

# 《天下没有陌生人》#Day 11打卡#

<读书笔记>

原创人：冯彬

创建日期：2018年7月31日

可申请转载

今天，我来写一下《天下没有陌生人》第三章第九节的读书笔记，与大家共享。

目标简单，行动坚持，才能成就不凡。—— [作者寄语]

《天下没有陌生人》#Day 11打卡#

Part 1 暖沟通与慢沟通

Part 2 读书笔记完成情况

Part 3 反馈与建议

## Part 1 暖沟通与慢沟通

第三章的主题是 **沟通**，第九节告诉我们，就算说“No”再难，也不能都说“Yes”。

### • 就算说“No”再难，也不能都说“Yes”。

- 拒绝别人真的是一件很难的事情，拒绝的话总是很难说出口，但是不会说“不”只会拖累自己，让自己身心俱疲。学会拒绝也是一门学问，对此，我有一条原则——绝不骗人。
- 说的和做的一定要相符才能获得别人的信任，这一点我始终谨记在心。即使有些事情我不想做，我也一定不会去骗人。
- 不说谎话，是因为谎话难免会有被拆穿的那一天，无意之间找来的借口，说不定什么时候就露了馅。所以无论如何我都不会胡乱找一个借口去应付对方。
- 一定不要让原本简单的事情复杂化。这么一来，我就不会有不必要的心理负担了，下次见到他的时候也不用再回想我当初是用什么理由拒绝他的。
- 很多人不好意思拒绝别人，怕伤害了对方的自尊心，怕伤害了两个人之间的感情，但这样说就白白给了人家一些不切实际的希望：“我看看吧，我尽量争取去。”但是到最后又做不到，这样还不如直截了当地告诉对方“我不能来”。
- 有的人会讲场面话，但是几次下来别人反而会觉得你这个人不可信，你实话实说，人家反而会敬重你。
- 所以，虽然拒绝对方可能会引起对方的不快，但是慢慢地你会发现，很多时候宁可很直接地拒绝，也不要找什么借口去搪塞对方，这样反而能让友谊更长久。

## Part 2 读书笔记完成情况

- ☑ 已完成事项：第一章的读书笔记
  - ☑ 已完成事项：第二章的读书笔记
  - ☑ 已完成事项：第三章第一至九节的读书笔记
- 

## Part 3 反馈与建议

- 微信：fb1529316177
  - 邮箱：[fengbin1996@gmail.com](mailto:fengbin1996@gmail.com)
- 

感谢大家阅读这份读书笔记。第11天打卡完成，希望自己能够坚持21天，加油！  
苟有恒，何必三更眠、五更起；最无益，莫过一日曝、十日寒。  
再次与诸君共勉。^\_^