

<<四季家常汤煲>>

图书基本信息

书名：<<四季家常汤煲>>

13位ISBN编号：9787538441369

10位ISBN编号：7538441360

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾，张恩来 主编

页数：286

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>

<<四季家常汤煲>>

内容概要

亲爱的朋友，你了解自己的内心世界吗？你知道如何给别人留下优秀的印象吗？你知道如何获得良好的人际关系吗？你知道如何通过掌控别人的心理实现有效的沟通吗？你面对社会上种种错综复杂的关系时，知道怎样让自己成为一个受欢迎的人吗？你尝试过剖析他人的心理，为自己积累广泛的人脉吗？这一切你都可以在本书中觅得答案——学乏，并灵活运用心理学知识，轻松驾驭自己的工作与生活！

<<四季家常汤煲>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。

1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。

2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

<<四季家常汤煲>>

书籍目录

第一章 改造自我，才能把握心理学的真谛 若要知彼，必先知己 自信，生活处处有阳光 走出封闭小屋 自卑，使你丧失社交机会 自我肯定，实现突破的前提 要知道，没有最好，只有最适合 随时随地进行自我反省 书籍，掌握心理战术的捷径 心理战术需练习 自我改造是一项长期工程 恃才傲物，突破自我的大敌 养成虚心的习惯 学会主动去拥有人际关系 遭遇拒绝要坦然面对 倘若不可挽回，切莫过多纠缠 第二章 信任，驾驭人际关系的关键 学会与他人创造共鸣 深入了解他人 信任，人际交往的基础 互惠互利，实现双赢 适当迎合，枪打出头鸟 巧用移情效应，建立与对方之间的感情 独善其身，避免迷失自己 常留余地，切忌把话说死 察言观色，读懂领导眼神 效仿对方动作，引发对方好感 恰当批评有时比奉承更有效 利用优势互补形成吸引力 第三章 做个谦逊者才能赢得人心 魅力不在完美 恰当暴露自身缺点，麻痹对手 承认错误，才能换取积极评价 多提反对意见，让你价值更高 别总往自己脸上贴金 取得成就，莫忘感恩 虚心让你学到更多 适当地从众让你拥有好人缘 请记住：满招损，谦得益 自嘲，让你轻松搞好人际关系 第四章 好形象，让你获得“一面之缘” 第五章 言语与姿态，人际关系的敲门砖 第六章 发自心灵的沟通，最能打动人心 第七章 保持沉默，做最有心的倾听者 第八章 掌握他人心理，才能把握主动权 第九章 换位思考，让你会发现更多 第十章 间接手段，换个方式收获更大

<<四季家常汤煲>>

章节摘录

第一章 改造自我，才能把握心理学的真谛 人们追求心理学的真谛在于改造和完善自我。一个人若想要取得成功，首先要做到两个了解：第一，要了解自己；第二，要了解社会。

一个人要成功，一个非常关键的环节就是他对自我的认识是否到位、是否准确。

“我是谁？”这个问题看似简单实则最难搞懂，不少人由于受到社会环境、家庭因素、成长经历的影响，在生活中养成了“横看成岭侧成峰”的性格，既让人家迷惑不解，也使自己揣摸不透。认识自己、了解自己、改造自己已经成为人生面临的迫切问题之一。

人最难了解的就是自己，自我了解、自我评价，能够给自己一个恰当的判断，这需要一种智慧。一个人要成功，如果说他连自己都不了解，就会盲目地去效仿别人。

这样不仅学不会别人的东西。

反而很容易把自己原本的东西给丢掉了，结果是非常不利的。

一个人要成功，就必须从认识自我、了解自我、分析自我开始。

认识自我，是每个人自信的基础与根源。

即使你处境不利、遇事不顺，但只要你的潜能和独特的个性依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功！

认识自我，你就会发现其实自己也是一座金矿，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采，善于自己的情绪并将它调整到一个最佳状态，调谐或顺从他人的情绪基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道，这样，在和他人的‘交往和沟通中将会感觉到轻松愉悦。

古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个著名的命题——“认识你自己”，他认为人之所以能够认识自。

.....

<<四季家常汤煲>>

编辑推荐

《四季家常汤煲》特点：【汤煲养生亦有道】顺应四季气候变化，根据身体需要选择食物。精心安排春、夏、秋、冬四个季节的养生汤煲，让您完全掌握煲汤的手艺，同时还能了解四季饮食常识，使身体顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，保持身体健康！

【家庭常用食材，近1000款家常汤煲】中国烹饪大师、营养专家，从2万余款菜例中精选而成，适宜家庭四季操作的家常汤煲。

一碗精心煲炖的鲜汤，让全家人享受到浓香醇厚的滋味，对您的健康进行主动防御，积极调理。

【内容全面，检索快捷】《四季家常汤煲》附录包括：四季家常饮品、对症食疗药膳，让您全面了解四季饮食需求，内容详尽、实用。

<<四季家常汤煲>>

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>