

20JISUIBIDUDE
XINLIXUEQUANSHU

二十几岁时必须掌握的心理学，将会让你的一生从此受益

二十几岁必读的 心理学

全书

了解并精通心理学

你的心态、人际、事业、财富将会飞速发展

心理学往往是学校里学不到的知识，
但却是生活中最重要的做人、做事学问

柯 君◎编著



地质出版社

20JISUIBIDUDE
XINLIXUEQUANSHU



二十几岁必读的 心理学 全书

柯 君◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁必读的心理学全书/柯君编著. —北京:地震出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5028-3560-6

I. 二… II. 柯… III. 心理学-青年读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068224 号

地震版 XT200900068

二十几岁必读的心理学全书

柯 君 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2009年6月第一版 2009年6月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 335千字

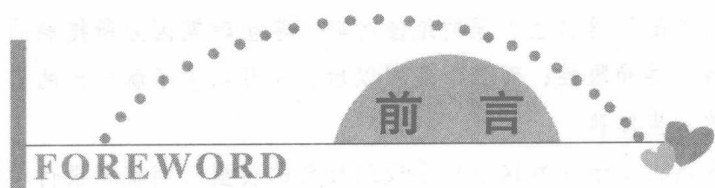
印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3560-6 / B (4170)

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



美国著名牧师内德·兰赛姆，在 94 岁临终时留下这样一句遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”

一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度，如果可以重新活一次，他以成熟的、经历了社会检验的阅历重新选择人生，必然会少走不少弯路。同样，年轻人在二十几岁的时候，如果能早一些认识现实，消除身上的生涩、偏执和意气，成功就会来得更顺畅一些。

二十几岁的年轻人大多受过良好的教育，思想敏锐，并且勇于接受新鲜事物。这对人生历程来说，是很重要的一项基本素质。然而，仅仅拥有做事的能力还不够，还要有思考的习惯，有主宰自己人生的渴望。

当一个人活到二十多岁时，不论是自己的心理，还是外围环境都慢慢产生了量与质的变化。一个人在二十几岁的时候，已经逐步完成由青涩少年到成熟人生的过渡，把握梦想、主宰自己的前程，是目前最重要的事。

很多人在二十几岁时涉世，经受了許多挫折，吞咽了许多苦果之后，才逐步看清了现实的真实面目，明白了自己的得失与方向。但是在这几年或十几年的历练中，他们已经消磨了最初的激情与锐气，失去了无数不可复得的大好机会。

林肯曾经说过：“智慧可以帮助我们，让我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热；也可以让我们在陷阱面前适时止步，做出明智的选择。”所以，本书所讲述的观念，不仅仅是对能力与信念的激励，对年轻人，同时也是一种睿智的提携。

对于二十几岁的年轻人来说，对压力、选择、金钱、人脉等现实问题认识得越早、越明确，就越可以稳妥地把握自己的人生历程。

良好的心理素质使得你在职场游刃有余，化解心理危机、勇敢面对挫折。这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以放心地没有

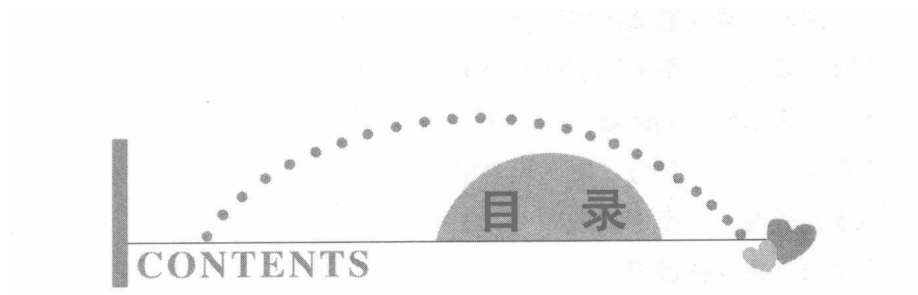
干扰地去审视自己、思考自己。

二十几岁是了解自己心理的绝佳时期。学生时期因为所接触的世界不够广阔，会有一些局限性；而三十几岁以后，才开始去了解心理，学习值得借鉴的人生体验。

人们应该在二十几岁这个从学校到社会的转型时期就积极行动起来，用心理学的知识武装自己，多为新接触的世界，或即将接触到的世界做全面的准备——不光要剖析自己，还要审视他人，只有这样才能做到百战不殆。

