

<<领导干部要读点心理学>>

图书基本信息

书名：<<领导干部要读点心理学>>

13位ISBN编号：9787510427787

10位ISBN编号：7510427789

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：翟玉峰

页数：232

字数：240000

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>

<<领导干部要读点心理学>>

前言

心理学到底是一门怎样的学科？

心理学可以让我们发现自己、理解自己，使我们对自身、对世界有一个更全面的认识，有助于个人的成长与成功，但它绝不仅仅是成功学。

心理学可以让我们更充分地了解他人的表现，明白一个人言语、动作等行业表象下的内心活动以及内在诉求，但它绝不仅仅是读心术。

心理学可以让我们明白交际当中的一些规律，也让我们懂得如何去尊重别人，懂得如何加快加深人与人之间的交流，但它绝不仅仅是表演与口才。

心理学可以让我们看清组织中人与人的关系，看清不同的人的性格特征，以及社会中不同角色的行为动力，由此而提升管理技能，但它绝不仅仅是领导力。

心理学还可以让我们了解身体、生命的规律，并通过一些表面的征兆，来提前获取心理活动中的负面因素，从而改善生活方式，拥抱健康，但它绝不仅仅是保健养生。

这看似拥有无穷魔力的学科其实并不高深，因为其有着科学、系统的内在规律。

只要掌握好规律，建立以心理学为基础的思考问题的基本架构，就能快速进入心理学的世界。

如今，心理学已然成为一股潮流、一种时尚。

因为心理学中一些实用的经验、技巧吸引着越来越多的人去关注。

我国正处在前所未有的社会转型期，人们的生活节奏普遍加快，压力日益加大，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多。

领导干部作为特殊的社会群体，其心理健康以及心理学应用能力，都关系到执政能力与和谐社会建设，关系到管理的效率及社会的稳定。

所以，领导干部的心理学学习，应当被重视起来。

然而，由于领导干部工作有其特殊性，在心理学的应用上，领导干部又与其他大众领域有所区别。

本书正是从领导干部的工作特点、接受角度，重新梳理了心理学的主要知识及实践经验，并将心理学知识融会贯通于生动的故事当中，力图深入浅出地提炼心理学的主要规律，以指导领导干部在工作和生活中趋利避害。

与时俱进是领导干部的一大追求，相信通过本书的阅读和学习，读者朋友可以完成对主要心理学知识的全面掌握，还可以对自己的身心健康、日常工作、生活社交产生推动作用，进而以更好的状态投身于工作，投身于社会，投身于国家建设事业中去。

<<领导干部要读点心理学>>

内容概要

本书从七个方面介绍了领导干部应了解和掌握的心理学知识和技巧，即心理学基础知识、人格心理学、领导心理学、8种读心术、日常心理活动分析、女性心理学、如何自我调节。在《领导干部素养丛书：领导干部要读点心理学》中，既包含了心理学基础知识，从不同方面解读了心理学，如领导心理学、女性心理学等，还特别介绍了对领导干部特别有益的领导心理学，以及有助于掌握他人心理的读心术、日常心理活动分析和自我调节的方法。领导干部学点心理学，可以更好地调节自己的心理，把握他人的行为动机，从而有的放矢地进行自己的日常工作。

<<领导干部要读点心理学>>

作者简介

翟玉峰，毕业于白求恩军医学院，中国科学院心理学硕士、中央党校法学硕士，全国公安文联会员。

1963年出生于河北沧州。

1981年入伍，1985年在军校加入中国共产党，1995年转业，在公安部离退休干部局保健办工作，现任公安部老干部局二处调研员。
一级警督。

从事医疗及医疗管理工作30余年。

2003年因在抗击“非典”工作中成绩突出，被评为优秀共产党员，荣立三等功一次。

著有《健康长寿与保健》《把心里的不痛快说出来》《吃喝有讲究》等书籍。

<<领导干部要读点心理学>>

书籍目录

第一章 领导干部应知的心理学基础——认识真正实用的心理学

1. 心理学的十大关键词
2. 心理学的历史、分类及主要流派
3. 感觉、知觉与意识
4. 记忆、思维、想象与创造
5. 气质与性格
6. 情绪与情感
7. 社会与人际
8. 生理与心理

