

<<超神奇，活学活用的心理学>>

图书基本信息

书名：<<超神奇，活学活用的心理学>>

13位ISBN编号：9787564048211

10位ISBN编号：7564048212

出版时间：2011-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：武进杰

页数：216

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>

<<超神奇，活学活用的心理学>>

前言

人活着就有许多的事情要做，并要面对一系列的问题。

在家和家人相处，出门和别人交际，在办公室和同事共事……可为什么有些人活得春风得意，而有些人却处处碰壁？

有些人做什么都好，而有些人忙碌了一辈子却什么都没有？

有些人整天开开心心，有些人却愁苦不堪？

这些都需要我们去探索，引导大家去认识自己和别人的内心。

人性心理学懂得越多，我们就越能解释身边的现象，控制好自己情绪。

我是一个活得很快乐的人，不管什么时候我总能保持愉悦的心境。和同事、朋友、家人相处也游刃有余，陌生人和我交流也不是问题。

所以，身边的人常常问我为什么能做到如此。

让我告诉大家一些秘诀。

其实秘密就在我们自己的内心，一切都是我们的心态问题。

心态好了，一切问题都好办了。

心态问题就是心理学研究的东西。

心理学是一门涉及范围很广的学科，很多学校设有专门的院系来研究它。

我们不要求自己成为专门的心理学家，但是我们应该了解一些心理知识，这样更有利于我们了解自己和我们将要碰到或者已经碰到的人和物。

常听到“人心难测”“知人知面不知心”之类的话，的确，人是一种很复杂的生物。

人有时做出一些让自己同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是心理学家分析：每一种做法都是可以归类的，人类的每一种现象都是可以解释的。

以往的心理学家经过了长久的观测，细心的总结，再进行反复的试验，以此来论证他们的成果。而今天的我们是很幸运的，我们不必再苦苦寻思一些现象的本质，因为早就有人帮我们做了这些事情了。

现在我们要做的，就是学习，学会前人的理论，才能更好地应用在实际生活中。

在这本书里，我从我们生活中常见的几个方面来考虑，一共讲了九个大的问题。

第一章介绍的是掌控好我们自己的情绪。

“1%的好心情带来100%的成功！”

” “光明的内心就有光明的人生，灰色的想法带来灰色的天空！”

” “烦恼要像流水一般快速流走！”

” “保持每一天的热情和自信！”

” 是的，就是这样，让你学到和我一样的平和心态、愉悦情绪，让情绪不再是你的阻碍，而是你的奴隶。

第二章介绍的是我们必要的社交心理。

这个问题让你了解和陌生人交往的普遍模式、陌生人的内心所想、和陌生人交往的必要准备和注意事项。

第三章介绍的是面试问题。

找工作的问题是人人都少不了的，辛苦的学习和培训就是为了能够找到一份满意的工作，可是，决定我们求职命运的到底是什么呢？

……昨天已经过去，不管以前是成功的还是失败的，都已经“飘”走了，要紧的是抓住现在和未来。

本书中告诉我们：不管以后处事、工作，还是在选择上，都要有正确的评判标准，有了它才能保证我们取得成功。

希望每个人都能从这本书里面学到东西，下一次再遇见同样事情时，不用那么惊慌失措，而应变得从容不迫。

愿人人能变得更好，内心更加健康，让世界也更加和谐、更加美满。

<<超神奇，活学活用的心理学>>

内容概要

在这本书里，我从我们生活中常见的几个方面来考虑，一共讲了九个大的问题。

第一章介绍的是掌控好我们自己的情绪。

“1%的好心情带来100%的成功!”

“光明的内心就有光明的人生，灰色的想法带来灰色的天空!”

“烦恼要像流水一般快速流走!”

“保持每一天的热情和自信!”

是的，就是这样，让你学到和我一样的平和心态、愉悦情绪，让情绪不再是你的阻碍，而是你的奴隶

。

第二章介绍的是我们必要的社交心理。

这个问题让你了解和陌生人交往的普遍模式、陌生人的内心所想、和陌生人交往的必要准备和注意细节。

第三章介绍的是面试问题。

找工作的问题是人人都少不了的，辛苦的学习和培训就是为了能够找到一份满意的工作，可是，决定我们求职命运的到底是什么呢?

