

<<心理学一点通>>

图书基本信息

书名：<<心理学一点通>>

13位ISBN编号：9787510415333

10位ISBN编号：7510415330

出版时间：2011-1

出版时间：新世界出版社

作者：殷明

页数：293

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>

## 前言

心理学也许是现代生活中最广泛涉及的主题，因为人的生活和行为是靠心理支撑的。无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。学习心理学，对人生具有十分重要的意义。

人的心理是有规律的，情绪控制、态度管理、目标设置、潜力挑战、关系沟通、人际协调、职场进退等等都需要了解人的心理。

学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题。

在工作、学习和生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑，例如，挫折、抑郁、自卑以及恐惧、焦虑、害羞等问题。

学了心理学，你就能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔。

在生活中，也许你认为自己的人生就在漫无目的的梦游之中。

做任何事情，你都没有动力，遇到一点小小的挫折就一蹶不振轻言放弃。

其实，你也想要把握人生方向，不让自己步入泥潭。

学了心理学，你会很快找准人生的坐标，定好人生的目标。

人生若没有目标，就仿佛航海没有罗盘。

在你思考问题的时候，有很多因素制约着我们思维的突破，有很多思维习惯让你在人生路上表现得平庸庸庸。

学了心理学，你会很轻松地找对方法办对事，打破往日的思维模式，让自己的思维标新立异，更好更快地解决问题。

在生活中，你也会认为好习惯的养成对我们十分重要。

可是，面对现状，经常会束手无策，这说明你还是被原来的生活习惯指引着。

学了心理学，你将得到战胜坏习惯的钥匙，让自己养成好习惯。

在职场中，我们会有来自同事和企业的压力，会有与同事之间的明争暗斗，会有与谈判方的针锋相对败走麦城，你觉得自己越来越力不从心，渐渐厌倦职场的尔虞我诈。

学了心理学，你的工作会变得轻松，你和同事的关系会变得融洽和睦，也会得到老板的青睐和提拔。

在人际沟通中，你往往按照自己的意愿想改变他人，你想得到别人的帮助，你想和别人有话可谈，可是事实上，你的人际关系并不理想，经常为此烦恼。

学了心理学，你将会在人际沟通中，驾轻就熟，轻松应对。

总之，在生活中，我们会遇到很多棘手的问题。

在这本书里面，我们从心理学角度出发，通过态度、目标、挑战、思维、习惯、职场、人际、沟通、谈判、情绪这十个方面告诉大家怎样利用心理学解决这些问题。

本书会帮我们打开心灵的通道，扫除通道上的障碍，不仅认识自己，更了解别人的心理，进而在社会中取得成功。

总之，希望每一个人都能够在这本书里面学到东西，在自己的人生道路上留下精彩的印迹。

## <<心理学一点通>>

### 内容概要

积聚心理能量，创造非凡人生！

《心理学一点通》是一本改变你命运的智慧书，为你解决社交、推销、口才、成功、情绪、健康、婚恋等诸多难题。

！

洞察对方行为背后的成因，揭秘从平庸到卓越的原理。

心理学一点即通。

熟读心理学。

帮你架起沟通心灵的通道。

帮你扫除通道上的障碍。

学点心理学，你的事业会更成功；读点心理学，你的生命会更完美。

希望每一个人都能够在本书里面学到东西，在自己的人生道路上留下精彩的印迹。

心理学也许是现代生活中最广泛涉及的主题，因为人的生活 and 行为是靠心理支撑的。

无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

学习心理学，对人生具有十分重要的意义。

人的心理是有规律的，情绪控制、态度管理、目标设置、潜力挑战、关系沟通、人际协调、职场进退等等都需要了解人的心理。

学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题。

在工作、学习和生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑，例如，挫折、抑郁、自卑以及恐惧、焦虑、害羞等问题。

