

怎么办系列丛书

早改变 早成功

[英] 朱利安·艾默斯 著
韩 杰 李海伦 译

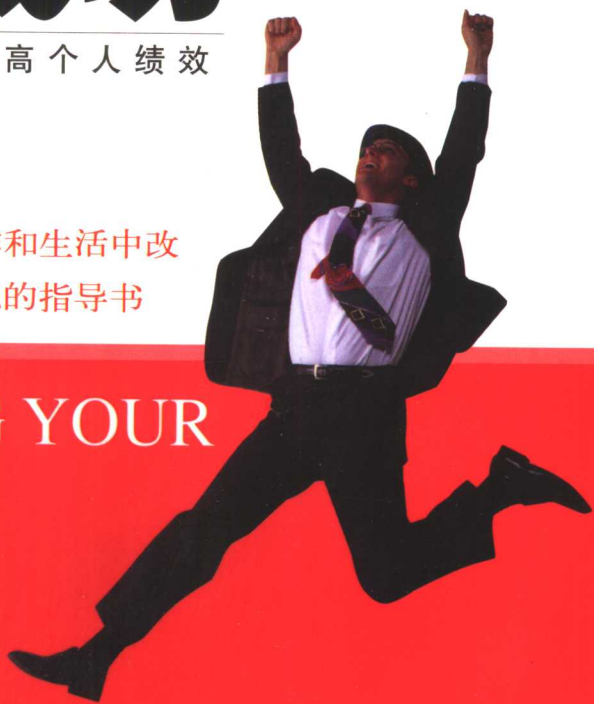
如何自我管理、提高个人绩效

一部告诉你如何在工作和生活中改变自我，实现个人理想的指导书

CHANGING YOUR
IDEAS

&

BEHAVIOUR



中国三峡出版社

早改变 早成功

[英]朱利安·艾默斯 著
韩杰 李海伦 译

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

早改变 早成功/[英]朱利安·艾默斯著;韩杰,李海伦译.
北京:中国三峡出版社,2002.12

(怎么办系列丛书)

书名原文:Self-Management & Personal Effectiveness

ISBN 7-80099-690-5

I. 早... II. ①艾... ②韩... ③李... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085977 号

著作权合同登记图字:01-2002-5327 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

三编室电话:(010)51933033

E-mail:sxsb@elong.com

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:120 千字 印张:6.875

ISBN7-80099-690-5/C·60 定价:15.00 元

——一部告诉你如何在工作和生活
中改变自己,实现个人理想的指
导书。

前 言

…我们试了很多次,但是都失败了,我们
的手里握着其他人的计划

R P 贝克

我们都愿意以我们自己的方式生活,但来自于外部的时间、人物、事件和环境似乎经常以某种方式,将我们引领到某种局面中。我们感觉到被操纵,被控制,被无助地陷在其中,事情的发展常无法以我们想要的方式进行。出现这个问题,其中的根本原因在于,我们不能改变别人。解决的方法在于我们自身,用改变我们自身的办法,使我们能够适应出现的各种问题——对付生活和在生活中其他的人投向我们的问题。

本书为你提供了多种管理自己的方法,可以供你学习,从而使你学会更有效地管理你的生活。

每一章节集中讲一个方面的问题,并有相应的问题解

答来帮你理解。每一章的结尾是要点总结和讨论点,用来帮你巩固你所学到的内容,并思考如何将它们应用于你的实际生活。最后,每一章有实例分析,叙述三个截然不同的人物,以及他们是如何应付他们的生活,或者是如何对生活听之任之。

