

<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

13位ISBN编号：9787111348504

10位ISBN编号：7111348508

出版时间：2011-7

出版时间：机械工业出版社

作者：阎文蓉 编，凤凰动漫 绘

页数：217

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>

<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

前言

电影《追求幸福》曾经打动了很多人，正如电影里所说的，每个人都有追求幸福的权力。追求幸福像接力赛一样会不断地被传承下去。

幸福的条件是什么？

积极心理学大师乔纳森认为，幸福最重要的条件是爱。

人是群居性超强的生物，没有朋友，没有安全的关系连接，我们是不可能幸福的。

而第二个重要的条件就是追求正确的目标，让自己体验到那种心动与投入的感觉。

简单地说，就是享受自己的工作。

精神分析大师弗洛伊德对此的回答是“爱与工作”。

“爱与工作”都是要和人建立起联系，所以在某种程度上，我们能对人际关系驾轻就熟，那么我们就得到了幸福。

现在各种各样关于人际交往与沟通的书籍，大多是从一种功利的角度看待人际关系，把人际交往描绘成与政治手段类似，让人觉得不太轻松的事情。

本书从心理学的角度重新诠释了人际关系与沟通，从吸引、亲密关系、家庭、友谊和工作等各个方面对其中人们感兴趣的话题进行了详细的解释和说明，力图给读者展示人际关系“人性”的一面。

希望读者在合上书籍后，回想起来能够有几处受到触动，想要考虑平衡地安排好自己的生活，在此基础上读者也能够理解关于人际关系与沟通的心理学原理，获得相关的技巧。

本书的另外一个特点是每小节都是以四格漫画的形式开始，风格轻松、幽默，符合现在快节奏时代读者的要求。

希望读者在工作闲暇之余，捧起这本书，带着愉悦、好奇的心情来了解关于人际关系与沟通，在不知不觉中体会到人际关系的趣味，对自己的人际生活也有所体会与感悟。

撰写此书对我来说也是一次学习，在整个过程中不断地整理自己曾经学习到的关于心理学在人际关系与沟通方面的知识，不断地回想在学习心理学后曾带给自己心灵触动和成长的那些点点滴滴。

总是希望在本书中一一与广大读者分享。

关于人际关系与沟通的重要性是毋庸置疑的，而且即使是在心理咨询和治疗中。

“关系”也是有效治疗的重要因素之一。

一个真正优秀的心理咨询师和治疗师一定是一个沟通高手。

所以，心理学有很多知识是值得人们借鉴、学习的，要多了解关系的内涵，明白其中的规律，掌握处理关系的方式和技巧。

我们不必要变得八面玲珑，“见人说人话，见鬼说鬼话”，但最起码让人际关系与沟通不再困扰我们，能让我们在处理矛盾时得心应手、游刃有余。

幸福是什么？

每当和家人、朋友在一起的时候，能感到心中踏实，能开怀大笑；每当工作的时候，能和同事友好相处，能沉浸其中。

编者

<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

内容概要

是什么让有的人在职场“叱咤风云”？是什么让一个人感到幸福？这些问题的答案都是人际沟通的技能。

本书就是从这个角度出发，讲解了关于人际沟通的各方面内容：人际关系的心理学思维、人际能力的发展过程、认识自我、沟通与言语、人际吸引、建立亲密关系的策略、爱情、家庭生命体、同伴关系以及社会关系等几个部分。

