

<<好习惯好成就心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<好习惯好成就心理咨询>>

13位ISBN编号：9787502831684

10位ISBN编号：7502831681

出版时间：2007-8

出版时间：地震出版

作者：刘迎泽

页数：279

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>

<<好习惯好成就心理咨询>>

前言

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式或行为方式。在所有可以影响人生命运的要素中，习惯是最明显、最直观，也是最直接的。除此之外。

性格、心态等要素也可以解释为何不同的人会走上不同的人生道路，但是这些心理现象都是复杂而易变的，更何况先贤们早已喊出“性相近，习相远”的感慨。

美国心理学家特尔曼从1928年起对1500名高智商儿童进行了长期的追踪研究。这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。

等到这些孩子成年之后，特尔曼对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们的智商没有太大的变化。

之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。

人的知识积累、才能增长、极限突破等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

在一个人的日常活动中，有90%的行为都在不断重复原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。

这些行为都是不用思考的自动运作。

这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

习惯的力量是令常人难以想象的。

一旦行为变成习惯，它就会影响并主宰我们生活中的方方面面，无论这些事情是多么微小或巨大。

习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。

惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择，并让你难以走出自己选择的道路。

于是，习惯不仅仅会影响一个人，甚至会影响一个国家、一个民族。

试想：现在教育者们纷纷呼吁减少应试教育，增强素质教育；企业家们纷纷抱怨不少大学毕业生眼高手低，缺乏实用的技能。

这不都与历史上强大的“科举习惯”有关吗？然而，正所谓“司空见惯寻常事，断尽江南刺史肠”。

因为“习惯”在人们的生活中太普遍了，所以很多人对它的影响视而不见。

好在心理学家们已经认识到这一点，开始了针对“习惯”的研究工作。

心理学家分析认为，人的习惯可以分成数十个大类，上千个小类。

所以虽然这本书的内容基本涵盖了习惯所影响到人们生活的大部分领域，但是难免有所疏漏，只希望可以抛砖引玉，引起读者朋友对“习惯”的重视，从而改变自己的生活。

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。”

“好习惯是培养出来的，我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。”

让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然，走上一条用习惯铸造成就的道路。

——编者

<<好习惯好成就心理咨询>>

内容概要

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。要养成良好的习惯，一旦你坚持住了，就完成了自我改造，它会成为你生命中的有机组成部分，自然而然地为你“效劳”。

生活中，我们每个人都会遇到无法突破的瓶颈，你变得烦躁、抑郁、无所适从……这种情况很多是因为习惯束缚了你的思想，这时候就需要你突破习惯的束缚，重新寻找出口。

习惯以一种顽强的姿态干预着你生活的细枝末节，从而主宰你的命运。

好习惯将成就你的一生，无论是学习还是生活，做人或者处世。

好习惯可以让你更有教养、更有知识、更有能力；好习惯可以让你训练有素、技巧成熟、准备充分；好习惯可以让你充满自信、走向成功。

<<好习惯好成就心理咨询>>

作者简介

刘迎泽：籍贯北京，中尉，毕业于中国人民解放军北京军医学院。
陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。

曾在核心期刊上发表学术论文多篇，如《对心理战地位作用的分析》、《提高我军心理防御能力与完善心理咨询机构》、《加强和完善部队的心理咨询工作》等，此外，还参与编写《中国军事百科全书》、《军人心理卫生》等图书。

