第一图书网, tushu007.com

<<20几岁要懂得的处世心理学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁要懂得的处世心理学>>

13位ISBN编号：9787811249002

10位ISBN编号：7811249006

出版时间：2009-10

出版时间：北京航空航天大学

作者：水淼

页数：208

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

第一图书网, tushu007.com

前言

说到心理学，很多人的第一反应就是懂心理学的人，一眼就能看人的心机，没错！
年轻人了解一点心理学知识，在处世方面将会受益颇多，它能让你看清事物的本质，了解他人的内心，最终教你懂得与人和谐相处。
20几岁的年轻人，涉世不深，又正逢角色和身份的转变时期，必须面对很多从未经历过的事情。
他们在步入社会后，遇到困难和机遇，无所适从，不知道如何把握和处理。
比如，有些年轻人在与人交往的时候，过度以自我为中心，忽视他人的感受，因此在人际交往中难免会遇到各种阻力。
比如，有这么一个年轻人小谢，他性格开朗，而且工作上也有能力。
按理说，他应该有很好的发展机会，但他工作三年时间里，没有得到任何的奖励与提升，甚至连公司的培训机会也没有获得过。
原因在于同事和部门领导都不太喜欢他，就连开始很看重他的前辈老刘也不再愿意跟他一起工作。
老刘见他是新来的，平时在工作上挺照顾他。
有一次，老板让他和老刘一起做一个项目方案。
老板说，“老刘有经验，带带小谢吧！
”并安排老刘做一些重要的项目分析，小谢跟着做一些辅助工作。
在做方案的过程中，老刘愿意给小谢一个锻炼的机会，因此在完成了一些重要的条款后，就把一些不太重要的部分留给小谢试着去完成。
第二天，小谢到得很早，把方案打印出来后就打算直接交给老板。
老刘想再检查一遍再上交，可是当老刘看到方案的时候，他发现前面的部分已经完全不是他做的了——小谢把他的很多想法都擅自否定，然后重新按自己的思路写了一遍。
老刘问小谢为什么擅自改动他做的部分，小谢说他觉得自己的思路更好一点，所以就改了。
老刘顿时脸色大变，感到自己没有受到尊重。
自己作为一个“师傅”，花了三天做的方案，不声不响地就被“徒弟”改掉了，即使小谢的想法有多么的好，也有必要跟自己商量一下再做改动。
从此，老刘再也不愿意和小谢一起执行任何任务了。
生活中有很多年轻人，都像小谢一样，只顾着表现自己，而缺乏理解他人的能力，忽视了他人的感受，缺乏对他人的尊重，所以不受人欢迎。
一个人如果在人际交往过程中懂得体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人角度思考和处理问题，也就是心理学上说的，有一颗同理心，这样的人才具有亲和力，他的人际关系才是良好的。
当然，年轻人学心理学，不仅仅在于洞悉世事，看懂他人，与他人和谐相处，更多的应该用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，认清自己，了解自己的情绪，不断地丰富自己，完善自己，获得成功。
特别是在情绪方面，大多数的年轻人的特点是，以自我为中心，遇事情绪化，冲动、急躁，加上生活和工作的压力越来越大，一点不顺心的小事都能影响到他们的心态和行为。
比如，在你上班的路上发生了一件让你很不开心的事情，让你积累了很多负面情绪，当你到公司后，你可能就会把别人一些无意识的动作解读成是故意针对你，因而与人发生争执；如果你在公司和同事闹了不愉快，回到家可能会误解家人的关心，而拿家人当出气筒。
其实，生活中每个人都渴望被理解、关注、认同，但很多年轻人眼中看到的别人不过是他自己内心感觉的投射，这投射笼罩着他的情绪，因此出现“天下本无事，庸人自扰之”的情景。
如果年轻人能了解这一点，将会更好地掌控自己的情绪，生活中也会多一点快乐，少一些烦恼。
心理学与年轻人的生活息息相关。
在竞争激烈的现代社会，年轻人的压力也与日俱增。
年轻人要在自身成长、事业发展、经营情感三个方面有效地处理内心冲突，而这都可以从心理学中获益良深，实现内心的平衡与心灵的飞跃。

第一图书网, tushu007.com

这本书主要根据我所学到的心理学知识，告诉年轻人应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何正确思考、如何获取成功、如何摆脱心理困惑等。
没有抽象的理论，只有鲜活的案例，希望读者和我一起体验愉悦的精神享受。
最后，我希望这本书带给你的不仅仅是知识和趣味，还有终身的幸福和快乐！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

