

<<北大心理课>>

图书基本信息

书名：<<北大心理课>>

13位ISBN编号：9787512203129

10位ISBN编号：7512203128

出版时间：2012-11

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：李珍

页数：245

字数：220000

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>

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

## 前言

作为享誉世界的百年名校，北京大学获得了外界一致盛赞，能够参加北大的课程学习是一件大有裨益的事情。

北京大学作为文科院校的翘楚，于1990年开设心理课程，从事多方面的研究，拥有我国最著名的心理院系。

从1990年至今，北京大学心理学系培养了一批又一批的心理学人才，他们活跃在被需要的每一个角落，担当人们心灵的清洁工。

说到心理，我们对它并不陌生，每个人都或多或少遭受过或正在遭受心理问题的困扰，面对这只看不见的“老虎”，我们该怎么办呢？

为了帮助大家解决日常生活和工作中的心理问题，《北大心理课》这本书应运而生。

在生活和工作中，我们总是会产生各种各样的情绪，面对挫折和失败，我们沮丧、悲伤；面对突然到来的好运，我们欣喜若狂；面对工作的压力，我们不知如何排解；面对爱人的不理解，我们苦恼万分……俗话说：活到老，学到老。

生活就是一个不断学习、不断进步的过程。

谁的家里没有过一两个顽童，谁的家里又没有过叛逆的新新人类，孩子和家长的的关系永远是一个让人纠结的话题，怎样处理好父母与孩子的关系呢？

无论是孩子还是成年人，怎样才能在学习的道路上一帆风顺呢？

好的人际关系是一个人幸福感的重要组成部分，在人际交往中，礼尚往来不可少，可是“左手一只鸡，右手一只鸭”的年代早已过去，面对昂贵的人情花费，你承受得住吗？

这个社会到底应该倡导怎样的人情观呢？

人与人怎样才能和睦相处呢？

你有没有做生意的想法呢，或者你想知道人们在买东西的时候都有着怎样的心理呢？

同样的条件，有的人的生意做得红红火火，有的人却血本无归，这里边其实有很大的学问。

都说性格决定命运，众多事实也证明了这句话的正确性，在性格的世界里，很多东西都不是你我能决定的，但是每个人的性格都是可以改善的，要不要改善、用不用改善，这些都是问题。

除了情绪、学习、人际交往、营销心理、性格心理学之外，本书还具体介绍了领导心理学、健康心理学、环境心理学、文化心理学等一系列心理问题。

这些都是我们在对北大心理课程认真研读的基础上得出的结论，相信这本书一定能为您解决生活中的很多问题。

因作者的水平所限，本书不免错误和疏漏，恳请读者指正，以便本书再版时，我们能够及时作出修订。

。

## <<北大心理课>>

### 内容概要

百年学府北京大学培养了一批优秀的心理学人才，他们担当着人们心灵的清洁工，适时为你提供心灵的抚慰。

除了情绪、学习、人际交往、消费心理、性格心理学之外，《北大心理课》还具体介绍了领导心理学、健康心理学、环境心理学、文化心理学等一系列心理问题等，帮你走出心灵的困惑，为你开启心灵之门。

从多角度剖析人们的内心，深入浅出地为你打造符合自身的心理课，为你更好的了解人性、处理人际关系、提高自身素质提供全面指导。

<<北大心理课>>

作者简介

李珍，女，畅销书作家，作品畅销全国各地。  
代表作品有《心理与生活》《心理隽语》等。  
笔法缜密细腻和笔触畅达明朗，给读者全新的阅读体验。

## <<北大心理课>>

### 书籍目录

#### 第一章 性格心理学：行为背后的性格密码

Lesson 1 基因和后天环境谁在掌控你的性格

Lesson 2 你属于哪种性格？

Lesson 3 不同性格造就不同人生

Lesson 4 性格如何决定你的命运

Lesson 5 改善性格从哪做起

Lesson 6 内向与外向的共处模式

Lesson 7 完善性格，才有快乐生活

#### 第二章 情绪心理学：掌握内心情绪平衡的艺术

Lesson 1 是什么在驾驭

.....

