

<<成就一生的17堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<成就一生的17堂心理课>>

13位ISBN编号：9787505416796

10位ISBN编号：7505416790

出版时间：2007-11

出版时间：朝华

作者：贾伟

页数：304

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>

## <<成就一生的17堂心理课>>

### 内容概要

本书不是简单地为你打理心情，而是交给你一把梳理心情的梳子，让你学会心理调节，学会心理适应，更好地享受人生，获得幸福。

驱散世俗的烦恼，人间的忧愁，让我们用愉悦的心情去品读人生吧！

希望本书能够真正成为读者的良师益友，能够为构建读者的心理健康增添一份微薄之力，使大家都能够走出心灵的困惑，迈向成功。

## <<成就一生的17堂心理课>>

### 作者简介

贾伟，法学硕士，近年在多种期刊、报纸、图书论文集上发表理论文章近30篇。著有《自己改变自己》、《善待心灵》、《人生的资本全集》等。现供职于中国交响乐团，从事党建、音乐方面的研究工作。

## &lt;&lt;成就一生的17堂心理课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一课 良好的心理是一片晴朗的天空 第一节 异常心理的表现 第二节 积极应对心理压力 第三节 影响人生的不是环境而是心态 第四节 好习惯的巨大力量 第五节 微笑和幽默能够调节心理 第六节 心理健康才能长寿第二课 你应该知道的健康心理 第一节 健康的心理可以使身体产生活力 第二节 把困难当成人生的财富 第三节 学会用积极、乐观的态度对待生活 第四节 危机就是转机 第五节 保持“再试一次”的勇气 第六节 为什么要消除心理重负 第七节 用爱心对待他人 第八节 爱会给你带来机遇第三课 培养成功的个性心理 第一节 铸就敏锐的性格优势 第二节 增强自制力 第三节 内向型性格的成功心理 第四节 外向型性格的成功心理 第五节 找到适合自己的成功性格 第六节 怎样培养你的独特性格 第七节 克服容易造成悲剧性格的心理 第八节 善于与不同性格的人相处第四课 这样的个性心理最受欢迎 第一节 “听其言，观其行”是个性心理的外在表现 第二节 具有正直、诚实的健康心理 第三节 生活的经历能够塑造和改变心理性格 第四节 从衣服的选择上观察对方的心理性格 第五节 根据你的心理性格选择职业 第六节 每一种健康心理都是你成功的基础 第七节 做事果断的成功心理 第八节 培养在困难面前顽强不屈的心理第五课 拥有幸福的心理情感生活 第一节 为什么说爱情是男女双方心灵的共鸣 第二节 分清友情和爱情才能准确地把握角色 第三节 女性朋友的恋爱心理 第四节 男性朋友的恋爱心理 第五节 理智地和恋人分手 第六节 婚前心理调节使你顺利地由恋爱走向婚姻第六课 健康的心理能够营造美满的家庭生活 第一节 健康的心理可以营造美满的家庭生活 第二节 夫妻之间互送礼物的心理 第三节 夫妻吵架是一门艺术 第四节 夫妻间的依恋与依赖心理 第五节 如何改善家庭环境 第六节 如何培育感情的土壤 第七节 实现夫妻之间在心理上的真正平等 第八节 任性的女人会导致婚姻破裂 第九节 平淡婚姻生活中的情趣第七课 了解领导的心理，让你的领导喜欢你 第一节 通过汇报工作了解领导的心理 第二节 应对不同心理性格的上司 第三节 怎样让领导重视自己 第四节 了解上司的心理，为自己创造晋升的机会 第五节 不要对领导造谣生事 第六节 哪些领导的心理不健全 第七节 了解领导的心理，让领导为你办“私事”第八课 与领导得体相处的心理 第一节 与领导轻松相处的心理 第二节 与上级的交谈要有“度” 第三节 与副职上司融洽相处的心理 第四节 要善于给女性领导“补台” 第五节 与女性领导相处的心理 第六节 下属做事露锋芒的心理 第七节 巧妙地对待领导的过错 第八节 爱挑剔的领导的心理表现 第九节 上司发脾气的心理表现 第十节 为什么不可随便向领导提建议 第十一节 办事越“位”的心理表现 第十二节 怎样与彼此不团结的领导相处第九课 下属自愿与你合作的心理 第一节 心理健康的领导能表现出非凡的决策能力 第二节 怎样让下属自愿配合你的工作 第三节 为什么要为下属树立榜样 第四节 协调下属之间冲突需要把握的心理 第五节 不摆架子，平易随和 第六节 管理者常犯错误的心理调适 第七节 充分授权适当控制的心理 第八节 为什么要把握用人的基本要领 第九节 在复杂的情况下作出正确决策 第十节 处理好各种人事问题应具有的健康心理 第十一节 领导需要克服的几种心理现象第十课 为什么要与下属有好相处 第一节 让下属欣然服从你的命令 第二节 向下属请教不是一件容易的事 第三节 当下属抱怨时，你应有同情心理 第四节 如何采取巧妙的方法训诫下属 第五节 为什么要谨慎对待比自己资格老的下属 第六节 正确评价下属的功过是非需要健康的心理 第七节 有效了解下属的要求 第八节 使下属保持较高的工作效率第十一课 用尽心思与朋友搞好关系的心理 第一节 为什么朋友之间要有事没事常联系 第二节 能为朋友保守秘密才能获得朋友的信赖 第三节 结交朋友才能方便自己 第四节 与朋友交往需要合理地消除误解 第五节 如何从就餐座位判断对方的心理 第六节 朋友之间的得与失 第七节 如何结交异性朋友 第八节 输棋赢朋友的心理第十二课 为什么要与朋友营造和谐的氛围 第一节 为什么不能让争论影响朋友之间的友谊 第二节 怎样建立健康的交往心态 第三节 为什么幽默能够赢得更多的朋友 第四节 对朋友不能一视同仁的心理 第五节 为什么朋友能与你共同分担快乐 第六节 与朋友有福同享、有难同当 第七节 怎样使友谊得到不断的巩固 第八节 在日常生活中如何建立深厚的友情 第九节 怎样提高与朋友聊天的技巧第十三课 为什么与同事愉快相处要把握适当的分寸 第一节 与同事和睦相处是一门心理学 第二节 与资深同事沟通的技巧 第三节 与女同事沟通的技巧 第四节 喜欢在同事面前吹牛的心理 第五节 避开办公室的“雷区” 第六节 为什么说与同事相处要保持距离 第七节 如何处理同事之间的歧见 第八节 与同事相处时自己要消除嫉妒心理 第九节 怎样与任性的同事交往第十四课 与不友好同事相处时的心理调适 第一节 怎样避免同事的排挤 第二节 尖酸刻薄同事的心理

