

最新经典珍藏读本

一本解读自己心灵的枕边书；一本掌控心理、赢得快乐的必读书。

成就一生的 17堂

17Tang
Xin
LiKe



心理课

ChengJiuYiShengDe17TangXinLiKe

贾伟◎编著

阅读此书，你将走进一个健康的新世界，品味幸福的人生。

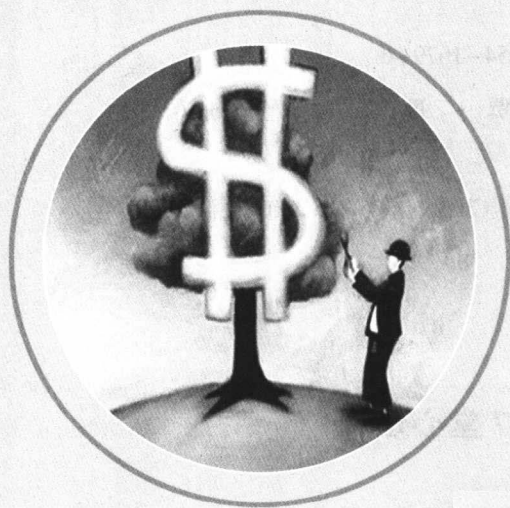


这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以放心地、没有干扰地去审视自己，思考自己。你不会遭到人们的嘲笑，你不必忍受评价，有的只是倾听和关注。

朝華出版社

阅读此书，你将走进一个健康的新世界，品味幸福的人生。

贾伟◎编著



成就一生的 17堂心理课

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的17堂心理课/贾伟编著. —北京:朝华出版社,
2007.9

ISBN 978-7-5054-1679-6

I. 成… II. 贾… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第142159号

成就一生的17堂心理课

作 者 贾 伟

出 版 人 郭林祥

策划编辑 焦雅楠

责任编辑 张 冉

特约编辑 梁小玲

责任印制 赵 岭

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 330千字

印 张 20

版 次 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1679-6

定 价 39.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

在现代社会，不论名人、普通人、富翁还是穷人，每个人都可能产生心理问题，一不小心它就会如影随形。可见，心理是否健康正成为现代人能否享受快乐健康生活的第一要素。

我们正处在一个千变万化、前所未有的历史时期，面对日益激烈的社会竞争的冲击，我们每一个人的心理状况总会发生各种各样的变化。在这种情况下，相信很多人缺乏足够的心理准备和正确的心理指导，遇事往往陷入深深的迷茫和困惑之中。

在日常生活中，我们每做一件事情，每说一句话，都会受到一定心理的影响，尽管有时候我们觉察不到。比如，一个人发脾气，闹情绪，这就是一种心理活动。心理学可以指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行，懂得运用心理学管理自己，我们才会有幸福的人生，在我们的学习和工作中，人与人之间才能友好地相处。

心理学家告诉我们，我们每一个人都有一些需要打开的心结，这些心理盲点，如果及时调节，可能很快会恢复正常。基于现代人心理的需要，本书以生动贴切、具有代表性的故事，讲述了良好的心理是一片晴朗的天空、你应该知道的健康心理、培养成功的个性心理、这样的个性心理最受欢迎、拥有幸福的心理情感生活、健康的心理能够营造美满的家庭生活、揣摩领导的心理让你的领导喜欢你、与领导得体相处的心理、下属自愿与你合作的心理、为什么要与下属友好相处、用尽心思与朋友搞好关系的心理、为什么要与朋友营造和谐的氛围、为什么与同事愉快相处要把握适当的分寸、与不友好同事相处时的心理调适、诠释心理的困惑、解读女人的内心世界、解读男人的内心世界以及附录——心理测试等方面的内容。这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以没有干扰地去审





视自己，思考自己，不会遭到人们的嘲笑，不必忍受他人的评价，有的只是倾听和关注。

希望本书能够真正成为读者的良师益友，能够为读者的心理健康增添一份微薄之力，使大家走出心灵的困惑，迈向成功。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。

目 录

第一课 良好的心理是一片晴朗的天空

生活变幻莫测，但只要有了良好的心理，即使遇到突如其来的变故，它也能使你以处乱不惊的沉稳把握航向，将你的人生带往幸福的彼岸。

第一节	异常心理的表现	(3)
第二节	积极应对心理压力	(4)
第三节	影响人生的不是环境而是心态	(6)
第四节	好习惯的巨大力量	(7)
第五节	微笑和幽默能够调节心理	(10)
第六节	心理健康才能长寿	(11)

