

《不为同事抓狂》

图书基本信息

书名：《不为同事抓狂》

13位ISBN编号：9787121257165

出版时间：2015-8

作者：阿尔伯特·J·伯恩斯坦

页数：219

译者：李文远

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

《不为同事抓狂》

内容概要

在职场中，总会有那么一两个人，他们把各种消极的情绪带到办公室，他们浪费你的时间，降低你的效率，损害你和整个团队的创造力及工作氛围。著名畅销书作家伯恩斯坦经过长期的实例跟踪分析，在本书中教给你如何既能高效工作，又能轻松应对各色职场人物，保持最佳同事关系与情绪状态。

《不为同事抓狂》

作者简介

阿尔伯特·伯恩斯坦(Albert Bernstein)博士在过去的40多年时间里，曾从事过临床心理学、演说及商业顾问等多份职业。伯恩斯坦博士关于如何应对难缠和危险人物的著作如今已被翻译成20多种语言。

书籍目录

第1章 那些人格障碍者们

1

何为人格障碍者

反社会型人格

5

表演型人格

9

自恋型人格

13

强迫型人格

14

偏执型人格

16

识别人格障碍者

19

人格障碍者如何让你失去自我

19

人格障碍者的催眠术

20

如何破除魔咒

20

第2章 成熟与心智健康

22

保护好自己，比人格障碍者的想法慢一步

如果说人格障碍者是小孩，如何才能让他们长大

22

如何区分慢思考与快速思考

24

人们为何成为人格障碍者

30

幼稚与邪恶

30

关于评估

31

第3章 你是谁

32

你是叛逆者、信徒、还是竞争者

33

叛逆者

42

信徒

43

竞争者

45

第4章 反社会型人格障碍者

47

法拉利与丰田的窘境

49	如何识别反社会型人格障碍者
50	反社会型人格障碍者心理测试题
51	这些问题要测试什么
52	这些毫责任感的人是如何上位的
55	第5章反社会型恶霸与酒鬼
56	对付恶霸型人格障碍者应三思而后行
57	摆脱支配模式
62	酒鬼上司
67	对付恶霸上司的其他建议
71	第6章反社会型骗子
75	对付骗子应三思而后行
77	摆脱催眠模式
79	骗子的“疏导”手段
84	第7章反社会型组织文化
94	第8章表演型人格障碍者
97	表演型人格障碍者心理测试题
101	这些问题要测试什么
102	第9章表演型人格障碍者的魔法世界
106	魔法式管理
108	如何让你那位爱作秀的经理改变管理方式
113	如何进入人格障碍者的世界，同时又不被他们同化
115	用对待“老师”的方式对待他们
117	把这一切结合起来
118	上司或一辈子的好友
122	

第10章表演型人格障碍者的被动攻击型人格

126

被动攻击型人格的功夫

128

摆脱戏剧化模式

135

被动攻击型人格与流言蜚语

136

被动攻击型人格与疾病

140

第11章表演型组织文化

143

第12章自恋型人格障碍者

146

自恋型情绪吸血鬼的特点

148

自恋型人格障碍者的窘境

148

自恋与自尊

150

职场中的自恋型人格障碍者

150

自恋型人格障碍者心理测试题

151

这些问题要测试什么

152

第13章自以为是的自恋型传奇人物

156

一些不管用的方法

159

一种很有用的方法

163

自恋型人格障碍者的愤怒

168

自恋型企业家

176

第14章自恋型超级巨星

181

自恋型超级巨星上司的关怀与照顾

184

性与自恋型超级巨星

198

第15章自恋型组织文化

205

第16章强迫型人格障碍者

210

强迫型人格障碍者的特点

212

如何才算适度

213	强迫型人格障碍者心理测试题
214	这些问题要测试什么
216	强迫型人格障碍者的窘境
218	第17章强迫型完美主义者与清教徒
219	如何成为控制狂的安抚者
225	强迫型清教徒的伦理观
233	与清教徒人格障碍者友好共处
235	第18章强迫型组织文化
240	第19章偏执型人格障碍者
244	偏执型情绪人格障碍者心理测试题
246	这些问题要测试什么
248	第20章偏执型人格障碍者是梦想家
251	为爱国者效力
251	第21章偏执型文化
258	第22章危险而病态的文化
261	吸血鬼运营组织的15种迹象
261	在这种文化中生存下来
267	后记
268	

《不为同事抓狂》

精彩短评

1、从心理学角度去分析职场勾心斗角，也算挺有趣

《不为同事抓狂》

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