

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

图书基本信息

书名：<<拿来就用的性格魅力心理学>>

13位ISBN编号：9787546396743

10位ISBN编号：7546396743

出版时间：2012-8

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：弗洛伊德工作坊 著

页数：226

字数：173000

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>

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

内容概要

本书精选了哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等著名学府数百位心理学家的心理学实验，每一个心理学实验都给我们以心理学的启示和职场生存方法，帮助我们了解各种职场风险及其背后的深层次原因。灵活掌握并运用职场心理学策略，你就可以掌握职场升迁主动权！

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

作者简介

来自北京大学、北京师范大学、中国科学院等名校和机构的博士、硕士自发组成了心理学研究小组，梳理了哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等著名学府数百位心理学家的经典心理学实验，归纳为职场、情商、人际交往、消费心理、领导力等各个领域，将最前沿、最实用的心理学原理应用于大众生活。

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

书籍目录

第一章

摆正心态，把握命运脉搏

定位效应实验：人生的选择要慎重

延迟满足实验：笑到最后，笑得最好

成就动机实验：让你永远斗志昂扬

期望与失望实验：人生本来有晴雨

态度实验：态度是人生的钟摆

第二章

放下陈规，激发个性中的创新潜能

认知地图实验：学习是激发潜能的基础

小鸡啄米实验：从内在关系中发现创新的突破口

从众实验：让独立的思想为你加分

斯坦利·米尔格拉姆实验：切勿迷信权威，要有自己独立的判断

功能性黏滞实验：理论是灰色的，而生活之树长青

第三章

深谙进退，塑造平和个性

迈耶·弗里德曼实验：把握进退是把握健康人生的第一步

情绪实验：掌握好个人情绪的遥控器

马丁·塞里格曼实验：驾驭情感，不做命运的棋子

执行猴实验：致命的紧张

阿尔伯特和彼得实验：一朝被蛇咬，不再怕井绳

第四章

正视成败，造就辉煌灿烂人生

迷笼实验：失败是成功之母

心态实验：成功路上的心态比能力更重要

阿伦森实验：成功在于把好人生的舵

时间沉淀实验：好事总多磨，成功不可一蹴而就

消除恐惧实验：正视自己，见怪不怪

第五章

知己知彼，突破个人的认知局限

霍桑实验：不要把“人”等同于“钱”

热情VS冷酷实验：热情为你打开生活的一扇门

第一印象实验：第一印象的功与过

桑代克实验：避免晕轮，公正判断

第六章

抛弃偏见，在团体中如鱼得水

社会促进实验：男女搭配，干活不累

竞争优势实验：合作才能达到团队成员的双赢

模仿行为实验：让榜样带你走向成功

社会惰化实验：如何跳出人多力量小的怪圈

第七章

洞明舍得，良好个性营造和谐人际

尊重需求实验：尊重架起别人和自己的友好桥梁

摆事实、讲道理实验：成功沟通，以理服人

罗森塔尔实验：期望着他人成功

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

个人空间实验：距离产生人际美

互惠实验：礼尚往来是人际交往的秘诀

第八章

防微杜渐，个性点滴决定成败大业

墨菲实验：细节决定命运

布里丹毛驴实验：犹豫的一刻就是成功溜走的瞬间

威尔逊与凯林实验：千里之堤，毁于蚁穴

自我安慰实验：酸葡萄是人生的重要调剂

蝴蝶实验：日常小事决定你的成败

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

章节摘录

成就动机实验：让你永远斗志昂扬 【心理学实验】 “动机”是一种由需要促成的为达到一定目的的行为动力。

可以说，日常生活中我们规划和完成的每一件事情都是在动机的激励下进行的。

成功也是一样，成功也有动机的激励。

个性中的成功动机对我们的人生来说有巨大的推动作用。

美国著名心理学家麦克里兰就曾经做过一个测验个体成就动机的实验。

他把被试者单独关在一个房间里，而且屋子里没有其他的监督人员。

被试者被要求在房间中玩套圈的游戏，而且可以灵活地随着自己的意愿选择套圈的起点位置。

他先后将40位被试者关在房间里，观察他们是会选择距离目标较近的位置，以便百发百中；还是选择距离目标很远的位置，来挑战一下自己；或者选择距离目标适中的位置，这样就有一半套中目标的机会。

这些被试者会如何选择呢？

而他们的选择又意味着什么？

通过实验，麦克里兰总结出来：如果一个人选择了距离较近或者是距离较远的位置，就说明他是一个成就动机较低的人，他喜欢做自己能够轻易得手的事情，也喜欢做自己根本不可能成功的事情。