第三章 积极心理学：积极的心态，才有阳光的未来

第四章 学习心理学：平时多积累，最后才有大能量

第五章 交往心理学：建立圆融和谐的人际关系

第六章 环境心理学：环境很重要，你的改变更重要

第七章 营销心理学：理性的需求，才是内心最佳的选择

第八章 领导心理学：谙熟人性奥妙，提升管理魅力

第九章 文化心理学：是思想积淀还是价值趋向

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

Lesson 1 基因和后天环境谁在掌控你的性格在日常生活中，我们不难发现在同一个家庭生活的孩子，无论是性格、气质，还是生活习惯都十分相似。

科学研究表明：“决定人性格50%的因素是先天遗传基因，但是环境因素才是最主要的，家庭教育才是培养性格的关键。

”在北大心理课上也讨论过类似的理论，其中以法国启蒙思想家，18世纪法国唯物主义哲学家爱尔维修的观点最为突出：反对“天赋观念”。

他认为人的智慧是后天“教育的产物”，而人获得才智的能力是天生平等的；反对贵族和教会对学校的垄断，提出世俗教育的主张。

中国古代教育也有类似的发展历程，古代学校刚开始是“官学”，只有贵族子弟才有上学的权利。

到了春秋战国时期，私学兴盛，官学衰落，诸子百家广收弟子，其中孔子的学生最多，有三千多人。

也正是由于私学的兴起，寒门子弟才有了受教育的机会，所谓“将相出寒门”，充分说明了后天的环境对人的性格品质的形成有着重要的影响。

首先，家庭环境对性格的形成有着决定性的影响，父母是孩子最好的老师，所以说，每一个家庭都要试着以一种民主、鼓励的教育方式对待自己的孩子，这样他们才会形成完善的性格。

1. 家庭和睦程度和父母的文化水平对儿童性格的影响家庭成员之间是否和睦，特别是父母之间是否能够相濡以沫，会对儿童性格的形成产生至关重要的影响。

一般说来，家庭成员之间如果相处融洽，就会对儿童的性格产生积极的影响；家庭成员之间如果经常产生矛盾或者关系紧张，不和睦的关系会形成一种紧张的家庭气氛，这样不利于儿童性格的培养；如果父母离异，那么对儿童性格将会有更加消极的影响。

研究发现，生活在单亲家庭的儿童往往比那些生活在完整家庭的儿童更多地表现出孤独、淡漠、好冲动、紧张焦虑等不良特征。

研究表明，父母的文化水平对儿童的个性发展会产生重要影响。

父母的文化水平对子女的敏捷度、自制性都有明显的影响：母亲的文化水平会对子女性格的决断能力、思维水平、探索欲、敏捷度四项个性特征产生主要影响；父亲的文化水平主要对儿童的意志力产生重要影响。

