

<<相处的艺术>>

图书基本信息

<<相处的艺术>>

内容概要

第一天太平间综合征：

对一个全新环境或异常环境的常见反应就是什么反应都没有。

我们很多人在第一次见一帮新人或是遇到一种新环境时，或多或少都会觉得有点不舒服，因为我们难免要寻思怎么表现才较为妥当。

可惜，有些人过于关心怎么做才百分之百正确，因此他们一时间呆若木鸡，表现得像个死人一样。

比如说，你有没有注意过有些人一走进银行声音就低了下来？

他们的样子就好像银行是间殡仪馆，又好像他们不想惊动在那里安息的钱财。

如果他们尝试去理解这个新环境，发动自己所有的感官，打起精神注意周围发生的一切，那么他们的情况一定会有所好转。

人是社会性动物，每个人都处于或大或小的人际关系网络当中，你与什么人建立关系、你们的关系质量如何，都深切影响着你的生活质量和幸福的感受。

如何建立和不断改善人际关系，是每个人一生中必修的功课。

本书全面系统地讲述了如何认识自我，了解自我与他人之间的边界和关系，以及如何改善人际关系的质量，帮助读者获得更和谐、更美好的生活体验。

<<相处的艺术>>

作者简介

<<相处的艺术>>

书籍目录

前言	
相处的艺术也需要学习吗 / 1	
第一部分 了解你自己	
第1章 基本原则和沟通 / 5	
人类行为的一些基本原则 / 8	
沟通 / 15	
自信和人际沟通 / 32	
电子通信 / 38	
多样性、性别和多元文化 / 41	
第2章 自我意识 / 45	
自我观念和自尊心 / 46	
自我披露 / 60	
自我意识与获取关注 / 68	
第3章 人格和舒适区 / 78	
人格 / 80	
舒适区 / 102	
敢做敢当与假装无辜 / 109	
以原则为中心的生活 / 113	
第4章 情感和压力控制 / 117	
理解情感 / 120	
控制情感 / 128	
体验各种情感 / 135	
压力控制 / 150	
第二部分 了解个体与他人间的互动	
第5章 家庭影响 / 165	
家庭怎样影响我们的身份 / 167	
教养子女 / 185	
不正常的家庭 / 192	
正常的家庭 / 201	
有继父或继母的家庭 / 202	
第6章 社会影响和群体行为 / 206	
社会感知与认知 / 208	
归因理论 / 210	
群体影响 / 215	
顺从 / 218	
偏见、成见和歧视 / 225	
利他主义和亲社会行为 / 227	
第7章 发展亲密关系 / 231	
友情 / 233	
爱情与亲密关系 / 236	
同性婚姻 / 251	
婚姻成败之谜 / 253	
婚姻的谬论 / 258	
离婚与分手 / 260	
第8章 人类性行为 / 265	

<<相处的艺术>>

对性的认识 / 266
性对价值观念的影响 / 267
性强迫 / 279
性取向 / 288
第三部分 学会调节生活
第9章 健康、幸福与生活技巧 / 297
健康与生活方式 / 298
自败行为 / 306
应对策略 / 311
冲突管理 / 316
认识心理疾病 / 319
专业帮助求助指南 / 325
第10章 寿命延长和人生转折 / 327
生命发展的一些理论 / 329
事业发展 / 335
生命流逝 / 341
转折期 / 347
第11章 积极生活和人生满足 / 352
积极心理学 / 354
价值观和意义 / 362
幸福、激动和快乐 / 367
机会的构成 / 373
宽恕 / 381
结论 / 384
参考文献 / 387

<<相处的艺术>>

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>