

<<应该读点心理学>>

图书基本信息

书名：<<应该读点心理学>>

13位ISBN编号：9787500843900

10位ISBN编号：7500843909

出版时间：2009-5

出版时间：工人出版社

作者：文成蹊

页数：246

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>

## &lt;&lt;应该读点心理学&gt;&gt;

## 前言

2008年9月，美国第四大投资银行雷曼兄弟申请破产保护，这无疑是金融界的一场大地震，波及整个华尔街乃至全球的金融市场。

这场经济危机改变了人们正常的生活节奏，企业裁员，公司减薪，股市跳水，物价上涨……这一切的一切，都搞得人心惶惶。

恐慌的人们感觉到了一种潜在的威胁，如何提升自己，如何摆脱迷茫，如何在原本就残酷的竞争中不被淘汰，如何在众多的人才中脱颖而出……每个人都在探寻着脚下的路，然而，路又在何方？

现实中面临的种种问题使得人们内心世界的困惑日益加深。

没有一个人的心灵会永远一尘不染：自卑心理、嫉妒心理、焦虑心理、愤怒心理、抑郁心理……所有这些消极的心理，也在时时困扰着人们的内心世界。

这时，心理的调节和心灵的放松便显得尤为重要，而心理学方面的知识不仅能够调节人的内心，还能帮助我们认识他人。

在处理事情的时候，如果能够了解自己又了解他人，掌握大多数人在某种情况下的情绪和心理反应，做到有的放矢，对症下药，就能够达到自己想要达到的目的。

老子说：“知人者智，自知者明。”

一个能够真正做到“知己知彼”的人，当然更容易创造“百战不殆”的佳绩了。

本书主要从情绪心理学、自我管理心理学、家庭心理学、社交心理学、求职心理学、办公室心理学、推销心理学、经营与管理心理学方面入手，以理论与实例相结合的形式，论证了如下方面的问题：怎样了解人的心理，从而使人与人之间的关系更为和谐融洽；怎样控制自己的情绪以收获幸福和快乐，以及怎样利用人们的心理来达到自己预定的目标。

掌控情绪，管理自我，是每个人都必须要做的；保持积极乐观的心态，消除自己内心存在的负面情绪，是一个人成就事业、获得幸福的必备法宝，幸福就在心的自我调节之间……家庭是社会的一部分，也是一个人生活中不可缺少、不能忽视的重要方面。

家庭关系的和谐，可以促进一个人获得事业的成功。

父母与子女、丈夫与妻子，无论哪一种关系，都是我们不可或缺且也必须要处理好的关系。

家庭关系心理学，可以使你遇到的那些让人头疼的问题迎刃而解……每个生活在社会中的人，必不可少地要与他人进行交往与交流，“亲和效应”帮你拉近与他人的距离，“同理心原则”可以让你学会换位思考……大学毕业后，迈入社会的最关键一步就是求职。

而在全球经济低迷的大环境下，中国的企业也未能幸免，公司在招聘上会更加谨慎。

“首因效应”让你明白第一印象的重要性，而不至于在面试时就因细节问题而失去一个机会：“毛遂自荐”会让你积极主动地把自己的优势展现在招聘者面前……职场中的生活占一个人一生的1/3时间，所以，你需要一些心理学方面的知识来帮你：“自我知觉”能够让你认清自己，从而让你做到自信而不自负，谦虚而不自卑；而办公室中的“主动表现和提升”，能够让你成为“老板伯乐”眼中的千里马；“刺猬效应以及人气指数的提升”，则使你与同事的关系处得不近不远，融洽而完美……

要想成为一名出色的销售人员，在注重自身能力的同时，还必须有识人的本领，如果你对客户一无所知，你的业绩将很难提升。

“投其所好”能够让顾客感觉到你的诚意，“尊重心理”能够让顾客感觉到你的谦虚，“微笑效应”能够在不知不觉中拉近你与顾客的距离……对于一个企业来说，无论经营、管理，还是产品的销售，都是关键环节，因此，作为决策者，要对市场中人们的需求心理有所了解，从而让自己的产品得到认可；作为管理人员，需要弄清楚下属职员真正的需要，以便让员工能够忠诚于企业；而对于销售人员，则需要对每一类顾客的心理都要有一个详细的了解和分析，以此来让自己被顾客喜欢，让自己的产品成为顾客购买的一部分……由此可见，每个人都应该读点心理学。

本书将枯燥晦涩的心理学理论以简明扼要、通俗易懂的形式展现在读者面前，以贴近现实的事例和详细的点评分析，来使读者更好地理解理论，并逐渐做到学以致用，从而使心理学贴近生活、指导生活、改变生活。