除此之外，母亲的文化水平还对子女的情感特征、意志特征产生部分影响，对其个性的感性特征会产生比较大的影响。

2. 家长的性格和教育方式的影响家庭影响是性格形成最根本的原因。

家庭对子女的影响除了按现实社会的需要使其发展成为适应这个社会的人以外，自己家庭独有的特点也会给子女莫大的影响。

家庭影响主要体现在父母的性格特点和教育方式这两个方面。

一个家庭对子女性格形成的作用是潜移默化的，父母对于工作的认真度、与朋友的交往、对亲属的态度、对失败和胜利的反应，都会影响子女性格的形成。

父母的教育方式对子女性格的形成也有着非常重要的影响。

国外对此也有许多讨论，如美国的波德温把教育形式分成民主型与权威型两种。

后来列维又研究了母亲过分溺爱和过分控制这两种教育方式对儿童个性形成产生的不同影响。

研究结果说明，采用过分溺爱方式，儿童多为逆反心理强、易暴怒、不能控制自己情绪，但不能达到要求时又会退缩；采用过分控制方式，则儿童比较温顺、有礼貌，但比较懦弱。

3. 儿童在家庭中受重视程度的影响儿童在家庭中受到怎样的对待，也会影响其性格的形成与发展。

如父母对子女不能公平对待，受偏爱的一方可能会变得洋洋得意、目中无人，被忽视的一方则容易产生妒忌、自卑的心理。

科学研究表明，长子或是最小的孩子或是独生子往往比其他孩子具有更多的优越感。

孩子在家庭中感觉自己被关注，其性格发展就会越来越自信、自主，优越感也会增强。

假如其地位发生了改变，原本的性格特点也会因此产生意想不到的变化。

美国一位心理学家对一对双胞胎进行研究，发现哥哥做事果断、勇敢主动，弟弟较为顺从、没有自主

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

性。

经调查，在这对双胞胎出生后，他们的父母指定其中一个是哥哥。

从童年时代起，哥哥就担负起了保护、照顾弟弟的责任，所以形成了前面说到的性格特点。

而弟弟由于长期被照顾和保护，就形成了依赖、顺从的性格特点。

目前，我国独生子女在儿童总数中占多数，独生子女在家庭中有着特别的地位，扮演着重要的角色，父母在教育形式与态度上稍稍纵容或不一致就会使子女形成不良的性格。

当前，对独生子女该怎样教育成了教育界持续探讨的热门话题，也引起了整个社会的广泛关注。

4. 学校教育对儿童的影响学校教育对一个人的性格的形成和发展，特别是对整个社会、事业、他人的看法和态度的形成，对人的世界观、价值观、道德思想、奋斗目标的实现，具有非常重要的意义。学校及其所处的社会环境是不同的，它不是个别的、分散的，而是系统、有目的、有秩序地进行着的，包括学校领导或老师提出的要求、方向，加上必要的奖罚措施，课堂上教授的知识内容，学校的环境和班集体的影响，有同学之间的沟通交流，还有老师对待学生的态度，等等。

学校德育的要求是培养学生优秀的道德品质，使学生形成良好的道德素质，而道德蕴含在性格之中，是性格的重要组成部分，与性格的其他部分联系密切。

道德不可能离开性格的其他成分而单独地发挥作用，因此学校也不能忽视良好性格的培养而单独培养良好的品德。

因此，学校要想让学生养成良好的品德，首先要培养学生良好的性格。

5. 传统文化对儿童的影响每个社会都有自己独特的文化氛围，每个生活在这个社会中的人的性格都不可避免地受到这种文化的影响。

在文化的组成结构中，包括对一些重要问题的价值观念，如对人生的态度，对自然的视角，对人与人关系的看法，以及解决问题的方式和行为模式等。

一个社会要求其成员有大体上相同的行为模式。

不同文化传统的人，其社会观念、解决矛盾的方法和行为规范也是不相同的。

譬如，美国和日本这两个国家对员工在企业之间的流动就有不同的态度和观念：日本的大多数企业采用终身聘任制，一个员工从甲厂流动到乙厂，往往被看作背叛行为；而美国的大部分企业采用合同制、聘任制，员工跳槽被看成是很平常的行为。

在对待人员流动问题上的两种截然不同的观念，会严重影响到一个人性格的形成：日本工人总是以厂为家，不愿意跳槽；而美国工人则喜欢变化的感觉，喜欢经常改变工作环境。

研究表明，文化传统在很多方面影响着性格的形成和发展。

比如，影响人与人之间的融洽度，影响需求和满足需求的方式，影响解决冲突的方法，影响人们怎样去对待世界的真善美与假恶丑。

早在1949年，心理学家就曾指出，文化在人生每一次转变上，都改变着我们的生活，不论我们是否认识到，在人生的一生之中一直有源源不断的压力，促使我们去遵守别人为我们设定好的行为模式。

