

<<掌控你的心理>>

图书基本信息

书名：<<掌控你的心理>>

13位ISBN编号：9787802512405

10位ISBN编号：7802512409

出版时间：2009-10

出版时间：金城出版社

作者：段军华

页数：255

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>

## <<掌控你的心理>>

### 前言

人的一切行动都能找到心理的根源 一个人有什么心理，都能在行动上体现出来。积极的、健康的心理能很好地指导我们的行动；相反，消极的、负面的心理则会给我们带来灾难和祸患，让我们误入歧途看不到希望。

还有些心理则显得很微妙，把握得好便能为我所用，把握得不好则会拖累自己。我们来看看下面的几个例子。

**赌徒心理：** 2005年1月12日夜晚，一列由北往南的列车驶到京广线临湘段时，突然有个人从列车窗户一跃而出，当场摔死在寒冷冬夜的轨道上。

这是在湖南岳阳市云溪区有着数百万身价的私企老板田某的死亡之旅。

田某之所以自杀是因为他深陷赌博的漩涡，输掉了自己的两个企业，还欠了一屁股的债。

**报复心理：** 有个姑娘与男友相恋了4年，可以说将自己的一切都献给了男友。

有一天，她发现男友原来另有所爱，而且还爱得很认真，于是大为恼怒。

在悲愤和绝望之下，她决定报复自己的男友。

她忍气吞声，假装对男友好，并做了很多令他家人很感动的事。

当这个男人张旗鼓请客，并到酒店交了婚宴款，准备与她结婚时，她却突然宣布要与另外一个男人结婚，让所有的人不知所措，而实际上，这个男人并不是她所喜欢的男人。

## <<掌控你的心理>>

### 内容概要

本书精选了50个常见的心理问题，并对其进行一一剖析，通俗易懂，很容易掌握。更为难能可贵的是，本书提出了一系列的应对办法，让我们在了解心理学知识的同时，更能够增强我们解决问题的能力。

把心理学运用到实践中，经过身体力行改变自己、帮助别人，我们的心理力量会变得更加强大。

<<掌控你的心理>>

书籍目录

1.拖延心理2.虚荣心理3.竞争心理4.狭隘心理5.后悔心理6.赌徒心理7.悲观心理8.愤怒心理9.逃避心理10.羞怯心理11.冲动心理12.攀比心理13.叛逆心理14.猜疑心理15.忧郁心理16.吝啬心理17.失恋心理18.嫉妒心理19.固执心理20.自负心理21.自卑心理22.好奇心23.自私心理24.从众心理25.懒惰心理26.报复心理27.侥幸心理28.焦虑心理29.迷信心理30.浮躁心理31.紧张心理32.骄傲心理33.抱怨心理34.厌倦心理35.怀旧心理36.偏激心理37.空虚心理38.自杀心理39.贪婪心理40.脆弱心理41.孤独心理42.绝望心理43.恐惧心理44.走极端心理45.酸葡萄心理46.自我封闭心理47.自我满足心理48.急功近利心理49.优柔寡断心理50.斤斤计较心理

## &lt;&lt;掌控你的心理&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 拖延心理 一直没织完的毛衣 一位年轻的女士怀有了身孕，她高兴地在丈夫的陪同下买回了一些五颜六色的毛线，她想为自己未出世的孩子织一身最漂亮的毛衣毛裤。可她却始终都没有动手，有时拿起那些毛线想编织的时候，她就对自己说：“还是先看一会儿电视吧，过一会儿再织”，可是等到她说的“一会儿”过去了之后，她的丈夫也已经下班回家了。

于是她又想还是明天再织吧，因为她还要陪丈夫聊天。这样一拖再拖，直到她的孩子都快要出生了，那些毛线还是像刚买回时的那样放在柜子里。丈夫因为疼爱妻子，所以就随她去了。

后来，婆婆看到了柜子里的毛线，就跟儿媳说自己替她织，可是儿媳却坚持要自己亲手织给孩子。不过现在她又改变了想法，她想等孩子出生以后再织，她说：“如果生了个女孩，我就给她织一件漂亮的毛裙，如果是男孩就给他织有卡通图案的毛衣毛裤。