诚挚地希望本书能够帮助二十几岁的年轻人实现这一“剖析自我”和“审视他人”，帮助年轻的朋友们备战自己的精彩人生！

本书以生动贴切、具有代表性的故事，有条理地科学分析，讲述了二十几岁的年轻人要懂得的心理学，从理论的高度，用浅显易懂的文字，教会年轻朋友们剖析自我的内心世界、了解对方心理、得体地与他人相处。



第一章 塑己心理学

——改变自己，就能改变人生

- 凡事，要看到积极的一面 / 3
- 目标坚定，不要得过且过 / 5
- 要有危机感，安贫乐道生懒汉 / 8
- 不给自我设限才能潜力无限 / 11
- 逆流而上才会步步高升 / 13
- 生活有条理，人生不虚度 / 16
- 激励自己，给油箱加满油 / 19
- 走出自卑泥沼，昂首面对每一天 / 22
- 盔甲坚毅才能勇往直前 / 25
- 不断学习，学以致用 / 28
- 只为成功找理由，不为失败找借口 / 31
- 恒心，积跬步才能至千里 / 33

第二章 求职心理学

——大胆迈出成功第一步

- 肯定自己，别人才会肯定你 / 39

自我定位，寻找最适合的职业	/ 42
克服畏惧心理，勇敢递出你的简历	/ 44
信心，求职成功的保障	/ 47
克服盲目心理，充分了解入职对象	/ 49
谦虚是美德，却不可太过	/ 51
真功夫才是“铁饭碗”	/ 54
心平气和，别让浮躁毁了你	/ 57
用“一面之缘”吸引面试官	/ 60
察言观色，读懂面试官眼神	/ 63



第三章 职场心理学

——学做优秀员工

爱岗敬业，忠于职守	/ 69
别让抱怨夺走你的热情	/ 72
服从心理，使命必达	/ 75
负责任才能获重任	/ 78
做个有野心的“士兵”	/ 81
满招损，谦得益	/ 84
悦纳他人亦能改变自己	/ 87
与人合作，不要一个人战斗	/ 90
随机应变，做个机灵的“滑头”	/ 92
进取心，争取升迁机会	/ 95
酸葡萄定律，受挫别忘自我安慰	/ 97
直面挫折，越挫越勇	/ 99



第四章 致富心理学

——赚钱要有方

- 心态平常，享受赚钱乐趣 / 105
- 投机心理，善打擦边球 / 108
- 擦亮眼睛，从沙堆里发现金币 / 110
- 谨小慎微，才能发现商机 / 113
- 赚大钱要有点儿冒险精神 / 116
- 致富之道，尝试每一剂“药方” / 119
- 抓住顾客心理，投其所好 / 123
- 激发好奇心，让顾客主动掏腰包 / 126
- 谨慎心理，小心驶得万年船 / 129
- 诚信，让你在商战中立足 / 132
- 跑过时间，赢得商机 / 135



第五章 理财心理学

——会花钱又要会赚钱

- 大胆花钱，激发赚钱的欲望 / 141
- 节俭心，花钱要有度 / 144
- 虚心请教理财之道 / 146
- 为未来打算，切莫寅吃卯粮 / 149
- 善于投资，用金子衍生金子 / 152
- 充分发挥每一分钱的作用 / 155
- 敏感心理，要对风险感冒 / 157
- 分散投资风险，避免一输到底 / 160
- 慈善心，适当接济穷人 / 163



