

<<管理者每天读点心理学知识>>

图书基本信息

书名：<<管理者每天读点心理学知识>>

13位ISBN编号：9787802137073

10位ISBN编号：7802137071

出版时间：2011-3

出版时间：海潮

作者：启融. 编著

页数：341

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>

<<管理者每天读点心理学知识>>

前言

“心理学”——多么诱人的学问！

所谓心理学，用一句带点哲学意味的话来说，就是当人类的意识返回到自身，用智慧的解剖刀解剖自己内心世界的一种科学。

谁不想认识认识自己呢？

谁没有过独处一室，透过镜子，悄悄打量自己是什么模样的经历呢？

“心理学”则是另一种镜子——发展到一定高度的文明人，没有不渴望照照这面镜子的。

这是人区别于动物的一个本质。

恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。

在英文中，“心理学”叫“Psychology”，它的历史最早可以追溯到古希腊时代，但它作为一个专门的术语出现却是在1502年。

有个叫马如利克的塞尔维亚人，在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。

此后过了70年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书。

这是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

“Psychology”源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。

因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。

随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

在我们中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以，“心理学”是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。

人的任何行为都离不开心理活动，通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等等都可称之为心理现象。

心理现象是一种极其复杂的现象——法国大作家雨果说得好，世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵——企图用某一种心理学派去解释作为自然界最伟大的花朵——人类的心理活动，恐怕会是一种奢望吧！

英国当代著名数学家兼哲学家罗素有一段话，“过去想只用一种哲学语言来描述整个世界，这个愿望是不能达到了。

”本书汇集了各种心理学派的精华，试图从多种角度阐释形形色色的心理现象，尽管对许多人来说，“心理”和“心理学”有些神秘、有些陌生——看不见、摸不着，但在日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约。

希望通过这本书，能为你的生活打开一扇有趣的窗户，通过这扇窗，你不仅能深入地了解自己，更能敏锐地洞察别人的内心。

面对越来越复杂的生活，我们更有必要读点心理学知识。

懂得运用心理学管理自己，管理别人，我们的生活才会更幸福、更有意义，我们的工作才更有成就，我们和他人的关系才会更加友好、互助。

<<管理者每天读点心理学知识>>

内容概要

《管理者每天读点心理学知识》汇集了各种心理学派的精华，试图从多种角度阐释形形色色的心理现象。

<<管理者每天读点心理学知识>>

书籍目录

第一章 “谁”在潜伏？

——心理学让你了解自己 我是谁？

谁是我？

——自我知觉 / 2 帮你认识自我——乔韩窗口理论 / 4 你是怎样对待生活的——性格 / 6 为何你是这样的人——遗传与环境 / 8 本我、自我、超我——人格的构成 / 11 工作狂的乐趣——自我实现 / 14 说你行，你就行——心理暗示 / 16 演好你的角色——角色定位 / 18 你所忽视的能力——第六感觉 / 20 “潜伏”的自己——梦的意义 / 22 背负已久的包袱——思维惯性 / 27 有啥不能有心病——病由心生 / 29 谁不是好人？

——自我宽恕 / 31 系统化与感官协同——记忆规律 / 33 身心需要外界刺激——感觉剥夺 / 35 第二章 总是有人唱反调——心理学帮你洞察人心 把握化敌为友的技巧——心理准备 / 40 知人善用，善莫大焉——按人分类 / 42 你知道他的需求吗？

——马斯洛效应 / 46 四肢说话，眼神杀人——身体语言 / 48 内心世界的几何图——面部表情 / 51 你们的距离有多远——打招呼的方式 / 53 人人都会“随大流”——从众心理 / 56 龙多不下雨，人多瞎捣乱——责任扩散 / 57 男女搭配，干活不累——异性定律 / 60 人微言轻，人责言重——权威效应 / 62 从喜好上轻松识人——颜色心理学 / 63 未见其人，先闻其声——细节识人 / 65 近朱者赤，近墨者黑——链状效应 / 66 具体看待每一个人——刻板效应 / 68 让他自己暴露心境——投射心理 / 71 第三章 请再给我一分钟——心理学使你左右逢源 一分钟亮出你自己——自我展示 / 76 初次见面，请多关照——首因定律 / 78 审美岂能疲劳？

——近因定律 / 80 物以类聚，人以群分——相似定律 / 82 优势互补，皆大欢喜——互补定律 / 84 爱人者恒被爱——相互吸引定律 / 85 得人好处会想着回报——互惠定律 / 87 给上级留下好印象——尊重效应 / 89 做善解人意的管理者——沟通定律 / 91 对待下属，以人为本——霍桑试验 / 93 好氛围有助交际成功——氛围定律 / 95 学会信任和分享——团队协作 / 96 以身作则，身教重于言教——身教定律 / 98 用赞美去满足员工——保龄球效应 / 100 成为企业最受欢迎的人——交往效应 / 105 倾听也是一种交流——沟通效应 / 108 人际关系的润滑剂——糊涂效应 / 110 获取他人的感激心——面子效应 / 112 让他不知不觉喜欢你——多看效应 / 114 第四章 你最近还好吗？

