第一图书网, tushu007.com

<<改变生活的心理学常识>>

图书基本信息

书名：<<改变生活的心理学常识>>

13位ISBN编号：9787561771310

10位ISBN编号：7561771312

出版时间：2009-9

出版时间：华东师范大学出版社

作者：闻少聪，柳恒超　编著

页数：177

字数：178000

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

内容概要

有人说，21世纪是心理学的世纪，这句话不无道理。
在过去的许多年里，我们了解天文，了解地理，了解自然，了解历史，但唯独对于我们自身却知之甚少。
　但这绝不等于心理学并不重要。
心理学最大的作用就是帮助你了解你自己，从而让你更好地驾驭自己的人生。
如果把一个人的生命比作是大海中航行的一条船，那么对心理学的了解，就相当于对这艘船的了解。若对这艘船毫不了解，你就可能让它做许多它不该做的事情，让它的性能不能充分地发挥；让它在忙乱中迷失方向；让它付出许多努力却仍然在原地打转；甚至损害它的机能，让它难以达到成功的彼岸。
每一个人的生命的结果，都不只取决于他是否勇敢，是否努力，还取决于他以正确的方式去努力。
而了解自己，正是发挥他最大潜能的前提。
“人，要认识你自己”这句话在古希腊时代就被看成是神的谕旨，它告诫人们要了解自己然后才能驾驭自己，在现在的生活中，这一点就更加重要。
　心理学家张春兴说过：学习心理学知识、增长智慧、感悟人生是学习心理学的三个层次。
希望这本书能够帮助你了解一些生活中不可缺少的心理学知识，从而获得生活的智慧，最终能够体悟人生的意义，实现自己的价值！

作者简介

柳恒超，心理学博士，心理学专家，中国心理学会会员，著有多部文章和作品，现工作于上海市党校。

<<改变生活的心理学常识>>

书籍目录

序第一章 性格决定命运——性格心理学 1 投射测验——性格是你对待生活的态度 2 童年的种子成人的树——性格由我们的成长经历所决定 3 摆脱童年的影子——性格可以重翅 4 双面人的烦恼——正视自己的双重性格 5 不完美的自恋——面对自己的不足第二章 怎样解读人心——分析心理学 1 反直觉定律——第二印象最重要 2 诚实定律——从言行中识人 3 细微定律——从小处识人 4 晕影定律——从他的朋友中识人 5 平衡定律——从他的做事中识人第三章控制情绪，驾驭自我——情绪心理学 1 自信赢得自己——挑战自卑情绪 2 自信赢得他人——怎样不受别人坏脾气的影响 3 乐观赢得将来——摆脱消极情绪 4 学会自我调节——培养情绪智商 5 合理宣泄——释放情感势能第四章 共享，共赢——人际心理学 1 学会共享——共享导致成功 2 勿戴有色眼镜——怎样与不喜欢的人相处 3 迂回法则——委婉地说话，化解冲突 4 刺猬法则——保持一定的距离 5 同类相吸法则——结交事业上的朋友 6 有限尊严原理——别为无谓的“面子”烦恼 7 及己所能——学会拒绝 8 等视法则——避免自我中心第五章 满足别人的需要——销售心理学 1 怎样发现客户的需求 2 怎样让客户喜欢你 3 怎样与客户建立持久关系 4 怎样克服自己的畏难情绪 5 不要害怕被拒绝第六章 众志成城——管理心理学 1 抓住你的核心权力 2 怎样树立自己的权威 3 给下属一种归属感 4 怎样批评下属 5 怎样为你的工作选人第七章 一切皆有可能——成功心理学 1 高尔顿的研究——智商是遗传的吗？
2 智商决定一切吗？
——情商的意义 3 多元的智能——发挥你的最长处 4 成功者的十项心理素质 5 自我超越与高峰体验第八章 心态决定生态——健康心理学 1 蜗牛的重壳——自卑情结 2 A型和B型性格 3 完美主义的背后——强迫症 4 心灵的阴影——抑郁症 5 控制不住的紧张——焦虑症 6 学会释放心理压力第九章 情爱决定幸福——情爱心理学 1 爱的原型——我们会爱上什么样的人？
2 给他（她）以安全感——爱的基础 3 不可分割的一部分——性与爱 4 学会理解对方——男女两性的性格差异 5 怎样经营一份感情