第六章 销售心理学

——学会抓住顾客的心

- 瞄准对象，东西卖给想买的人 / 167
- 善于游说，多赚女人钱 / 170
- 拥有时尚心，把握流行趋势 / 172
- 让利心，善打价格战 / 175
- 广结善缘，人缘就是财源 / 178
- 亲和力，让你客户走的更近些 / 180
- 服务心，让顾客感到自己是上帝 / 182
- 扬长避短，让顾客了解你的优势 / 185
- 用真心换取信任 / 188
- 感恩的心让你拥有好口碑 / 190



第七章 沟通心理学

——把握交流技巧，创造沟通条件

- 寻找共鸣是沟通的切入点 / 195
- 适时效仿对方博得好感 / 198
- 沟通需要耐心，切莫操之过急 / 201
- 语言亲和友善，拉近彼此距离 / 204
- 要物质沟通，也要感情交流 / 207
- 沟通，从对方关心的话题谈起 / 209
- 换位思考才能了解更多 / 212
- 沟通，注重非语言技巧 / 214
- 倾听，让沟通顺利进行 / 216
- 沟通需要显示诚意 / 219



第八章 管理心理学

——与队友一起成功

- 做团队的领头羊 / 225
- 做个有主见的队长 / 228
- 明确每个人的任务 / 231
- 队有队规，没有规矩不成方圆 / 234
- 以身作则，发挥榜样的力量 / 236
- 赞美是调动情绪的催化剂 / 239
- 情感是成本最低的奖励 / 242
- 增进交流，提高团队凝聚力 / 245
- 多一些宽容，多一些动力 / 248
- 信任是维系团队的前提 / 250



第九章 人际心理学

——好人缘受益无穷

- 多个朋友多条路 / 255
- 信赖是交往的前提 / 257
- 心境宽广，人际才会宽广 / 260
- 学会与人为善 / 263
- 饶人多条路，伤人多堵墙 / 265
- 雪中送炭是成本最低的感情投资 / 268
- 冷庙要把热香烧 / 270
- 人际关系靠积累 / 273
- 未雨绸缪，多积人情债 / 276
- 情感互动，注重双赢效果 / 279

 第十章 释压心理学

——学会在强压下生存

- 找准压力根源，对症下药 / 285
- 热情，冲淡你的压力 / 287
- 树立目标，化压力为动力 / 290
- 寻找最适合的释压方式 / 293
- 回味第一天上班的感觉 / 295
- 换个心情，避开压力锋芒 / 297
- 说出压力，压力就会减半 / 300
- 试着对生活和工作充满感激 / 302
- 走向人群，自闭使压力无限放大 / 304
- 突破自己，不再被压力禁锢 / 307

第一章

塑己心理学

——改变自己，就能改变人生



人的心理是一个非常微妙、难以捉摸的“黑箱”，用“画人画虎难画骨，知人知面不知心”来形容是最恰当不过的了。你是不是有过这样的经验：明明非常喜欢对方，却偏偏表现出讨厌他的神态；父母越说不能做的事情，就越想去试试；快考试了，明知道紧张发挥不出水平来，可就是无法控制；在众人面前讲话，竟然会不自觉地手脚发抖、大脑停转……其实，所有的问题都来源于我们并不认识，也不解的自己内部的某些东西。问题越多，冲突就越激烈。只要我们更好地了解自己，出现这类问题的几率就越少；我们了解自己越多，也就能更好地对待自己，与他人相处。接下来，就让我们一起展开自我认识的旅途吧。

改变人生，从改变自己开始；而改变自己，需要从心理的自我塑造开始。这是一个漫长的过程，也将是一个极富意义的过程。



凡事，要看到积极的一面

心理学的研究证实，和一般人相比，“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。”

