

<<欣赏的神奇力量>>

图书基本信息

书名：<<欣赏的神奇力量>>

13位ISBN编号：9787561348994

10位ISBN编号：7561348991

出版时间：2009-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：陶思璇

页数：176

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>

<<欣赏的神奇力量>>

内容概要

我们对待他人的态度，往往是一种心理投射。
苛求完美的人，只是害怕自己会做错，不允许自己做错。
对他人的挑剔，实际上是因为对自己的苛刻。
指向别人的那根手指旁边，还有4根手指都齐齐指向了自己。

欣赏自己，是对自己的一种接纳，也是对自己的重视和爱，能够帮助你重新建立起自信心，重新建构自我认知系统，重新确立自我价值感，不再把自我价值物化、工具化，那是一个新世界的建立。

而你对他人的欣赏和赞美，势必会引发期待效应，这已经是经过许多科学家验证的不争事实。
期待效应就是，当你对某一个真诚充满了美好的期待，他（她）就会感受到你的鼓励、信任、支持，就会朝向你所期待的美好方向发展。

如果你一直专注于对方的缺点和问题，担心对方会出现问题，对方也会在你的情绪暗示下朝向你担心的问题方向逐渐发展。

欣赏是改变自己，改变周围环境的最简单的办法。

<<欣赏的神奇力量>>

作者简介

陶思璇，北师大发展与教育心理学研究生，师从心理学家陈向一教授。

国家心理咨询师、家庭治疗师、两性情感专家，10年情感关系研究，5年临床咨询经验，有“心灵魔法师”之称。

多年来为团体量身度作企业高管的管理心理学、沟通心理学等企业管理实用心理培训等特别课程，使其获得了良好的市场口碑与知名度。

<<欣赏的神奇力量>>

书籍目录

欣赏之美 第一章 欣赏的力量 欣赏是幸福的源泉 欣赏是生活的哲学 欣赏改变命运：坏孩子卡耐基的成长之路 期待效应：欣赏让白痴变为天才，批评让白痴变成天才 欣赏——破解注意力的局限性 欣赏的五个要素 学会欣赏——欣赏的5个细节 沟通修正方法——语言记录法 欣赏——最好的身心良药 第二章 欣赏，让职场成为自己的舞台 被欣赏是我们本性黄总最深刻的心理需求 欣赏创造牢固的团队凝聚力 赞扬要真诚 认可要及时 不要把领导当成父亲 欣赏征服了“空降兵”上司 为自己许一个美丽心愿：欣赏愿望墙 第三章 欣赏是幸福家庭的黏合剂 欣赏是每个家庭成员最深切的渴望 换位思考，不再挑剔 用肢体语言表达爱更真实 与父母和解 亲密关系的复制性 把欣赏大声说出来 由衷地欣赏，从感恩开始 欣赏家人的六大技巧 第四章 欣赏是美好爱情的催化剂 欣赏是打开爱情大门的钥匙 不要把恋人当成完美偶像 欣赏让“七年之痒”变为“梅开二度” 表达欣赏要选对角度和方式 欣赏是赞美，不是臣服，更不是否定自我 第五章 欣赏是孩子最需要的爱 欣赏能发掘孩子的最大潜能 欣赏细节，发现孩子的优点 激发孩子的奇思怪想 欣赏孩子的四大技巧 第六章 欣赏让友谊根深蒂固 学会欣赏，友谊也是一种爱 要欣赏不要较劲 无条件信任的力量 如何让朋友欣赏你的秘籍 第七章 欣赏自己，幸福的开始 我们如何对待别人，就是如何对待自己 按自己的标准去生活 拜访心灵深处的神仙岛 给自己开一个情感帐户 改变，源于自我欣赏 清除抱怨，清除欣赏障碍 轻松上阵，释放情绪垃圾 如何接受别人的欣赏 接纳真实的自己 对着镜子里的自己说：我爱你 意念引发欣赏和爱 第八章 七天欣赏创造新世界 七天欣赏的准备工作 七天打造高效团队 七天拥抱幸福家庭我的感谢