## <<应该读点心理学>>

### 内容概要

心理学究竟是一门什么学问？

心理学家说，他们的任务就是描述、解释、预测和控制人的行为，提高人的生活质量。

心理学的目的在于巧妙地策略，而不是分析。

我们学习心理学的目的不是为了享受心理分析的过程，而在于建立更积极的人际关系。

巨大的生活压力下，如何走出忧郁、焦虑和迷茫； 繁琐的家事中，如何照顾到每一位家庭成员； 复杂的社会中，如何建立融洽的人际关系； 莫测的职场中，如何让自己游刃有余； 沉浮的商海中，如何掌好事业之船的舵…… 走进本书，你就会找到答案。

## &lt;&lt;应该读点心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情绪心理学：掌控自己的情绪 掌控情绪：别让情绪影响你的健康 巴纳姆效应：不要让他人左右了你的情绪 齐氏效应：摆脱紧张的心理困境 永葆乐观：生命因乐观而精彩 学会等待：平息浮躁摇曳的情怀 摆脱抑郁，让阳光驱散阴霾 克服焦虑：摆脱阴云笼罩的生活 韦奇定律：时刻坚持希望和信念 抛开依赖：自立是新生命的希望

第二章 自我管理心理学：管理自我才能提升自我 情绪定律：处理好心情，才能处理好事情 心静如水：人生须有平和的心态 杜根定律：自信是你独一无二的个性名片 抛开犹豫：带着果断上路 自我知觉：适合的才是最好的 重复定律：持之以恒才能成功 坚信定律：把苦难当做垫脚石 挫折必然定律：坚强无法被征服

第三章 家庭心理学：维护家庭的和谐美满 幸福递减定律：别让幸福从你的生活中溜走 感恩心理：怀着感恩生活 杜利奥定律：拥抱热情，拥有快乐 环境与心理：为自己创造一个好的生活环境 空巢心理：把关心真正送到父母的心里 适当疏远原则：爱人之间也要留有空间 逆反心理：把握子女的成长规律 教育心理：学会如何爱孩子

第四章 社交心理学：交际场上最受欢迎的人 亲和效应：拉近与周围人的距离 情境同一性：创造与对方共鸣的情境 相似相惜律：投其所好，寻找共同点 安全需要原理：诚信是一笔可贵的财富 幽默效应：幽默是人际交往的润滑剂 “六度分离”理论：以积极的心态与人交往 邻里效应：交往越多越亲密 同理心原则：把自己摆在对方的位置上 恐惧心理：远离社交恐惧的羁绊 错误即止定律：两个错误永远不会制造出一个正确 与人为善：以一颗善良的心去对待他人

第五章 求职心理学：找到一份好工作 首因效应：人最难忘的是第一印象 十分钟定律：时间就是机会 换位思考定律：恰当地表现自己 推销自己：别让细节绊倒你 挑战自己：充分挖掘自己的潜能 畏惧心理：别过分在意自己的劣势 高不成低不就心理：理想和现实的激烈碰撞 詹森效应：关键时刻别让自己发挥失常 毛遂自荐：在机会面前主动表现自己 心理暗示：自信等于一半的成功

第六章 办公室心理学：办公室中的生存高手 表现心理：大胆表现会得到老板的赏识 主动心理：想办法解决压力 皮格马利翁效应：在工作中投入你的激情 “强调自我”心理：让你成为“众矢之的” 渴望“鹤立鸡群”心理：让你成为“孤家寡人” 学会拒绝：勿求尽如人意 阿Q心理：忽略职场心机 刺猬效应：不可过远，也不可过近 提升人气指数：同事不止于办公室内 借势原则：让更多的人帮助你

第七章 推销心理学：做最出色的推销员 消费心理：抓住顾客的心理 投其所好：满足顾客的心理需要 尊重心理：做学生，而不是做老师 重要性心理：把顾客置于真正“重要”的位置 冷热水效应：降低对方的期望值 诚实原则：让顾客信任你 晕轮效应：利用顾客“爱屋及乌”的心理 热情原则：让你的热情打动顾客 微笑效应：让顾客喜欢你 控制局面，在心理上战胜客户

第八章 经营与管理心理学：成功商人的秘诀 克服定式思维：不要被老眼光束缚 毛毛虫理论：创新才是硬道理 马蝇心理：让竞争对手时刻提醒你 互惠互利原则：让合作与竞争一起微笑 印刻效应：要做就做市场第一 破窗理论：及时制止小错误的发展 权威效应：让自己成为领袖和榜样 马斯洛效应：满足下属的不同需要 平等原则：平等是最容易被感知的尊重 感激心理：用情感激励下属

## &lt;&lt;应该读点心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

**掌控情绪：别让情绪影响你的健康** 我们通常所说的情绪，是指感觉及其特有的思想、心理和生理状态、行动的倾向性。

情绪的主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的；可以积累，易夸大其词；会影响行为，也可以经疏导而加速消散。

情绪是对身体变化的知觉，即当外界刺激引起身体上的变化时，我们对这些变化的知觉便是情绪。美国心理学家詹姆斯认为：人并不是因为愁了才哭、生气了才吵、怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭了才愁、因为吵了才生气、因为发抖了才害怕。

