不是你想要的。
- c) 接受，相信店主的眼光。
- d) 拒绝，拂袖而去。

答案分析

依据下表分别计算所得黑桃、红桃、方片及梅花的个数。

	a	b	c	d
1	♥	♠	♦	♣
2	♦	♠	♥	♣
3	♥	♣	♠	♦
4	♣	♥	♠	♦
5	♠	♦	♥	♣
6	♥	♣	♠	♦

♠ 总数：

♥ 总数：

♦ 总数：

♣ 总数：

若 ♠ 居多，说明你为人慷慨，关注他人感受，容易答应别人的请求。可是，你确信总是能顾及到自己的真实想法吗？

若 ♥ 居多，说明你口是心非，不敢表露心迹。

若 ♦ 居多，说明你知道如何说“不”，可拒绝别人时内心充满负罪感。

若 ♣ 居多，说明你善于拒绝不适宜的要求，且不会冒犯他人。

说“不”是一种自我保护和声明处事限度的方式。倘若我们想教会孩子尊重他人，这种能力更是必不可少。虽说人们认同这一观点，但有时难以付诸行动。我们怕惹人生气，不愿成为麻烦制造者，或是令孩子失望的坏人。

其实，只需适时地说句“不”即可。不是以挑衅或令人不悦的口吻，而是坚定地，毅然决然地说出一个确信无疑的“不”字，不留回旋余地的“不”字。

的确是说起来容易，做起来难。人们时常想象自己如何拒绝别人，可走投无路时，又成了性情中人，结果再次掉进客气、善意和不想辜负他人意愿的牢笼中。

本书不期望彻底改变你。但我们会努力借助阅读和一定数量的练习帮你纠正回应请求的方式，助你做到在插手不愿触及的事务前深思熟虑。

为此，我们采取心理作用分析法。这一理论不仅有助于我们了解他人，学会与人沟通，同时也是一种治疗方法和个人发展的途径。

本书通篇参考心理作用分析的某些观点，它让我们对自身行为有了更加透彻的认识。透过这些文章和练习，你会加深对自己的了解，深知自己所想所求，以更适宜的方式表达出心中想法。本书旨在助你在心甘情愿时说“好”，非己所愿时说“不”，而非一概拒绝。

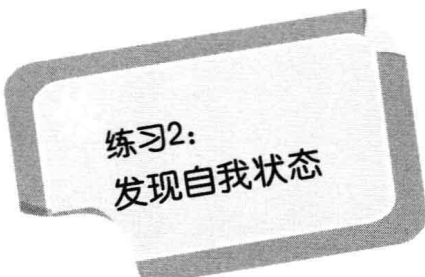
通过阅读本书各个章节，你将逐渐学会如何拒绝他人。我们追求如下目标：

——拒绝“逆来顺受”；

- 了解渴望得到认可的需求；
- 找出自己在“戏剧性三角”中的位置；
- 认知内部信息；
- 明确自身观念；
- 担起拒绝和应允的责任。

第一单元 你是否太过随和？

人人都有过不适宜的举动。儿时的我们有时会模仿父母的行为。可成年后，时而觉得自己的举动像六七岁的孩子，可谓大大退化；时而又觉得同周围环境很和谐，能够做出合适的决定，能够保持清醒的头脑高效率地处理身边事务。



练习2: 发现自我状态

阅读下列日常场景，你会发现自己的多重人格。

假设你要准备一顿十余人的晚餐，圈出下列符合你个性的选项。

1. 提前近半个月备好菜单，聚会前一天便下厨，以便客人第二天晚上享用美味佳肴。

2. 聚会前的周末打电话给母亲，征求她的意见，请她帮你调整菜单。

3. 准备订比萨，心想：“10 个人，太多了！”

4. 抱怨丈夫筹划此次聚餐，且心中极不情愿。

5. 获悉一位好友今晚独自一人，便立即打电话邀他参加聚餐，即便饭菜可能会不够。

6. 事先做好预算，看看够不够做一道你最爱的“无花果配半煎熟鹅肝”。

7. 想起上次聚会的可怕经历，那次你把羊腿烤焦了，难过得想哭。

8. 虽说不是烹饪大师，可你决定以热情的态度取悦来客，而非完美无缺的菜肴。

9. 20年里，每个周末都看着母亲迎来送往。所以，10人的聚餐完全难不倒你。

10. 待第一位客人来到后才着手准备菜肴。聚会时，大部分时间你都在厨房里忙得团团转。

答案分析

1. **成人**：你很有自知之明，能够有条有理地准备晚餐、款待客人，善于未雨绸缪。

2. **儿童**：你认为母亲比任何人知道得都多，一旦身处困境便向她求教。

3. **儿童**：倘若这是你回避麻烦的方式，就请撕掉通讯录吧，包括最亲近的联系人；

成人：如果你采取这一做法，而宾客们也料想到会遭受如此待遇，他们接受邀请时就有心理准备了。

4. **儿童**：你一贯迁就别人的意愿，想不出断然拒绝聚餐的办法。