

<<男人二十几岁要懂的心理學>>

图书基本信息

书名：<<男人二十几岁要懂的心理學>>

13位ISBN编号：9787502837198

10位ISBN编号：7502837191

出版时间：2010-6

出版时间：地震

作者：赵松

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人二十几岁要懂的心理学>>

前言

美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。

”他将人的基本需要按顺序分为五大类：生理需要——食物、睡眠、性生活等；安全需要——生命、财产安全有保障；归属和爱的需要——涉及给予爱和接受爱；尊重的需要——自尊和来自他人的尊重；自我实现的需要——促使潜在能力得以实现的趋势。

著名心理学家卡尔·罗杰斯则说：“我们生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。

”他提倡尊重人的客观权利、培养人的个性，创造精神，强调人的自我发展。

在生活中，又有谁不想获得别人的尊重，充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得成功和幸福呢？

也许你是一个有志者，并且很勤奋；也许你很有才干，并相信自己一定能成功。

但有时很不幸，直到几近疲惫，仍是两手空空。

你不解，你疑惑，为什么自己辛苦耕耘，却毫无收获呢？

其实，成功是一门学问，更是一门艺术，它需要的不仅是满腔的热情、远大的志向以及不畏艰辛的勤奋，更需要奋斗者具备多方面的必要素质，了解多方面的常识，这样你的目标才会合理，行动才会积极有效，否则，就很可能只是徒劳。

每个二十几岁的男人，都有着太多太多的希望和梦想。

这些梦想，没有饱经风霜后的沧桑与深沉，没有久历世事后成熟与理性，没有无情岁月的束缚和羁绊。

只是那热情明朗、无拘无束的憧憬。

暮年时期的果戈里就曾说过：“不说别的，光是拥有未来，青年们就够幸福的了。

”然而，许多正拥有青春的人，似乎没有感到如此幸福。

很多人只是把青春的资本沉浸在青春的梦中，而不去为这些梦奋斗；有些人则不怕卖力气，但因为方式、方法不对头，所有的“努力”最终都被认为是“瞎折腾”，就这样，很多美妙的梦想犹如肥皂泡一般，随着青春的流逝而消失得无影无踪。

这不能不令人感到惋惜。

<<男人二十几岁要懂的心理學>>

內容概要

心理支配人的行为，纷繁复杂的行为都可以从心理角度得到合理的解释。

人的一切活动都是行为，而心理决定这一切！

《男人二十几岁要懂的心理學》将会指导你完善自我性格，促进人际和谐，改善思维方式，提高做事的能力和效率，在注重呵护身心健康的同时，逐渐把自身蕴藏的无限潜能一一发挥出来，直至实现幸福理想的人生。

<<男人二十几岁要懂的心理學>>

書籍目錄

第一章 为人处世心理学 年轻人如何使自己迅速成熟起来 轻松地与别人建立深厚友谊的窍门 与人交往如何掌握分寸,做到恰到好处 在社交中要尊重他人的个人空间 欲进行成功交谈应了解的心理學 学会诚恳的赞美合作者 巧用“苏格拉底问答术”说服他人 把幽默当作人际交往的金钥匙 在与人交往中要努力控制住自己的脾气 面对窘迫的局面怎样保持自尊 如何处理好自己内心的嫉妒 用得体的道歉为解决问题打开突破口 在重要场合避免怯场的高招 正确对待他人以貌取人的偏见 拥有良好人际关系应具备的特质 赢得好人缘的几个基本要诀 如何强化和表现自己的魅力 在生活中如何巧妙地推销自己 在为人处世方面如何保持性格的灵活性

第二章 成功心理学 追求成功须坚持的三条最重要原则 怎样培养有助于事业成功的成熟个性 成就大业者应具有的心理品质 如何抓住机会成为优胜者 你的思想是决定你成败的重要因素 如何才能正确地把握自己的人生 正确看待自信和自卑的问题 树立积极良好的自我形象感 如何了解并提升你的情感智慧 几种提高情商的简单易行的方法 每个人都有巨大的有待挖掘的潜力 我们可以根据个人的具体情况去提高素质 找到符合自己气质特点的方式方法 如何实现自己生命的价值 自己与自己比赛是一种明智的抉择 面对逆境如何把精力转移到事业之中 年轻人应该追求成功而不是完美

第三章 思维创造心理学 人的聪明才智主要来自于实践 年轻人应该注重哪些智力要素的发展 青年人为挖掘创造潜力应追求的个性特征 如何才能促进灵感思维的产生 要敢于冲破一般人的思想框框 决定天才的不是智商,而是创造力 青年人一定要注重培养和发挥想象力 每个人都可以努力提高预见能力 使自己的思维更敏捷,提高解决生活难题的能力 改进思维能力的简易方法 参加体育锻炼时不忘开动脑筋 开动脑筋,把时间变成财富 避免阻碍创新思维的十种倾向 要敢于挑战那些束缚创造力的普通概念

