

<<反馈>>

图书基本信息

书名：<<反馈>>

13位ISBN编号：9787502947422

10位ISBN编号：7502947426

出版时间：2009-5

出版时间：玛丽埃塔·科普曼斯、思藤中国、思腾中国 气象出版社 (2009-05出版)

作者：思藤中国 著  
思腾中国 译

页数：84

译者：思腾中国

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>

## <<反馈>>

### 内容概要

对于大多数人来说有效地给予反馈不是与生俱来的，是需要通过后天不断学习而获得的一项个人软技能。

《反馈：掌握给予和接收反馈的艺术》具有高度的实践性，详细地诠释了：· 如何通过倾听来理解并获取信息；· 如何让他人接受您的看法；· 如何具体描述您的客观观察，而不掺杂个人价值的主观判断，个人主观判断往往会伤害他人的自尊或引发防御性反应；· 如何处理反馈带来的恐惧心理和其他负面情绪。

该书是自助书籍，它可以帮助您自学和自我提高，而这也有助于他人的学习和成长。

书籍目录

前言第1章 了解你的反馈1.关于给予和接收反馈的自我评估测验2.填写给予和接收反馈评估清单第2章 沟通与反馈1.知觉、解释与沟通2.信息的四个方面第3章 给予反馈的准则1.客观描述观察到的行为2.考虑自己及他人的需求3.给予正面和负面的反馈4.反馈应以可变的行为为导向第4章 接收反馈的准则1.不要把反馈理解为个人攻击2.避免防御反应3.尽力理解反馈并寻求澄清4.对他人的反馈表示肯定和感谢5.评估反馈6.决定如何处理反馈7.大方地接受赞扬8.我是否满足了所有这些必要条件呢？9.妥善处理你的情感第5章 重温过去1.家庭教育和在校学习2.防御机制3.自我内心对话第6章 给予和接收反馈时。  
要妥善处理情感1.ABC模型：理性效能训练2.理性和非理性思维3.思想和情感第7章 反馈和个人成长1.重整被否认的自我2.奥弗曼(offman)的核心特质模型3.不同发展阶段的核心特质4.核心象限5.你同你的核心象限图6.内在批评者的转变第8章 现实世界中的反馈1.绩效面谈会议2.绩效评估会议3.纪律会议4.坏消息会议5.应对抵抗6.处理投诉参考文献

## <<反馈>>

### 编辑推荐

您是否倾向于保留自己对于他人的看法？

在面对不同对象时，如员工、同事或老板，您给予的反馈是否会有所不同？

对于他人的努力，您是否没有给予客观的批评或表扬？

很多人对这些问题的回答都是肯定的，他们不擅长处理反馈，宁愿选择对其完全回避。

其实，开诚布公给予反馈的沟通方式会让对方得到学习和成长的机会，从而有助于提高其未来的工作绩效。

本书详细地诠释了如何通过倾听来理解并获取信息；如何让他人接受您的看法；如何处理反馈带来的恐惧心理和其他负面情绪等。

<<反馈>>

#### 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>