章节摘录

第一章 性格决定命运——性格心理学2 童年的种子成人的树——性格由我们的成长经历所决定有一位心理学家说过这样一句意味深长的话：“ 一个人毕其一生的努力就是在整合他自童年时代起就已形成的性格。
”这句话的意思是：一个人成年以后在性格上的种种不足，大都可以在童年找到原因。
他的童年经历，已经为他长大以后的心理发展埋下了一颗种子，决定了他的走向。
有一对恋人，他们相处多年，感情很深。
有一天，男方决定向女方求婚了，女方对男方也很有好感，但她犹豫了再三，最终却选择了拒绝。
男方感到很意外，不解地问：“ 为什么，我们的感情不是很好吗？
”她对他说：“ 你的确很好，但除非你能改变自己的性格，否则我不能嫁给你。
”然后她列举了他性格上的种种不足：他很少交流，不会说话，像一块木头疙瘩一样。
平时最主要的娱乐就是打电脑游戏，一打就是一整天，连饭都不知道吃。
偶尔被她拉着一起上街买东西，让他紧跟着她，他都能走丢了！
经常逛着逛着身边就不见了人，回头一看，他在老远处自己在那儿发呆呢！
他太软弱，唯唯诺诺，没有主张。
大事小情自己拿不了主意还要她做主，没有一点男人的样子。
他的一个亲戚结婚，向他借数目不小的一笔钱，其实那只是一个很远的亲戚，很少来往，完全没有必要借，或者只借一点就可以了。
他明明不想借，却下不了这个决心说出这句话，然后他就问她：“ 我该不该借这笔钱？
”她知道他心里想的什么，知道他没勇气拒绝，就斥责他：“ 你心里不知道该怎么做吗？
”可是当她这样说的时候，他却叉反驳说：“ 吵什么吵，帮帮亲戚有什么不对吗？
”他人太傻，和别人相处的时候不分轻重。
她父亲过生日。
带他去祝寿。
她严肃地警告他，不要喝酒，因为他平时一句话都不说，一旦喝醉酒就会像竹筒倒豆子一样，乱说个不停，把谁都当成亲人。
谁知道那天，他还是禁不住劝，喝了个酩酊大醉。
她父亲给他倒了几回酒，喝醉了以后他突然跪在她父亲面前，一个劲地说：“ 你就是我亲爸爸。
”男方被拒绝了，感到很委屈，为自己辩解说：“ 难道我没有努力去改变自己吗？
可是，这么多年来我一直就是这种性格，你让我改到哪里去呢？
”原来，他自小就生长在一个封闭的环境里，父母都在外工作，没有时间照顾他，就把他一个人锁在房间里。
那时候，他的主要娱乐活动就是和自己玩，他把玩具拆开、再装好、再拆开、再装好……没有人交流、没有人玩耍，使他自小就养成了内向封闭的性格。
由于从小缺乏与别人相处的经验，长大以后他便不知道该如何与人相处，在他看来，与其花费心思去想那些人与人之间的算计，还不如与世无争，爱怎样就怎样。
他没有任何心计，简单得像张白纸一样。
从小形成的孤独性格，使他遇到一个稍微对他友好的人，就会忍不住付出全部的热情，不管别人能否接受。
虽然我们可以理解这个女孩子的不满，但也不得不对男方的遭遇深表同情。
的确，每一个成年人的性格都是形成已久，自童年就已经萌芽，就好像在铁轨上前进的火车，一旦加速就会有巨大的惯性，很难改变它的方向。
心理学里有一种观点认为：我们在成年时的种种性格上的缺陷，其实在童年时代就已经埋下了它的种子。
在童年时代，由于我们的心灵处于未发育完全的状态，冈此极易受到环境的影响，父母的教育方式、我们亲近的长辈的态度，还有我们成长的环境，都很容易对我们产生影响。