积极心理学致力于人的积极品质，这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬，同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。人身上一定存在着某种优于其他生命形式的源泉，这一源泉就是人外显的或潜在的积极品质。正因为拥有这种能力，不仅使得人类在激烈的生存斗争中保持着一种人的自尊，并在与其他生命形式构成的社会系统中充当着主宰，而且也使人类社会在大多数情况下能以一种万物共存的方式而不断向前发展。而现在，在世界范围内，正在风靡一股叫“积极心理学”的风潮。

积极与个人处境有关，是指个人选择一个最能适应的环境和发挥了最大潜能的行为，是一个人把所有力量都运用到了极限而问心无悔的人生态度。一个身患绝症的人和处于创作状态的作家，虽然所面临的人生状态如此不同，但在积极心态上会是一样的，他们都可能是积极的。只不过前者是与疾病作斗争而感受到生命的勇气，后者是进入创作高峰体验而感受到生命的激情。两者之比，没有量的规定，但在质的规定上是一样的。

积极只能与消极相比，或者与心理不健康相比，而不能与另一个积极评价相比。积极是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，积极只能与自己的过去感受相比。我们不能比较两个人的积极，科学家和下岗工人都有自己的积极，前者是实验室中对科学的献身，而后者可能体现在对小时工的敬业中。积极是一个带价值导向的概念，而不是一个科学的概念。某一文化进程中对于何谓积极品质会具有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色，是一个复杂的问题。如过去，我们认为节约、谦卑、沉默是积极的品质，而现代社会则更注重创新、自主、主动和外向。

积极也不是总是指一个人征服外部世界，积极有为地把每一个事情都去办好。神经症的人有时就过于征服世界和追求完美了，他们的欲望超越了自

身能力范围，在需要和改造世界面前过于有为，用主观意愿取代现实的客观。比如，当一个强迫症的病人因为屡屡为是否关家中的煤气而焦虑不安的时候，他觉得事事都是有为的，只要我把事情做到尽善尽美，就一定会万无一失。可是，这种脱离现实的有为，恰恰可以理解为过分的欲望，是不合理的，它不是真正的积极，而只能导致矛盾和冲突的消极。真正的积极有时包括一种无为，一种面对现实的客观和如实接受，接受该接受的，做自己能做的，看上去很无奈，但它却是最佳的积极，因为此时此景，没有比这一行为更好的主动。那么作为二十几岁塑性极强的我们，怎样有意识的培养自己积极看待事物的能力呢？

首先，要树立正确的人生观、世界观。人为万物之灵，这是因为人具有思维能力，即人所独有的极其复杂、丰富的主观内心世界，而它的核心就是人生观和世界观。如果有了正确的人生观和世界观，一个人就能对社会、对人生、对世界上的万事万物保持正确的认识，能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高，看得远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

其次，不要对自己过分苛求，应该把奋斗目标定在自己能力所及的范围之内。尽量使自己有圆满完成目标的可能，这样，你的心情就会十分愉悦。

再次，学会自我调控情绪和排除不良情绪，让自己在愉快的环境中度过每一天。

积极向上的情绪状态，使人心情开朗，轻松稳定，精力充沛，对生活充满热情与信心。因此生活中应避免不良情绪的发展，遇到不好的事，要换个方法变个方式思考，你将大有收获。向朋友、亲人倾诉，以疏散郁闷情绪。自我放松，多参加休闲运动。积极参加集体活动，搞好人际关系，你会发觉你的每一天都是快乐的。

积极是心胸豁达的表现，积极是生理健康的目的，积极是人际交往的基础，积极是工作顺利的保证，积极是避免挫折的法宝。年轻的朋友们，让我们积极起来吧，因为那样我们二十几岁的生命将会更加阳光灿烂。



目标坚定，不要得过且过

在美国西点军校的教材里，编入了这样一个故事：

一支远征军正在穿过一片白茫茫的雪域，突然，一个士兵痛苦地捂住双眼：“上帝啊！我什么也看不见了！”没过一会儿，几乎呈几何级数增加的士兵都身不由己的患上了这种怪病。

这件事在军事界掀起了轩然大波，直到后来，才真相大白——原来致使那么多军人失明的罪魁祸首居然是他们的眼睛，是他们的眼睛在不知疲倦地搜索世界，从一个落点到另一个落点。如果连续搜索世界而找不到任何一个落点，眼睛就会因过度紧张而导致失明。

