

<<心劲儿>>

图书基本信息

书名：<<心劲儿>>

13位ISBN编号：9787508734811

10位ISBN编号：7508734815

出版时间：2011-11

出版时间：中国社会出版社

作者：岳晓东

页数：216

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>

## <<心劲儿>>

### 内容概要

著名心理学博士岳晓东教授，《心劲儿(职场三国谁主沉浮)》帮你打开职场的纠结！

三国人物的心劲儿，分析与当下职场中人的性格缺陷！

人生成败，大多是心理征战的结果，或明或暗，全凭自己给力；或实或虚，全靠智慧判断。

为提供最真实的职场启迪，这本《心劲儿(职场三国谁主沉浮)》将为你打开通往矫正心劲儿的一扇门，帮你最终获得职场奋斗的成功。

情绪是种能量，保持职场快乐是一种能力！

## <<心劲儿>>

### 作者简介

岳晓东，博士，美国哈佛大学心理学博士，香港城市大学应用社会科学系副教授，香港心理学会辅导分会首任会长。

岳晓东博士在心理健康、创新心理、咨询心理、幽默心理和员工援助计划（EAP）等方面做出了大量的研究，成绩斐然。

此外，岳晓东博士还在内地多家报刊杂志开设专栏，讲述职场减压与生存之道、沟通技巧、爱情智慧等话题，广受关注。

## &lt;&lt;心劲儿&gt;&gt;

## 书籍目录

- 诸葛亮(上)：完美主义的困局  
 完美主义累死诸葛亮  
 完美主义：苛求完美，缺乏弹性  
 “以死效忠”让他丧失理智  
 完美主义留下后患无穷  
 职场小贴士：不要落入“诸葛亮困局”  
 心劲儿启示录：柳传志不追求完美
- 诸葛亮(下)：对魏延的冷暴力  
 诸葛亮有“云长——文长移情”  
 偏见心理：依赖表象，移情误判  
 诸葛亮排挤魏延，制造蜀汉第一冤案  
 职场小贴士：如何面对职场冷暴力  
 心劲儿启示录：龚如心偏爱偏听偏信风水师惹祸患
- 刘备：自我期盼的NLP大师  
 “我一定会坐有羽饰华盖的车”  
 自我期盼效应：自我预言，自我实现  
 “君子情结”成就一生霸业  
 刘皇叔在逆境中的NLP修炼  
 职场小贴士：要有明确自我定位与激励  
 心劲儿启示录：李嘉诚四次跳槽成伟业
- 关羽：自恋毁掉了丰功伟绩  
 “美髯公”自视超逸绝伦  
 自恋：自我中心，高估自己  
 个人英雄主义的悲剧  
 职场小贴士：职场新人切忌过度自恋  
 心劲儿启示录：史玉柱自恋尝教训
- 张飞：避免职场冲动的惩罚  
 “他乃是张飞莽撞人”  
 冲动型人格障碍：暴躁易怒，不计后果  
 张飞也想自我完善  
 知易行难，敬上欺下  
 职场小贴士：如何避免职场“冲动的惩罚”  
 心劲儿启示录：卢刚冲动杀人毁人生
- 赵云：自谦的编外五虎将  
 信念坚定头脑清醒的好员工  
 自谦人格：爱己爱他，自尊自谦  
 “感恩情结”造就赵子龙的自谦人格  
 职场小贴士：追求职场中的“凹地效应”  
 心劲儿启示录：罗京是个低调的首席播音员
- 魏延：自我陶醉导致自我灭亡  
 魏延自我陶醉有资本  
 自我陶醉型人格：自我表现，自负傲慢  
 “谁敢杀我？”

!  
”

## &lt;&lt;心劲儿&gt;&gt;

自我陶醉导致认知偏差

职场小贴士：如何避免职场中的“魏延现象”

刘禅：莫做职场扶不起的阿斗

两座靠山：亲爹牛，干爹更牛

依赖型人格障碍：依赖他人，克制自我

“乐不思蜀”也是一种气量

职场小贴士：如何克服职场“依赖症”

心劲儿启示录：李小龙独立自强绝不第二

曹操(上)：自信与自卑纠结的一生

宽容而严苛，乐观而刻薄，率真而猜忌

多重人格：多种人格，交替出现

人格状态不协调是曹操的悲剧

职场小贴士：如何寻求职场中的自我协调

心劲儿启示录：徐步高迷乱杀同胞

曹操(下)：豁达人格成就霸业

用笑声化解困境与失败

豁达人格：积极乐观，开朗自信

豁达的曹操开创了魏晋玄学新局面

职场小贴士：做职场中的“东方不败”

