

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

图书基本信息

书名：<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

13位ISBN编号：9787510405990

10位ISBN编号：7510405998

出版时间：2009-10

出版时间：张铁成 新世界出版社 (2009-10出版)

作者：张铁成 编

页数：306

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>

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

前言

心理学是一门既古老又年轻的科学。

说它古老，是人类探索自己的心理现象已有两千年的历史：从公元前4世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》开始，心理学一直是包括在哲学之中；说它年轻，因为它是19世纪中叶才开始从哲学中分出来，成为一门独立的科学，它只有百年来的历史。

因此，德国著名的心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学的诞生是以德国心理学家、科学心理学的创始人冯特于1879年在德国莱比锡创立的第一个心理实验室为标志的。

”五十年前，毛泽东对青少年朋友们语重心长地说：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们青年入朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。

”五十年后，作为新成长起来的这一代青少年朋友们，可以说我们是祖国的未来，民族的希望，是优秀文化遗产的继承者，是先进文化的运用者，是具有中国特色社会主义现代化建设事业的开拓者，在我们青少年朋友们背后凝聚着一双双殷切期盼的目光。

诚然，我们都清楚，“腹有诗书气自华”，多读书，是加深自身修养的最好的途径。

多参加社会实践，也是增加阅历加深修养的好办法。

多和有修养的人接触，正所谓“人在虎豹丛中健”、“三人行必有我师”。

这些其实都是心理学的应有之意。

如果我们青少年朋友们能够在成长的过程中，有意识地去了解一些心理学方面的知识，将会对自己的成长大有裨益，这样做至少有以下几点好处：1.“有人的地方就有心理”人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。

2.有助于加强自我修养科学地理解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质，进而正确而自觉地去努力发展积极的品质，克服消极的心理。

3.解决工作、学习和生活中碰到的心理难题和困惑学了心理学，能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔。

4.学习心理学，能开阔人的视野尤其是从事文学、哲学、美学、医学等学科的人们，再学一些心理学知识，能丰富人的思想和观点。

5.实现自我价值能把自己所学的一些心理学知识奉献于社会，服务于人民，这是一件很有意义的事。

青少年朋友们应当具有良好的适应能力。

无论现实环境有什么变化，都要能够适应。

心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有体现。

只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

本书精选心理学的精粹，以深入浅出的文字，大量翔实的案例和故事同青少年朋友们分享，希望在与你们进行真诚的心灵碰撞的过程中，让你们能够对自我进行全方位的认识。

本书分为个体心理学、情绪心理学、社会心理学、社交心理学、沟通心理学、环境心理学、生活心理学、成功心理学、认知心理学、人格心理学等十个章节。

对于所有寻求个人成功的青少年朋友来说，本书如同一位充满智慧的导师。

它包含着以简洁和朴实的语言来阐述的宝贵道理，读起来轻松愉快，而又直指要害。

同时，它读起来也非常有趣，因为它会让你暂停和再次思考，并且让你反思生活中的一些关键点。

这不仅是一本鼓舞人心的书，更是一本指导个人发展的书。

它不是通过创造一个充满诱惑力的未来刺激你，但是它远比一个自我成长、自我发展和自我提高的蓝图更能帮助你创造一个称心如意的未来。

和一般的教导人们走向成功的书不同，这本书中的任何方法，一旦加以运用，你会发现它非常有用。

通过阅读本书，可以在帮助青少年朋友们全面剖析自己的基础上，更好地控制自己的情绪；帮助青少年朋友们在对群体心理认知的基础上，更好地与人沟通更好地融入集体；帮助青少年朋友们在对心理学精粹有了较好了解的基础上。

更好地进行自我引导，引导自己成为一个健康向上的人。

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

更重要的是，这本书能在你情绪低落的时候，成为温暖你的一碗“心灵鸡汤”；在你渴望进步的时候，成为指引你前行的“巴别塔”！

读书吧，读心理学书吧，读这本心理学精粹吧——因为，“只有心的强大，才是真正的强大”！

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

内容概要

人生要路过很多街口，有时，阳光明媚：有时，却进入漫漫长夜。
幸运的话，我们能够在这夜里看看一盏盏街灯——或明或暗，或短或久。
如果运气较坏呢？
那盏街灯或许会让你等很久——抑或，你再也看不见。
那么，何不擎一盏心灯呢？
这盏灯从一开始就存在我们每个人的心里，而我们现在要做的，就是找到它。
点燃它。

是的，用了心理学的火种，你就能发现它的所在，有了心理学的火种，青少年朋友们。
你会惊奇的发现：不仅仅当你的人生进入到昏暗的谷口的时候，你能举着自己的心灯披荆斩棘，更会发现你的人生从此将阳光遍布！
而你现在，要做的，只是轻轻地翻开《青少年一定要知道的心理学精粹》。
让你的心随着它去旅行，去品味这心理学的精粹！

