

翟玉峰◎著

领导干部 要读点

心理学

在社会面临转型期的今天，每一位干部都面临巨大的压力。
所以，领导干部要读点心理学。



LINGDAO GANBU YAO DUDIAN XINLIXUE



新世界

NEW WORLD PRESS

LINGDAO GANBU YAO DUDIAN XINLIXUE

翟玉峰◎著

领导干部 要读点 心理学

图书在版编目(CIP)数据

领导干部要读点心理学/翟玉峰著. —北京: 新世界出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5104-2778-7

I. ①领… II. ①翟… III. ①领导心理学 IV. ①C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 068044 号

领导干部要读点心理学

作 者: 翟玉峰

责任编辑: 闫 红 郭海丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 240 千字 印张: 15.5

版次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

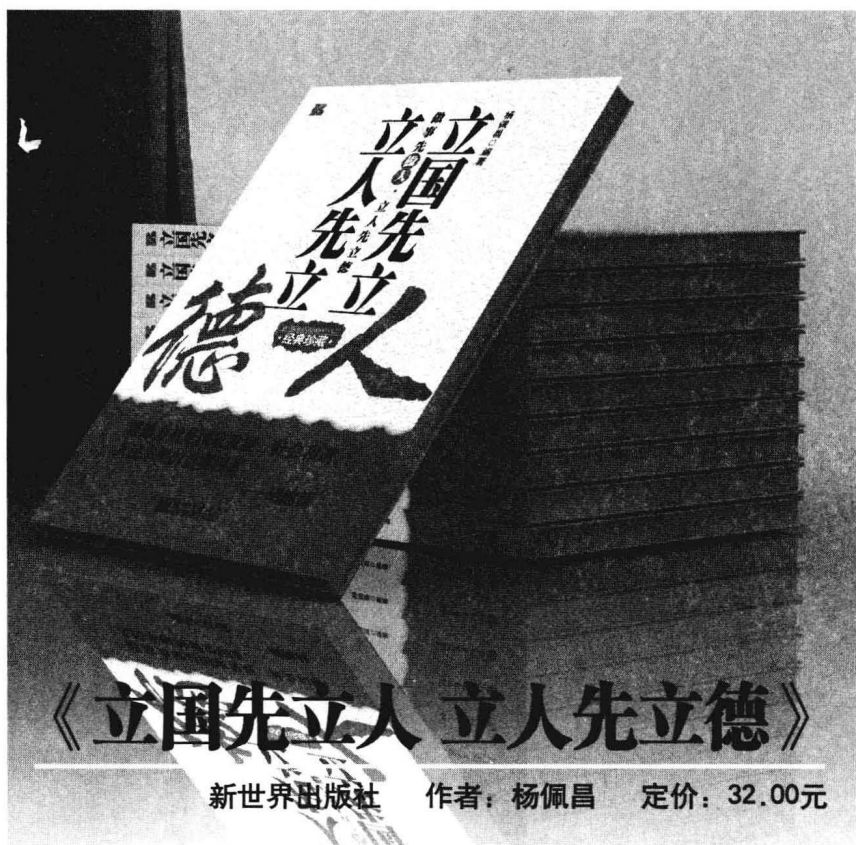
书号: ISBN 978-7-5104-2778-7

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



《立国先立人 立人先立德》

新世界出版社 作者：杨佩昌 定价：32.00元

编辑推荐：

这本书全面地阐释了国家、个人与道德的关系，即“立国”先要“立人”，因为“立人”是根本；“立人”先要“立德”，因为做人、做事都要以“德”为先。这本书针对当今社会上的因为道德失范而出现的种种不良现状，深刻地阐释了社会道德“沙漠化”的危害及在当前社会实施“立德”工作的必要性，呼吁我们要在发扬中华民族传统美德的基础上，开展适用于我国的“新道德运动”，用以涤荡一些阴暗角落里的污泥浊水，净化人们的灵魂。这是摆在每个公民面前的一项伟大、艰巨而又义不容辞的任务。



