

<<男人必须知道的成功心理学>>

图书基本信息

书名：<<男人必须知道的成功心理学>>

13位ISBN编号：9787530853252

10位ISBN编号：7530853252

出版时间：1970-1

出版时间：天津科技

作者：赵洋

页数：227

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>

<<男人必须知道的成功心理学>>

前言

<<男人必须知道的成功心理学>>

内容概要

成功心理学从心理学的视角，用心理学的方法，研究那些被公认为成功的人存在什么样的心理品质，这些心理要素在他们成功的道路上起到了什么样的作用，其中有没有普遍的、可以为他人学习借鉴的规律。

研究表明，成功是有规律可循的。

《男人必须知道的成功心理学》根据成功心理学的研究成果，为读者提供最切实的提醒和帮助，帮助你排解万难，实现成功的梦想。

翻开《男人必须知道的成功心理学》，就可以找到属于自己的成功捷径，成就非凡人生。

<<男人必须知道的成功心理学>>

书籍目录

第一章 每个人都有成功的潜能成功要靠潜能激发成功需要强烈的欲望成功需要自我激励成功需要明确的目标成功需要敢担风险成功人生来自规划价值认知决定成功道路如何确定成功的路径胸怀全局才能得胜成功来自果断的行动坚持到底就是胜利将压力转化为动力成功不需要十全十美自助者天必助之在工作中寻找乐趣第二章 成功要靠自身的实力畅通无阻的思维能力坚定信念能加强自我控制能力突破单一智力成功需要想象力自我充实的阅读能力沙里淘金的思维调整能力别出心裁的创新力直觉是创新的源泉正确选择的决断能力永不减退的学习能力见微知著的观察能力抵御意外风险能力过目不忘的记忆能力学以致用用的实践能力第三章 成功不能靠单打独斗一个人努力不可能成功寻找能助你成功的人如何影响别人的思想发挥情绪的感染力留下良好的第一印象互相悦纳是合作的基础用信任建筑成功的大厦理解是交往的润滑剂提升你的亲和力善处世者方能成功让人三分又何妨身后有余要缩手当心误交损友猜疑损害人际关系成功路上警惕“红眼病”第四章 成功者要有健全的个性健全人格是成功的基石成功性格是怎样形成的怎样塑造完美气质探究成功者的人格特质人格异常与优化途径内向型性格的完善之道沉静者需要立即行动机遇面前无须克制选择性敏感是成功秘诀倔强者待人要和顺外向型性格的改善方向有智慧才能去冒险暴跳如雷注定失败感知他人的人格特质要对自己有正确认识克服自卑,增强自信缺陷不是成功的障碍成功需要脚踏实地第五章 成功者要有良好的习惯珍惜有限的时间怎样找回浪费的时间重要的事情要先做怎样避免拖延时间好习惯会使任务变得简单培养每天自省的习惯养成敬业务实的精神把握精力充沛的时间段加班不是好习惯养成与老板沟通的习惯养成精打细算的习惯习惯养成要经过反复训练第六章 成功者要有出众的口才说服他人的魅力语言抓住要点说服谈判的策略洽谈陷入僵局怎么办演讲要即兴而发如何与听众情感共鸣推销妙语敲开门诚实赢得顾客的信任向上司进谏有学问领导说话要有威严同事之间要和和睦相处如何赢得同事的好感