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

书籍目录

第一章 正确认识自己才能完善自己——个体心理学正确地评价自己人最重要的是要认识自己你就是一只翱翔于天空的鹰了解你自己的长处分析自己的弱势从别人眼中找到真实的自我学会接纳自己的缺点认识自我，克服自卑挑战自我，变自卑为自信第二章 做自己情绪的主人——情绪心理学把情绪发泄得恰到好处变压力为动力转悲观为乐观打破常规看逆境摆脱心灵的枷锁选择适合自己的目标让梦想成为现实完善成熟的自我成功者善于控制情绪第三章 越早了解越受益——社会心理学理想与现实之间的距离即使天堂也不完美怨天尤人于事无补差异就是公平足迹就是你的路改变不了环境，可以改变心境要能够生活在荆棘之中第四章 提高人际交往能力的定律——社交心理学首因效应——好的开始是成功的一半近因效应——打一巴掌后揉一揉晕轮效应——灿烂的光环易晃眼刻板效应——西瓜一定要在夏天吃设防心理——距离产生美投射效应——他人并非如己所想互补效应——取长补短优势互补定式心理——经验也会成为束缚吸引定律——没有做不到只有想不到第五章 这样说别人才愿意听——沟通心理学赞美，令人喜欢的法宝交谈的“甜心”——投其所好幽默是和谐氛围的催化剂妙语连珠让气氛活跃起来开玩笑也有规则到什么山唱什么歌——说话要看场合不要打破沙锅问到底——说话要讲分寸善用鼓舞人心的语言力量如何提高谈吐的技巧第六章 让环境作你成长的动力——环境心理学环境的影响——营造有利于效率的环境感觉剥夺定律——生活丰富多彩，思维会更加活跃对比效应——不比不知道投射效应——站在别人的角度想一想模仿的作用——找一个学习的榜样观众效应——单独做事还是和别人一起做事竞争的刺激——在竞争中激发自己的能力异性效应——和异性搭配做事更出色第七章 不用再为一点得失抓狂——生活心理学引导愤怒，拒绝失控适度紧张，学会减压心如止水，品味孤独过度孤独，我要说不直面焦虑，生活美丽脚踏抑郁，海阔天空克服胆怯，超越自己与其抱怨，不如改变运筹帷幄，规划人生第八章 挖掘自己的最大宝藏——成功心理学潜意识蕴藏着无穷的宝藏如何开发利用你的潜意识不要强迫你的潜意识潜意识的力量潜意识的非凡记忆功能把潜意识应用到学习上来不要自我设限第九章 突破自我，品味人生幸福——认知心理学不后悔，只因我们努力过怀旧，心理健康的双刃剑直面错误，宽以待人大脑也需要保养天才，首先是注意力积极向上，对消极说不多点果断，少点犹豫第十章 远离人性的阴暗面——人格心理学离开梦幻岛，我要长大从依赖走向独立不做怪习惯的奴隶平和心态，远离暴力倾向勿让偏执成灾推开心窗，原来世界很美没有谁会了不起战胜懦弱，学会勇敢敞开心怀，雨弄天开仇恨的解药——爱

章节摘录

正确地评价自己个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。

也就是说对自己应有一个正确的评价，不可过高也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。

为自己制定出合理的追求目标，以达到成功的彼岸。

一个人不能正确评价自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，从而出现“现实自我”和“理想自我”的差距。

因此，我们应学会了解自我、评价自我。

自我评价是与个体认识能力发展相关的一种自我意识的表现，具体指个体对自身的思想、能力、水平等方面所作的评价。

个体在童年时就开始产生了一些简单的自我评价，但那时的自我评价多是由别人的态度和反应折射到自身而产生的，缺少其内在性。

自我评价的能力，会随着人的逐渐成长而逐渐地健全，而如何及时而准确地利用这项能力，将会对个人将来的发展起到关键性的作用。

自我意识对人的心理健康起着很重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力功能。

健全的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。

大学生自我意识的发展与完善，始终昭示着一条通往未来的光明大道，正如古希腊哲学家苏格拉底所说的“认识你自己”，自我意识的完善也是一个不断地进行自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程，正如雕琢一件工艺品一样，真正的匠人为了心中的追求，终生不悔。

自我意识是指个体对自己已经形成的心理特点和正在发生、进行的全部心理活动的认识，以及自己与外界事物相互联系的认识，是自己对自己心理的一种意识过程，是对“我”的一种主观反映。

随着独立性意向的发展，人们会开始将对外界及外界事物与自己的关系的关注转变为对自己心理活动的关注。

这样自己既是观察者，同时又是被自己观察的被观察者，自我意识被分成两个处于不同地位的部分：前者为理想的自我；后者为现实的自我。

一般来说，现实的自我总是落后于理想的自我，这样一来，二者的不一致便产生了自我意识的矛盾，青年人自我意识的矛盾通常表现为两种类型：一种是过高的自我评价，另一种则是过低的自我评价。

