

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<30岁前要学会的33堂心理课>>

13位ISBN编号：9787542925756

10位ISBN编号：754292575X

出版时间：2010-7

出版时间：立信会计出版社

作者：赵凡禹，水中鱼 主编

页数：317

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>

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

前言

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们察觉不到。

说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

心理能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得运用心理战术才行。

懂得运用心理管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

人的一生，不是单单只有事业需要策略，其实在我们的日常生活中，生活本身就包含着各种学问。

如果我们能够尽早知道某些生活常识、人情世故，了解某些有关生活环境方面的道理、奥妙，那么，它必将在日后能够让我们在生活和事业上，左右逢源，逢凶化吉；在不知不觉中，能够慢慢地改变着我们身边的环境和生活质量。

我们每个人都生活在一个心理大世界里。

每天都在忙忙碌碌地生活。

每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。

这一切的内部关系到底是什么呢，你了解吗？

我们每个人谁也无法逃脱这个奇妙的心理世界，那么让我们一起来了解自己的心理，做自己情绪的主人。

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

内容概要

30岁后是人生的一道关口，30岁后的人生需要解决方方面面的问题。

如果没有良好健康的心理，将难以掌控自己的人生局面，把握命运的航向。

自助者天助，解铃还须系铃人，命运并非天注定，改变心理可以改变生活，30岁前的心理修炼决定你30岁后的人生格局。

本书精选了33堂心理精华课，对一些常见的心理问题进行了深入浅出的剖析，阐明了塑造积极心态的方法途径，提供了社交、职场、爱情、生活、财富等各种场合中的心理战术，引导读者在30岁前调整好自己的心态，提高自信，以健康的心理迈入社会大世界中，游刃有余于人生的各个场合，掌控自己的人生，创造精彩幸福的生活。

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

书籍目录

Part 1 自我篇——诠释心理密码，认识真正的自我 第1课 心有千千结：我们生活在一个心理大世界里何谓心理 心理和生活相互影响 日常生活中的心理学效应 第2课 打开心门：性格、血型、星座与心理 性格具有如下的结构特征 四大血型心理分析 星座心理分析 第3课 心态决定命运，心理操控着我们的一生 学会欣赏自己 心态决定命运 第4课 30岁前你要拥有什么样的心理 言行举止像你希望成为的人 要心怀必胜、积极的想法 使每个人都感到很重要或被需要 心存感激 用美好的感觉去影响别人 学会称赞别人 学会微笑 新观念影响心态 懂得放弃，学会选择 培养一种奉献的精神 敢于想象，没有不可能 培养乐观精神1 阅读链接：积极心态哪里来？

Part 2 社交篇——掌握心理操纵术，做人际博弈中的赢家 第5课 进入社交圈，先要迈过内心那些坎 心理因素影响人际关系 如何克服社交时的羞怯心理 克服社交自卑心理I 克服自卑训练法 增强自信心的11大法则 社交恐惧心理的产生和克服 阅读链接：你是个羞怯的人吗？

第6课 宽容心：心有多大，你的社交舞台有多大 宽容，意味着不拿别人的错误惩罚自己 宽容，意味着不再患得患失 宽容，意味着你有良好的心理外壳 宽容和豁达是智者的大度 第7课 热情心：热情藏在心里，笑容写在脸上 给人微笑，传递美好 怀有一颗热忱友善的心 第8课 社交说话心法：说到对方心坎上，说到对方心窝里 由衷赞美，亲近对方 幽默诙谐，缩小距离 语言委婉，恰到好处 第9课 社交办事心法：攻心为上，不战而屈人之兵 得寸就要进尺，先进门槛再步步登高 利用人的对比心，使他接受你的要求 利用好胜心，使他按照你的意图行动 第10课 一眼看透人心，读懂和掌控你周围的人 察眉毛动作识人心 口头语暴露的性格密码 从服饰喜好洞察性格和心理 阅读链接：你能读懂身体的语言吗？