我们探索影响性格形成与发展的原因的目的在于寻找养成良好性格的途径，因为性格因素对一个人一生的成败影响极其重大，性格如何往往决定了一个人的成败。

每个人都有独特的性格，不同的性格又决定着不同的做事态度和做事能力。

当一个人做了与性格适宜的事情的时候，往往能够获得成功，原因是他的性格给了他这样的能力；当一个人忽视他的性格因素，执意做其他事情的时候，往往容易事倍功半。

因此，如果一个人违背自己的性格做事，那么他人生路上的坎坷就不可避免了。

Lesson 2你属于哪种性格？

要想了解各种性格的优缺点，首先要了解性格的不同分类。

根据不同的人格特质规律，性格大体上分为活泼型、力量型、和平型、完美型四大类。

1. 活泼型性格特征（1）表现活泼型很多人看起来特别浪漫天真、热情直率，他们愿意拥抱并亲吻自己的朋友，当他们张开双臂的时候几乎看不到对方不愿意拥抱的表情。

这类人大都喜欢表现自己，不管是在人前还是人后，他们都会不顾一切地放开喉咙唱歌。

打个比方，这类人有点像是正在调频的收音机，一会儿是这个台，一会儿又变成另外一个台。

（2）社交活泼型在这一类人的眼中，“陌生人”这三个字是不存在的，一个问候之后他会迅速和对

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

方打成一片。

在身边的人犹豫退缩的时候，他们已经和身边的人谈起来了。

他们喜欢热闹，朋友特别多。

他们的性格很容易对别人产生好感，因为他们喜欢赞美别人，见到人就说：“你好漂亮啊！”

“你的发型真好呀！”

”（3）情感活泼型情感活泼型的人，总是充满新奇刺激的创意。

在会议中，他们总能发散思维，让会场成为充满想象力的殿堂。

他们总能创意无限，但他们也需要一些理性的朋友帮忙才行。

情感活泼型的人，凡事喜欢往好的方面想，比如会议室里正在开会，有人在议论他，如果是其他类型的人，进来就会问：“在说我什么坏话？”

”如果是情感活泼型的人进来便会问：“又在讲什么有趣的故事？”