<<欣赏的神奇力量>>

章节摘录

欣赏的五个要素 欣赏有五个要素，一是时间，二是人物，三是精准，四是态度，五是持续性。

欣赏的时间非常重要。

时间太早，对方会觉得莫名其妙，因此会怀疑我们的诚意；时间太晚，对方则会感到被忽略。

《一分钟管理》的作者肯·布兰查德说过：“抓住人们刚好做对事的那一瞬间及时给予赞美，当你经常这么做时，他们会觉得自己很称职，觉得自己的工作有价值，以后他们很可能会不断重复这些行为来赢得你的赞美。

” 比如，飞飞一直业绩很差，这次偶然拿到了一个大单，如果我们是管理者，就应该立即予以欣赏，以激发他的工作积极性，比如，“你的能力终于显现出来了，我真的很高兴，希望你继续努力！”他就会再接再厉，慢慢地，原本偶然的成绩成了必然。

不过，如果对方正处在紧张焦虑、痛苦忧伤等负面情绪当中，我们就不要欣赏，否则很可能只会让对方觉得我们不懂体察和同情，甚至嘲讽他的不幸，造成不必要的误会。

人物是欣赏的第二个要点：欣赏某一个人时，一定要首先了解他的社会地位、职业特点、教育背景，针对他的特性作出合理的肯定，才是有价值的欣赏。

例如，某经理最近在某一流杂志发表了一篇文章，反响强烈，小吴想表示欣赏，便说：“您真不应该做管理，您应该去当作家，您的文章写得真是好！”

”经理听了这话，觉得哭笑不得，反问道：“你是说我不是个称职合格的管理者？”

”小吴这才觉察自己用词欠妥，赶紧说：“不是不是，我是说您的文章真的写得非常好，比一般的专栏作家写得都要好！”

只在企业里做管理实在太屈才了！”

”小吴就是犯了本末倒置的错误：经理的本职工作是经营管理，写作只是他的业余爱好。

如果下属想向上司表达欣赏，一定要根据其职业特性，首先肯定他的经营管理能力，其次才是写文章的才华。

如果把辅助产品提升到比本职工作更高的位置上去欣赏，就变成了明褒暗贬，反而会影响人际关系。

同时，欣赏他人时，还要了解对方的性格，才能有的放矢。

平平和宣宣性情截然不同。

平平不苟言笑，宣宣则言语幽默。

如果我们用亲切或是玩笑的语气欣赏平平，他一定会认为这是嘲笑或戏弄。

所以，我们和平平沟通时，都必须使用非常正式的语气和措辞。

然而，如果我们用电视新闻般字斟句酌地去欣赏宣宣，结果就会适得其反，宣宣会认为我们话中有话，一定隐藏着什么阴谋，结果好意的欣赏被全盘否定。

举个例子，比如平平 and 宣宣都衣着得体，我们就要严肃地对平平说：“你今天的着装搭配非常到位，而且突出了职业化特点，很好！”

”但我们欣赏宣宣时，则要用诙谐轻松的语调说：“哟，你今天要去走秀啊？”

这么时尚，真不愧是咱们这儿的时尚先生，呵呵。

”欣赏需要有清晰准确的表达，才能真正做到传情达意。

即欣赏的精准性。

欣赏是否有效，不在于量而在于质，抓住关键点，针对对方的心理需求，把话说到那些点上，才能让我们的欣赏清晰准确地表达出来。

每个人都有自己的得意之处，希望自己最突出的优势能被他人认可、欣赏、羡慕，甚至是一点点嫉妒。

如果我们能够在和对方开始谈话之前、或是开始谈话的前三分钟之内快速捕捉到这些特点，了解到让对方引以为傲的事情，然后在随后的谈话中貌似轻描淡写谈到这些事件，表达我们的欣赏，对方就会非常乐意和我们继续交流。

