

<<年轻人要懂点生活心理>>

图书基本信息

书名：<<年轻人要懂点生活心理>>

13位ISBN编号：9787530863480

10位ISBN编号：7530863487

出版时间：2011-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：徐琳琅

页数：231

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>

<<年轻人要懂点生活心理>>

内容概要

无论是人际交往中的学问，还是求职生涯中的难题，无论是衣食住行的经济基础，还是精神世界的上层建筑，在林林总总的社会现象中，生活心理学都为我们写下了答案。我们需要做的，就是去试着打开心理学这层神秘的面纱，从而领略到科学与生活的乐趣。《年轻人要懂点生活心理》让我们实现自己的梦想。

<<年轻人要懂点生活心理>>

书籍目录

第1章 转变性格，塑造成熟心理

- 学会自控，避免情绪化
- 善于发掘事物积极的一面
- 做事有主见，不被他人左右
- 心态平和，不卑不亢
- 坦然面对人生的不如意
- 学会抑制虚荣心理的滋生
- 培养持之以恒的心理素质
- 做个宽容的人
- 告别社交恐惧症

第2章 懂点社交心理学，快速拥有好人缘

- 以平和友善的心态对待每次相识
- 被人肯定的前提是肯定对方
- 迎合对方的习惯
- 学会与对方保持适当的距离
- 常见面胜过“长相对”
- 巧妙化解对方的忌妒心理
- 记住别人的名字

第3章 巧用沟通心理学，让交流畅通无阻

- 共鸣心理是沟通的最佳基础
- 耐心沟通，不宜操之过急
- 和善的语言，让沟通更贴心
- 幽默，拉近彼此的心理距离
- 换位思考，赢得理解
- 非语言技巧是沟通的润滑剂

第4章 掌握求职心理学，为职业生涯开个好头

- 克服盲目心理，充分了解应聘岗位
- 察言观色，读懂面试官的心理
- 剔除畏惧心理，勇于表现自己
- 适当谦虚，过于张扬不能给自己加分
- 端正心态，忠于主业
- 正确看待应聘失败，不可陷入怀才不遇的误区
- 真功夫比什么都重要

第5章 职场心理学助你左右逢源

- 初入职场，心理压力不可要
- 爱岗敬业是永远要坚守的工作态度
- 脚踏实地规划自己的人生
- 学会倾诉，拒绝抱怨
- 低调处世，适当时也要勇于竞争
- 拒绝悲观，永远保持一颗上进的心
- 团队精神胜过单打独斗

第6章 理财心理学帮你理好人生第一笔财富

- 节流也很重要
- 及早摒弃过度透支明日钱的心理
- 坚信每一分钱都应该花在有意义的地方

<<年轻人要懂点生活心理>>

走出“月光”的心理误区

树立让钱“生”钱的理财意识

以敏感的心对待风险投资

盲目网购不可取

第7章 甜蜜恋爱也要有点“小心理”

以正确的心态对待恋爱

勇敢说出心中的爱

恋爱也需要呼吸

尝试改变对方的恋爱多半不甜蜜

恋爱“保鲜”才能持久甜蜜

克服婚前恐惧

信任，是婚姻稳固的基础

吵架，也要讲究技巧

失恋不是世界末日

<<年轻人要懂点生活心理>>

章节摘录

情绪是一把双刃剑，它既能助你功成名就，又能使你一败涂地。

而情绪化则是一个地道的“杀手”；

它只会让你陷入苦恼与尴尬的境地。

因此，聪明的人永远只会让思想控制自己的情绪。

而决不允许情绪左右自己的思想。

俗话说“人非草木，孰能无情”，情绪是每个人与生俱来的，它是一个人的心理状态的外在反映，是人对事物的态度和体验。

每个人都会有各种各样的情绪：愉快的、愤怒的、恐惧的，等等，这其实无可厚非。

但若一个人每天都是情绪化的，那么危害将是不言而喻的。

情绪化与情绪的区别在于：每个人都有丰富多彩的情绪，而情绪化则不是每个人都“具备”的。

这就是为什么悲伤每人都会经历，但有些人的悲伤总能被人看到，而有些人看起来却总是开心的，似乎不知悲伤为何物。

显然，情绪化是一种不够成熟的表现。

试想，如果一个人只因为某天在公车上感觉到拥挤不堪就情绪不佳，然后带着糟糕的情绪走进办公室，那么恐怕他一天都不会开心，其与同事的沟通、对工作的完成也都会产生不良影响。

总让情绪左右自己的状态，这明显是一种幼稚的表现。

素有“乱世奸雄”之称的曹操一向足智多谋，却也曾因一时情绪化而败走赤壁，留下“以多负少”的战场败笔。

三国时期，曹操基本统一北方之后，“挟天子以令诸侯”，以讨伐“反贼”的名义，于建安十三年七月出兵十多人南征荆州，欲统一南北。

孙权、刘备联军，在长江赤壁一带与曹操对峙。

曹操所率领的北方军队不熟悉水战，幸亏有荆州降将蔡瑁、张允做他们的水军都督。

这二人久居江东，深谙水战之法，曹操颇为重视。

周瑜一方深为忌讳此二人，很想除掉他们，却苦于没有机会下手。

恰逢周瑜旧时同窗蒋干过江而来，劝说周瑜投降。

周瑜趁机施反间计，借“梦话”说出蔡、张二人为自己的同谋，还故意让蒋干偷走模仿蔡、张笔迹写的“密信”。

蒋干智谋不足，对周瑜的醉言醉语和偷来的书信深信不疑，回到军营便向曹操告发蔡瑁、张允二人。

一向多疑的曹操此时狂怒不已，当即下令斩了二人。

等到人头落地后，曹操才明白中了周瑜的计，而这时悔之已晚。

没有了熟悉水战的将领，这一战曹操不仅损失了大部分人马，连他自己也差点命丧黄泉。

由此可见，情绪化的危害是不可小觑的。

在日常生活和工作中，不懂得控制自己情绪的人，往往是不能取得大成就的。

综观日常生活、职场甚至政界，有所成就的人通常都是泰然自若、处惊不变的，我们很少看到某个功成名就的人，在生活或工作中总是表现出烦躁、愤怒的情绪。

情绪化的具体表现是：总是为了一点小小的成就或喜事就狂喜万分，也总是因为微小的不愉快或逆境就沮丧、愤怒。

范仲淹在《岳阳楼记》中说的“不以物喜，不以己悲”是一种超凡脱俗的境界，若用来局限所有人，则未免过于压抑自己的情感；而罗贯中形容刘备的“喜怒不形于色”，或许对我们更具现实指导意义。

太过于将自己的情感外露的人，或者说易受情绪左右的人，通常是十分敏感的，他们易激动、易愤怒、易低落，总是觉得生活有这样或那样的不如意，觉得生活的一切都不受自己掌控。

其实，这些人悲观或愤怒的根源并非不能掌控生活，而是不会控制自己的情绪。

<<年轻人要懂点生活心理>>

……?

<<年轻人要懂点生活心理>>

编辑推荐

“人们的生活时时刻刻都离不开心理的活动。
“在日常生活中，我们的一言一行、一举一动无不是在心理的支配之下。
年轻人在面对纷繁复杂的社会时，总会很忐忑，这是心理还不成熟的表现。
合理利用心理学知识指导自己的生活，调整好自己的心态，年轻人就能鹰击长空般地追逐自己的梦想，实现自己的梦想。

<<年轻人要懂点生活心理>>

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>