《立业先立人 立人先立德》

新世界出版社 作者：杨佩昌 定价：32.00元

编辑推荐：

人生有三立：立人以求敬、立业以求利、立德以求尊。谁都想在这个社会上顽强地立起来，为自己立起堂堂正正的口碑，立起兴兴隆隆的事业，立起体体面面的人生。而若想切实立起这一切，就必须首先在人生旅程中立起“立德”基石，而后才能“立人，立业”。一生得此三立，就像获得了一个坚固稳定的三角架，不仅可以支撑起做事的理想、做人的尊严，也更能支撑起事业的成功和人生的幸福。

本书内容包括以下三大部分：事业、个人与道德；立人、立业为何关乎道德；立德的理想与现实。书中深入浅出地阐述了立业先立人、立人先立德这一主旨，并结合了当今一些典型的社会现象与热点事件进行了分析。

前言

心理学到底是一门怎样的学科？

心理学可以让我们发现自己、理解自己，使我们对自身、对世界有一个更全面的认识，有助于个人的成长与成功，但它绝不仅仅是成功学。

心理学可以让我们更充分地了解他人的表现，明白一个人言语、动作等行业表象下的内心活动以及内在诉求，但它绝不仅仅是读心术。

心理学可以让我们明白交际当中的一些规律，也让我们懂得如何去尊重别人，懂得如何加快加深人与人之间的交流，但它绝不仅仅是表演与口才。

心理学可以让我们看清组织中人与人的关系，看清不同的人的性格特征，以及社会中不同角色的行为动力，由此而提升管理技能，但它绝不仅仅是领导力。

心理学还可以让我们了解身体、生命的规律，并通过一些表面的征兆，来提前获取心理活动中的负面因素，从而改善生活方式，拥抱健康，但它绝不仅仅是保健养生。

这看似拥有无穷魔力的学科其实并不高深，因为其有着科学、系统的内在规律。只要掌握好规律，建立以心理学为基础的思考问题的基本架构，就能快速进入心理学的世界。

如今，心理学已然成为一股潮流、一种时尚。因为心理学中一些实用的经验、技巧吸引着越来越多的人去关注。

我国正处在前所未有的社会转型期，人们的生活节奏普遍加快，压力日益加大，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多。领导干部作为特殊的社会群体，其心理健康以及心理学应用能力，都关系到执政能力与和谐社

会建设，关系到管理的效率及社会的稳定。所以，领导干部的心理学学习，应当被重视起来。

然而，由于领导干部工作有其特殊性，在心理学的应用上，领导干部又与其他大众领域有所区别。本书正是从领导干部的工作特点、接受角度，重新梳理了心理学的主要知识及实践经验，并将心理学知识融会贯通于生动的故事当中，力图深入浅出地提炼心理学的主要规律，以指导领导干部在工作和生活中趋利避害。

与时俱进是领导干部的一大追求，相信通过本书的阅读和学习，读者朋友可以完成对主要心理学知识的全面掌握，还可以对自己的身心健康、日常工作、生活社交产生推动作用，进而以更好的状态投身于工作，投身于社会，投身于国家建设事业中去。



《领导干部要读点历史 (中国篇)》

新世界出版社 作者：俞兆群 定价：36.00元

编辑推荐：

本书着眼于中国古代社会的发展进程，以及其中出现的王朝更替和治国改革等方面，力图通过多角度的描述带读者走入充满智慧和进步的中国历史。在本书中，读者可以看到作者从各个方面对历史王朝的深度剖析，以及值得领导干部借鉴的心得和体会。

本书重新解读了中国历史上各个王朝的兴亡，其中统治者所实行的优良政策和大力改革的治国方针对于现在的领导干部来说并不过时，反而有更加深刻的意义，领导干部应该以历史为鉴，把历史当成一面镜子，不忘那些导致朝代灭亡的教训，要居安思危，从衰败中总结经验，为建设有中国特色的社会主义添砖加瓦。