20几岁的年轻人，涉世不深，又正逢角色和身份的转变时期，必须面对很多从未经历过的事情，在步入社会后，遇到困难和机遇，经常都无从把握。
年轻人如果了解一点心理学知识，在处世方面将会受益颇多，它能让你看清事物的本质，了解自己的情绪，读懂他人的内心，最终教你懂得与人和谐相处。
心理学与年轻人的生活息息相关。
在竞争激烈的现代社会，年轻人的压力与日俱增。
年轻人要在自身成长、事业发展、经营情感三个方面有效地处理内心冲突，而这都可以从心理学中获益良深，实现内心的平衡与心灵的飞跃。
20几岁学心理学，不仅仅在于洞悉世事，看懂他人，与他人和谐相处，更多的是应该用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，认清自己，了解自己的心理和情绪，不断地丰富自己，完善自己，获得成功。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

水淼，毕业于北京语言大学，各类文章散见于报刊杂志，出版的图书作品有《70年代人记忆典藏》、《20几岁了，别再犯迷糊！
》、《20几岁要懂得的人情世故》等。

第一图书网, tushu007.com

<<20几岁要懂得的处世心理学>>

书籍目录

序言：年轻人要懂点处世心理学第1章 年轻人优化形象先掌握7个概念 1.给自己一个客观的评价——自我概念 2.做让自己满意的自己——确立自尊 3.一个健全的人格——认识人格结构 4.完善你的个性——塑造性格 5.培养你的自制力——延迟满足 6.不要说自己的坏话——积极关注 7.演好自己的角色——社会角色第2章 具备灵活头脑应训练的6种思维能力 8.建立批判性思维——辨别力 9.不要盲目跟从他人——思考力 10.打破定势的思维——推断力 11.有创意地生活——创造力 12.做个“有心”人——洞察力 13.专心致志，才有成果——注意力第3章 20几岁要懂的7个社交心理技巧 14.你的外表会说话——首因效应 15.快速拉近距离——自我暴露 16.人际交往收支平衡——跷跷板定律 17.不要强加自己的观点——投射效应 18.交往越多越亲密——邻里效应 19.先进门再提要求——登门槛技术第4章 年轻人说话到位的6种技巧 20.用身体说话更动人心——身体语言沟通 21.一不小心说错话——瀑布心理效应 22.先做他人的“自己人”——同体效应 23.先接受再拒绝——“YES，BUT定律” 24.用他人的观点驳倒他人——产婆术 25.多说不如巧说——超限效应第5章 初入职场必懂的7大效应 26.为自己而工作——摆脱过度理由效应 27.找到自己的优势并努力——瓦拉赫效应 28.让人对你抱有期待——增加效应 29.树立职场责任感——责任分散效应 30.做出自己的品牌——马太效应 31.制止小错误的扩大——破窗效应 32.不做“明星同事”——犯错误效应第6章 20几岁获得成功的6个效应 33.期待是最好的预言——罗森塔尔效应 34.跟对手一起进步——竞争优势效应 35.成功在于动力的积累——飞轮效应 36.利用他人帮自己成功——名人效应 37.挖掘出自己的潜能——跨栏效应 38.进入成功的最佳状态——瓦伦达效应第7章 控制和管理情绪须知的6个概念 39.情商与智商同样重要——情商 40.情绪的感染力——积极情绪 41.心情好事情才能做好——情绪ABC理论 42.发泄情绪是心理需要——霍桑效应 43.假装自己很快乐——心理暗示 44.为烦恼找个出口——自我防御第8章 学会心理减压要懂的7个关键词 45.年轻的心是易碎品——心理健康 46.面对逆境战胜困难——逆商 47.谁都有觉得累的时候——压力管理 48.早做决定早快乐——心理冲突 49.让生活充满希望——摆脱习得性无助 50.朋友让痛苦减半——社会支持 51.保持“空杯心态”——心理应激第9章 年轻人要懂的7个爱情理论 52.爱是一种能力——爱情三角理论 53.恋爱是完善自我的过程——压弹理论 54.找到与你互补的另一半——互补理论 55.做个“安全型”的恋人——依附理论 56.做一个让对方爱的爱人——爱情类型理论 57.爱情顺利发展的三阶段——爱情阶段理论 58.爱情中的付出与收获——爱情投资模式理论