学了心理学，你就能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔。

## 书籍目录

第一章 态度心理学，用积极换取成功积极的心态是克服困难的良药积极的心态给我们创造成功机会用积极的暗示来改变自己以积极的态度正面失败缺陷不一定是障碍模拟成功，实现你所见抱怨是一剂慢性毒药不要事事追求完美珍惜现在，把握拥有失败了也不要后悔第二章 目标心理学，越清晰越有动力成功的道路是由目标铺成的进取心帮你更快地实现目标如何给自己设定目标等待是一种懦弱心理行动是实现目标的唯一方式及时纠正与更新你昨天的目标事前忙碌，事中不盲目第三章 挑战心理学，成长路上的必修课有挑战的人生才是精彩的人生挫折是走向成功的阶梯不要贴上“自我设限”的标签打败你的不是逆境而是你自己要有战胜困境的信念不断超越自己，才是硬道理困难面前，找方法不找借口敢于尝试，勇于迈出第一步热情是成功的燃料第四章 思维心理学，找对方法做对事爱思考的人才能成功三思而后行，拟定计划再出发四两拨千斤，做事要讲究方法突破思维的定式抓住问题的关键，找到突破口解放思想，拥抱创新逆向有时比正向更有效留一只眼睛看自己严谨的态度最重要第五章 习惯心理学，习惯不同结果不同处处依赖于人，无异于坐以待毙多做一些分外事犹豫，是成功最危险的仇敌凡事认真对待，不能草率行事浅尝辄止将会一事无成不要轻易向别人许诺坚持自己，不被他人左右低调的人离成功最近坚持学习，不断进步第六章 职场心理学，助你走上事业巅峰负责任才能获重任初涉职场，要敢于“亮剑”与人合作，不要一个人战斗矫正心态，你是在为自己而工作时刻让自己处于“U”状态职场减压的九个妙招低头做事，更要抬头看人忠诚心理：要对领导“感冒”职场切忌“拉帮心理”激励下属，让他充满工作热情第七章 人际心理学，社交中的掘金技术信赖是交往的前提凡事给别人留有余地雪中送炭，给你提高人气广积人脉，进行感情投资情感互动，注重双赢效果替别人着想很重要真诚是友谊的催化剂有时候也要学会示弱主动寻求他人的支援第八章 沟通心理学，这样说别人才爱听寻找共鸣是沟通的切入点幽默，让你的交流畅通无阻侧耳倾听，学会关注对方不在后面说别人的坏话啰嗦一堆，不如精练一句微笑，让你更易被亲近引用权威，让他人更信服赞美有方，恰如其分真诚道歉，更易接受第九章 谈判心理学，三分钟搞定对方谈判桌上需要勇气摸清对手的底牌再出击抬高起点，留出空间谈判场上要咄咄逼人引导对方，力争说服对方不要立即反驳对方在小妥协中实现大目的谈判之前做好调查工作先让对方报价第十章 情绪心理学，做自己情绪的主人不被别人的情绪污染自信，快乐成功的源头走出自卑，建立自信人生安插“避雷针”，疏导不良情绪了解恐惧心理，进行自我消除生来害羞，后天努力改变知足常乐，卸下你内心的贪欲用平常心去对待身边的一切从众心理会让你越活越累改变心境，适应环境

## 章节摘录

曾长期担任菲律宾外长的罗慕洛穿上鞋时身高只有1.63米。原先，他与其他人一样，为自己的身材而自惭形秽。年轻时他也穿过高跟鞋，但这种方法终令他不舒服——精神上的不舒服。他感到自欺欺人，于是便把它扔了。后来，在他的一生中，他的许多成就都与他的“矮”有关，也就是说，矮倒促使他成功，以至他说出这样的话：“但愿我生生世世都做矮子。”

1945年，联合国创立会议在旧金山举行。罗慕洛以菲律宾代表团团长身份应邀发表演说。讲台差不多和他一般高，那场面可想而知。等大家静下来，罗慕洛庄严地说出一句：“我们就把这个会场当做最后的战场吧。”最后，他以“维护尊严，言辞和思想比枪炮更有力量……唯一牢不可破的防线是互助互谅的防线”结束演讲时，全场响起了暴风雨般的掌声。

后来，他分析道：如果大个子说这番话，听众可能客客气气地鼓一下掌，但菲律宾那时还没独立，自己又是矮子，由他来说，就有意想不到的效果。从那天起，菲律宾在联合国中就被各国当做分量十足的国家了。由这件事，罗慕洛认为矮子比高个子有着天赋的优势。矮子起初总被人轻视，后来，有了表现，别人就觉得出乎意料，不由得佩服起来。在人们的心目中，成就就格外出色，以至于平常的事一经他手，就似乎成了破石惊天之举。

缺陷不一定是障碍，就看我们怎样对待。不要因为这样或者那样的缺陷而自卑或者懊恼，只要我们有自信，有时候缺陷也会成为一种美，成为成功路上的风景。

罗慕洛是幸运的，他找到了那个将缺陷踩在脚下的力量。有时，缺陷不一定羁绊，有时又会是一份命运的恩惠。

舟舟，一个天生智力有缺陷的孩子，可是却在指挥方面显露出了很高的才华，不能不说是上帝的恩惠。

上帝在给我们关上一扇门的同时，往往会为我们打开一扇窗，透过这扇窗，我们可以看到更多、更远的风景。

美国前总统罗斯福小时候是一个脆弱胆小的学生，在学校课堂里总显露一种惊惧的表情。他呼吸就好像大喘气一样。如果被喊起来背诵，立即会双腿发抖，嘴唇也颤动不已，回答起来含含糊糊、吞吞吐吐，然后颓然地坐下来。