”2．完美型性格特征表现完美型的人，内向、严肃、周密、善于思考，属于悲观的一群人。

从脸上看，完美型的人往往是一张阶级斗争的脸，很少有笑容。

他们走路一般低头看着地，不喜欢抬头，穿衣服也特别讲究，喜欢花大量的时间去打扮。

（1）社交完美型不轻易结交朋友，但是，结交的每一个朋友都是非常好的朋友。

他们追求完美，要求朋友也一定得完美。

他们非常忠诚，对朋友非常好，能做出很多让你根本想不到的事情，是所有朋友当中最忠诚的一类人。

如果你有一个完美型的人做朋友，恭喜你，你们会成为一生的朋友。

（2）情感完美型这类人一般缺少自信心，经常自己看不起自己。

无论在学习上、工作上还是生活上，总喜欢拿自己的短处和别人的长处作比较。

这样一来，在为人处世中往往表现出悲观消极的一面，许多事情被搞得一团糟。

结果，自己看不起自己，别人因此也看不起他。

（3）能力完美型的人完美型的人，做事有条不紊，严格按计划施行。

今天做什么，明天做什么，安排得井井有条。

如果有谁意外打乱他的实施计划，他会不情愿，也会不习惯。

而且，完美型的人为完成自己订立的计划会表现出很大的耐心。

在工作中，即使遇到不可克服的困难和挫折，一般人都会放弃，但他们则会坚持到底。

因此，完美型的人有很多成为工程师、科学家。

3．力量型性格特征这种类型的人有时遇事缺乏冷静，表现鲁莽。

由于过分自信，不听别人意见，无论该说不该说的，该做不该做的，都一味地凭自己主观臆断行事，结果的好坏只能靠运气。

即使发现自己做错了，别人也不能批评，否则他会发怒。

4．和平型性格特征和平型的人，是一个内向、悲观、喜欢旁观的人。

他们性情平和，与世无争。

从表面看，他们面带微笑，一身轻松，言谈举止都较缓慢，动作幅度也较小。

他们穿着随便，不十分注重仪表；吃饭细嚼慢咽，较注重养生之道；住的房间色彩浪漫，较大众化；走路不慌不忙，步子稳当。

和平型的人，经常抱着知足常乐、宽宏大量的信念，即使天要塌下来，也会表现出一副无所谓的神态来。

他们谦让随和，从不与人争辩，即使遇到有人争吵的场合，他们也会用和平的办法息事宁人。

他们还特别能容忍，好像不知道什么叫伤害，即使打他骂他，都很难激怒他。

5．不同性格组合的特征（1）活泼型—力量型的组合他们都是外向、乐观、坦率的一类人。

活泼型说话是为了开心，而力量型则是为了工作，但他们都是健谈的人。

如果你有这种混合性格，你就是最有领导潜力的人。

如果你将这两种优点结合起来，你就能指挥别人并使其乐于工作；你就拥有既懂得享受情趣又能达到目标的性格；你就有推动力和决断力。



## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

这种混合型性格的人对工作和玩乐都很投入，使他们有良好的前途。

(2) 完美型—和平型的组合他们都属于内向、悲观、含蓄的一类。

他们处事比较认真，会将问题看得很透彻，并且不愿成为焦点人物。

和平型性格使完美型性格轻松下来，而完美型性格使和平型性格不再懒散。

这样的性格组合能创造出最伟大的教育家，因为完美型对学习和研究的热爱，能与和平型所具有的擅于待人接物及传授知识相得益彰。

(3) 活泼型—和平型的组合这种性格组合的人，凡事都处之泰然并自得其乐，并且能成为别人最好的朋友。

他们热情、轻松的天性很吸引人，大家都喜欢和他们相处。

和平型能缓和活泼型在情绪上的起伏波动，而活泼型则使和平型变得有活力。

这种性格是与人交往的最好的性格组合，他们会善于处理人际关系，也是好的父母和市民领袖的理想人选。

这是因为他们既有活泼型受人欢迎的幽默感和个性，又有和平型的踏实。

(4) 力量型—完美型的组合这是一个能起取长补短作用的组合，他们是最佳的商业人才。

将力量型的欲望、目标与完美型的善于分析、对细节敏感、有条理的头脑结合起来，会使他们所向无敌。

对他们来说没有什么事情是做不来的，他们会一直坚持下去直至有完美的结果为止。

他们表现得果断、有条理、目标明确，所以这类人有强烈的欲望和决心，沿着正确的方向进发，他们总会获得成功。

(5) 活泼型—完美型的组合这种性格的组合挺矛盾，内向—外向的天性以及乐观、悲观的处事态度同时表现在一个人的身上。

当一个人既要适应活泼型的好动性格，又要适应完美型的理性思维，这一矛盾性格必然导致情绪化的结果。

比如，当活泼型的一面说“让我们去快活一下”，完美型的一面则会要求去检查工作的进度。

活泼型在寻找乐趣，而完美型则是在追求有条不紊；活泼型的人在乱七八糟的厨房和餐桌上也能工作，但完美型做什么都要求井井有条。

(6) 力量型—和平型的组合这种性格的矛盾冲突主要在于“做还是不做”。

和平型的一面喜欢轻松地对待事情，而力量型的一面则对无所作为产生内疚感。

经常在矛盾中过日子，有时为解脱这种矛盾的困扰，就简单地将生活与工作截然分开，上班时非常努力而在家里则万事不理。

大多数情况下，力量型的一面占主导时，他们会忘我地投入工作，回到家也会完完全全地放松自己。

当和平型的一面占主导时，该工作时不工作，该休闲时不休闲，不知干些什么好。

这种性格的人，未担当重要职务时，和平型的一面较突出；一旦担任要职，则力量型的一面较突出。

## <<北大心理课>>

### 编辑推荐

《北大心理课》编辑推荐：拥有阳光的心理模式：管理你的情绪，调适你的性格，强化你的内心。颠覆心理惯性，释放迷惘的心理负能量，掌握驾驭自我，激励自我，拯救自我的心灵密码。针对不同人群，北大精英教你情绪管理、性格修炼、健康心理之法，告诉你最实用的人际交往、营销管理、学习心态等的心理秘密。

<<北大心理课>>

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>