第二课 你应该知道的健康心理

健康的心理可以使身体产生活力，有助于身体保持平衡和发挥正常的功能。就算有了疾病，健康的心理也能使我们增强信心，帮助我们战胜疾病，取得好的结果。

第一节	健康的心理可以使身体产生活力	(15)
第二节	把困难当成人生的财富	(15)
第三节	学会用积极、乐观的态度对待生活	(17)
第四节	危机就是转机	(18)
第五节	保持“再试一次”的勇气	(19)
第六节	为什么要消除心理重负	(20)
第七节	用爱心对待他人	(23)
第八节	爱会给你带来机遇	(23)





三课 培养成功的个性心理

我们每个人都会有这样的心理：“别人能成功，为什么我不能？”这种召唤会使你逐渐走向成功。在这个过程中，你的情绪会得到平衡，你的潜能会得到开发，你的效能会得到提高，你的个性会得到培养。

- 第一节 铸就敏锐的性格优势 (27)
- 第二节 增强自制力 (28)
- 第三节 内向型性格的成功心理 (29)
- 第四节 外向型性格的成功心理 (31)
- 第五节 找到适合自己的成功性格 (32)
- 第六节 怎样培养你的独特性格 (34)
- 第七节 克服容易造成悲剧性格的心理 (36)
- 第八节 善于与不同性格的人相处 (39)

四课 这样的个性心理最受欢迎

心理学家曾一再告诫世人，改善你的个性，健全你的个性，扼住命运的咽喉，做命运的主人。要改善自己的个性，健全自己的个性，前提是要认识自己的个性，找到自己个性中存在的缺陷，对症下药，为明天的成功铺路搭桥。

- 第一节 “听其言，观其行”是个性心理的外在表现 (43)
- 第二节 具有正直、诚实的健康心理 (45)
- 第三节 生活的经历能够塑造和改变心理性格 (46)
- 第四节 从衣服的选择上观察对方的心理性格 (47)
- 第五节 根据你的心理性格选择职业 (49)
- 第六节 每一种健康心理都是你成功的基础 (51)
- 第七节 做事果断的成功心理 (53)
- 第八节 培养在困难面前顽强不屈的心理 (54)



五课 拥有幸福的心理情感生活

每个人的情感都有一些需要打开的“心结”，这些心理盲点，需要我们及时地调整。事实证明，情感越是经过岁月的磨炼，越能显示出纯洁的本色，也就越能持久地沁人心脾。有共同的追求，再加上性格、爱好、习惯等方面的契合，以及双方的相互理解与包容，就能拥有甜美、和谐的情感生活。

- 第一节 为什么说爱情是男女双方心灵的共鸣 (59)
- 第二节 分清友情和爱情才能准确地把握角色 (60)
- 第三节 女性朋友的恋爱心理 (61)
- 第四节 男性朋友的恋爱心理 (63)
- 第五节 理智地和恋人分手 (64)
- 第六节 婚前心理调节使你顺利地由恋爱走向婚姻 (66)



六课 健康的心理能够营造美满的家庭生活

家庭的幸福不单单取决于感情，更取决于家庭成员内心的品质和美德，即心地善良、品德美好、恭谨谦让、知书达理、关心别人。爱情需要珍惜、呵护，更需要温暖和光明。

- 第一节 健康的心理可以营造美满的家庭生活 (71)
- 第二节 夫妻之间互送礼物的心理 (72)
- 第三节 夫妻吵架是一门艺术 (74)
- 第四节 夫妻间的依恋与依赖心理 (76)
- 第五节 如何改善家庭环境 (77)
- 第六节 如何培育感情的土壤 (79)
- 第七节 实现夫妻之间在心理上的真正平等 (80)
- 第八节 任性的女人会导致婚姻破裂 (82)
- 第九节 平淡婚姻生活中的情趣 (84)





七课 了解领导的心理，让你的领导喜欢你

每一个人都有管着自己的领导，作为一名员工，不但要把工作做好，而且还要了解领导的心理，尽量让上司满意。用什么来使得上司对你满意呢？一是业绩；二是要学会让领导喜欢你。

- 第一节 通过汇报工作了解领导的心理 (89)
- 第二节 应对不同心理性格的上司 (91)
- 第三节 怎样让领导重视自己 (92)
- 第四节 了解上司的心理，为自己创造晋升的机会 (93)
- 第五节 不要对领导传谣生事 (94)
- 第六节 哪些领导的心理不健全 (95)
- 第七节 了解领导的心理，让领导为你办“私事” (96)

八课 与领导得体相处的心理

领导不得不从心底里佩服你、尊重你，对你另眼相看，从而能以一种较为平等的姿态与你相处。

- 第一节 与领导轻松相处的心理 (101)
- 第二节 与上级的交谈要有“度” (103)
- 第三节 与副职上司融洽相处的心理 (104)
- 第四节 要善于给女性领导“补台” (105)
- 第五节 与女性领导相处的心理 (106)
- 第六节 下属做事露锋芒的心理 (107)
- 第七节 巧妙地对待领导的过错 (108)
- 第八节 爱挑剔的领导的心理表现 (109)
- 第九节 上司发脾气的心里表现 (111)
- 第十节 为什么不可随便向领导提建议 (112)
- 第十一节 办事越“位”的心理表现 (113)
- 第十二节 怎样与彼此不团结的领导相处 (114)