”不久孩子生了下来，是个可爱的男孩。

在她不断地忙碌中孩子一天一天地渐渐长大了。

等到孩子已经1岁了，她的毛衣毛裤还没有开始织。

后来，这位年轻的妈妈发现，当初买的毛线已经不够给孩子织毛衣毛裤了，便打算给他织一件毛衣，不过虽然这样打算，却一直都没有动手。

到孩子两岁的时候，毛衣依然没有织。

等到孩子到了3岁，这位母亲想，那团毛线大概只够给孩子织一件毛背心了，可是毛背心也始终没有织成。

一年一年的过去了，这位母亲就把这团毛线给忘记了。

拖延常为“有空再做、明天做、以后做”、“拖”、“等”、“研究、商量”等等找借口，这是一种很坏的工作习惯。

由于惰性心理，今天得过且过，今天该做的事拖到明天完成，现在该打的电话等到一两个小时后才打，这个月该完成的报表拖到下一月，这个季度该达到的进度要等到下一个季度等等。

带着这样的念头工作只会感觉工作压力越来越大。

能拖就拖的人心情总不愉快，总觉疲乏。

因为应做而未做的工作不断给他压迫感。

拖延者常感到时间压力。

拖延并不能省下时间和精力，刚好相反，它使你心力交瘁，疲于奔命。

不仅于事无补，反而白白浪费了宝贵时间。

对一位渴望成功的人来说，拖延最具破坏性，也是最危险的恶习，它使人丧失进取心。

一旦开始遇事推脱，就很容易再次拖延，直到变成一种根深蒂固的习惯。

习惯性的拖延者通常也是制造借口与托辞的专家。

拖延的恶习还来自内心深处的恐惧感。

首先，恐惧失败。

似乎凡事拖一下，就不会立刻面对失败了，而且还可以自我安慰：我会做成的，只是现在还没有准备好。

同时，拖延能为失败留下台阶，拖到最后一刻，即使做不好，也有借口说，在如此短的时间内能有如此表现已经是很不错的了。

其次，恐惧不如人。

拖到最后，能不做便不做了，既消除了做不好低人一等的恐惧，还满足了虚荣心。

拖延往往会生出一些悲惨的结局。

恺撒大帝因为接到了报告却没有立刻展读，于是一到议会便丧失了生命。

美国独立战争时期，英国的拉尔上校正玩纸牌，忽然有人递了一份报告说，华盛顿的军队已经进展到德拉瓦尔了。

但他只是将来件塞入衣袋中，等到牌局完毕，他才展开那份报告，待到他调集部下出发应战时，已经

## &lt;&lt;掌控你的心理&gt;&gt;

太迟了。

结果是全军被俘，而自己也因此战死，仅仅是几分钟的延迟，就使他丧失了尊荣、自由与生命！

拖延是成功的最大敌人。

一个企业家可能因为拖延没能及时做出关键性的决策而遭到失败，一个学生可能拖延没有及时掌握应有的知识而失去上大学的机会。

拖延到头来只会导致问题铢积寸累，难上加难。

张先生是一家公司的市场部经理，他感觉到压力很大，因为下周一的公司例会上老板要他必须提交一份非常重要的市场分析报告。

张先生知道这份报告对公司和他自己都很重要，因为这份报告跟他年底的绩效考核有关。

可是，他觉得完成这份报告是一项很繁重的工作。

他必须要经常加班来搜集大量的资料。

总之，这项任务足以让他忙得焦头烂额。

他拖延的老毛病又犯了，像以前一样，他给自己的拖延找了一个让自己心安理得的借口——我需要时间好好考虑规划一下。

一直到了周日，也就是最后一天了，他持续工作了10多个小时，终于将报告完成了。

可是，报告的质量实在不怎么样，连他自己都不满意。

结果到了周一，当他把报告交给老板的时候，他从老板那不满的表情中就知道自己今年的绩效考核分数肯定不高。

就这样，他再一次品尝了自己拖延的苦果。

工作中好的机会往往稍纵即逝，有如昙花一现。

如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。

今天你把事情推到明天，明天你就把事情推到后天，许多机遇就在一而再、再而三的拖延中失去了。

我们应当记住，一年中每一天都是珍贵的时光。

因此，在工作中要今天的事，今天做完。

世界首富比尔·盖茨说，凡是应该做的事拖延而不立刻去做，而想留待将来再做的人总是弱者。

凡是有力量、有能耐的人，都会在对一件事情充满兴趣、充满热忱的时候，就立刻迎头去做。

