

<<成功心理学>>

图书基本信息

书名：<<成功心理学>>

13位ISBN编号：9787300102580

10位ISBN编号：7300102581

出版时间：2009-2

出版时间：中国人民大学出版社

作者：丹尼斯·韦特利 (Denis Waitley)

页数：438

字数：398000

译者：刘森林

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>

<<成功心理学>>

前言

成功总是件令人羡慕的事情。

成功需要学习，无论是在校系统学习还是在职自学，善于学习才是成功的关键。

悬梁刺股，勤奋刻苦，固然可贵，但仅有这种精神还不够。

方法得当，善于总结，方能事半功倍。

我们看到，不仅是学生，不少教师也缺乏成功学习的方法指导，只是局限于自身的经验，眼界不宽，思路不广，方法不灵。

许多学生经常问：如何读书，如何搜集资料，如何选题，如何写论文，如何应付学校生活的紧张，如何表现出众，如何成功择业，如此等等。

我们的这套丛书，就是以简明生动的叙述和论证来回答这些问题的。

从大学生和研究生的阅读指导、论文写作、如何答辩，到一般科研项目的课题选择、资料搜集和调查研究方法、论文写作，再到培养公共演说和公关能力、应对心理紧张焦虑，成功地适应大学生生活和毕业后的就业挑战，均选择翻译一些有代表性的畅销书籍，或者请成功人士和专业教师亲自撰写，现身说法。

我们尽量要求语言精练、通俗易懂，阐述准确生动，论证直截了当，事例典型可靠。

希望能够通过这套丛书，给予我们广大的大学本科生、研究生和从事自学的各界朋友以恰当的点拨。

同时也竭诚欢迎各位读者提出宝贵意见，以利于本丛书的不断改进。

今天的世界是全球范围内人才、知识、信息和技术竞争的世界，学习型社会正在向我们招手，善于学习的民族才能立于不败之地。

我们衷心地希望本丛书的每位读者能够从中得到启发，认真总结经验，根据自己的具体条件、环境和爱好，选择适合自己的成功之路。

衷心祝愿各位读者通过学习，不断取得成功！

<<成功心理学>>

内容概要

本书向你讲述成功的基本心理学原理——这些原理适用于每一个人，无论其年龄、背景和专业领域是什么。

和许多心理学书籍不同，本书没有采用一种干部一腔的方式，而是让作为个体的你在为自己界定什么是正确的东西时扮演一种积极的角色。

本书要求你运用自我意识和批判思维的策略来考察自己的梦想、价值观、兴趣、技能、需求、认同、自尊和关系。

这将帮助你确立并达到与你个人的成功愿景相一致的目标。

本书按照逻辑顺序提出了成功的诸原理。

首先，你将评估自己属于什么类型、具备何种特殊品质，从而帮助你开发自我意识、明确个人目标。

然后，你将认识到，对于令人满意的生活来说，自尊和积极思考的重要性。

同时，你也会认识到在向自我目标不懈前进的道路上必需的工具：自我约束和自我激励。

一旦你掌握了这些心理学工具，你将学会时间和金钱管理、交流和积极人际关系的基本法则。

<<成功心理学>>

作者简介

丹尼斯·韦特利（Denis Waitley）博士毕业于美国海军学院，人类行为学博士；是全国自尊协会的创会主席，担任过总统职业教育理事会和国际家长协会的顾问；并当选国际著名演说家协会成员，作为最受欢迎的一位演说家，被同行任命为年度论坛杰出发言人；是“人的表现和潜力”

<<成功心理学>>

书籍目录

导言第1章 心理学与成功 导言 1.1 了解成功 什么是成功？

理解心理学 1.2 理解你自己 你的内在自我 你和你的社会 本章复习和活动第2章 自我意识 导言 2.1 找出你的方向 发展自我认识 确定你的梦想 深入接触你的价值观 2.2 发现你的强项 人格与个性 探讨你的技能和兴趣 把自我意识与工作结合起来 本章复习和活动第3章 目标和障碍 导言 3.1 设置并实现目标 你的目标是什么？