心劲儿启示录：牛根生豁达成就事业

曹丕：自卑皇帝的过度补偿工

不受宠爱的惨淡童年

自卑情结：可以成就，也能毁灭

曹丕刻薄寡恩、报复心重

职场小贴士：职场之自卑的蜕变

心劲儿启示录：刘金宝用贪婪补偿情伤

曹植：职场失意者的楷模

恣情放纵终失宠

自我升华：化解焦虑，释放潜能

淡泊明志解落寞

寄情诗文得升华

职场小贴士：在在职场失意中实现自我与升华

心劲儿启示录：陆幼青实现心灵旺盛

杨修：小聪明难成大气候

聪明反被聪明误

小聪明综合征：智商很高，情商很低

爱耍小聪明，注定变“鸡肋”

职场小贴士：警惕职场中的“杨修现象”

心劲儿启示录：林陌小聪明难骗一世

郭嘉：激励式劝说是大谋略

看得准才能劝得准

激励式劝说：换位思维，情感聚焦

低调镇静容易赢得信任

职场小贴士：在职场“自恋性愤怒”中提高劝说水平

心劲儿启示录：俞敏洪励己励人

司马懿：B型人格的典范

不计得失，隐忍从容，气度非凡

## &lt;&lt;心劲儿&gt;&gt;

- B型人格：从容自信，身心健康  
 职场小贴士：职场纵横之B型人格  
 心劲儿启示录：张国荣A型人格伤身心
- 孙权(上)：弹压用人的好老板  
 孙权弹压三大法宝：恩压、信压、责压  
 弹压用人：恩威并用，张弛有度  
 三压并用江山稳固  
 职场小贴士：职场弹压用是管理者的必修课  
 心劲儿启示录：蔡振华恩威并用带兵有方
- 孙权(下)：人格分裂患上“帝王综合征”  
 一代明主老悖昏惑、独断误信  
 人格分裂：人格转变，突然完全  
 孙权角色转变的恶质化  
 职场小贴士：警惕“帝王心理综合征”  
 周瑜：被恶搞成的“焦虑症”  
 《三国演义》里的周瑜极度焦虑  
 焦虑症：持续焦虑，惊恐不安  
 周瑜焦虑，孔明得意
- 周瑜：“罗老师，我其实不小气”  
 职场小贴士：让职场焦虑走开  
 心劲儿启示录：林夕抗争焦虑症
- 张昭：固执高压式沟通带来的“冷遇”  
 倚老卖老，不留余地  
 固执高压式沟通：心态顽固，语言强势  
 孙权没面子，张昭丢位子  
 职场小贴士：职场中讲究批评的艺术  
 心劲儿启示录：梁漱溟犯颜劝谏针锋相对
- 孙皓：病态人格误己亡国  
 亡国之君残暴荒淫  
 反社会性人格：悖逆常伦，破坏性大  
 险恶经历是个“定时炸弹”  
 职场小贴士：五种素质决定提拔人才的成败  
 心劲儿启示录：黄勇心理变态杀人取乐
- 贾诩逆向思维出奇招制胜职场  
 贾诩的谋略集三种逆向思维之大成  
 逆向思维：打破定式，反向思考  
 职场小贴士：职场逆向思维是个人成功的关键  
 心劲儿启示录：李开复以创新为事业
- 祢衡：超级自恋三国狂士  
 击鼓骂领导，凸显低情商  
 自恋型人格障碍：自恋成疾，自我失控  
 职场小贴士：勿做职场“愤青”  
 心劲儿启示录：顾城自恋杀妻自裁
- 袁氏兄弟：优越感过剩综合征  
 三国豪门的“富二代”  
 优越感过剩综合征：自以为是，不思进取  
 嫉贤妒能，兄弟反目

## <<心劲儿>>

袁绍好谋无断，袁术自我膨胀

职场小贴士：警惕“富二代综合征”

心劲儿启示录：王列自以为是、目中无人

吕布：诚信缺失自取灭亡

一个被溺爱的天才

诚信缺失：朝秦暮楚，言而无信

英雄没了诚信就变成小人

职场小贴士：如何避免职场诚信危机

心劲儿启示录：马云以诚信为经营之本

曹洪：安全感缺失而导致贪财

曹洪舍命救曹操是为了寻求信任

安全感缺失：内心不安，渴求信任

曹洪贪财是为了缓解焦虑

职场小贴士：职场“元老”如何做到善始善终

心劲儿启示录：徐其耀贪财好色冠绝江苏

参考书目

## &lt;&lt;心劲儿&gt;&gt;

## 章节摘录

而永安刘备托孤之后，为了不负先帝厚望，诸葛亮更是夙兴夜寐，日理万机，忧叹不止，可以说诸葛亮罹患严重的身心疾病，无怪乎他曾自嘲：“吾虽有功于社稷，必损寿矣。”

