

《把握你自己-成功人生50讲》

图书基本信息

书名：《把握你自己-成功人生50讲》

13位ISBN编号：9787801955326

10位ISBN编号：7801955323

出版时间：2006-10

出版社：九州出版社

作者：米永仁

页数：317

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《把握你自己-成功人生50讲》

内容概要

美国著名管理学家麦格雷戈认为：人需要某种外部调控，也需要自我调控，且人能够自我调控。本书探讨的主要是如何进行自我调控。只有通过建立目标，付诸行动，做到有所为、有所不为，增强自觉性，避免盲目性，才能走上成功的人生阶梯。

人人都可以成为自己生命的建筑师。人生的成功在于对未来的把握，只有把握自己，积极地管理和控制好自己，才能提高自己的综合素质和能力。

没有对自己的把握，人生必将失去平衡；只有实施控制，人生才能积极发展，为成功的人生铺平道路。平凡的脚步也可以走出伟大的行程。

《把握你自己-成功人生50讲》

作者简介

米永仁，一九四四年出生。一九六八年北京工业大学机械系内燃机专业毕业，一九六八年至一九七二年在山西榆次汽修厂工作，一九七二年至一九七七年在山西榆次市委工作。一九七七至二〇〇四年，先后在榆次市广播局、晋中地区纪委、晋中地区行署物资总会分别任主编、教育室主任和副会长。

《把握你自己-成功人生50讲》

书籍目录

引言人生需要认识自己，调控自己一、心理篇人格人格特质人格结构人格健康理想人格潜意识什么是潜意识开发自身潜能潜意识的规律潜意识的控制情绪情绪的砝码思维是关键控制情绪的方法提高自控的能力和技巧态度什么是态度态度的作用态度改变的难度态度的改变方法压力何谓压力如何面对生活中的压力提高心理承受能力压力的调节气质什么是气质气质的改变依气质差异用人对照气质养生烦恼波动状态妄想状态倾斜状态行为强迫与精神自责人际关系处理上的偏差挫折疾病状态应激何谓应激应激反应过程应对和调整应激控制心态透过感觉系统给心灵传送良好信息透过价值取向给心灵传送积极信息透过积极思考给心灵传送正面信息心理暗示什么是心理暗示心理暗示的途径和方法心理暗示的作用心理暗示的控制“咔哒”反应情感智商(EQ)情感智商包括的内容情感智商程度高低的区别怎样控制EQ快乐快乐心理精神保健修炼快乐心性养成追求快乐的习惯自我效能何谓自我效能自我效能的作用如何提高自我效能心灵的宁静引导能量洗涤心灵净心练习平淡超脱耐得寂寞陶冶情操自爱自尊角色角色概念角色的三大功能怎样扮演和控制角色行为强化行为的涵义行为强化理论用精神和物质强化调动人的积极性心则什么是心则要心则适应人生应该抛弃的心