

<<人际关系与压力管理>>

图书基本信息

书名：<<人际关系与压力管理>>

13位ISBN编号：9787880151190

10位ISBN编号：7880151192

出版时间：北京大学音像出版社

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>

<<人际关系与压力管理>>

内容概要

讲师简介：

丁远峙：北京时代光华教育发展有限公司特聘高级讲师。

著名的畅销书作家，中国顶尖的人际关系学专家和企业文化务实方面的专家、本土创业励志学家，是目前非常热门和广受欢迎的关系于人生成功与人际关系、以及企业文化务实方面的实力派演进大师。

其作品《方与圆》、《方与圆2——人生控制论》是被广泛传播的人文类书籍，发行量超过600万册，风靡大陆及台、港、澳地区和韩国、北美等，居全国最畅销的人语言社科书之首。他的讲座至今已感染了千百万人，每场讲座都能在听众心灵上产生震撼。

吴栋炯：北京时代光华教育发展有限公司特聘高级讲师。

中国知名的组织发展专家和经理人教练。

吴教师多次接受《财经时报》、《申江导报》、《新闻晨报》、《解放日报》、上海广播电台等专题采访。

现为多家世界500强企业特聘高管教练，以及多家咨询培训机构的特聘顾问。

<<人际关系与压力管理>>

书籍目录

人际关系：

第一讲 个人成长修炼（上）

01 引言

02 C型人生

03 如何实现人生追求

04 如何找准人生目标

第二讲 个人成长修炼（下）

01 学习能力的重要性

02 行动学习法

第三讲 建立良好的交往情势

01 自然就是魅力

02 攻心为上

第四讲 如何消除戒备心理

01 真诚能消除戒心

02 表现出若无其事的态度

03 利用第三者的影响

04 采取低姿态

05 给他人一个选择范围

第五讲 引发谈话的方式

01 扫除心理障碍让舌头随意运动

02 引发对方谈话

03 寻找双方共同爱好

04 修心最重要

第六讲 感情投资的妙方

01 引言

02 助人的结果自己必将得利

03 对别人表示出诚挚的关切

04 热情具有感染力

05 记住重要人物的重要纪念日

第七讲 赞美的威力

01 满足他人的人性饥渴

02 激励人的最佳动力

03 美妙的人际交往技巧

第八讲 赞扬的方式

01 微笑

02 记住他人的名字

03 做一个好的听者

04 赞美一次最细小的进步

05 真诚地请对方帮一个忙

压力管理：

第一讲 了解压力和压力管理策略

01 什么是压力

02 压力事件和压力来源

03 克服压力的策略方法

第二讲 压力管理核心能力提升——问题解决

<<人际关系与压力管理>>

- 01 引言
- 02 问题解决的六大原则
- 第三讲 压力管理核心能力提升——有效沟通
 - 01 沟通的风格
 - 02 常见的沟通犯错误
 - 03 有效沟通的四原则
- 第四讲 压力管理核心能力提升——建立人和
 - 01 重视与他人的关系
 - 02 与他人分享你的感受
 - 03 花时间好好相处
 - 04 学会鼓励和赞美
- 第五讲 压力管理其他四项核心能力提升
 - 01 保持灵活
 - 02 积极思维
 - 03 任务管理
 - 04 健康生活
- 第六讲 组织压力管理的方法和策略
 - 01 改善工作安排设计
 - 02 改善工作的环境
 - 03 组织家庭日活动
 - 04 增强员工控制感
 - 05 避免累死千里马
 - 06 完善公司的福利

<<人际关系与压力管理>>

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>