克服障碍 3.2 控制压力和愤怒 压力和压力源 应对愤怒 本章复习和活动第4章 自尊 导言 4.1 理解自尊 自尊的力量 自我期望和自尊 4.2 学会喜欢自己 自我认可和自尊 运用积极的自言自语 批评与自尊 本章复习和活动第5章 积极思考 导言 5.1 成为积极思考者 积极思考与乐观主义 采纳积极的习惯 思考的类型与健康 5.2 战胜消极思考 克服自我击溃的态度 认清扭曲的想法 改变你的消极想法 本章复习和活动第6章 自我约束 导言 6.1 掌控你的生活 什么是自我约束 控制冲动 接受改变 克服坏习惯 6.2 训练你的思维 学会批判的思考 成为更好的决策者 本章复习和活动第7章 自我激励 导言 7.1 理解激励 激励的力量 需要与激励 7.2 给你的激励充电 激励和情感 克服对失败的恐惧 克服对成功的恐惧 设想愿景 本章复习和活动第8章 资源管理 导言 8.1 时间管理 管理你的时间 应对拖拉 8.2 金钱管理 金钱事关重大 管理你的财务 扩展你的资源 本章复习和活动第9章 沟通与人际关系 导言 9.1 有效沟通 沟通概观 非语言沟通 改善你的沟通技能 9.2 健康的关系 关系概观 人际关系 本章复习和活动进一步阅读材料词汇表索引译后记

<<成功心理学>>

章节摘录

认知和情感思考和感觉究竟是什么？
思考。

在心理学中被称为认知，指的是加工信息的功能。

这些信息的表现形式可以是文字、图像或声音。

每当我们自言自语、白日做梦、重温过去的情节、在我们脑海中听见一首乐曲或看见一张图片时，我们都会思考。

认知包括如下活动：·感知——赋予感觉到的信息以意义。

·辨认——确认你此前是否经历过某个人、事、想法或情境。

·记忆——储存和恢复信息。

·推理——运用信息抵达结论。

·做决定——在各种选择项或行动过程中进行评估和选择。

·解决问题——创造并评估那些克服横在你和目标之间障碍的方式。

·形成概念——把具有共同特征的目标、事件或人进行分类。

·想象——把你想采取的行为在头脑中形成详细的画面。

认知与情感密切联系。

情感指伴随生理和行为变化的主观感觉，这些变化包括面部表情和姿势。

尽管没有“坏”情感和“好”情感之分，但是，有些情感却比其他情感更使人愉快。

<<成功心理学>>

后记

本书系统全面地介绍、演示、解释和阐述了一个人取得事业成功所需要的心理知识和体验，包括自我意识、了解目标和障碍、培养自尊、积极的思考、自我约束、自我激励、管理各种资源、沟通和人际关系，等等。

全书的阐述具体生动，没有抽象的说教，也不纠缠于深奥难懂的名词术语，而是用日常语汇进行简明的定义和解释，介绍成功心理学的原理，列举了大量的案例，一一解说各种具体的技能。

尤其是通过大量的复习题、活动、练习、日志写作来让读者自己总结、反复实践，了解自己的特点。找出最适合自己的学习和工作方式，从而获得最大的成功。

今天，普及心理学仍然是我们的一项艰难任务。

许多人在具体专业知识和外语等方面花了许多工夫，成绩显著，但对于如何总结自己的心理状况、积极地思维、与人相处共事、取得事业的成功却相当陌生。

值此全球化的时代，人才的竞争更加激烈，取得事业和生活的成功已经成为每个人必须正视和实践的事情。

掌握成功心理学显然有助于人们取得成功。

我们特推荐这本难得的教材，供大学文理科学生、研究生和广大教师、记者、企事业管理干部、政府公务员等各界人士参考，也供立志于培养卓越成功的子女的家长参考。

<<成功心理学>>

编辑推荐

《成功心理学:发现工作和生活的意义(第4版)》是成功学习丛书之一。

<<成功心理学>>

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>