

<<讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣>>

图书基本信息

书名：<<讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣>>

13位ISBN编号：9789862415320

10位ISBN编号：9862415320

出版时间：2012-06-01

出版时间：天下雜誌

作者：根本橘夫 著
林品秀 译

页数：252

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>

<<讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣>>

內容概要

《讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣：天下雜誌日本館·生活美學25》能讓您心情恢復輕鬆，重拾真正笑顏。

“無法好好與人相處”的人，總是容易將不必要的壓力攬在身上。

《讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣：天下雜誌日本館·生活美學25》介紹心理學的方法，讓您能夠察覺“容易認為‘不得不○○’”、“忍不住虛張聲勢”等等，這些將自己逼迫到窮途末路的心態上的問題，加以改善。

還有“讓心情沉靜下來的腹式呼吸法”、“讓您恢復朝氣的自我對話法”等使痛苦減輕的技巧。

作者簡介

根本橋夫，一九四七年出生於日本千葉縣，畢業於東京教育大學心理學系，同大學院博士課程肄業。

歷任千葉大學教授、東京家政學院大學教授。

現任東京家政學院大學名譽教授。

專攻教育心理學、性格心理學。

林品秀，畢業於東吳大學日文系、東京學藝大學教育學研究所。

現為自由翻譯與口譯者。

譯有《稻盛和夫——愈挫愈勇的自傳》（合譯）。

書籍目錄

推薦序 學習輕鬆的人際關係推薦序 活出健康和自律的自己前言第1章 與人輕鬆相處的方法努力表現“真實的自己”坦然順從自己的心情“真實的自己”是對自己也是對對方誠實的表現“真實的自己”能帶來真正的自信不要自我防衛身體的防衛心理的防衛因防衛所產生的性格行動的防衛意識自己的迴避行動專注於原本的目的確認原本的目的徹底扮演好自己的角色信賴人心的溫暖別人也與自己相同大家都忙於自己的事對人的不信任感是自己擅長的認定因自己的弱點而責備對方不要逃避想逃避的心情會讓人痛苦.....第2章 不背負不必要的重擔第3章 建立令人愉快的人際關係第4章 如何使受到擾亂的心情沉靜下來第5章 活得像自己主要參考文獻

<<讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣>>

章節摘錄

能以為他人付出為樂。

恐懼社交的人大都較為內斂且客氣。

例如在參加派對時，比起以受邀客人的身分加入大家的談話，他們會比較樂意幫忙。

因此他們不會意圖出風頭，對於在背後為人付出能夠感到滿足，對於為人奉獻也會感到喜樂。

工作細心。

恐懼社交的人在工作時，常常都能夠設想長遠。

他們不會臨時抱佛腳隨便做完工作，都會很仔細地將工作完成。

同時也因為他們的責任感都很強，所以大家都可以安心將工作託付給他們。

有強烈自我成長的意願。

恐懼社交的人會對自己有強烈的要求，例如“希望可以變成這樣”、“一定要這樣才行”等等。過度要求的話會變成完美主義而讓自己痛苦，不過這樣的心態在本質上就是一種期望自我成長的意願。

能夠獨立完成工作。

恐懼社交的人有時喜歡一個人進行工作，也具有可以一個人承受許多問題的強韌度。

這同時也是一種不依賴組織或是集團，獨立完成工作的重要能力。

隸屬於組織的人通常都會夢想可以獨立創業，但是這樣的人大部分都過著與夢想相反的人生。

不過，善用一個人也可以完成工作的特質，就有可能實現獨立創業的夢想。

我身邊也有些人辭掉一般公司的工作去當金屬工藝的工匠，或是轉業務農，還有人辭去在大學教書的工作選擇陶藝之路等等。

他們都擁有足以一個人完成工作的能力。

像我自己也是一樣，雖然還有八年左右才到退休年齡，不過我已經提早離職，只靠自己喜歡的工作來生活。

現今社會，不需移動就可以經由網路與全世界的人聯繫相通，工作上的可能性也因此無限寬廣。

我們不但能夠與遠地的人一起工作，就算身處鄉下也能夠取得工作所需的最先端資訊。

這種現代化的恩惠，可以說是獨立工作者的重要利器。

.....

<<讓痛苦人際關係一口氣變輕鬆的秘訣>>

媒体关注与评论

根本橋夫教授是如此苦口婆心地想說服讀者從“心”做起。

——吳英璋 台灣大學心理系教授 作者別具用心，鼓勵讀者以活出自己 and 表現真實的自我著手，來營造健康的人際關係，深獲我心。

——曾端真 國立台北教育大學心理與諮商系教授

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>