在白茫茫的一片雪域中，士兵的目光因找不到一个落点，找不到一个确定的目标，而导致眼睛失明，致使眼前一片黑暗。

人生也是如此，我们现在还年轻，二十几岁却常常成为人生的另一个起点，因为我们开始了了解社会、改造自己的征程。为了你的人生有一片光明的前景，请为你的人生确定一个坚定的目标吧！

一个人未来的一切都取决于他的人生目标。人生目标可以重塑一个人的性格，改变一个人的生活，也可以影响他的动机和行为方式，甚至决定命运。整个生活都是在人生目标的指引下进行的。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生乐趣。

有目标的人是活得有意义的人，能看重人生本身这一程并把握住过程的人是活得充实而真实的人。“没白活一辈子的人”应该是目的和过程两方面都有质量的人。目的好说，志存高远，从懂事开始，人们就会得到理想的教育。然而许多人活了一辈子，到头来，还没有得到人生过程的乐趣，没有享受人生，这是一种生命自觉与自省的缺乏。

如果你的理想和愿望还不够明确，不足以成为一个目标，那就这样试一

试：想象五年后的你。你可以自问：我想受多高程度的教育？我想做什么样的工作？我期望过什么样的家庭生活？我喜欢住什么样的房子？我想赚多少钱？我想结交什么样的朋友……

树立目标的最大价值在于可以避免浪费时间，避免漫无目的地瞎干。而无论你采用什么原则，一定要有积极的人生观才能实现你生命中的高尚目标。积极的人生观是一种催化剂，使各种成功要素共同作用帮助你实现目标；而消极的人生观也是一种催化剂，却会造成罪恶、灾难等一系列悲剧。

一个人在选定一个前进的目标时，困难肯定也会伴随着你，但无论如何要坚定自己的目标，只有坚定，才可能将困难一点点地甩在后面，年轻的步伐才会迈得更快更轻松。

明确目标是成功之始，而一个积极向上的目标会使你变得强有力，会使你胸怀远大的抱负；积极的目标在你失败时会赋予你再去尝试的勇气，会使你不断向前奋进；积极的目标会给你前进的动力，使你避免倒退，不再为过去担忧；积极参与的目标会使你理想中的“我”与现实中的“我”统一，使你走上成功之路！

人的一生如航海的船只，生活如那不会永远风平浪静的大海。

风雨兼行的人生旅程，需要坚定的目标，执著的奋进中勇敢地搏击风雨。

生活的道路有平坦，有坎坷，亦有崎岖的山路。海浪上空翱翔的海燕，就是生活中勇气与坚强的使者。唯有那似海燕般的勇气与毅力才能在海浪呼啸中自由飞翔。

蓝天中的海燕还是个有目标的精灵。目标明确，从这个岛屿飞向那个岛屿。飞行中的阻碍，练就了她那坚硬的双翅与超群的勇气。唯有勇者才会乘风破浪，抵达目标。海上的水手，历经了多少惊险才会在暴风海浪中处事不惊，镇静地与暴风海啸搏击，赢得生命的过程和人生的价值。

年轻的朋友，你愿意做一只海燕或是一名水手吗？有了坚定的目标，请你别在停留。生命如那飞逝的流星，一晃而过。在短暂的人生中，试问你有没有想过：在与人争吵、怀疑他人、猜测对方、妒忌他人中，你得到了快乐还是失去了别人评价自己的标准与时间的流失？

年轻的朋友，请你静静地思考一下自己走过的路和计划好未来的路吧！过去的成功与失败让自己学会了什么？今天怎样才能更好地利用昨天的经