书籍目录

第一章 认识习惯的巨大力量和作用解读习惯心理学厄运总与坏习惯相伴好习惯会使任务变得简单潜意识是习惯的起点不要总是心存侥幸习惯的养成要经过反复训练养成自我控制的习惯提高自制力用厌恶疗法改正坏习惯鼓励有助于习惯的养成培养习惯需要合适的人际环境要养成自我对话的习惯培养自省的习惯正确认识强迫症第二章 保持积极进取的习惯避免做“空想家”改正懒惰的习惯勤奋可以使人超越自我消极被动不可取坚持到底就是成功改变犹豫不决的习惯增强果断的意志品质每天多做一点点不要惧怕成功不要习惯于寻找借口发牢骚毫无意义克服依赖的习惯不要刻意寻求赞许张扬个性要适度勿养成马虎轻率的习惯耍“小聪明”吃大亏要保持从容的姿态第三章 掌控稳定情绪改善习惯要疏导情绪喜怒不形于色避免情绪大起大落通过表情调节情绪不要随意发怒不要用离职来“解气”懊悔没有实际意义克制嫉妒的情绪用习惯战胜恐惧生闷气危害多多摒弃猜疑的弱点消除抑郁浮躁让人迷失方向调节自卑情绪消除孤独情绪让放松成为习惯深呼吸可以消除紧张第四章 突破思维僵化的习惯学会创造性思维思考是创新的前提什么是思维定式思维定式阻碍了创造力克服思维定式的消极影响习惯与创新是一对矛盾以变应变模仿是创新的天敌发挥想象力好习惯有助于提高想象力加强发散性思维加强直觉思维不要依赖直觉判断提高预见力避免自我意识固化摆脱“必须”的思维不要迷信权威培养求异思维克服因循守旧的坏习惯使思维“出奇制胜”定期进行战略性思考第五章 建立良好的交往习惯初次见面要举止得体交谈时要注视对方的眼睛记住别人的名字握手要认真外在形象也很重要用心打造你的名片应对社交中的尴尬不要谈论别人的隐私要习惯说“我们”向别人借钱也有学问及时承认错误切勿交浅言深学会婉转地拒绝评价别人要全面冤冤相报何时了“长”相聚不如“常”相聚不要对人求全责备要习惯赞美别人丢弃别人给你的“高帽”矫正逆反的行为定式走出孤僻的阴影第六章 培养良好的学习习惯学习习惯比分数重要良好习惯可以促进学习成绩勤学者必然好问读书是最好的学习方法每天都挤出一点时间用于读书好习惯有助于高效阅读读书也要有选择榜样的力量是无穷的养成勤于观察的习惯提高观察能力提高分析能力提高记忆的品质让情绪服务于记忆培养预习的习惯及时复习不能“临时抱佛脚”掌握快速学习的方法边学习边思考要“学以致用”第七章 养成掌控时间的习惯养成珍惜时间的习惯为什么会产生时间错觉把握精力充沛的时间段养成勤看钟表的习惯找出浪费的时间利用好零碎时间避免拖延时间合理安排时间记事表分割你的目标重要的事情要先做排列任务的优先权不间断地工作及时清理办公桌要习惯利用图表打电话也要讲效率不要随意跳槽提高工作效率立即行动早睡早起养成守时的习惯第八章 保持高效的工作习惯找到工作的乐趣合理地组织工作养成敬业务实的习惯要学会坚守职责不断学习才能保持竞争优势要养成合作的习惯建设和谐的工作团队不要参与办公室小团体妥善处理与领导的互动关系工作需要谨慎细心提高工作热情工作场合着装讲究不要把工作带回家加班不是好习惯第九章 养成精打细算的习惯养成节俭的习惯贪婪能让人丧失财富消费要理智如何平等对待每分钱花钱要有计划节俭不等于省钱现代女性的消费习惯购物会成为休闲方式负债消费要合理避免掉入“信用卡陷阱”理财必须重视细节克服干扰投资行为的习惯避免股市陷阱精打细算要适可而止第十章 养成利于健康的习惯爱惜我们的身体笑有利于健康哭泣可以释放压力生命在于运动养成吃早餐的习惯利用饮食来缓解压力控制体重远离神经性厌食症饮食习惯会影响性格音乐能增进心理健康缓解工作中的疲劳作息要有规律养成及时休息的习惯要保证充足的睡眠熬夜破坏人体生物钟睡懒觉危害健康解除失眠的烦恼分段睡眠好处多闭目养神保健康不要欺骗自己的身体第十一章 远离日常生活的陋习随时清除陋习纠正自负的恶习吸烟有害健康饮酒要有节制过分喜欢清洁也是病戒除赌博的习惯上网成瘾害处多避免沾染不良的上网习惯开灯睡眠危害多开车“斗气”很危险不要参与迷信活动不要“凑热闹”盲目崇拜偶像要不得

<<好习惯好成就心理咨询>>

章节摘录

有效的正强化来源于正确的自我肯定，正确的自我肯定又来源于正确的自我认识，即比较客观、清楚地认识自己的基本情况，既要看到自己的优点。

也要看到自己的缺点。

人无完人，任何人都不可能是完美无缺的。

在理想的实现过程中，自我肯定和自我激励往往能成为人前进的动力。

如果对自己实现理想没有信心，或者是漫不经心地对待，就很容易产生遗憾。

要真正地掌握这个方法并运用得得心应手也不是一件容易的事。

把握好“度”是运用好“正强化”方法的一大原则。

如果放大自己的缺点，就容易对自己的进步认识不足，产生自卑心理，从而停滞不前；如果放大自己的优点。

则容易对自身的情况缺乏清醒的认识，滋长骄傲自满的心理，也会阻碍自己的发展。

用“正强化”法培养行为习惯，要注意几个“技术要点”。

首先要选择适宜的正强化物。

当你表现出适宜或良好的行为，要不失时机地给予自己奖励和肯定，这些奖励和肯定就是刺激你再次表现好行为的正强化物。

当然，每个人的喜好是不同的，因此要先了解什么样的正强化物会对你有激励作用，以便在适当的时候选择合适的正强化物。

随着年龄的增长，行为养成后，有形强化物的作用会逐渐减少，而社会性、精神性强化物的作用逐渐增加。

正强化物必须紧随良好行为出现之后，间隔越长效果越差。

但是也不要急于给自己奖励，而要想清楚是什么样的好行为能让自己得到这一奖励。

如果随意给自己奖励，那么强化物就会失去它的意义。

奖励也要适可而止。

以免产生心理饱和或者损害身心健康。

最好多种奖励配合使用，灵活变换花样。

“正强化”法对简单行为的形成初期比较见效，对于复杂行为或者行为相对稳固以后

。强化物会逐渐丧失其强化好行为的功能，此时宜选用其他方法。

培养习惯需要合适的人际环境 一个人不可能与他遇到的每个人都建立较为亲密的关系，必然有所选择。

古人云“近朱者赤，近墨者黑”。

你在生活中接触的其他人对你的心理影响非常大，一定程度上也决定了你会吸纳什么样的知识和概念，在头脑中构建起什么样的理念，这些会极大地影响你的处世态度与行为方式。

所以，每个成长中的人都需要良好的人际环境，这样有助于良好习惯的养成。

著名作家塞万提斯在他的名著中说：“以好人为友者自己也能成为好人。”

