

<<人际交往的秘密>>

图书基本信息

书名：<<人际交往的秘密>>

13位ISBN编号：9787562157922

10位ISBN编号：7562157928

出版时间：2012-7

出版时间：张萍、李红 西南师范大学出版社 (2012-07出版)

作者：张萍 编

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>

<<人际交往的秘密>>

内容概要

《人际交往的秘密（青少年版）》我的朋友在哪里？

为什么有的人乐群，有的人却难以交往？

如何在交往中保持自我，同时又做受欢迎的人？

如何处理人际交往中的各种矛盾？

《人际交往的秘密（青少年版）》将从人际交往心理学的角度给你答疑解惑，帮助你掌握基本本的人际交往心理学知识，在交往中游刃有余。

<<人际交往的秘密>>

书籍目录

给青少年朋友的信 第一篇 认识灰往 开启美好人生——人际支往概述篇 1.众里寻他千百度：朋友啊，你在哪里？
2.外面的世界很精彩 3.“网”事知多少 4.沟通无极限 第二篇 把握沟通 撑好交往之舟——人际沟通认识篇 1.体会人际沟通的无限魅力 2.掌握说话之道 3.无声可以胜有声 4.做一名“情绪侦探” 第三篇 美丽邂逅 人生只如初见——人际关系形成篇 1.打开自己的窗子 2.缘，妙不可言 3.交往中不得不说的秘密 4.人生初见时 5.我的地盘我做主 第四篇 完善交往 深情厚谊需技巧——人际关系确立篇 1.信息对等 坦诚相待 2.学会倾听 让心靠近 3.设身处地 将心比心 4.学会说不 第五篇 情之所至 亲密并不能无问——人际关系深化篇 1.爸爸妈妈，我爱你们！
2.宽容坦诚 融洽和谐 3.珍惜友情 暂缓爱情 4.咫尺天涯 天涯咫尺 第六篇 独上西楼 少年已识愁滋味——人际关系障碍篇 1.遭遇背叛，情何以堪 2.谎言，毒药or良药？
3.不“打”不相识 第七篇 和好如初 莫让哀愁绕心头——人际关系修复篇 1.靠近你，温暖我 2.用爱烘干潮湿的心 3.拨开云雾见太阳 4.对不起，我错了！

<<人际交往的秘密>>

章节摘录

版权页：插图：与人相处也离不开自我知觉。

亲友、同学、同事、师生、上下级，每个人在不同的人面前有不同的身份。

要求陌生人像朋友一样理解自己，要求老师为自己开小灶走后门，绝大多数情况下都会碰钉子。

不懂得按照基本的社会角色规范行事，就可能给自己制造麻烦。

你信不信，如果一个人缺乏自我知觉，连盘子都端不好！

假设有一个聪明人，因为各种原因，眼下不得不靠端盘子为生。

如果他只看到自己聪明的一面，天天抱怨社会不公，感叹自己大材小用，他怎么可能端好盘子？

而这种只会怨天尤人，不能脚踏实地工作的现状，又怎么可能走出困境？

相反，那些知道自己是谁，从哪里来，将往何处去的人，不论因何种原因，沦落到何种地步，最终都会以脚踏实地的顽强努力，为自己赢取光明的未来。

心理小锦囊 自我有三个层次：现实自我、镜中自我和理想自我。

现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际情况的基本看法；镜中自我也叫做他人自我，是个体想象自己在他人心目中的形象和他人对自己的基本看法；理想自我是指个体想要达到的比较完美的形象。

一个心理健康的人，三个“我”是协调和谐的。

当一个人自己和他人眼中的“我”没有太大的差距，个人理想也没有脱离现实，就是一个自我形象明确而且健康的人。

但当三个“我”不协调时，我们就该问自己：“别人为何不了解我？

我是否不能表里一致？

”金无足赤，人无完人——丢掉自卑，树立自信 自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。

这类人自我认识不客观，往往只看到自我缺点而忽略了自我的长处，不喜欢自己、不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值，或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心。

自卑的人总是习惯于拿自己的短处和别人的长处相比，结果越比越觉得不如别人，形成自卑心理。

内心的自卑，对一个人的成长与发展是不利的。

因而，如果你发现自己有自卑心理，就要用理性的态度坚决把它铲除掉。

事实上，自卑只是一种徒然的自我折磨，因为它不会给人以激励，不会给人以力量，反而会摧残人的身心，盗走人的骨气。

容忍它的存在实在是百害而无一利。

要丢掉我们的自卑，可以试一试以下的办法： 改变自己的形象。

尝试改变自己的形象，穿整洁大方的服装，讲话爽快，走路昂首阔步。

说一些让人增强自信心的话。

比如：“你真聪明”“你一定行”之类的积极语言鼓舞你的斗志。

<<人际交往的秘密>>

编辑推荐

<<人际交往的秘密>>

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>