

<<每天一堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂心理课>>

13位ISBN编号：9787510416040

10位ISBN编号：7510416043

出版时间：2011-2

出版时间：新世界出版社

作者：王诗书

页数：262

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>

## <<每天一堂心理课>>

### 内容概要

每天都会帮你解决生活中的困扰和难题的实用心理学  
这是一本让你每天读一点，每天都会帮你解决生活中的困扰和难题的实用心理学；  
这是一本让你能够自己了解自己、自己拯救自己、自己激励自己的自助心理学；  
这是一本让你在闲暇时、旅途中、临睡前，乃至坐在马桶上阅读的趣味心理学。

## <<每天一堂心理课>>

### 书籍目录

#### 交际篇 成为受欢迎的人

##### 一、克服社交中的消极心理

- 第1天 视自己为上帝的人
- 第2天 月晕效应带来偏见
- 第3天 敞开你久闭的心门
- 第4天 人心越贪越贫穷
- 第5天 心底无私天 地宽
- 第6天 袖手旁观的冷漠
- 第7天 惶恐不安的害羞心理
- 第8天 不以抬杠为乐趣
- 第9天 克服怯懦掌握主动权
- 第10天 吝啬的人一无所有
- 第11天 猜忌让信任远离

##### 二、洞察别人的心理需求，变身交际达人

- 第12天 不要干涉别人隐私
- 第13天 距离产生美
- 第14天 嫉妒是心灵的肿瘤
- 第15天 直面社交恐惧症
- 第16天 我们都想被肯定
- 第17天 保持自信的微笑
- 第18天 真心才能交到真朋友
- 第19天 人都需要被尊重
- 第20天 君子之交淡如水
- 第21天 功利的交友心理
- 第22天 做真实的自己，学会说“不”
- 第23天 喜爱受赞美
- 第24天 总说“我”的偏见
- 第25天 好奇害死猫

##### 三、从心理学看人际交往中的“潜规则”

- 第26天 首因效应
- 第27天 刻板效应
- 第28天 互利原则
- 第29天 距离原则
- 第30天 登门槛效应
- 第31天 投射效应
- 第32天 亲和效应

#### 心理小贴士测测社交中你最害怕和哪类人接触

- 事业篇 健康积极地投入工作
- 爱情篇 学会如何去爱
- 家庭篇 家，心灵的港湾
- 成长篇 老人与小孩儿的烦恼
- 生存篇 中年人不要省得太累
- 健康篇 从“心”开始戒掉恶习
- 情绪篇 摆脱灰色情绪给心灵多些阳光
- 认知篇 认识你自己给心灵松绑

<<每天一堂心理课>>

成败篇 当“挫折”来敲门  
探索篇 解读心灵的密码  
幸福篇 热爱生活，拥有知足平常心

章节摘录

交际篇成为受欢迎的人 一、克服社交中的消极心理 第1天视自己为上帝的人 在你的周围有这样的人吗？

她们高兴时就自顾自的手舞足蹈，滔滔不绝地讲着令自己开心的事，不开心时就乱发脾气，当别人给他提出批评的时候，马上他就找到各种理由为自己辩护，如果稍微做出一点成绩，就认为自己十分了不起。

他不愿意和比自己差的人交朋友，有点自恋和孤芳自赏。

案例 小王是公司策划部新来的员工，他能力虽强，但却有点瞧不起人，认为别人都不行，只有自己行，在领导同事面前夸夸其谈。

一次，他和同事小马分别制定了关于新产品的营销策划案，小马委婉地说：“你的策划案虽然很有创意，但是却实行不了，因为耗资太大，公司不会给那么多资金的。”

小王却说：“这个你不用担心，我会向上级反应，倒是你的策划案，漏洞百出，问题很大，我帮你改吧，要不你的策划案也差太多了。”

小马听了很不高兴。

后来公司审核通过的是小马原来的策划案，而小王的在第一轮审核中就被否定了。

点评 自负的人视自己为上帝，总认为自己是中心，是焦点，别人都不如自己，都应该为自己服务。

上例中的小王显然就是一个自负的人，自负者大多有着很强的自尊心，唯我独尊。

往往自负者从小到大是很顺利的，是在鲜花与掌声中度过的，他们受到老师或家长过多的宠爱，对自己产生了错误的认识，从而放大了自己的优点，总看到别人的缺点，她们往往喜欢夸夸其谈，听不进别人的批评或建议，总是固执己见。

另外一个自负的成因就是她们自尊心过强，挫折面前就表现为自卑或自大，在看到别人成果时有一种酸葡萄的心理。

自负者以自我为中心，不顾别人感受的性格，影响了正常的人际交往，也很难有所成。

要想克服自负，克服刚愎自用的性格，首先就要客观地评价自己，拥有谦虚的心态。

其次要接受批评，与其他人平等相处，摆正自己的位置。

……

<<每天一堂心理课>>

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>