

<<心理学改变生活全集>>

图书基本信息

书名：<<心理学改变生活全集>>

13位ISBN编号：9787510400032

10位ISBN编号：7510400031

出版时间：2009-1

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：330

字数：320000

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>

## <<心理学改变生活全集>>

### 内容概要

心理学看似神秘，实则有迹可循。

人作为个体参与社会，从小到大、从恋爱到结婚、从职场到生活，无数磕碰与烦恼，无数自省与调节，都有它的踪影。

心理学渗透生活的各个领域，影响和改变着我们的人生。

本书从个人、职场、商场、恋爱、家庭等方面，多角度、多层次讲解了心理学对生活的巨大影响，结合大量真实心理案例，向读者传授了多种控制负面心理、走出抑郁生活的实用心理调节技巧，再辅以丰富多样的人格测试和心理测验，帮助读者在轻松阅读中激励心智，增长智慧，实现生活的轻松自如。

## &lt;&lt;心理学改变生活全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 做自己的心理医生 透析自我,用心生活 走近“九型人格”世界 寻获自我沟通他人  
性格雷区滋生心理缺陷 关爱自我拥抱健康 我们都有“病”:正视正常的心理问题 敬而远之的病态心理 做自己的心理医生 心病还需心药 业余更要专业 锤炼心理素质,打开成功之门 打开成功之门的健康心理训练 心理定律真理改变生活 实例解析 身有病还是心有病  
生活乱糟糟——小宇的烦恼第二章 每天学点心理学 探索人性心理学 善良是一个人生命的宝石 懂得低头,看轻自我 勿以自己的容貌而自卑 淡泊更能体验人生真味 喜怒哀乐皆生活:情绪心理学 良好的情绪是成功的砝码 驾驭生活中的负面情绪 识别他人情绪的密码 巧妙地控制他人的情绪 生活离不开应酬:应酬心理学 应酬在生活中举足轻重 应酬也是一件苦差事 我们为什么要应酬 应酬心理的几种理论 实例解析 勇敢面对焦虑,消除心理困扰 患上了强迫性精神官能症第三章 走进职场成就事业 踏入职场的门槛:求职进行时 择业之初一颗红心几手准备 择业沦陷:大城市VS铁饭碗 面试,一场马不停蹄的赛事 迷失的羔羊:职场人的心理调整 职场的不健康风暴 职场路艰赶路先扫雷 白领心理问题请对号入座 高级打工者路在何方 职场“心理奴隶”:创可贴自救 与同事相处:知“己”才能知“彼” 竞争与合作:多“同流”少“合污” 办公室社会:要实力不要派系 与领导相处:做个“心理体察者” 高高在上的是上帝,不是老板 职场不通车:没有绝对的公平可言 忠诚没错但不惟命是从 实例解析 择业矛盾:我到底该去哪一家企业 压力,让人几乎不能呼吸 工作——挥之不去的厌倦和头痛第四章 掌控人脉,以“心”驭“心” 三顾茅庐——招贤纳士的心理学 士为知己者死:心理策略招来优秀人才 唯才是举远离招聘误区 洞悉应聘者的心理 以“心”驭“心”:驾驭下属的心理策略 威信是领导的生命 诀窍效应:人事管理看过来 调动部属的积极性 激励下属为我所用 感激是人之常情:情感激励下属 竞争让人进步:竞争激励下属 生于忧患:用危机激励下属 领导要善用心理学常识武装自己 你的性格影响你的领导才能 优秀领导的拦路虎:不良心理 管人交往心理来铺路 他们为什么易主:人才流动心理 实例解析 貌似严格实为专横跋扈目中无人 我觉得你的工作应该这样干第五章 经商心理学让你纵横商场 狭路相逢“智”者胜:商战的心理素质 走出歧途,商战心理防误区 风云莫测:商务谈判要讲心理策略 谈判遭遇冲突攻心为上 客户是上帝,从心理上让他折服 满足客户的心理需要 控制局面在心理上战胜顾客 让顾客高高兴兴地去埋单 克敌制胜,勇战商场心理学 先人易为主,后来难居上 创新赢得客户 人们喜欢少数服从多数 实例解析 南京冠生园月饼事件:危机管理的无知 肯德基“苏丹红”事件:巧妙转移,化危机于无形第六章 恋爱心理学让你收获美满爱情 恋爱了别迷失自己 初恋不懂爱情:初恋心理 精神相悦的热恋:热恋心理 择偶识人:时间是最好的“检验师” 选择最适合你的人 男人来自火星,女人来自金星:恋爱面面观 女人对男人的十大误解 男人应学会的爱情保鲜处方 女人应学会的爱情保鲜处方 猪八戒为何成大热门 女人看重男人什么 大龄白领苦恼多:步入,剩男剩女时代 未婚白领的尴尬:我不结婚的N个理由 大龄女性在恋爱婚姻上的烦恼 高知女性的择偶落差 整个世界一片天黑:失恋别失意 完美是缺陷:避免恋爱中的情感失落 别让失恋摧垮你,远离爱情的“迷雾” 单相思会引发心理问题 实例解析 绝望的女孩:30岁了我还没有初恋 好想好想谈恋爱,但是为什么进不了状态第七章 婚姻心理学为你营造幸福家庭 好家庭是“磨合”出来的:家庭心理学 婚前有功课——物质、心理准备两手抓 婚前婚后两性的心理变化 山一样的父亲:父亲角色对家庭成员的心理影响 水一样的母亲:母亲角色对家庭成员的心理影响 家庭成员相互间的心理影响 婚姻中的“盲点”:不和谐婚姻心理障碍 结婚了当初只是那样想——不健康的结婚心理 因小失大——不能忽略的家务事 七年之痒——婚姻中的厌倦心理 透视不和谐婚姻类型 婚姻是一个过程:危机与调试 新婚期——甜蜜有之冲突更有之 婚后期——摇晃的“经济基础”与“上层建筑” 丧偶期——辛苦中的承难 离婚期——围城外的自由和辛酸 再婚期——宽容在前拒绝贴上旧标签 实例解析 婚姻的“七年之痒” 别让唠叨伤害你们的婚姻第八章 趣味心理测试 个性测试 对低潮的应对测试 是否容易冲动 自己有怎样的个性 从抽烟的姿势看个性(测男性) 测你的暴力倾向 你的不和谐个性是什么 你