<<男人必须知道的成功心理学>>

章节摘录

自助者天必助之有个人遇到了难题，无法解决，就到庙里去拜观世音菩萨，希望救苦救难的观世音菩萨帮助他度过难关。

他到庙里一看，还有另外一个人也在拜观世音，他越看越觉得那个人的面目好像莲花宝座上的观世音菩萨，就问那个人：你是谁？

那人说：我是观世音菩萨。

他又问：你来这里干什么？

观世音菩萨说：我遇到了难题，化解不开。

他不解地问：那你拜自己有什么用呢？

观世音菩萨说：求人不如求己啊！

那人恍然大悟，掉头而去。

成大事者的身上具有许多种优良品质——勇敢、忠诚、创新、进取，独立也是这些品格中不可或缺的。

如果一个依赖于他人的人也会获得成功的话，恐怕20世纪的历史上就不会有很多民族为独立而战了。

没有独立做前提，成功只是个假设。

独立性格是成功者的必备条件。

历史如此证明，现实生活也是这样。

独立品格的养成，对一个人的事业、未来、人生都有莫大的好处，所以一个人若想成就事业，这是不可缺少的条件。

从不同的角度来看，过于依赖别人，是很危险的。

依靠别人来解决你的问题当然容易多了，无论发生何事，有个人可以商量总觉得内心安定些。

如果再进一步，别人愿意负完全责任，自己更是完全松懈下来，于是这种人便容易成为一个无法独立的弱者。

你不妨扪心自问，自己在儿童时是不是完全依赖你的父母？

在学校时做功课是不是总是老师或同学帮忙？

在办公时是否总是让别人来做？

是否平时总没有机会使自己独立行动？

如果是这样，那你一定就是太依赖别人了，应当趁早摆脱这种依赖性，发展独立的能力。

美国有一句谚语说：“通往失败的路上，处处是错失了的机会。

坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了幸运也会从后窗进来。

”成功不会落在守株待兔者的头上，只有敢于冲锋，主动进攻的人，才能抓住胜利的时机。

依赖性 dependence “依赖需要”是一种儿童期的心理需求。

因为儿童十分弱小，需依赖成人才能生存下去。

但是如果“依赖需要”在成年期仍非常明显，就是一种心理幼稚或者退行的表现。

依赖者会形成一些特有的症状，他们缺乏社会安全感，跟别人保持距离。

他们需要别人提供意见，或依赖媒体的报道，经常受外界指使，自己好像没有判断能力。

他们潜藏着脆弱，没有发展出机智应变的能力。

依赖使人失去独立自主性。

依赖性的人不能独立思考，缺乏创业的勇气，决断性差，会陷入犹疑不决的困境，他一直需要别人的鼓励和支持，借助别人的扶助和判断。

依赖者还会表现出剥削的性格倾向——好吃懒做，坐享其成。

依赖是摧毁自信的最直接的原因。

自信就是相信自己。

自信心强的人遇到问题都是先求己，不求人。

同样，若是遇到问题不忙于求人，自己先设法解决问题，久而久之，就可以增强自信。

所以，最重要的是，每个人都要明白“求人不如求己”。

<<男人必须知道的成功心理学>>

如果你要做一个成功的人，那你应该是个独立的人，学会对自己负责。

当你陷入困境遭遇孤独的时候，如果仅仅去抱怨社会冷漠，别人自私，这只说明你对外界的依赖性太强，你太脆弱。

我们生活在芸芸众生之中，当我们遭遇逆境的时候，首先应该学会依靠自己。

这不是教你单打独斗，更不是教你万事不求人，而是想告诉你：在这个世界上每个人都在忙自己的事，都有自己的麻烦。

别人没理由更没有义务非要帮你不可。

当你陷入困境的时候，你只有具备充足的能力，对自己负责，才有可能得到更多人的帮助和关心。

也只有到了那个时候，你才能更多地体会到社会上善的一面、美好的一面，而不是仅仅看到它的冷漠和自私。

成功者说“ 无助 ” 自助者。

在社会生活中，每个人都是独立者。

青年人在学业上更应该有独立的能力，才会使你不断进步与壮大，从而更快成长。

在工作中寻找乐趣玛丽亚小姐在一家石油公司做打字员，她的打字效率在公司中首屈一指。

因此，在每个月当中的某几天，她被公司委以更多重任，必须做一件枯燥无味的但是对于公司十分重要的工作，就是在一张张空白的石油代销表内填入阿拉伯数字及计算结果。

由于这项工作单调，按照一般的方式做既容易疲劳，又容易出错。

她下定决心要使它变成让自己感兴趣的工作。

那么她是怎么做的呢？

玛丽亚小姐决定要求自己每天和自己比赛一次，到每天上午即将结束的时候，她就计算一下上午所完成的表格数量，要求自己要在下午完成比上午还要多的表格。

同样，在一天工作结束的时候，计算一下当天完成的数量，作为明天要超越的工作目标。

经过一段时间的锻炼，她成为她那一组中工作速度最快并且完成表格数量最多的一位打字员。

许多人认为，所谓工作，就是为了赚取薪水而不得不做的事情。

另一部分人对工作则抱着大不相同的见解，他们认为，工作是伸展自己才能的载体，是锻炼自己的武器，是实现自我价值的工具。

所谓幸运的人，是那些对工作有兴趣的人。

工作正是他们的兴趣所在，因此不至于因为工作而产生疲劳，所以他们会在工作中表现得比一般人有更多的精力与快乐，而没有什么会使他们感到忧虑与疲劳，因此也非常容易获得事业上的成功。