过高或过低的自我评价往往导致个体自我意识确立过程中的过分自负或过分自卑这两大心理缺陷。

第一种是过高的自我评价。

这是一种与过低的自我评价相对立的自我意识状态。

在这种自我评价的支配下，个体往往扩大现实的自我，形成错误的不切实际的理想的自我，并认为理想的自我可以轻易实现。

这种类型的人往往盲目乐观，喜欢拿自己的长处比别人的短处，不切实际地过高估计自己的优点，看不到自己的缺点，总认为自己才高过人，曲高和寡，怀才不遇，慨叹自己生不逢时。

他们喜欢卖弄小聪明，虽然没有取得什么成就，也喜欢说是自己没努力，暗示自己是聪明的，有才华的。

而一旦小有成功，便自鸣得意，忘乎所以，自我膨胀，把成功完全归因于自己；而当遭到挫折时，便千方百计地寻找借口，把失败完全归咎于他人和环境条件。

出现自我评价过高的青年人内在的深层次原因往往是，他们混淆了理想的自我和现实的自我，生活在一个幻想的世界中，以为自己是那个还没有被发现而得宠的白雪公主。

他们以自我为中心、自以为是。

凡事都只希望满足自己的欲望，要求人人为己，却置别人的需求于度外，不愿为别人作半点牺牲，不关心他人痛痒。

这种人强烈希望别人尊重他，却不知道自己也得尊重别人。

要求所有的人都以他为中心，恨不得让地球都围绕他的意愿转，服从于他。

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

他们不愿从客观实际出发，不能服从他人及集体。

只要集体照顾，不讲集体纪律，否则就感到委屈、受不了。

总之，这些人心中充满了自我，却唯独没有他人，信奉的是人不为己，天诛地灭。

这种自我中心意识对人对己都是极为不利的，因此极易遭受失败和内心冲突，产生严重的挫折感，导致心理问题的产生。

第二种是过低的自我评价。

处于这种意识状态的人，在把理想的自我与现实的自我进行比较时，对理想的自我期望较高，又无法达到，对现实的自我不满意，又无法改进。

他们在心理上的一个特征就是自我排斥。

由于在成长过程中，理想的自我与现实的自我的距离过大所导致的自我矛盾冲突，他们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。

这类人往往降低自己的社会需求水平，对自我过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的挫折感和内心冲突。

他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是面对新的环境、挫折和重大生活事件时，常常会适应不良，甚至产生过激行为，酿成悲剧。

正确地评价自己，过低不好，过高也不好。

过低的评价，容易心生自卑，缺乏信心；过高地评价自己，容易目中无人，失去朋友。

相信很多人都读到过这么一则故事：一个夏天的午后，一只老鼠惊醒了睡梦中的狮子，愤怒的狮子本来要用巨大的瓜子将老鼠拍死，可看到老鼠那副跪地求饶的可怜样子，狮子最终还是放过了它。

于是，千恩万谢的老鼠向狮子许诺，将来一定会以自己的方式作出相应的报答。

对此，狮子当然是一笑置之，根本就没有把老鼠的话放在心上。

不久之后，狮子在丛林中觅食的时候不慎落入猎人的罗网。

它想尽各种办法来做最后的挣扎，可就是无法从罗网中逃脱。

绝望的狮子只好大声吼叫起来。

它的叫声引来的正是那只曾经被自己饶过一命的微不足道的老鼠。

老鼠显然没有忘记自己的诺言。

它一边宽慰身陷困境的狮子，一边拼命地啃咬着编织成罗网的那些粗硬的绳子。

没用多长的时间，狮子就在老鼠的帮助下摆脱了罗网，保住了性命。

曾被狮子认为是可怜的老鼠，如今却救了这只可怜的狮子。

小小的故事，包含的却是对自身的思考，对心灵的启迪。

然而，小小的老鼠能够正确地评价自己，现实中的人想要做到这点却很难。

这是因为，要想做到正确地评价自己，脱离了正确地认识自己，几乎是不可能的。

而想要正确地认识自己绝非是一件易事！

青少年朋友们，一定要努力做到真正地认识自己。

.....

<<青少年一定要知道的心理学精粹>>

编辑推荐

什么？

心理学太高深？

那只是因为你迟迟地徘徊在它的门外。

什么？

心理学离我太远？

那只是你不知道你身边发生的原来都和心理学有着千丝万缕的联系。

因为，这是一门研究人的学问呀，这是一门“内练”的必须课！

通过了解我们为你精心准备的这些心理学精粹，相信你很快会打消你以上的疑虑，开始张满风帆，开始笑做人生。

只要学习了《青少年一定要知道的心理学精粹》为你准备的“心理学十大精品菜肴”，你将就此擎起你明亮的“心灯”，去实现你的“一千零一个愿望”。

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>