

<<一口气读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787505421516

10位ISBN编号：7505421514

出版时间：2009-7

出版时间：朝华出版社

作者：田鹏

页数：308

字数：200000

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>

前言

在日常生活中，许多人都认为心理学玄深莫测，所以总是敬而远之，殊不知在我们做每一件事，说每一句话时，都受某种心理状态的控制。

因此，了解心理学的必要知识，对保持心理健康，进行心理调适是极为有益的。

许多以自我为中心的人，往往行为异常，他们的心理是孤僻和胆怯的，这实际上是一种自闭症，是一种严重的心理障碍，但由于这些人缺乏必要的心理学知识，因此不能对自己的心理健康进行保护。

许多因胆怯而对社交感到恐惧的人，都有某种不健康的心理。

正如著名心理学家荣格所说：“虽说由一群人共同拥有秘密能带来很多好处，实际上属于个人的秘密必有不良效果，它仿佛是心中的一种罪恶感，会使不幸的保存者切断他和他的同胞们的交往……在此情况下，他自然而然地就会和意识脱离，形成独立的情结，在潜意识里过着隔离性的生活。

既得不到意识的纠正，也不会受到意识的干扰，于是这个情节就成为心灵里的自主部分。

”由此可见，孤独的性格往往会形成自闭症，久而久之就会使自己陷入苦恼、焦虑和沮丧的泥塘中不能自拔。

因此，掌握必要的心理学知识不但是必需的，而且是急迫的。

因为我们正处在一个社会快速发展的时代，在这个知识经济时代，竞争的压力压迫着每一个人，使那些意志薄弱者的心理产生了障碍。

怎样克服这些障碍，医治自己的心理疾病，在某种意义上是必须依靠心理学的。

<<一口气读懂心理学>>

内容概要

每个人都有义务认真思考一下自己的性格特点，每个人应该适当调整自己的性格特点，每个人应该适当调整自己的性格特点，而不应该急忙确定另外某人的性格特点是否更适合于自己。

《一口气读懂心理学》尽量避免使用玄深莫测的心理学专业术语，以通俗易懂、生动活泼的语言，贴近生活的案例和事实，深入浅出地全面讲述了心理学的主要内容。

一口气读完这本书，你能从以下13个方面掌握心理学的精华，令你终身受益。

书籍目录

第一章 性格与个性心理的形成 1.内向型性格 2.外向型性格 3.了解和培养自己的性格 4.怎样培养性格优势 5.自制能力 6.合群的性格 7.性格的弱点及其克服

第二章 健康的个性心理 1.健康心理的性格特征 2.性格与职业选择 3.健康性格的力量 4.健康心理的内涵：正直与诚实 5.果断的性格 6.环境和经历塑造性格 7.个性心理的外在表现：言与行

第三章 心理疾病及其预防 1.人格障碍的特征 2.心理障碍的征兆和判断方法 3.把心理医生当做朋友 4.发生心理障碍与心理失衡的原因 5.心理障碍的预防 6.心理状态的自我判断方法 7.心理状态的检测标准 8.心理平衡的方法 9.心理调节

第四章 情绪控制 1.情绪表达有益健康 2.情绪低落的原因及其预防 3.情绪的欺骗性 4.愤怒与制怒 5.冲动的危害和控制方法 6.宣泄的功能和方法 7.保持情绪镇定的方法 8.情绪与免疫力的关系

第五章 走进快乐之门 1.走向快乐的途径 2.心情谱 3.快乐来自内心 4.感受生命的每一个瞬间 5.快乐的秘密 6.快乐与时间 7.不快乐的原因 8.完美只存在于想象中 9.不快乐的类型及其克服方法

第六章 积极心态与消极心态 1.什么是积极心态 2.自信心理对命运的影响 3.激情的价值 4.乐观成功论 5.乐观和悲观的不同效应 6.心理聚焦 7.心理的自我管理 8.瓦伦达心态 9.情绪功效

第七章 爱情心理学 1.男女思想的差异 2.感激与宽恕 3.恋爱技巧 4.心心相印与朝夕相处 5.欣赏与赞美 6.关注对方 7.夫妻产生矛盾的原因和化解方法 8.猜忌的恶果 9.爱情厌倦心理

第八章 病态心理的表现和克服方法 1.自卑心理的表现和克服方法 2.懦弱心理的表现和克服方法 3.犹豫心理的表现和克服方法 4.猜疑心理的表现和克服方法 5.虚荣心理的表现和克服方法 6.嫉妒心理的表现和克服方法 7.狭隘心理的表现和克服方法 8.刚愎心理的表现和克服方法