例如，蜀汉朝中的人事考察和任免都由诸葛亮亲自安排。

他亲自安排了从侍中、侍郎郭攸之、费祎、董允，将军向宠，到尚书、长史、参军等一般官员来管理政务。

此外，诸葛亮还对每个官阶的人选都亲自考察任用，并作最后定夺。

据史书记载，甚至连后主刘禅纳妃，诸葛亮也曾以“甚贤”为由，力荐张飞之女入主后宫。

又如，诸葛亮主持蜀汉朝政的十一年间，对曹魏的大战就多达七次，此中更是六年五伐，可谓穷兵黩武。

而他每次出兵中原，都面临三大困境：山高路远、兵源不足、粮草不济。

虽经过审慎的考虑和周密的部署，仍难免败多胜少。

而单从兵力对比上看，蜀国处在明显的劣势。

当时曹魏有九州领地，人口约为433万；孙权有三州领地，人口约230万；而蜀汉只有益州一地，人口约94万。

所以，诸葛亮北伐时的兵力只有5万上下，而魏国单在长安就有驻军20万，此外，曹真、郭淮的20万部队还可以迅速增援。

由此，依笔者之见，就是马谡未失街亭，蜀国的胜率也不大。

此外，诸葛亮每次兵出祁山，在交通、兵源、粮草上均不占优势。

其实，在蜀、魏国力悬殊至此的情况下，即便刘备在世，也未必会为了复兴汉室而如此穷兵黩武。

诸葛亮却知其不可为而为之，一次次地举全国之力北伐曹魏，这明显具有偏执性行为的特点。

一 心理学中，完美主义是一种人格特质和思维方式，它对做任何事情都要求达到尽善尽美的地步，缺乏弹性和灵活性。

台湾心理学家张春兴指出，完美主义是指“在工作表现上对己或对人所要求的一种态度。”

持完美主义的人，对任何事都要求达到毫无缺点的地步，难免只按理想的工作标准苛求，而不按现实情境考虑应否留有弹性或余地。

完美主义人格的突出特点表现为：(1)辛苦工作，注意细节，对自己要求高，做事务求尽善尽美；(2)积极主动改善事物，认为自己在智力上和道德上高于别人；(3)要求规矩、缺乏弹性，容易固执己见，陷入定式思维；(4)行事谨慎，力图成功，不能宽容自己与他人的失误，容易焦虑与疲惫；(5)非常在意生活中重要人物的评价和期待。

诸葛亮受刘备托孤之重，视克复中原为己之大任，经年用兵不断，虽皆无功而退，却仍矢志不渝。这在很大程度上是因为诸葛亮有一个“以死效忠情结”，它也是诸葛亮完美主义人格的突出表现。

心理学将情结定义为：由一些被意识压抑的意念(即无意识的思想、感情、知觉、记忆等)所组成的具有类似核心作用的复杂心理现象。

情结会在潜移默化中影响一个人的思维和情感方式，使人形成特殊的偏见或偏好。

情结也是人情感的自然流露，很难加以理性控制。

刘备曾对诸葛亮的忠心辅佐给予极高的评价，这令诸葛亮逐渐将知遇之恩与完美道德的追求结合起来，形成了其对忠君报国这一崇高理想的绝对信仰。

其后刘备永安托孤的词恳意切，不仅将小儿托付诸葛亮，更是提出“如其不才，君可自取”超越君臣常纲的惊世骇语，给了诸葛亮以无限的信任和尊重，更强化了诸葛亮对这种效忠的偏执追求。

