

<<心理课堂>>

图书基本信息

书名：<<心理课堂>>

13位ISBN编号：9787810589697

10位ISBN编号：7810589695

出版时间：2012-8

出版时间：上海大学

作者：周正

页数：260

字数：247000

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>

## <<心理课堂>>

### 内容概要

心理学研究的最终目的是人类生活的成功、健康与幸福。  
从心理学的角度体味生命，以全新的眼光为人处世，会发觉周围的世界别有洞天。

本书是一本心理学课堂实录，取自一个女大学生的心理学课堂笔记，是原汁原味给大学生上的50堂心理学课。

书中50个独立成篇的心理自励故事，为心理学课一学期的全部内容，包括负性心理、颠峰感的平庸化、疾病与健康、管理心理学、爱情、意志力、盲行实验、成功要素、用人处事、人际交往和人格培养等等。

50篇笔记均配有插图，全书内容丰富，寓意深远，亲切幽默。  
授课内容不局限于学生，而是从“人”的立场传道授业。

## 作者简介

主讲人：周正，开封人，毕业于中山大学政治哲学系。  
现为河南财经学院教授、心理健康教育中心主任。  
中国平安、泰康人寿、河南宇通等十数家知名企业顾问，是国内新锐资深实证心理学专家。  
曾在《中国教育》、《中国大学生》、《中国研究生》、《青年心理》、《读者》等报刊辟有心理专栏，或有精彩之作。  
另著《青年应用心理学》、《大学生修养》、《圣徒》、《喜怒哀乐与疾病》等系列心理丛书。

编著：程宇洁，现就读于河南财经学院，大学四年级学生，2005—2006年度河南财经学院“十佳团员”，河南财经学院心理健康教育中心心理咨询师，河南心理咨询网咨询师。  
师从著名心理学专家、畅销书《亲子十八法》作者周正教授。

## &lt;&lt;心理课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 心理学为你而生
2. 出人头地做人第一
3. 成功, 有秘籍吗?
4. 一人不为人人人才为人
5. “无聊”的大学, 有趣地过
6. 遇到狼就变成狼
7. 心无序, 事无序
8. 打开成功的四扇大门
9. 上帝的金石头
10. 挣钱, 就是挣功德
11. 远离失败者诸葛亮
12. 老鼠夹子与梦露
13. 做自己的催眠大师
14. 中国为什么出不了牛顿?
15. 中国为什么贫穷?
16. 人际吸引, 培养知音
17. 蚂蚁与钻石
18. 吃鱼的马与最佳人格
19. 教育之本彰扬天性
20. 有名有钱又不累
21. 15公斤大红薯与马斯洛需要层次理论
22. 人生之不可管理
23. 由大学校长的双重人格所想到的
24. 健康不排第一位
25. 唤醒你的自愈能力
26. 疾病的希望
27. 高血压, 你从何而来?
28. 享受都市生活拥有田园心境
29. 选择健康人格
30. 夏天不热
31. 用母爱打造健全人格
32. 仪表抵万金
33. 中间那个人是谁?
34. 做只调皮的毛毛虫
35. 盲行
36. 向左走, 向右走?
37. 有阳光, 足矣!
38. 我们该颂扬什么?
39. 幸福婚姻, 首选个性
40. “白马王子”之小康版——灰驴主子
41. 换一种眼光看时间
42. 女大学生怎能不会游泳
43. 中国没有“爱情”, 只有“爱”
44. 良性人格铸就幸福人生
45. 寻找幸福的按钮

<<心理课堂>>

- 46. 真爱就是着眼于结果的幸福
  - 47. 做父亲比做老板重要
  - 48. 教育孩子，戒除网瘾
  - 49. 孩子该不该有零花钱
  - 50. 世界上什么力量最强大
- 后记

## &lt;&lt;心理课堂&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘3.成功,有秘籍吗?今天,是心理学中很重要,也是使人印象很深刻的一课。

刚上课,我就将一本8开巨著高高举起,微笑地望着教室里所有的孩子们,声音庄重地开始传授机要:教了你们这么久,我们天南海北的几百人相聚在一起也算是缘分,看在师徒一场的情分上,今天就把我祖传的秘籍宝典和盘托出。

这里有一本画册,封面印着三个酒瓶,每瓶酒的标志里都暗藏了一些字母,总共26个。

待会儿轮流传看,但只准凭第一感觉,你们看到什么就记录下来。

你可能看到全部的26个英文字母,也可能一个没看出,或者发现其中的几个,都没有关系。

我会根据看到的,预测你们的前途、命运和未来。

话音刚落,台下就骚动起来,“真的吗?太神奇了!”有些人甚至站起身来,瞪大眼睛,投射出渴望贪婪的目光。

“现在,谁来说说看到了什么?”一位女同学站起来,想试试运气:“我看的是L、E、F和D。”我来预测一下你的未来。

L代表Love,表明现阶段你十分渴望爱情;E说明你的爱情在西方,像England这些西方国家;F即Far,暗示了它的到来还需要很漫长的时间;最后一个D是说你将来的丈夫可能年龄比你大很多,似乎可以达到Dad类长辈的年纪。

