

<<给经理人每天看的心理学>>

图书基本信息

书名：<<给经理人每天看的心理学>>

13位ISBN编号：9787509806425

10位ISBN编号：7509806429

出版时间：2010-5

出版时间：中共党史出版社

作者：王磊

页数：368

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>

## <<给经理人每天看的心理学>>

### 前言

心理学大师弗洛伊德曾说过：“人是心理的动物，其情绪、价值、思考、意念和抉择无不被心理所左右。

” 心理学其实是一门探索心灵奥秘，揭示人类自身心理活动规律的科学。

生活中，只有心理健康的人才能成为真正成功的人，所以，每天学点心理学对我们的学习、生活、工作都有很大的帮助。

许多企业领导人和总经理都把心理学运用到管理中。

日本7-ELEVEN会长铃木敏文无数次强调：“现在最需要的不是经济学，而是心理学。

” 杰克·韦尔奇也对心理学的作用加以肯定：“作为企业的领导人，你可以不懂财务、不懂专业知识，但是你不能不懂心理学，否则你就不会成为一名卓越的总经理。

” “成功的总经理必须懂得对手和顾客的心理，因为‘知己知彼，方能百战百胜’。

” 这是IBM前总裁郭士纳的成功秘诀之一。

李嘉诚就曾无数次提到：“懂管理不如懂心理，了解员工的心才能更好地把握他们的人。

” 唐骏也说过：“不懂心理学，就当不好总经理。

” 如何把心理学运用到生意场上、公司里、谈判桌上等众多的环境下，是总经理生活幸福、事业成功的基础。

本书以“自己就是心理学家”、“做自己的心理医生”为基本理念，以“每天学点心理学”的方式，帮助读者们以轻松、愉悦的心情，面对美好人生的每一天！

## <<给经理人每天看的心理学>>

### 内容概要

一月：给心灵解密——心理学与生活智慧，二月：给健康保值——心理学与健康密码，三月：给心灵洗澡——做自己的心理医生，四月：让心灵健康——变态心理学，五月：让心灵净化——行为心理学，六月：给情绪解压——情绪心理学，七月：一分耕耘，一分收获——成功心理学，八月：“心”沟通，新希望——社交心理学，九月：走进营销“心”时代——营销心理学，十月：懂管理也要懂心理——管理心理学，十一月：善用人更要善用心——用人心理学，十二月：经理人不可不知的心理学常识。

## &lt;&lt;给经理人每天看的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

一月：给心灵解密——心理学与生活智慧 1月1日 总经理学习心理学的三个原因 1月2日 总经理学习心理学的三个好处 1月3日 加强对心理学的了解 1月4日 消除对心理学的误解 1月5日 总经理必备七种心理素质 1月6日 健全人格具备的二十要素 1月7日 刊有健全人格的十个重点 1月8日 心理成熟具备的六个特点 1月9日 A型性格的外观行为 1月10日 A型性格的心理改造 1月11日 成人世界的心理冲突 1月12日 拥有自己的心理辞典 1月13日 微笑是生活的润滑剂 1月14日 笑疗治病的五个做法 1月15日 幽默是心理的救生圈 1月16日 追求快乐的九个心诀 1月17日 保持快乐的七条秘诀 1月18日 兴趣拓宽助你好心情 1月19日 学会遗忘的八大妙招 1月20日 生活轻松的七大绝招 1月21日 平常心态的八大好处 1月22日 关注孩子的心理成长 1月23日 儿童心理健康五个标准 1月24日 儿童心理健康十大忌 1月25日 多动与顽皮儿童的区别 1月26日 儿童多动症的形成原因 1月27日 儿童多动症的综合治疗 1月28日 儿童孤独症的症状表现 1月29日 儿童孤独症的三个病因 1月30日 一多方面预防儿童孤独症 1月31日 用关爱治疗儿童孤独症

二月：给健康保值——心理学与健康密码 2月1日 心理健康的三个概念 2月2日 心理健康的十项标准 2月3日 保持身心健康的准则 2月4日 心理保健的四个捷径 2月5日 心理平衡与心理健康 2月6日 保持心理平衡的十条秘诀 2月7日 解除心理失衡的五条妙计 2月8日 亚健康的基本含义 2月9日 亚健康的十个状态 2月10日 亚健康的应对良策 2月11日 心理因素影响健康 2月12日 心理因素与冠心病 2月13日 心理因素可引发癌症 2月14日 心理因素与溃疡病 2月15日 心理因素引发头痛 2月16日 心理因素引发多梦 2月17日 心理因素引发嗜睡 2月18日 心理因素与磨牙症 2月19日 心理因素与胃肠神经症 2月20日 心理因素与躯体化障碍 2月21日 心理因素与慢性疼痛 2月22日 控制疼痛的心理技巧 2月23日 压力的六个来源 2月24日 压力的五大危害 2月25日 压力太大的警讯 2月26日 应对压力的八个策略 2月27日 身心放松的十大技巧 2月28日 心理压力自我测试表