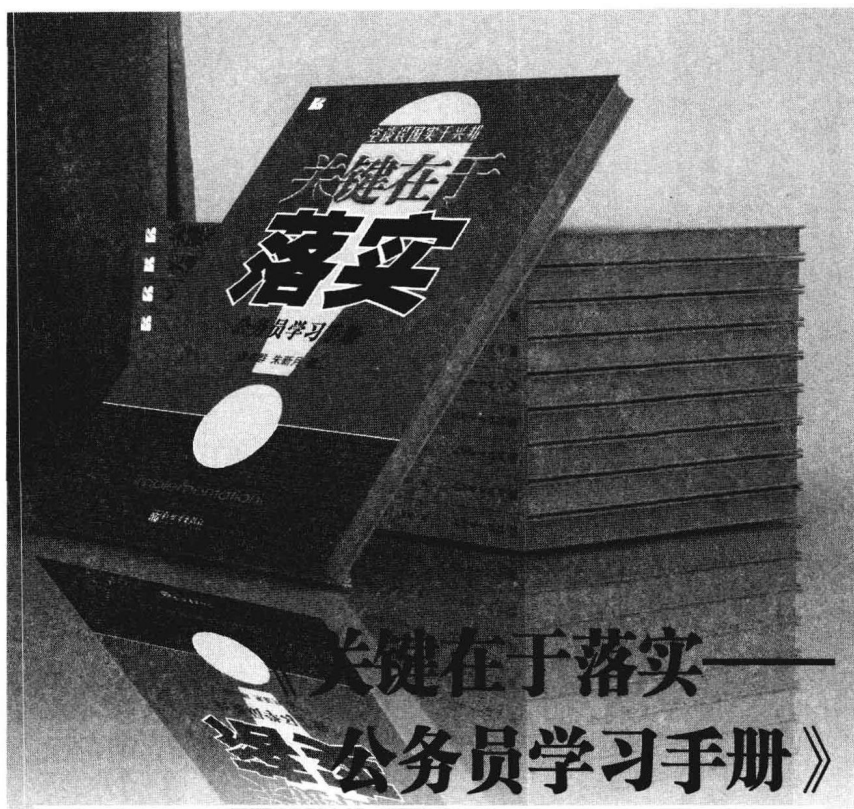
《历史总是令人叹息》

新世界出版社 作者：肖刚 定价：35.00元

编辑推荐：

很多人都知道清末是一段屈辱史，不愿再次回顾，但这本书却以清朝、日本、英国在同一历史阶段的不同发展情况说明了不停地发展才是硬道理这个真理，且评论公正客观，可以说是同类书中佼佼者。

本书记录了中、日、英三国在近代的几次比较大的变革，尤其是政治制度和工业化方面的变革，以及资本主义国家对中国近代历史的影响。作者结合自己对这段历史的看法，以严谨的历史态度去写作，尽量做到史料分析的真实与详尽。在书中，读者会清楚地看到清朝的衰落，日本、英国的崛起和衰落。通过对比阅读，读者可以发现导致清朝灭亡的各种因素，进而开拓自己的视野。



新世界出版社 作者：俞兆群 朱新月 定价：29.80元

编辑推荐：

现在，从中央到地方都加大了抓落实的工作力度，已经逐步把强调的重点从理念转到了行动上，到处都在讲落实、落实。不仅领导这样要求员工，一个部门也这样要求它们的领导。想法再妙、理念再先进，不落实到实处，就都是空想。那么什么是落实？落实的方法和途径有哪些？又怎样解决在落实各阶段中遇到的问题呢？《关键在于落实——公务员学习手册》一书恰恰把这之中的问题说到了、说细了、说透了。

目录

第一章

领导干部应知的心理学基础 ——认识真正实用的心理学

1. 心理学的十大关键词 / 003
2. 心理学的历史、分类及主要流派 / 010
3. 感觉、知觉与意识 / 018
4. 记忆、思维、想象与创造 / 023
5. 气质与性格 / 028
6. 情绪与情感 / 033
7. 社会与人际 / 037
8. 生理与心理 / 042

第二章

领导干部要懂的人格心理学 ——探寻内心深处的性格特质

1. 弗洛伊德的精神分析理论 / 049
2. 荣格的分析心理学 / 053
3. 奥尔波特的人格特质理论 / 058
4. 当前流行的九型人格理论 / 062

第三章

领导干部应掌握的领导心理学 ——通过心理学做卓越的领导者

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. 认知基础：领导干部的五项心理要求 | / 071 |
| 2. 了解需求：上级与下级的需求理论 | / 076 |
| 3. 避开陷阱：小心工作中的心理陷阱 | / 081 |
| 4. 懂得激励：要领导，先领“心” | / 086 |
| 5. 善于表现：领导心理与魅力表现 | / 091 |

