

<<通向成功的桥梁>>

图书基本信息

书名：<<通向成功的桥梁>>

13位ISBN编号：9787040134865

10位ISBN编号：7040134861

出版时间：2004-8

出版时间：高等教育出版社

作者：沃建中

页数：183

字数：110000

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>

## <<通向成功的桥梁>>

### 内容概要

本书为“高校大学生心理健康教育读本”中的一本。

大学阶段是人生发展的重要时期，大学生在大学里不仅要学好自己的本专业知识，更重要的是培养自己的能力，为能够很快地步入社会、适应社会做充分的准备。

交往能力是当今社会生活、工作中越来越重要的一种能力，交往能力的强弱直接影响一个人的事业、生活和家庭。

这本小册子就是针对大学生的交往问题来展开论述的。

全书重点讨论了自我认识，人际交往中的自信，交往的基本策略，与同伴、父母、师生和陌生人等交往的方式，还讨论了人际冲突的解决方案等，并在大量实例与分析的基础上，提出了解决人际交往问题的一些策略。

本书适用于新时期的大学生、研究生和社会广大青年学生，也可供广大从事心理健康教育的专业人士参考。

## <<通向成功的桥梁>>

### 书籍目录

序  
绪言  
一、成功离不开良好的人际关系 （一）我存在，我交往 （二）为交往皱皱眉  
二、从自我做起 （一）认识你自己 （二）闪亮的风采 （三）做自己的主人  
三、交往舞台上，你是个优秀演员吗 （一）留下最佳第一印象 （二）自信的魔力 （三）欲知其人，观其所行  
四、沟通起你我桥梁 （一）你会说话吗 （二）无声语言的魅力  
五、为自己营造舒适的交往世界 （一）什么人受欢迎 （二）你我的距离 （三）平等、真诚、宽容，你学会了吗  
六、校园里的交往世界 （一）师生之间 （二）同学，伴我高飞 （三）异性交往，开启世界的另一半  
七、在更广阔的人际空间翱翔 （一）走近陌生人 （二）网络人际——id后面的灵魂对话 （三）长者——身边的教科书 （四）别把面试官当怪兽 （五）化解人际交往的逆境后记

## &lt;&lt;通向成功的桥梁&gt;&gt;

## 章节摘录

一、成功离不开良好的人际关系 或许你是一名新生，经历了六月高考的洗礼，有幸成为在千军万马中挤过独木桥的优胜者，迈进了大学的校门。

告别家长和老师的呵护，你将面临生活上自理，学习上自觉，时间上自主安排，经济上自主支配，目标上自我确定，选择上自我判断，心理上自我调适等一系列变化。

大学时代是人生的一个重大转折点，如何为这四年的大学生生活画上浓墨重彩的一笔，如何使这四年的大学生生活过得无怨无悔呢？

或许你已经上大二或大三，仍困惑于如何找到知心朋友，如何分享快乐和苦恼，如何与宿舍同学和谐相处，如何在大学生生活中完善个性、锻炼各方面能力、为今后走上社会打下基础。

或许你正在找工作，为如何与面试人员打交道忐忑不安，为将来如何与单位上司、同事相处困惑迷茫。

一句话，你和每个大学生一样，都希望自己的大学生生活和将来的工作成功美满。成功快乐的人生不仅限于获得理想的成绩、骄人的荣誉、个人的独立，还在于追求人际关系的成功。

（一）我存在，我交往 一滴水怎样才能不干涸？

佛祖释迦牟尼曾问他的弟子。

一滴水如此微不足道，渺若青烟，瞬间蒸发，怎能永生？

弟子们面面相觑，回答不了。

释迦牟尼说，把它放到大海里去。

一滴水生命短暂，汇入海洋，与大海融为一体，获得新的生命，这就是万物的共生效应。

人是万物之灵，更要勇敢地投入社会海洋，在与人交往中学会交际。

人际交往指的就是人与人之间心理和行为的沟通过程。

人为了生存和发展要与周围的人交往，通过他人协助，发展自己，实现自己的价值。

人在交往中通过语言情感的交流，彼此影响对方；通过观察他人、对照他人优缺点，可以了解自我，调节自我，以适应社会的要求。

人在交往中获得物质和精神上的满足。

如果人际关系不顺利，就意味着心理需要被剥夺，或满足需要的愿望受挫折，因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉；反之，则会因拥有良好的人际关系而得到心理上的满足。

1.交往经受社会的考验 古语云：“天时不如地利，地利不如人和。”

对于远离家乡外出求学的大学生来说，无论在什么情况下都应重视“人和”这个重要因素。

此话也许说得绝对些，但从另一侧面说明良好人际关系对成就事业的重要性。

所以大学生学会建立良好人际关系的方法，掌握其途径，无论是对在校建立起一个良好的学习环境，还是对毕业后建立一个良好的工作环境，都是十分必要的。

进入8月份，应届毕业大学生们纷纷到单位报到，但一些毕业生在单位里表现出人际关系不适应。

.....

## <<通向成功的桥梁>>

### 编辑推荐

大学生如何融入社会生活，轻松自如发挥自己的才能，走向成功？

良好的人际交往艺术营造成功环境！

《通向成功的桥梁：人际交往》立足社会现实剖析当代大学生交往困境、误区，从社会心理学角度分析影响印象、人际沟通、人际吸引的因素，激励个人塑造自我、改善交流方式，提供与不同类型群体交往的技巧、求职面试技巧以及现实工作中如何处理人际关系的实用方法。

《通向成功的桥梁：人际交往》既重视科学，有心理学分析的深度，能引发思考，又有大量发生在大学生身上的故事作为案例，在具体情境中娓娓道来，贴近现实，文字轻快活泼，生动有趣。

《通向成功的桥梁：人际交往》适合各年级大学生阅读，能为解决入学适应、处理同学关系、结交知己、求职面试等现实问题提供参考，实用性强。

<<通向成功的桥梁>>

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>