——心理学让你处事不惊 如何面对新上司——积极应对 / 118 成功的秘密——态度支配行为 / 122 看准时机再行动——审时度势 / 124 独自贪功最愚蠢——分享荣耀 / 126 与其辩护，不如弥补——承担责任 / 128 接受不完美的自己——面对缺陷 / 130 不良心态容易伤身——告别忧虑 / 133 希望改变命运——积极主动 / 136 不要说“不可能”——相信自己 / 139 换个角度看问题——情绪困扰 / 140 智者的眼睛长在头上——机遇效应 / 143 从现在开始做起——果断行动 / 146 时来运转的关键——缔造人脉 / 149 生意不成人情在——感情投资 / 151 创新创造幸运——打破常规 / 153 反败为胜的力量——变更心境 / 156 第五章 每天都有好心情——心理学使你魅力升级 出门看天色，进门看脸色——好心情定律 / 160 颜色对心理的影响——色彩心理学 / 161 一方水土养一方人——天气心理学 / 163 噪音对心理的负面影响——环境心理学 / 165 选择并不是越多越好——选择适度 / 166 为什么会“急中生智”？

——应激效应 / 168 得不到的葡萄是酸的——酸葡萄甜柠檬 / 170 不良情绪会导致疲劳——心理疲劳 / 172 体育锻炼有益身心——体育健全性格 / 174 敞开心扉给人好感——自我展示定律 / 175 设身处地理解别人——换位思考 / 177 得不到江山就要美人——心理代偿 / 180 你我情深，只限友情——异性友谊 / 182 最佳的美容处方——心理美容 / 184 一开口就打动人心——说话心理学 / 186 播种个性，收获命运——性格定律 / 188 你是功能性文盲吗？

——创造性学习 / 189 第一次就把事情做对——“零缺陷”理论 / 192 用%的热情做%的事——激情效应 / 194 第六章 留点时间给家人——心理学让你幸福一生 女人渴望得到些什么？

——女性的心理需求 / 198 婚姻是爱情的坟墓吗？

——心理误区 / 199 怕老婆的三种境界——男人为何怕老婆 / 202 男人哭吧不是罪——情绪郁结 / 204 子不教，父之过——心理遗传 / 207 应该怎样爱孩子？

——爱，不是溺爱 / 209 让孩子有爱人的能力——培养爱心 / 210 怎样让孩子更听话？

<<管理者每天读点心理学知识>>

——控制与反控制 / 213 为什么没有人爱我——单亲家庭子女 / 216 家有“青春期叛逆”儿怎么办？ / 218 婚前酿成的悲剧——不良结婚心理 / 220 最熟悉的陌生人——婚姻期望 / 224 两看两相厌——爱情厌倦症 / 227 出轨者的心理变化——婚外恋四阶段 / 229 怎样面对婚姻危机——婚外恋应对心理 / 231

第七章 心病还得自己医——心理学让你更加健康 你的心理健康吗——心理健康的标准 / 236 做自己的心理医生——心理调适 / 238 扭曲了的自尊心——虚荣心理 / 239 有的人疑心特别重——猜疑心理 / 242 为何喜欢吹毛求疵——完美主义心理 / 244 恨人有，笑人无——嫉妒心理 / 247 莫说能撑船，小肚如鸡肠——狭隘心理 / 249 一天不喝就难受——酒精依赖 / 251 越看新闻心越慌——信息焦虑 / 254 翻来覆去就是睡不着——失眠 / 257 饮食失调是一种心理病——厌食与暴食 / 259 整容也上瘾？——“幻丑症” / 263 总喜欢引人注目——表演型人格 / 266 恨不能天天宅在家里——社交恐惧症 / 268 控制不住自己，一点就着——愤怒情绪 / 271

第八章 心理学应用实战——心理学帮你解决问题 怎样面对自己的双重性格？ / 276 为什么越热情越容易受伤？ / 278 逆耳的话要怎样说？ / 280 对工作产生倦怠感怎么办？ / 283 怎样避免成为夹心饼干？ / 285 职场上受伤了怎么办？ / 287 如何改善“灰色”心情综合征？ / 292 突然失业了怎么办？ / 294 怎样控制自己的购买欲？ / 298 得了早衰综合征怎么办？ / 300 如何预防和应对“退休综合征”？ / 302