第四章

领导干部必知的八种读心术 ——透过细节读懂别人的内心

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. 透过语言看心理活动 | / 099 |
| 2. 手部动作如何反映内心 | / 106 |
| 3. 上身的细节表现透露的心理活动 | / 112 |
| 4. 下肢动作反映的心理活动 | / 117 |
| 5. 表情变化反映的心理变化 | / 122 |
| 6. 特定习惯隐含的心理特征 | / 127 |

第五章

领导干部必学的日常生活心理分析 ——心理学也可以这样有趣

- | | |
|---------------|-------|
| 1. 食亦有道：食物心理学 | / 133 |
| 2. 色彩密码：色彩心理学 | / 138 |
| 3. 穿出风采：服装心理学 | / 143 |
| 4. 空间营造：环境心理学 | / 147 |
| 5. 趋利避害：犯罪心理学 | / 151 |

- 6. 强壮身心：运动心理学 / 157
- 7. 愉悦之旅：音乐心理学 / 160

第六章

领导干部要了解的女性心理学 ——帮你读懂女人心，助你做好本职工作

- 1. 女性思维方式面面观 / 167
- 2. 新时代女性的心理特征 / 170
- 3. 推动女员工积极工作的六大法宝 / 173
- 4. 与异性共事应规避的职业陷阱 / 177
- 5. 避免犯错误的五种关键问题处理方法 / 180

第七章

领导干部要学会自我心理调节 ——心理健康是一切发展的基础

- 1. 心理健康的五大标准 / 187
- 2. 领导干部需要警惕的心理疾病 / 191
- 3. 调整心态，面对挫折 / 196
- 4. 突破障碍，缓解焦虑 / 200
- 5. 打开心灵，释放压力 / 203
- 6. 领导干部心理健康测试 / 206