三月：给心灵洗澡——作自己的心理医生 3月1日 做自己的心理医生 3月2日 心理问题的成因 3月3日 心理问题的判断 3月4日 心理问题的等级 3月5日 心理缺陷的解读 3月6日 变态心理的解读 3月7日 心理疾病的解读 3月8日 心理治疗的准备 3月9日 常见的心理疗法 3月10日 心理治疗的测试 3月11日 心理治疗的误区 3月12日 心理治疗的副作用 3月13日 心理不健康的原因 3月14日 神经衰弱六大症状 3月15日 神经衰弱症的治疗 3月16日 焦虑症自我预防 3月17日 焦虑症自我控制 3月18日 忧郁症的形成原因 3月19日 忧郁症的十大症状 3月20日 忧郁症的“六不要”原则 3月21日 忧郁症的预防调适 3月22日 恐怖症的症状表现 3月23日 恐怖症的综合治疗 3月24日 强迫症的发病原因 3月25日 强迫症的症状表现 3月26日 强迫症的综合治疗 3月27日 强迫症自我疗法 3月28日 疑病症的综合治疗 3月29日 癔病症的形成原因 3月30日 癔病症的症状表现 3月31日 癔病症的综合治疗

四月：让心灵健康——变态心理学 4月1日 怎样克服偏执心理 4月2日 怎样克服自闭心理 4月3日 怎样克服虚荣心理 4月4日 羞怯心理产生的原因 4月5日 怎样克服羞怯心理 4月6日 怎样克服自私心理 4月7日 怎样克服依赖心理 4月8日 怎样克服自卑心理 4月9日 怎样克服自负心理 4月10日 逆反心理产生的原因 4月11日 怎样调节逆反心理 4月12日 狭隘心理形成的原因 4月13日 怎样克服狭隘心理 4月14日 猜疑心理产生的原因 4月15日 怎样克服猜疑心理 4月16日 空虚心理产生的原因 4月17日 怎样克服空虚心理 4月18日 怎样克服挫折心理 4月19日 吝啬心理要不得 4月20日 浮躁心理产生的原因 4月21日 怎样克服浮躁心理 4月22日 孤僻心理产生的原因 4月23日 怎样克服孤僻心理 4月24日 嫉妒心理的具体特征 4月25日 嫉妒心理产生的原因 4月26日 怎样克服嫉妒心理 4月27日 怎样克服悲观心理 4月28日 怎样克服报复心理 4月29日 怎样克服贪婪心理 4月30日 克服完美主义心理

五月：让心灵净化——行为心理学 六月：给情绪解压——情绪心理学 七月：一分耕耘，一分收获——成功心理学 八月：“心”沟通，新希望——社交心理学 九月：走进营销“心”时代——营销心理学 十月：懂管理也要懂心理——管理心理学 十一月：善用人更要善用心——用人心理学 十二月：经理人不可不知的心理学常识

## <<给经理人每天看的心理学>>

### 章节摘录

总经理的管理方式各有不同的特点,有的当机立断,有的优柔寡断,有的坚定不移,有的朝令夕改,有的勇于面对困难,有的知难而退..... 不同的管理方式来自不同的心理素质水平。

总经理的管理成效与其心理素质有着直接的关系。

心理素质过硬的总经理,能使人产生依赖、亲切感,能调动各种不同员工的积极性、增强凝聚力和向心力、巩固组织的内部团结,有利于组织的发展和目标的达成。

总经理应该具备的心理素质主要有以下七个方面。

(1) 具有良好的智力水平 良好的智力水平是每个人进行正常的工作、学习和生活的必备心理条件,是总经理影响、诱导各类员工成长和成才的基础。

(2) 能够正确地认识自己 心理成熟、健康的总经理既能看到自己的长处,又能看到自己的短处,自信而不自负、自省而不自卑。

(3) 具有饱满、稳定的情绪 总经理情绪饱满、稳定,自控能力强,能够保持平静、愉快的工作心境,还善于理解和接纳各类人才的心理倾向,具有很强的感染力。

(4) 具有坚强的意志 心理素质过硬的总经理,通常具有坚强的意志和百折不挠的气概。他们在管理中,面对纷乱如麻的矛盾,目的明确、办事果断;不论碰到什么困难,都能够保持充沛的精力和高昂的斗志,具有不达目的不罢休的决心和精神

(5) 良好的人际关系 心理健康的总经理,通常具有良好的人际关系,能够看到整体、顾全大局,大事讲原则、小事讲团结;能够设身处地,尊重和理解他人,严己宽人,乐于为下属的进步和发展着想,真心希望下属可以超过自己。

(6) 具有高尚的人格 心理素质过硬、业务能力强的总经理,通常具有高尚的人格,其人格魅力能产生很强的心理效应,具有号召力,能把人才团结到自己的身边,与组织同呼吸共命运。

## <<给经理人每天看的心理学>>

### 编辑推荐

《给经理人每天看的心理学》杰克·韦尔奇对心理学的作用加以肯定：“作为企业的领导人，你可以不懂财务、不懂专业知识，但是你不能不懂心理学，否则你就不会成为一名卓越的总经理。

” 1%的健康心灵带来100%的成功。

李嘉诚就曾无数次提到：“懂管理不如懂心理，了解员工的心才能更好地把握他们的人。

”现在最需要的是不是经济学，而是心理学。

心理学大师弗洛伊德曾说过：“人是心理的动物，其情绪、价值、思考、意念和抉择无不被心理所左右。

” 一日一篇心理学，每日相约心理学，不懂心理学，就当不好经理人！

<<给经理人每天看的心理学>>

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>