

650.1
GVN
2004

TỦ SÁCH PHÁT HUY NĂNG LỰC BẢN THÂN
WANG GANG

LỜI NÓI ĐẦU

NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VÀ TRI THỨC XỬ THẾ

Phan Hà Sơn dịch

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ VIỆN

V-Đ2/7542

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2004

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
-------------	---

Chương I

NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VỚI CẤP TRÊN 7

- | | |
|---|----|
| 1. Nghệ thuật giao tiếp với cấp trên | 7 |
| 2. Để tạo được quan hệ với cấp trên cần chịu khó | 9 |
| 3. Việc gì được giao thì không thể không làm | 18 |
| 4. Tỏ rõ với cấp trên những kiến giải của mình có lợi cho công việc | 23 |
| 5. Cách tránh nảy sinh mâu thuẫn với cấp trên | 25 |
| 6. Thể hiện sức cuốn hút của bản thân trước cấp trên | 28 |
| 7. Phát triển bản thân trong quá trình làm việc | 30 |
| 8. Tìm được "ý thơ" trong phòng làm việc | 33 |
| 9. Để cấp trên cất nhắc | 40 |

Chương II

NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VỚI CẤP DƯỚI 48

- | | |
|--|----|
| 1. Chú ý biểu hiện bên ngoài và cử chỉ khi nói chuyện làm tấm gương tốt cho cấp dưới | 48 |
| 2. Làm cho cấp dưới quý mến bạn | 51 |

3. Dám thay cấp dưới gánh vác trách nhiệm	54
4. Cư xử đúng đắn khi cấp dưới góp ý kiến	56
5. Làm cho lời nói của mình được chấp hành nghiêm túc	59
6. Thường xuyên khen ngợi, khuyến khích cấp dưới	64
7. Chú ý đến cách thức phê bình và rèn dạy cấp dưới	68
8. Bí quyết để cấp dưới phục tùng sự quản lý của mình	78

Chương III

NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VỚI ĐỒNG NGHIỆP	81
1. Nói chuyện lành mạnh có ích với đồng nghiệp	81
2. Đối xử với người khác như đối với bản thân mình	88
3. Thay đổi tâm lý đố kỵ của bản thân	88
4. Để nữ giới giành được sự đối xử bình đẳng và coi trọng	89
5. Điều chỉnh mong muốn trong xã giao với đồng nghiệp	91
6. Đừng nhận những việc mà bản thân không làm được hoặc không muốn làm	93
7. Đừng mất thời gian tự giải thích	97
8. Thoát khỏi sự phiền toái	99
9. Dùng lời ca ngợi thích hợp để tạo không khí vui vẻ, thân mật	102
10. Bí quyết để sống thoải mái cùng đồng nghiệp	106
11. Giữ được sự trung thực của mình và giành sự tôn trọng của đồng nghiệp	110
12. Những kiến thức cần thiết khi kết giao với người có tính cách khác với mình	113

13. Phải coi trọng và hợp tác với đồng nghiệp	123
---	-----

Chương IV

KIẾN THỨC VÀ NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VỚI NGƯỜI LẠ	133
--	-----

1. Khắc phục chứng sợ hãi khi giao tiếp xã hội 133
2. Biết lắng nghe 146
3. Kỹ xảo đơn giản khiến cho người khác yêu quý mình 152
4. Chú trọng lễ tiết khi gặp mặt lần đầu tiên 153
5. Để lại ấn tượng khó quên cho người khác 160

Chương V

GIAO TIẾP VỚI BẠN BÈ	170
-----------------------------	-----

1. Giữ gìn các mối quan hệ 170
2. Kết giao với bạn bè với một tinh cảm chân thành 181
3. Tin nghĩa là sợi dây duy trì tình hữu nghị 191
4. "Đích thân làm" là tinh hoa trong lễ tiết xã giao 194
5. Chủ động làm ơn, bảo đảm sự cân bằng giữa cho và nhận 197
6. Có gia đình cũng không thể vứt bỏ bạn bè 201
7. Biết lắng nghe những lời khuyên từ bạn bè 203
8. Giữ lại bí mật của bản thân một cách hợp lý 207