则消气、不受气和换气怎样消气怎样才能不受气怎样换气动机何谓动机三种主要动机动机的激励意志什么是意志世界观、信念和动机在意志行动中的作用情感、情绪对意志的影响意志的品质控制意志的因素用意志监督控制行为逆反心理逆反心理的实质逆反心理产生的主要原因及其表现六破六立：逆反心理应对法二、思维篇思维思维导向的控制对思维活动基本过程的控制思维方式的控制掌握八种主要的思维方式走出思维的误区掌握八种常用的思路思维对行为的指导作用思维的控制系统和实践大脑控制善用支配净化改善保护思维图什么是思维图思维图的控制标准直觉什么是直觉直觉的特点直觉的作用如何培养直觉能力区别直觉和灵感思维的界限直觉在判断和选择中容易出错的地方归因运用归因理论进行动机的自我调控运用归因理论支配人际关系原则性与灵活性什么是原则原则性的控制灵活性是实现目的的手段实现原则性和灵活性的统一决策的心理准备什么是决策妨碍制定有效决策的因素怎样做决策预见与预测什么是预见和预测预见的原则和原理预见的方法预见的步骤管理“十要点”何谓管理管理的要点领导“五艺术”决策控制的艺术用人的艺术授权的艺术指挥和激励的艺术集中主要精力、抓住中心环节的艺术不自主思维什么是不自主思维不自主思维与情绪的关联证据在哪里替代或平衡思维实验和行动计划假设与核心信念谋略何谓谋略谋略的控制组织运筹艺术什么是组织组织原理组织功能组织文化组织环境组织控制理论与实践释义理论和实践的辩证关系亲身实践获直接经验，学习理论获间接经验学习理论，克服经验主义时间意味什么时间感因人而异控制自己的时间认识今天的重要性改善自己的时间利用法幽默幽默是生存的智慧 and 技巧怎样培养和训练幽默感偏离域动与静快与慢过与不过争与让得与失变与不变三、修养篇志向与目标有志者事竟成如何制订人生目标世界为有目标者让路人生要有目标认识你自己要会思考要有相应的生存竞争能力要有坚定意志追求人生的全程优化和整体优化奋斗者成于行动思想思想与品质思想与境况思想与命运思想与智慧思想与健康信念何谓信念信念的形成过程如何改变不当的信念控制信念六十条能力什么是能力怎样提高能力形象行为与形象的对应关系领导者形象良好形象的确立方法生活方式生活方式的构成要素生活方式的自控因素养生养生保健的宗旨养生保健的控制要点人际关系处理人际关系的基本原则选择和识别朋友交际中的人格魅力交往分寸的把握处理关系要注意的几个问题内耗原因和表现控制和解决内耗读书读书的作用读书与人的素质的关系读书方法的控制沟通创造一种真诚、理解气氛的愿望要有较强的自我意识预先选择有趣味的话题要能敞开胸襟，不因狭隘而自扰袒露热情的笑容习惯什么是习惯习惯的控制机遇什么是机遇怎样适时地抓住机遇承诺诚实守信的内涵违背承诺的表现掌握适度承诺的艺术