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章 年轻人优化形象先掌握7个概念1．给勻己一十客观的评价——勻我概念我们每个人在认识纷繁芜杂的客观世界的同时，也渴望了解自身跌宕起伏的内心世界，但让我们感到最可悲的是，我们经常对自己认识不清，不知道自己是谁；不知道跟别人相比，自己有什么不足，或是有什么特别之处。
一个人如果不能正确地认识自己，给自己一个客观公正的评价，那么，他的人生道路一定会弯弯曲曲。
他不知道何去何从，甚至会经常迷路。
就像德国唯物主义哲学家费尔巴哈说的：“谁能够正确地认识自我，他也就在心中点燃了一盏光芒普照的明灯。
”夏炎是一个不太自信的年轻人。
尽管他已经读完大学，并找到了二份不错的工作，但他还是觉得周围的人都比自己强——他出生在一个偏僻的小山村，家境十分贫困，靠着救济金才读完了从小学到大学的课程，而他的同学、朋友个个都比他家庭条件好。
由于自卑，到了30多岁他还不敢谈女朋友，总担心女孩子瞧不起他，也觉得自己配不上那些时尚、骄傲的女孩子。
其实，也曾有不少女孩子追求过他，但他总是不敢面对她们，拼命地躲闪，直到人家对他失去耐心和兴趣，他又为自己的怯懦行为感到懊恼。
他经常责备自己是个懦夫，对自己的言谈举止、思考问题的方式和观点总感到十分不满，但又没有改变的勇气，他总是觉得自己低人一等。
夏炎一直生活在苦恼之中。
虽然夏炎这样看待自己，但他的同事们却认为他是优秀的。
夏炎其实是一个很优秀的年轻人，他长得虽然不能说英俊帅气，但也有一米七八的个头，五官端正，更重要的是，他工作踏实，同事和领导都很喜欢他。
同事们对夏炎的正面评价，他并没有认识到。
他对自己的认识停留在自己是个贫穷的山里小伙子上，他总是对自己进行负面评价，结果不仅给他的心理造成了困惑，更是影响到了他的生活、感情。
这些都源于他没有一个客观、正确的“自我概念”。
所谓自我概念，是指一个人对自身存在的体验。
它指一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解和认知。
自我概念对一个人的行为和观念具有重大影响。
假若一个人的“自我概念”是消极的，那么他的思想和行为也肯定是消极的。
因为消极的“自我概念”会寻找一个与之相适应的负面信息，从而会使自己的自信心更加不足，出现焦虑或抑郁情绪：相反，假若一个人的“自我概念”是积极的，他就能够对自己产生良好的感觉，也就能够产生积极的行为和观念，从而对自己充满信心，出现愉悦的心情。
上面那个年轻人夏炎的“自我概念”就是消极的，他只关注到自己的不足，却看不到自己的优势，甚至把自身的优点也当作缺点，从而导致了他行为上的消极。
如果他能够全面地看待自己的不足与优势，那么他的生活可能就比现在丰富多了。
因此，我们每个人都要对“自我概念”进行积极的管理和调整，寻找关于自己的正确信息，保持一个对自己的良好看法。
积极的自我概念，是建立在对现实的自我全面客观认知基础上的，是一种积极态度。
意味着一个人对自我的认同和积极接纳，以及一个人对自我的不断完善和发展。
20多岁的年轻人，刚从校园步入社会，面对的环境发生了变化，其“自我概念”具有复杂性、多样性和矛盾性等特点。
这时，培养自己积极的自我概念，对自己的心理健康和人格发展具有很重要的意义。
1．客观地认识自己。
全面客观地认识自己，是形成积极自我概念的基础。

