

<<解困>>

图书基本信息

书名：<<解困>>

13位ISBN编号：9787030187321

10位ISBN编号：7030187326

出版时间：2007-4

出版时间：科学出版社

作者：涉谷昌三

页数：256

字数：147000

译者：高丕娟

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>

## <<解困>>

### 内容概要

亲子关系，职场人际关系等等，我们会因各种各样的人际关系而感到苦恼，这是由于我们忘记了对方和我们的不同之处，所以才会产生这样的问题。

在本书中作者为我们打开了一个新天地，帮助我们走出人际关系的困扰怪圈，培养良好的人际交往技巧，从而让大家学会和他人之间的亲密的心灵交流、分享喜悦和悲伤、能够意识到“我决定的不是独自一个人生活”的人生是幸福的人生。

本书旨在建立良好的人际关系，寻觅如何达成人与人之间的相互理解，了解对方，同时了解自己的方法。

本书为大众读物，为人际关系所困扰或希望建立良好人际关系的人都可以在书中找到答案。

<<解困>>

作者简介

涉谷昌三，以非语言交流为基础的“空间行动学”这一崭新研究领域的创始人。

1946年生于日本神奈川县。

毕业于学习院大学，在东京都立大学研修了硕士研究生和博士研究生课程。

心理学专业，文学博士。

曾为山梨医科大学教授，现为目白大学人类社会学学院教授。

著作非常之多，例如

# <<解困>>

## 书籍目录

第1章 人际关系中的内行和外行 1 恋爱高手也是人际高手 2 处理人际关系需要技巧 3 善于表达的人也善于观察 4 你是否具有读懂对方的能力 5 给喜欢的人欢迎的暗示, 给讨厌的人拒绝的暗示 6 女性的谎言不易败露 7 识破谎言始于观察 8 女性重细节, 男性凭印象 9 女性判断力更强 10 准确传达你有多么悲伤 11 第一堂课的高手并不具备人际关系技巧 12 好感加深利于技巧提高 13 人有很多张面具 14 以心传心不能建立良好关系 15 容易孤独的是男性 第2章 好的和不好的人际关系 1 如何建立让人心情愉悦的人际关系 2 把豪猪的智慧活用于人际关系吧 3 共同点能够拉近人与人之间的距离 4 没有人能够跟所有人关系融洽 5 身体分离, 心灵随之分离 6 切勿心急, 应该逐步接近 7 没有心理防备的人不能建立良好的人际关系 8 明白自己刺的长度就能够和厌恶的上司沟通 9 打开自己的心扉也能让对方敞开心扉 10 男性难以像女性那样自我开放 11 恋爱关系的内行和外行 12 过强的支配欲破坏所有的人际关系 第3章 知彼利于交往 1 人际关系基本上是亲子关系的重复 2 人际关系中的毛病与睡觉时的毛病相同 3 自我评价低的人不受欢迎 4 持批判态度、说教式的人的心理特点 5 和蔼可亲、乐于助人的人的心理特点 6 快乐却任性的谋士的心理特点 7 不会拒绝、具有超强忍耐力的人的心理特点 8 一贯冷静理性的人的心理特点 9 单一模式的人会同因一个错误而哭泣 10 人际关系随时可以重置 11 尝试模仿自己欣赏的人 12 人为什么喜欢和自己相似的人 第4章 只通过外表能否读懂别人 1 人与人之间互相吸引的玄机 2 一见钟情的人是空想家 3 独角戏中没有人际关系 4 美女为何也会被认为是人品好的人 5 能否完全正确地认识对方 6 了解自我好恶的办法 7 通过喜欢的演员探索理想中的自我 8 深切感受恋爱的难处有利于人际关系的发展 9 印象左右着我们对人的判断 10 性格热情能够掩盖缺点 11 展示方式在很大程度上影响给人的印象 12 自我肯定的窍门 13 是通过外表判断一个人, 还是更应重视内在美 14 测定你对伴侣的满意度 15 虽说“谎言也是禅”, 但有的人可为, 有的人不可为 16 善意的谎言是人际关系的润滑油 17 无根无据的谎言也会有人相信 第5章 能够得到别人援助的人们 1 正当的援助交际不求报酬 2 交换角色, 体验对方的辛苦 3 为何支配欲望强烈的人没有顺畅的人际关系 4 人际关系细腻敏感而微妙至极, 所以才趣味横生 5 上司和下属偶尔也尝试一下角色交换吧 6 关于容易被人说服的人 7 为获得他人的援助而应采取的行动 8 良好的邻里关系始于问候 第6章 人际关系可以重新设置 1 外向型的人并不一定擅长人际关系 2 自我调整心情的内行和外行 3 人与人之间的关系可以无限次数的重新设置 4 共享秘密的关系是最亲密的关系 5 心灵独立的人会独享秘密 6 “好散”需要活用社会技巧 7 不相信对方爱情的人们的心理 8 可以说嫉妒心理是人际关系的原动力 9 “不行”不离口不能传达爱情 10 冷淡的人和厚颜无耻的人的心理 11 轻易动用暴力的人戒备心理强烈 12 没有内容的对话具有这样的作用 13 表达自己的好感能够得到对方同样的回馈 14 循序渐进地传达适度的好感 15 在印刷精美的贺年卡上手写上一行吧 16 经历的时间越长, 人际关系越牢固

## <<解困>>

### 编辑推荐

大千世界纷繁复杂，芸芸众生心态各异，身处其中的现代人茫然、无措。

那么，你是否也正在为自己的人际关系不佳而倍感烦恼？

你是否经常抱怨自己的社交能力低下？

你是否也想走出人际关系的沼泽地，你是否想获得一些与他们沟通的技术？

《打造成功心理系列·解困：不再为人际关系烦恼》帮你培养自己人际交往的意识和管理能力，从而能够适应任何环境，学会与人交往和合作，理解和尊重他人，体验到人与人之间相互依存、共同生活的乐趣。

<<解困>>

#### 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>