

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

图书基本信息

书名：<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

13位ISBN编号：9787505432680

10位ISBN编号：7505432680

出版时间：2012-9

出版时间：朝华出版社

作者：公隋

页数：290

字数：280000

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>

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

前言

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛在1908年4月1日出生于美国纽约州布鲁克林区，他是美国著名的社会心理学家、人格理论家和比较心理学家。

马斯洛被称为“人本主义心理学之父”，是人本主义心理学的主要创始人。

他1926年入康奈尔大学，1929年转至威斯康辛大学攻读心理学，1934年获得博士学位，之后留校任教。

1935年在哥伦比亚大学任桑代克学习心理研究工作助理，1937年任纽约布鲁克林学院副教授，1951年被聘为布兰戴斯大学心理学教授兼系主任。

1969年离任，成为加利福尼亚劳格林慈善基金会第一任常驻评议员。

1967年曾任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。

马斯洛主张“以人为中心”的心理学研究，研究人的本性、自由、潜能、动机、经验、价值、创造力、生命意义、自我实现等对个人和社会富有意义的问题。

他关注人性善的一面，告诉世人怎样更好地做自己。

曾经有人这样评价他：“正是由于马斯洛的存在，做人才被看成是一件有希望的好事情。

在这个纷乱动荡的世界里，他看到了光明与前途，他把这一切与我们一起分享。

”的确，马斯洛的理论可以给予所有人力量。

马斯洛告诉我们，每个人都在特定的社会环境中扮演着不同的角色，每个人都是独一无二的，都有自己的价值，都有无穷的潜力。

同时，他教给了我们怎样去发现自己的潜力，怎样去完善自己，怎样去实现自己的价值。

他的心理学理论对世界产生了巨大的影响，如安松尼·苏迪奇所说：“亚伯拉罕·马斯洛是自弗洛伊德以来最伟大的心理学家，二十一世纪是属于他的。

”本书把马斯洛的理论和生活结合起来，以全新的视角解答了我们应该怎样面对人生当中可能遇到的各种问题：人的本性是什么样的？怎样去清楚地认识自己？怎样健全自己的人格？怎样挖掘自身的潜能？怎样面对社会？怎样获得幸福与安宁？怎样去实现自己的价值，成为一个优秀的人？人生是否有意义，衡量的标准就是你对待上述这些问题的态度，这是对自己的清晰认识，是对积极人生的独特领悟和坚守，坚持这些标准，你会散发出自我的光辉，成就自己的人生。

请跟随本书一起，去创造最完美的自己，创造最美好的人生境界。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

内容概要

马斯洛被称为“人本主义心理学之父”，是人本主义心理学的主要创始人。本书把马斯洛的理论和生活结合起来，以全新的视角解答了我们应该怎样面对人生当中可能遇到的各种问题：人的本性是什么样的？
怎样去清楚地认识自己？
怎样健全自己的人格？
怎样挖掘自身的潜能？
怎样面对社会？
怎样获得幸福与安宁？
怎样去实现自己的价值，成为一个优秀的人？

本书教给读者，如何通过学习马斯洛的心理法则，去创造最完美的自己，创造最美好的人生境界。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

作者简介

公隋
资深图书策划人。

曾编著：
《哈佛人生课》《圆与通——做事知方圆 做人要通达》《哈佛学子心灵修养课》等书。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

