

<<20, 30, 40, 男女心理天平>>

图书基本信息

书名：<<20, 30, 40, 男女心理天平>>

13位ISBN编号：9787811249460

10位ISBN编号：7811249464

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：裴钰

页数：261

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>

前言

一起走进“心理主义”的阳光时代这是一个充满忧虑和抑郁的时代吗？

这个时代的人们是否需要拯救和疗治？

我的回答是否定的。

忧虑、抑郁、悲伤、愤懑……这些看上去很坏的情绪，其实都不是病，而是一个又一个心灵成长的契机，我们的生活出现这些契机，才会有积极的改变。

叔本华把人生比作铺满焦炭的跑道，每个人既要忍受脚底的灼烧，同时，又都在循环往复地兜圈子。这个比喻，我是不同意的，我和叔本华的思想分歧在于，我认为人生并非是一出悲剧，它是一个充满成长和契机的旅程。

即使在庸庸碌碌中，人们也能够乐然享受，即使在琐碎平淡里，人们也可以心怀喜乐。

同生活和解，与命运顺应，这是人的成长智慧，而非人性的无奈。

人性本没有善与恶，人性只是复杂的汪洋。

在传统观念中，用纯粹的道德高压人性的释放，并把人的希望引向偶像崇拜，但是，在现代人人文主义的视野中，人性的诉求是合理的，应该把人的希望引向快乐，在现实的生活中，彰显个性，激活自我，多样性的生活模式，活在当下，乐在其中。

中国社会转型期的情感、婚姻、亲子、人际和职场问题，从本质上讲，是生活价值观的重建问题，因为整体社会文化从精英主义转型为现代人人文主义，人文关怀也从服务于少数精英，转型为关注普通人的情怀。

在精英主义的精神家园之外，重建普通人的情怀家园，这种思想价值观的重建，我称之为“心理主义”。

幸福距离我们很遥远吗？

不，它离追求幸福的人并不遥远。

人们需要的不是被拯救，更不是被疗治，而是需要把握住每一个改变的契机。

内容概要

本书采用专业而又通俗有趣的方式，将应用心理学的科学测评技术，运用于情感婚姻、自我人格、人际交往、理财投资和职场能力等方面的心理测试，并以心理学理论为基础，重新加以深刻解析和引申点评，为20.30, 40年龄段的读者，提供了国内第一个“心理主义”阳光阅读。