古希腊曾经流传着一个美妙的神话故事：少年海格立斯正走在人生的十字路口上。

这时，他碰见了两位女神，一个叫“恶德”，一个叫“美德”。

恶德女神千方百计诱惑他去追求能使人享乐一生、却有害他人的生活；美德女神则劝导他走为人造福的道路。

最后，海格立斯听从了美德女神的呼唤，拒绝了恶德女神邪恶的诱惑，选择了为同胞做好事的人生之路。

后来，海格立斯成长为希腊人们一直传颂着的英雄。

心理学家的研究还发现，个体有时会通过特别的心理动机。

有选择性地吸收、模仿某些特殊的人或物，这种模仿称为“仿同”。

仿同是一种吸收或顺从另外一个人或团体的态度、行为的倾向。

<<好习惯好成就心理咨询>>

如果对方与自己的生活环境相似，所经历的事情、所说的话、甚至所看的节目都相似，这时更可能有交流的话题。

人们的思维、情感和行为往往受外界环境的影响，尤其是在早期人格发展中，学习别人的言行和思维，是个体社会化的重要途径。

美国心理学家哈里斯还提出了“群体社会化发展理论”。

这个理论认为，在现代社会中，家庭之外的社会化就发生在儿童期的群体学习之中。

儿童在其社会化过程中，一般需要学习两套行为系统，一套用来适应家庭内部的生活，另一套用来适应在社会上的生活。

家庭在儿童社会化过程前期所起的作用比较大，也就是说在儿童幼年时，家庭对他们的最初社会化作用大一些，而到了儿童期和少年期，家庭的影响渐渐在减弱、淡化，群体的影响渐渐增强。

所以，每一个儿童都应该参与并认同一个社会群体，从而在群体中学习在社会公众中的行为方式。

因此，要想培养自己的良好习惯，就要与有良好习惯的人为伍。

也许有人认为必须找那些各方面表现都很优异的人作为自己的榜样，这样的想法也有所偏颇，忽略了自我的主动性。

只要别人有一点值得你学习的地方，就是值得你去学习的好榜样。

每个人都有其局限，最好是互为榜样，克服自己身上的缺点，同时以自己的优秀之处影响别人，帮助别人进步。

注意千万不要被别人身上的缺点或坏毛病影响，否则背离了我们的初衷。

“三人行，必有我师”。

只有不断地相互学习，才能不断地进步。

要养成自我对话的习惯 有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得了什么呢？”他回答说：“同自己谈话的能力。”

你或许在动画片里见过这样的场景：主人公面临着某种抉择，这时候，就会有两个小人物出现，他们一个是魔鬼，代表本能的邪恶欲望，一个是天使，代表人性中尚未泯灭的良知，天使和魔鬼辩论的过程，就是主人公做出选择的“天人交战”的过程。

生活中的烦恼、压力、忧愁、委屈多得不胜防备，有时找一个合适的倾听者很难。

那么，我们不妨就把心事说给自己听吧。

这时，“魔鬼”就是能够带来心理压力的所有不良认知，而“天使”就是内心深处的平和与安定。

自我对话是一种很好的自我释放的方式。

同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

你不妨让自己说出两种声音来，一个是那个处于苦恼忧愁中而不得解脱的你，在不停地倾诉；而另一个则是那个通情达理又永不厌烦的你，在不断地劝说。

比如，你考试失败了，一个“你”说：“太糟糕了，他考了90分，而我才考了85分。”另一个“你”说：“她才考70分，而我考了85分呢！”于是，比上不足比下有余，你的心里也就好受多了，轻松多了。

这就是自我对话，在不耽误别人时间，也不影响别人情绪的情况下，我们的心声也得到了倾吐，烦恼忧愁也得到了释放。

面对人生许多不同的挫折，我们会感受到不同的不舒服情绪。

所以，我们需要不同的自我对话来帮助自己渡过难关。

……

<<好习惯好成就心理咨询>>

编辑推荐

习惯影响着我们的命运，左右着我们的人生。
在不知不觉中，习惯影响着我们的品德，暴露我们的本性。
习惯可以养成，也可以打破，只是绝非一蹴而就，而是需要一个长期的过程。
它看似不经意，实则力量无穷。

《好习惯好成就心理咨询》对习惯的特点和作用进行了分析，并结合大量实例，有针对性地提出了培养优良习惯的切实可行的方法，使读者对习惯的认识能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

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>