<<心理学改变生活全集>>

的性格保守度 你是否有耐心 你是否敢冒险 你能认清自己吗 你有好奇心吗 情感测试  
你是否是新好男人 什么样的求爱方式适合你 脱鞋方式见人心 手袋与爱情归宿 选  
择眼镜测男友 测试你对爱情的态度 预知你的婚姻生活 你的感情是否顺利 潜意识里的  
爱情观 在爱情世界里你的自私指数 睡姿测你的异性缘 你会爱上哪种人 梦见死亡的心  
理测试 财商测试 你的赚钱欲望有多高 你能实现发财梦吗 一幅画看一辈子 你是理财  
高手吗 你还需要为“钱”途做什么 付账方式透露金钱观 你会花钱吗 你属于哪种花  
钱类型 你是否能靠新创意发财 职业测试 求职时你最引人注目的是什么 你的工作态度合  
格吗 你对事业的态度 测测你的职场成熟度 你最近在事业上会有突飞猛进吗 你的升职  
空间有多大 事业成功率探秘 你能独身闯天下吗 你有成为CEO的机会吗 成功的战术里  
你缺哪一招 测试你在同事心中的地位 你是职场上的讨厌鬼吗 你该入哪一行 你的职业  
优点在哪里 人际交往测试 你能获取他人的好感吗 你的交际弱点在哪里 你会以貌取人吗  
测试你的交友原则 你能和身边的人处理好关系吗 你是否会让别人产生敌对情绪 你是  
一个好相处的人吗 测试你的人缘好坏 别人眼中的你 社交能力测试附录：心理智慧点滴

## &lt;&lt;心理学改变生活全集&gt;&gt;

## 章节摘录

透析自我，用心生活 走近“九型人格”世界 九型人格，又名性格型态学、九种性格。九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。

与当今其他性格分类法不同，九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。

它可以让人真正地知己知彼，可以帮助人明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处；可以让人明白其他不同人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

人格被分为九型，你必然属于其中的一型，而这个型就是你的基本人格型态。

一个人的基本人格类型是不会变的，虽然在现实生活中，会因为某些因素而有了种种变化，但你的基本人格型态还会有某部分的隐藏或是调整，所以不会真正改变。

虽然我们说人的基本性格型态是不会改变，但是某一型的典型描述，却不见得会完全符合某一个人，原因正是上面说过的：人们为了顺应成长环境和社会文化，他们在安定或压力的情况下，有可能出现一些差异。