我们无法保证每天都干自己喜欢的工作，就算你有跳槽的本领，也不可能找到完全符合你兴趣的工作。

而且，每一篇“ 求职者须知 ” 都告诉你要适应工作，而不是让工作来适应你。

因此，我们在面对自己不喜欢的工作时，也要保持一定的热情，让自己把工作与兴趣结合起来。

无数成功人士的经历告诉人们：要么从事自己有兴趣的工作，要么培养自己对工作的兴趣，兴趣是快乐工作的前提。

伟大的哲学家罗素就曾经说：我的人生正是使事业成为喜悦，使喜悦成为事业。

情绪调控作用 emotional regulation 心理学研究表明，情绪的好坏对于人们产生疲劳的影响，远比由于体力透支所造成的影响来得大。

当一个人的心灵被消极的，情绪(如恐惧、激愤、悲痛等)笼罩时，就会严重地干扰行为。

消极的情绪之所以会干扰行为，就生理机制而言，是因为消极的情绪会使大脑皮质处于抑制状态，而大脑皮质是主管人的理智活动的中枢，一旦进入抑制状态，就使它失去对理智活动的支配，导致思维功能障碍，进而使行为失去调控。

其实，不仅即时的情绪对行为有影响，旧有的情绪记忆同样会对现实行为产生影响。

情绪记忆的唤起能使人重新感受到强烈的体验。

当回忆某一事件而唤起积极的情绪时，人会处于愉快、激动之中；当回忆某一事件而唤起消极情绪时，人会重新陷入痛苦、恐惧之中。

情绪记忆常成为人进行某种行为的动力或阻力。

<<男人必须知道的成功心理学>>

大多数的人未必一开始就能获得非常有意义的工作，或非常适合自己的工作。

倒是有相当一部分的人，刚开始都被派做一些非常单调呆板和自认为毫无意义的工作，于是认为自己的工作枯燥无味或说公司一点都不能发现自己的才能，因而马虎行事，以至于无法从该工作中学到任何东西。

对待工作正确的态度应是：耐心去做这些单调的工作，培养出克己的心志。

如果最初无法培养克己的心志，渐渐地便难以忍受呆板单调的工作，而一个又一个地调换工作，并慢慢地被调到条件差的工作岗位，而逐渐成为无用的人。

所以，即使是单调无趣的工作，也应该学习各种富有创意的方法，使工作变得有趣且富有意义。

前面提到的玛丽亚小姐的做法是用“自我竞赛”的方法来给枯燥的工作加入一些调料，从而使枯燥的味道变淡，进而产生兴趣。

如果愿意，人人都可以做到这一点。

那么优秀的成绩使她得到了些什么呢？

玛丽亚小姐所得到的是使她从此不再因为枯燥而单调的工作感到疲劳，使她对自己的工作感到有乐趣，进而不再会感觉工作的乏味与精神疲劳，使她能够有更多的精力、情趣与快乐去参加工作之外的交往，从事其他感兴趣的活动。

每个人将近有一半以上的时间要花费在工作之上。

因此一个人如果在工作中找不到快乐，那么，在他的生命中就很难找到更多的快乐。

所以，对工作保持永不衰竭的兴趣是生活快乐的主要秘诀。

成功者说不妨在年轻的时候去体验各种工作，特别是从事自己不擅长的工作，从而开拓自己的能力。

这是因为无论是在财务方面所知有限，不善处理人际关系，还是缺乏经营观念或是技术不精等，对一个奋斗者而言，都将是导致难以大展宏图的困境。

<<男人必须知道的成功心理学>>

编辑推荐

《男人必须知道的成功心理学》推荐:成功,是每个人都翘首向往的,尤其对男人具有更强大的吸引力。

每个男人都深知成功在生命中的分量。

男人应追求轰轰烈烈的人生,志在辉煌地去闯荡自己的事业。

每个男人都将撑起一片天,但天空是否广阔,则取决于能否成功,这是不争的事实,所以每个男人都必须要学习、磨砺、锻造。

但具体如何操作,并不是每一个男士都熟知。

《男人必须知道的成功心理学》向大家介绍了成功心理学的主要成果,包括人格特征、情绪心态等因素对成功的影响,以及如何利用人际关系,超越心理障碍,发挥心理潜能,等等。

<<男人必须知道的成功心理学>>

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>