Part 3 职业篇——解读职场“心”哲学，超越职场潜规则 第11课 忠诚是立足职场的基石，对公司要有一颗忠诚心9 忠诚是员工的美德 忠诚敬业没借口 把公司当成自己的家 第12课 你在为谁而工作？对工作要有一颗责任心 责任是一种使命 老板需要有责任感的员工 勇于承担责任 第13课 小心驶得万年船，办公室里这些雷区不要踩 不亮底牌，直到最后一刻 保护好隐私，不要随便轻示别人 不要不拘小节，细节决定成败 向上司提建议时，注意方法 同事相处，若即若离最相宜 阅读链接：办公室里你要防范谁 第14课 摸透客户心理，把产品顺利卖出去 消费者的心理需求——如何满足顾客的个性化需求 顾客的购买动机 顾客的购买决策 第15课 看准对手心思，打赢谈判口舌战 洞察对手活动心理，抢占先机 以退为进，争取胜利 第16课 用“心机”维系关系，职场之路四通八达3 办公室里的说话艺术 做个在办公室里受欢迎的人 办公室外，巧织人际网 办公室人际修行心计 阅读链接：探视你的心机Part 4 家庭篇——生活是门艺术，需要用心经营 第17课 男人来自火星，女人来自金星：男女的那些心情事3 男人和女人是不一样的3 男女间有哪些巨大差异 男人在乎关系，女人在乎感觉 男人用“下半身”思考，女人则思考“下半生” 男人害怕做爱被拒绝 女人为何爱叫床 阅读链接：从看电视测试她的爱情观 第18课 男人恋爱向左，女人恋爱向右：用心寻找另一半3 男人总是不懂女人的浪漫 女人为何最看重爱情 男人的自信魅力 第19课 心心相印：让婚姻持久保鲜，让爱的魔力永存 让婚姻的纽带更加坚实 了解爱情的变化规律 幸福就是那些小事 阅读链接：爱情、婚姻观心理测试9 第20课 家庭无战事：一家子和睦相处的心理战术2 常怀感恩之心 常怀宽广之心 常怀包容之心 学会装糊涂 金无足赤，人无完人 第21课 走进孩子的内心世界：好父母胜过好老师 父母是孩子的榜样，关注孩子的内心 多关心孩子的心理健康Part 5 健康篇——运用身心平衡法则，活出健康年轻态 第22课 心理平衡？心理失衡？

为你的心理健康把把脉 什么样的心理是健康的心理 心理健康的十项标准说 心理平衡与心理健康 心理失衡 自我调节，保持心理平衡 阅读链接：心理平衡的自我测定 第23课 掌握生活“减法”，天天都有好心情 压力来自哪里 压力的危害 应对压力，把握自己 学习有效应对方式 第24课 驱逐不良心理，走出心理的围城 保持心理健康重在自我调节 虚荣心理的自我调节 空虚心理的自我调节 自私心理的自我调节 孤僻心理的自我调节 完美主义心理的自我调节 悲观心理的自我调节 第25课 为心理美美容：心理美才是真正的美 形体美容与心理美容 心理美容是最佳的美容处方 阅读链接：心理美容剖析 第26课 掌握心理治疗方法，自己是最好的心理医生 何谓心理治疗 心理治疗的主要特征 一般心理

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

治疗 认知疗法 森田疗法 催眠暗示疗法Part 6 财富篇——玩转财富魔方、迈向财富自由路的心理战术
第27课 首先，从心理上来一次财富的革命 你了解自己吗？

想法和行动同步了吗 阅读链接：财富心理测试 第28课 机遇总是垂青有心努力的人 机遇不会从天而降，守株待兔只能一无所获 突破创新，抓住机遇 第29课 跨越心中的冰点：风险面前，选择躲避还是前进 要有冒险精神 重在去做，绝对不要怕 阅读链接：心理测试，你富于冒险精神吗？

第30课 人脉也是钱脉，用心编织自己的人情网 想做赢家，要用好人脉这个秘密武器 人脉为你的人生镀金 阅读链接：人际关系综合诊断量表 第31课 思路决定财路，创新心创造奇迹 思路一改，财路就宽 思路如何创造财富奇迹 以小搏大不是梦 第32课 化挫折为财富：创富路上，需要一颗坚韧的心 败而不倒的信念 成功前的考验 暂时的停止不是失败 第33课 心灵的富足：金子般的心，金子般的财富 心灵的富才是真正的富有 富人也有一颗感恩的心

