

<<30分钟学会应对挑战>>

图书基本信息

书名：<<30分钟学会应对挑战>>

13位ISBN编号：9787544252270

10位ISBN编号：7544252272

出版时间：2011-12

出版时间：南海出版社

作者：〔德〕赖因哈德·施普伦格 等著

页数：368

译者：谢芳兰

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>

<<30分钟学会应对挑战>>

内容概要

你在为孩子在校园处理不好人际关系发愁吗？

你在为孩子无法缓解学习压力而担忧吗？

现在，是该一劳永逸的解决问题的时候了，

《30分钟学会应对挑战(套装全四册)》内容简介：《30分钟学会自我激励》：大多数青少年只是每天与缺乏动力作“战”，却不知道正确的“作战方法”。

有动力的人才会紧盯着自己的愿望与目标，而且能够为了实现愿望与达成目标去调动所有的力量。最重要的是，他能把未来掌握在自己手里。

《30分钟学会与人相处》：每个人都希望自己能与他人融洽相处，并成为一个人受欢迎的人。

做到这一点其实不难，前提是很好地认识自己，了解自己的优势与弱势。

通过阅读《30分钟学会与人相处》，你能很快掌握与人相处的技巧，成为一个真正的万人迷。

《30分钟学会战胜压力》：压力并不是只有消极的一面——有时它还是一个报警信号，提示你对自己提出了错误的期望与要求。

《30分钟学会战胜压力》讲述了一系列简单而有效的练习，通过这些练习青少年能够将他们学习到的抗压技巧运用到实践中，检验自己的学习成果。

《30分钟学会正确处理冲突》：冲突是青少年生活中一个重要的组成部分。

《30分钟学会正确处理冲突》讲述的内容包括人们为什么应该开诚布公地讨论冲突、如何正确地与他人争辩，《30分钟学会正确处理冲突》还介绍了与几种难相处的冲突类型，比如好为人师或者吹毛求疵者，并提供了有针对性的解决冲突的方法。

<<30分钟学会应对挑战>>

作者简介

赖因哈德·施普伦格

德国著名动力专家、畅销书作家，他已经就动力这个主题写了很多书，每一本都深受读者的喜爱。

克里斯蒂娜·索尔

培训机构“学习团队”的创立者与所有人。

她针对学生、父母及家庭组织了一系列的假期与日常辅导班。

围绕着“学习”这个主题，已经出版了大量的书籍。

比约恩·格默

有数学、物理和教育学背景，常年担任培训机构“学习团队”的教员。

凭借高级中学老师的职业背景，他对创造力和解决难题这类主题进行了透彻的研究。

在学习方法领域见长于如何集中注意力这一问题。

他还是大量学习方法指导丛书的作者。

<<30分钟学会应对挑战>>

书籍目录

《30分钟学会自我激励》

开篇语

Chapter1.启程开始新的冒险

你是谁

自己做主

生命是一场冒险旅行

Chapter2.为旅行做准备

旅行的目的地在哪里

正确的装备

衡量客观条件

规划旅行路线

Chapter3.全速前进

对你的计划充满信心

开阔视野

克服障碍

勿忘“旅行药箱”

调整路线

Chapter4.到达目的地

旅行获得的宝藏

漫游时间

《30分钟学会与人相处》

开篇语

Chapter1.了解你自己

自我了解：我是谁

发现自己的优势与弱势

自我分析的结果

你的优势与弱势

你也有缺点吗

不同优势的互补

Chapter2.清楚地了解对方

差异可能产生激励作用也可能产生干扰作用

“抽屉次序”提供方向性指导

核对清单：对他人的评价

Chapter3.差异是一种财富

“我的真理”、“你的真理”

合作提高工作效率

接受反馈就是接受帮助

正确地给予反馈

Chapter4.礼貌地交流

你的行为会影响他人

误解是可以避免的

核对清单：避免误解

接受也意味着尊重

交流无时无刻不在

成功交流的行动计划

<<30分钟学会应对挑战>>

《30分钟学会战胜压力》

开篇语

入门测试：你的压力有多大

Chapter1.有益的压力和无益的压力

你自己的压力跷跷板

在巨大的压力下，你会作出什么反应

如果压力导致你生病

Chapter2.日常生活中的压力——小压力

那些引起紧张感的因素

时间

“悄悄地”放松

尴尬与意料之外

感官

Chapter3.学习上的压力——大压力

如何制订学习计划

你会做什么，你想做什么

你的感觉

针对腹型人的抗压方法：完全放松

针对脑型人的抗压方法：清晰的思维空间

针对脚型人的抗压方法：重新开始而不是消除

更多的抗压技巧

Chapter4.人际关系上的压力——超大压力

给自己及他人的压力

请立刻宠爱自己

最重要的是完美

你们到底期望我怎样

从沟通开始

友好地争论

你的抗压行动计划

《30分钟学会正确处理冲突》

开篇语

Chapter1.什么叫“解决冲突”

为什么会有冲突

冲突的责任在谁

为什么争吵

每个人的理解不一样

避免冲突

Chapter2.双赢策略

表达方式的转换

主动倾听

换位思考

保持客观

谨记双赢策略

利用幽默解决冲突

Chapter3.六种冲突类型

丹尼尔，脾气暴躁

海伦娜，阴险

<<30分钟学会应对挑战>>

本，好为人师

奥利维亚，受害者

迈克，吹毛求疵

尼克，讨人厌

Chapter4.战胜复杂的冲突情境

见仁见智之事

到此为止

这里谁说了算

我受不了你

整件事情值得吗

附录：参考答案

<<30分钟学会应对挑战>>

编辑推荐

《30分钟学会应对挑战(套装全四册)》编辑推荐：德国少年精英培训全套课程独家引进，学会一项技能，只需30分钟，此套教程科学、简洁、实用、生动，完美体现了西方素质教育之精华，能够在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率，养成一生的良好学习和生活习惯。

<<30分钟学会应对挑战>>

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>