

<<个人效能>>

图书基本信息

书名：<<个人效能>>

13位ISBN编号：9787502943806

10位ISBN编号：7502943803

出版时间：2007-1

出版时间：气象

作者：杨思腾

页数：161

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>

## <<个人效能>>

### 内容概要

《个人效能·果断力：一项个人基本技能》通过许多日常生活中的典型案例和循序渐进的互动练习，帮助你观察自己的行为，逐步提高你的果断力。

《个人效能·果断力：一项个人基本技能》在荷兰历经16次修订再版。中文版根据荷兰语最新版本编译而成，它的面世是中国关于果断力研究的里程碑。

<<个人效能>>

作者简介

作者：（荷兰）杨思腾 等

## <<个人效能>>

### 书籍目录

中文版序 荷兰文版序 第一部分 工作和生活十个值得注意的重要问题 1.你追求什么样的目标？  
2.保持正确的平衡 3.告知你的朋友 4.攻击型行为并不等同于果断型行为 5.退让型行为鼓励攻击型行为 6.  
放弃退让型行为的好处 7.果断型行为的代价 8.一些解决方法 9.帮助他人 10.结论 第二部分 具体措施 第1章  
你是否愿意改变现状？  
第2章 “我”还是“你” 第3章 反应 第4章 如何评估自己的进步？  
第5章 为什么？  
——我不明白。  
——我想知道！  
第6章 微妙的影响 第7章 内部和外部 第8章 我如何看待他人的行为？  
第9章 勇于面对他人 第10章 羞愧：隐瞒或逃避的理由 第11章 我和他人 第12章 设定界限 第13章 退让型行  
为在“非重要”场合的危害性 第14章 陷入困境和解除困境 第15章 甜言蜜语和感情敲诈 第16章 甜言蜜语  
和坚持己见 第17章 完成和继续 附录一 小组练习 附录二 答案 思腾中国

## &lt;&lt;个人效能&gt;&gt;

## 章节摘录

你回到餐桌旁，并切了最后一块面包。  
非常奇怪！  
开始的时候面包卷是那么的可口和新鲜，但这块却显得硬而松散。  
你尝了一口，是的，你想，这卷肯定是至少5天前做的。  
忽然间你想到要将面包卷带回那个面包店，并告诉他们这是不能接受的。  
同时，你想：“算了，人生还有更多比一块可口的面包卷更重要的事，何必呢？”  
于是，你决定不去面包店，你就把那块面包卷留在餐桌上了。  
当你坐着凝视前方，你为下半天做着计划。  
你发现你不太开心。  
你想不出今天在哪里让你产生了这种情绪。  
你感到不安和生气。  
幸运的是，天色还很早。  
我想在再出门前先读点报纸。  
但是任凭你怎么努力找，就找不到报纸放在哪儿了。  
找了很久，你才发现它竟然高高地蜷在厨房里，擦鞋盒在旁边，有人用它擦过鞋子了。  
报纸的第一二版沾满了鞋油和泥巴。  
最后你发现专栏已经进了垃圾桶了。  
你真想将干了这事的罪魁祸首揪出来，告诉他你的想法。  
但是正在你决定要做的时候，你耸了耸肩：“真是令人讨厌，但我为什么要因此而有压力呢？”  
你拿起一本你一直在读的书，坐下来阅读。  
但你却无法把精力集中在你的书上。  
当你开始想的时候，你感到紧张、不安、生气和不快。  
傍晚，讨厌的情绪已经困扰了你一整天。  
你不知道哪里来的那种情结。  
但你不被它困扰，就约了你爱人一块儿出去用餐。  
于是，你坐在那个你们俩第一次见面的装饰得很漂亮的餐厅。  
这是一个你们拥有很多美好回忆的不错的餐馆。  
餐馆有点变样了，侍者也换了，他们看上去很陌生。  
你点了一份牛排和炸薯条。  
牛排干巴巴的，薯条里面还是硬的。  
你非常生气，但你克制住了，因为你想：“说了也没意思，因为会破坏这个美好的夜晚。”  
你有点困惑。  
你不知道你是否在生气，因为一整天你都处于不安和愤怒的状态。  
你决定什么都不说。  
所幸蔬菜很可口，甜点非常好吃。  
你和你爱人一起走在市内的商业中心，但你却不再有幽默感。  
在当地的咖啡馆里，氛围愉悦而忙碌，但你却无法享受这个地方的情调，因为你后面的人一直在挤你。  
你已经往前靠了，并与爱人靠得很近了，但似乎后面的人还需要更大的空间。  
你感觉自己越来越热，而且越来越生气。  
但是，“你不能因为任何不顺心的事而有压力”，你心里想。  
你去了洗手间，当你回来时情况一点都没变，你建议你爱人一起去另一家酒吧。  
在散步回家的路上，你最后不想去另一家酒吧了，你发现非常奇怪：你感到内心狂躁不已。  
你发现你对你爱人也很生气。  
你的爱人也很生气。

<<个人效能>>

但你尽力在这种情况下克制自己。

但那还是表面的，因为 你的内心已经狂躁不已了。

“ 如何挽回这个晚上呢？

” 你问自己。

到家后，你给每人倒了杯红酒，并准备了些小吃。

当你想祝酒的时候，你爱人不小心碰翻了整瓶酒。

你暴发了，双方暴怒，场面不可开交。

工作和家庭 设想以下情景，在你会做出退让反应的地方用下划线标出。

.....

## <<个人效能>>

### 编辑推荐

本书通过许多日常生活中的典型案例和循序渐进的互动练习，帮助你观察自己的行为，逐步提高你的果断力。

本书在荷兰历经16次修订再版。  
中文版根据荷兰语最新版本编译而成，它的面世是中国关于果断力研究的里程碑。

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>