

<<30岁生存竞争力>>

图书基本信息

书名：<<30岁生存竞争力>>

13位ISBN编号：9787802236158

10位ISBN编号：7802236150

出版时间：2010-7

出版时间：中国三峡

作者：丁龙江

页数：263

字数：200000

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>

<<30岁生存竞争力>>

前言

幽默感属于一种积极的心理品质。

心理学家通过大量的科学研究发现，幽默感除了能使人自身产生快乐的情绪外，还具有很多重要和止式的作用，主要可以分为如下三个方面：1.促进认知和社会行为能力 心理学研究发现，由幽默引起的快乐情绪能够提高人的认知能力和社会行为。

例如，能使人更有效地组织和整合记忆，更有效地作出思考、计划和判断，更有创造性地解决问题，同时，思维的灵活性也得到大大提高。

此外，幽默感还能使人更乐于帮助别人，为社会和他人做更多服务性的工作，同时表现出更高尚的情操。

2.促进人际交流，扩大人际影响 幽默感对人际交流和人际影响方面的促进作用，使现代人对其越来越重视。

它能够在人们每天生活的人际方面起到重要的社会作用：加强沟通、化解分歧、引起他人注意、缓解紧张关系、挽回面子等等，从而使我们的生活变得更加轻松。

心理学家发现，幽默感是一种使人们之间缓解冲突和紧张的有效工具。

在你觉得以严肃和直接的方式交流可能会导致冲突、困境或其他不好的结果时，幽默将是一种不错的处理问题的选择。

例如，如果你和同事之间发生了冲突，甚至危及你们两人的关系，那么为了同时保住两个人的面子，表现出一些幽默感，讲个笑话或是自嘲一下，也许僵局就会被打破。

其他一些心理学家也发现，幽默感可以引起积极情绪，而积极情绪在人际关系方面可起到重要作用。

我们都知道，人是社会性的动物，依赖亲近的关系才能够更好地生存。

<<30岁生存竞争力>>

内容概要

30岁，对男人来说是人生的一道坎，已经失去所有可以为自己掩饰的借口。

你已经别无选择，无路可逃，只有背水一战，拿出更多的成就来应对世人的一切白眼…… 30岁的男人，该有紧迫感了！你已经没有任何时间可供浪费了！中国有名的谚语“三十而立”，被人改成了“三十而急”。

急什么？

急位子、急票子、急房子、急妻子；急资历、急学历、急智力、急能力，个中别有一番人生滋味。

30岁，是人生一个质的飞跃，是一个男孩转变为男人的重要标志，也是男人蜕变的重要时期。

问鼎天下，豪情万丈，用双手打造一片自己的天下，这才是30岁男人的光荣与梦想！

30岁的男人，心态和思维都已达到炉火纯青的地步，举手投足间透出一种成功人士的成熟。

他们一旦出出创业，就意味着无往而不胜。

<<30岁生存竞争力>>

书籍目录

第一章 幽默是一门说话的艺术 1.幽默是一种义明 2.用幽默避开与他人的正面冲突 3.幽默是一种突破常规的语言表达方式 4.用轻松愉快的方式讲道理 5.用幽默将批评包装起来 6.幽默能让你的友善得到回报 7.含蓄是幽默表达的一种形式 8.用幽默增加赞美的“技术含量” 第二章 用幽默展示你的智慧 1.用幽默揭示问题的实质 2.幽默是应变能力的体现 3.学会大智若愚的幽默方式 4.机智的人才能表现出高度的幽默 5.要懂得欣赏幽默的美妙与神奇 6.用超常规的思维制造幽默 7.自嘲是一种态度，也是一种智慧 8.幽默是智慧的激荡第三章 用幽默展示你的风度第四章 用幽默展示你的亲和力第五章 用幽默展示你的精神境界第六章 熟练运用几种常用的幽默技巧第七章 让幽默给你的口才加分第八章 幽默是一种说服和脱困的实用策略第九章 幽默是反击敌意和挑衅的利器第十章 幽默会让你的工作更加顺利第十一章 用幽默为你的生活添彩第十二章 把握好幽默的尺度和分寸

<<30岁生存竞争力>>

章节摘录

丈夫借助幽默的语言和行动，化被动为主动，巧妙掩饰了自己的过失，得到了妻子的谅解。

可是，如果你忘了那些特别的日子，比如妻子的生日，那妻子就真的会不高兴了。

这时候，除了掩饰过失之外，你还必须明确地承认你的错误。

一位丈夫在妻子生日过后一个星期才想起忘了向妻子祝贺生日。

他在送上一份迟到的礼物时说了一句：“我问珠宝店的小姐说，‘对上周的生日该送什么礼物好？’”