第九章 交往：检验心理健康的标尺 1.交往意识 2.主动与被动 3.沟通与认同 4.自尊心理 5.好恶心理 6.羞怯心理 7.悲观心理 8.病态心理 9.交往决定心理健康

第十章 什么叫抑郁症 1.抑郁症对身心健康的危害 3.形成抑郁症的原因 4.抑郁症的预防

第十一章 职场心理学：下属与领导 1.把握交谈分寸 2.进言的技巧 3.与上司相处 4.领导犯错之后 5.与异性领导保持适当的距离 6.巧妙对待副职领导 7.训诫下属的方法 8.下达指令的艺术 9.及时了解下属的心理需求 10.同情心理 11.评价下属时要有健康的心理

第十二章 心理压力的控制与释放 1.压力与健康 2.自我减压的5个方法 3.由压力引起的身体不适 4.解除心理危机的15个方法 5.会休息才会工作 6.工作与生活 7.办公室的道具 8.提高效率的方法 9.愉快地工作 10.竞争压力与心理健康 11.不做操心族 12.时间规划 13.简单生活

第十三章 人生三阶段：青少年、中年、老年人心理健康的维护 1.青少年要了解自己的心理特征 2.青少年要了解自己的心理问题 3.青少年要了解自己的人格障碍 4.青少年要掌握维护心理健康的技巧 5.中年人要了解自己的心理特征 6.中年人要了解自己的心理问题 7.中年人的心理和精神状态的调节 8.老年人要了解自己的心理特征 9.老年人要了解自己的需求 10.老年人要保持超然的心态

章节摘录

第一章 性格与个性心理的形成 1.内向型性格 内向型性格的人最大的特点是对交际活动极为消极。

这种类型的人只同少数知心的人交往，同一般人关系很浅，仅保持最小限度的接触。

他们普遍认为，交际麻烦，为此而表现出躲避、恐惧、拒绝或讨厌别人的态度。

所以，这种人要么被视为能力低、傲慢、冷酷、薄情和枯燥无味，要么使人感到不可理喻、莫名其妙、令人不快，甚至会被误解为危险的人。

因此，内向型性格的人即使不愿交际，也应努力注意使自己的交际活跃起来。

而且，应尽可能与更多的人产生共感、共鸣，而不要把自己孤立起来。

内向型性格的人可以多参加社交和集体活动，这样的活动是最普遍的社会实践。

第一，无论是组织实施，或是与人的接触、交谈、合作，都可以增长见识、积累经验、增强才干、提高胆量和信心，逐渐改变孤僻、内向等不良性格，缓解活动能力与知识、经验不足的心理矛盾。

第二，只有与人接触、交谈和相互了解，才会萌发感情和建立友谊，才能找到知己。

当人全身心地投入到集体活动中时，朋友的友情，集体的温暖，娱乐的兴奋，会令人忘却生活中的烦恼、压力，也没有了不安全感和孤独感，不仅有利于身心放松，更会因此建立情绪的良性循环，促进心理健康。

内向型性格的人，做事有彻底完成或彻底弄清倾向，讨厌做事敷衍了事、含含糊糊。

这是值得尊重的品格，应该保持，但如果拘泥于一事的完满，就不注意周围的事情，这样，便容易产生无暇顾及及其他事的后果。

在弄清某一事件时，也不要一味追究到底。

在与人的关系方面，如果过分追根究底，就会被认为是庸俗、不文雅或严厉无情。

在工作上，如果过于追究某人的失败、错误和责任，有时也会招致怨恨或拼命的反击。

俗话说“困兽犹斗”，因此，不要对他人过于严格和苛刻。

如果连细微之处都穷追不舍，就会成为“抠根癖”，这样，不仅会遭到人们的厌烦，而且自己也有逐渐厌倦的可能，所以，应该对此予以注意，尽量避免追根究底。

内向型性格的人要提高判断能力。

判断迟缓当然无伤大雅，可是如果总是犹豫不决，迟迟不能得出判断结果并付诸行动也是不好的。

因此，经过分析、研究过有关资料，并在理论上作出结论之后，就应进行决断。

无论怎样仔细地研究和讨论，也无法作出最后的判断时，不要畏缩不前，而应向某一方向迈进。

小心谨慎固然必要，但不能只慎重而不行动。

虽然判断结果会有风险，但如果不作判断、不行动，机会就会等于零。

内向型性格的人，常常蕴藏着内在的独特风格。

不少内向型性格的人具有温和、风趣、优雅、细致、高尚、纯真、虔诚，甚至神秘等特性，应注意发挥这些特性，认识到自己的这些内在特性是宝贵的财富，坚守“只有自己的生活方式，才具有真正的人性力量”这种价值观。