牙齿的暴露，加上难堪的境地使他让人看不起。

然而，罗斯福虽然有这方面的缺陷，但却有着奋斗的精神——一种任何人都可具有的奋斗精神。事实上，缺陷促使他更加努力奋斗。

他没有因为同伴对他的嘲笑而减低勇气。他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。

没有一个人能比罗斯福更了解自己，他清楚自己身体上的种种缺陷。他从来不欺骗自己，认为自己是勇敢、强壮或好看的。他用行动来证明自己可以克服先天的障碍而获得成功。凡是他能克服的缺陷他便克服，不能克服的他便加以利用。

通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他那无人不知的龅牙，以及他的打桩工人的姿态。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的声音和姿态而自卑。他没有洪亮的声音或是威重的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有力量的演说家之一。

## &lt;&lt;心理学一点通&gt;&gt;

罗斯福没有在缺陷面前退缩和消沉，而是充分、全面地认识自己，在意识到自我缺陷的同时，能正确地评价自己，在顽强之中抗争。

不因缺憾而气馁，甚至将它加以利用，变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。

在晚年，已经很少人知道他曾有严重的缺陷。

事实上，许多有明显缺陷的世界名人伟人，他们之所以成功，就是因为他们敢于正视这些缺陷，在别的方面努力，终于做出了突出的成绩。

法国人德尼茨·鲁各里1910年生于一个贫穷的农民家庭，生下来就没有双脚和双手。

他在日记中写道：“在什么样的权威名义下，能否定我作为畸形儿生存下去的权利呢？

我的一生非常幸福，而且我认为我对人类也是有用的，人的价值在于他的精神和人格。

”鲁各里先用口衔着笔，学会了绘画，又学会了写文章。

他懂得只有一次的生命的宝贵。

像这样的例子还有很多很多，亚里士多德、达尔文、俾斯麦、林肯、贝多芬、莫扎特、笛卡尔、果戈理等。

所以，如果我们自身有缺陷，我们应该理智地正视缺陷。

所谓理智地正视缺陷，主要包括两点：一、不希望有缺陷，但是一旦有了缺陷便不否认缺陷。

有的人之所以苦恼，常常是不愿承认，不敢正视自己的缺陷，有时甚至想方设法否定缺陷。

比如一个人左眼斜，怕人看见，便戴上墨镜，摘下墨镜又想捂住左眼，捂不住了又说自己最近正害眼病。

总也不好，便辩解说自己故意把左眼练斜了，以利于射击……这样做都容易使人精神苦恼。

其实，倘若大大方方地往人群中一站，别人问，你坦坦然然地说：“我眼斜，老天爷给的。

”你轻松，别人也会为你的轻松而轻松。

二、注意力向自己的长处转移。

眼睛没了，便充分利用嘴，使它说起来雄辩滔滔，唱起来绕梁三日。

嘴不管用，便研究用好手，写一手好字，画一手好画。

手不太好用，便练腿脚，把它练得跳得高，跑得快。

五官四肢水平都一般，或多少都有点毛病，那就用心去发展自己的脑。

左脑、右脑，有140亿个脑细胞，那里面是一个宏大的世界，东方不亮西方亮，黑了南方有北方，每个人都有极广阔的发展余地。

当我们身体有缺陷的时候，请找到自己别的方面的长处，在自己的心灵深处培植起自强不息的防护林。

不要因为自己的缺陷，甚至只是小小的毛病，就认为自己一辈子没有出路。

要积极地看待缺陷，要忽视自己的缺陷，利用自己的缺陷，获得成功。

……

媒体关注与评论

任何人都无法保守他内心的秘密，即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。

——佛洛伊德 掌握并运用心理学，了解自己、读懂他人、透视社会,各种疑难复杂问题会迎刃而解，事半功倍，让你更快地走向成功。

——德国心理学家/歌克

编辑推荐

在生活中，我们会遇到很多棘手的问题。  
在《心理学一点通》这本书里面，我们从心理学角度出发，通过态度、目标、挑战、思维、习惯、职场、人际、沟通、谈判、情绪这十个方面告诉大家怎样利用心理学解决这些问题。  
《心理学一点通》会帮我们打开心灵的通道，扫除通道上的障碍，不仅认识自己，更了解别人的心理，进而在社会中取得成功。

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>