第一图书网, tushu007.com

<<玩转社交圈>>

图书基本信息

书名：<<玩转社交圈>>

13位ISBN编号：9787514125818

10位ISBN编号：7514125817

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：（美）库柏，（美）威多斯　著，闫红菊　译

页数：152

字数：75000

译者：闫红菊

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《玩转社交圈(40招教你提升社交技巧)》提供的练习能够帮助你了解和加强社交技巧，从而更加愉悦地和朋友相处。
更好地了解自己、自己的情感以及他人的情感和反应，了解社会中人与人之间相处的基本原则，就能更轻松地面对各种挑战。
相信每个孩子都能从本书的技巧中受益。

作者简介

芭芭拉·库柏【美】Barbara Cooper
注册医疗技师和咨询顾问，同时也是纽约普拉特学院的一位助理教授。
库柏和南希曾共同撰写了《了解自我与他人》一书。
南希·威多斯【美】Nancy
Widdows
心理学硕士，注册医疗技师和咨询顾问，她和库柏一起发起了“超级宝宝”的研究，这个研究旨在帮助孩子学会如何提升社交技巧，取得社会地位。

第一图书网, tushu007.com

<<玩转社交圈>>

书籍目录

引言
第1招 连环画式的故事
第2招 快乐的事情
第3招 担忧的事情
第4招 生气的事情
第5招 愤怒的阴影
第6招 身体反应
第7招 油漆芯片钥匙链
第8招 不同观点
第9招 自己不会改变和想要改变的特征
第10招 真正的自己
第11招 感觉一览表
第12招 你发脾气了
第13招 我生气时
第14招 假装没有被打扰
第15招 计划改变时
第16招 改变头脑中的计划
第17招 冷静工具：安全的地方
第18招 冷静工具：深呼吸
第19招 冷静工具：绘画和写作
第20招 冷静工具：让我开心的事情
第21招 跟着感觉走
第22招 做好准备
第23招 收集和处理社会信息
第24招 自言自语
第25招 新的自言自语方式
第26招 使用积极的自言自语
第27招 规则
第28招 不成文的规矩
第29招 友谊方程式
第30招 有意识
第31招 会话技巧
第32招 形成一个过滤器
第33招 选择朋友
第34招 友谊层次
第35招 你陷入僵局了吗？

第36招 如何脱离僵局？

第37招 灰色阴影
第38招 挑选所穿的衣服
第39招 我如何改变
第40招 下一步做什么？

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