内向型性格的人不应满足于模模糊糊、朦朦胧胧的无意识状态，而应，努力使自己内在的理想具体化，与实际生活相结合，尽量使之在实际生活中表现出来。

内向型性格的人适合独立工作的职位，如果几个人相互间没有交叉关系，而是平行作业的话也相当适合。

特别是对于需要耐心的工作，这一类型的人，更能发挥特长。

外向型的人很快就厌烦、放弃的工作，他们却能做得很好。

要求周密、细致的工作、规则的工作、单纯反复的工作，都适合内向型性格的人。

具体来说的话，适合内向型性格的工作，有学者、研究者、技师、书记员、会计、电脑操作者、图书管理员等等。

以复杂的人际关系为主，或是和世间繁杂有相当关联的职业，不适合这种类型的人。

譬如说他们即使适合做个优秀的经济学者，却不适合担任公司经营者，也不适合服务业。

<<一口气读懂心理学>>

但是，内向型性格的人由于具备了诚实、严谨、忠厚、有耐心等等的优点，有时在人际关系的工作上，也能出奇制胜。

2. 外向型性格 俗话说：“在家靠父母，出外靠朋友”。

良好的人际关系是事业成败的关键。

但是要建立良好的人际关系却不是件容易的事，“处事容易，做人难！”

人与人之间关系的好坏，要看人与人之间冲突的多寡而定：冲突越少，人际关系越好，工作适应也较佳。

不过人际关系冲突的多少则视个人的沟通方式、沟通技巧、人格特质，以及待人处世的态度而定。

一般而言，擅长社交是外向型性格的长处。

如果给人的印象是八面玲珑、得意忘形、稀里糊涂，那么就会对你的工作和生活带来不良影响。

如果溜须拍马、阿谀奉承！

就更为不利。

周围的人会认为你的格调很低下，于是就会轻视你、不尊重你，别人认为你缺乏诚实，那么你就会得不到真诚的友情。

因此，社交活动过于频繁，反而有得不偿失的结果。

外向型性格的人能迅速地作出判断，但其判断往往只限于善恶、正邪、有用无用等极端化的判断。

对于事物的情况则较少顾及，忘了其中关系也有区别。

在工作方面，除轰轰烈烈和简单轻松二者外，更有多种形式。

对待生活，也不应采取孤注一掷或碰运气的简单化、极端化的方法。

外向型性格的人工作都很积极，这是长处。

但不足之处是，有时由于厌倦、疲劳就半途而废，或一项工作没完成就转向其他工作。

这种人犹如优秀的短跑运动员，擅长起跑后的加速跑，却不如有耐力的长跑运动员。

因此他们容易暴露缺乏耐力的弱点。

在工作中往往一个人承担一切，负担过重，由此被人称为干将并博得好评，但也容易四面树敌。

因此，在工作中不要一人独揽一切，有活大家一起干，把部分工作委托给他人做。

应注意能量的控制和贮存、分配和节省，以及合理使用。

外向型性格的人长处是能高瞻远瞩地思考、观察事物。

不注意细微琐事，当然无可非议，但有时也会忽视不该忽视的事情。

如果常常这样，难免被指责为轻率和不负责任。

因此，外向型性格的人在工作中、在自己的人生设计、人际关系及生活等方面应注意尽量克服这种粗心大意，不要功亏一篑，使自己的努力和辛苦，仅因一点失误就付之东流。

外向型性格的人，有对外界事物抱有兴趣，而却没有丰富内心世界的倾向。

这种类型的人，应去写作或欣赏诗歌，观赏绘画、雕刻、音乐和戏剧，自己绘画或演奏乐器来丰富自己的精神。

此外，还应培养丰富精神世界的兴趣，阅读一些作为精神食粮的小说、随笔和评论，观看电影。

不要只注重实利和实用，还应尽力培养情操，多多思索。

这样，就可成为既有深度，又有广度，并充满人情味的人。

外向型性格的人适合集体工作的职业，如公务员、公司职员等等。

而诸如记录、记账、资料整理、机器操作、实验、观察等等较枯燥又必须从事的工作则是不适合的。

总之，外向型性格的人比较适合和周围的人一同协力的工作。

因此，最适合与人接触频繁的工作。

杰出的公关人员，大多数都是这种类型的人。

外向型性格的人也适合做宣传人员和教育者。

如果有卓越领导能力的话，也适合做指挥、监督、领导别人的领导者。

外向型性格的人一定要结交内向型性格的朋友，因为这种人能潜移默化地给你带来影响，是你学习的好榜样。

<<一口气读懂心理学>>

如果是工作上的密友，内向型性格的人的意见或辅佐一定有用。

3. 了解和培养自己的性格 心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其事业成功与否、家庭生活幸福与否、人际关系良好与否起到了决定性的作用。

