

# 《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

## 图书基本信息

书名：《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

13位ISBN编号：9787546119663

10位ISBN编号：7546119669

出版时间：2012-5

出版社：梁栋涵 黄山书社 (2012-05出版)

作者：梁栋涵 编

页数：193

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](http://www.tushu000.com)

# 《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

## 内容概要

《塑造完美的自己》中说到人们对你形成的第一印象，在一般情况下是难以改变的。而且，人们还会寻找更多的理由去支持这种印象。有的时候，虽然你表现的特征并不符合原先留给别人的印象，人们在很长一段时期里仍然要坚持对你的最初评价。所以说，我们在与人交往时，要特别地注意留给别人的第一印象。

《塑造完美的自己》共分为四章，主要内容包括：迈出人际的第一步、发展良好的人际关系、保持你的个人魅力、成功是一种习惯。

# 《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

## 书籍目录

前言：认知原因 第一章迈出人际的第一步 第一印象的重要性 注重你的外表 物以类聚 多见面可以加深感情 赞美的艺术 记得保持笑容 善于运用肢体语言 第二章发展良好的人际关系 向强者看齐 有些话不要说 学会信任 学会关怀 保持距离 承认错误 最终印象赢到最后 第三章保持你的个人魅力 学会自尊自爱 接纳自己的不完美 学会倾听 承认差异 闲谈莫论人非 记得表达对别人的喜欢 共进午餐会使关系变好 第四章成功是一种习惯 珍惜时间的价值 爱惜你的名誉 学会理财 认识爱情 尽量多学习 健康是一切的本钱 后记：成功只差最后一步

### 章节摘录

版权页：第一印象的威力 当你走进一个新环境，譬如，参加面试，或与某人第一次打交道时，常常会听到这样的忠告：要注意你给别人的第一印象噢！这里的“第一印象”是指别人对你的最初评价。科学家艾斯做过一个简单的实验，他对两个团体说明了某位人物的6种性格特征，两个团体的所有人听到的都是相同的内容，但是顺序却完全不同。团体1：聪明—勤勉—逢场作戏—批判—固执—爱猜忌。团体2：爱猜忌—固执—批判—逢场作戏—勤勉—聪明。结果，先听到肯定内容的第一个团体的人们与先听到否定内容的第二个团体的人比起来，对所介绍的人物更为肯定。可见，第一印象很重要，而且难以改变。只凭借第一印象来判断别人，这种人是成熟的，但是，世上却到处是这种不成熟的人。认为内在比外表重要的人要谨记这样一句话：虽然神看的是你的内在，但人们先看到的却是你的外表。不要把人当作神，内在固然重要，可是第一印象也不容忽视，因为外在是内在的另一种表现。《三国演义》中凤雏庞统当初准备效力东吴，于是去面见孙权。孙权见到庞统相貌丑陋，心中先有几分不喜，又见他傲慢不羁，更觉不快。最后，这位广招人才的孙仲谋竟把与诸葛亮比肩的奇才拒之门外，尽管鲁肃苦言相劝，也无济于事。众所周知，礼节、相貌与才华决无必然联系，但是礼贤下土的孙权尚不能避免这种偏见，可见第一印象的影响之大！无独有偶，美国总统林肯也曾因为第一印象的偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒地责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生脸孔负责时，林肯说：“一个人过了四十岁，就应该为自己的面孔负责。”虽然林肯以貌取人也有其可圈可点之处，我们却不能忽视第一印象的巨大影响作用，因而必须通过提高自身修养来整饰自己的形象，为将来的成功打好基础，铺好台阶。同样的信息会由于第一印象的不同而形成完全不同的解析。例如，给别人的第一印象好的女生撒起娇来，别人会觉得可爱；相反的，第一印象不太好的女生撒娇的话，就会让别人觉得像个傻瓜一样。为什么会这样呢？因为先人为主的信息会给后得到的信息提供分析引导。像这种开始存在的信息对后来的信息所起的引导作用，被称为第一印象的“脉络效应（Context Effect）”。由于第一印象不太容易改变，因此在第一次把自己介绍给别人时，一定要铭记第一印象的威力。第一印象可能向负面转变 本来对某人的第一印象非常好，然而，却听说其品行不正，善于欺骗。那么对他的印象还会像以前一样好吗？当然不会了。对某人的第一印象本来很糟糕，而后来却发现他很率真，很勤奋，那么对他的印象会从此变好吗？并不会。良好的第一印象只要得到负面的信息，就很容易向不好的方向转变。因为发展了经济，原本在国民中赞声一片的日本田中首相，却因为收受洛克希德贿赂一事而形象下滑。国民们能像电脑一样，对否定的信息和肯定的信息同样重视的话，就会这样下判断了：“某位候选人，因为这次的问题扣2分，即使这样还有85分，比另一位候选人得分数要高。”但遗憾的是，人类不是这么理性的动物，就算只发现了一点瑕疵，也会立即转向反面。

## 《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

### 编辑推荐

《塑造完美的自己》是一本初入社会的指导性手册；一册年轻人进取的人生宝典；一部全面提升自己的工具书。

# 《塑造完美的自己/青少年心灵成长系列》

## 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](http://www.tushu000.com)