本书内容实用凝练、生动有趣，各种指导贴心实用，让您在茶余饭后、工作之余收获到必要的心理学知识，并在不知不觉中领悟到人际沟通的真谛。

作者简介

凤凰动漫，由图书策划人，漫画人陈刚创建，是一个由艺术学院教授、国内知名漫画家以及十几位专业漫画创作人员构成的专业漫画创作团队。

主要从事社科、经管、心理等大众读物的漫画普及工作，以及黑白彩色漫画，绘本、绘画教程、四格漫画插图等的创作。

其负责人和主笔们在漫画故事的分镜、草图以及绘本类表现效果等方面经验丰富，同时拥有经验丰富的脚本文字创作团队。

凤凰动漫秉承“专业、专注、精益求精”的精神。

以一流的漫画技法和思想竭诚为广大读者服务。

<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

书籍目录

前言

第1章 还原人际关系本来面目——心理学思维

有奶便是娘——鲍尔比的依恋理论

猜猜看——感觉剥夺

囚犯——社交剥夺

创伤——归属需要

我是谁——社会中的自我

团队的力量——亲和需要

第2章 会搞关系者的前世今生——人际能力的发展过程

绳子的尽头——母婴关系

痘痘——自我中心

小孩子的工作——游戏理论

找朋友——同伴关系

成绩单——家庭教育方式

模仿秀——观察学习

第3章 知己知彼，方能百战不殆——认识自我与个体知觉

镜子——周哈里之窗

替罪驴——冰山理论

双胞胎——比较效应

变脸——自我展示

面试——大五人格

我不行——自我暗示

第4章 人际关系的基本技能——沟通与言语

界线——空间距离

经典模仿——身段表情

求婚——言语表达

郁闷——情绪感知与识别

两只耳朵一张嘴——倾听的技术

生命的姿态——萨提亚沟通模型

第5章 怎样与想要接近的人建立关系——人际吸引

喜欢的理由——接近性

广告时间——曝光效应

上班第一天——首因效应

最后一问——伯恩吸引模式

爱的理由——互逆性

悖论——自尊心理

第6章 启动吸引力开关——建立亲密关系的策略

光环魅力——控制与引人注目策略

真相——相互信任策略

魅力女生——关心与照顾策略

开门钥匙——让他人卷入策略

去还是不去的问题——自我卷入策略

保持低调——平平淡淡策略

第7章 问世间情为何物——心理学家眼中的爱情

寻找另一半——爱情三元论

<<每天10分钟，学会人际沟通技巧>>

恋爱模式——成人爱情依恋理论
恋爱学分——爱的能力
恐怖电影与过山车——吊桥实验
罗密欧与朱丽叶——认知失调理论
男朋友迟到了——归因的概念
第8章 婚姻是爱情的继续——家庭生命体
不变的牵挂——家庭生命周期理论
你还爱我吗——公平原则
两个人的舞蹈——婚姻满意与沟通
国外的雕塑——皮格马利翁效应
谁可以说谎——亲子沟通
夹在中间——三角化关系
第9章 三生石与友谊——同伴关系
真巧——相似性
差距——沙赫特的研究
听众——消极情绪
路遥知马力——近因效应
可靠消息——阿伦森效应
洗手间时间——自我暴露效应
第10章 跟工作谈恋爱吧——社会关系
来自北极——互惠的本能
漂白——回报理论
愤怒的蝴蝶——“接待”策略
魅力——犯错误效应
朋友和敌人——竞争与合作
不同场合——社会促进和社会干扰

章节摘录

版权页：插图：在心理学中。

把婴儿和重要抚养人之间形成的关系称为依恋关系，这是由鲍尔比提出的。

孩子只有在与自己母亲互动中感到安全了，才会得以生存下去，才能去探索和游戏，这样孩子才能发展出面对未来拥有生活所需要的技能以及智力。

大家可以在现实生活中观察一下，如果你到朋友家，第一次认识她的小孩，在熟悉的环境中，小孩很有安全感，他的妈妈扮演着鲍尔比所说的依恋对象的角色，只要这个依恋对象在，孩子就一定会感到安全，不会害怕。

但是，如果朋友带她的小孩第一次到你家玩，那么小孩拥有安全感所需的时间就要久一点。

开始你可能看到小孩躲在妈妈身后。

如果你开始跟他玩游戏，而此时他的妈妈去厨房倒水。

接下来小孩会突然一溜烟地飞奔而去。

儿童长期与依恋对象分开（如住院），很快就会变得被动、绝望。

鲍尔比说，一旦儿童无法拥有一个稳定、持久的依恋关系（如不断地变换养父母或保姆来照顾），他们很可能一辈子都会痛苦不堪。

编辑推荐

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>