

<<我的牛津心理学笔记>>

图书基本信息

书名：<<我的牛津心理学笔记>>

13位ISBN编号：9787534840494

10位ISBN编号：753484049X

出版时间：2013-1

出版时间：梁金豹 中州古籍出版社 (2013-01出版)

作者：梁金豹

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>

## <<我的牛津心理学笔记>>

### 前言

心理学源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。

因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。

随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

在我国，人们习惯上认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等。

1879年，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式成为一门真正独立的科学。

之后经过一百多年的研究和探索，心理学的知识大厦已经金碧辉煌，并且为经营学、人生学、医学、军事学等提供日益丰富的科学视角和研究工具。

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它能够帮助人们认识自我、了解自身、洞察人生、解释行为，具有非常重要的现实意义和实用价值，其研究范围广泛涉及人类各个活动领域中的心理问题。

可以毫不夸张地说，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

著名行为心理学派大师阿尔伯特·班图拉曾说：“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生，但是，它可以给人们提供影响个人变化和社会变化的手段，而且它能帮助人们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果，然后作出价值抉择。

” 本书汇集了牛津大学心理学经典理论和研究成果，引入牛津最受欢迎的心理学教育理念，力图从人格、交际、职场、成功、爱情、健康这六大方面较详细地阐释与我们的生活密切相关的心理学知识。

阅读此书，广大读者将会在感受牛津理念的同时，极大程度地丰富心理学知识储备，快捷抓取生活中常见的心理现象，透析人们行为背后的心理成因，解读人们的心理活动，提高日常生活及交往技能。

## <<我的牛津心理学笔记>>

### 内容概要

《我的牛津心理学笔记》囊括了世界著名心理学大师的讲义。这些讲义让我们从心理学的角度体味生命，以全新的眼光为人处世，从而发觉周围的世界别有洞天。

《我的牛津心理学笔记》由梁金豹编著。

## &lt;&lt;我的牛津心理学笔记&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人格心理学 每个人都应有自信心 发掘你的兴趣 情商是人要具备的重要能力 正确理解“面子”问题 忍让是一种境界 不能盲目从众 不要主观臆测 四类性格要不得 要怀有美好憧憬 真正认识自己 道德的自律和他律 体育锻炼能完善性格 颜色能影响人的情绪 寻找和自己互补的人

第二章 交际心理学 人脉是一座无形的金矿 学会委婉地拒绝他人 修炼属于你的气场 理智应对尴尬局面 沉默的力量 与人交往时要注重声音与神态 管理好自己的第一印象 要懂得幽默的学问 培养自己的“光环” 忌定势效应 要遵循交往适度定律 亲密并非无间,美好需要距离 赞美他人要真心诚意 学会换位思考 适度自我暴露 要遵循互惠定律

第三章 职场心理学 要充满激情地工作 及时休息更能提高工作效率 改善不良的心理状态 做自己最擅长的事 以老板的心态工作 锻炼忍耐和坚持的品质 要不断提升自身价值 防止“破窗效应” 合理配置人力资源 着装是一项必要投资 正确认识职场磨合期 正确地认识自己 工作中要不断地激励自己

第四章 成功心理学 坚定自己的信念 懂得适时停止的智慧 自信是成功的基石 情商是决定成败的关键因素 经历雨打风吹才能茁壮成长 适度的压力是必要的 提高你的“逆境商数” 珍视自己手中的“钻石” 只有脚踏实地才能梦想成真 成功需要不断超越,“旧”自我 勇于跨越“栏杆” 要站在高处和长远地看待问题 成功必备三要素 要学会以柔克刚 后退是为了更好地前进

第五章 爱情心理学 巧妙地表达你的爱意 日久容易生情的原理 追求恋人的情感心理 当爱情逝去时请放手 宽容与尊重让爱长久 爱情态度和爱情观类型理论 爱情依附和投资理论 斯德哥尔摩综合征 理性看待亲人的干涉 什么样的环境容易产生良缘 理智地对待婚姻中的摩擦 完美的情人 爱情中不要挑花了眼 和美女在一起光阴易逝 伊甸园里的禁果 热恋心理 热恋后的心理宁静期 如何选择你的另一半 失恋的心理调适 婚姻与爱情

第六章 健康心理学 多给予少索取 移走你心中的“旧水泵” 心态良好才能幸福 运用智慧将坏事转变为好事 执著于物质追求就不会快乐 除掉贪心才能幸福 做事要懂得适可而止 学会该牢记什么,该忘记什么 我们要常常自省 做一个内心不忧不惧的人 心底无私天地宽 有效控制和消除你的愤怒 控制你的情绪 视网膜效应 不好的事情为何总是接连发生的 有效排解寂寞情绪 好心情定律 十项心理健康标准 学会自我心理调适 虚荣心要不得 为何觉得自己不如人 有效克服空虚心理 如何消除孤僻心理