九课 下属自愿与你合作的心理

心理学家认为,优秀的领导擅长掌握职员差异,认清每位职员的优缺点,因人而异,因材施教,对职员采取个别管理原则,使职员自觉自愿地配合领导进行工作。

- 第一节 心理健康的领导能表现出非凡的决策能力 (119)
- 第二节 怎样让下属自愿配合你的工作 (119)
- 第三节 为什么要为下属树立榜样 (121)
- 第四节 协调下属之间冲突需要把握的心理 (122)
- 第五节 不摆架子,平易随和 (124)
- 第六节 管理者常犯错误的心理调适 (125)
- 第七节 充分授权适当控制的心理 (127)
- 第八节 为什么要把握用人的基本要领 (130)
- 第九节 在复杂的情况下作出正确决策 (132)
- 第十节 处理好各种人事问题应具有的健康心理 (134)
- 第十一节 领导需要克服的几种心理现象 (136)

十课 为什么要与下属友好相处

心理学研究表明,做一名管理者,需要很多技巧和艺术,尤其是在处理员工与你的关系时,更应当设法让他们佩服你。

- 第一节 让下属欣然服从你的命令 (141)
- 第二节 向下属请教不是一件容易的事 (142)
- 第三节 当下属抱怨时,你应有同情心理 (144)
- 第四节 如何采取巧妙的方法训诫下属 (146)
- 第五节 为什么要谨慎对待比自己资格老的下属 (147)
- 第六节 正确评价下属的功过是非需要健康的心理 (149)
- 第七节 有效了解下属的要求 (150)
- 第八节 使下属保持较高的工作效率 (152)





十一课 用尽心思与朋友搞好关系的心理

朋友是生活的一部分，可以让原本狭窄的生活圈子拓宽。你可以花一点时间和你的朋友保持联系，保持沟通，了解彼此的心理状态。如此坚持下去，你会发现和朋友之间的关系变得更好了。

- 第一节 为什么朋友之间要有事没事常联系 (157)
- 第二节 能为朋友保守秘密才能获得朋友的信赖 (159)
- 第三节 结交朋友才能方便自己 (160)
- 第四节 与朋友交往需要合理地消除误解 (162)
- 第五节 如何从就餐座位判断对方的心理 (164)
- 第六节 朋友之间的得与失 (165)
- 第七节 如何结交异性朋友 (165)
- 第八节 输棋赢朋友的心理 (166)

十二课 为什么要与朋友营造和谐的氛围

做别人的好朋友以及有个好朋友，能使我们日子过得丰富充实。可是，友谊不是要有就有的，而必须经过栽种培养。

- 第一节 为什么不能让争论影响朋友之间的友谊 (171)
- 第二节 怎样建立健康的交往心态 (173)
- 第三节 为什么幽默能够赢得更多的朋友 (175)
- 第四节 对朋友不能一视同仁的心理 (176)
- 第五节 为什么朋友能与你共同分担快乐 (177)
- 第六节 与朋友有福同享、有难同当 (178)
- 第七节 怎样使友谊得到不断的巩固 (179)
- 第八节 在日常生活中如何建立深厚的友情 (180)
- 第九节 怎样提高与朋友聊天的技巧 (183)



十三课 为什么与同事愉快相处要把握适当的分寸

心理学家认为,合作是一件快乐的事情,有些事情只有互相合作才能做成。同样,帮助别人就是强大自己,帮助别人也就是帮助自己,别人得到的并非是你自己失去的。

第一节	与同事和睦相处是一门心理学	(187)
第二节	与资深同事沟通的技巧	(188)
第三节	与女同事沟通的技巧	(190)
第四节	喜欢在同事面前吹牛的心理	(191)
第五节	避开办公室的“雷区”	(192)
第六节	为什么说与同事相处要保持距离	(193)
第七节	如何处理同事之间的歧见	(194)
第八节	与同事相处时自己要消除嫉妒心理	(195)
第九节	怎样与任性的同事交往	(196)



十四课 与不友好同事相处时的心理调适

要知道,不友好的同事是靠着别人的容忍和宽容才得以立足的,别人并不是怕他、恨他,只不过是本着“多一事不如少一事”的心境避免麻烦的产生而已。

第一节	怎样避免同事的排挤	(199)
第二节	尖酸刻薄同事的心理	(200)
第三节	避免同事的嫉妒	(200)
第四节	情绪不稳定同事的心理	(203)
第五节	孤高自傲同事的心理	(204)
第六节	怎样应对自以为是的同事	(205)
第七节	怎样应对利用他人的同事	(206)
第八节	爱打“小报告”同事的心理	(207)





