

<<快乐人际关系法>>

图书基本信息

书名：<<快乐人际关系法>>

13位ISBN编号：9787210045571

10位ISBN编号：7210045570

出版时间：2010-8

出版时间：江西人民出版社

作者：帕洛特博士

页数：266

译者：周卫江

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>

<<快乐人际关系法>>

内容概要

我们每个人都是只有一只翅膀的天使，只有互相拥抱才能飞翔。

——卢西亚诺·德·克雷森佐 你有总是和你较劲的同事吗？

你的丈夫或妻子是否经常让你感到扫兴？

你有爱道听途说、飞短流长的邻居吗？

你的老板是不是经常漠视你的感受？

你的朋友会两面三刀、暗箭伤人吗？

你是否需要帮助，以应付生活中遇到的那些让你难以忍受的人？

这里有能帮助你认识和处理各种复杂人际关系的智慧见解和实用建议。

人际关系中最难相处的人： 1. 吹毛求疵者——不停地抱怨，自以为是 2. 永远的受害者——感觉自己永远是受害者并被自怜所折磨

3. 扫兴的人——悲观和不由自主地陷入消极 4. 像压路机一样的人——对他人的感受极其迟钝

5. 流言蜚语者——散布谣言并泄漏秘密 6. 红眼病——妒火中烧甚至咬牙切齿

..... 从本书中，你可以： 1. 测试你的人际关系是否紧张。

2. 将处于紧张关系中的人与书中所列的类型对比，寻找出这种人的特征、性格和动机。

按书中的方法去调整，直到你从紧张的人际关系中解脱出来。

<<快乐人际关系法>>

作者简介

帕洛特博士是西雅图太平洋大学人际发展中心的合伙创建人（与妻子莱斯莉·帕洛特博士共同创建），帕洛特还是大学的心理学教授和好几本畅销书的作者，包括获奖的《在开始之前挽救婚姻》、《称为精神伴侣》以及《控制狂》等。他的作品曾被《纽约时报》选登为特辑，CNN、“早安美国”也作过电视专访。

<<快乐人际关系法>>

书籍目录

第一章 你是否拥有和谐的人际关系 / 1 第二章 吹毛求疵者——不停地抱怨并自以为是 / 11 第三章 永远的受害者——感觉自己永远是受害者并被自怜所折磨 / 29 第四章 扫兴的人——极易悲观消极 / 45 第五章 像压路机一样的人——对他人的感受极度迟钝 / 63 第六章 流言蜚语者——散布谣言并泄露秘密 / 79 第七章 控制狂——总是在指使他人做事 / 99 第八章 暗箭伤人者——藏不住的伪君子 / 113 第九章 冷漠的人——寻求解脱与逃避 / 127 第十章 红眼病——妒火中烧甚至咬牙切齿 / 141 第十一章 暴躁的人——酝酿怒火且一触即发 / 157 第十二章 寄生虫——不断索取却从不回报 / 173 第十三章 好强的人——总是针锋相对 / 189 第十四章 工作狂——不停劳作且从不满足 / 207 第十五章 行为不检者——态度暧昧有时被视为骚扰 / 227 第十六章 变色龙——热衷于取悦别人和避免冲突 / 243 第十七章 将每一种关系都处理得更好 / 257

<<快乐人际关系法>>

章节摘录

变色龙——热衷于取悦别人和避免冲突 莫尼卡和艾伦是一对非常要好的朋友，两人交往了六个星期左右。

她们是在市区银行的新雇员见面会上认识的。

那天，整个早晨她们都在听讲座和观看有关礼节和标准工作程序的录像带。

? 午餐时，这两个女人碰巧一起来到了一家熟食店。

艾伦要了一份沙丁鱼，莫尼卡也要了一份：“我也喜欢吃沙丁鱼。

”艾伦说。

? “你在和我开玩笑！”