这就是很多谈话从最初的“五分钟”延长到五个小时的重要原因。

那么，如何捕捉到对方突出的优势呢？

<<欣赏的神奇力量>>

这就需要我们充分发挥想象力，广开渠道，或者平时多留意观察对方的兴趣爱好，甚至把你观察结果记录下来，时常温习，每一次的温习不仅让我们能记忆牢固，同时也能够增加我们的欣赏度，让我们的欣赏言由心生，呈现出强大的力量。

欣赏的第四个要素，是欣赏者的态度。

中国有句俗话说叫“伸手不打笑面人”，几乎没有人会对着一个欣赏自己、认可自己的人痛斥，即使对方自己并不看重，即使是表面上要维持威严不动，甚至要做做样子批评对方不应该净说恭维的话，心里也早已经乐开了花。

但是，此时我们要万分注意，不要让欣赏会变成一种献媚，让被欣赏者的人对我们产生轻视心理，或者因为我们的欣赏说得太轻易、太多，而产生骄傲情绪。

我们欣赏他人时，一定要有具体的事例，而且表达时语气可以轻松，但态度一定要真诚，否则就会变成嘲讽。

同时，当我们举例说明欣赏时还要言简意赅。

话说得太多，被欣赏者就会忽略重点，不得要领，结果反而成了一次非常糟糕的沟通。

欣赏的第五个要素，是最容易被忽略，也是最难完成的——持续性。

当我们在一段时间里以欣赏的心态去看待同事、友人和家人时，是比较容易的。

我们或多或少总会产生一些好奇心，促使我们去体验尝试。

但一段时间之后，新鲜感开始退却，我们就会在不知不觉间，重新回到原来熟悉的抱怨状态中去，所有的努力全部白费。

这也是为什么很多人开始尝试欣赏，却最终功败垂成的根本原因：缺乏持续性。

那样，怎样才能坚持呢？

我们可以把欣赏分为三个阶段，记在本子上，经常翻看，督促自己执行：如第一个阶段偶尔说一句欣赏的话；第二个阶段经常使用欣赏的语言；第三个阶段让欣赏成为一种习惯。

或者也可以采取一种决裂式的行为，当我们做好改变的心理准备之后，召集同事朋友或家庭成员开个会，在会上认真宣布自己将从现在开始作哪些改变，请大家监督。

这种方法需要我们有较强的心理承受力，保证自己无论遇到怎样的情况都能够坚持下去，只要持之以恒，就会相当有效。

<<欣赏的神奇力量>>

媒体关注与评论

我向大家推荐这本书的原因很简单，是因为我有太多的生活和职场的经历与《欣赏的神奇力量》共鸣……欣赏是一种心态，是一种境界，更是一种方法。

学会发现并欣赏自己和他人的长处，用“欣赏”的方法去处事，你的工作，生活都将会为之而改变。

——邓涛（谷歌大中华区人力资源总监）从人性出发，是人生设计的根本大法；

用“欣赏”的方法去工作和生活是获得幸福、成功的捷径。

——徐小平（职业规划、人生发展咨询专家）书中关于“欣赏”在团队建设和人际关系方面的实践方法，虽然简单，却非常实用。

欣赏的重要性可能人人皆知，会运用的人未必很多。

这是一本“欣赏的神奇力量”的使用手册。

——石冰（辉瑞制药市场部总监）一个懂得欣赏的人，肯定能帮助自己，也帮助别人，活得更好，获得更精彩。

祝福阅读思璇此书的读者，都能获得珍贵的“欣赏力”！

——廖阅鹏（华人世界顶级催眠大师）

<<欣赏的神奇力量>>

编辑推荐

欣赏=改善人际关系，打造出色团队，启动内心幸福能量欣赏=最好的给予、最好有效的沟通“心灵魔法师”陶思璇集合多年心理咨询、500强企业培训精华带你“7天欣赏”开创生活新境界职业规划、人生发展咨询专家 徐小平谷歌大中华区人力资源总监 邓涛华人世界顶级催眠大师 廖阅鹏鼎立推荐《欣赏的神奇力量》

<<欣赏的神奇力量>>

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>