.....

<<超神奇，活学活用的心理学>>

作者简介

武进杰

毕业于法国蒙彼利埃商学院国际金融专业，后又攻读了心理学研究专业，获得心理学博士，于2004年回国。

回国后在某知名企业担任人力资源部总监，期间致力于研究社会和职场心理学，对人的心理有着相当透彻的研究，曾在多家报章杂志发表评论，也曾作为嘉宾主持出席众多电视心理访谈节目，为很多在前进道路上止步不前的人指出明路。

<<超神奇，活学活用的心理学>>

书籍目录

第一章 超神奇情绪心理学——让你春风得意好心情

好心情带你上天堂，坏心情让你进牢房

说你行你肯定行，就算不行也能行

困难越想越困难，乐观面对无难关

人生难免有痛苦，要把吃苦当吃补

乐观者敞开心扉，热情者拥抱成功

情绪不受人影响，坚定意志做强者

让烦恼随风消逝，释放压力心自松

活在当下要知足，感恩现在要惜福

坚持希望和信念，切勿轻易做改变

第二章 超神奇社交心理学——让别人一分钟喜欢你

别小看第一印象的首因效应

用热情打动别人的邻里效应

像磁铁一样吸引的亲和效应

说话内容反映了生活的素养

适时展示优点切记过于浮夸

学会寻找与陌生人的共同点

让乐观和幽默深刻影响对方

善于引导对方有兴趣的话题

第三章 超神奇求职心理学——让你处处求职不碰壁

原来面试主考官都是这样的

千万别信日久见人心这句话

是金子总会发光仅是个笑话

相信我被自卑缠上会很麻烦

人们往往被小细节绊倒自己

要做出头鸟而不是个跟随者

突出优势并规避劣势

学会在比较中取胜的真本领

第四章 超神奇销售心理学——将你的业绩快速提升一倍

销售第一步是让顾客喜欢你

天地间唯有诚实能赢得信任

用布利斯定律设立目标计划

分清四种性格采取有效对策

用皮格马力翁效应提高期望

掌握主动等于控制整个局面

利用补偿心理的留面子效应

第五章 超神奇办公室心理学——让你工作轻松又愉快

学会区别办公室的各种人

学会准确看人才能谨慎行事

轻信别人的话最容易被出卖

保持和同事之间的安全距离

沟通能让老板对你青睐有加

积累资本勇敢去敲老板的门

职场上不是以谦让论定人品

第六章 超神奇经商心理学——助你在商战中“克敌致富”

<<超神奇，活学活用的心理学>>

不被老眼光束缚的定势思维
让对手时刻提醒的马蝇心理
努力做市场第一的印刻效应
把假象变真相的旁观者效应
谈判制胜关键的冷热水效应
制止小错成大错的破窗效应
不创新就死亡的毛毛虫理论

第七章超神奇管理心理学——让下属心甘情愿地付出

成为领袖和榜样的权威效应
满足下属需求的马斯洛效应
用情感激励下属的感激心理
用竞争激励下属的竞争心理
用危机激励下属的危机心理
用罗密欧朱丽叶效应激励下属
目标激励让双方有相应信念
参与效应让员工增加归属感

第八章超神奇成功心理学——帮你摆脱命运的束缚，抓住机会

善用注意力作用使力量专注
利用竞争优势效应获得双赢
持续进取心可满足人生高度
光环效应告诉你把身价抬高
卡贝定理说明放弃才能创新

.....

