

<<情绪管理与沟通能力提升>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理与沟通能力提升>>

13位ISBN编号：9787511900692

10位ISBN编号：7511900690

出版时间：2010-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：赵红瑾

页数：156

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>

<<情绪管理与沟通能力提升>>

前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。世界权威青少年教育专家指出：21世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。

但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。

于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。

基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。

本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足21世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。

并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。

《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

<<情绪管理与沟通能力提升>>

内容概要

《情绪管理与沟通能力提升》让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，并从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

<<情绪管理与沟通能力提升>>

书籍目录

前言第一章 驯服情绪的烈马。

是成功和快乐的先决条件有效梳理自己的内心，才能有力地驾驭外部世界喜怒哀乐，最平常也最浮躁愤怒会伤害别人，但更多的是伤害自己情绪不高，学习力就不强坏情绪的不良发泄是侵袭人际关系的“癌症”时刻洋溢着热忱与善意的人最有感召力第二章 糟糕的情绪就像自己背负的债务你越在乎自己的气愤，就会越难过为小事抓狂，降低了生活质量多一点恐惧，就少一些乐趣和成就透支烦恼，耗掉了现在的快乐和时间无谓的忧虑让思维恶性循环悲观毁掉了快乐和前进的动力第三章 正确对待生活中那些必然的焦虑为不完美而懊恼是在做傻事压力总是存在的，关键是分散和转化别为打翻的牛奶哭泣认清考试的“真面目”，才不会考前恐惧所有人都会错，都需要你的原谅感恩“折磨”你的人第四章 认识自己的情感：从情绪的纠缠中脱离出来将不愉快的事情写下来不要让别人的态度影响自己的心情无条件地接纳自己学会时刻用另一个角度看问题对自己说“不要紧”，然后重新开始管理情绪，不能压抑只可疏导让内心绽放微笑第五章 以平衡、开放之心融入所在团体不要对“不公平”太过耿耿于怀每一项具体的付出不一定都有回报学会感恩，懂得珍惜打开自己，以开放的心容纳整个世界破除冷漠的心墙包容也是对自我压力的释放戒掉猜疑的习惯第六章 合作是智慧的生存之道每个人都不是一座孤岛学会与别人合作，更要学会与不同的人合作多参加集体活动，锻炼自己的交往技能乐于与人分享自己的成功经验学会扬长避短和取长补短与人交往把握最佳距离选择一个前辈做你的导师第七章 “我”不是中心，提高“感受他人需要”的能力每个人都很重要欣赏他人也是一种获得用宽大的胸怀接纳他人的情绪抬高自己就是孤立自己从内心里认错的人才有大智慧坦然地接受他人的批评让身边的人感到被关注、被重视第八章 有效沟通：关系更融洽，做事更容易“伟大的沟通者”在生活中如鱼得水清楚地表达自己的内心世界倾听、接纳、响应使说出的话达到更好的效果如何与父母进行有效沟通关键是要一起解决问题第九章 技巧和方法是赢得友好与合作的敲门砖主动是沟通的秘诀倾听的人更受欢迎用掌声给别人鼓励不被拒绝击倒从对方感兴趣的话题入手幽默的语言可以赢得美誉为对方指错要委婉巧妙拒绝他人的不合理要求第十章 留神沟通中的“暗礁”任何人都不可能在争辩中获胜先说出你自己的错误不要伤害对方的自尊没有人喜欢接受命令说话要注意场合与分寸不要用个性的“刺”孤立自己

<<情绪管理与沟通能力提升>>

章节摘录

第一章 驯服情绪的烈马，是成功和快乐的先决条件 有效梳理自己的内心。
才能有力地驾驭外部世界 电视剧《血色浪漫》曾风靡一时，其中的主人公钟跃民也曾成为青少年朋友们羡慕和崇拜的对象。

但是，大多数人只注意到了他与众不同的个性和潇洒，却没有留意到其做任何一件事都能做到最好的根本所在，那就是高度的理性精神。

剧中，当周晓白的父亲问他这样一个问题时：“如果你是一个侦察兵，在战场上，你和一位受重伤的战友一起带着一份重要情报被敌军包围，此时，你会选择一直照顾战友还是离开战友一个人突围？”

他的回答是：一个人突围，因为战友已经负了重伤，带着战友很难突围，但是手中的情报却关乎整个战局的胜败。

喜怒哀乐是人最平常的情绪，友情亲情是人最起码的感情。

任何人都是在这些情绪和情感的包围下生活的，然而在关键时刻，钟跃民能选择以高度的自制力克服内心巨大的悲痛，理性对待感情；能在纷繁复杂的情况和局面中迅速理清思路，知道问题的关键所在，知道自己的目标是什么，知道该坚持什么舍弃什么，正是这种卓越的控制自己内心的能力，让他做出了正确的选择。

这种精神正如该剧另一主人公郑桐所说：“胜，不妄娇；败，不惶馁；胸有激雷而面如平湖者，可拜上将军。

”

<<情绪管理与沟通能力提升>>

媒体关注与评论

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——美国著名心理学家安东尼·罗宾斯

<<情绪管理与沟通能力提升>>

编辑推荐

掌控情绪与沟通的平衡定律，成就快乐和幸福的完美人生 有效梳理自己的情绪，才能有力地驾驭外部世界。

成为“伟大的沟通者”，不能在生活中如鱼得水。

技巧和方法是赢得友好与合作的敲门砖。

影响力——成就21世纪青少年卓越人生的核心竞争力 与其坐叹生活无趣，不如从今天开始就抓紧时间，有针对性地去提升我们的竞争能力，这样才算真正地拥有了生命，成为自己人生的主人。

青少年影响力提升计划系列丛书面向青少年，内容涵盖了有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的几乎所有理念及方法，满足了现代青少年在时间管理、学习能力、情绪管理、沟通能力、人格修养及自律能力等方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

<<情绪管理与沟通能力提升>>

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>