

《二十几岁必读的心理学全书》

图书基本信息

书名：《二十几岁必读的心理学全书》

13位ISBN编号：9787502835606

10位ISBN编号：7502835601

出版时间：2009-6

出版社：地震出版社

作者：柯君

页数：308

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

《二十几岁必读的心理学全书》

内容概要

二十几岁的你，你是否还在为不知将来的人生之路通往何处而迷茫？你是否还在为如何面试或是如何处理职场上的纷扰而苦恼？面对暂时的挫折，你是否试图认清自己、肯定自己？你的工作与生活是否充满激情？你的人际关系是否顺畅而有力？认清自己。改变自己的态度，挑战自己的弱点，每天进步一点点，最终你就可以获得成功。《二十几岁必读的心理学全书》为你准备了以下精彩内容：关于自己——塑己心理学；关于求职——求职心理学；关于职场——职场心理学；关于赚钱——致富心理学；关于理财——理财心理学；关于营销——销售心理学；关于沟通——沟通心理学；关于团队——管理心理学；关于人缘——人际心理学；关于压力——释压心理学：……

书籍目录

第一章 塑己心理学——改变自己，就能改变人生凡事，要看到积极的一面目标坚定，不要得过且过要有危机感，安贫乐道生懒汉不给自我设限才能潜力无限逆流而上才会步步高升生活有条理，人生不虚度激励自己，给油箱加满油走出自卑泥沼，昂首面对每一天盔甲坚毅才能勇往直前不断学习，学以致用只为成功找理由，不为失败找借口恒心，积跬步才能至千里

第二章 求职心理学——大胆迈出成功第一步肯定自己，别人才会肯定你自我定位，寻找最适合的职业克服畏惧心理，勇敢递出你的简历信心，求职成功的保障克服盲目心理，充分了解入职对象谦虚是美德，却不可太过真功夫才是“铁饭碗”心平气和，别让浮躁毁了你用“一面之缘”吸引面试官察言观色，读懂面试官眼神

第三章 职场心理学——学做优秀员工爱岗敬业，忠于职守别让抱怨夺走你的热情服从心理，使命必达负责任才能获重任做个有野心的“士兵”满招损，谦得益悦纳他人亦能改变自己与人合作，不要一个人战斗随机应变，做个机灵的“滑头”进取心，争取升迁机会酸葡萄定律，受挫别忘自我安慰直面挫折，越挫越勇

第四章 致富心理学——赚钱要有方心态平常，享受赚钱乐趣投机心理，善打擦边球擦亮眼睛，从沙堆里发现金币谨小慎微，才能发现商机赚大钱要有点儿冒险精神致富之道，尝试每一剂“药方”抓住顾客心理，投其所好激发好奇心，让顾客主动掏腰包谨慎心理，小心驶得万年船诚信，让你在商战中立足跑过时间，赢得商机

第五章 理财心理学——会花钱又要会赚钱大胆花钱，激发赚钱的欲望节俭心，花钱要有度虚心请教理财之道为未来打算，切莫寅吃9口粮善于投资，用金子衍生金子充分发挥每一分钱的作用敏感心理，要对风险感冒分散投资风险，避免一输到底慈善心，适当接济穷人

第六章 销售心理学——学会抓住顾客的心瞄准对象，东西卖给想买的人善于游说，多赚女人钱拥有时尚心，把握流行趋势让利心，善打价格战广结善缘，人缘就是财源亲和力，让你客户走的更近些服务心，让顾客感到自己是上帝扬长避短，让顾客了解你的优势用真心换取信任感恩的心让你拥有好口碑

第七章 沟通心理学——把握交流技巧，创造沟通条件寻找共鸣是沟通的切入点适时效仿对方博得好感沟通需要耐心，切莫操之过急语言亲和友善，拉近彼此距离要物质沟通，也要感情交流沟通，从对方关心的话题谈起换位思考才能了解更多沟通，注重非语言技巧倾听，让沟通顺利进行沟通需要显示诚意

第八章 管理心理学——与队友一起成功做团队的领头羊做个有主见的队长明确每个人的任务队有队规，没有规矩不成方圆以身作则，发挥榜样的力量赞美是调动情绪的催化剂情感是成本最低的奖励增进交流，提高团队凝聚力多一些宽容，多一些动力信任是维系团队的前提

第九章 人际心理学——好人缘受益无穷多个朋友多条路信赖是交往的前提心境宽广，人际才会宽广学会与人为善饶人多条路，伤人多堵墙雪中送炭是成本最低的感情投资冷庙要把热香烧人际关系靠积累未雨绸缪，多积人情债情感互动，注重双赢效果

第十章 释压心理学——学会在强压下生存找准压力根源，对症下药热情，冲淡你的压力树立目标，化压力为动力寻找最适合的释压方式回味第一天上班的感觉换个心情，避开压力锋芒说出压力，压力就会减半试着对生活和工作充满感激走向人群，自闭使压力无限放大突破自己，不再被压力禁锢

