1. ****《他人的力量:如何寻求受益一生的人际关系》****

作者：克劳德

索书号：C912.11/4042



推荐理由：

在这本书中，我们可以看到，一段健康的关系，是能给人带来积极成长的关系。它带有互惠、真诚、尊重边界、独立、适度依赖、共同进步的特点，双方在这样的关系当中都会感到十分舒适和安全。二人会相互依靠，同时又是两个相互独立的个体。会相互帮助，并共同成长。

相反的，不健康的关系会消耗人们的能量，迫使人们将原本可以投入在工作、学习等其他领域的精力，消耗在维持不健康的关系上。在不健康的关系中，人们无法成长，甚至会对自身造成损害。

需要注意的是，一段健康的关系不一定需要每时每刻都呈现出这些特点。比如，很少人能在所有事、所有时间上都对另一个人袒露一切。但是，如果一段关系总体上让你感到互惠、真诚、尊重、独立、适度依赖和共同进步，那么这就是段总体而言健康的关系。

1. ****《沟通的艺术》****

作者：(美)Matthew McKay/严霄菲译

索书号：C912.1/5027



推荐理由：

《沟通的艺术》讨论的内容包括：积极倾听、阅读身体语言、处理冲突的技巧、与孩子和家人谈话的技巧、公开演讲、群体内的互动、工作面谈等等。

《沟通的艺术》是非常宝贵的资源，可以帮助读者处理生活中任何情境的沟通问题。

1. ****《人性的弱点》****

作者：戴尔·卡耐基

索书号：H319.4:C/2114



推荐理由：

《人性的弱点》以人性具有的一般弱点为切入点，内容涉及人际交往、心态调节、维系家庭、安排工作和合理用钱等诸多方面。在书中，卡耐基为读者提供了如何与他人相处、如何得到他人的认同、如何回避人性的弱点、如何战胜人性的弱点的种种方法，并提出了应对各类弱点的有效策略。

卡耐基在书中总结出：“一个人在事业上的成功，有15％归结于他的专业知识，另外85％归结于他表达思想、领导他人和唤起他人热情的能力”。

1. ****《别独自用餐》****

作者：(美)基斯·法拉奇、(美)塔尔·雷兹

索书号：C912.11/3454



推荐理由：

法拉奇用亲身经历讲述了一个来自贫穷家庭的孩子，从给人当球童起，悟出人际交往和人脉对成功的重要性。这让他在寻求和接受别人帮助的同时，也热情地帮助需要帮助的人，以此形成了一个良好的社交圈，成为成功的职业经理人。

除了才华和天赋，任何成功还源于人们在世界中丰富的情感联系。本书告诉读者：如何根据自己的个性和特点，建立自己的圈子，提升自己的社交圈，实现自己的职业发展；就许多问题给出了具体的可操作的建议，比如在一次会议、一次聚餐或一次偶然联系中建立双方关系的方法。

本书通俗易懂，各种事例贯穿其中，读起来胜似一本故事书。适合多种职业和年龄层的读者。对商场上和政界的读者很值得借鉴；对刚走出校门的大学生也会有帮助；还可做为教育孩子的一点参考，帮助孩子从小知道“成功的路上，不可能一个人达到顶峰，你需要寻求和得到别人的帮助”的道理。

1. ****《蔡康永的说话之道》****

作者：蔡康永

索书号：H019-49/4403



推荐理由：

《蔡康永的说话之道》是蔡康永的第一本实用书，在“说话”多年之后，首次尝试教人“说话”。本书开端作者便许下宏愿：这本书会令“本来已经很讨人喜欢的你，在未来变得更讨人喜欢”。本书包括40篇精彩短文，每篇都是让谈话变美的醍醐味，并配以熊宝绘制的令人喷饭的搞笑插画，如同蔡康永的主持风格一样犀利俏皮，饶有情趣。

1. ****《非暴力沟通》****

作者：卢森堡

索书号;C912.1/2142



推荐理由：

作为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有想过和“暴力”扯上关系。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话的确伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤，甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔阂、敌视。

非暴力生活的一个关键就是：感激生活的赐予，而不贪心。非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。非暴力沟通的四个要素：观察、感受、需要、请求。