结果他的妻子对他的“健忘”莞尔一笑，说：“我知道你是难得买礼物的人。

你老是忘了生日和结婚纪念日。

”在上面的故事中，丈夫得到了妻子的谅解，不仅仅是因为他自己的机智幽默，妻子的宽容大度也是一个重要的原因。

客观上来说，夫妻之间免不了磕磕绊绊，而夫妻生活也因有了变化起伏才不显平淡与死板。

不论争吵的最初原因是什么，要想尽快地熄火降温，平息争执，关键是在争吵中或事后其中一方要主动承认错误，巧用幽默，使生活充满更多的欢笑。

有一对老年夫妻，常为一点小事争得面红耳赤，各不相让。

后来，不知丈夫从哪里学来这么一个绝招，往往在双方争执不下的时候，他会从衣袋里摸出一张小卡片送给妻子。

这些小卡片上，有的写着“对不起”，有的写着“别生气”，有的写着“我爱你”，有的写着“笑一笑”，还有一句写着“不怕老婆非好汉”……往往惹得妻子展颜一笑。

虽然一辈子没红过脸的夫妻不见得就是好夫妻，但是，各不相让也难免“话赶话没好话”。

在家里，做丈夫的会听到妻子各种各样的抱怨，如丈夫的语言巧妙幽默，大家就会相安无事，否则，便会“内战”在即。

有了孩子的年轻父母们，孩子是他们的乐趣，有时也是他们争吵的导火线。

有一次小王和五岁的儿子玩飞碟，儿子玩得太起劲了，以致跌了几次跤，滚了一身土。

回家妻子一见便骂他父子俩不讲卫生，刚穿的衣服就弄得这么脏。

小王没有直言辩解，只是笑笑说：“是他自己搞成这样，与我无关，你看我的衣服不是挺干净吗？”

妻子被小王孩子气的话逗乐了。

幽默可以对我们在家庭中掩饰自己的过失起到一定的作用。

但幽默不是万能的，也并不是所有过错都可以用幽默轻轻地遮掩过去的，无论是男人还是女人，某些重大的甚至会危及夫妻关系的错误必须向对方实话实说，尽力赢得对方的宽容和谅解，不能因为掩饰自己的过错而冲淡了夫妻之间应有的真诚。

<<30岁生存竞争力>>

编辑推荐

《30岁生存竞争力:幽默感让你成为最受欢迎的人》：幽默感属于一种积极的心理品质。

心理学家研究发现，幽默感除了能使人自身产生快乐的情绪外，还有如下三个方面的重要作用：1.促进认知和社会行为能力。

由幽默引起的快乐情绪能够提高人的认知能力和社会行为，能使人更有效地组织和整合记忆，更有效地作出思考、计划和判断，更有创造性地解决问题，同时，思维的灵活性也得到大大提高。

此外，幽默感还能使人更乐于帮助别人，为社会和他人做更多服务性的工作，同时表现出更高尚的情操。

2.促进人际交流，扩大人际影响。

幽默感对人际交流和人际影响方面带来的促进，使现代人对幽默感越来越重视。

它能够在人们每天生活的人际方面起到重要的社会作用：加强沟通、化解分歧，引起他人注意、缓解紧张关系、挽回面子等等，从而使我们的生活变得更加轻松。

3.调节和应对压力。

现代社会生活节奏快，竞争激烈，人们的工作和生活压力也不断增大，很多人都感到身心疲惫，甚至出现了焦虑、抑郁的情况。

心理学家发现，幽默感是压力的一个缓冲器，虽然我们无法改变客观生活中的压力，但是却可以通过增加自己的幽默感，来减少压力对我们身心的损害，从而使我们的生活得更加健康快乐。

用幽默展示智慧，用幽默提升魅力幽默有着令人着迷的魔力。

它可以化解矛盾，弥合分歧，它可以拉近距离、融洽关系，它可以助你摆脱困境、说服别人，它可以让你家庭和睦、事业顺利，它更会增加你的人格魅力，润滑你的人际关系，让你成为最受欢迎的人。

幽默是通过机智、应变等语言的技巧展示智慧，而一个富有幽默感的人是没有理由得不到尊敬的；幽默通过沉着、冷静展示气度，而气度会让你变得高贵；幽默通过自嘲、包容展示亲和力，从而让你的形象更加生动和丰富；幽默通过坚毅、博大展示你卓尔不凡的精神境界，这种境界超越时间、空间、种族、语言，让你成为一个最受欢迎的人。

<<30岁生存竞争力>>

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>