十五

十五课 诠释心理的困惑

当心愿无法达成，或是不知道自己真正的需求时，我们会产生一些心理困惑，不自觉地掩盖了善良积极的天性，逐渐失去了真实的自我。这时候，我们必须学会辨识负面障碍，掌握一些方法来消除消极的心理影响，使你面对真实的自我。

第一节	优柔寡断的心理表现	(213)
第二节	应对优柔寡断心理的策略	(214)
第三节	自卑心理的表现	(217)
第四节	应对自卑心理的策略	(219)
第五节	虚荣心理的表现	(221)
第六节	应对虚荣心理的策略	(224)
第七节	刚愎心理的表现	(225)
第八节	应对刚愎心理的策略	(228)
第九节	猜疑心理的表现	(229)
第十节	应对猜疑心理的策略	(232)
第十一节	嫉妒心理的表现	(233)
第十二节	应对嫉妒心理的策略	(235)
第十三节	懦弱心理的表现	(236)
第十四节	应对懦弱心理的策略	(238)
第十五节	狭隘心理的表现	(239)
第十六节	应对狭隘心理的策略	(240)

十六

十六课 解读女人的内心世界

一个成熟女人的一生会是永不停留地螺旋式上升的过程，即使遇到突如其来的变故，她也能牢牢把握住自己的方向盘，处乱不惊地沉稳把握方向，将自己的人生带往幸福的彼岸。

第一节	女人的直觉特别敏锐	(245)
第二节	女人爱说“悄悄话”的心理	(246)



第三节	为什么有些女性经不住男人的执著追求	(247)
第四节	女人要掌握哪些必要的社交原则	(247)
第五节	女人如何进行职业规划	(250)
第六节	职场女性为什么要克服依靠的习惯	(252)
第七节	改变思维方式才能使你的事业获得成功	(254)
第八节	女人的魅力总是体现在气质上	(255)
第九节	女大学生如何培养自己正确的恋爱心理	(256)
第十节	女人事业止步不前的原因是什么	(258)
第十一节	为什么有些女性虚荣心强	(259)
第十二节	再婚女性如何克服心理障碍	(260)
第十三节	女人比男人更想获得完美的婚姻生活	(262)

十七课 解读男人的内心世界

尽管千人千面、人心难测，但共同的人性倾向、共同的心理特征，会帮助你及时作出正确的判断，发挥自己的心理优势，在男人的世界中获得先机。

第一节	男人为何总是很慷慨	(267)
第二节	固执往往是男人的本色	(268)
第三节	与交际圈外的人融洽相处	(270)
第四节	为何在男人心目中工作最重要	(272)
第五节	解惑职场中的烦心事	(273)
第六节	成熟男人的情感世界是深沉和温柔的	(276)
第七节	男人恋爱时要注重调适自己的心理	(277)
第八节	男人向意中人展现自己的魅力	(278)
第九节	男人喜欢打听女友过去的心理	(280)
第十节	男人如何抚平失恋的心理创伤	(281)
第十一节	流泪不是男人的耻辱	(282)
第十二节	男人为何不愿求人	(283)
第十三节	男人怕老婆的心理	(284)





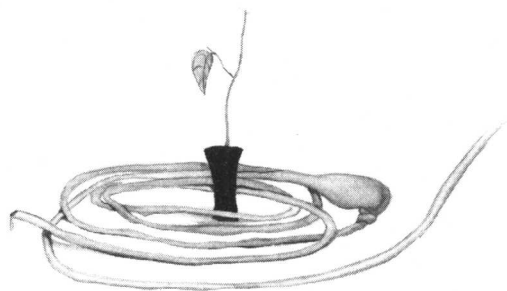
第十四节	为什么有些男人爱把目光投向女性	(287)
第十五节	为什么有些男人爱请客	(287)
第十六节	为什么有些男人喜欢意气用事	(288)

附录：心理测试 (290)

一、你有不良心理吗？	(290)
二、你感到自卑吗？	(291)
三、你是否容易愤怒？	(292)
四、你是否爱嫉妒别人？	(293)
五、你如何面对竞争？	(295)
六、你的学生时代感到孤独吗？	(297)
七、你有自知之明吗？	(298)
八、你是一个乐观的人吗？	(300)
九、你是否具有男人魅力？	(301)
十、夫妻关系测试	(303)

第一课

良好的心理是一片晴朗的天空



生活变幻莫测，但只要有了良好的心理，即使遇到突如其来的变故，它也能使你以处乱不惊的沉稳把握航向，将你的人生带往幸福的彼岸。
