

<<处己处人处世>>

图书基本信息

书名：<<处己处人处世>>

13位ISBN编号：9787506813280

10位ISBN编号：7506813289

出版时间：2005-4

出版时间：中国书籍出版社

作者：黄大钊

页数：254

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>

<<处己处人处世>>

内容概要

本书是一本旨在提高现代人心理素质和交往能力的实用训练教程。

书中前半部分，把人们常遇到的心理问题，运用心理学的原理结合案例作了较详尽的分析，并提出了操作简便的解决思路和方法；帮助人们做自己的心理医生，在交往中拥有一份好心情。书中后半部分，介绍了如何把握人类的禀性，运用交往的技巧，成为一个处处受欢迎的人。

阅读本书，能及时解决自己的心理问题，提高自信心；在商务交往中能说服他人，提高业绩；在领导岗位上可增强您的权威。

本书的内容紧贴现代人的生活，技巧方法具有可操作性，一旦运用，效果明显，是现代人提高内在素质的首选。

<<处己处人处世>>

作者简介

大钊是一个人的名字，大钊是一个培训机构的品牌。
大钊这个人和大钊这个培训机构都是专门教人当众讲话和人际沟通的。
也许有人会说讲话和沟通有什么难的，还要人专门教，到专门机构学习？
可是，大钊训练已经“出师”了138期、近10000名学员。
这些学员中有国家干部、企业经理、推销员、工程师、大学生……

大钊全名黄大钊，现任北京大钊培训中心校长、国家职业技能鉴定专家委员会核心技能专业委员会副主任、心理学硕士、国内著名当众讲话和人际沟通训练专家……

<<处己处人处世>>

书籍目录

第一部分 与己沟通

第一章 事业有成的感悟

第一节 排解忧虑的秘笈

第二节 减轻压力的方法

第三节 消除沮丧的良策

第二章 精力充沛的谜底

第一节 用心去调养

第二节 用心去调适

第三章 人性弱点的克服

第一节 培养快乐的心里

第二节 别为难自己

第四章 提升自我的学问

第一节 跳出混沌的泥潭

第二节 寻找生活的乐土

第二部分 与人沟通

第一章 人际关系的总枢纽

第二章 为人处世的艺术

第三章 重新认识自己

<<处己处人处世>>

章节摘录

书摘第二节别为难自己 你当不成船长，就做海员；做不成大树，就做棵小草。

工作有大也有小，做你喜欢做的工作，干你感兴趣的事情。

快乐就在你身边，输赢不能凭大小来判断。

一、不盲目羡慕别人 人，很自大，又很自卑。

在这种自大又自卑的矛盾心理作用下，想做自己，又想成为他人。

到头来，内心最痛苦的还是自己。

1. 保持本色 我在给一位学员作心理咨询时，她说：“我一直属于那种过于肥胖的人，更可气的是我的脸庞使我看起来比实际上还胖得多。

这种外在的形象，造成了我从小就特别的敏感和腼腆。

“再加上我的母亲比较古板，在她的教养下，我只知道完成作业，一门心思的学习。

觉得我跟周围人都不一样，不会讨人喜欢。

“长大以后，我嫁给了一个比我年长好多岁的男人。

可是我的性格并没有改变，庆幸的是我丈夫一家人都开朗、自信。

他们就是那种我想是而不是的那种人。

“结婚后，与他们在一起，我曾一度尽最大的努力想要成为他们一样的性格，可是我做不到。

我的丈夫为了使我开朗一些，也做一些努力。

而每一次尝试后也都只能令我更退缩到我的躯壳里。

P85 “婚后很长一段时间，我变得非常紧张、焦虑和不安。

从内心里想躲避所有的人，有时甚至怕听到门铃响。

我从心里很瞧不起自己，但又怕我丈夫发现这一点。

“怎么办呢？每次我与丈夫一起参加聚会的时候，我都假装很开心，结果常常做得太过火，事后又会为这而难过好几天。

最后发展到，我觉得再活下去也没有什么意思了，甚至想到了自杀” 在给她做了系统的认知调整后，为了能让她自我醒悟，我建议她尝试着去与她婆婆聊天。

做了之后，她告诉我：“有一天，我婆婆谈到她怎么教育她的几个孩子。

她说：“我从小就教育他们，你是梨就别想成为苹果。

梨有梨的滋味，苹果有苹果的味道。

我的要求就是让他们保持本色。

”“保持本色。

“就这句话！在那一刹那间，我发现了自己痛苦的根源。

长期以来愚蠢地在试着让自己去适应一个并不适合我的性格特征。

“我是梨，可就想变成苹果，这怎么可能呢？一夜之间我整个改变了自己原有的认识，我决定保持本色。

我试着研究自己的个性，发现我的优点，结合我的兴趣，决定去学色彩和服饰方面的专业知识，朝着做一名色彩顾问的方向去努力。

“我找回原来在学校刻苦学习的感觉，充分利用我沉静的性格，专注的钻研色彩学，并参加了一个色彩顾问培训班。

平时，我还是很少与人聊天，可每当说起专业方面的话题，一说就收不住。

通过学习，有太多的感想想说，讨论中我积极发言，每说一次，就感觉勇气大增一次，不知不觉中我变得大方自然了。

今天我所有的快乐，是我从来没有想到的。

“现如今，我也有了孩子，我总是把我从痛苦的经验中所获得的体验传授给他，尤其提醒他”是梨就做最好的梨，别想成为苹果。

” P86 其实这方面的教导，心理学家李尔基博士早在上个世纪就。

说：“保持本色的问题，像历史一样地古老。

<<处己处人处世>>

普通人忽视保持本色的问题，有诸多精神和心理方面的潜在因素。

其中，人们普遍存有羡慕他人的弱势心理。

" 西方教育专家帕屈先生说："世上有两种人最痛苦：一种是那些想做其他人的人；另一种是总感觉自己不如意，他人如意的人。

" P87

<<处己处人处世>>

媒体关注与评论

书评我爱人参加"大钊训练"班后，我发现他变了，让我感受最深的一点是，他对我原有的一些生活习惯持包容态度了，我们的内部冲突减少了。

--学员李女士 现在，要是我碰到很棘手的事情，只要想得出办法解决的，我就立马去做。

遇到不可抗拒的事情，就坦然面对它。

我从来不再让眼前的不如意事情烦扰我。

--学员李先生 如果一个人专注地去做一件需要去计划和思考的事，悲伤自然就被挤跑了。

--学员宋女士 只有去关注他人，做能让他人快乐的事，才能让自己找回快乐。

我还发现快乐是有传染性的。

在你把爱施与他人的时候，他人高兴，自然你也会高兴。

--学员邓女士

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>