## &lt;&lt;我的牛津心理学笔记&gt;&gt;

## 章节摘录

每个人都应有自信心 一个人最需要的就是自信，只有充满自信，才能开掘智慧、激发力量，在人生的征途上健步如飞。

心理学教授威廉·詹姆士曾说：“只要你对结果非常在乎，几乎必然可以得到。

想要富有就富有，想要博学就博学，想成为好人就会变成好人。

只要你真心期望这些事。

” 所有伟大的奇迹都是信心的力量。

一位伟大的哲人在风烛残年之际，知道自己时日不多，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。

他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

” “明白。

” 那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……” “可是，” 哲人慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和挖掘一位好吗？”

” “好的。

” 助手很温顺很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。

” 哲人笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。

可他领来的很多人，都被哲人一一婉言谢绝了。

某一次，当那位助手再次无功而返地回到哲人病床前时，病人膏肓的哲人硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……” “我一定加倍努力，” 助手言辞恳切地说，“找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。

” 哲人笑笑，不再说话。

半年之后，哲人眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。

助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

” “失望的是我，对不起的却是你自己。

” 哲人说到这里，很失意地闭上了眼睛，停顿了好久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……” 话没说完，一代哲人永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

那位助手非常后悔，甚至自责了整个后半生。

为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该记住这样一句至理名言：“每个人都有大于自身的力量。

不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

” 我们每个人就是一座金矿，关键是如何发掘自己。

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，心中不由得生起一股怜悯之情。

他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。

” 几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。

我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我是一个商人为止。

” “推销员” 一直做乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？

就是从纽约商人的一句话中，“推销员” 找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。

缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

## <<我的牛津心理学笔记>>

对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。

齐格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制培训课程。

培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。

我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。

”齐格细细品味这些话时，他惊呆了。

他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小。

我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。

另外，我还很胆小，直到17岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会；一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上5000美元，我的自我意识仅限于此。

现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！

”所幸的是，齐格相信梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，他真的就像个优胜者了。

最后，齐格成功了。

他说：“梅里尔先生并未教授很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家7000多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。

我从用大众车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。

第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。

”齐格遇到梅里尔先生后，并不是获得了一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了50点，而是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

由此可见，人只有自信，才能自强不息，才能为自己的理想而努力奋斗。

只有自信，才能使人在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。

人，如果缺乏自信心，会对自己的美好理想放弃争取，会浑浑噩噩、碌碌无为；人，如果缺乏要干成一番事业的自信心，通向成功之路的航船就要在沙滩搁浅，终生也托不起成功的巨轮。

在现实生活中，自信心是大力之神，它能使弱者变强，使强者变得更强。

自信不是自傲，不是没有根基的空中楼阁，也不是夸夸其谈的高级侃爷。

它是对自己的素质、品格、力量的全面审视，是对自己的修养、能力的充分肯定。

自信需要勇气。

生活中有许多疑难、疙瘩、惆怅，但不管结局怎样，不管情形如何，自信的人常常是不为疑难所阻，不为疙瘩所扰，不为惆怅所缠，而是将所有的结果化为一个过程，从不阐释宠辱，从不去说得失，只知道加快自己的步履，埋头苦干，创造未来。

自信需要坚毅。

现实生活中，从来就没有十全十美的东西。

漂亮的人有时为漂亮苦恼，有钱的人有时为有钱发愁；生活安逸了，却去梦想过些有波有浪的日子，日子坎坷了，又思念安安稳稳的舒适；朋友多了，整日里害怕应酬的劳累，朋友少了，又害怕难耐的清冷与寂寞；有了学问，又想获得金钱，有了金钱，却又想当学者……正是这样的“捉弄”，常使一些人举棋不定，低头徘徊，从而失去了机遇，失去了前程。

而自信者从不计较太多，从不看这看那，总是让一颗驿动的心走向淡然，走向知足，走向充实，走向愉快。

自信的人有广博的知识，自信的人有坦荡的胸怀。

自信的人能正视自己，检视自己，正确对待自己，从不提过高的要求，从不想过高的欲念，善于把低标准留给自己。

大千世界，并不是所有的人都能自信，并不是所有自信的人都能立于不败之地。

真正自信的人是胜不骄，败不馁，遇到挫折，遇到险阻，遇到失败，敢于迎难而上，勇往直前，在荆棘丛中开出一条通往远方的路。

自信是成就事业的动力。

让我们每个人多一点自信，让我们每个人在自信中锻炼自己，成熟自己！

<<我的牛津心理学笔记>>

P2-5

## <<我的牛津心理学笔记>>

### 编辑推荐

梁金豹编著的这本《我的牛津心理学笔记》汇集了牛津大学心理学经典理论和研究成果，引入牛津最受欢迎的心理学教育理念，力图从人格、交际、职场、成功、爱情、健康这六大方面较详细地阐释与我们的生活密切相关的心理学知识。

阅读此书，广大读者将会在感受牛津理念的同时，极大程度地丰富心理学知识储备，快捷抓取生活中常见的心理现象，透析人们行为背后的心理成因，解读人们的心理活动，提高日常生活及交往技能。

<<我的牛津心理学笔记>>

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>