

<<马斯洛现代成功心理经典>>

图书基本信息

书名：<<马斯洛现代成功心理经典>>

13位ISBN编号：9787801287083

10位ISBN编号：7801287088

出版时间：2005-1

出版时间：中国言实出版社

作者：马成功 编译

页数：297

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>

## <<马斯洛现代成功心理经典>>

### 内容概要

《马斯洛现代成功心理经典：生存的探索》是《马斯洛现代成功心理经典》系列之一。

马斯洛，美国社会心理学家，人格理论家，人本主义心理学的主要发起者。

虽然其学说是资本主义发达国家的思想理论产物，但对于我们也有不少可以吸收和借鉴的合理因素。如，马斯洛强调人的潜能的充分发挥和人性中的积极因素，对适应中国特色社会主义建设是十分需要的。

对于这个充满竞争的时代和社会，我们每一个人都希望调动自身的一切积极因素，健全自我人格，发挥自我潜能，实现自我价值，享受人生幸福，追求人生的成功，马斯洛的学说也适应了我们每一个人追求人生成功者的需要。

开掘心理，发挥潜能，追求人生的最大成功和幸福，这就是《马斯洛现代成功心理经典：生存的探索》所要给读者的。

<<马斯洛现代成功心理经典>>

书籍目录

导论前言 第一章 心态决定成功1.心灵提供给肉体的助益2.培养适应自身的感情3.成功补偿缺憾之道4.了解心理差异的最好方法5.心态和功能6.独特的心态模式7.心态是真正的主人8.把心态调整到最佳状态 第二章 坚持积极思考9.做个积极的思想者10.人不能成为环境的傀儡11.清除消极的思想垃圾12.爱可以抵消憎恨与嫉妒13.正确利用“否定的思考”14.触发积极心情的“信号钟”15.别被消极的情绪“缠绕”16.控制情绪的要诀17.排除“制约”干扰的刺激18.抛掉不快乐的记忆19.不要陷于坏脾气中 第三章 走出孤独抑郁20.抑郁症的特征21.认清抑郁症的真面目22.引起抑郁症的因素23.抑郁症剖析24.剥掉抑郁的伪装25.抑郁——成功的牺牲品26.获得内省力的机会27.远离自己设置的陷阱28.避免绝望的感觉恶化29.减低丧失自控能力的恐惧30.与自暴自弃的行为模式决裂31.抵制性纷扰32.驾驭自己的愤怒感情33.消除内心的怨恨34.与负罪感建立合理接触35.平衡内心的无能感36.制造抑郁诱发环境的原则37.开拓更坚实的人际关系38.预防——最佳的治疗 第四章 克服消极情绪39.铲除自卑40.相信自己41.自卑情结42.改进自身情境而非获取优越感43.使优越感的目标具体化44.恐惧之罪45.恐惧的解毒剂46.化解你身边的嫉妒47.焦虑的祸患48.告别愤怒49.把不公平的嘲讽当成习惯

## &lt;&lt;马斯洛现代成功心理经典&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘2 培养适应自身的感情 显而易见的，支配个人的，并不单单是生活方式而已。

如果没有其他力量，他的态度并不足以造成病症。

它们必须被感情加强后，才能引起行为。

个体心理学概念中的新观点就是我们观察到：感情绝对不会和生活方式互相对立，目标一旦订下，感情就会为了要获得它而适应自身。

此时，我们谈的已经不在生理学或生物学的领域之内了；感情的发生不能用化学理论来解释，也不能用化学实验来加以预测。

在个体心理学中，我们先假设生理过程的存在，但我们更有兴趣的，却是心理的目标。

我们并不十分关心焦虑对交感神经或副交感神经的影响，我们要研究的是焦虑的目的和结果。

依照这种研究方向，焦虑不能被当做是性的压抑所引起的，也不能被认为是出生时难产所留下的结果。

这种解释都离谱太远了。

我们知道：习惯于被母亲伴同、帮助、保护的孩子，很可能发现：焦虑——不管其来源为何——是控制他母亲的有效武器。

我们也不以只描述愤怒时的生理状况为满足，我们的经验告诉我们：愤怒是控制一个人或一种情境的工具之一。

我们承认：每一种身体或心灵的表现都是以天生的材料为基础，但是，我们的注意却在于如何应用这些材料，以实现既定的目标。

这就是心理学研究的惟一真正对象。

在每个人身上，我们都可以看到感情是依照他实现其目标所必要的方向和程度而成长、而发展的焦虑或勇气、愉悦或悲哀，都必须和他的生活方式协同一致，它们适当的强度和表现，都能恰恰合乎吾人的期望。

