

<<激发自身活力>>

图书基本信息

书名：<<激发自身活力>>

13位ISBN编号：9787801038920

10位ISBN编号：7801038924

出版时间：2013-3

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

译者：韩秀英

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>

<<激发自身活力>>

前言

前言我曾经拜访过我国商业界的权威、庆应义塾大学商学系的村田昭治教授，并与他一起进餐。

席间，我们无拘无束地进行了交谈。

没过几天，我收到了这位教授寄来的一张明信片。

他写的详细内容我记不太清楚了，但主要意思是：前几天能见到你，并能与你一起进餐，我非常高兴。

在与你愉快地交谈中，我学到了不少东西，我还想再次享受与你一起进餐的快乐。

坦率地说，我觉得自己很被动。

仅仅一挥而就的一张明信片，包括写收信人的姓名、地址，大概连3分钟都用不了。

然而，村田教授留给我的印象和在一起吃饭时愉快交谈的情景，都通过这一张小小的卡片深深地印在了我的脑海中。

在我们的社会中，有一种不论对什么事都充满自信、积极向前，人际交往方面广到令人吃惊程度的积极型的人。

对于我们这样的平庸之辈来说，他们简直像是另外一种人。

我认为村田教授就是这种积极型的人中的一个。

那么，这种积极型的人与我们的区别何在呢？

我认为在上面的例子中，那张明信片就集中地反映出了一个人是否具有这种积极性的差别。

这并不是说与某人相见后，就一定要给对方寄去明信片；但是，如果你主动寄了，就会带来良好的效果。

如果你认为可以寄，那就要积极踏出一步，落实在行动上。

不仅仅是寄明信片，其他类似的积极行为都有利于造就一个人积极的性格。

有时根据当时的情况或自己情绪的好坏，我们只能采取逃避或者被动的方式；然而，这种消极的行为模式往往会形成一种性格，而表现在我们日常生活之中。

仔细思考起来，可以说消极型的人与积极型的人之间只不过是一张明信片之差。

也就是说只需要你稍微积极一点儿，只需要你向前踏出小小的一步，你就可以成为一个积极型的人。

不论在任何时候，如果你都能做出类似寄出一张明信片这样的微不足道的积极行动，那么就可以表明你已经拥有了积极的活力。

为什么积极不起来？

写本书的目的是帮助人们果断地跨出积极的一步，从而具有积极向上、充满活力、不断奋进的性格。

在进入有关叙述之前，我们首先考虑一下使有些人变为消极型人的主要心理影响因素。

我认为可以把一个人缺乏活力的原因分为五种情况：第一种情况是因为缺乏内在的精神能源。

这种人总觉得没有干劲儿，当遇到不得不干的事情时也往往是犹豫不决，很难果断地迈出积极的第一步。

人的精神能源的总量是有差别的：有的人精力旺盛，看上去总是干劲十足，浑身有用不完的劲儿；而有的人则总让人觉得萎靡不振，缺乏勃勃生机。

但是，这也犹如自身缺乏能量的电池，只要给它充电，它就能储存能源、发挥作用一样，只要我们方法得当，就可以激发出这种人的自身活力。

第二种情况可以说是缺乏魄力型的人或者叫作迟疑不决型的人。

这种人干劲是有的，但是他们的能量往往只停留在考虑阶段，很难果断地做出决定并落实在实际行动上。

所以，结果仍然表现不出自己的活力。

有的领导者总没有勇气在需要做出果断裁决的文件上盖章，这些人可以说是第二种人的典型代表。

哪怕稍微出现一点儿不周，他们就会在心理上、感情上陷入无限痛苦的自责之中，甚至出现迷惘。

这种人往往具有悲观主义倾向，不论什么事情都会过多地考虑消极阴暗、令人不安的一面。

因此，他们容易走进死胡同，对事情感到一筹莫展，使计划难以付诸实施。

缺乏活力的第三种情况，就是所谓的懦弱悲观型。

<<激发自身活力>>

每当着手一项新的工作，想踏出第一步时，对那些难以预料的因素任何人都会产生不安，这是很自然的。

但是，怯懦、悲观型的人却显得有些极端。

什么失败、挫折、人们的嘲笑等等，总之，他们只想那些消极悲观的结果。

例如他们会想：干吧，肯定会失败，绝不会顺利地进行等等。

因此，他们会更加怯懦，结果总是难以迈出第一步。

第四种情况就是缺乏自信型甚至是自卑型。

不论做什么事，他们都缺乏自信，有时还会有一种自卑感。

很多情况下他们都会产生悲观情绪和不安的心理，使自己处于恶性循环的状态中。

这种人缺乏自信心也充满自卑感。

在做某一件事情之前，他们常常认为肯定会以失败而告终，越这样想，就越产生不安情绪，以至于推迟计划的实施，结果越来越认为自己不行而失去自信。

对于这种人来说，首要的问题是怎样才能摆脱这种恶性的循环状态。

第五种情况则是缺乏体力能源型。

不论是谁，人都可能会生病或出现病情加重的时候，在这种情况下会感到精疲力尽，无精打采，心情郁闷。

