

<<轻松社交成就人生-社交技巧的调适>>

图书基本信息

书名：<<轻松社交成就人生-社交技巧的调适与提升>>

13位ISBN编号：9787117133821

10位ISBN编号：7117133821

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：程灶火 编

页数：190

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>

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 前言

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 内容概要

本书内容为7篇，前4篇对社交障碍的概念、基本知识、原因和具体表现进行了简要的讲述，使读者对社交障碍有初步的了解；第五篇介绍了一些典型案例，增加读者对社交障碍的感性认识；第六篇详细介绍社交障碍的诊断标准和方法，教会读者对社交障碍进行自我诊断，读者参照本篇介绍的方法就可判断自己是否有社交障碍及其严重程度；第七篇讲解的是社交障碍的自我调节和干预，重点从心理学角度介绍如何提高社交能力和社交技巧以及如何提高自信心克服社交焦虑和恐惧的心态。

全书旨在帮助广大读者提高社会交往的能力和技巧，掌握进行有效自我心理调节的方法，进而克服社交焦虑、恐惧等情绪。

从而自如地进行社会交往，建立和谐美满的人际关系，以达到事业成功、生活美满的效果。

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 作者简介

程灶火，江苏省精卫心理研究院副院长，无锡市精神卫生中心副院长。

现任江大、南医大和皖医三校教授和研究生导师；享受国务院政府特殊津贴，江苏省中青年科技领军人才，江苏省临床心理学学科带头人；中国心理卫生协会理事，中国心理评估专业委员会委员，中国临床心理咨询与治疗专业委员会委员；《中国临床心理学杂志》副主编，《中华行为医学与脑科学杂志》、《中国心理卫生杂志》和《中国健康心理学杂志》等杂志编委；主编《实用短程心理治疗》、《心灵解惑》和《变态心理学》等多部著作及编制《多维记忆评估量表》、《华文认知能力量表》、《中国人婚姻质量问卷》和《父母教养方式问卷》等心理测验。

曾获国家、部、省、市级成果奖10余项。

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 书籍目录

第一篇 基本知识 1. 什么是社会交往 2. 人为什么需要社会交往 3. 社会交往有哪些类型 4. 社会交往对人生发展有什么意义 5. 社会交往包含哪些基本人际需要 6. 人际沟通包含哪些要素 7. 人际沟通有什么功能 8. 人际沟通有哪些种类 9. 社会交往的基本法则 10. 人际关系有什么特点 11. 人际关系发展分哪几个阶段 12. 在人际交往中如何把握自我表露水平 13. 建立良好人际关系需要遵守哪些基本原则 14. 哪些因素会影响人际吸引 15. 影响人际吸引的主要人格品质有哪些 16. 什么是儒家的人际交往观 17. 什么是佛教的人际交往观 18. 什么是道家的人际交往观 19. 什么是人际距离 20. 什么是人际交往能力 21. 人际交往能力有哪些要素 22. 什么是人际协调能力 23. 什么是社交技巧 24. 人际交往应注意哪些策略 25. 什么是躯体语言 26. 躯体语言的内容和意义 27. 哪些人值得交往 28. 人际交往中什么是最重要的

第二篇 社交障碍的概念 第三篇 社交障碍的原因 第四篇 社交障碍的表现 第五篇 社交障碍案例 第六篇 社交障碍的自我诊断 第七篇 社交障碍的自我调节和干预

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 章节摘录

在社交情境中，不可能每个人都会主动关心你或尊重你，即便你是名人或许多人的偶像，还是有人会讽刺你、挖苦你，还会有人对你不满或落井下石，所以我们在社交情境中既要学会尊重别人，也要学会尊重自己。

每个人都有自己的切身利益，每个人在社交活动中都有自己的动机和需求，如果你为了所谓的面子或感情，轻易地满足别人的要求而不会拒绝，可能会失去很多机会，也许会后悔莫及。

社会是多元化的，个人能力是有限的，在任何时候都会有某些事情向别人求助，但如果为了所谓尊严而不这样做，就可能使自己无法适应这个社会。

一个人要想真正成为自信的社交高手，必须学会包容、敢于拒绝、大胆请求，没有这种胆识和勇气，便没有成功的人生。

下列建议会帮助你提高自信和勇气。

(一)积极行动、实现目标：有些人想法很多，在行动之前总是考虑别人会如何想、别人会如何评价，就是不敢去做，永远等待下一次。

其实自信和勇气来源于行动，只有行动才能获得成功，成功可以增进自信。

在当今社会中没有救世主会给你自信，只有你自己在行动中才能找到自信、建立自信，只要你带着积极的心态去尝试，你的任何一次行动不管是成功还是失败都是自信的来源。

有些人总是在“等待”。

## <<轻松社交成就人生-社交技巧的调>>

### 编辑推荐

《轻松社交成就人生：社交技巧的调适与提升》 为什么不能考得更好——考生与家长的心理调适 个性的自我评估与对策——健全的个性成就辉煌的人生 让生活充满阳光——情绪困扰的防治与调适 构筑起心灵的防火墙——心理压力调适技巧 如何减轻工作压力——职业倦怠的防治与调适 还有路可走——自杀与自伤的自救与调适 如何回归正常生活——摆脱成瘾，重铸人生 今夜不再无眠——睡眠问题的调适 轻松社交成就人生——社交技巧的调适与提升 如何“吃”出你的好体型——肥胖症、厌食症与贪食症的防治与调适 社交是人的基本需要，更是事业成功和人生幸福的助推器。

你想抛弃社交烦恼成为社交高手吗？

请在茶余饭后研读《轻松社交成就人生：社交技巧的调适与提升》，它将帮你抛弃烦恼、提升社交技巧，使你在社会交往中如鱼得水，成就辉煌人生。

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>