<<成就一生的17堂心理课>>

第三节 避免同事的嫉妒 第四节 情绪不稳定同事的心理 第五节 孤高自傲同事的心理 第六节 怎样应对自以为是的同事 第七节 怎样应对利用他人的同事 第八节 爱打“小报告”同事的心理 第十五课 诠释心理的困惑 第一节 优柔寡断的心理表现 第二节 应对优柔寡断心理的策略 第三节 自卑心理的表现 第四节 应对自卑心理的策略 第五节 虚荣心理的表现 第六节 应对虚荣心理的策略 第七节 刚愎心理的表现 第八节 应对刚愎心理的策略 第九节 猜疑心理的表现 第十节 应对猜疑心理的策略 第十一节 嫉妒心理的表现 第十二节 应对嫉妒心理的策略 第十三节 懦弱心理的表现 第十四节 应对懦弱心理的策略 第十五节 狭隘心理的表现 第十六节 应对狭隘心理的策略 第十六课 解读女人的内心世界 第一节 女人的直觉特别敏锐 第二节 女人爱说“悄悄话”的心理 第三节 为什么有些女性经不住男人的执著追求 第四节 女人要掌握哪些必要的社交原则 第五节 女人如何进行职业规划 第六节 职场女性为什么要克服依靠的习惯 第七节 改变思维方式才能使你的事业获得成功 第八节 女人的魅力总是体现在气质上 第九节 女大学生如何培养自己正确的恋爱心理 第十节 女人事业止步不前的原因是什么 第十一节 为什么有些女性虚荣心强 第十二节 再婚女性如何克服心理障碍 第十三节 女人比男人更想获得完美的婚姻生活 第十七课 解读男人的内心世界 第一节 男人为何总是很慷慨 第二节 固执往往是男人的本色 第三节 与交际圈外的人融洽相处 第四节 为何在男人心目中工作最重要 第五节 解惑职场中的烦心事 第六节 成熟男人的情感世界是深沉和温柔的 第七节 男人恋爱时要注重调适自己的心理 第八节 男人向意中人展现自己的魅力 第九节 男人喜欢打听女友过去的心理 第十节 男人如何抚平失恋的心理创伤 第十一节 流泪不是男人的耻辱 第十二节 男人为何不愿求人 第十三节 男人怕老婆的心理 第十四节 为什么有些男人爱把目光投向女性 第十五节 为什么有些男人爱请客 第十六节 为什么有些男人喜欢意气用事 附录：心理测试 一、你有不良心理吗？

