

<<每天学点做人心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点做人心理学>>

13位ISBN编号：9787508516547

10位ISBN编号：7508516540

出版时间：2010-1

出版时间：五洲传播

作者：李清泉

页数：278

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>

<<每天学点做人心理学>>

前言

让生命失去色彩的不是病痛，而是内心的彷徨；让生活失去欢乐的不是苦难，而是封闭、幽暗的心灵。

如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题；如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际……前几年有媒体报道北大才子街头卖肉，一时成为了社会热点新闻，人们无法理解一个全国最高学府的才子，何至于沦落到如此地步，此次事件背后有关中国现行教育问题也随之被抬上了桌面。

2005年，又有媒体报道：南京某名牌大学热能博士陈某，居然当街行乞。

据报载，他的博士生导师称，陈某很聪明，理论基础很好，动手能力也很强，学校当初对他很器重。后来由于出国未果、工作没着落，碰了不少钉子，好不容易找到一份工作，只做了几个月就因各种原因甩手不干了。

如今，妻子已离他而去，他坐在街头乞讨，自称“想过简单的生活”。

我们知道，国家培养一个博士很不容易，一个人几十年苦读而成为博士更是不易，其间所费心血可想而知。

但这位博士却匪夷所思地沦为乞丐，如果不是因为某种不为人知的原因，实在令人费解。

名牌大学毕业的学生、博士生去卖肉、乞讨，在我国虽然只是个案，但也说明他们存在着一定的心理问题。

我们现存的社会是高速发展的社会，人们遇到的是快节奏的生活，高频率的工作负荷。

再加上复杂的人际关系，越来越激烈的竞争，各种压力扑面而来。

许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。

一个外表看起来很健康的人，也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。

随着商业文明的愈加发达，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于我们的生理病。

我们随处可见因心理问题而导致的一幕幕的人间悲剧：因贪婪招灾；因嫉妒生恨；因虚荣而悔恨不迭……太多的事例向我们昭示，心理问题正成为阻碍现代人健康与成功的障碍。

<<每天学点做人心理学>>

内容概要

世界上最重要的一件事就是心理是否健康，因为成功不会经常出现在你的身边，相反困难和挫折却会常伴你左右。

如果你承受不住，就会无所成就。

这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。

成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。

在我们面前，有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？

绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己，调整自己，找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步地纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮。

而是被自己打败。

他们意志脆弱，一遭遇人生难题，就唉声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间，在最后关头看到的是自己失败的影子。

<<每天学点做人心理学>>

书籍目录

一 自私贪婪的心理：高尚的人不顾自己的利益自私是一种本能遗传透析自私的代价见利忘义翻脸不认人做人不要太自私贪婪会彻底毁灭一个人做人不要太贪婪不要被金钱蒙住了眼睛终于贪污受贿的法官贪得无厌就会付出惨重的代价扎卡尔国王悲哀被弹劾的真正原因贪婪的人偷窃自己英国军官因贪婪遭受惩罚透析适度利己的贡献洁身自好放弃诱惑高尚的人不顾自己的利益不要不该要的东西美军不设元帅军衔的缘由不贪权要善于向下属授权海战大将军上了铜像的当二 虚荣攀比的心理：英雄不问出身贫寒英雄不问出身贫寒虚荣是负重的十字架做人不要高高在上不要盲目和别人攀比傲视权贵的乌克兰诗人一个出身卑微的枢密使牧童出身的“墨西哥国父”不为虚名所累不要空泛地追求学历透视攀权附贵的势利小人比人气死人比上不足而比下有余不惜屈身为奴的名画家透视富人与贵人的喜怒哀乐买官后遇到的难题消除沽名的钓誉权力不等于安全感不要为了炫耀而冒险生命中的最后一天三 猜疑嫉妒的心理：不要盲目和别人攀比因多疑而丧失机会的拿破仑猜疑会让你失去最珍贵的东西忌贤妒能陷害同僚无论是谁都有比他人做得更好的地方心胸宽广切不可心怀嫉妒生性多疑的人应该怀疑的是自己过于在意别人的看法不要过度地展示自我心存感恩彰显美好的人生学会感恩别人对自己的恩惠嘲讽我们的人正是自己的恩人不要被嫉妒心控制了自己处在尴尬境遇时不怕别人嘲笑受辱后要奋发图强像爱上帝那样爱别人照亮人们灵魂的品德宽容他人不报私仇谦卑待人才会得到尊重莫泊桑闹出的笑话四 悲观自卑的心理：不要抱怨自己的命不好从自卑走向成功的化学家别悲观地接受你不满意的东西放眼未来切忌缩手缩脚别让失望左右你的生活悲哀与幸运之间不向无能为力低头著名作家的退稿信做人不要太烦恼每个人都有自己的幸福不要沉溺于空想之中释下生命的重任挺立前进只要用心生活就会精致面对生命的缺陷敢于奋斗不怕别人的抨击和否定另起一行争取第一不要计较自己的无能不要计较他人的评价不要被一时的失败击倒缺陷和逆境并不意味着失败没有一辈子学不会的东西胜利永远属于生活的强者只要活着总有希望挑战自己弱点的拜伦不懂外文的著名翻译家痛苦和快乐其同滋补人生五 吝啬狭隘的心理：淡化自我意识不计较得失如何学会“布施”别吝啬你的同情淡化心中的自我意识相依为命的两个小国的悲剧做人不要落井下石失去不一定是损失让他几尺又何妨为别人照明是给自己开路不要做金钱的奴隶欠债的人是奴隶宁可贫穷也要拒绝债务人生因为失去而美丽诺贝尔面对突如其来的惨祸不以得为喜，勿以失为忧不必为失去的东西掉泪学会忘记伤痕心理健康是最大的富有跨出自己的舒服区才能拓展人生付出了劳动就应该坦然地接受报酬小心权力和利益的陷阱不要忍着痛苦求节俭六 偏执自负的心理：做人不要骄傲自满七 孤独恐惧的心理：在孤独中创造奇迹八 懒散犹豫的心理：拒绝借口积极行动九 逆反报复的心理：有仇不报是君子

