

<<人际关系的密码>>

图书基本信息

书名：<<人际关系的密码>>

13位ISBN编号：9787111362357

10位ISBN编号：7111362357

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：玛格丽特·麦克劳

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>

<<人际关系的密码>>

前言

初识本书，不禁让我想起几年前市面上大热的各类吸引力法则畅销书，经常逛书店或者上网阅读的读者可能对此并不陌生。

我很好奇，本书的作者究竟如何在此市场中争得一席之地、并且获得不错的销售成绩？

怀着一颗犹疑的心，我开始阅读英文原版，随着阅读过程的深入，我也越来越被作者的那份诚意和耐心所感动。

首先，作者以其多年的公司管理和生涯指导的经验，详细地解说了生活中各个方面可能出现的问题以及应对方法，从职场到家庭，从同事到伴侣，甚至包括与自己的关系。

比如，本书第一部分就是在介绍如何理解吸引力法则，如何探索我是谁，如何与他人合作以及怎样从丧失中恢复。

第二部分则是详细地介绍达到和谐的四个步骤，一步一步地教你如何实现梦想。

作者苦口婆心，以丰富的案例和反复、翔实的描述，全面地阐释可能遇到的问题，并且耐心解释如何运用本书中的技巧来应对。

这一点明显地区别于其他吸引力法则书籍简单而笼统的介绍。

你可以从中对作者的观点有更深的体悟，学会做自己的朋友，并且轻松自在地面对生活。

其次，我在翻译的过程中有很多感悟和收获。

今年，我经历了一次切肤之痛——挚友意外身亡。

悲痛之中，恰巧出版社将此书送到眼前。

这让我对本书的作者以及委托我翻译本书的出版社满怀感恩之心。

随着翻译的进行，我越来越小心翼翼，这本书对我如同一个婴孩，生怕由于我的疏忽，而没有向读者展示其全部的可爱。

不论你相不相信吸引力法则，不论你相不相信自我实现预言，从这本书中，也同样可以收获看待自我、看待他人的全新视角，对职业、家庭、伴侣关系的全新体悟，甚至是对人生的反思和顿悟。

当然，同时也学会了如何应对困境。

我想，这也是本书最大的魅力所在。

这本书是我与夏文玲女士合作翻译的，夏文玲女士是一个非常尽责、热心的人，在翻译的过程中给予了我莫大的帮助和支持，在此向她表示由衷的感谢。

感恩我的父母，在翻译的过程中一直给予我支持，谢谢你们。

同样也感谢在此过程中支持我的朋友和亲人们，鲍琰、郭磊、林栋、肖湘、易铁磁以及其他所有人，谢谢你们的关怀。

感恩这个世界，感恩生命里出现的所有人。

生活中充满许多惊喜，即使是挫折，也带给我如此多的成长，我对生活所能创造的美妙，感到无比的谦卑。

谨以此书献给离开我们的挚友张志飞。

郭瑛

<<人际关系的密码>>

内容概要

人是社会性动物，人的生存和发展依赖于各种关系。
拥有良好关系的人心理更健康，生活更幸福。
但是，现实生活中的许多人却深陷关系危机，职场和生活硝烟四起，一旦面对失败，就会导致关系破裂，职业生涯和日常生活严重受挫。

本书基于认知行为理论，整合心理学和自然规律，帮助我们处理关系中的挫折，获得成长的力量，最终达成自己的梦想。
本书通过翔实的步骤，一步步教你成为自己的人生教练。

通过本书你会：创造积极的自我实现预言；有效地进行沟通；提高工作中的人际关系；积极应对日常的和长期的挑战；收获意想不到的结果；找到生活的意义；获得极大的幸福感。

<<人际关系的密码>>

作者简介

玛格丽特·麦克劳，全美知名的教育家、演讲者、培训师，从事组织管理和人际关系的研究和培训已超过25年。

其客户包括非赢利机构、商业组织、政府部门、个人、家庭、伴侣等。

她还是行为健康治疗咨询的创建人兼总裁，注册生涯教练培训项目认证机构的创建人，培养了一大批从事生涯指导和整体健康指导的专业人士。

<<人际关系的密码>>

书籍目录

- 致谢
- 作者的话
- 译者序
- 序言
- 前言
- 介绍
- 第一部分——洞悉人际关系
 - 第一章 什么是和谐匹配过程
 - 第二章 自我理解：成功关系的基础
 - 第三章 与他人进行再创造
 - 第四章 如何恢复失去的关系
- 第二部分——和谐匹配：实现和谐关系的四部曲
 - 第五章 第一步：创造美好的感觉
 - 第六章 第二步：明确你的需求
 - 第七章 第三步：心动不如行动
 - 第八章 第四步：坦然面对结果
- 结论
- 附录 常见问题
- 你该怎么做
- 关于作者
- 麦克劳博士的认证生涯教练培训和整体健康从业资格认证项目