但必须强调的是：每一个人的成长环境都是独一无二的，所以同类型的人之间可能有许多共同点，但却也各自拥有一些属于自己的最特殊的特质。

在九型人格中，没有哪一型是全然属于男人的型，也没有哪一型又是女人专属。

没有哪一型比较好，哪一型比较差的绝对价值观。

事实上。

每一型的人都各有其优缺点。

了解自己和别人的人格类型，不是希望给每一个人贴上标签，拿自己的类型做藉口而划地自限，或是直接断言别人会有什么行为表现，因为每一型的人也都有朝向健康或是不健康的方向而产生的不同变化。

一号性格：完美主义者（完美型） 欲望特质： 我们都是是一样的，而且我们很出色，追求不断进步。

基本想法： 我若不完美，就没有人会爱我。

人们并非因为他们是誰而被接受。

他们的良好行为是大家所期望和认同的，而他们的不良行为和冲动是大家所不齿的，而且还会受到惩罚。

主要特征： 原则性、不易妥协、常说“应该”及“不应该”、黑白分明、对自己和别人要求甚高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱，希望把每件事都做得尽善尽美，希望自己或这个世界更进步。

时时刻刻反省自己是否犯错，也会纠正别人的错。

主要特质： 忍耐、有毅力、守承诺、贯彻始终、爱家顾家、守法、有影响力，喜欢控制，光明磊落。

生活风格： 爱劝勉教导，逃避表达忿怒，相信自己每天有干不完的事。

人际关系： 你是典型的完美主义者，浅显易明。

正因为你事事追求完美，你很少讲出称赞的说话，很多时只有批评，无论是对自己，或是对身边的人。

又因为你对自己的超高标准，你给自己很大压力，会很难放松自己去尽情地玩、开心地笑。

压力源： 不能平息对自己的批评以及与此相关的焦虑与担忧，被个人的职责压得透不过气来，感到做的错事远远多于做对的事，试图释放怨恨及相关的紧张感，别人指责自己做了错事，自己感觉他们做错了什么却不负责。

常有感觉： 1.愤怒、不满 属于第一型的你，常常相信这种感觉。

你常有愤怒、不满的感觉都是源自你超高的生活要求。

## &lt;&lt;心理学改变生活全集&gt;&gt;

当遇到什么不顺利时，就很容易感到愤怒、不满，觉得事情不应该这样发生。这种情绪不单是对自己，还有对周围的环境和人也是一样，因为你对他们一样带有超高的要求。但要注意，作为你的朋友，要承受你的愤怒情绪，的确不容易，也会造成压力，所以要多加关注。

