第一图书网, tushu007.com

<<心理学与人际关系>>

图书基本信息

书名：<<心理学与人际关系>>

13位ISBN编号：9787300116327

10位ISBN编号：7300116329

出版时间：2010-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：安德鲁·杜布林

页数：280

译者：王佳艺

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

内容概要

本书分为3个部分，这3个部分都是与心理学及人际关系相关的重要议题。
　第一部分涉及与理解自我和管理自我有关的4个方面。
第1章主要探讨人际关系、自我理解的含义，以及职业发展和个人成功的互相影响。
第2章会解释为何自尊和自信对于人们的生活和工作那么重要。
第3章则会教你如何通过使用自我激励和目标设定来提高自己成功的可能性。
第4章会介绍情绪智力和态度的重要性，以及与幸福有关的因素。
第5章会解释价值观和伦理道德对形成有效人际关系的重要作用。
　第二部分将重点探讨人际关系的核心议题，即如何有效地与他人相处。
第6～9章所关注的问题分别是：人际沟通的有效性；工作中的沟通；与上司、同事和顾客相处的技巧；冲突管理等。
　第三部分会帮助那些有事业心的读者学习如何充分利用自己的教育、经验、才华和雄心。
第10～13章的内容分别是：职业发展的推进；学习方法、感知和人生重大变化的应对；良好工作习惯的培养；如何管理压力及个人问题。
　本书第8版包含了大量体验式练习，其中包括新的案例和自我评估测验，这些练习有助于你将所理解的应用于实际工作生活中。

作者简介

安德鲁·杜布林(Andrew J.DuBrin)
在密歇根州立大学获得博士学位，教授有关组织行为、领导和职业管理的课程。

他毕生致力于人际关系及商业心理学研究领域：他的研究曾被《创业者》《今日心理学》《华尔街13报》和《财富小企业》等l00多种美国杂志和报纸所报道。

他著作颇丰，曾编写多本教科书以及诸多大受欢迎的书籍，他参与著述的书在亚马逊上有133种，畅销书《心理学与工作》就是他的著作之一。

杜布林博士作为一名积极的演说者，曾受邀参加了超过350档广播和电视节目。

书籍目录

第一部分　心理学意义上的“我”　第1章　人际关系为何重要　第2章　人际关系的两大基石——自尊和自信　第3章 自我激励和目标设定　第4章　情绪智力、态度和幸福　第5章 人际关系基础议题——价值观和工作伦理第二部分　有效地与人交往　第6章　提高个人沟通的有效性　第7章　工作中的沟通　第8章　与上司、同事和顾客相处　第9章　冲突管理第三部分　心理学与人际关系在职场　第10章　如何获得和保留一个好职位　第11章 如何促进并保持个人职业发展　第12章　如何成为高效又不失灵活的人　第13章　如何处理压力和个人问题

章节摘录

插图：了解自己的长处欣赏自己的长处和成就也能有效提高自尊。
一项涉及60位高级经理人的研究发现，在接受了为期一个月的自我欣赏培训，并且每天都坚持几分钟练习以后，他们的自我概念变得更为积极。
首先，把自己的长处和成就列在一张纸上，这样做的效果会出乎你的意料。
你有时也可以参加一些旨在欣赏自己长处的群体练习。
一个支持群体大约需要7个人参加。
每个小组成员首先花10分钟时间来回答这样一个问题：“我最大的3个优点或最强的技能是什么？”当每个人都记录下自己的3个优点以后，就可以和其他小组成员进行讨论了。
小组成员的优点清单逐一经受小组讨论。
其他人有时会发现你自己没有察觉到的优点，或者加强你对于自己优点的认识。
但有时候，也会出现自己和他人的认知不能达成一致的情况。
一个成员也许会对其他人说：“我很英俊、聪慧、可靠、健壮、自信，而且有道德，也很幽默。”而另一位成员也许会反驳道：“我还要加一点，你还很自负，而且自负得让人难以忍受。”尽可能减少让自己感觉无能的情境和交往在我们的生活和工作中总会出现一些让人感到无能的情况。
如果能有效避免这些情况的发生，那么你就会少体验一些无能的感觉。
而觉得自己无能会让人丧失自尊。
一位管理人员说她非常讨厌公司的野餐。
这主要是因为她会被逼着打垒球。
她承认，与那些身体强健的人相比，自己对运动的兴趣并不大。
此外，她也讨厌野餐时人们总是谈一些无聊的事情。
为了尽量减少不适的感觉，她只出席那些必须参加的野餐。
而且她会志愿承担设备管理员的职责，这样就不用打垒球了。
回避所有让你感到不适的情境也会出现问题，问题就在于这样做你可能就无法掌握需要掌握的技能。
而这些技能可以增强你的自信和自尊，让你在原先感到不适的情境中也能感觉良好。
与能够真正增强你自尊的人交往心理学家芭芭拉·伊拉蒂（BarbamIlardie）说，一个可以真正增强你自尊的人往往自己就是自尊很强的人。
他们给予别人诚实的反馈，因为他们既尊重自己也尊重他人。
但是，我们千万不要将他们和那些只会说“是”、的“老好人”混为一谈。
真正能够帮助你提高自尊的人会提供给你更多真实而有用的反馈信息，而你从“老好人”那里除了奉承以外什么也得不到。

后记

该书涉及的内容非常广泛，但本书的最大亮点是以实践为导向，你可以用书中提供的自我测试对自己进行深入的了解。
也可以通过完成课后练习，通过进行安全研究将所学的知识运用么实践中去，总之如果你非常看重心理学知识在个人生活和工作中的应用。
那么这是一本值得一读的好书。
最后，我还要感谢那些在本书翻译过程中给予我大力支持的朋友，陈晋，王军和五佩幸不仅承担了部分章节的翻译工作，而且还让我以非常愉悦的心情来进行翻译。
此外，尹洪波和贺皖俐也在资料的查阅和收集过程中给予我很大帮助，在些一并表示衷心的感谢。

编辑推荐

《心理学与人际关系(原书第8版)》：心理学阐释人际关系第一书。
畅销经典《心理学与工作》作者的最新力作。
丰富的心理测试、实践案例为你的职业发展导航。
作为领导，该如何应付那些爱抱怨的下属？
作为下属，该如何与那些严苛而善变的领导相处？
作为团队中的一员，该如何适当地表达看法，创造共同价值？
作为同事，该如何与那些难缠的“公牛”共处？
作为家人，该如何平衡工作与家庭的双重矛盾？
你是否经常觉得左右为难，该自私还是该委屈求全？
什么时候应该袖手旁观，什么时候可以偷偷占人便宜？
怎样做才能可攻可守，而不是人财两空？
其实人际关系一点都不难，书中丰富的心理测试和真实案例帮你洞察人心！

第一图书网, tushu007.com

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