第二章 领导干部要懂的人格心理学——探寻内心深处的性格特质

1. 弗洛伊德的精神分析理论
2. 荣格的分析心理学
3. 奥尔波特的人格特质理论
4. 当前流行的九型人格理论

第三章 领导干部应掌握的领导心理学——通过心理学做卓越的领导者

1. 认知基础：领导干部的五项心理要求
2. 了解需求：上级与下级的需求理论
3. 避开陷阱：小心工作中的心理陷阱
4. 懂得激励：要领导，先领“心”
5. 善于表现：领导心理与魅力表现

第四章 领导干部必知的八种读心术——透过细节读懂别人的内心

1. 透过语言看心理活动
2. 手部动作如何反映内心
3. 上身的细节表现透露的心理活动
4. 下肢动作反映的心理活动
5. 表情变化反映的心理变化
6. 特定习惯隐含的心理特征

第五章 领导干部必学的日常生活心理分析——心理学也可以这样有趣

1. 食亦有道：食物心理学
2. 色彩密码：色彩心理学
3. 穿出风采：服装心理学
4. 空间营造：环境心理学
5. 趋利避害：犯罪心理学
6. 强壮身心：运动心理学
7. 愉悦之旅：音乐心理学

第六章 领导干部要了解的女性心理学——帮你读懂女人心，助你做好本职工作

1. 女性思维方式面面观
2. 新时代女性的心理特征
3. 推动女员工积极工作的六大法宝
4. 与异性共事应规避的职业陷阱
5. 避免犯错误的五种关键问题处理方法

第七章 领导干部要学会自我心理调节——心理健康是一切发展的基础

1. 心理健康的五大标准
2. 领导干部需要警惕的心理疾病
3. 调整心态，面对挫折

<<领导干部要读点心理学>>

4. 突破障碍, 缓解焦虑

5. 打开心灵, 释放压力

6. 领导干部心理健康测试

附录 领导干部要记住的心理学经典——可快速掌握的心理学知识精选

1. 领导干部必读的十大心理学著作

2. 领导干部必知的十大心理学家

3. 领导干部必用的十大心理学效应

<<领导干部要读点心理学>>

章节摘录

版权页： 1.心理学的十大关键词 心理学是当今流行的一门综合学科，因为心理学中有很多实用的经验、技巧，它们吸引了越来越多的人的关注。

其看起来高深，但也有一些快速入门的方法。

开宗明义，也为了正本清源，本书开篇将介绍学习心理学所必须明确的十大关键词。

一、心理 心理，也就是心理学的研究对象。

在百度词条里，心理是指生物对客观物质世界的主观反应。

心理现象包括心理过程和人格。

通俗来讲，心理就是我们看待事物时的内心活动过程。

人们通过各种感官认识外部世界的事物，同时，通过头脑的活动来处理各感官吸收到的信息，并思考着事物的因果关系。

心理是一个有意思的研究对象，因为其不仅有着与科学紧密相关的理性特征，还有着随个人感情变动的感性特征。

而心理学就是建立在这些过程与特征基础上的学科。

二、心理学 明白了心理的意思，心理学就好理解了。

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，特别是对人心理的研究。

其目的是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展规律。

简单地说，心理学就是研究心理现象和心理规律的一门科学。

由于当前信息传播途径的多元化，心理学的很多成果和研究方法也渐渐传入大众，拉近了与普通人的距离，也成了一门流行学科。

心理学的研究包括了大脑活动、语言、记忆、情感等现象，通过学习心理学，我们可以科学地解释两性差异，也能了解为什么有的人会有偏食心理，甚至你会怀疑自己的儿时记忆，总之，这是一门有趣且实用的学科。

