

成功要读心理学



[成功要读心理学_下载链接1](#)

著者:牧之

出版者:新世界出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787802282346

《成功要读心理学(珍藏)》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。当你打开《成功要读心理学(珍藏)》，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。

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。正如俗语说的“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。

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第2节 正确地评价自己/3第3节
人最重要的是要认识自己/4第4节 从一个试验开始认识你自己/5第5节
你就是一只翱翔于天空的鹰/8第6节 了解你自己的长处/10第7节
从别人眼中找到真实的自我/12第8节 学会接纳自己/13第9节
认识自我，克服自卑/15第10节 挑战自我，变自卑为自信/19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/22第2节
成功的道路是由目标铺成的/23第3节 目标的10个激励作用/24第3节
不给自己确定目标/休想得到命运的垂青/27第4节 成功=目标+进取心/29第5节
成功有时只需要一点野心/31第6节
制订人生目标的几个原则/33◎选择离你最近的那一个/33◎成功等于目标/34◎把
自己的目标细化/34◎实现自己的目标就是成功/35◎看不到目标比死还可怕/36◎
目标导致结果/36◎要完成大目标，先设定小目标/36◎用潜意识强化你的目标/37
◎将重要目标简单轻松化/38◎根据目标作相应的改变/38◎适合的才是最好的/39
◎不要让誓言成为桎梏/40◎将你的目标分解/40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/42第2节
在你最感兴趣的事物上/隐藏着你人生的秘密/44第3节
精英总是善于将长处化为成效/45第4节 发挥你的优点而不是克服你的缺点/47第5节
不必过分“追求完美”/50第6节 人摆错了位置就是庸才/52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/55第2节
只有痛苦会留下教训/57第3节 挫折承受能力的差异/59第4节
挫折的积极作用/63第5节 超越苦难，战胜挫折/66第6节
苦难是人生的必修课/69第7节 遇到挫折时，何不学会及时转化/70第8节
别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜/72第9节
聪明的人善于把苦难当作成长的机会/73第10节

打败你的不是逆境和挫折而是你自己/76第11节
战胜自己是一个不断超越的过程/78第12节 靠自己拯救自己/80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”/82第2节
解放你我的积极心理学/86第3节 积极心态与消极心态/90第4节
培养积极心态的步骤/92第5节 关于积极心态的具体建议/94第6节
积极心态是创造财富的关键/95第7节 用积极的暗示来改变自己/97第8节
哈佛的“积极心理”课/100第9节 以积极的态度对待失败/102第10节
沙漠里也能找到星星/103第11节 走好心灵的独木桥/104第12节
心态真的可以决定一切/105第六章 思维心理学——会思考才能赢第1节
什么是思维?/107第2节 思维的力量/108第3节
思维方式的影响力/110◎笼统思维与策略思维/110◎形而上学思维/111◎单向思维
与多向思维/112◎我向思维与客观思维/112第4节
调整你的思维方式/113◎影响问题解决思维的心理因素/114◎逆向思维减缓心理衰
老/115◎克服思维定势/116第5节
53种科学高效的思维方法/117◎发散思维法/117◎系统思维法/118◎链条思维法/
119◎逆向思维法/119◎变换视角思维法/120◎变换条件思维法/120◎变换问题思
维法/121◎曲折迂回思维法/121◎及时转向思维法/122◎身置境外思维法/122◎
设身处地思维法/123◎抓住关键思维法/123◎排除无关思维法/124◎化整为零思维
法/124◎化繁为简思维法/125◎结构分析思维法/125◎典型分析思维法/126◎对
照比较思维法/126◎多中择优思维法/127◎弊取其轻思维法/127◎信息反馈思维法
/128◎排除假象思维法/128◎借助激情思维法/128◎捕捉灵感思维法/129◎突破
定势思维法/129◎逐步逼近思维法/130◎组合思维法/130◎置换思维法/131◎移
植思维法/131◎信息交合法/132◎互补思维法/133◎模糊思维法/133◎立体思维
法/133◎联想法/134◎想象法/134◎演绎法/135◎溯源推因法/135◎枚举归纳法
/136◎抽样归纳法/137◎类比法/137◎求同法/138◎求异法/139◎求同求异并用
法/139◎共变法/139◎剩余法/140◎建立假说法/140◎论证法/141◎反证法/14
1◎选言排除法/142◎归谬法/142◎搜寻反例法/143◎概率测算法/143◎统计概括
法/143第七章 潜意识心理学——你自己就是最大的宝藏第1节
潜意识蕴藏着无穷的宝藏/145第2节 如何开发利用你的潜意识/146第3节
不要强迫你的潜意识/149第4节 暗示的力量/151第5节
潜意识的非凡记忆功能/155第6节 把潜意识应用到学习语言上来/157第7节
教你轻轻松松背单词/158第8节 快速阅读法/159第9节
潜意识思维：延缓衰老的进程/160第10节 不要自我设限/162第八章
性格心理学——性格决定命运的秘密第1节 什么是性格?/165第2节
成功背后的性格因素/168◎天文学家开普勒：顽强拼搏、不屈不挠的性格/168◎林
肯：敢闯敢拼，勇于尝试的性格/169◎拉斐尔：逆境中坚持做自己想做的事情/170
◎霍英东：果断、敢冒风险和坚毅的性格/171◎“世界船王”包玉刚：不保守也不冲
动的性格/172◎著名歌星张学友：愿做一只蜗牛/173◎性格专家杨滨：把老虎的牙
拔掉也变不成猫/174第3节
失败背后的性格因素/176◎阿尔维斯：自由散漫、不负责任/天才也会失败/176◎
研究生刘某：性格缺陷导致自杀/177◎没有主见的年轻人/178◎心胸狭窄的中学教
师/179◎目中无人的公司白领/179◎粗枝大叶不是小毛病/180◎性格不稳重会失去
别人的信任/180◎“死要面子”是性格上的一个缺陷/181◎自信不等于固执己见/1
82◎患得患失必失机遇/182第4节 性格类型的划分方法/183第5节
性格类型的传统式分法/184第6节 性格类型的测试式分法/194第7节
优化性格的原则脚第8节 优化性格的方法 /202第9节
运用性格的力量在职业竞争中取胜/205第10节 性格与成功自问/207第九章
习惯心理学——好习惯造就成功/坏习惯摧毁人生第1节
习惯是人的第二天性/209第2节 养成好的习惯，才能收获好的人生/210第3节
拖延是一种习惯，行动也是一种习惯/211第4节
处处依赖于人，无异于坐以待毙/213第5节 犹豫，是成功最危险的仇敌/215第6节
草率行事，只能草率收场/218第7节 凡事浅尝辄止，最终一事无成/220第8节
为失败找借口，是下意识地逃避/223第9节
快乐没有条件，养成快乐的习惯/224第10节

