

《人际关系：职业发展与个人成功心》

图书基本信息

书名：《人际关系：职业发展与个人成功心理学（原书第10版）》

13位ISBN编号：9787111484185

出版时间：2015-1-1

作者：（美）安德鲁J.杜布林（Andrew J.DuBrin）

页数：396

译者：姚翔,陆昌勤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《人际关系：职业发展与个人成功心》

内容概要

畅销美国30年的人际关系书

最受美国大学生欢迎的人际关系课

畅销书《心理学与人际关系》最新版

美国著名心理学家、人际关系专家安德鲁 J. 杜布林

将帮你有效提升工作场所和生活中的人际关系

本书将极大地改善你工作和生活中的人际关系，通过阅读它，你将有能力做到：

成为受欢迎的人

应付难缠的人

完成看上去无法完成的工作

应对失业问题，克服工作中的不自信

成功地说服他人

平衡工作和生活中的各种冲突

成为一个幸福感很高的人

人际关系是一门提高与人相处的能力、开展工作和提升职业效率的艺术，它不仅是“友善待人”，而且也是以系统的知识指导人们用一种更加得体的方式与人相处，使对方感觉更好，并起到激励的作用。如何通过有关人际关系的知识和技巧使工作和生活更有成效，书中提供了许多关于人际关系的有价值信息，涵盖职业发展、培养良好的工作习惯与管理压力和个人问题等主题。

人际关系始自了解自我，我们应该怎样了解自我？

在工作和生活中，如何进行自我激励和目标设定？

如何提升你的幸福感？

影响问题解决技能的因素有哪些？

如何克服沟通中的各种障碍？

现在新的沟通技术给人际交流带来的挑战有哪些？

在工作场所中，如何应对那些难相处的上级、同事、下级？

.....

我们事业和个人生活中面临的各种人际关系问题，在本书中几乎都可以找到答案。

管理型、专业型和技术型员工.....任何人都可以通过阅读本书很好地提升工作场所和生活中的人际关系。

《人际关系：职业发展与个人成功心》

作者简介

安德鲁 J. 杜布林
(Andrew J. DuBrin)

美国著名心理学家、作家。毕业于密歇根大学，获得工业心理学博士学位，现在在罗彻斯特理工学院教授领导学、组织行为学和职业管理的课程。长期致力于人际管理和经济心理学领域的研究，在该领域有丰富的研究经验。作为一名有造诣的作者，他发表、出版了数量众多的文章、教材和广受褒扬的专业著作，同时也担任一些期刊的审稿人。