一个人在他的童年时代具有最强的可塑性。
如果一个人从小成长在一个健康、快乐、充满关爱的环境中，那么他就叮能成长为一个生机勃勃、健康快乐的人。
但如果他自小就受到忽视、缺乏关照、受到许多不公正的对待，那么在长大以后，他就可能脾气暴躁、性格古怪，难以与别人相处。
也正是囚为这个原因，心理学家把人的一生比喻成一只放出的风筝，风筝顺风升起，越来越高，但无论它飞到哪里，都会受到它身上那根线的牵制和操纵。
一个人的童年经历就是那根线，会制约他一生发展的轨迹。
童年时代的记忆，虽然遥远而又模糊，似乎已经被我们忘记了，但实际上，它们只是隐藏在记忆深处的某一个隐蔽角落。
并且时刻在对我们的现在产生着影响。
正所谓“过去并没有过去，因为它在现在留下了它的足迹”。
无论你是一个青年人、中年人还是老年人；无论你是一个男人或者女人，你现在的性格，不管是开朗大方、积极乐观，还是内向封闭、消极悲观，都是在你的成长岁月中形成的。
美国著名作家玛格丽特·海伦，她的第一份工作是在一家报社做记者。
在从事这份职业后，她总是不自觉地与人发生争执，尤其是与年长的男同事争吵，不融洽的人际关系让她很苦恼。
但实际上，同事们对这个聪明漂亮的女孩子都很关照，大多数的争执都是由她而起，但她自己却丝毫没有觉察到，相反，即使是善意的意见，也会被她视为是对自己的无端干涉。
她不得不调到另外一个办公室工作，然而同样的事情再次发生了。
有人提醒她：“你为什么总要与人争吵？
为什么不试着与他们友好相处呢？
”海伦本质上是善良的，经过这些事情之后，她也开始反思：“我到底怎么了？
”聪明的她很快就明白了其中的原因，答案就在她的父亲那里。
在她的童年时代，大部分时间都是与母亲生活在一起。
父亲是一名飞行员，长年不在家，对她很少有关心。
母亲很爱她，但这并不能够补偿父爱的缺失。
在父亲探亲回家的时候，幼小的她很想能够与这位被称为“父亲”的陌生人亲近一些。
然而，父亲军人的本性使他每当见到自己的女儿，不但没有微笑，反而是板起脸，教训一番。
就这样，父女之间不但没有建立亲密的感情，反而产生了隔阂。
她不喜欢父亲，凡是父亲说的话，她都要反抗；凡是父亲想让她做的事，她偏要不做。
她以自己叛逆的行为来宣泄对父亲的不满。
而父亲则以为这个小丫头天生就顽劣异常，难以管束，对她更加严厉起来，父女的关系愈发紧张。
这种情况一直沿续到她成年，在工作当中，她总是不自觉地把那些年长的男同事与父亲联系起来，难以与他们建立良好的关系。
后来，海伦把这段经历写在自己的小说中，她还写道：“谁能想到，童年时代与父亲的经历，竟然会影响到长大以后我的生活呢？
”童年时代就像是一块白纸，在上面写下什么，就会记下什么，然后影响到我们的一生。
但是，虽然在我们的心灵尚属孱弱时就已经被埋下了不足的种子，但这并不意味着我们就一定要终身受其影响，事实上，许多有创造力、做出惊人成就的人，正是在超越了自己性格上的种种不足之后才取得了成功。
所以，无论你现在的性格怎样，都要记住一点：性格是可以重新塑造的，而塑造性格的关键，就在于你是否愿意去面对它，并且付出努力去改变它！
3 摆脱童年的影子——性格可以重翅阿尔弗雷德·阿德勒，于1870年出生于奥地利维也纳近郊的一个富裕的粮商家庭。
不过，对于阿德勒来说，家境的富裕似乎并没有给他的童年带来多少欢乐。
他在兄弟中排行第二，从小就瘦弱矮小，还有些驼背，这使他在健康活泼的哥哥面前总感到自惭形秽

，总觉得自己又小又丑，样样不如别人。
5岁的时候，他得了一场大病，几乎丢掉小命，痊愈以后，身体更加虚弱。
在进入学校读书以后，由于成绩太差，以至于老师觉得他根本不具备学习的能力，于是向他的父母建议，应该让这个没前途的孩子学一门手艺，比如学做个鞋匠，才是明智之举。
只是因为母亲的坚持，他才没有失学。
可以说，童年时代的阿德勒孤独而又自卑，他对自己的将来不抱任何幻想，只想着耗尽每一天，打发完自己的人生而已。
这种情况一直到他18岁的时候。
那时他读大学了，仍然默默无闻，一点都引不起别人的注意，大家仍把他当成一个多余的人。
有一天，他终于无法忍受这种毫无希望的生活，他思考了许久，下决心采取行动改变自己的人生。
在后来的回忆录中，他这样写道：“当我再也无法忍受那种被人忽视的感觉时，我下决心一定要做出一番事业来，让那些从小就瞧不起我的人大吃一惊！
”有了这样的目标，他开始为此付出努力。
经过多年的努力，阿德勒成了个体心理学的创始人，人文主义心理学的先驱，被尊为现代自我心理学之父。
他在回忆录中写道：“对于我来说，从小我就很差，被人贴上‘没出息’的标签，这让我一直抬不起头来，但我终于下定决心，要改变自己，否则我就不能够成为一个让自我满意的人”。
阿德勒最终完成了对自我的超越，他用自己经历写成的书，鼓舞了成千上万的人。

编辑推荐

《改变生活的心理学常识》：学点心理学，了解自己，驾驭人生。
人，要学会认识你自己。
生活中的心理学，增长智慧，感悟人生。
在《改变生活的心理学常识》中，你可以知道：性格心理学，帮助你了解自己的长处和短处。
分析心理学，帮助你解读人心，识人识己。
情绪心理学，教你控制情绪，驾驭自我。
人际心理学，教你学会共享，学会共赢。
销售心理学，让你学会了解别人的需求。
管理心理学，帮助你抓住你的核心权力。
成功心理学，帮助你提高智商和情商。
健康心理学，让你学会释放心理压力。
情爱心理学，教你学习怎样经营一份感情。

第一图书网, tushu007.com

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