三、神经科学 在心理学的发展过程中，神经科学起到了非常重要的作用。

神经科学可以说是心理学的基础，其研究目的是解释神智活动的生物学机制。

也就是说，神经科学可以从细胞生物学和分子生物学的角度来解释人的行为和心理活动。

神经科学为我们解释情绪、思想及动作发生的原因，其包括脑科学、神经生物学、神经病理学、行为遗传学等领域。

神经科学领域最早开展系统理论和计算机科学研究，比如神经控制论、人工智能等。

21世纪系统生物学在细胞分子层次重新兴起后，又形成了系统神经科学和计算神经科学。

近年来，认知神经科学的出现，更是综合了各种学科和新兴技术，为神经科学和心理学的研究提供了更为广阔的平台。

<<领导干部要读点心理学>>

编辑推荐

《领导干部要读点心理学》是一本帮助领导干部提升揣摩他人心理技巧的工具书，以最专业的知识，从领导干部的工作特点、接受角度出发，用最生动的心理学故事展示领导干部应掌握的心理学规律和人际交往技巧。

<<领导干部要读点心理学>>

名人推荐

心理健康，领导水平才能更上一层楼 古人提倡“每日三省乎己身”，在现代中国，大家提倡“批评与自我批评”，其实这两句话的意思是一样的，大意就是要经常反思，反思自己的话语、言行、心理、情绪等。

现在，很多人会反思自己的言行，却很少反思自己的情绪和心理，于是造成了理智上可以想通，但感情上过不去的问题，时间长了，就会倍感压力。

情绪和心理理不清楚，人就会越来越烦躁，感觉外界施加于自身的压力越来越大，一旦压力到达心理可以承受的临界点，被压抑的情绪就会爆发，大家就会看到一些平常脾气特别好的人大声怒吼，动手打人，个别人甚至会出现过激行为，如杀人或者自杀。

2011年，北京大兴发生多起杀害家人的案件是这个原因引起的，北川县委农办主任董玉飞和北川县委宣传部副部长冯翔先后选择自杀结束自己的生命也是这个原因。

杀人的人或者自杀的人，从新闻报道中大家可以发现，他们往往具有很高的学历，也就是说，他们的IQ往往比普通人高，最起码也和普通人一样，这是他们的共同点。

从这一点上可以反衬出另外一个共同点，即低EQ。

一直以来，中国的教育非常重视人的IQ，但却忽视了EQ。

而伤害他人或者自我伤害的人，往往EQ比较低，这其中就包涵了领导干部。

如何提高人的EQ呢？

这还得从人的心理健康说起。

近日，北京博士德文化发展有限公司和新世界出版社合作出版了《领导干部要读点心理学》一书，在书中，领导干部既可以找到梳理情绪的具体可行的方法，又可以看到一些自己以前没有注意到的心理陷阱，更好地保护自己。

《领导干部要读点心理学》的作者翟玉峰在书中说，“这看似拥有无穷魔力的学科（心理学）其实并不高深，因为其有着科学、系统的内在规律。

只要掌握好规律，建立以心理学为基础的思考问题的基本架构，就能快速进入人内心的世界”。

进入人的内心世界，即可以进入他人的内心世界，也可以进入自己的内心世界。

和他人交际就像打仗的道理一样，同样是知己知彼百战不殆。

领导干部通过阅读《领导干部要读点心理学》，既可以了解自己的内心，还可以猜到他人在想什么，这样就做到了知己知彼，如此还有什么问题不能解决呢？

《领导干部一定要读点心理学》一共有七个章节，其中入门的基础知识只占两章，其他具体的心理学应用方法和注意事项则根据内容的不同被分为五个章节，分别是领导心理学、八种读心术、日常生活心理分析方法、女性心理学等。

例如，在女性心理学，也就是第六章里，就提出了领导干部经常面临的“来自女同事的诱惑”的问题。

在这一章里，作者提纲挈领的讲述了领导干部在工作和生活中可能会遇到的来自女同事的各种诱惑，分析了这些女同事的心理活动，进而提出了许多针对不同场合、不同性格的女同事可以采用的有效的方法。

领导干部坚持住了，没有被“美人计”诱惑，不但可以保持同事关系的平衡，还可以让家庭保持平静，可以说是一举两得。

领导干部要认识到，我国正处在前所未有的社会转型期，随着生活节奏的普遍加快，压力日益加大，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多。

作为特殊的社会群体，领导干部的心理健康以及心理学应用能力，都关系到执政能力与和谐社会建设，关系到管理的效率及社会的稳定。

所以，领导干部的心理学学习，应当被重视起来！

<<领导干部要读点心理学>>

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>