史威兹平时很喜欢打猎和钓鱼。

他一生中最大的乐趣就是带着钓鱼竿和来复枪到森林野营，几天之后再带着一身的疲惫，心满意足地回来。

他唯一的烦恼就是这项嗜好会用到他太多的时间。

有一天，他再一次不依不舍地离开宿营的湖边，打算回到现实的保险业务中工作。

这时，他产生了一个想法，也许荒野之中也会有人会买保险呢。

假如真是这样，那在外出狩猎时不就可以工作了吗？

他马上拟好计划，搭上了前往阿拉斯加的船。

他沿着铁路走了几个来回，那些与世隔绝的人们亲昵的称他为“步行的曼利”。

他很受当地人的欢迎，他不仅是唯一一个和他们接触的保险业务员，更被看作外面世界的象征。

工作之外的时间，他还义务教人们理发和烹饪，经常受到别人的邀请，成为座上宾，享受各种美味。

短短一年的时间，史威兹的业绩不但超过了百万美元，同时还享受到了登山、打猎和钓鱼带给他的无限乐趣，真正做到把工作和生活完美的结合到了一起！

灵感往往一闪即逝，它从来不会光顾懒惰的人。

假如史威兹在梦想产生时仅仅只是想了一想，没有立即行动，他还能获得这么大的成功吗？

当你对一件事情充满兴趣、兴致浓厚的时候去做，与你在兴趣、热诚消失之后去做，其难易、苦乐是不能等同而语的。

因为当你充满兴趣、热诚浓厚时，做事是一种喜悦；而当兴趣、热诚消失时，做事是一种痛苦。

立即行动吧，燃烧的激情可以实现你人生最大的梦想！

不要给自己找一些冠冕堂皇的理由去拖延，你拖延得了一时，拖延不了一世。

## <<掌控你的心理>>

更何况，在你拖延的时间里，会有多少机会从你身边溜走，你将永远都无法估计！

今天你利用拖延避免了危险和失败，但同时，你也失去了获得成功的机会。

搁着今天的事不做，而想留待明天去做，在这种拖延中所耗去的时间、精力也足以将那件事做好。

收拾以前积累下来的事情，每个人都会觉得不愉快而生出厌烦！

本来当初一下子就可以很愉快、很容易做好的事，拖延了几天、几星期之后，就显得讨厌与困难了。

以接到信件为例，当时立刻回复最为容易，为此有的公司定下规则，不容许任何来函等到明天才回复。

要想成为成功的时间管理者，不要畏难，不要苟安，应该竭力避免拖延的习惯，就像避免罪恶的引诱一样。

假使对于某一件事，你发觉自己有了拖延的倾向，你应该迅速行动，不管事情如何困难，立刻动手去做。

这样久而久之，你自能消灭那拖延的倾向。

要想成功地管理时间，就应该将盗去你的时间、潜力、机会与自由的“拖延”当作你最可怕的敌人。

学以致用：由于拖延的不良习惯，我们的梦想之舟无数次遭遇搁浅，生活也因此少了成功之花的点缀。

人生在世，要活得精彩，就意味着你需要克服拖延。

### （1）养成良好习惯。

有拖沓习惯的人，要完成一项任务的一切理由都不足以使他们放弃这个消极的工作模式。

如果你有这个毛病，你就得重新训练自己，用好习惯来取代坏习惯。

一旦当你发现自己有拖沓的倾向时，你就应该静下心来想一想，确定你的行动方向，然后再自我提醒我最快能在什么时候完成这个任务，自己给出一个最后期限，然后努力遵守。

渐渐地，你的工作模式就会发生很显著的变化。

### （2）在做一项工作前，先确定一下这项工作是否非做不可。

有时，我们感到一项工作不重要，于是做起来就拖拖拉拉。

如果这项工作真的不重要，就把它取消，而不要拖延后又后悔。

有效分配时间的重要一环，是把可有可无的工作取消掉，把你的日程表中乱七八糟的东西清除掉。

### （3）要能想象出立即完成的好处。

我们往往因为看不到完成一项任务有什么好处而拖拖拉拉，也就是说，我们做这项任务时付出的代价似乎高于做完工作后得到的好处。

应付这个问题的最佳办法是从你的目标与理想的角度分析这项工作。

如果你有个重大目标，那你是比较容易拿出干劲儿，去完成有助于你达到目标的工作的。

.....

<<掌控你的心理>>

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>