书籍目录

第一部分 怎样清楚认识自己

法则一：尊重自身的内部信号

你是否忽略了自己的内部天性

内部天性受到压抑将引起疾病

法则二：你具有迷人的性格魅力

要对自己有信心

要坚强而又独立

法则三：你天生会创造

创造性是所有人的禀赋

激发你创造的灵感

让你的创造实现价值

法则四：你生来就有成功的动机

你是一个主动的人

你比谁都渴望成功

法则五：你的巨大潜能等着你开发

你的潜力是无穷的

怎样激发你的潜能

潜能贵在发展

法则六：你可以成为那成功的1%，实现自我实现

自我实现思想的理论核心

不同类型的人有不同的自我实现方式

自我实现给你带来想不到的收获

第二部分 做一个心理健康的人

法则七：建构正确的价值体系

价值结构像阳光一样重要

价值观念的不稳定将影响心理健康

法则八：健康的文化造就健康的人

文化影响人的发展

心理健康的人会传承健康的文化

法则九：健康的人具有更加整合的心理

心理活动的过程要完整、协调一致

怎样整合自己的认识、情感、意志、行为

法则十：心理压抑的根源是自我否定

将现实与理想混为一谈造成恶性循环

心理压抑是全身性的疾病

法则十一：学会优化自己的心态

读懂自己，理解他人

积极进取，勇于面对

第三部分 怎样认识并适应社会

法则十二：你所处的环境是一种固定的自变量

社会不会因为个人的不满而改变

你有能力将环境对自己施加的坏的影响降到最小

法则十三：社会有其严肃性和深奥性

浅薄、表面的生活是一种缩减了的生活

对人对事保持一颗虔诚的心

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

法则十四：尊重社会的本性，不要带着有色眼镜去看待它

原初状态的社会是最真实的社会

过多的主观感受将蒙上你的眼睛

法则十五：具有良好的现实知觉，更好地接受自我、他人和自然

认同你所在的环境，用心去感受它

及时调整自己，更好地适应外部环境

法则十六：相信自己，沉着应对社会的挑战

每个人都具有自己的独特性

风雨之后总会有彩虹

法则十七：以问题为中心，不要以自我为中心

身处社会，眼光不能仅仅局限于自己

热爱本职工作，勇于承担自己的责任

第四部分 怎样做最成功的自己

法则十八：成为你自己

给予自己力量和勇气

充分展示自己的独特

法则十九：清楚自己的未来状态

没有未来存在的状态，是凝固的、空虚的状态

确立目标，并相信它会实现

法则二十：世界是有趣的：适应它，欣赏它，同它竞赛

用一双慧眼去看待世界

行动起来，你可以改变世界

法则二十一：每个人都是自己的主要决定因素

认清自己，有助于你成功

态度决定高度

法则二十二：内部世界和外部世界：不混淆，不抛弃

内部世界是你的“避风港”

在生活当中综合内部世界和外部世界

法则二十三：高峰体验：让时间消失，希望实现

每个人都有高峰体验

高峰体验是一种整合

第五部分 你能达到的境界

法则二十四：心态的积极与稳定是一种完美状态

享受生活

保持积极心态

法则二十五：善恶没有一定的标准

辩证地去看一切

换位思考让你理解一切

法则二十六：激发内在的良心

爱世间的万物

与世界融合

法则二十七：没有需要就是实现了需要

有一个满足、快乐、平和、沉静的人格

做一个超越者

法则二十八：到达心灵的天堂世界

懂得感恩

平和地欣赏生活

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

章节摘录

版权页：自信是一种积极的心理品质，是催人奋进的内部动力，是一个人取得成功的决定性心理因素，作为一种积极进取的内部动力，自信心的发展水平是与人行动的成败对应的。

自信心是一个人对自身价值和能力的认识 and 评价。

一个充满自信的人，事业总是一帆风顺的；而没有信心的人，可能永远不会踏进事业成功的门槛。

马斯洛的需要层次论指出，人的发展是在五个与生俱来、依次递进（一般情况下，不是绝对）的不同需要的推动下实现的，即：生理的需要—安全的需要—归属的需要—自尊的需要—自我实现的需要。而恰恰自信是实现自我生理、安全、归属、自尊和实现自我价值这些需要的需要，没有了自信，一切需要都成为空中楼阁。