用悲哀来实现其优越感目标的人，并不会因为其目标的实现而感到快活或满足。

他只有在不幸的时候，才会快乐。

只要稍加注意，我们还可发觉，感情是可以随需要而呼之即来或挥之即去的。

一个对群体患有恐惧症的人，当他留在家里，或指使另一个人时，他的焦虑感即会消失掉。

所有神经病患者都会避开生活中不能使他们感到自己是征服者的部分。

情绪的格调也像生活样式一样的固定。

比方说，懦夫永远是懦夫，虽然他在和比他柔弱的人相处时，可能显得傲慢自大，而在别人护翼下时，也会表现得勇猛万分。

他可能在门上加三个锁，用防盗器和警犬来保护自己，而坚称自己勇敢异常。

没有人能证实他的焦虑之感，可是他性格中的懦弱部分，却在他不厌其烦地保护自己中表露无遗。

性和爱情的领域也能供给类似的证据。

当一个人想接近他的性目标时，属于性的感情必然会出现。

为了要集中心意，他必须放开有竞争性的工作和不相干的兴趣，如此，他才能引起适当的感情和功能。

缺少这些感情和功能——例如：阳痿、早泄、性欲倒退和冷感症——都是拒绝放弃不合宜的工作和兴趣所造成的。

不正确的优越感目标和错误的生活方式只期望别人体贴他，自己却不体贴他人；缺乏社会兴趣；在勇敢进取的活动中失败等。

我们说过，在生命最初的四五年之间，个人正忙着构造他心灵的整体性，并在他的心灵和肉体间建立起关系。

他利用了由遗传得来的材料和从环境中获得的E象，并将它们修正，以配合他对优越感的追求。

在第五年末了，他的人格已经成形。

他赋予生活的意义、他追求的目标、他趋近目标的方式、他的情绪倾向等，也都已经固定。

## <<马斯洛现代成功心理经典>>

以后它们虽然也可能改变，但在改变它们之前，他必须先从儿童期固定成形时所犯的错误中解脱出来。正如他以前所有的表现都和他对生活的解释互相配合一样，现在他的新表现也会和他的新解释密合无间。

个人是以他的感官来接触环境，并由其中获取印象的。

因此，我们可以从他训练自己身体的方式看出：他准备由环境中获取那一种印象，和他将如何运用其经验。

如果我们留心他观察和聆听的方式，以及能吸引他注意力之物，我们便会对他有充分的了解。

这就是举动之所以重要的原因。

它们能显示出：他身体器官所受过的训练，和他如何运用它们以选择他要接受的印象。

举动是永远受制于意义的。

现在我们可以我们的心理学定义上，再添加一点东西。

心理学研究的是：个人对他身体印象的态度。

我们还可以开始讨论：人类心灵之间的巨大差异是如何造成的。

不能配合环境，而且也无法满足环境要求的肉体，通常都会被心灵当作是一种负担。

因此，身体器官有缺陷的儿童在心灵的发展上比其他人蒙受了更多的阻碍，他们的心灵也较难影响、指使并命令他们的肉体趋向优越的地位。

他们需要较多的心力，并且必须比别人更集中心意，才能实现相同的目标。

所以，心灵会变得负荷过重，而他们也会变得自我中心而只顾自己。

如果儿童老是受着器官缺陷和行动困难的困扰，他便没有多余的注意力可供留心外界之用。

他根本找不到对别人发生兴趣的闲情逸致，结果他的社会感觉和合作能力的发展便比其他人差。

## <<马斯洛现代成功心理经典>>

### 媒体关注与评论

书评马斯洛思想当中最有意义的东西，在他自己那个时代都还没有显露出来。它的重要性会在未来二十一世纪显露出来。

——柯林·威尔逊 马斯洛的“第三思潮”是人类了解自身过程中的又一块里程碑。

——《纽约时报》 马斯洛是自弗洛伊德以来最伟大的心理学家。

20世纪下半叶属于他。

——安松尼·苏迪奇 在马斯洛的整个思想中，有许多研究、认识及思想在当时都是远远超前的。

几十年过去了，我们今天仍然感到非常新鲜，就好象现在一些工作和思想反倒都过时了一样。

马斯洛有关要求自我实现的员工、培养客户忠诚、树立领导风范和把不确定性作为一种创造力源泉的主张，描绘出了我们今天的数字化时代的图景，显得非常深刻。

——德波拉·C·斯迪芬森

## <<马斯洛现代成功心理经典>>

### 编辑推荐

本书是《马斯洛现代成功心理经典》系列之一。

马斯洛，美国社会心理学家，人格理论家，人本主义心理学的主要发起者。

虽然其学说是资本主义发达国家的思想理论产物，但对于我们也有不少可以吸收和借鉴的合理因素。

如，马斯洛强调人的潜能的充分发挥和人性中的积极因素，对适应中国特色社会主义建设是十分需要的。

对于这个充满竞争的时代和社会，我们每一个人都希望调动自身的一切积极因素，健全自我人格，发挥自我潜能，实现自我价值，享受人生幸福，追求人生的成功，马斯洛的学说也适应了我们每一个人追求人生成功者的需要。

开掘心理，发挥潜能，追求人生的最大成功和幸福，这就是本书所要给读者的。

<<马斯洛现代成功心理经典>>

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>