”莫尼卡说道，“我认为我是这个世界上惟一喜欢吃沙丁鱼的人。

”最后她们共同分享了一份沙丁鱼，看起来她们一开始就很投缘。

? 在接下来的几个星期里，莫尼卡对她们两个的相同口味大为惊讶。

她和艾伦兴趣相同，并经常在一起——后来莫尼卡开始明白了某些事情。

你看，凡是莫尼卡喜欢的东西，艾伦也同样喜欢。

凡是莫尼卡想做的事情，艾伦也同样想做。

不仅如此，艾伦还开始去猜测莫尼卡的每一个需求。

例如，艾伦给她买了一个烤面包机，因为莫尼卡有一次提到她的烤面包机摔坏了；艾伦还给她买了一本有作者亲笔签名的养殖方面的杂志，因为莫尼卡总想种些蔬菜。

对莫尼卡的一言一行，艾伦似乎都会做出反应。

莫尼卡开始觉得有些异样的恐惧。

? 事情终于发生了。

一次莫尼卡同艾伦谈到了这件事，艾伦哭诉道，“我认为我们是好朋友。

你为什么要这样说？

难道你不喜欢我吗？

”? 莫尼卡大为震惊：“我当然喜欢你。

”她说道，一边安慰艾伦，“但你让我很不安。

”? 你是否有过莫尼卡一样的感受？

如果有，说明你也受到了“变色龙”的威胁，“变色龙”们经常在尽力成为他们认为你喜欢的那种人时，最终失去了自我。

在对待“变色龙”的态度上，你可能会惊奇地发现你和莫尼卡很相似，并觉得自己是如何地具有容忍性。

当然，宽容是任何成功交往的基本要素。

宽容会导致舒服、安全和相互理解。

? 是的，关系的发展都需要有一点点不相容，一点点摩擦来给予它生命。

但可不可以过于宽容呢？

这就是莫尼卡如此迷茫的原因。

过不了多久，他们的友情就会让人觉得窒息、贫乏而又空洞。

? 苏格兰历史学家托马斯·卡里乐曾经这样说道：“我不喜欢同总是附和我的人谈论太多。

适当的奉承会让人觉得很舒服，但久而久之，会让人很厌倦。

”如果你像大多数人一样要和“变色龙”打交道，你可能会同意这种说法。

这种人际关系开始可能会让你觉得很振奋，但不久就会令你厌烦。

如果你处理不好这种关系，你可能会受打击。

? 解析“变色龙”？ 在本书所讨论的各种紧张的人际关系中，同“变色龙”的关系是最靠不住的，为什么呢？

因为起初看来，这种关系很容易维持。

他们不爱争论，随波逐流，并且很容易相处。

<<快乐人际关系法>>

〔HTH〕但在他们顺从的外表下，是一种扭曲的潜意识和不易满足的渴望的复合体。

〔HT〕事实上，“变色龙”需要大量的关注。

他们随波逐流，不可靠，过于依赖，顺从，局促不安，易于内疚，注意力狭窄，肤浅。

“随波逐流？”“我确信能做。”

“没问题，我已经准备好了。”

“我肯定我会喜欢它。”

这些简短的言语出自于一个个“变色龙”的口中。

不管是不知名的女侍者还是关系亲密的亲戚，“变色龙”都会避免和他们意见不一致。

如果你不喜欢吃比萨，他们也同样不喜欢；如果你很热情，他们也同样是。

“不可靠？”本想取悦于他人，“变色龙”却经常让人失望。

他们会做一些无法实现的承诺：“我明天早上将报告给你。”

或“我将在一个小时内到家。”

他们说这些话时诚恳而又友好，但却经常无法兑现。

最终我们会认识到他们是不可靠的，他们的言语并不能表达他们内心的愿望。

“过于依赖？”由于他们总是无休止地去迎合他人，“变色龙”很少自己拿主意，相反他们是完全取决于周围环境。

如果你不替他们拿主意，他们会查看你的脸色并猜测你希望他们做些什么？

当“变色龙”一个人单干的时候，他们双脚都会打颤。

“顺从？”“不要自作主张。”

这是“变色龙”的人生格言。

他们会避免说那些可能会导致冲突的话。

就像有个审查员整天都在监督他一样，他们跟别人说话都要经过反复思考。

为什么呢？

因为“变色龙”宁死也不愿发生争吵。

“局促不安”“变色龙”总是将什么事情都往自己身上揽。

当你在同他们电话交谈时，想让他稍等一下，他们都会觉得自己被冷落，并认为自己可能说了一些让你不高兴的话。

如果你和他们预约了一顿午餐却迟到了，他们会觉得一定是做错了什么事得罪了你。

如果你不喜欢他的孩子，他们也会自责。

如果什么事没做好，他们马上会说责任在于他们。

“变色龙”总感到放心不下。

“易于内疚？”“变色龙”内心经常充满自责：“为什么我不能成为一个好一点的朋友？”

“要是我没有将晚餐准备得这么糟糕就好了。”

“我不应该显露出我的失望来。”

通过这样唠唠叨叨的自责，他们会觉得自己永远都不合格。

“注意力狭窄？”“总体上说还可以，但胡萝卜没怎么煮熟。”

在准备了一顿丰盛的晚餐之后，“变色龙”这样说道。

其实这是微不足道的，没人会注意到这些，但“变色龙”却太专注于自己的一些小缺点。

例如，一些负面的评论会让他们觉得自己一文不值，一句批评的言语会抹杀他们在前一个月里所受到的所有表扬。

“肤浅？”“变色龙”经常会问这种问题：“人们都在想些什么？”

这个问题他们问了一次又一次，一天又一天。

之所以这样，是因为他们想知道别人是否赞成他们。

“如果我穿这件衣服，人们会怎么想？”

如果我那样做，他们是否会喜欢我？”

满脑子这种想法是很肤浅的，因为他们关注的是别人怎么看自己，而不是究竟是谁这样看待自己。

？”

<<快乐人际关系法>>

媒体关注与评论

“帕洛特博士是我见过的最现实的作家之一，现实有时就意味着稳健，而对于帕洛特博士来说，它的真实含义是实用。

”——拉里·克拉伯博士，心理学家、演讲家，《激励》一书的作者 “你会将这本书一直带在身边，反复地读，作为一种简便易求的参考。

它将会帮你辨别你是否处在紧张的人际关系中。

”——齐格·齐格勒，公司总裁，《跨越巅峰》一书的作者。

<<快乐人际关系法>>

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>