第九章 超神奇生活心理学——构建快乐似天堂的生活

<<超神奇，活学活用的心理学>>

章节摘录

版权页：人生难免有痛苦，要把吃苦当吃补阿Q是鲁迅笔下的一个著名角色，人人都嘲笑他的麻木与他独特的“精神胜利法”。

但是从实际的心理学角度来说，人们有时候还真是需要一点阿Q精神，需要从阿Q的那种精神里面学到一些东西。

也就是他的精神治疗法中的健忘，我们不能总活在过去的痛苦之中。

痛苦是免不了的，有很多很多的事情都是痛苦的根源，朋友分离、亲人故亡、失恋、事业失败，等等。

这些事情在我们的生活上都可能遇到，而且有些是必然会遇到的。

遇到了之后我们肯定会有无比的伤痛，没有心思再做别的事情。

可是如果长时间这样下去的话，以后的生活都将不能正常进行，又如何做其他的事情呢？

所以我们要学会忘记过去的痛苦，开始新的生活。

当然，我们说忘记过去的痛苦并不是说我们要完全地忘记那些事情、那些人，而是要从痛苦中跳出来，化悲痛为力量，学会调节自己的情绪，活得更加轻松。

以前看过一个女孩的经历，很普通但是很能让大家在这里吸取经验。

这个故事中的女孩失恋了，被自己相恋几年的男朋友抛弃了，她想不开为什么会这样。

难道自己真的那么没有吸引力吗？

男朋友怎么那么没有责任感、没有良心呢？

从此她越想越想不开，一想就以泪洗面，什么事情都做不下去，不管朋友、家人怎么劝说都没有用，她一个人沉浸在自己的痛苦里不能自拔。

慢慢地，她开始埋怨父母把她生得不好，怪朋友没有给她好的建议，父母因此伤心不已，朋友也渐渐疏远她；工作上她更是没有心思，不久就被老板“请”回家“休假”了。

她觉得世界上的人都在和她作对，没有人真正关心她的生活，走在路上大家都躲着她，人间没有温暖存在。

越陷越深，越来越郁闷，越来越痛苦。

后来有一天，她突然从镜子里面看见自己的模样，当时她自己都认不出自己了，镜子里面的自己脸色苍白，像个怨妇，像个幽灵，模样恐怖狰狞，吓了自己一跳。

曾经活泼可爱的自己到哪里去了呢？

如果在外面看见这样一个自己，恐怕会尖叫了吧？

谁还敢靠近自己呢？

她被震住了，慢慢回想自己的所作所为，她真是特别后悔。

她决定要改变自己的样子，不再去想以前的事情，都已经过去了就回不来了，将来才是最重要的。

因此，她开始从容貌上改变自己，改变自己对家人、对朋友、对工作的态度，再也不怨天尤人了，脸上开始有了微笑，慢慢生活上了正轨。

在和前男友认真地交谈之后她认识到自己以前的许多毛病，并下定决心改掉它，改掉痛苦的根源。

当然就像任何一个美好的故事一样，她后来找到了自己的幸福。

故事中的女主角到现在都随时教育着她认识的人，不要一味地泡在痛苦中，沉迷于里面你将被它吞噬，看不到自己的未来。

要勇敢地走出来，忘记它，吸取教训开始辉煌的未来，过去的已经随着时间溜走了，将来是漫长的，不把握好的话也会悄悄溜走。

痛苦是相同的，将来的幸福却是不一样的。

只有忘掉痛苦，发展自己，提高自己，才能赢得未来的尊重和富足。

大到国家，小到个人都是这样的。

20世纪60年代中期，美国通用电气公司一位年轻工程师独立负责一项新塑料的研究。

正当这位工程师踌躇满志地准备大干一场的时候，不幸的事情发生了：实验的研究设备突然爆炸，3000多万美元的实验设备连同厂房瞬间化为灰烬。

<<超神奇，活学活用的心理学>>

面对爆炸后一片狼藉的现场，年轻的工程师精神濒临崩溃。

他想，自己在通用的梦想和历史就此结束了，巨额的债务就不说了，以后没有人会信任自己，自己已经完了。

他非常沮丧，忐忑不安地接受了通用总部派来调查事故的高级官员的谈话。

<<超神奇, 活学活用的心理学>>

编辑推荐

《超神奇,活学活用的心理学:不再碰壁的人生心理实战手册》是由北京理工大学出版社出版的。

<<超神奇，活学活用的心理学>>

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>