第四章 学习心理学 渊博的知识是追求卓越的基础 建造知识结构应遵循的原则 把握好学习的过程,获取更多的知识 能够帮助我们快速提高学习能力的方法 一种很有成效的“SQ3R”五段学习法 改变阅读习惯,提高阅读速度 提高注意力,更有效地学习 怎样才能使自己的学习兴趣稳定与持久 青年人应掌握的有助于记忆的规律 在实践中该怎样增强记忆力 为了不断适应社会,必须坚持终身学习

第五章 爱情心理学 什么是真正的爱情 择偶需用正确的思想动机和健康的审美意识为指导 不同个性心理所表现出的恋爱类型 应该怎样看待和对待“一见钟情” 如何把握好写情书的最佳时机 怎样才能赢得女性的心 青年在恋爱过程中的心理变化 恋爱时更要重视内心美的价值 青年人要掌握的爱情与爱的艺术 与女性愉快地相处应掌握的基本原则 青年人应如何认识恋爱中的掩盖心理 爱就要爱得真诚,不要轻易成为背叛者 如何正确地对待和处理好失恋 爱人好发脾气该如何采取适当的措施 改善家庭关系、促进婚姻美满的建议

第六章 身心健康心理学 全面准确地把握心理健康的标准 为了获得全面的健康应注意的问题 什么是成熟的情绪 情绪对健康的作用和影响 如何判断自己是否存在心理障碍 青年人常见的心理缺陷及其纠正方法 在生活中怎样控制精神压力 如何做到心身的自我放松 青年人怎样才能预防神经衰弱 发展健康的心理,消除精神疾病的困扰 多发出欢乐的笑声能防治疾病

第七章 幸福快乐心理学 为体味幸福培养一种崭新的思维方式 我们快乐与否取决于自己的心理态度 几种常见的“快乐缺失症”及其疗法 轻松改变情绪,使生活更快活 如何正确对待生活中的“不幸” 为了赢得快乐幸福人生就要直面问题 自我测量心情和管理心情的方法 培养愉快的性格,天天都过好日子

<<男人二十几岁要懂的心理学>>

章节摘录

(3) 能否较好地控制情绪。

能克服情绪不安，时时反省自己、等待时机，寻求解决问题的方法，对别人的情绪表现也不会感到有威胁感。

(4) 能否正确地认识现实并投入其中。

能够正确的认知现实，并能投入自己工作、生活的能力也很重要。

这种投入能力，是指有某个任务的时候，那种忘我的热情。

(5) 能否做到对自己客观、豁达。

能客观地视察自己，也就是说，要真正地洞察自己、了解自己。

很多人认为自己很了解自己，其实真能称得上了解自己的人并不多。

(6) 有无自己的生活哲学。

即把什么当作人生最高的价值，应该以哪种方式生活，有自己独特的人生观。

心理和人格上的成熟，是人一生必须经历的，不能逃避，应该敢于直面并接受它的若干好处。

认识到并做到这一点，对每个人的发展至关重要。

实际上，心理成熟度与心理年龄也存在一定的关联。

从一般意义上来看，随着年龄的增长，人的心理成熟也应不断增长，但这种增长与人身高、体重的增长是有所不同的，它不是由自然规律单方面控制的增长，而是在自然规律与社会环境的双重作用下形成的增长，无论是自然规律还是社会环境，二者缺一不可。

年轻人要想使自己的心理成熟度与其年龄成正比，就要从如下几个方面来努力：1.提高对社会的认知水平一个人对社会的认识与他的心理成熟度有着较大的关系。

生活、工作中会遇到很多问题，如与同学、同事、老师、领导如何相处，如何克服不熟悉的工作带来的紧张感，这些问题对一个心理成熟度高的人来说，不会感受到太大的压力；但在心理成熟度较低的人看来，会觉得压力是很大的。

<<男人二十几岁要懂的心理學>>

编辑推荐

《男人二十几岁要懂的心理學》：俗话说：“人心难测。

”“做人难，难做人，人难做。

”人都是重情感的。

很多时候，人并不是为理智所驱使，而是为情感、心理所左右。

与人打交道，实在不是一件轻而易举的事情，弄不好就会陷入各种麻烦和苦恼之中。

为了更好地驾驭人际关系，要积极地去了解人们在进行社会交往过程中的心理秘密，学会心理调节，学会心理适应。

只有充分了解和尽量去满足他人的心理需要，才能引起他人的兴趣与共鸣，得到自己所期望的各种结果。

学会心理调节，学会心理适应。

更加清醒地认识自己和别人，学会调节自己的心灵。

促进人际和谐，改善思维方式活出轻松自由、健康快乐的人生。

幸福的奥秘是什么？

现代人为什么经常不快乐？

怎样保持生命的最佳状态？

怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵世界？

<<男人二十几岁要懂的心理學>>

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>