

<<圖解 . 上班族存活法則>>

图书基本信息

书名：<<圖解 . 上班族存活法則>>

13位ISBN编号：9789866822049

10位ISBN编号：9866822044

出版时间：2007-5-9

出版时间：春光出版

作者：優希有，大和麻耶 著
林美

页数：240

译者：林美智

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>

<<圖解 . 上班族存活法則>>

內容概要

個性溫和的你，該如何沒有顧忌地說出想法 如果你曾經想解除「太和善」的個性所造成的煩惱：「想不傷害對方而拒絕他人」、「與難對付的人相處很好」、「被詢問不知道的事情也能順利回答」、「老是覺得自己介意別人的想法」、「總是無法貫徹自我想法」…… 請打開《圖解？上班族存活法則》，你將會湧現勇氣去處理讓自己陷入情緒低潮的所有問題。

網路大受歡迎的心理學家和精神科醫師首次攜手 以圖解型式說明如何有技巧地「拒絕他人」、「表達想法」 人們有99%的煩惱來自於人際關係，例如事業的煩惱；像是「與上司的溝通」、「與部下的交流」、「與同事的相處」等等，或是薪水、職位相關的問題，都會讓人們的心情陷入低潮。

那是因為你總是介意他人的想法，如果你想取回自己的笑顏、想拒絕難以拒絕的人、想與人快樂相處、想得到那人的心、想克服自卑、找回自信，本書提供滿滿破除煩惱的「特效藥」，讓「太溫和」的你擁有本書後，再也不用擔心如何應對人際關係！

<<圖解．上班族存活法則>>

作者簡介

優希有，精神科醫生，心理學研究家。

身高180公分，體重70公斤，O型。

1976年生，東京大學醫學院畢業。

活用精神醫學、臨床心理學方面的專業知識，經營會員人數已高達15萬、規模可達世界級水準的心理學網站和電子雜誌。

著作有《得到真愛心理教戰術：戀情與工作都順利的交際法》、《使對方的心永不離去的心理術》等20本以上心理學教戰術大好評發售中。

大和麻耶，精神科醫生、戀愛心理學研究家、性愛心理門顧問，以及作家。

身高166公分，AB型，東京大學醫學院畢業。

著作有《精神科醫生・大和麻耶的人格諮詢室》、《將對方的心綁住：女醫生麻耶的秘密心理教戰術》、《女醫生麻亞 狂歡心理：取回你「純粹」喜悅的人生色調維生素！》等。

與精神科醫生優希有一起經營心理學網站。

<<圖解 . 上班族存活法則>>

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>