

<<内向所以成功>>

图书基本信息

书名：<<内向所以成功>>

13位ISBN编号：9787030138170

10位ISBN编号：7030138171

出版时间：2004-9-1

出版时间：科学出版社

作者：(日)夏本博明

页数：220

译者：于广涛

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>

## <<内向所以成功>>

### 内容概要

“职场实战图解——人际交往系列”主要针对人们的工作和日常交际，以提升个人的魅力和素质指数为出发点，从思维和行为的细节入手，通过轻松的文字和精美的图片，将为人处事的要诀娓娓道来，从而帮助读者具备犀利的眼光和独到的判断力，树立良好的人际形象。

本书是该系列之一。

本书首先从内向性格人内心所面对的各种烦恼入手，介绍了某些场合人们内心所表现出来的内向性的一面，然后提出了排除这些阻碍人们积极向上的因素的办法，包括寻找自身的长处，客观的评价自己，对外向性格的人有一个正确的认识，从而开阔自己的眼界，树立信心，以更加卓越的表现工作和人际交往过程中展示自己，创造佳绩。

全书以深入细腻的笔触描绘了人们在面对问题时的内心活动，可以帮助读者客观认识自我，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更精彩的人生。

本书适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

## <<内向所以成功>>

### 作者简介

榎本博明，1955年生于东京，毕业于东京大学教育心理学专业。其后在东芝公司市场调查科工作，曾在东京都立大学研究生院进修博士课程。著有《趣味人际关系心理学》、《夫妻·亲子心理学》、《平淡无奇而又不可思议的心理学》（以上由日本实业出版社出版）、《好辩手·好听众》、《展示自我魅力的心理学》（三笠书房）等。

## &lt;&lt;内向所以成功&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 内向性格人的各种烦恼1.总是不能在会议等场合发言2.不能立刻适应新环境3.动不动就与人对立4.不善于直言不讳地谈个人意见5.与人初次见面过于拘谨6.没有朋友甚感孤独7.说话没有魅力8.无论什么场合都不能太松弛9.缺乏协调性不喜欢集体行动10.缺乏灵活性凡事不懂得变通11.不能体会社交礼仪的微妙之处12.与他人相比缺乏自信13.总想着一些消极的事整日愁眉不展14.个人意识较强消耗自身精力第2章 内向性格人的长处1.扎实沉稳的工作秉性2.内质的性格故有着强烈的上进心3.不满足现状追求理想4.培养起来的诚实丝毫没有掩饰5.能够体谅他人的苦痛和缺点6.谨慎稳重的态度更让人放松7.自由膨胀的内在世界8.不受常识所拘束的思维与想像力9.不被信息所左右的集中力第3章 不羡慕外向型的人1.谁都有外向和内向两面性2.生性开朗是现代躁动文化的一种病态3.被迫疾驰快跑的适应性人才的悲剧4.仓促应付创造性时代的适应性人才5.关系网广和关系亲密是不同概念6.与他人争斗还是与自己斗争?
- 7.孤独培育起来的是厚实第4章 激发干劲1.不掩饰好奇心扩展自己的内心世界2.在自己内心中时刻有个尺度3.“加一减零”的思维方式4.即使否定言行,但也不否定自我5.降低标准表扬自己6.过于关注后果容易泯灭热情7.把对现实的不协调感转化为反抗精神8.劣等感激发不达目的不罢休的士气9.用理想的自己提高现实的自己10.把用于纠葛的精力转化成热情第5章 建立良好的人际关系1.让初次见面不再紧张2.抓住要点深入谈话的方法3.不要勉强把自己乔装打扮成社交行家4.用心交流才能有亲密的交情5.不善言辞就成为一个善于倾听的人6.给不善与生人交谈人的建议7.不要因为客气留下疑问8.不会说奉承话更好9.不要算计要用心周到10.降低对他人的标准11.在为不能交到朋友而叹息之前12.表面上的形式也有其意味第6章 理顺自己与公司的关系1.给不满意现在公司工作人的建议2.公司生活价值根源3.不要在意公司内游泳术4.与其升迁不如立志成为职业中人5.管理职务上的前熬也是修行6.掌握独立的与组织打交道的方法7.要知道人心操纵术的虚幻性8.磨炼自己,丰富内心世界9.不要错误理解“成功”的意义10.人性比有助于组织的能力更重要第7章 机智地与压力打交道1.引起精神上应激状态的因素是什么?2.注意环境的变化3.眷恋的情结可医治应激状态4.要有可以共享世界的老朋友5.要有与工作没有直接关系的兴趣爱好6.要善于变换角色7.偶尔脱离一下规律的日常生活8.要有善待奢侈的宽容心9.不要被时间管理术所蒙骗10.不要用“应该式的思考”束缚自己11.把身边的书籍一本本地泛读一遍12.不要想任何事情注意力放在行动上13.更换服装放松一下心情第8章 再努力一下吧!
- 1.使自己更具行动力2.不要逃避“现实”,要努力改变“现状”3.积极思考面对环境4.有时需要表明自我主张5.公开自己的目标防止打退堂鼓6.描绘自己理想的形像第9章 开阔自己的眼界1.到陌生的街道去走一走2.重视现实数据3.关注社会动向4.关心周围的人们5.通过书籍见识各种形形色色的人6.研究成功经验轻松面对生活第10章 改换思路坚强地工作生活1.比速度毫无意义2.职业成功与自我实现3.何谓节约时间?
- 4.使出全力充实自己焕发活力5.与其对失败耿耿于怀不如空想成功6.相信能力,相信努力的结果7.谁在工作生活中没有性格弱点8.自己的弱点应一笑了之9.烦恼是高级生物之佐证译者跋

<<内向所以成功>>

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>