通过以上这些章节,我希望你们能够学到管理自己的办法,并开始发现,其实,应付你面对的人以及你面对的事情其实并不难。

朱利安·艾默斯

良好的自我管理如何使你受益

积极地思考

接受赞扬或批评

赞扬或批评他人

使愤怒的和有攻击冲动的人们平息下来

帮助内向、害羞的人们主动交流

维护你自己的权益

乐于助人,快乐和喜欢思考

主动获取有益的信息

自主地解决疑难问题

正确对待你的感情

正确地表达你的感受

降低你对他人的负面感受

从容应对变化

能洞悉到其他人的观点

理智

让别人知道他们可以和你沟通

能够采取正确地行为方式

避免尴尬

提高交流的效率

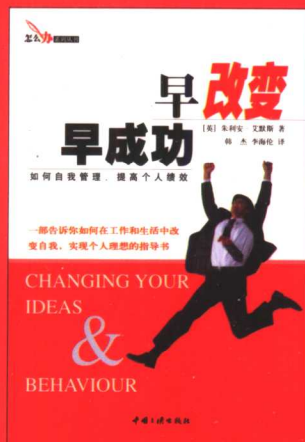
让别人理解你

正确理解他人

从容应对压力

提高谈判能力

策划 祝为平
责编 祝为平



封面设计/蒋宏工作室·刘清水
JIANHONG STUDIO

目 录

第一章 激励你自己

一	你内心的想法.....	4
二	分析行为动机.....	7
三	问题解答	10
四	建立个性行为标准	12
五	接受现实	20
六	要点总结	23
七	实例分析	24
八	现在就试	25

第二章 赞扬和批评

一	提出批评	29
二	接受批评	35
三	问题解答	38
四	提出赞扬	40
五	接受赞扬	41

六 要点总结	43
七 实例分析	44
八 现在就试	46

第三章 控制你的思想和感觉

一 处理负面感觉	50
二 负面情绪声明	55
三 问题解答	59
四 后退一步	60
五 要点总结	63
六 实例分析	64
七 现在就试	67

第四章 理解行为方式和自信

一 分析行为方式	71
二 如何理解“自信”	73
三 分析自己	74
四 问题解答	76
五 培养自信	78
六 使用转移法	80
七 你做错了什么	85

八 主动反应与回应	88
九 要点总结	90
十 实例分析	91
十一 现在就试	94

第五章 怎样应对攻击行为

一 什么是攻击行为	97
二 辨认攻击性行为	100
三 经历感受	101
四 问题解答	104
五 怎样应对攻击行为	105
六 要点总结	109
七 实例分析	110
八 现在就试	112

第六章 怎样应对被动行为

一 什么是被动行为	115
二 辨认被动行为	117
三 经历感受	120
四 问题解答	121
五 怎样应对被动行为	122

六	要点总结	125
七	实例分析	126
八	现在就试	129

第七章 身体语言

一	辨认身体语言	133
二	使用身体语言	140
三	问题解答	144
四	表现自信	145
五	要点总结	148
六	实例分析	149
七	现在就试	151

第八章 倾听

一	积极倾听	156
二	提高听的能力	159
三	问题解答	161
四	对对方做出响应	162
五	要点总结	165
六	实例分析	166
七	现在就试	168

第九章 怎样谈判和应对变化

一 谈判	171
二 确定你的立场	172
三 了解对方的立场	178
四 寻找共同的立场并达成协议	179
五 问题解答	182
六 应对变化	183
七 要点总结	186
八 实例分析	187
九 现在就试	190

第十章 保持自信的处事方式

一 选择处理问题的时机	193
二 各负其责	196
三 现实是相对的	199
四 管理你自己	201
词语解释	202
参考书目	204

第一章

激励你自己

成功地办成每件事情是一个人获得自信的最好方式之一。这可以解释为什么有些人或有些事可以很深地影响我们的感觉和思想。为什么促成一件事情能给你自信,这是因为:

- 你觉得你能对事情的发展起作用
- 你感觉“在控制一件事情”
- 你有引导事情发展的感觉和有目标感
- 你有成就感
- 当事情发展不顺利时,你可以回想以往的成功经历而获得自信,并从而控制现在的局势

促使一件事情发生,可以使你感觉良好——它可以给你以激励,通常自我激励不是很容易的,但如果你能懂得怎样才能激励自己,那么这些好的感觉可以帮助你进入一种良好的生活状态,即按照你所希望的方式生活。你可以从本章学到一些方法——一些能够使人获得激励的方法。