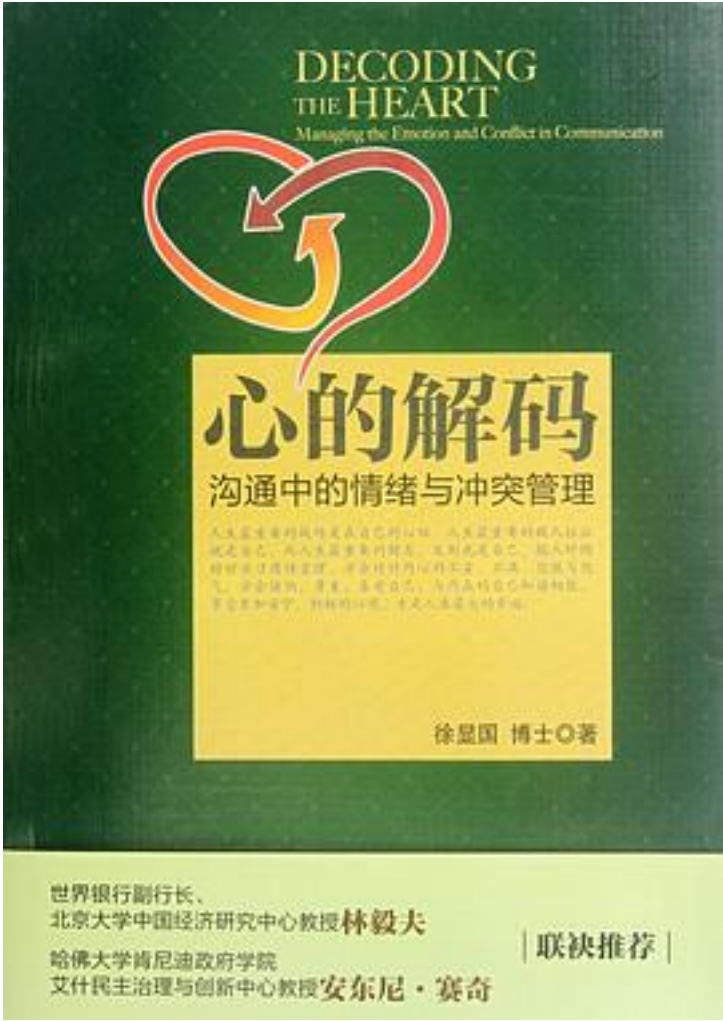


心的解码



[心的解码_下载链接1](#)

著者:徐显国

出版者:北京大学出版社

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787301204825

《心的解码:沟通中的情绪与冲突管理》从三方面入手，讲述如何做好沟通中的情绪管

理：第一，理解心灵隐形杀手的六项负面思维，操练愤怒管理，区分真我与角色我，培养情绪商数，增强领导力与管理力；第二，了解原生家庭与亲子关系对沟通、倾听、冲突解决的影响，探寻情绪源头，经营情感账户，检视、调试与疏解不良压力，做情绪的主人，经营人际关系，深层发展健全自我；第三，借助量化与区分性格特色的分类，理解自己与别人的情绪按钮，增强个人形象管理，发挥影响力与人格魅力。

作者介绍：

徐显国，台湾大学法学士、美国哈佛大学公共管理学硕士、乔治华盛顿大学法学硕士、旧金山大学法学博士，美国联邦及加州法院登录及执业律师，新加坡Racer Technology科技股份有限公司和Anjene International昂记国际股份有限公司创办人。曾任台湾红十字会副秘书长，美国科罗拉多州洛矶山（Rocky Mt.）中华科学家及工程师协会理事长。

现任北京大学国家发展研究院中国经济研究中心和清华大学继续教育学院公务人员高级培训班特聘教授。2004年正式定居北京，综合多年法律实务、创业管理、企业扩展和公益事业等经验，专职从事教学及咨询工作，主要讲授冲突管理、管理沟通及谈判、团队建造、变革管理、阳光心态及压力调试等课程。

目录：第一章心态管理——心灵松土，调整心态

第一节脱胎换骨的秃鹰

第二节人生起伏——自我定位与转折

第三节人生的后半场

第四节竭力进入安息

第五节沟通本质中的情绪要素

第六节管理力与领导力

第二章意识管理——喜怒哀乐张弛有度

第一节理解“情绪”

第二节内心对话ABCD

第三节负面情绪的导火索

第四节愤怒管理——新观念化解冲突

第五节不同角度剖析李阳暴打妻子案例

第三章原生管理——深层发展健全自我

第一节情绪商数

第二节原生家庭的影响与因应——探寻情绪源头，发展健全自我

第三节培养情绪商数

第四节探索内心往昔幼童（inner child of the past）

第五节纠正有方

第四章情感管理——打造幸福亲密关系

第一节爱的艺术与爱的语言

第二节性别管理——男女有别知多少

第三节经营情感账户

第四节克服七年之痒——月晕效应

第五章压力管理——让心灵放轻松

第一节检视压力

第二节调试压力

第三节心理治疗的重要学派

第六章心境管理——寻找快乐之源

第一节解码快乐

第二节击败快乐的“拦路虎”

第三节做情绪的主人

第七章思维管理——六项负面思维扮演心灵隐形杀手

第一节 六项负面思维
第二节 案例分析
第八章 冲突管理——不打不相识，增加软实力
第一节 化解冲突的经典案例
第二节 语言与备案
第三节 双赢心态的十层步骤
第四节 心理舒适区
第五节 协调谈判中情绪管理的策略与技巧
第六节 建设性和破坏性的冲突解决办法
第九章 沟通管理——通往和谐人际关系之门
第一节 影响沟通效率的隐形杀手
第二节 高效倾听的六个要项
第三节 案例探讨
第十章 角色管理——提升影响力度
第一节 约哈里窗口理论——公众舞台上的角色
第二节 真我与角色
第十一章 性格管理——胜任愉快的人生
第一节 探索不同的“我”——不同学派的解说与分类
第二节 性格类型
第三节 性格特色的鉴定及量测
第四节 “四面我”的区分与差距
第五节 性格特色的形成
第十二章 形象管理——由内而外塑造魅力，建立个人品牌
第一节 第一印象
第二节 建立个人品牌——四大给力
参考书目
后记
• • • • • ([收起](#))

[心的解码_下载链接1](#)

标签

心理学

沟通

情绪

心理学，社会学，人际交往，婚姻

评论

这本书一定要读。

[心的解码_下载链接1_](#)

书评

[心的解码_下载链接1_](#)