章节摘录

第一章 塑己心理学——改变自己，就能改变人生 激励自己，给油箱加满油 有这样一位手无缚鸡之力的老太婆。一天晚上，她的一个孙子和一个孙女跟她睡在一张床上，半夜里，有人高声叫喊，“不好了，着火了”，老太婆不假思索，左手挟孙子，右手挟孙女，箭一般地从房子里冲出去……当她停下来时，才发现周围的人都用惊奇的目光注视着她…… 这个故事告诉我们一个道理：人在绝境或遇险的时候，会展示非凡的能力，这就是潜力，人没有退路，就会产生爆发力，这种爆发力就是潜能。一个人竟有90%的潜能来开发出来，如果它爆发，那该是多么的惊人之力啊！ 很多时候，人们踌躇不前，只是因为害怕才不去做的，你得首先从自我激励开始。但是，你必须走出以下几个陷阱。

1.不要空等自己想动时才动 一些人不想行动，但又不承认自己不动，便说，我现在不想动，等我想动的时候再动吧！其实认准了这是一件该做的事，你现在就行动起来，你的感觉会跟着你的行动走。

2.弄清问题的解决办法之后再干 一个人如果等搬掉所有的障碍才能行动，那就什么也干不成。一个青年一直认为自己的事业不成功是由于鼻子的问题，并确信，一旦他的鼻子好看起来了，那什么事便不在话下，但他不可能这样做，因为鼻子已不能再整形了，因此，他如果不先作为，等待他的便是更加自卑。

3.问自己最迟什么时候开始 其实，人毕竟不会越来越年轻，你可以把你的目标公之于众，给自己一点鞭策力，要有紧迫感，问自己“我最快什么时候能开始”！一些自卑的人都在行动之前，把困难想象得难以逾越，其实，当你行动起来时，克服困难的力量是难以想象的。例如，要使一辆静止的火车挪动起来，只需在驱动轮前装一小块木板就足了，但如果火车以60英里时速行驶，可以冲穿6米厚的钢筋水泥墙。在我们不断塑造自我的过程中，影响最大的莫过于是选择乐观的态度还是悲观的态度。我们思想上的这种抉择可能给我们带来激励，也有可能阻止我们前进。清晰地规划目标是人生走向成功的第一步，但塑造自我却不仅限于规划目标。要真正塑造自我和自己想要的生活，我们必须奋起行动。莎士比亚说得好：“行动胜过雄辩。” 人的内心中常常存在着需求激励的欲望。我们每个人无论多么坚强，都需要勇气、力量和希望。缺乏激励就没有足够的热情。

心理学家史金诺经由动物实验证明：因为好行为受到奖赏的动物，其学习速度快，意志力也更持久；因为坏行为而受到处罚的动物，则不论速度或持久力都比较差。哈佛大学心理学家威廉·詹姆士研究发现，一个没有受激励的人，仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励后，所发挥的作用相当于激励前的3~4倍。

而这种激励，要通过本人对自己的鼓励或者外部的激励来完成。人生的成长，有时需要师长的帮助、大众的扶持、领导的提携、朋友的勉励；但是光靠别人，就像仅仅往血管里注射营养剂，是不能从根本上强身健体的，最重要的，还是要靠自己。事业上的成功者，大都是懂得自我激励的人。

自我激励是人们精神活动的动力之一，也是保持心理健康的一种方法：在遇到困难、挫折、打击、逆境、不幸而痛苦时，善于用坚定的信念、名言警句、榜样人物的感人事迹来激励自己，使自己产生同痛苦作斗争的勇气和力量。张海迪在她人生奋斗的历程中，所承受的痛苦与压力是常人难以忍受的，而当困难压顶的时候，她总是用保尔、吴运铎等英雄事迹激励自己，去战胜病残，坚强地生活下去。

一旦掌握自我激励，自我塑造的过程也就随即开始。以下方法可以帮你塑造自我，塑造那个你一直梦寐以求的自我。

塑造自我的关键是甘做小事，但必须即刻就做。塑造自我不能一蹴而就，而是一个循序渐进的过程。这儿做一点，那儿改一下，将使你的一天(也就是你的一生)有滋有味。今天是你整个生命的一个小原子，是你一生的缩影。

大多数人希望自己的生活富有意义，但生活不在未来。我们越是认为自己有充分的时间去做自己想做的事，就越会在这种沉醉中让人生中的绝妙机会悄然流逝。只有重视今天，自我激励的力量才能汨汨不绝。

我们每一个人都应铭记：当你失意落魄时，不要灰心，适时激励一下自己，会使你精神重振，生机勃勃，当你自轻自贱时，请激励一下自己，这样会使你不再低头走路，而是鼓起勇气，信心十足地去面对生活；当你想获得成功人士拥有的一切时，请激励自己去努力争取，说不定几年后你就是一个荣耀的成功者。

激励的力量是无穷的：它会像一簇灯光，为你照亮黑暗，它会像一汪清泉，解除你旅途中的干渴。激励的灯光映射在二十几岁的生命里，那叫斗志；激励的清泉流动在二十几岁的生命里，那叫奋斗！

《二十几岁必读的心理学全书》

编辑推荐

二十几岁的你，了解自己的内心世界吗？你知道如何处理与学生时期不同的人际关系吗？你知道你将要面对的世界是怎样的吗？你面对求职、升职、团队、理财、管理等困境的时候该怎么办呢？你尝试过剖析二十几岁这个特殊的年龄段，为以后人生攒下一笔可观的“财富”吗？你知道如何在生活、工作中放下重负，为自己“释压”吗？这一切你都可以在本书中觅得答案——学习你需要了解的心理学知识，做自己生命之船的船长！

《二十几岁必读的心理学全书》

精彩短评

1、这类书他们写的都林林总总差不多

《二十几岁必读的心理学全书》

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