

<<成功要读心理学>>

图书基本信息

书名：<<成功要读心理学>>

13位ISBN编号：9787802282346

10位ISBN编号：7802282349

出版时间：2007-1

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：306

字数：300000

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>

## <<成功要读心理学>>

### 内容概要

当你打开这本书，心灵的改变就已经开始——在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽眇的心理世界的面纱。

在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

人性恶？

人性善？

思想来自何方？

人类拥有自由意识吗？

凡此种种，都是人类希望了解的。

何谓美？

何谓丑？

幸福来自何方？

你我能够主宰自己的生活吗？

所有的疑问，都困扰着现实中的人们。

什么是强大？

什么是弱小？

力量来自何方？

平凡的人可以改变自己的命运和生活吗？

一切的一切，都可以在自己的内心找到答案。

本套丛书是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一套难得的实用心理学好书。

本书为丛书之一。

## <<成功要读心理学>>

### 作者简介

牧之，1997年北京师范大学心理学硕士毕业，1999年赴美深造，获心理学博士学位，2004年回国，从事心理辅导工作。

现为心理学专栏作家，出版有《管理要读心理学》《心理健康枕边书》《心理学的帮助》等畅销书。

人人都可能产生心理问题，无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同的时期遇到的心理问题都会不同。

正如俗话说的“解铃还须系铃人”，心理问题必须通过自己才能解决。

别人不可能代替你解决问题，就像不可能代替你呼吸一样。

张震，毕业于北京师范大学，多年来潜心于教育学、心理学理论与实践研究，曾在《教育科学原理与实践》、《学前教育研究》、《行为科学》等刊物发表论文数十篇。

## &lt;&lt;成功要读心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自我认知心理学——正确地认识自我、经营自我 第1节 认识自我的乔韩窗口理论门 第2节 正确地评价自己 第3节 人最重要的是要认识自己 第4节 从一个试验开始认识你自己 第5节 你就像是一只翱翔于天空的鹰 第6节 了解你自己的长处 第7节 从别人眼中找到真实的自我 第8节 学会接纳自己 第9节 认识自我, 克服自卑 第10节 挑战自我, 变自卑为自信

第二章 目标心理学——一个人伟大是因为他的目标伟大 第1节 想象中的投篮 第2节 成功的道路是由目标铺成的 第3节 目标的10个激励作用 第4节 不给自己确定目标休想得到命运的垂青 第5节 成功=目标+进取心 第6节 成功有时只需要一点野心 第7节 制订人生目标的几个原则 选择离你最近的那一个 成功等于目标 把自己的目标细化 实现自己的目标就是成功 看不到目标比死还可怕 目标导致结果 要完成大目标, 先设定小目标 用潜意识强化你的目标 将重要目标简单轻松化 根据目标作相应的改变 适合的才是最好的 不要让誓言成为桎梏 将你的目标分解

第三章 兴趣心理学——兴趣在哪里成功或许就在哪里 第1节 兴趣在哪里, 成功或许就在哪里 第2节 在你最感兴趣的事物上隐藏着你的秘密 第3节 精英总是善于将长处化为成效 第4节 发挥你的优点而不是克服你的缺点 第5节 不必过分“追求完美” 第6节 人摆错了位置就是庸才

第四章 逆境心理学——只有战胜自己才能战胜别人 第1节 逆境磨炼成功 第2节 只有痛苦会留下教训 第3节 挫折承受能力的差异 第4节 挫折的积极作用 第5节 超越苦难, 战胜挫折 第6节 苦难是人生的必修课 第7节 遇到挫折时, 何不学会及时转化 第8节 别让眼睛老去, 才不会让心灵荒芜 第9节 聪明的人善于把苦难当作成长的机会 第10节 打败你的不是逆境和挫折而是你自己 第11节 战胜自己是一个不断超越的过程 第12节 靠自己拯救自己

第五章 积极心理学——积极的心态可以改变一切 第1节 给自己注入“积极基因” 第2节 解放你我的积极心理学 第3节 积极心态与消极心态 第4节 培养积极心态的步骤 第5节 关于积极心态的具体建议 第6节 积极心态是创造财富的关键 第7节 用积极的暗示来改变自己 第8节 哈佛的“积极心理”课 第9节 以积极的态度对待失败 第10节 沙漠里也能找到星星 第11节 走好心灵的独木桥 第12节 心态真的可以决定一切

第六章 思维心理学——会思考才能赢

第七章 潜意识心理学——你自己就是最大的宝藏

第八章 性格心理学——性格决定命运的秘密

第九章 习惯心理学——好习惯造就成功坏习惯摧毁人生

第十章 气质心理学——气质改变人生的秘密

第十一章 情绪心理学——驾驭情绪是成功的必修课

第十二章 记忆心理学——开发你的大脑潜能

章节摘录

第一章 自我认知心理学——正确地认识自我、经营自我 古希腊先哲告诫世人说：“认识你自己。”

然而这一告诫说起来容易，做起来却很难。

在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高了，就是过分地低估了自己。

作为一个现代人，如果不能正确地认识自己，就很难在社会中找准自己的位置。

认识自我，不仅要认识自己的先天素质，包括智能素质、心理素质、身体素质，还要认识自我所受的教育，以及在教育和实践过程中所形成的世界观和人生观、自我的思想品德。

认识自己所掌握的科学知识、专业特长和技能等等。

只有正确地认识自我，才能正确地评价自我。

当你对自己有了一个全新的、客观的、正确的认识之后，还要与其他竞争者作一个比较，发现自己的长处与短处，这样。

才会在生活和工作中找准自己的位置。

正如尼采所说过的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

第1节 认识自我的乔韩窗口理论 美国心理学家乔和韩瑞提出的关于自我认识的窗口理论，被称为乔韩窗口理论。

他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。

因为每个人的自我都有四部分：公开的自我、盲目的自我、秘密的自我和未知的自我。

通过与他人分享秘密的自我、通过他人的反馈减少盲目的自我，人对自己的了解就会更多、更客观。

## <<成功要读心理学>>

### 编辑推荐

个人励志与自我超越的心灵指南！

深入浅出地讲解了自我认知心理学、目标心理学、兴趣心理学、逆境心理学、积极心理学、思维心理学、潜意识心理学、性格心理学、习惯心理学、气质心理学、情绪心理学、记忆心理学等知识。本书角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用，是一本难得的实用心理学好书。

<<成功要读心理学>>

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>