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

章节摘录

(4) 实践性。

实践活动是人的心理产生的必要条件之一，是人的心理产生、发展和完善的基础。

实践活动是心理的主观性和客观性统一的关键。

(5) 整体性。

人的心理现象包括心理过程和个性心理两部分。

心理过程包括认知过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象）、情感过程（情绪、情感）和意志过程（行为习惯、毅力）；个性心理包括个性倾向（需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观等）和个性特征（能力、气质、性格等）。

人的心理现象虽然可以做如上的分类，但它首先是一个统一的整体。

在任何人身上，都不存在孤立的心理过程及个性心理，它们总是处在一个有机的、综合的和整体的结构当中。

(6) 相互激励性。

人们在心理上存在相互激励的现象，所谓“酒逢知己千杯少”正寓此意。

志向、情趣相投的人碰到一起很容易聊得十分投机。总是有很多的话讲，而与不相投的人往往“话不投机半句多”。

再比如，好听的歌曲会流行很快，好玩的游戏会有越来越多的人玩，这也是人们的心理相互激励和共鸣的结果。

人讲究“将心比心”，你坦诚地关心、理解别人，别人也会关心、理解你；相反，你对别人恶意相向，人家对你也好不到哪里去。

(7) 双重制约性。

所谓双重制约性，是指人的心理现象受到人的生理因素和社会文化的双重影响和制约。

人是个生物实体，其生理特征，诸如性别、身高、相貌、健康状况、年龄、感官特点等，在人心理的形成、发展、变化、成熟的整个过程中，起着无法替代的特殊影响。

社会主义和资本主义为什么会对立？

伊斯兰教信徒和基督教信徒为什么会有冲突？

一个好端端的小孩如果生活在狼窝里，他就会变成狼孩……无数的例子都可以证明，社会制度、文化背景、宗教信仰、伦理道德、风俗习惯、民族精神等等都制约着人的心理发展的内容和层次。

每个人的心理都有其特定的时代性、民族性、阶级性、地区性和职业性等社会特点。

(8) 可调控性。

心理咨询和心理治疗之所以存在，就是因为人心理具有可调控性。

人的心理既然有双重制约性，那么通过改变它的制约条件，就可以对其进行调控。

心理咨询和治疗，就是通过给予心理积极的刺激，唤起心理觉醒，调整心理模式，从而使人更加自信、自立、自强和自爱。使人心理健康。

愉快地生活。

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

编辑推荐

《30岁前要学会的33堂心理课》编辑推荐：探索当代人心理困惑及救赎突围之路的33堂心理课。

每一堂心理课，让你认识真实的自己，正视客观的事实。

每一堂心理课，让你打败消极的自己，乐观地面对生活。

每一堂心理课，让你成为受欢迎的自己，驰骋于生活的战场。

br 每一堂心理课，让你遇见心想事成的自己，实现成功的梦想。

br 每一堂心理课，让你成就智慧的自己，攀登人生的高远境界。

br 站在30岁人生的这道关口，你的内心可能会产生许多想法、各种疑问：30岁后，要以怎样的心态面对纷繁复杂的人生？

以怎样的心理看待社会中众多的问题和现象？

以怎样的心绪应对交际、工作、事业、情感、婚姻、家庭等人生中的各个环节？

br 翻开《30岁前要学会的33堂心理课》，你会豁然开朗，内心的诸般疑团一一化解：将简单而深刻、有趣而严谨的心理学原理运用到活生生的现实中，活学妙用心理战术、应对心理疾病、完善自我性格、指导人际交往、剖析恋人心理、扫除事业障碍、解开生活迷思，你会发现你的心理在潜移默化中发生意想不到的改变，心灵的力量变得异常强大，人生的道路变得更加宽阔。

br 为每一位年轻人量身定制的心理精华课 br 如果你30岁前还没有养成成熟的心智，30岁后将难以应对错综复杂的人生。

与心相约，从心开始，30岁前战胜自己，30岁后战胜一切！

一堂30岁前的心理自修大课堂，一段30岁后的心灵探索历程。

一次30岁前的心理对{舌，一场30岁后的心灵成熟的旅程。

学习心理学知识，塑造健康性格；掌握心理学方法，享受人生。

<<30岁前要学会的33堂心理课>>

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>