Chương VI

HOC VẤN VÀ NGHỆ THUẬT CHUNG SỐNG VỚI NGƯỜI YÊU	211
---	-----

1. Vấn đề tình yêu, hôn nhân không thể xoa nhẹ 211
2. Dám lựa chọn và tạo dựng hôn nhân hạnh phúc 217

3. Ban nữ nên cố gắng hiểu nam giới	221
4. Ban nữ có thể chủ động gây được thiện cảm với đối tượng	225
5. Hai bí quyết thành công trong tình yêu của nam giới	233
6. Phân biệt rõ tình bạn và tình yêu	236
7. Khi nào thì có thể viết thư tình	239
8. Chăm nom cho hạt tình nảy mầm	243
9. Tin tưởng tuyệt đối đối tượng	248
10. Làm sao để không bị sự hoài nghi dắt mũi?	248
11. Sống có lí trí	250
12. Ba nguyên tắc phát triển và bảo vệ tình yêu	251
13. Tâm sai lầm mà các bạn gái cần tránh khi yêu	257
14. Cán hết lòng xây dựng và bảo vệ tình yêu	260
15. Vợ chồng cần gắn bó nhưng không nên hoàn toàn ý lại vào nhau	263
16. Biết nhường nhịn tạo dựng cuộc sống gia đình hạnh phúc	266
17. Đóng cam cộng khổ càng tỏ rõ chân tình	271
18. Vợ chồng nên thường xuyên tặng nhau những món quà tinh thần	275
19. Chăm lo cho hôn nhân của bạn	279
20. Giảm các biểu hiện xấu có ảnh hưởng không tốt tới hôn nhân	284
21. Hãy nói xin lỗi một cách chân thành	289
22. Hiểu rõ những quy tắc khi xảy ra giữa vợ mình	292

Chương VII

NGHỆ THUẬT ỨNG XỬ VỚI BẠN XẤU 308

1. Hết sức tránh xung đột với người khác 308
2. Nên đối xử khoan dung với người thù ghét bạn 313
3. Lâm thế nào để tránh những lời nói làm bạn bị tổn thương 320
4. Cách phản bác kẻ xấu hữu hiệu 323

Chương VIII

HOÀN THIÊN BẢN THÂN 329

1. Không sợ bộc lộ khiếm khuyết trước mặt mọi người 329
2. Tự thể hiện mình cũng là một nghệ thuật 330
3. Sức cuốn hút thể hiện qua sự nhiệt tình 334
4. Trang phục nhẹ nhàng, lịch thiệp 336
5. Tinh tinh phóng khoáng, bộc trực khác với "thái độ tùy tiện" 338
6. Tránh những kiến giải sai lầm 339
7. Tùy vào đặc điểm của mình để có ấn tượng tốt 346
8. Không nên làm người bạn đường trở thành kẻ thù 350
9. Những điều cần rèn luyện trong quan hệ với người khác 353
10. Một nụ cười là mười thang thuốc bổ 360
11. Sự hài hước cũng là một nghệ thuật 361
12. Luôn mỉm cười để tạo sự vui vẻ 365
13. Hãy lựa chọn những suy nghĩ mới mẻ tiến bộ để thế chỗ cho cảm giác thất bại 368

- | | |
|---|-----|
| 14. Tích cực hành động biến buồn thành vui | 375 |
| 15. Học cách nói với chính mình "không sao cả" | 378 |
| 16. Tạo cho mình niềm vui trong từng ngày | 382 |
| 17. Dốc hết niềm vui vào công việc | 384 |
| 18. Tự tin vào chính mình | 386 |
| 19. Nhìn cuộc sống một cách khách quan để từ đó có những hành động và phản ứng tích cực | 391 |
| 20. Biết kiểm chế | 396 |
| 21. Trong thế gian rồi ren lựa chọn thái độ đứng ngoài | 400 |
| 22. Điều tiết tinh cảm, loại bỏ căng thẳng | 408 |
| 23. Nhanh chóng thoát ra khỏi áp lực của cuộc sống | 410 |
| 24. Thông qua hoàn thiện bản thân để vượt qua những trở ngại của cuộc sống | 412 |
| 25. Trong cuộc sống cần phải mềm dẻo | 416 |
| 26. Trong cuộc sống cần phải linh hoạt | 418 |
| 27. Làm cho cuộc sống đạt tới mức đầy đủ nhất | 420 |
| 28. Lấy hạnh phúc làm thái độ, làm sự lựa chọn | 424 |
| 29. Cách làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn | 426 |