在正常状态下也经常有人有这种症状，这就属于体力不足型的人。

这种人在日常生活中稍加注意，便可激发出自身活力。

读到这里，我想你也许已经清楚地知道，这几种类型并不是独立存在的。

这些消极因素往往是互相纠缠在一起阻止我们迈出积极的第一步，结果使我们变成了一个消极型的人。

要克服这些消极因素，使自己焕发出活力，并不需要我们有多么豪迈的誓言或多么惊人的行动，只需在日常生活中稍加注意便可收到良好的效果，从而焕发出自身活力。

一个人一旦焕发出了自身活力，他就会在工作、学习、与人交往等各个不同的方面不断得到开拓。

如果按照本书各章中所叙述的那样去做，相信你一定会激发出自身的活力。

多湖辉

<<激发自身活力>>

内容概要

《多湖辉心理透视:激发自身活力(畅销10年增订版)》内容简介：在我们的社会里，有一种不论对什么事都充满自信、积极向前，人际交往方面广到令人吃惊程度的积极型人士。这种斗志昂扬的积极型人士与缺乏活力的消极型人士的区别在哪儿呢？

消极型人士可被分为5类——缺乏精神能源型、迟疑不决型、懦弱型、恐怖型、缺乏体力能源型。

作为这5类消极型人士战胜自我和人生的对策，《多湖辉心理透视:激发自身活力(畅销10年增订版)》将那些人人都可以做得到的、能激发自身活力的深层心理技巧归纳为14方面，包括：尝试新经历；改变一下说话方式；找机会表现自己；认真准备；专注于既定目标；将对方纳入自己的轨道；利用他人的积极性……这是一本能让你勇往直前的书。

当你的活力真正被激发出来后，你将获得无限的动力与激情，在工作、学习、与人交往等各个方面不断开拓，在追求成功的道路上势如破竹，同时，你将成为一位真正的成功者。

<<激发自身活力>>

作者简介

作者：（日本）多湖辉 译者：韩秀英 多湖辉，日本家喻户晓的心理学家、教育家，在国际上享有声望的实用心理学大师。

1926年出生。

1950年毕业于日本东京大学文学部心理学专业。

曾任东京工业大学、千叶大学教授。

现任多湖辉研究所所长、东京未来大学名誉校长、索尼教育振兴财团理事。

多湖辉在长达半个世纪的心理学研究过程中，出版了大量心理学畅销书。

与许多以理论见长的学者不一样，多湖辉的作品更具实践性。

他以自己独特的心理分析方法为基础，以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，以极有针对性的案例分析、流畅自如的演讲式语言，帮助现代人准确地理解他人的心理，巧妙地表达自己的思想，为身处复杂环境的现代人提供了非常实用的指点和劝告。

这些图书。

在日本国内销量早已突破千万册，并被译成十几种文字在世界各国畅销不衰。

成为具有国际影响力的心理学经典著作。

多湖辉至今仍活跃于演讲、电视、广播等领域。

他运用心理学开发公司职员创造性的培训受到众多企业家的推崇。

<<激发自身活力>>

书籍目录

前言 第一章 良好的开始是成功的一半 早晨精神饱满地起床，便是一个良好的开端 以自己喜欢的音乐取代闹钟，作为一天的开始 当开始一项新的工作时，尽可能地改变一下环境 每天的第一项工作应从事你最得心应手的事情做起 买来新的工作手册时，应先把下一年度的目标和工作要点写进去 不论做什么事情，都要首先考虑其积极的一面 不要首先考虑能否成功，而应首先考虑从何处下手 最好当场记住新结识的朋友的姓名 第二章 爱好是精湛的基础 如果有兴趣，可以从别人不懂的外语着手 与其阅读通俗读物，不如阅读专业书籍 同样是购物，你最好选择一般人没有的物品 自己要有相对精通的一个方面 一天至少用1个小时来做自己最得意的事情 第三章 不入虎穴，焉得虎子 即使觉得与自己的身份不相符，也要选择高级品 一周之内可有一两次选择与平日不同的路线回家 偶尔可以去一家未涉足过的商店购物 节假日可以穿上漂亮的衣服到陌生的街道上散步 在电车或茶馆公共场所，尽量坐在中间位置 有时可以置身于高楼大厦的顶部，或是令人震惊之处 尽量多参加家长会或集会 第四章 人是衣裳马是鞍 挺直腰杆，快步行走 文件、信纸上的签名要尽量苍劲有力 握手时要以大于对方的力量紧握其手 与人交谈中，必要时可以配合较大的动作 即使出现障碍，也要虚张声势一番 通过留胡子或戴眼镜等办法，塑造出自己的个性 以步代车，有利于身心健康 第五章 先发制人 打招呼、接电话也要先人一步 每周至少有一天比别人早到公司 第六章 千里之行，始于足下 第七章 心中有话，应一吐为快 第八章 有备无患 第九章 脚踩两只船。 必定两头空 第十章 肥水引进自家田 第十一章 失败是成功之母 第十二章 他山之石，可以攻玉 第十三章 熟能生巧 第十四章 旁观者清，当局者迷 第十五章 步履轻盈，人也会变得神清气爽 第十六章 能驾驭自己，才会有成功 第十七章 天生我材必有用