由此，诸葛亮凡事必言不负先帝之托，不辱先帝之望，其夙兴夜寐，日理万机，意犹嫌不足。

而对于蜀国的军务政务中出现任何的纰漏，诸葛亮都会归咎于己，为的是能够“竭股肱之力，效忠贞之节，继之以死”，来报效对先帝的一片忠心。

所以说，诸葛亮之死在五丈原，绝非偶然。

他要以自己的死来感召后人来实现他的遗愿，其用心良苦，令人泣下。

诸葛亮的完美主义人格给蜀汉的朝政留下了诸多问题和后患。



## &lt;&lt;心劲儿&gt;&gt;

首先，他将克复中原的重任全部担在自己身上，经年在外作战，不能督教后主刘禅，使他变成一个胸无大志的昏主。

刘禅本是一个平庸之辈，极为缺乏行政管理的才能，而诸葛亮又是一个旷古绝伦的通世奇才，刘禅正好顺水推舟，将一切军政要务推给诸葛亮，自己则在宫中沉溺于酒色，嬉乐享福。

而诸葛亮则是义不容辞，责无旁贷，这一推一受，不仅使诸葛亮积劳成疾，病歿五丈原，也使刘禅变成一个依赖性很强的人。

其次，对待属下的过错，诸葛亮的处置也经常过于严苛。

如刘备入荆州时曾收义子刘封，后来刘封攻取了上庸而驻守，关羽被困麦城，向刘封求救告急，刘封因为听信孟达离间挑拨没有发兵救援而使得关羽败走麦城。

后刘封因为内叛败走，逃回成都。

诸葛亮觉得刘封性格刚猛，恐怕易世后难以制服，建议刘备除掉刘封，刘备为此感伤不已，但迫于诸葛亮的苦谏，不得已赐刘封自裁。

除刘封外，在蜀汉地位崇高而被诸葛亮贬黜的重臣还包括彭 、李严、廖立、魏延等人，这都严重打击了这些臣子的积极性。

再次，马谡在诸葛亮心目中远非刚猛而难以驾驭之人，对诸葛亮一向敬重有加。

但是当马谡失街亭后，大多数将领都认为马谡固然失误重大，但罪不当诛，且在随诸葛亮南征时屡进言献计，颇有建树，但诸葛亮还是决意将马谡斩首。

这在蜀中人才匮乏的情况下是极为不明智的举措。

而如果马谡是司马懿的部将，他绝对不会因此而力斩马谡的。

最后，魏延是蜀汉罕有的功臣和老将，但诸葛亮为了能让姜维顺利接管蜀汉的军权，而不惜在临死之前将军权托付给魏延的死对头杨仪，致使两人火并，最终导致魏延一家被满门抄斩。

诸葛亮的人格悲剧在于过分追求完美，一方面让他自己承担了过多的责任和压力，导致他夙夜忧叹、身心疲惫，过早地退出了历史舞台；另一方面也让蜀国后期缺明主、乏能将、国力衰微，真是可悲可叹。

P3-5

## <<心劲儿>>

### 媒体关注与评论

“每个在职场中奋斗的人都需要保持心劲儿足，但有时候，过足的心劲儿会让人变得很累，又会导致一些莫名的职场纠结。

《心劲儿》这本书的作者给那些耳熟能详的三国名人进行心理疏导，使我们每个人都可以在阅读的过程中不断审视自己的心理，既不能落入‘诸葛亮困局’，面对‘职场冷暴力’也避免了‘冲动的惩罚’：既能克服职场‘依赖症’，也能改变‘职场之自卑’……感谢《心劲儿》，让我们找到自己在职场中的舒适度。

”——中国国际民间组织促进会副理事长、研究员 黄浩明 “我将这本书送给了我的同事和朋友们，岳博士讲故事的才能和独特的角度让我在开心之余第一次把目光投向了内心，下意识地衡量自己的心劲儿是否需要调适，这样的内省多年来还是头一次。

”——世纪佳缘婚恋网站公共关系总监 尹斐超 “如果每天上班之前读一点《心劲儿》，肯定对一天的工作状态有帮助，同意岳博士的观点：保持职场快乐是一种能力！”

”——北京市正平律师事务所 张丹今律师 “《心劲儿》这本书改变了我的职场气质，它拯救了我的工作，并引领我获得梦寐以求的成功人生。

”——新浪网友 阿甲 “无论我们从事何种职业，都是心劲儿在博弈，这本书里的故事警醒了我，心劲儿一定要调适有度才能真正成为激励人生的动力！”

”——搜狐网友 白晨

## <<心劲儿>>

### 编辑推荐

诸葛亮是很多中国男人的超级偶像之一。

他集智慧、忠恕、正直、廉洁于一身，辅佐刘备借荆州、占益州、入巴蜀、联东吴，可谓朝中之事，不分巨细，事必躬亲。

然而，恰恰是这份鞠躬尽瘁，导致了蜀汉军政管理上的诸多失误。

而这一切，都源自于诸葛亮的完美主义人格.....著名心理学博士岳晓东教授，《心劲儿(职场三国谁主沉浮)》帮你打开职场的纠结！

<<心劲儿>>

#### 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>