既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点，并客观地给予评价。
要做到这一点，除了自己对自己的评价，还要注意从周围人身上获取关于自己的信息。
心理学上有一个概念叫“镜我”，是根据他人的判断而反映出的自我概念。
心理学家米德认为，我们所隶属的社会群体是我们观察自己的一面镜子。
他强调别人的态度、评价对自我概念形成的重要作用。
因此在生活中，我们要留意来自身边的人，比如父母、朋友、同事等的多方面信息，这样我们才能够逐步形成对自我的全面客观的认识。
2．全面地接纳自己。
接纳自己的优点，而容不下自己的缺点，是很多年轻人容易犯的错误。
一个人首先应该自我接纳，才能为他人所接纳。
无论是好的或坏的，成功的还是失败的，有价值的还是无价值的，凡自身现实的一切都应该积极接纳，要平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败，要乐观开朗，以发展的眼光看待自己。
对自己的长处不骄傲，对自己的短处不回避，取长补短，不妄自菲薄，也不妄自尊大，不卑不亢，才能健康地发展自己，逐步走向成功。
3．积极地完善自己。
年轻人在生活和学习过程中，免不了遇到困难和挫折。
在困难和挫折面前，不灰心、不丧气，保持自信和乐观态度是积极自我概念的集中体现。
“自我”的完善和发展必然会促进积极的自我概念的形成，积极的自我概念反过来又会促进自我的完善和发展。
年轻人要积极参加各种社会活动，提高自己的挫折耐受力和各方面素质，在这个过程中不断地完善自己。
2．做让匀己满意的匀己——确立自尊有一个女孩，从小到大的一切生活都是由家长料理。
她的成绩好，她有较高的智商，但却缺少自尊。
在学习上她有很多的想法，回到生活中，很多事她却又拿不定主意，习惯了父母给做决定，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。
从一所名牌大学毕业后，她到一家大企业应聘笔译工作。
不要说她是名牌大学毕业的，而且英语过了八级，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。
事实也确实如此，考官们都对她表示满意，但是企业的人事部临时有个小小的改动，他们更需要一位能同声翻译的总经理助理。
大部分考官都一致认为她能胜任此职位，并说：“如果你认为自己能胜任的话，明天你就可以来上班了。
”这个职位要比笔译职位好，更有助于她的成长，但也具有更大的挑战性。
她觉得还是笔译对她来说难度小一点，于是，她便对考官们说，要先回家与父母商量一下再答复他们。
女孩把自己的求职经历告诉了家人。
家人都说她太傻了，这么好的机会应该马上就答应对方。
父母不断地鼓励女孩，以她的敏捷和目前的会话能力，工作后再加强专业词汇的训练，这份工作对她肯定是没有问题的。
经过父母的这番鼓励，女孩顿时有了信心，感觉自己又能胜任这份工作了，前思后想一番后，终于在第三天给对方企业打电话，打算去工作。
结果这份工作已经被别人抢先了。
或许最终拥有这个职位的人职业能力并不如她。
这个女孩之所以失去一次宝贵的机会，并不是她的能力真的做不到，而是她不相信自己有这样的能力。
从这个故事中，我们可以看出这个女孩的自我概念有失偏颇，不仅仅如此，还在于她的自尊水平太低。
在上一篇文章中，我们讲到了自我概念，而在自我概念中，有一个自我评价的部分，就是“自尊”。

第一图书网, tushu007.com

心理学上的自尊与平时我们所说的自尊心是不同的。
心理学上的自尊是个人对自我价值和自我能力的情感体验。
自尊涉及个人对自己是否有积极的态度，是否感到自己有许多值得骄傲的地方，是否感到自己是成功的，或是有价值的。
我们经常说某人自尊心很强，但不代表他有高水平的自尊。
当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。
高自尊的人总是很自信、自豪和自重，他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重。
而低自尊的人则常常感到不安，缺乏自信并且不停地自我批评，因此产生焦虑和不快乐。
他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。
心理学家詹姆士提出了一个关于自尊的经典公式：自尊=成功，抱负。
意思是说自尊取决于成功，还取决于获得的成功对一个人的意义。
从这个公式可以看出，我们要提高自尊水平，可以通过增大成功或是减小抱负来实现。
这一点其实很好理解。
还是以上面的这个女孩举例，要是她过去的每一次努力，几乎都能获得成功，这样她就会对自己形成一种认识——“实践证明，凡我做过的事，一定能做好”，惭以她会非常相信自己的能力。
又或是，她在生活中降低自己的成功标准，比如这次面试她之所以信心不够，是因为她害怕自己不能胜任。
何为能胜任，何为不能胜任?这个标准在她内心已经存在。
如果她能将这个标准降低，显然她会认为自己是优秀的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

心理学与年轻人的生活息息相关。
在竞争激烈的现代社会，年轻人的压力与日俱增。
年轻人要在自身成长、事业发展、经营情感三个方面有效地处理内心冲突，而这都可以从心理学中获益良深，实现内心的平衡与心灵的飞跃。
这本书告诉年轻人应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何正确思考、如何获取成功、如何摆脱心理困惑等。

第一图书网, tushu007.com

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