这只是从你所观察的资料中得出的结论,潜意识里你是这么想的,只是你还没有注意到,或者不想承认,但命运的安排是迟早都要发生的。

天意如此,信不信由你!女孩子默默地坐下,好像在想些什么,一副忧虑的样子。

同学们更踊跃了,纷纷举手发问,有人直接喊:“P代表什么,B、M、Y……”我在讲台上没有作声,只静静地听。

继而,忽然开口:“同学们,你们觉得刚才我给她预测得准确吗?你们有没有意识到什么?你们看看,我像不像骗子?”偌大的讲堂霎时之间安静下来,须臾后,大家爆发出一阵阵哄笑,几百人无一例外,竟然都上当了,还争先恐后、深信不疑。

孩子们啊,你们太浮躁,太急功近利了,区区几个字母就能决定你们的命运?为什么会上当,因为你们时时刻刻准备受骗,渴望受骗。

当然,你们不知道这是个骗局,因为我告诉你们的师兄师姐要共同保守秘密,看来他们做得都很好。我在财院教了十几年书,年年“行骗”,年年成功,明年还会这样,希望你们也能守口如瓶,让所有人都补上这一课。

人的前途与命运是根本不可测的。

你们的思想里有太多虚妄的成分,不重视脚踏实地的努力,更想改变不可改变的事实。

为什么一个初中文化水平的人轻而易举就骗了几个大学教授?为什么没上过学的农民可以拐卖高学历的女研究生?心理学家发现:当一个人内心浮躁、冲动,有强烈的愿望,做事情想一蹴而就,就容易上当受骗。

许多人对现状不满意,有人嫌自己个子低,吃什么增高药;有人考不上大学,买什么补脑“神药”;有人希望长得更漂亮,喝什么口服液……相信所谓的奇迹,相信神医妙法,凡此种种,正迎合了骗子的意愿。

你想要什么,我就给你什么,你想改变的越多,我越是求之不得。

在骗子行骗之前,你首先给了他一个坚实的基础和安全的温床。

在武汉发生过这样一个故事:市民发现,深夜有一男子经常赤身裸体在武汉的大街小巷里跑,不偷不抢不骚扰百姓,只是跑。

人们很奇怪,怎么回事呢?就到公安局报了案。

警察精心布置终于把他抓住,一问才知道,竟然是个大学生。

惊奇之余,深究下去,大学生为什么夜里不好好在宿舍待着,跑到街上裸奔是何故?男子不好意思地道出原委:只因从小个子矮,被人瞧不起,上了大学仍然受到同学们的嘲笑,心里很自卑,四处找了不少办法,吃了许多增高药,却始终不见任何效果。

## &lt;&lt;心理课堂&gt;&gt;

近日他在一本杂志上看到增高秘方，长不高是因为身体受到束缚，骨骼不能自由伸展，长时间便形成身材矮小。

只要卸去衣装，让身体紧密地亲近自然，加以适量运动，就可以使身高有新的突破，达到理想的身材。

白天人多，我只好趁夜深人静，脱光衣服，在街上跑步。

那效果呢？没跑到一个月，还不知道。

众人听罢皆笑，就算跑十年也是徒劳啊！大家现在听得津津有味，心中或多或少都会认为那位仁兄实在是有点傻，觉得很可笑。

可是，刚才你们不是和他一样吗？甚至更热衷，一心一意想找到前途命运的捷径，急功近利想一蹴而就、一夜成名，要是真有那样的仙方，不用你们去，恐怕我得先走，早就不在这儿讲课了。

浮躁的心态会使我们陷入不愿努力，坐等成功的境地，只能终生一事无成。

生活中，95%的成功都是一点一滴积累的结果，天上决不会凭空掉块馅饼，还正好掉进你的嘴里。

许多时候，我们是等着被别人骗。

经常听到女人问男人：你是不是只爱我一个？如果这是一个正常的男人，他一定也只能答：是！从前，一名白种男人来到印第安部落，受人陷害被污蔑是间谍，马上就要受到处决。

和他朝夕相处的酋长的女儿欲将他放走。

他说：“或者你跟我一起走，或者我不走。”

那柔弱的女子望着他的眼睛，问：“你真的爱我吗？我跟你走了会幸福吗？”男人扶着她的肩膀说：

“现在，我说什么你可能都不相信；跟着我，你才知道。”

这句话远远胜过无数花言巧语，女人跳上马背，义无反顾地和男人离去。

经常有家长问我：“周教授啊，您是心理专家，看人看得准，您看我的孩子能考上北大、清华吗？”我说：“不能。”

他们受不了打击，怎么能这么说呢？大家想想，北大、清华一年在全省才收几个人！10000个人来问我，我都答“不能”，最后可能只答错了一个，9999个人都得来谢我。

你们以前也都怀有这样的梦想吧，记住：北大、清华对我们是一个永远的骗局。

因此，不要幻想不可能的事情，踏实认真、务实努力才是成功和幸福的关键。

世界上，有许多事情是注定的。

不和自然作对，不和命运作对，上当受骗的机会就减少许多。

其实，谁都知道，这个世界上没有未卜先知，命运也不是几个字母、几条掌纹能够预测的。

真正的未来是靠我们脚踏实地，一步一步走出来的。

P10-13

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>