马斯洛认为，满足自尊需要能增强人的自信，使人觉得自己是一个有价值、有能力和有力量的人。

满足自尊的需要一旦受到挫折，人就会产生自卑、弱小和无能的感觉。

这些感觉会使人丧失最基本的信心，使人要求补偿或者产生心理疾病倾向，并且没有这种自信的人会感到无依无靠。

自信心是激励人们坚持不懈地实现理想的内部驱动力，是一个人实现成功所必须具备的良好心理素质和健康的个性品质。

生活中，人们大都喜欢自信的人。

因为，自信的人总是带给我们信心和希望。

与自信的人在一起，困难只是生活中一次不同的体验。

然而，从生物学的角度来看，人不自信却是必然的。

因为人出生时，比任何其他生物都要脆弱。

婴儿除了能大声地哭和四肢乱动外，几乎什么都不会，完完全全依赖别人才能活下来。

所以人是缺乏自信的，没有哪一个人能够逃脱这个规律。

但从心理学的角度看，人又是在不断积累着自信的。

一个小小的幼儿，学会了站立，学会了说话，学会了奔跑。

每一次成功，都会给他带来自信。

所以，每个人的身上都混合着自卑与自信的双重因子。

自信的人，并不是处处比别人强，而是面对事情时有把握，知道自己的存在价值，知道自己对环境的影响力；而自卑的人，处处和别人比较，但总觉得比不上别人。

自信的人，把眼光放在已有的进步上；而自卑的人，总是喜欢把焦点聚集在自己的缺陷上。

自信的人总是对做什么都充满着期待和希望，不自信的人总认为做什么都没有用。

自信的人在成长过程中，受到了不断的鼓励并学会了自我接纳。

不自信的人在每天的生活中，得到了太多的否定和责备。

那么在生活中，如何对待不自信的别人或自己呢？给自卑的人成功的机会，给自卑的人每个微小的进步以鼓励和真诚的祝福。

告诉自己，也告诉别人：只要有所努力，就会有所不同。

自信是一种感觉，我们不可能用背书的方法来记忆自信，只能靠“学习”来提升自信。

具体的做法是：1.先从形象入手 拥有完美的形象，不仅会让我们自己心情愉悦，还能使周围的人对我们产生好的印象。

无论多大年龄的人，都希望自己是美丽的，一个好的外在形象无疑可以增强自信。

心理学家研究发现，人走路时不同的步态代表不同的心理状态。

那些遭受挫折、精神不振的人，走路时都是懒洋洋、拖拖拉拉，完全没有自信感；而加快走路速度，大声说话，会无形中增强人们的自信心。

所以挺起胸膛，稳健轻松地大踏步走，这将标志着你已经开始建立自信的形象了。

慢慢地，自信心就会不断增强。

2.学会自我激励 只有自己认可、接纳自己，才会相信自己。

应在相信自己的基础上，不断地培养自己的自信心。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

这就需要不断地进行自我激励，时时对自己加以鼓励，自我肯定。

自我激励的方法有很多，可以每天起来照照镜子，对着镜子里的自己微笑，微笑的方式是一种最好的自我认同的方式。

面对新的一天，充满热情地告诉自己：我一定会努力，一定会成功！

在完成一项工作后，告诉自己：我真的很棒！

在一天的忙碌结束后，也可以给自己适当的休息，比如逛逛商场，听听音乐。

另外，还可以用日记的方式进行自我激励，在日记中总结自己每一天的感受，写下鼓励自己的话语，制订新的计划等。

通过不断地激励自己，直到形成习惯。

除了在心里夸奖自己以外，也要尝试让自己的言语充满自信，因为你讲的每一个字都会在不知不觉中影响着你的潜意识。

如果一个人的每句话都带着消极的情绪，那么他肯定会越来越自卑。

改变说话的习惯可以帮助我们获取足够的自信。

因此，在面对困难时，不要说“我做不到某件事”，而是要告诉自己：到现在为止，我还没有做到这件事；我只要……，就能做好这件事；为了做到这件事，我要努力…… 3.多与人交流 心理学家发现，当众说话是建立自信很有效的手段，在参加会议交流或参加社交活动时，要训练自己在公共场合发言，要尽量大胆地去说。

只要敢讲出来，就可以慢慢变得越来越有信心。

不必担心别人的反对意见，有人反对是正常的，在不同的声音中发出自己的声音，会给自己很大的鼓舞。

除了当众说话，与人交流的方式还有很多。

每天上班、下班时，微笑着主动和同事问好、打招呼。

当你微笑时，说明你对自己感到满意，你是一个心态平和、乐观、开朗的人。

这样无形中会吸引对方，赢得别人更多的好感和尊重，别人也自然会回报给你一个甜蜜的微笑。

工作中遇到问题，也不妨与同伴商量，向同事多请教，这并不会损伤自己的自信。

每个人的能力都是有限的，精诚合作才能更好地获得成功。

4.在工作中体味成就感 在工作中寻找自信。

每完成一件工作，就是一项成就，每天完成的所有工作，就是一天的成就。

每天积累这种小成就，并用心去感受这种完成的喜悦，就会有信心和勇气继续走下去。

为了有效地完成工作，可以利用目标分解与时间管理将自己每天的工作进行分解，分解到每个事项和每个时段。

然后分步有序地进行，确保自己及时办理、及时完成并及时总结。

从每一个工作的完成积累成最终的成就，慢慢地，工作中的成就感就越来越突出，自信心也就越来越强。

容易受别人影响的人要勇于表达自己，并善于用自己的言行来为自己增强自信心。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

编辑推荐

怎样去清楚地认识自己？

怎样挖掘自身的潜能？

怎样去实现自己的价值，成为一个优秀的人？

学习《马斯洛告诉你的28个心理法则》，完成自我实现，成就自己的人生。

<<马斯洛告诉你的28个心理法则>>

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>