在生动活泼的趣味性测试中，通过自我测评形成自我认知，自助解决常见的心理问题，是目前国内最为科学严谨，标准而实用的大众心理测评图书，用于指导实际工作和生活。

阅读本书，你会发现许多潜在幽深的情感问题，会把握许多稍纵即逝的成功机遇，并在错综复杂的生活契机中，开发最适合自己的心理自助方法。

本书亦破解了当前公务员考试和企业招聘中各类心理测试的出题秘密，帮助你全面提高相关的应试技巧，进行能力训练。

作者简介

裴钰，著名心理测评专家，人文学者，作家.长年致力于应用心理学发展，以及EAP（Employee Assistance Program）的中国本土化改造。

2005年，在国内第一次推动EAP直接面向中国国有企业。

在《时尚·新娘》、《都市主妇》等主流杂志开设“心理测评”专栏。

于2005~2007年期间，主持《北京娱乐信报》“心理咨询版”，并策划组织“海峡两岸心理咨询论坛”，“中美两国职业心理培训”等大型活动。

主要著作有《莎士比亚眼里的林黛玉》、《明朝那些曲》。

书籍目录

第一辑 恋爱与婚姻 测测你的婚姻营养指数 婚姻营养的13个标准 情感婚姻的营养元素表
 从来没有“模范家庭” 如何成为幸福的“吵架高手” 美满家庭要缔结“吵架公约” 婚
 姻陷入危机的8个信号 找到婚姻里的性灵G点 恋爱里有一种“酷刑” 有利于恋爱的睡眠G点
 你的老公“魔兽指数”有多高 别为“网虫老公”吃飞醋 “深思”是个坏毛病 测测你们俩的
 心灵“夫妻相” “距离感”是爱情的暗礁 警惕婚姻里的“单人行” 40题揪出“情感骗子”
 爱人说谎，不是罪 我们为何会轻信他人 说分手的方法 测测“准新婚”的幸福指数 婚
 前，请善待爱人的复杂 三招，让他对你死心塌地 找出你的“婚恋盲区” 面对爱人，请低下
 骄傲的头 情感关系中的三大障碍 缘分密码：你是男友的第几根“肋骨” 爱情中的主角到底
 是谁 学会用email调情 你的“男友牛排”有几成熟 婚姻中，要学会使用“爱的语言” 三
 招驯服大男子主义 四法则轻松应对婆媳关系 如何应对“铁腕儿”婆婆 制怒良方：“密封胶
 袋” 你的婚姻需要一个“小三”吗 爱他，但不要改造他 预防吃醋的三个方法 你在情感里会
 有多傻 四个指数解读“爱情傻女” 好老公，是女孩子“拣”来的 婚姻不被家长祝福，该怎
 么办 面对父母干涉，孝顺儿女要说“不” 女人软弱的五个借口 你是情感里的“老大”吗
 善解人意，别过分 撒娇，切记要“一点点” 你有“剩女基因”吗 在恋爱中，你讨人嫌的地
 方是什么 约会时，如何勾住他的视线 你的婚姻经得起“地震”吗 婚姻地震前的预兆 迷
 恋卧室卫生的老公 你的二人世界有阴云吗 亲自做饭能提高你的魅力 爱情越“秀”越糟糕 你
 给婚姻打“幸福疫苗”了吗 对爱人，不可托付终身 如何吊男人的胃口 品咖啡，找到你的情
 感“灾星” 五种“爱情依赖症” 短信，可能是你的爱情灾星 你的婚姻有“病”吗 夫妻
 间根本没有“矛盾” 撕掉婚姻的标签——理解第二辑 自我人格 你的性格适合冒险吗 冒险
 无对错，做人是根本 犯错了，别总是自我惩罚 测定你身上肥肉的心理曲线 发胖，不是因为
 肚子饿 谈恋爱，让一个女孩暴肥 心理瘦身妙法：“零食垃圾箱” 平常日子里，你是怎样
 的人 别求人人喜欢 深得异性青睐的性格 相信自己的第六感 你的属相是“加菲猫”吗
 给自己看得见的目标 做好“第二流”的人 你的心灵性别，是男还是女 人的心灵分“男女”
 从男人婆王熙凤说起 你是否缺乏安全感 不安全感从何而来 四招缓解你的不安情绪 琢
 磨别人，只会害己 你甩掉“心灵赘肉”了吗 “心灵赘肉”从何而来 被男友甩了，别自我反
 省 生活中，谁能击垮你 心理创伤的四种反应 精疲力竭的原因是什么 第三辑 人际与亲子 看
 手机，知道自己的人缘好坏 有了“社交焦虑症”怎么办 对上司有疑惑，要当场提出 你是一
 位冷美人吗 朋友不是天上掉的馅饼 说服别人的好办法 如何扩展自己的人际圈 认同对方
 ，需要无条 色彩和上司 朋友真的能和你交心吗 三种社交模式：“挑衅”、“被动”、“不
 卑不亢” 如何用语言打动对方 能博得他人信任的着装 你真的是“好妈妈”吗 懒散家长
 、暴躁家长、啰嗦家长 让孩子害怕的妈妈，不是好妈妈 你们在伤害孩子，你知道吗 妈妈的
 爱，有时也是一种“害” 家长的教训，孩子为何不听 孩子的苦恼到底是什么 好女儿交上了
 “坏朋友” 六招解决孩子的自闭 你真的是“全心全意”地爱孩子吗 鼓舞孩子，千万别用物
 质奖励 孩子成了“两面派”，家长怎么办 第四辑 职场能力 你的“狼性指数”是多少 女人
 在公司里应该变成一头狼 你的身边要“恶友”当道 换衣如换刀 外向的人，一定受老板的欢
 迎吗 外向，未必就是成功性格 挖出积极的自己 你对工作的责任心到底有多强 把“责任
 心”细化为五个部分 戳破不负责任者的狡辩 跨国公司常用的“潜能”系列测试 数字测试你的记
 忆潜能 字母测试你的反应潜能 词语测试你的关联潜能 人名测试你的阅读潜能 标题测试你的归纳潜
 能 短文测试你的理解潜能 造句测试你的创造潜能 潜力开发和“量力而行” 兴趣要离“潜能
 开发”远一点 提防骗人的时间管理术 书中真有“黄金屋”吗 兴趣能帮你摆脱“职场颓废”
 工作中耐压的心态是怎样的 少数派战胜多数派 你会激励他人的士气吗 点头，会让他人吐
 露真言 减压的鸡尾酒法 你是公司里的“火药库”吗 发怒原来是一种心瘾 适应性不是唯
 一的 你和下属的关系融洽吗 损害团队的七种心理 五招应对下属发怒 把握自己职场升迁的机
 会 你在公司里受排挤吗 女性平庸，源于“对成功的恐惧” 后记

章节摘录

插图：警惕婚姻里的“单人行”独来独往造成“空壳婚姻”现在，有一些朋友认为，即使夫妻两个人有很多相像的地方，无论是面容，还是心灵默契程度，但两个人必须要保持各自的独立状态，都要积极地推进自己的事业，并且不懈地扩展自己的人际圈子。

人们在婚后依然要维护自己的独立人格并且让“独立”延续在生活之中，这是很积极的观点，但是，婚姻里也潜伏着一种危险的“单身意识”，长期以来，被很多青年男女所忽视。

这种婚后的单身意识，也可以叫做婚后的“单人行”，常常表现为：婚姻里的一方或者双方，都不再把伴侣（老公或者妻子）当作自己的主要身份，而是把自己视为独立的个体，心灵的重心放在自己的单身身份上，即使双方还在一起同居，夫妻相处的生活方式也没有变，但是，由于两个人都已经走上了不同的轨道，婚姻也就在不知不觉之中逐渐化为一个“空壳”。