<<激发自身活力>>

章节摘录

版权页：插图：这种人与他人交谈时的特征之一，就是只要话说得稍微长一点，他们就会在句子的末尾频繁地使用暧昧语言。

如果经常出现这种情况，他们就有可能变得连一句完整的话也说不出。

我认识的一些编辑中，有的人在打电话时总会贸然地说“哎呀，实在……”他好像是想和我更加热烈地交谈，结果选择了这种没有实际意义的话，以至于养成了习惯。

这时候的“实在……”，大概可以说是为了唤起积极性的一种语言，因为他与连载于东京报纸上的针素直先生的漫画《实在君》中的主人公一样，是个性格开朗、外向型的人。

然而，同样是“实在……”这句话，如果是一个不善于表达的内向型的人说出来，那就危险了。因为如果他说“实在……”，接下来的话又说不出，加之“实在……”又含有多种意思，对方有可能会认为“哦，原来他是想感谢我”，于是说出“没什么，不必感谢”这种驴唇不对马嘴的话来，这样交谈将没法进行下去。

消极型的人也许不管什么情况都使用“实在……”来表达自己的思想，如果经常出现这种情况，其结果只能使他的谈话技巧变得越来越拙劣，同时会使他变成一个更加消极的人。

要想准确表达自己的思想，至少应该把主语、谓语的关系叙述清楚，应该满足5个W和1个H（英语中常用的6个疑问词wh0，what，where，when，why和how的第一个字母）的说话要素。

如果达不到这最低的要求，就无法进行条理清楚的对话。

一般认为，双胞胎的孩子在语言方面的发展比较晚，因为在这样的孩子之间有一种独特的、在社会上不通用的暗号，这两个人之间可以通过这种暗号交流思想。

也就是说，在使用具体、明确的语言表达思想之前，他们之间就可以通过动作或幼儿的暧昧语言进行沟通。

另外，当小孩子想喝水时，他不说“请给我水”，而只说“水”这一个单字，也能够得到水喝。

这样一来，他的语言的发展速度就会受到限制，甚至影响到他智力的发展。

当然，大人不能像小孩子一样使用幼儿语，因此，即使是消极型的人，多少也能表达出自己的意思。但是，如果平时总使用“实在……”这种简单的表达方式，就完全有可能陷入与幼儿相同的危险状态。

也就是说，如果经常使用“实在……”这种简单的语言，在进行具有逻辑性的复杂表现时就会感到困难，渐渐地就会变成一个少言寡语的消极型的人。

这种人与他人交谈时的特征之一，就是只要话说得稍微长一点，他们就会在句子的末尾频繁地使用暧昧语言。

如果经常出现这种情况，他们就有可能变得连一句完整的话也说不出。

对方如果是一个忙碌的商业界人士，很可能就会在他认为合适的时候打断这种谈话。

正如人们所说，现在的时代是个“拙嘴笨舌”的时代。

电视或收音机中常常出现这样的情况，当采访一些年轻人问他们怎样度过余暇时间时，一般都很简单地回答说“旅行或者听唱片什么的……”。

如果总是这样简单地答话，当他们步入成年时代时，就很有可能真正变成一个消极型的人。

我在这里劝告这些朋友们，应该引起足够的注意，从平时就养成说完整句子的习惯。

另外，当有人与你交谈时，你应该尽量多说话，利用这个机会锻炼自己的口才。

<<激发自身活力>>

编辑推荐

《多湖辉心理透视:激发自身活力(畅销10年增订版)》编辑推荐：认识和突破自己，读懂和掌控人心。世界顶级实用心理学大师多湖辉的经典巨著。

中国大陆独家授权，全球畅销3000万册，中国10年销量达200万册，政商界领袖的正能量法则。

多湖辉教授心理学著作颇丰，其中以“心理咨询”和“头脑开发”为最。

他的著作多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，阐述的道理却又极其深刻。

这些书仅在日本就出版了上千万册。

十年前，我公司经多湖辉教授授权，从其众多著作中精选了一批有关心理咨询的作品译成中文出版。

这些作品涉及的主题十分广泛。

作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。

他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。

每部作品内容各异，可以说是一座座智慧的宝库，一直闪耀着心理学的智慧和人性的光芒。

该系列图书出版后赢得了专业人士和普通读者的双重肯定，受到大众普遍欢迎和持续关注。

现在，为了满足广大读者的需求，我公司推出了该系列图书的“畅销10年增订版”，共6册：《深层说服术》、《人性的迷宫》、《欺骗心理术》、《拓展思维妙法》、《激发自身活力》、《初次见面的心理战术》。

“畅销10年增订版”具有三大特点：（一）内容更充实：将原来主题相近的两种或多种图书合并为新版的一种图书；（二）文字更流畅：将影响阅读的文字，如地区性、时效性特别强的地方做了合理处理，符合当下大众阅读习惯；（三）形态更大气：由原来的64开增大到现在通行的16开，观感舒服，便于收藏。

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>