

<<认识你真好>>

图书基本信息

书名：<<认识你真好>>

13位ISBN编号：9787802349971

10位ISBN编号：7802349974

出版时间：2013-10-1

出版时间：中国发展出版社

作者：陆凡,安妮

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>

<<认识你真好>>

内容概要

本书不只讲人际沟通的技巧，它将人生态度、价值观念中容易令人迷茫的问题，比如对待朋友该用何种心态、对人生应有什么样的态度、如何正确认知自我、个人要具备哪些特质才有魅力、人与人互动中有哪些界限和智慧、可否情绪平稳地对待朋友、到底友谊有哪几种等，融合在与人相处的主题之下来进行分析解答，并且大量使用了活泼的图例、切近生活实际的案例智慧引导，既有实情，又有方法，在轻松和欢笑之中，揭示7个与人相处的秘诀。

这些秘诀其实并不神秘，也不难，它们都是现实的生活技能，当我们真正地去应用，会发现它们切实可行，并且可以把一切相关的人事物，都转化成增加幸福感的材料，它们会使人与人的彼此认识成为祝福，使我们对遇到每一个人都可以说：“认识你真好！”

同时更为重要的是，本书也向我们展示出人性的基本点，吸引我们借着价值体系的成长，活出自己，活出馨香的品格特质。

这样，认识我们的人也会对我们由衷地说：“认识你真好！”

<<认识你真好>>

作者简介

陆凡：

中科院博士，曾任美国斯坦福研究院国际学者。

多年为儿童、青少年、大学生以及职场人士提供品格素养及职业生涯规划教育。

现为贵州盛华职业学院志愿者招募及国际捐赠中心主任、法人代表。

出版著作“生命的藤架”系列《用什么撑起孩子的未来》《认识你真好：7个秘诀助你与人相处得心应手》。

<<认识你真好>>

书籍目录

【目录】

Part 1 友谊的哲学

个人魅力来源于价值体系和外在生活技能。

这些生活技能包括了对待朋友该用何种心态、如何化解冲突、如何正视自己、怎样增加个人魅力、人和人互动中有哪些界限和智慧、可否情绪平稳地对待朋友、到底友谊有哪几种……

引子 乐乐、美美与和和.....002

我们需要与人相处.....006

与人相处难在哪里.....010

友谊的本质.....017

友谊需要养护.....021

Part 2 豁达不自私

豁达是一种人生态度，也是一项展现成熟的生活能力，是与人愉快相处的第一秘诀。

豁达不是一天就可以学到的，要从根本观念的改变开始，并在思想、反应、话语、行动中带出调整和改变，至终形成我们的习惯和品格。

引子 小张和小王的故事.....032

豁达的心.....036

人之幸福在乎选择.....041

选择祝福他人.....043

选择感恩与快乐.....046

管住自己的思想.....049

活出豁达的生活实际.....054

Part 3 快乐做自己

快乐做自己，就是享受自己的价值，认同自己的尊贵，不为别人活，豁达地对待别人的拒绝，不接纳、不认同，有“屏蔽”别人的拒绝和负面话语的能力。

专心在自己的梦想，胜过自己，超越障碍，做一个正面去影响别人的高尚之人。

引子 吴晓的故事.....060

活出自我是成功.....063

不活在别人的眼光里.....069

活在自信和梦想中.....073

看自己合乎中道.....078

快乐大进步.....082

快乐做自己.....085

Part 4 人性化魅力

在与他人互动中，若我们发现自己都在用人性的弱点与人相处，就该承认发现问题是好事情，因为那是改变的开始。

人性化的基础是品格，认识品格的魅力是这章的重点，而活出人性的美善，特别看重互助和关爱能力的培养，会帮助我们与人相处，可以得心应手。

引子 篮球场上的故事.....092

人性化，人情味.....096

与生俱来的人格特质.....099

人性化典型表现.....103

品格端正朋友多.....109

<<认识你真好>>

Part 5 双向性沟通

在人际互动中，我们最需要恪守的，就是尊重对方的表达及含义。

沟通不是为了解释清楚，以至于拼命想解释；沟通是联络感情，而非争个“你死我活”，争论只能破坏感情和关系。

沟通双方愿意借着沟通，认识对方的价值，尊重彼此的友谊。

引子 围脖的故事.....	116
怎样进行双向沟通.....	120
沟通的核心价值.....	127
沟通始于倾听.....	131
沟通中的回应方式.....	136
提高自己的沟通能力.....	140
沟通是乐事.....	147

Part 6 爱里有界限

要在智慧的里面，为自己设定爱的界限，这样的界限，使我们与人相处，可以最大限度、最有智慧地发挥爱心，真实地帮到人。

设立爱里的界限，是我们在与人相处中，可保护好自己，并完成自己责任的一项必备生活技能。

引子 大马和小马.....	152
与人相处中的界限.....	157
先与自己立界限.....	164
如何与人立界限.....	176

Part 7 情绪的主人

任凭情绪这头怪兽“驰骋”在我们的内心，“漫步”在我们的生活和工作之中，还是现在就下一个决心，起来做情绪的主人？

情绪管控得好，使我们在人际互动中可以得心应手。

更为重要的是，从此我们可以自由地享受生活，让每一天都可以在美好中度过。

七个情绪管理能力和三个怒气处理技巧，可以带我们离开以往被动应付和苦恼面对的光景，让幸福快乐真实地成为人的生活实际。

引子 小宇的故事.....	182
情绪这头怪兽.....	186
情绪管理七能力.....	193
怒气管理的技巧.....	212

Part 8 四阶赢友谊

友谊的四个阶段向我们展现了友谊发展的不同层次，及不同的特征和彼此的责任。

如同莎士比亚的名言，我们应该和任何人都成为朋友，但专心建造几位知己，同时在爱里不亏负他人。

友谊应当是一个有界限的关系，带给我们正向的能量。

双方所植下的友谊之树所结的果实应当是甜美的。

引子 小敏的故事.....	218
友谊发展阶段.....	221
友谊的特质.....	224
如何赢得友谊.....	227
专心建造知己.....	230

<<认识你真好>>

亲密关系的维护.....	235
友谊中的界限.....	239
友谊处处都有.....	241

<<认识你真好>>

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>