

<<50个小练习让你学会展现自我>>

图书基本信息

书名：<<50个小练习让你学会展现自我>>

13位ISBN编号：9787538548716

10位ISBN编号：7538548718

出版时间：2010-9

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：（法）奥利尔，（法）维达尔 著，张昕 译

页数：144

译者：张昕

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>

## <<50个小练习让你学会展现自我>>

### 内容概要

"某天早上，你照例乘地铁去上班，很幸运地有个座位。  
结果，两边的人都在听iPod，声音放得震天响。  
这让你很心烦。  
那么，你会怎么做呢？  
请他们调小音量？  
公然堵住耳朵？  
还是宁可站着，也要起身走开？

某天晚上，你很赶时间。  
在超市出口排队的时候，有人加塞到你前面去了。  
你会作何反应？  
只是叹口气，让那人加塞过去？  
大声跟他说：“该到我了”？  
或者，看着他的眼睛，平静地告诉他，你应该比他先付款？

我们每天都有大把机会说出自己的意图，可我们要么觉得没胆量，要么觉得无法可依。  
展现自我，就是无论外界情况如何千变万化，都能保持原则、不受干扰，在适当的时候使用适当的方法，做真正的自己。  
现代社会既要求我们充分体现个性，又要求我们照顾集体利益。

在这样的社会里，学会展现自我是条必由之路，它既能让我们感受到自身的独一无二，又能帮助我们融入集体环境。

## <<50个小练习让你学会展现自我>>

### 作者简介

玛丽·奥蒂?维尔维奇，人种学博士，曾著有《经理人教练》。

菲利普?奥利尔，获高等工商管理学学位，沙法兰事务所核心成员。

两位作者经常接受各大跨国集团以及各类机构组织的邀请，为其培训员工，以增强团队责任心和协作力。

## <<50个小练习让你学会展现自我>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 你认识到“自我”了吗？

练习1 衡量自己的展现水平

练习2 消极被动，怎么办？

练习3 战胜你的消极行为

练习4 好胜还是挑衅？

练习5 缓和你的好胜心

练习6 你是操控者吗

练习7 降低你的操控行为

练习8 自我展现会让你害怕？

练习9 战胜恐惧

练习10 展现自我的六大法则

练习11 展现自我的权力

#### 第二章 展现你的目标 and 需求

练习12 我的自画像

练习13 细化你的生活目标

练习14 将愿望变成现实

练习15 探索你的需求

练习16 不要模棱两可

练习17 学习明确表达你的需求

练习18 满足你的日常需求

#### 第三章 展现你的情感

练习19 倾听身体的声音

练习20 鉴明你的情感

练习21 消除紧张

练习22 学会腹式呼吸

练习23 快速恢复平静

练习24 我的感受怎样说

#### 第四章 把握自己的幸福

练习25 预先反应还是临时反应？

练习26 先见之明：已有还是要有的？

练习27 探索你的行为和积极用词

练习28 从“义务”到“选择”

练习29 找到幸福的机会

练习30 学会乐观

练习31 学习相对地看事情

练习32 大笑吧！

#### 第五章 面对面地展现自己

<<50个小练习让你学会展现自我>>

练习33 直面“消极”，把握方向

练习34 应对他人的好胜或挑衅

练习35 直面“操控者”，展现自我

练习36 做出积极的批评

练习37 明确表达你的要求

练习38 在和解中展现自我

练习39 观念重构

练习40 学习在重构中展现自我

第六章 鼓足勇气！

练习41 敢于说出口

练习42 学会平静地提要求

练习43 敢于提出要求

练习44 敢于确认自己的偏好

练习45 要求自我空间

练习46 做出赞扬

练习47 接受赞扬

练习48 促成赞扬

练习49 敢于说不

练习50 直面挑战

总结

延伸阅读

## <<50个小练习让你学会展现自我>>

### 编辑推荐

《50个小练习让你学会展现自我》编辑推荐：我们每天都有大把机会说出自己的意图，可我们要么觉得没胆量，要么觉得无法可依。

展现自我，就是无论外界情况如何千变万化，都能保持原则、不受干扰，在适当的时候使用适当的方法，做真正的自己。

现代社会既要求我们充分体现个性，又要求我们照顾集体利益。

在这样的社会里，学会展现自我是条必由之路，它既能让我们感受到自身的独一无二，又能帮助我们融入集体环境。

所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计，并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。

阅读这本书便犹如上了一堂培训大师的沟通课。

有答案，有解析，有范例，操作性强，实用性强，轻松动笔，好读好用，现学现用。

一本书就是50个小小的练习题，读者不必阅读大段大段的文字，只用轻轻松松的勾勾划划，只要用一个周末甚至是一个晚上的时间，就能切切实实地感受到收获。

采用便携式设计，小巧的开本能轻松放进包里，特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔，即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

<<50个小练习让你学会展现自我>>

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>