所以，这种“单人行”需要我们加以警惕。

某公司工作的小C，31岁，在他结婚第二年时，他被公司擢升为所在部门的主管，随着工作越来越忙，节奏越来越快，他开始觉得还是一个人的状态好，可以自己安排计划，可以去做自己的事情，于是，小C开始独自做一些决定，把爱人的想法排除在外，比如自己的职业规划、理财投资，还包括自己的年假旅游等。

小C开始单独去做曾经是夫妻共同做的事情，比如年假旅游，去新马泰度假等。

现在，小C和他的妻子，是你过你的，我过我的，两个人的世界已经黏合不到一起了。

婚姻从“双人行”转型为“单人行”，常常不是同时发生在夫妻双方，而是首先萌发在一方的心灵深处。

婚姻“双人行”，的三点保障婚姻“单人行”是非常危险的，即使你们俩很有“夫妻相”，备受家人和朋友的赞美，但是，庸庸碌碌的婚后生活，会慢慢地消磨真爱的浪漫与激情。

后记

当我写完这本书的时候，内心轻轻舒了一口气。

每个人随着成长，都会积累自己的阅历，也就是对人性的深刻体察。

回想我的生活，有两个阶段记忆深刻，第一个阶段，是大四的时候，去天津人民广播电台新闻台做实习记者，当时跑的是法制新闻，先后去了拘留所、看守所、劳改农场、男子监狱和女子监狱，对形形色色的服刑人员进行过采访。

甚至有一次，去法院采访，赶上一个死囚执行枪决，目睹了这个死囚走向法场，直至死刑执行。

这一年多的经历，让我对“另一个世界”有了深刻的体察；第二个阶段，我主持《北京娱乐信报》的心理咨询版，有一个心理咨询热线，叫“阿元热线”，这个“阿元”就是我。

当时是24小时接听电话，由于在2006年，北京城还没有一个媒体开通心理咨询热线，所以，“阿元热线”极其火爆，我记录下这些咨询故事，征得当事人同意后，发表在报纸上；同时，请专家给予点评帮助。

这个阶段，让我对现实社会生活有了深刻的体察。

男性的思维方式毕竟是问题型的，对于心理困惑，我是当作一个又一个待解的方程式，所以，我就非常注重心理学的技术性、科学性和实用性，而没有把心理学看成“哲学”和“成功学”。

比如，我在2005年6月，推进EAP（Employ Assistant Program）的时候，就特别注重把中国的国企和私企作为EAP的对象，特别注重EAP的中国化。

为此，我还专门提出了C-EAP，即Chinese Employ Assistant Program，这在当时，给很多应用心理学领域的学者和从业人员以很大的思想启发。

我最后把“心理测评”当作我的专修方向，也是看重心理测评的科学和规律性的一面。

正如我在自序里所说的，心理学在中国的发展，取决于两个前提——第一，社会文化的现代化转型；第二，生活价值观的开放和多样化。

同时，心理学的发展，也会带动中国现代人文主义的发展，对个体的关怀，不仅仅是心理学的，更本质的，还是来自人文主义。

媒体关注与评论

裴钰先生以专业而又生动的心理测试形式，深耕都市新婚女性的生活细节和心灵深处，呈现给我们一个崭新的“心理主义”的女性思考视角。

——《时尚新娘》主编 汪阳在游戏中学习，大概很多人喜欢吧。

从心理游戏的娱乐中，不经意间发现未知的自己，窥视我们日常行为背后的心理动因，不亦乐乎？了解多一点，智慧也会增长，离幸福也更近一些。

——《都市主妇》主编 罗文林裴钰先生一直致力于“心理测评”的本土化改造，这本书从极富趣味的心理测评出发，对情感，职场、亲子、人际和自我人格探索等热点话题进行深度解析，可谓开应用心理学风潮之新。

每个人都是自我的宝藏，运用自我的力量，朝着想要去的方向努力前行，这本书一定是指引你寻找自我和追求幸福的智慧良方。

——YOKA时尚网主编 李枚涓在二人世界里，阅读裴钰先生著的“心理测评”，不仅仅是享受一种乐趣，它还会让“心灵”获益匪浅。

——著名演员 何佳怡边看书边做心理测试，这真是一部有趣的书。

内容从测试、答案、深度分析到延伸阅读，裴钰带着大家走进一个“心理主义”的阳光时代。

——新浪《文坛开卷》著名主持人 姚文坛

编辑推荐

《20,30,40,男女心理天平》编辑推荐：生动有趣的心理测评、深刻实用的分析支招.在情感婚姻、人际亲子和职业能力方面，全面塑造你快乐成功的价值人生。

br 《20,30,40,男女心理天平》不是为你治病，而是帮你寻求更加快乐舒适的生活，更加成功稳定的职场；《20,30,40,男女心理天平》不是给病人和失败者看的，而是写给坚守希望和情怀的朋友。

br 首推，全新的“心理主义”阅读。

br “心理主义”阳光阅读，是一种心灵关怀，是指向“情怀家园”的阅读罗盘它是一种全新的人又阅读。

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>