据心理学家研究，人的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。

无论是对学习还是对社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。

心理学家劝诫那些情绪容易受外界干扰的人，应先处理好心情，再投入精力处理事情。

**健康与情绪密不可分** 积极的情绪状态可以增强人的抵抗力，消极的情绪状态则会对身体构成一定的伤害。

我国古代就有“内伤七情”之说法，认为当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时，就会产生生理疾病。

现代医学认为，很多疾病的发生，都不是器质性的病变，而是与精神状态不佳、情绪异常有关；经常、长期的消极情绪所引起的神经长期过度紧张，会导致身心疾病。

大量的临床医学研究表明，充满心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪体验的人，免疫力减弱，容易患癌症。

据有关方面统计，经常忍气吞声的人得癌症概率是一般人的三倍。

“忍气吞声”型的人，往往过度克制自己，压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪，这些恶性情绪长期作用于大脑，会导致内分泌紊乱，降低人体免疫功能，从而给癌症以可乘之机。

情绪除了影响人体免疫系统而不利人体健康外，还会通过影响人的行为方式、心理适应、社会支持等决定身体健康的重要因素而影响人体健康。

而人的身体健康反过来又会影响情绪，因而通过情绪也可推断人的健康状况。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。

三国时东吴的大都督周瑜，因为妒忌多疑、心胸狭窄，而被诸葛亮活活气死。

与他们相反的是跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。

她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

**保持良好的情绪** 现代医学大量资料证实，抑郁症和精神分裂症患者，大多是性格孤僻，不能适应社会生活所致。

一个人身体健康，往往表现为精力充沛、心情开朗，倘若长期疾病缠身，则容易引起忧郁情绪。

既然情绪对健康的影响如此重要，那么，保持良好的情绪就是我们保持身体健康的根本。

以下几点建议可以帮助我们培养健康的情绪。

1.培养幽默感 研究发现，在问题面前，经常运用幽默作为应对机制的人，健康问题就比较少；而运用哭喊作为应对机制的人，健康问题相对要多很多。

2.增加愉快的生活体验 增加令人愉快的体验，可以减弱消极情绪状态，而提高A型免疫球蛋白，提高免疫反应能力。

这样，即使偶尔遇到不愉快的事情，也不至于发生过于强烈的情绪反应。

3.使情绪获得适当表现的机会 情绪是生活的组成部分，对起伏的情绪不必也不可能一概予以抑制，而应选择适当的方式，如运动、旅游、倾诉等，给情绪适当的发泄机会。

有机会倾诉自己的痛苦并得到他人的安慰，能够极大地改善健康功能，增强免疫系统功能。

4.换一个角度看事情 很多从表面看令人生气或悲伤的事件，如果换一个角度，用另外一种眼光去看，常常可发现一些正面的、具有积极意义的东西。

## <<应该读点心理学>>

5.要有自己的事业和追求 有了自己的事业和追求，并积极地为之奋斗，人就会体验到一种发自内心的满足，进而产生积极的情绪。

6.积极参与社会交往 社会交往能使人产生积极的情绪体验，积极的情绪体验又会使人们更积极地与人交往，更好地适应环境、应对突发事件，从而形成一个良性循环。

7.对问题当机立断 犹豫不决会引起不良情绪，损害身心健康。

因此不要太过追求完美，宁可偶尔出些小错，也不要为一些问题左思右想。

事实上，现实生活中的许多灾祸，都是在情绪无法得到正常宣泄的情况下，采取了失去理智的疯狂举动造成的。

每个人在一生中都会产生数不清的意愿、情绪，但最终能实现、能满足的却并不多。

在大多数情况下，我们会想着千方百计把情绪压抑下去、克制下去，而不让它发泄出来。

但是，即使一个人能做到在压抑、克制，也只说明情绪从“显意识层”，转移到了“潜意识层”，而它对人们的影响仍然存在，而且一直在找机会真正发泄出去。

因此，对于无法得到满足宣泄的情绪，最好的办法是疏导，而不是堵塞。

因为堵塞只能是暂时的，到一定程度就会造成“决堤”，那时情况失控，就更严重了。

## <<应该读点心理学>>

### 编辑推荐

本书主要从情绪心理学、自我管理心理学、家庭心理学、社交心理学、求职心理学、办公室心理学、推销心理学、经营与管理心理学方面入手，以理论与实例相结合的形式，论证了如下方面的问题：怎样了解人的心理，从而使人与人之间的关系更为和谐融洽；怎样控制自己的情绪以收获幸福和快乐，以及怎样利用人们的心理来达到自己预定的目标。

本书将枯燥晦涩的心理学理论以简明扼要、通俗易懂的形式展现在读者面前，以贴近现实的事例和详细的点评分析，来使读者更好地理解理论，并逐渐做到学以致用，从而使心理学贴近生活、指导生活、改变生活。



<<应该读点心理学>>

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>