

<<玩转社交圈>>

图书基本信息

书名：<<玩转社交圈>>

13位ISBN编号：9787514125818

10位ISBN编号：7514125817

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：（美）库柏，（美）威多斯 著，闫红菊 译

页数：152

字数：75000

译者：闫红菊

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>

## <<玩转社交圈>>

### 内容概要

《玩转社交圈(40招教你提升社交技巧)》提供的练习能够帮助你了解和加强社交技巧，从而更加愉悦地和朋友相处。  
更好地了解自己、自己的情感以及他人的情感和反应，了解社会中人与人之间相处的基本原则，就能更轻松地面对各种挑战。  
相信每个孩子都能从本书的技巧中受益。

<<玩转社交圈>>

作者简介

芭芭拉·库柏【美】Barbara Cooper  
注册医疗技师和咨询顾问，同时也是纽约普拉特学院的一位助理教授。  
库柏和南希曾共同撰写了《了解自我与他人》一书。

南希·威多斯【美】Nancy  
Widdows

心理学硕士，注册医疗技师和咨询顾问，她和库柏一起发起了“超级宝宝”的研究，这个研究旨在帮助孩子学会如何提升社交技巧，取得社会地位。

## <<玩转社交圈>>

### 书籍目录

#### 引言

- 第1招 连环画式的故事
- 第2招 快乐的事情
- 第3招 担忧的事情
- 第4招 生气的事情
- 第5招 愤怒的阴影
- 第6招 身体反应
- 第7招 油漆芯片钥匙链
- 第8招 不同观点
- 第9招 自己不会改变和想要改变的特征
- 第10招 真正的自己
- 第11招 感觉一览表
- 第12招 你发脾气了
- 第13招 我生气时
- 第14招 假装没有被打扰
- 第15招 计划改变时
- 第16招 改变头脑中的计划
- 第17招 冷静工具：安全的地方
- 第18招 冷静工具：深呼吸
- 第19招 冷静工具：绘画和写作
- 第20招 冷静工具：让我开心的事情
- 第21招 跟着感觉走
- 第22招 做好准备
- 第23招 收集和处理社会信息
- 第24招 自言自语
- 第25招 新的自言自语方式
- 第26招 使用积极的自言自语
- 第27招 规则
- 第28招 不成文的规矩
- 第29招 友谊方程式
- 第30招 有意识
- 第31招 会话技巧
- 第32招 形成一个过滤器
- 第33招 选择朋友
- 第34招 友谊层次
- 第35招 你陷入僵局了吗？
  
- 第36招 如何脱离僵局？
  
- 第37招 灰色阴影
- 第38招 挑选所穿的衣服
- 第39招 我如何改变
- 第40招 下一步做什么？

#### 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>