唠叨是慢性毒药，婚姻中的女人切勿忘记／226第11节
不要轻易向别人许诺／228第12节 习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己／230第十章
气质心理学——气质改变人生的秘密第1节
什么是气质?／232◎气质的魅力／232◎气质属于每个人／233◎气质的概念诞生于古
希腊时代／233◎中国四大名著是经典的气质之书／234◎心理学教科书中的气质定义
／236第2节 气质类似于本能／237第3节
有关气质形成的各种学说／239◎气质的体型说／239◎气质的血型说／240◎气质的激
素说／242◎气质的高级神经活动说／242第4节
气质类型及其特征／243◎气质类型的构成／244◎气质类型的特征／244◎现实生活中
不同气质类型的表现／245第5节
你具备什么样的气质?／246◎测试你的气质类型／246◎了解你的气质特征／250◎气
质特征的测试与分析／251第6节
不同气质类型的优点和缺点／257◎胆汁质的优点与缺点／258◎粘液质的优点与缺点
／258◎多血质的优点与缺点／258◎抑郁质的优点与缺点／258◎如何对待气质的优缺
点?／259第7节
气质在心不在身／260◎思想／260◎知识／261◎修养／262◎文质／263第8节
经营你的气质／为人生画龙点睛／264◎气质可以经营吗?／264◎突出你的独特性／26
6◎发挥你的影响力／267◎提高你的吸引力／267◎增强你的战斗力／268第十一章
情绪心理学-驾驭情绪是成功的必修课第1节 什么是情绪?／270第2节
人的心理催生情绪／271第3节 情绪影响人的心理／273第4节
常见不良情绪及其危害／274第5节 调适不良情绪的一般方法／275第6节
防止不良情绪的传染／277第7节 如何化解愤怒／279第8节
如何缓和性急、消除紧张和革除悲观／280第9节 转移你的情绪注意力／281第10节
人生中最有力量的10种好情绪／283第11节 培养健康情绪的方法／287第十二章
记忆心理学——开发你的大脑潜能第1节 什么是记忆?／289第2节
记忆的分类／290第3节 记忆与遗忘／292第4节 记忆障碍／293第5节
不良心理状态有损记忆／295第6节 增强记忆力的心理训练／297第7节
15种科学高效的记忆方法／299◎全神贯注记忆法／299◎明确目标记忆法／300◎分散
学习记忆法／300◎及时复习记忆法／301◎尝试回忆记忆法／301◎多通道协同记忆法
／302◎交谈记忆法／302◎争辩记忆法／303◎学用结合记忆法／303◎整体与部分相
结合记忆法／303◎系统记忆法／304◎特征记忆法／304◎总结规律记忆法／305◎举
一反三记忆法／305◎以教促学记忆法／305
· · · · · (收起)

[成功要读心理学 下载链接1](#)

标签

修炼

中国

评论

什锦菜。

非常适合非专业人士的心理读物,对我的人生观,价值观,以及奋斗理念产生过巨大的影响,是一本很好很好的心理指导书,教授一个人要学会奋斗,找到属于自己的方向与成功.

[成功要读心理学_下载链接1](#)

书评

[成功要读心理学_下载链接1](#)