- 二、你感到自卑吗？
- 三、你是否容易愤怒？
- 四、你是否爱嫉妒别人？
- 五、你如何面对竞争？
- 六、你的学生时代感到孤独吗？
- 七、你有自知之明吗？
- 八、你是一个乐观的人吗？
- 九、你是否具有男人魅力？
- 十、夫妻关系测试

## &lt;&lt;成就一生的17堂心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

第一课 良好的心理是一片晴朗的天空 第一节 异常心理的表现 拿破仑·希尔说：“对有利于人们心理健康的事件能作出积极的反映，那就是心理健康。”

而有一部分人往往与日常人们对待问题的情况不同，他们一般不能适应环境，待人接物、为人处事都给人一种怪怪的感觉，心理学上称这种人有人格障碍。

人格障碍又称“心理病态人格”，指的是有精神症状的人格适应缺陷。这种人对环境刺激作出固定的反应，在知觉与思维方面产生适应功能的缺陷，并且对自己和社会采取不公正、不恰当的行为模式。

而不伴有精神症状的人格适应缺陷指的是，在没有认知过程障碍或没有智力障碍的情况下作出的情绪反应。

如果一个人的抽象思维过分或者是畸形发展，这个人往往就会变得没有人情味，甚至有些死板，是典型的过分理智型人。

这种人往往不能正确认识社会对于自身的要求，也不能把握自身采取什么样的行动，再就是不能对周围环境作出恰当的反应，很难处理人际关系，不容易和周围的人相处，易发生冲突，缺乏责任感，常常玩忽职守。

过分时还会不顾社会伦理道德的规范，导致违纪、违法等害人害己的行为。

有些人认为人格障碍就是精神病，这是不正确的。

严格来说，人格障碍应算介乎于精神疾病和正常人之间的一种特殊阶段。

患有这种病的人不是严格意义上的“精神病”，但不能说他是正常人，就算是一种特殊人群吧。

人格障碍的表现应该分若干类来分述，因为它的表现非常复杂，通常可分为三类：一是行为怪癖、很特别、异常，包括偏执型、分裂型人格障碍；二是感情强烈、情绪易激动、不稳定，包括自恋型、攻击型、戏剧多变型障碍；三是紧张、退缩、回避、依赖型障碍。

这些类型人的共同特征是：第一，始于青春期。

人的性格是从小慢慢养成的，人格障碍也一样，一般从儿童期就有所表现，而到青春期以后开始更加显著。

第二，难于与人相处。

这个特征是人格障碍的主要特征。

不管是主动或是被动，偏执型、自恋型、攻击型会带给人不快，甚至带来灾祸。

第三，怨天尤人。

人格障碍患者常把自己所遇到的困难归于命运，或推卸给他人，常常发牢骚，而认识不到自己有需要改正的缺点，他们常对世界抱有悲观的看法，看不到希望和前途。

第四，缺乏责任感。

这类人往往只顾自己，缺乏对别人的责任感。

比如做了不道德的事，没有罪恶感，伤害了别人也不觉得后悔，而且还竭力为自己狡辩，他们从来不考虑别人的想法和处境，满足自己是首要的。

第五，固执己见。

一旦他们对某事有了固有的看法，就很难改变，他们将观点带到新环境中去，并影响其气氛。

人格障碍的行为问题的程度每个人也不相同。

程度轻的几乎不易被人发现，他们完全过着正常人的生活，只有他的亲属或同事等关系亲密的人经过长时间的相处才会发现他们的怪异，发现他们很不好相处。

而严重的患者往往与社会习俗格格不入而冲突激烈，这使得他们很难适应正常的生活，从而造成心理障碍。

那么，什么导致了人格障碍的形成呢？

经研究有多种因素，但综合起来就是由于压力形成了人格障碍。

人格有相对的稳定性，一旦形成，要改变就得费很大功夫。

但只要加强自我调节，积极配合各种治疗，人格障碍可以慢慢得到纠正。

## <<成就一生的17堂心理课>>

人格障碍存在着自我评价的障碍、行为方式障碍和情绪控制障碍等特点，主要表现为不能适应社会环境，对外界的信息不能作出适当的正确的反应。

最好的方法就是通过心理调节来治疗人格障碍。

主要是经过各种训练培养其适应社会的能力，建立自己的自信心。

一般采取包括如何适应新环境，调整人与人之间的关系，发挥人的优点等措施。

.....

## <<成就一生的17堂心理课>>

### 编辑推荐

这是一本解读自己心灵的枕边书；一本掌控心理、赢得快乐的必读书。

这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以放心地、没有干扰地去审视自己，思考自己。

你不会遭到人们的嘲笑，你不必忍受评价，有的只是倾听和关注。



<<成就一生的17堂心理课>>

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>