2.失望、沮丧 同样因为你事事追求完美的态度，让你在生活里常常感到碰钉子、不如意。除了对外发泄愤怒情绪，在内心也不断经历挫败和失望。

这些情绪对你来说十分不利，必须积极处理，最基本的方法不是让自己做得更出色，而是调节对每件事情的看法，轻松面对。

个人发展： 1.阻碍个人发展的因素 你的内在评价标准不接受更快、更好的改进措施，常常担心为了把事情办好会拖延时间或过分注意细节，工作太多，而运动太少。

2.如何促进个人发展 要知道，正确的方法不止一种，那些所谓的“错误”办事方法只不过是源于个体差异。

要接受这样的观点：自己与别人并非都是十全十美的，要学着去原谅自己和别人，多给自己一些时间去放松和娱乐。

学会识别怨恨，因为它是压抑需求的信号。

3.别人应给你的支持 鼓励你放松一些，给自己留一些时间，给自己提供一些非判断性的观点以及提醒你，生活的目的是做人，而不是尽善尽美。

二号性格：给予者（全爱型、助人型） 欲望特质： 追求服侍，应该平等、自由地满足每个人的需求。

基本想法： 想要得到，就必须先付出。

我若不帮助人，就没有人会爱我。

主要特征： 渴望别人的爱或良好关系，甘愿迁就他人，以人为本。

要别人觉得需要自己，自己却常忽略自己。

很在意别人的感情和需要，十分热心，愿意付出爱给别人，看到别人满足地接受他们的爱，才会觉得自己活得有价值。

主要特质： 温和友善、随和，绝不直接表达需要，婉转含蓄、慷慨大方、乐善好施。

生活风格： 爱报告事实，逃避被帮助，乐于支持别人，有欣赏力，表现力，浪漫，精力充沛。

人际关系： 助人型。

顾名思义，你很喜欢帮人，而且主动、慷慨大方。

虽然你对别人的需要很敏感，但却常常忽略了自己的需要。

在你看来，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以你很少向人提出请求。

这样说来，你的自我意识并不强，很多时候要通过帮助别人去肯定自己。

压力源： 觉得自己对许多人及许多事都是必不可少的，为人际关系投入太多，而产生情绪波动。

常有感觉： 1.自豪、骄傲 第二型的你，是否觉得这个形容很不贴切？

觉得很惊奇？

其实，一向表现出以助人为乐之本的你，是通过热心帮助人来肯定自己，要朋友接纳欣赏自己。

所以当有朋友找你们帮助时，你会开心不已，也会有自豪和骄傲之感，因为在这个过程中，你会得到肯定和满足。

2.占有、控制 正因为帮人得到这么多的满足，所以你们很想继续这样下去，这很正常。

可是，当你们付出很多时间和精力时，你希望得到的回报也更多。

很有可能你会很希望朋友接触你，甚至是只接触你一个人，事事对你说，与你分享。

反映在你的内心，这就是占有欲。

如果朋友不甚这样对你，你就会很失望，觉得他们背叛了你。

甚至，你可能会对他们施加压力，以控制他们。

这里当然不是说每个第二型的人都是这样子。

但当我们状态不佳、心情不太好时，的确有机会出现以上倾向。

## <<心理学改变生活全集>>

所以，及时留意自己的情绪反应，有助于控制及改善。

个人发展： 1.阻碍个人发展的因素 凡事“先人后己”的观点以及骄傲的态度，阻止你承认自己的需要，不愿从别人那里获得帮助。

当关注自身需要的时候，会让你感觉自私或产生一种罪恶感。

2.如何促进个人发展 认识到被爱并不依赖于为别人改变自己，要关注并练习照顾自己的需求，保持对真实自我的正确认识。

要承认自己并不是必不可少的，允许自己从别人那里得到帮助。

学会适度地对别人的要求说“不”，避免自己的帮助打扰或者控制别人。

3.别人应给你的支持 应该赞赏你的独立自主。

而不是你给别人的帮助。

关注你的真实需要和感受，鼓励你适时地说“不”。

三号性格：实干者（成就型） 欲望特质： 追求成果，认为每件事情都是根据通用法则起作用 and 实现的。

基本想法： 我若没有成就，就没有人会爱我。

我们所做的事是依靠个人的努力奋斗，每个人都应该从他们的劳动中获得报酬，而不能因为他们是谁而获得酬劳。

主要特征： 强烈的好胜心，常与别人比较，以成就衡量自己的价值高低。

重视形象，是典型的工作狂。

惧怕表达内心的感受，希望能够得到大家的肯定。

还是个会表现得状态极佳。

但世界上没有哪个人是十全十美的完人，所以，如果能容许自己以真面目视人，你的生活将很快乐。

个人发展： 1.阻碍个人发展的因素 处理自己和别人的感受时没有耐心，工作时废寝忘食以至于筋疲力尽，不能放慢自己的脚步。

2.如何促进个人发展 放慢你的行事步伐，让自己的情感表露出来。

告诉自己什么是真正重要的，学会从成功与他人的期望之外看待自己。

在工作中，要设置底线，并提醒自己听从建议及接受他人。

<<心理学改变生活全集>>

编辑推荐

世间万象，一切皆由心起，什么样的心灵，成就什么样的你。  
心理学净涤心灵、洞悉心理，让人走出生命藩篱，实现内心安宁。

命运并非天注定，心理可以改变生活，相信我们可以改变自己吗？  
相信我们可以让生活变得不同吗？

虽然很多事情在我们出生时就已经注定，但我们仍然相信有一些是可以被改变的……而这正是我们一直努力的目标，不是吗？

想在日常生活中运用心理学知识，从而更好地认识自己，更好地生活吗？  
本书正是为像您这样的读者撰写的一部人本主义杰作，本书从个人、职场、商场、恋爱、家庭等方面，多角度、多层次讲解了心理学对生活的巨大影响。  
主要你能读懂心理学，你也就读懂了人生！

<<心理学改变生活全集>>

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>