章节摘录

一 自私贪婪的心理：高尚的人不顾自己的利益 自私是一种本能遗传 一些生物学家也相信人的遗传基因中存在一种“自私基因”。

在他们的实验中，一种叫“妊娠糖尿病”的孕妇产科病引起了他们的注意，这种从前还没有及时发现的病，其表征就是怀孕期间妇女的血糖会升高，呈糖尿病症状。

他们反复研究原因，结果发现，怀孕期间，胎儿体内会分泌一种激素，使母亲的胰岛素分泌紊乱，血糖升高，以多摄取血糖供自己生长。

当然，对这种侵略，母亲的胰岛素也会超负荷工作，以抵抗胎儿的进攻。

这就是说，人的自私行为在他还在母亲的子宫中，在他还没有完全成形，还不能完全算“人”的时候就已开始了。

《泰晤士报》上还有一篇文章，认为人类的大脑神经有一根中枢是自我保护中枢，在它随时自动履行自我保护的同时，潜意识还会传达出一种讯息——那就是要处处多为自己想一想——这个很正常的生理构造和心理动态，显然只有把它称为“自私”最为恰当。

这是从医学的角度来看人的自私遗传，实际上，作为一个类群或生物体，我们的视线还可以看得更远些。

我们可以设想，在从猿到人的最初时间，一只猿猴在本能的指引下，想要尽可能地向高等动物转化，它最好多靠点什么呢？

想来想去，只有留存在它体内的低等动物的自私本能是最有用的。

自私保证了生物个体的生存。

在此基础之上，当然要谈发展，也就是把自己最广泛地融入类群体之中，以期赢取更多的发展空间，这时更有效用的自私就被发现并使用起来，这种本能在向制度追求的靠近当中，人类趋利避害的天然取向一直起着作用，这种力量总是试图使自己永远立于进化的前端。

编辑推荐

我们现存的社会是高速发展的社会。人们遇到的是快节奏的生活，高频率的工作负荷，再加上复杂的人际关系，越来越激烈的竞争，各种压力扑面而来，许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。

一个外表看起来很健康的人，也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。

随着商业文明的愈加发达，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于我们的生理病。

我们随处可见因心理问题而导致的一幕幕的人间悲剧：因贪婪招灾、因嫉妒生恨、因虚荣而悔恨不迭……太多的事例向我们昭示，心理问题正成为阻碍现代人健康与成功的障碍。

《每天学点做人心理学》教你如何化解困惑，抛开在心中积聚的忧伤和痛苦，发掘生活中的幸福和欢乐，摆脱心理的阴霾，拥抱健康明媚的阳光。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？

为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？

这都是健康心理所起的作用。

生活中的我们每个人都是心理学家，每个人都渴望过上充实浪漫和充满朝气的生活，只是现实中很多人的生活并没有自己想像中的那么美好。

那么，尝试用心理学的眼光解析你的生活，在人生的旅途中寻找到休憩心灵的港湾。

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>