

<<做个心智成熟的人>>

图书基本信息

书名：<<做个心智成熟的人>>

13位ISBN编号：9787506487177

10位ISBN编号：7506487179

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：237

字数：149000

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>

<<做个心智成熟的人>>

前言

前言心智在外在世界对人的内心的影响下形成，同时也反作用于外在世界。

一方面，外在世界投射于人的内心，形成各种心理图像、印象，让人产生各种认知，这些来自于外世界的知识沉淀下来便形成了人固有的认知模式、行为模式以及为人处世的方式。

另一方面，一个人有怎样的心智模式就会对外在世界的刺激作出怎样的反应，由此获得不一样的结果，并根据结果调整自我的心智模式。

比如，一个在偏远山区长大的人，受生活环境的影响，或许没有“不能随地吐痰”的认知。

于是，第一次来到大城市，他习惯性地在地上吐了一口痰。

而他这种行为模式产生的结果是，周围人都一脸鄙夷或加以指责。

通过这个结果，他获得了“不能随地吐痰”的认知，并开始纠正自己的行为模式。

行为模式得到调整后，他变得更加文明，他的心智模式变得更加成熟。

简单地说，一个人的“心智”指的是其各项思维能力的总和，具体表现为感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，并以此为根据指导自我行为的能力。

心理学家们将之概括为三个方面的能力——获得知识、应用知识、抽象推理，并作出了“一个人的心智在很大程度上决定了其人生成功、幸福与否”的论断。

的确，一个人的心智越成熟就越能正确地认识外界、他人，进而更恰当、妥善地对人对事；一个人的心智越成熟就越能快速地学习，更新、提升自我的心智，与时俱进，不至于被时代的洪流、激烈的竞争所淘汰；一个人的心智越成熟就越明白什么事该做，什么事不能做，少些挫败、障碍，多些顺利...

...总之，心智成熟的程度与人的幸福、成功程度成正比，能够让人少走弯路，甚至不走弯路。

那么，渴望成功和幸福的我们是否具有成熟的心智呢？

如何才能具有成熟的心智呢？

本书为读者指明了方向。

本书从心理学的角度出发，通过大量的生活案例告诉读者心智成熟在生活中的具体表现，告诉读者在生活中具体应该怎样做才能让心智成熟起来；并且内容系统而全面，囊括了自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等方面，能够帮助读者全面提升心智，进而拥有不一样的人生。

文成蹊2012年6月

<<做个心智成熟的人>>

内容概要

一个人有怎样的心智就会怎样待人处世，就会有怎样的人生。

让自己的心智成熟起来，我们便能迎来不一样的人生。

心智成熟的人，不仅拥有出色的自控力、承受力、应变力，而且更懂得社会的生存规则，能够正确地看人看己看事，能够理性地趋利避害，待人原则，做事有方法，总是能更快地实现自己的目标、过上自己想要的生活。

因此，我们一定要做心智成熟的人。

?

本书将抽象的心智具体化，从生活案例出发，启发读者从自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等心理智慧的各个方面改善自我的心智模式，从而提升自己、开创不一样的人生

<<做个心智成熟的人>>

作者简介

文成蹊，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书

<<做个心智成熟的人>>

书籍目录

第一章 做心智成熟的人，把人生的路走直

什么是心智成熟

快乐和幸福是成熟的人给自己的心灵舒适区

心智成熟的人总是更容易、更快获得成功

因为善于解决问题，所以人生不用走弯路

第二章 心智成熟的人不会走进人生的误区

错误的自我认知是失败的根本原因

不可以过度紧张和疲劳

自我设限：害怕失败，所以不去冒险

都是“因为”惹的祸：别让借口毁了人生

警惕眼高手低，踏实地走好人生路

告别“拖延”，行动才是真理

第三章 心智成熟的人，用对的方式“爱”自己

注重发挥优点，人生才能得意

接受不完美的自己

磨练自己而不是纵容自己

休息是为了更好地前进

给自己的心灵找一份美好的寄托

让自己活在当下

不勉强自己，勇敢说“不”

拥有自己的梦想

第四章 心智成熟的人，用好性格让人生出彩

将热忱投注于现实

让独立成就人生真实的高度

专注是对梦想的沉淀

奇迹来自心智的坚韧

责任心是心智成熟的重要标志

用果敢书写人生的精彩

用自信护航人生

第五章 心智成熟的人，聪明地看人、看事、看自己

用自省告别“不自知”的苦

换个角度，就会有不一样的风景

用沟通、询问代替以己度人

不能只看表面，要善于观察本质

目光长远，才能成功。

把挫折看成财富

识人之明决定你的人生高度

第六章 心智成熟的人，做事有方

第七章 心智成熟的人，待人有道

第八章 心智成熟的人，善于激活并发挥心灵的内在力量

第九章 心智成熟的人，拥有平和的内心

第十章 心智成熟的人，懂得管理负面情绪

<<做个心智成熟的人>>

章节摘录

<<做个心智成熟的人>>

编辑推荐

《做个心智成熟的人:人生可以不走弯路》编辑推荐：如果你时常陷入孤立无援的境地，如果你做事不是缺乏耐心就是不能坚持，如果你总是不知怎么就把自己弄得身心俱疲……如果人生对于你来说就是一场苦旅，那么请跟随《做个心智成熟的人:人生可以不走弯路》修炼自己的心智，在人生苦旅中找寻那本该有的乐趣。

<<做个心智成熟的人>>

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>