章节摘录

人格 人格是一个具有多层含义的总括性概念。第一，人格指个体的性格，即一个特定个体通常所具有的一系列行为特质（人格特质论）。第二，人格也可以被理解为有意识的我，即自我（人格自我论）。第三，人格指个体的社会面貌（人格社会学习论）。第四，人格指个体给其他人留下的总体印象。这个总体印象有心理方面的，有精神方面的，有遗传方面的，也有意识方面的（人格多层含义综合论）。概括地说，人格就是个体与其环境交互作用的过程中所形成的一种独特的身心组织，这种变动缓慢的组织使个体适应环境时，在需要、动机、兴趣、态度、价值观念、气质、外形与生理等方面，都有不同于其他个体之处。

一、人格特质 人格特质论主张人各有其性格上的特质，而此等特质是不因情境不同而有所改变的。特质是人格的基础，由此引发人的思想和行为，以特质来组织经验，并指导行为，表现出一种倾向性，靠特质来与外部世界打交道，对许多的外部刺激有一致的反应。在不同的场合、不同的情况下，它决定了反应和行为具有相似性。特质的特点：（一）差异性，是指人与人之间的个别差异，即每个人具有不同于他人的特质，包括能力、气质和性格，每个人都以自己独特的行为模式与思维方法来适应环境。用我国的古话表示，即“人心不同，各如其面”。（二）稳定性，是表示不同的人的行为模式和思想方法特点的一贯性和持续性。一个人在不同的情况下会表现出相同的品质。（三）倾向性，一个人的特质倾向性表现为对事物有不同的态度、体验和特定的行为模式。每个人在与客观现实相互作用过程中，都有自己一定的看法、态度、倾向。此外，每个人都有自己的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，这些都是特质倾向性的表现。（四）特质是人的心理的一个真实的重要组织，它不能被直接观察到，却可以在实际中得到证明。（五）特质比习惯更具有一般性，一种特质可以概括许多特殊的习惯。（六）特质支撑行为，是行为的基础和原因，它使一个人的行动有指向，而不是一个人的行动指向特质。比如，一个人之所以在与别人一起工作时盛气凌人和专横霸道，是因为它具有强烈的冲击性特质。（七）特质之间没有明显的截然的界限。人格就是一种网状的、相互牵连的、重叠的特质结构。（八）在某种情况下，人的行动会短暂地不符合特质，而是让外在的环境一时左右了它。这说明虽然特质是稳定的行为倾向，但也有其灵活的一面。（九）人格是一个统一的整体，人是作为整体来认识世界和改造世界的。某种人格特质，只有在人格的整体中才有其确定的意义，是好是坏要看它的社会行为所起的作用而定。例如，固执，在一个人身上可以表现为坚韧不拔、顽强勇敢；在另一个人身上可以表现为墨守成规、顽固偏执；在第三个人身上可以表现为忍辱负重、埋头工作。

以个案研究法了解一个人的特质，通过他本人的材料，如日记、自传、书信、谈话记录，一贯表现和在重大问题考验的关键时刻的表现，可以分析出各种具有代表性的人格特质。阿尔波特认为，人格特质是每个人以其生理为基础的一些持久不变的性格特征。他将人的特质分为以下三点：（一）首要特质，是指足以代表个人最独特个性的特质，这种特质几乎会影响一个人所做的每一件事，从他所做的每一件事上都可以看出某种共同的特征。譬如只用“吝啬”二字就足以代表某人的性格，而且所有认识他的人，都公认他真的吝啬。吝啬就是此人的首要特质。小说或戏剧的中心人物，往往被作者以夸张的笔法，特别突显其性格者，就是首要特质。（二）中心特质，是指代表个人性格的几方面特征。假如你给好朋友推荐一份工作，怎么推荐呢？你大概会罗列一下这个人的一些特点吧？比如干事认真、遵守时间、整洁、高度的创造性、有持之以恒的毅力等，你所列举的这些特点，就是中心特质。它们可以相当概括地描述一个人。每个人的中心特质大约在五至七个之间。（三）次要特质，是指代表个人只有在某些情境下表现的性格特征。例如某人在陌生人面前沉默寡言，在异性面前羞怯。单从这两种情境看其性格表现，就只能说沉默寡言和羞怯是其次要特质。

人格心理所要研究和做的，正是要通过对人在不同场合的表现的分析、总结，确定人的特质，并预测他在未来的各种场合中的行为倾向，帮助人们改造自己的人格。可见识别别人的人格，要改变和再造自我，必须从认识特质开始，要实现自我的价值也必须从认识自我特质开始，认识自我是人类梦寐以求的理想科学的钥匙，也许会帮你打开这扇古老而神秘的大门。理想人格特质的主要表现：（一）认识到对什么事都过于敏感并不值得，让有些事情从头脑中滑过，就像水珠从鸭背上滑落一样。（二）认识到爱发脾气的人通常会失败。（三）认识到谁都有不顺心的时候，所以不对别人的牢骚过于认真。（四）认识到不得人心的最快的办法就是到处说别人的闲话。（五）认识到大多数人都是通情达理的。（六）认识到别人大都和你一样有雄心壮志，别人的脑袋和你一样管用或比你更管用。（七）认识到事情离了你，照样能办好。（八）同情那些在事业上刚起步的年轻人，因为你记得自己刚开始时也手足无措。（九）在工作进展不顺利的时候也不烦恼，因为

《把握你自己-成功人生50讲》

经验证明，如果你总是尽最大的努力，你的水平一定会大大提高。（十）认识到没有人能独自到达成功的顶点，只有共同努力，才能更上一层楼。

《把握你自己-成功人生50讲》

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:www.tushu111.com