而这种选择背后的心理，其实是因为这类人无法接受失败带来的负面情绪。

第一章 摆正心态，把握命运脉搏要通过自己的选择，尽量避免产生这种负面情绪。

因为如果选择距离太近的，那就绝不会失败；选择距离较远的，显然不会成功，但是别人也不会成功，即使失败也没有人会责备或者是小看自己。

这样一来，由失败带来的他人对自己的负面评价，以及自己心理上的失落就会被避免。

而如果一个人选择距离目标适中的位置，那就表明他是一个成就动机很高的人。

他不断地在自己的最近发展区内挑战自己，追求可能的成功，而且也不惧怕失败带来的失望和挫折。

因为，他做事情不是做给别人看的，而是在寻求个人的成长和对个人能力的不断超越。

这样的人不是为别人而活，他们的生命是在演绎属于自己的精彩。

【实验启示】 实验结果证明：如果两个人的能力和智力水平大致相同的话，那么，成就动机高的人往往比成就动机低的人更能取得成功。

麦克里兰的实验揭示：每个人的个性都具有追求卓越、争取成功、不断挑战的需要。

这种需要就像吃饭睡觉一样，是一种动机，而这种动机叫做“成就动机”。

每个人都有这种动机，只是由于环境和个人发展道路的不同，个人成就动机的高低强弱有所不同。

成就动机高的人，在生活和工作中都以高标准来要求自己，并竭尽全力把工作做好。

在学习上，成就动机高的人往往会成为好学生；在事业上，成就动机高的人则会成为优秀的员工。

所以要想在事业和人生中取得成功，就要激发并提高自己的成就动机。

一个具有成功动机的人，在工作中和为人处世上都有着强烈的成功欲望。

他们对失败也有足够的担心，把成功看得很重要。

他们总能保持极大的精力和高涨的工作热情，让自己长时间投入到工作之中，乐此不疲。

这类人有两个最明显的特质：一是他们乐于挑战，总是为自己设立一个较高的目标，然后义无反顾地去实现这个目标；二是他们从不畏惧失败，即使在工作中遭受了极大的挫折，他们也不会过分沮丧。

他们喜欢表现自己，希望在完成了一个又一个高难度任务之后得到自我满足和别人的肯定。

为了这个目标，他们总是孜孜不倦地工作。

成就动机是一个人人生中重要的激励因素，它使得看似平淡、碌碌无为的人生展现出不一样的精彩。

人的天性中就存在一种懒散的成分。

如果没有任何动机，没有确立任何努力的方向，人就会整天做一些无聊、重复的事情，浪费自己宝贵的时间。

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

但如果一个人具有强烈的成就动机，并且保持着对成功的极大向往，那么，他所做的工作也会有很强的目的性，就不会出现做事无聊或重复做事的现象。

关于成就动机的例子在生活中比比皆是，很多人的成功都是在这种动机的推动下取得的。有这样一个现实中的故事，主人公叫李可。

李可从师范学院毕业后回到家乡，看到农村有大量留守儿童辍学在家，于是便萌生了在家乡办学的念头。

在父母和亲朋的支持下，她办起了一所希望小学。

在学校，她是校长也是老师。

学校有7个班，1到4年级各1个班，还有3个学前班，总共有300多名学生。

由于所有学生全部免费，学校无力为学生购置教辅读物和课外书籍。

在办学校的7年中，李可为学校欠下了8万元外债。

为了让自己的学生有书读，李可趁着放暑假，只身一人来到省城想办法赚钱。

她买了一辆破旧三轮车，开始收购旧教辅和儿童读物。

她为了孩子四处奔走。

她的经历充满了艰辛，但她给农村的孩子们带去了无限的爱。

第一章 摆正心态，把握命运脉搏 李可最大的心愿就是让农村的孩子有见识。

为了这个美丽的愿望，她克服了常人眼里无法克服的无数困难。

她建起了家乡的第一所希望小学，为孩子们建起了梦寐以求的阅览室。

她凭着自己满腔的热情，带领孩子们走上了一条知识大道！

从她的事迹中，我们不难看到成就动机的巨大作用。

所谓成就动机，是指个人对自认为重要或有价值的工作或活动，愿意去做，并力求成功的一种内在推动力量。

李可的成就源于她内在的动机，她希望农村的孩子能够摆脱知识落后的现状。

就是由于这种成就动机的存在，她一直坚持着没有放弃，在资金短缺的情况下欠债办起了第一所小学。

这位乡村女校长的事迹令我们感动，同时也让我们明白了成就动机的巨大作用。

就学生而言，学习动机就是成就动机，为了取得好的成绩而用功读书；作为成年人，成就动机会让我们在工作中为了某一个特定的目标，放弃自己的休息时间，自发地加班努力。

可见，成就动机在人的个性中占有举足轻重的地位，是人类适应社会、改善社会的动力源泉，是人类获得成功的重要的推动力。

它能使社会的发展超出预期的效果，能使人的潜能发挥到极致。

所以，一个人如果能有效地利用这种动机，就能不断挑战自我，赢得成功。

【小技巧】 Tip1：适当挑战自我 根据“成就动机”理论，要想成功，就要设定一个具有适当的挑战性的目标，而且，一旦选择，就要去精心实践。

选择自己要走的路，要是赢了，就理所当然地接受应得的荣誉；要是输了，也要勇于承担责任。

Tip2：回避过分难度 中等难度的目标或挑战是最适合人去尝试的了，既不是唾手可得，使人没有一点成就感，也不是艰难到只能凭运气。

在这种适当的任务中，成功和失败的概率都是平等的，这种任务最能使人从自身的奋斗中体验成功的喜悦与满足，是实现个人价值的最好机会。

Tip3：反馈信息很重要 对于一个渴慕成功、成就动机很强的人来说，目标对他们来说很重要，所以，他们希望得到有关工作绩效的及时明确的反馈信息，从而了解自己是否有所进步。

这就是高成就需求者往往选择专业性职业，或从事销售，或参与经营活动的原因之一。

这种及时反馈回来的成功是再次激发他们前进的动力。

.....

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

编辑推荐

哈佛、牛津、剑桥、耶鲁……数十所名校 300多位心理学家 200多项心理学实验 如何
提升你的性格魅力？
心理学实验告诉你答案！

<<拿来就用的性格魅力心理学>>

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>