附：心理学大事记附：心理测试 最适合你的工作——天赋智能测验 / 313 你是成功者吗？——核心素质测验 / 322 大脑的运用程度——大脑能力测验 / 324 好情商，好管理——情商调查问卷 / 328 你是什么样的人——性格调查问卷 / 331 你的信心怎么样——安全感调查问卷 / 335

<<管理者每天读点心理学知识>>

章节摘录

几乎所有心病的根源，都可以溯源到这三个主要问题上：我是谁？

我从哪里来？

我将往何处去？

“我是谁”，包含着对自己的外表、体质、举止、性格特点、气质类型、能力、兴趣、所承担的社会角色等方面的认识：“我从哪里来”，涉及籍贯、家庭状况、学历、工作经历、阅历、现有知识水准、能力、社会地位、社会资源等：“我将往何处去”，则指向一个人对自己未来人生的设计，比如在经济、情感、社会成就等方面想要达到什么样的目标，以及实现的具体方法。

这些问题概括来说，都属于自我知觉的范畴。

自我知觉，其实就是人们常说的自我认识，是指人们对自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点的感知和判断。

它可以是有关自我的一套观念，也可以只是有关自身认识的一些直觉，但不论是观念还是直觉，都会对我们的行为产生影响。

准确的自我知觉，有助于个体的社会调适和心理、行为素质的良好发展。

几乎所有的事都与自我知觉有关。

粗心的人一般不会选择会计为自己的终生职业。

但在我们身边，由于不了解自己的性格、天赋、气质，盲目求职的人还少吗？

规划人生同样牵涉到自我知觉。

我为什么而工作？

我的经济条件允许我买什么样的房子？

我对生活有什么要求？

我准备为理想承担什么样的代价……这些问题不想清楚，往往活成一团乱麻。

与人相处也离不开自我知觉。

亲友、同学、同事、师生、上下级，每个人在不同的人面前有不同的身份。

要求一般同事像朋友一样理解自己，要求老师或上级为自己办私事，绝大多数情况下都会碰钉子。

不懂得按照基本的社会角色规范行事，就可能给自己制造麻烦。

一个人缺乏自我知觉，做事是不可能成功的！

有一个年轻人，大学毕业后成为一名令人羡慕的公务员，但他还是很自卑，因为他认为自己是从小偏僻的山村里出来的，家里穷，也不认识什么后台，跟身边的同事、朋友相比是“先天不良”。

由于自卑，年近三十都没有恋爱过，总担心女孩子瞧不起他，也觉得自己配不上那些时尚、骄傲的女孩子。

其实，他身边的人都觉得他很优秀，也有女孩对他另眼相看，他自己却没有意识到。

因为他对自己的认识还是停留在那个“贫穷的山娃子”上，他总是对自己进行负面评价，结果不仅造成了心理上的困惑，更是影响到了正常的生活、感情。

这些都源于他没有一个客观、正确的“自我认识”。

假设这位年轻人，因为各种原因，失去了职务，不得不靠做苦力为生。

如果他只看到自己“寒门学子”的一面，天天抱怨社会不公，感叹自己大材小用，怎么可能做好事？而这种只会怨天尤人，不能脚踏实地工作的现状，又怎么可能走出困境？

相反，那些知道自己是谁，从哪里来，将往何处去的人，不论因何种原因，沦落到何种地步，最终都会以脚踏实地的顽强努力，为自己赢取光明的未来。

认识自己并不是一件容易的事。

在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己。

正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。

由于外部世界的复杂多变，个人在认识自我时很容易受到外界信息的暗示、而不能正确地认知自己。

P2-3

<<管理者每天读点心理学知识>>

编辑推荐

由于组织的主体是“人”，人们在管理的过程中的观点不尽相同，对利害的反应也不一致，其心理的变化、情绪的高低，都将会刺激其行为。

同时，人与人之间的相处、人与事的调适，也都易受到主观意识的影响，招致许多非常情所能理解、非常理所能衡量的纷扰，所以，“管理”与“心理”之间具有一种互动的因果关系。

管理者必须从心理学的角度分析并知道被管理者行为的原因，从外部的刺激反应了解他需要满足的层次与内涵，进而多关切、多尊重、借以激发其生命共同体的团队精神，只有这样，才能成为成功的管理者。

《管理者每天读点心理学知识》由启融编著，汇集了各种心理学派的精华，试图从多种角度阐释形形色色的心理现象，尽管对许多人来说，“心理”和“心理学”有些神秘、有些陌生——看不见、摸不着，但在日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约。

希望通过这本书，能为你的生活打开一扇有趣的窗户，通过这扇窗，你不仅能深入地了解自己，更能敏锐地洞察别人的内心。

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>