健全的个性是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。

与自己资历相当的同事都升了职，李丽却还是个普通的科员。

别人的孩子都快上幼儿园了，三十好几的她还是孑然一身。

一向自卑、懦弱的李丽，一次偶然的的机会听了一场主题为“性格决定命运”的讲座，她觉得豁然开朗，但还有很多疑问，讲座结束后，她便鼓起勇气找到了主讲的心理专家就自己的情况进行咨询。

首先，专家建议她，要发现自己性格的内核，这可以通过随便找四个自己身边的人进行了解。

按照专家的要求，李丽问了三个熟悉自己的人，询问他们对自己有什么看法。

结果大家的回答是：正派、温和、助人、友善、谦让。

接着，专家问李丽：“你如何看待自己？”

李丽不知如何回答。

为此专家给她布置了这样的作业，让她把自己想象为一个可以任意挑选角色的女演员，看她将会选中一个什么样的角色去扮演。

李丽选了一个自信心强、大胆、果敢、坚强的女强人角色。

因为这个女强人身上所具备的，正是她所欠缺的。

接下来，专家要求李丽找出一个她所崇拜的人。

李丽选择的对象是：“宋庆龄。”

这次她回答之迅速令专家感到惊讶。

她解释说，自己崇拜宋庆龄是因为“她具有高雅华贵的气质，崇高的人品，宽厚温雅的性格，美丽的容貌”。

当李丽谈着这位伟大的女性时，身上放射出热情的光辉。

专家以前从未见过她是这样有生气。

随后，专家让李丽在上述两种性格的女性中，确定一个作为自己性格的选择目标。

李丽毫不犹豫地回答：“我愿意像宋庆龄那样善良、宽宏、谦让、高雅，同时我也愿意像我想扮演的角色一样，勇敢坚强，独立自主。”

李丽为自己所设计的性格是成功、合理和出色的。

当她这样为自己设计时，她已不是原来那个李丽了。

数周后，专家又要求李丽在服饰上、发型上打扮得更为年轻，改变以往老气横秋的外貌。

半个月过去了，李丽却怎么也行动不起来。

专家分析了她为什么踌躇不前的原因——她担心改变性格后，会失去过去那种依附于一个群体的安全感，她过分依靠那些把她当成一个可怜的弱者的人们对她的赞同。

李丽的担心不是没有道理的。

当她的父母热烈赞成她的做法，并打算尽力来帮助她时，她却在工作中失去了一部分同事的支持。

他们没想到，李丽这位平时胆小沉默的小姑娘，竟也成了一名竞争对手，更有少数人嫉妒这位突然自信、热情、漂亮起来的姑娘，给她的工作制造麻烦。

然而，在专家的指导下，在亲朋好友的支持下，李丽坚持了自己的选择，她越来越成熟自信。

在工作中她升了职，在生活中也找到了一位如意的伴侣。

让我们再概括地重复一下上述心理学家所推荐的、找到成功性格所要采取的步骤：综合你自己所选择的性格。

改变你的形象、行为和自己的个性中你所不喜欢的东西，强化你所喜欢的东西，去表现你的新个性。

要提醒你注意的是，不要指望很快便能发展成一种成功型的性格。

此外，要成功地改造自己的性格，还必须以自己性格的内核为基础。

媒体关注与评论

心理学告诉我们，从某种意义上说，心灵中的东西是没有所谓旧的，也没有真正会消失的东西，即使保罗被咬的伤痕也从未消失掉，凡是想避新就旧或避旧就新的人，都同样会患有心理症，二者仅有的区别，不过是茸中的一位和过去有了隔阂，另一位则是和和将来隔阂。

——荣格《人生各阶段的心理特征》

编辑推荐

一个人的性格越是鲜明地具有自己个人的特征，也就越适合于自己。

性格与个性心理的形成、健康的个性心理、心理疾病及其预防、情绪控制 走进快乐之门、积极心态与消极心态、爱情心理学、病态心理的表现和克服方法、交往：检验心理健康的标尺、什么叫抑郁症、职场心理学：下属与领导、心理压力的控制与释放、人生三阶段：青少年、中年、老年人心理健康的维护。

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>