<<人际关系的密码>>

章节摘录

版权页：插图：克瑞斯开始感到她和家庭以及朋友的关系正渐渐疏远，情感开始变得麻木。

她觉得自己不再是人类，而是机器，她正在失去自我。

甚至她的同事认为她是教条的、无人性的上司。

读书、骑马、滑雪的日子已经一去不复返了。

她的生命被工作里的四堵墙封死了：堆积如山的文件、永无止境的电话、即将倒闭的工厂、不再尊重她的员工——因为她根本没有时间去关注他们。

她的脾气越来越暴躁，感觉自己像个光杆司令，局面正失去控制。

在公司的年度总结会议上，她彻底崩溃了。

她的上司援引了她的下属给出的投诉，投诉的中心思想是说她没有领导能力。

并且强调，她没有全身心投入工作。

那场会议完全破坏了她的情绪。

她大发雷霆：“他怎么可以批评我的工作！”

我可是每周工作70个小时！

但是在更多的自我反思后，克瑞斯不得不承认，上司的批评是正确的。

以前，她是多么享受自己的工作！

这位上司也一直很器重她。

现在是她改变自己的时候了。

就在第二天，克瑞斯找到一位生涯教练。

教练鼓励她多花些时间与家人在一起，并制订每周工作日抽出三个早晨和周末一个早晨的锻炼计划，还要求她每晚花一定的时间来阅读。

克瑞斯和生涯教练一起努力，寻找实现这些计划的方法。

紧接着，克瑞斯与老板预约见面，一起审查她的工作计划。

仅仅是这一次见面，克瑞斯就重新鼓起了改变生活的勇气，同时也找回了久违的感觉——无论是生活还是工作，效率第一。

克瑞斯开始减少工作时间，结果反而在工作中表现出了更高的创造力。

她下班就回家，辅导孩子功课，自己也从中获得了乐趣。

而克瑞斯的丈夫，也比以前更欣赏她了。

<<人际关系的密码>>

媒体关注与评论

<<人际关系的密码>>

编辑推荐

《人际关系的密码》：你知不知道：因为不堪压力，54%的美国人与亲近的人剑拔弩张？
社会关系积极的人更容易从病痛中恢复？

比起那些在工作中没有朋友的人，那些在工作中有良师益友的人可以多释放出7倍的敬业精神？

《人际关系的密码》提供了实践和谐匹配过程的新技巧和新角度，可以让我们轻松驾驭各种关系。

麦克劳博士创立的和谐匹配过程基于认知行为理论，把心理学理论与普遍的人际原则相整合，帮助人们实现自己的愿望。

在《人际关系的密码》中，你可以学习：创建积极的自我实现预言、更加有效地沟通、改善自己的工作关系、克服日常的或者长期的挑战、获得出乎意料的好结果。

日常生活中。

我们会和许多人交流：老板、同事、家人、朋友……这些人在很大程度上决定着我们是成功还是失败，极大地影响着我们的家庭生活、事业、健康和幸福。

对人际关系中棘手的情境和冲突应对不利则导致压力。

这些心理上或者生理上的压力会破坏我们的身心平衡。

《人际关系的密码》教你与家人、同事、上级、朋友进行有效沟通。

教你赢得他们的耐心倾听和尊敬，帮助你深入理解并学会从消极经历转入积极经历。

从而避免不愉快的结果。

收获更多愉快的结果。

让《人际关系的密码》成为你人际关系的向导吧。

它可以引导你发现更多的真理，洞悉更多的情感，活得更有意义。

敞开你的心扉，踏上美妙的发现之旅吧。

把积极的心理能量融合成一股强磁流。

吸引更多的愿望早日实现。

现在你已经迈出了第一步；请继续探索的征程。

因为前方的景色美不胜收。

<<人际关系的密码>>

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>