

<<人的七张面孔>>

图书基本信息

<<人的七张面孔>>

内容概要

<<人的七张面孔>>

作者简介

<<人的七张面孔>>

书籍目录

第一部分 建立关系，从沟通开始

01 沟通邀请：完美人际关系的起点

沟通邀请：完美人际关系的起点

一次一步：从普通同事到挚友

转折点：三种沟通回应方式

无果的尝试

人际关系危机：情感沟通缺乏的后果

02 3种沟通回应：测测你的沟通邀请能力

情感需求：沟通邀请的真面目

沟通邀请的伪装：为什么像雾又像风

积极回应：最佳的沟通邀请

回避：无意伤害的沟通邀请

拒绝：糟糕的沟通邀请

03 沟通中的6只黑手：阻碍人际关系发展的症结

第一只黑手：心不在焉

第二只黑手：口“剑”腹“蜜”

第三只黑手：口无遮拦

第四只黑手：宣泄不当

第五只黑手：执拗暴躁

第六只黑手：避而不谈

第二部分 人际关系背后的七张面孔

04 7张情绪面孔：人际关系背后的心理秘密

7个情绪指令系统

影响情绪指令系统的因素

了解自己的情绪指令系统

付诸实践

情绪指令系统VS沟通邀请

05 隐秘的过去：影响人际关系建立的情感历史

探秘情感历史：发现情绪反应的原因

家庭情绪观：情绪表达方式之源

情感逃避：一道人际鸿沟

持续伤害：情感软肋

06 不经意的线索：捕捉人际沟通细节的技巧

辨别不同的面部表情

关注肢体语言

触摸：亲密关系信号

谈谈你的感觉

学会倾听最重要

第三部分 建立完美的人际关系

07 寻找共同意义：建立信任和支持的基石

“异”中求“同”

成为梦想发现者

个人梦想，请不要躲闪

倾听他人的梦想

信任和支持

<<人的七张面孔>>

调整常规活动

08 无处不在的沟通：学以致用的人际关系法则

夫妻：获得幸福婚姻的法则

父母与子女：培养亲密关系的法则

朋友：赢得长久友谊的法则

兄弟姐妹：保持和谐相处的法则

同事：提升工作满意度的法则

后记 美好瞬间收集者

<<人的七张面孔>>

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>