《人际关系：职业发展与个人成功心》

书籍目录

译者序

第1章 人际关系和自我 / 1

理解人际关系的知识对你有什么帮助 / 2

工作与个人生活是如何相互影响的 / 6

人际关系始自了解自我 / 8

人际关系运动是如何发展的 / 13

影响工作绩效和行为的主要因素 / 17

第2章 自尊与自信 / 19

自尊的本质、来源及影响 / 20

如何增强自尊 / 27

自信的重要性及其来源 / 29

如何建立和增强你的自信 / 31

协同依赖是什么，它与低自尊、低自信的联系有哪些 / 38

第3章 自我激励与目标设定 / 41

需要和动力如何影响动机 / 42

目标如何促进动机 / 51

自我激励技术 / 57

如何在达成目标的过程中增强自我约束并且保持高驱动状态 / 59

第4章 情绪智力、态度及幸福感 / 62

什么是情绪智力 / 63

态度由哪些成分构成？它是如何获得的，又是如何改变的 / 67

什么是幸福感？它是如何获得的，又是如何增强的 / 74

第5章 价值观和职业操守 / 82

价值观是怎样成为理解人际关系的一部分的 / 83

为什么职业操守受到关注 / 90

符合职业操守的决策和行动指南是什么 / 97

第6章 问题解决与创造力 / 102

影响问题解决能力的人格特质 / 103

问题解决和决策的步骤 / 107

决策中的创造力 / 112

怎样提升创造力 / 117

批判性思维与问题解决能力和创造力的关系 / 122

多元智力与问题解决能力和创造力的关系 / 123

第7章 人际沟通的有效性 / 125

沟通的基本过程 / 127

人际沟通和人际关系建立之间的关系 / 128

非言语沟通（发送和接收无声信息） / 129

使用社交媒体提高自己的沟通效率 / 135

沟通中常见的障碍有哪些 / 138

建立沟通的桥梁 / 143

如何克服沟通过程中的性别障碍 / 148

增强你的倾听技能 / 149

第8章 工作场所中的沟通 / 153

组织内部的正式沟通渠道 / 154

组织内部的非正式沟通渠道 / 158

沟通技术的发展给人际交流带来的挑战 / 163

让商业会议发挥作用 / 170

《人际关系：职业发展与个人成功心》

| | |
|--------------------------------|--|
| 第9章 在工作场所与人相处的具体策略 / 173 | |
| 与你的上级或者团队主管建立良好的关系 / 174 | |
| 与有问题的上级共事 / 180 | |
| 建立良好的同事关系 / 182 | |
| 建立良好的客户关系 / 192 | |
| 第10章 冲突管理 / 198 | |
| 冲突广泛存在于工作和生活的各个方面 / 199 | |
| 冲突的利与弊 / 207 | |
| 解决冲突的技术 / 209 | |
| 如何应对“难以相处的人” / 219 | |
| 管理愤怒的建议 / 223 | |
| 第11章 成为有效的领导者 / 226 | |
| 有效领导者的人格特质和性格特征 / 227 | |
| 有效领导者的主要行为和技能 / 235 | |
| 领导风格和风格弹性 / 240 | |
| 领导者与下属和谐相处 / 243 | |
| 发展你自己的领导力潜能 / 245 | |
| 初次成为领导者的主要挑战 / 247 | |
| 第12章 激励他人与团队开发 / 249 | |
| 驱动他人追求卓越的因素 / 250 | |
| 工作动机的两个经典理论 / 250 | |
| 通过授权、工作设计以及各种形式的正强化来激励他人 / 252 | |
| 在团队建设过程中可以使用的策略和手段 / 260 | |
| 理解群体动力学对团队开发和团队激励的益处 / 263 | |
| 有效工作团队的特征 / 268 | |
| 第13章 多样性与跨文化能力 / 269 | |
| 文化价值观差异的主要维度 / 270 | |
| 改善跨文化人际关系的途径 / 274 | |
| 克服跨文化交流中的障碍 / 285 | |
| 组织将多样性转化为自身优势的额外途径 / 287 | |
| 第14章 在职业生涯中取得领先 / 291 | |
| 职业搜寻中的基本问题 / 293 | |
| 有效的职业提升手段和策略有哪些 / 306 | |
| 建立社交网络的技巧 / 315 | |
| 第15章 学习策略、知觉和不同生命阶段的变化 / 318 | |
| 学习的主要策略和过程 / 319 | |
| 不同的学习风格 / 324 | |
| 知觉对人们理解世界的影响 / 327 | |
| 应对不同生命阶段的变化和挑战 / 330 | |
| 与职业转变有关的基本概念 / 337 | |
| 面对变化时的应对策略 / 340 | |
| 第16章 培养良好的工作习惯 / 342 | |
| 个体如何应对拖延 / 343 | |
| 培养合适的态度和价值观 / 346 | |
| 有效的时间管理技术 / 349 | |
| 人们怎样克服时间的浪费 / 357 | |
| 第17章 压力与个人问题管理 / 361 | |
| 压力的心理过程和后果 / 362 | |
| 个人生活中的压力来源 / 365 | |

《人际关系：职业发展与个人成功心》

工作中的压力来源 / 369

管理压力的有效方法 / 374

理解和处理个人问题时的两个主要观点 / 380

参考文献

《人际关系：职业发展与个人成功心》

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:www.tushu111.com