

<<相处的艺术>>

图书基本信息

<<相处的艺术>>

内容概要

第一天太平间综合征：

对一个全新环境或异常环境的常见反应就是什么反应都没有。

我们很多人在第一次见一帮新人或是遇到一种新环境时，或多或少都会觉得有点不舒服，因为我们难免要寻思怎么表现才较为妥当。

可惜，有些人过于关心怎么做才百分之百正确，因此他们一时间呆若木鸡，表现得像个死人一样。

比如说，你有没有注意过有些人一走进银行声音就低了下来？

他们的样子就好像银行是间殡仪馆，又好像他们不想惊动在那里安息的钱财。

如果他们尝试去理解这个新环境，发动自己所有的感官，打起精神注意周围发生的一切，那么他们的情况一定会有所好转。

人是社会性动物，每个人都处于或大或小的人际关系网络当中，你与什么人建立关系、你们的关系质量如何，都深切影响着你的生活质量和幸福的感受。

如何建立和不断改善人际关系，是每个人一生中必修的功课。

本书全面系统地讲述了如何认识自我，了解自我与他人之间的边界和关系，以及如何改善人际关系的质量，帮助读者获得更和谐、更美好的生活体验。

<<相处的艺术>>

作者简介

<<相处的艺术>>

书籍目录

| | |
|---------------------|--|
| 前言 | |
| 相处的艺术也需要学习吗 / 1 | |
| 第一部分 了解你自己 | |
| 第1章 基本原则和沟通 / 5 | |
| 人类行为的一些基本原则 / 8 | |
| 沟通 / 15 | |
| 自信和人际沟通 / 32 | |
| 电子通信 / 38 | |
| 多样性、性别和多元文化 / 41 | |
| 第2章 自我意识 / 45 | |
| 自我观念和自尊心 / 46 | |
| 自我披露 / 60 | |
| 自我意识与获取关注 / 68 | |
| 第3章 人格和舒适区 / 78 | |
| 人格 / 80 | |
| 舒适区 / 102 | |
| 敢做敢当与假装无辜 / 109 | |
| 以原则为中心的生活 / 113 | |
| 第4章 情感和压力控制 / 117 | |
| 理解情感 / 120 | |
| 控制情感 / 128 | |
| 体验各种情感 / 135 | |
| 压力控制 / 150 | |
| 第二部分 了解个体与他人间的互动 | |
| 第5章 家庭影响 / 165 | |
| 家庭怎样影响我们的身份 / 167 | |
| 教养子女 / 185 | |
| 不正常的家庭 / 192 | |
| 正常的家庭 / 201 | |
| 有继父或继母的家庭 / 202 | |
| 第6章 社会影响和群体行为 / 206 | |
| 社会感知与认知 / 208 | |
| 归因理论 / 210 | |
| 群体影响 / 215 | |
| 顺从 / 218 | |
| 偏见、成见和歧视 / 225 | |
| 利他主义和亲社会行为 / 227 | |
| 第7章 发展亲密关系 / 231 | |
| 友情 / 233 | |
| 爱情与亲密关系 / 236 | |
| 同性婚姻 / 251 | |
| 婚姻成败之谜 / 253 | |
| 婚姻的谬论 / 258 | |
| 离婚与分手 / 260 | |
| 第8章 人类性行为 / 265 | |

<<相处的艺术>>

| |
|----------------------|
| 对性的认识 / 266 |
| 性对价值观念的影响 / 267 |
| 性强迫 / 279 |
| 性取向 / 288 |
| 第三部分 学会调节生活 |
| 第9章 健康、幸福与生活技巧 / 297 |
| 健康与生活方式 / 298 |
| 自败行为 / 306 |
| 应对策略 / 311 |
| 冲突管理 / 316 |
| 认识心理疾病 / 319 |
| 专业帮助求助指南 / 325 |
| 第10章 寿命延长和人生转折 / 327 |
| 生命发展的一些理论 / 329 |
| 事业发展 / 335 |
| 生命流逝 / 341 |
| 转折期 / 347 |
| 第11章 积极生活和人生满足 / 352 |
| 积极心理学 / 354 |
| 价值观和意义 / 362 |
| 幸福、激动和快乐 / 367 |
| 机会的构成 / 373 |
| 宽恕 / 381 |
| 结论 / 384 |
| 参考文献 / 387 |

<<相处的艺术>>

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>