

《中学生生活技能 技巧 人际沟通》

图书基本信息

书名：《中学生生活技能 技巧 人际沟通技巧》

13位ISBN编号：9787880119633

10位ISBN编号：7880119639

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.tushu000.com

《中学生生活技能 技巧 人际沟通》

内容概要

在这个充满变化和挑战的世界中如何更好地生活？青少年经常要面对很多不同的挑战。仅仅依靠书本上的知识是远远不够的。而生活技能，这个被世界卫生组织、联合国儿童基金会推崇的概念正成为国际上“青少年必学的基本知识”，成为帮助青年人应对挑战的工具，它能够使青少年获得积极健康的行为和技巧。妥善地应对危机与压力，健康成长，幸福生活。

本系列片聘请知名心理学家、生活技能专家，以青少年喜闻乐见的形式，结合他们身边鲜活的小故事进行深入细致的分析，可以极大地提高中学生的生活技能技巧。

《人际沟通技巧》结合中学生的心理特点，以及所面临的最困惑的人际交往问题，设计了四个单元来系统地帮助中学生培养与人沟通的方法和技巧，并帮助中学生发现并找出自己在与他人沟通中存在的问题并加以改正。

书籍目录

第一篇：倾听篇

第一碟 做好倾听的准备 避免倾听障碍

第二碟 主动倾听 学会反馈和提问 带着理解和接纳倾听

第二篇：表达篇

第三碟 准确表达 照顾他人感受 学会真诚说话

第四碟 学会理性的争论 学会协商和争辩

第三篇：礼节篇

第五碟 仪表和体态 基本礼貌

第六碟 打电话、做客的礼节 我的朋友在哪里

第四篇：心灵篇

第七碟 学会积极思考 树立良好的沟通心态

第八碟 走出迷茫 学会拒绝 找回真的自我

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.tushu000.com