

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学，每天学点读心术，每天学点沟通术>>

13位ISBN编号：9787510416149

10位ISBN编号：7510416140

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：369

字数：450000

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>

## 内容概要

生活离不开人与人之间的交往，人际关系无处不在，无时不有。

美国石油大王约翰·D·洛克菲勒说：“我愿意付出比得到任何其他本领更大的代价来获取与人相处的本领。

”可见，成功的第一要素就是要懂得如何搞好人际关系。

然而很多人在现实生活中却屡屡失意于人际，在各种关系中举步维艰，这时候，懂点心理学，学点读心术，强化沟通术就迫在眉睫，成为改善人际关系的关键要领。

本书从“心理学改变生活：人类的一切生活都离不开心理学，读心术决胜人际，洞穿并掌控这个世界的人与事：掌握360度沟通：与沟通无效、矛盾从生说再见”这三个方面一一为读者提供各种交际技巧，传授如何成为社交高手的秘诀。

关系是一种无形的力量，愿本书能给在重重关系中突围的你不一样的启示。

书籍目录

世事洞明，人情练达之——懂点心理学  
生活压力大，做自己的心理医生  
心理体验：你的心理健康吗  
我们都有“病”：正视正常的心理问题  
让人避而远之的病态心理  
心病还需心药医，业余更要专业  
锤炼心理素质，打开成功之门  
打开成功之门的健康心理训练  
心理定律，真理改变生活  
莫让心理效应破坏平衡生活  
不做温水中的青蛙：生于忧患，死于安乐  
额外关注外加心理暗示会使丑小鸭变成白天鹅  
权威人物不一定就是正确的楷模  
不要让别人的期待成为羁绊  
实例解析  
身有病还是心有病  
生活乱糟糟——小宇的烦恼  
生活离不开心理学，到处皆是心理学  
喜怒哀乐皆生活：情绪心理学  
情绪是心灵的外现  
情绪受理智支配，驾驭生活中的负面情绪  
情绪密码：表情是情绪最好的播报员  
有良好的情绪管理能力，才会理解自己与他人的情绪  
生活离不开应酬：应酬心理学  
没有应酬，就谈不上现代生活  
应酬是智慧的天才体现，也是苦差事  
告诉你我们为什么要应酬  
实例解析  
勇敢面对焦虑，消除心理困扰  
患上了强迫性精神官能症  
职场心理学：告别职场上的那些纠结  
迷失的羔羊：职场人的心理调整  
遭遇职场不健康风暴  
职场路艰。  
赶路先扫雷  
白领心理问题，请对号入座  
高级打工者，路在何方  
职场“心理奴隶”：创可贴自救  
与同事相处：知己才能知彼  
竞争与合作：多“同流”少“合污”  
办公室社会：要实力不要派系  
与领导相处：做个“心理体察者”  
职场不通车：没有绝对的公平可言  
忠诚没错，但不惟命是从  
实例解析

择业矛盾：我到底该去哪一家企业

压力，让人几乎不能呼吸

工作——挥之不去的厌倦和头痛

经商心理学：让你纵横商场的绝对宝典

狭路相逢“智”者胜：商战的心理素质

.....

世事洞明，人情练达之——学点读心术

世事洞明，人情练达之——强化沟通术

章节摘录

生活压力大，做自己的心理医生心理体验：你的心理健康吗我们都有“病”：正视正常的心理问题正常的心理“问题”有没有觉得自己的心理可能有点不正常?经常听到有人动辄将强迫症、焦虑症、偏执狂的帽子盖在自己头上，其实，这是过于执迷于理论了。

因为正常人也有不正常的时候，只是这种不正常是短暂的，而不是“有病”。

我们所说的精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。

正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，因此不能贴上精神病的标签。

错觉正常人在光线暗淡、恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。

成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等就是典型的例子。

幻觉（听）正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”等。

经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。

正常人在睡前和醒前偶有幻觉，体验，不能视为病态。

疲劳感通常有相应的产生原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

焦虑反应焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。

但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑），如面临重大考试等，但随着事件结束会很快缓解。

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>