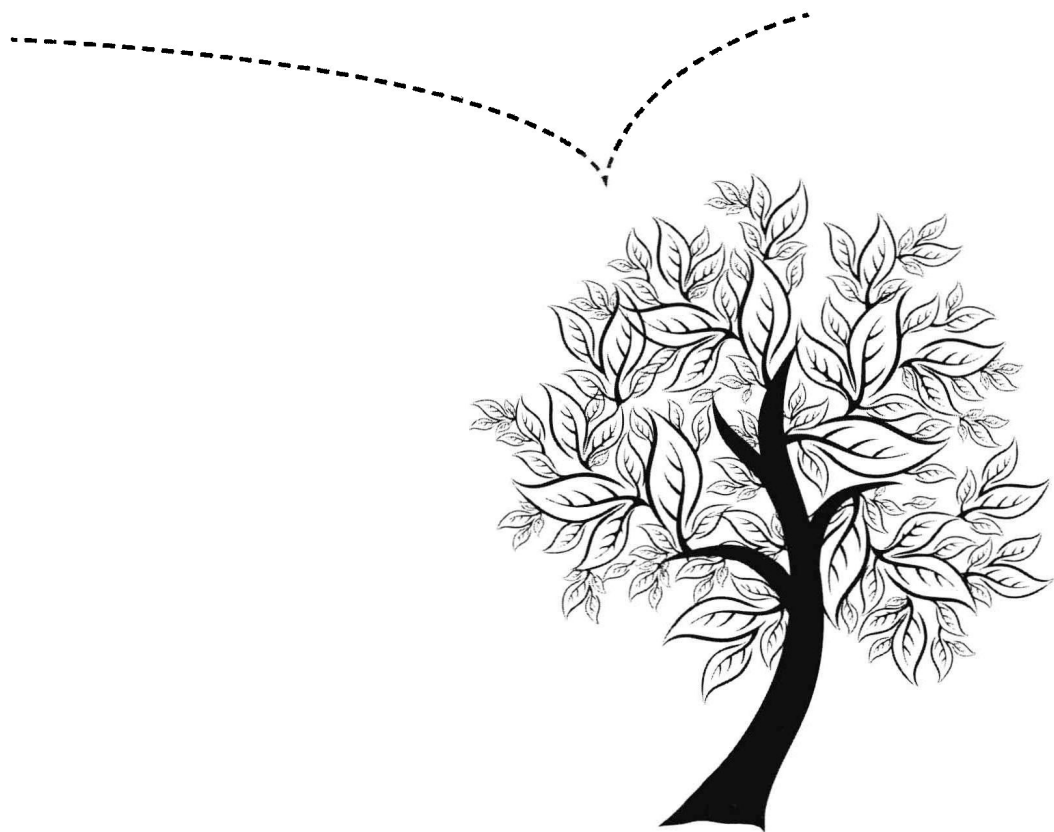
附录

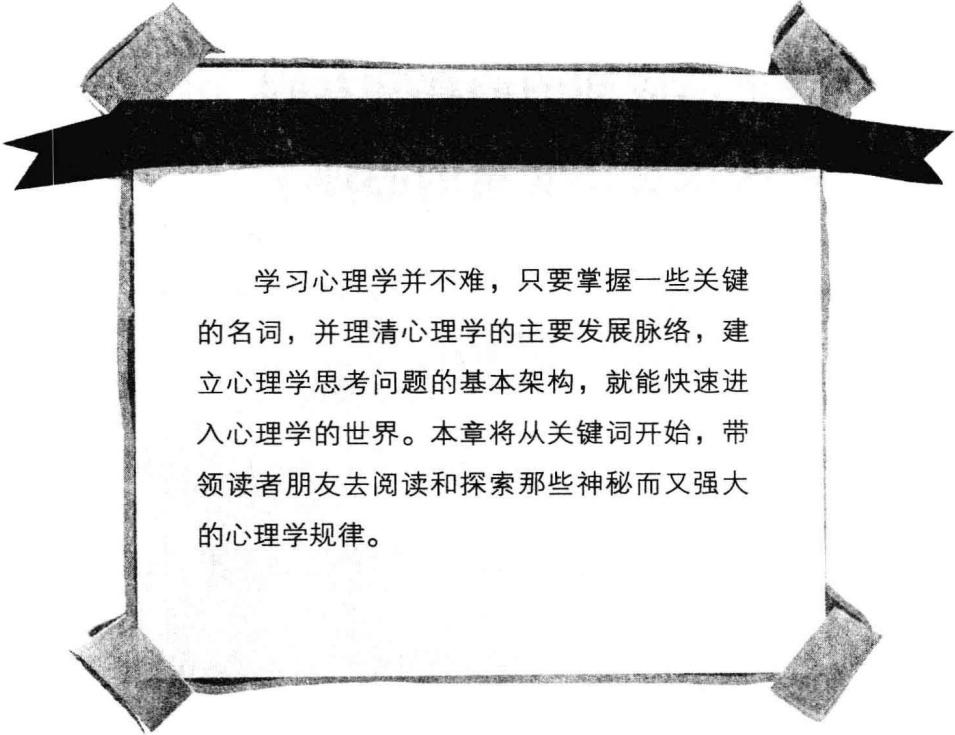
领导干部要记住的心理学经典 ——可快速掌握的心理学知识精选

- 1. 领导干部必读的十大心理学著作 / 214
- 2. 领导干部必知的十大心理学家 / 220
- 3. 领导干部必用的十大心理学效应 / 228

第一章

领导干部应知的心理学基础 ——认识真正实用的心理学





学习心理学并不难，只要掌握一些关键的名词，并理清心理学的主要发展脉络，建立心理学思考问题的基本架构，就能快速进入心理学的世界。本章将从关键词开始，带领读者朋友去阅读和探索那些神秘而又强大的心理学规律。

1. 心理学的十大关键词

心理学是当今流行的一门综合学科，因为心理学中有很多实用的经验、技巧，它们吸引了越来越多的人的关注。其看起来高深，但也有些快速入门的方法。开宗明义，也为了正本清源，本书开篇将介绍学习心理学所必须明确的十大关键词。

一、心理

心理，也就是心理学的研究对象。在百度词条里，心理是指生物对客观物质世界的主观反应。心理现象包括心理过程和人格。通俗来讲，心理就是我们看待事物时的内心活动过程。

人们通过各种感官认识外部世界的事物，同时，通过头脑的活动来处理各感官吸收到的信息，并思考着事物的因果关系。

心理是一个有意思的研究对象，因为其不仅有着与科学紧密相关的理性特征，还有着随个人感情变动的感性特征。而心理学就是建立在这些过程与特征基础上的学科。

二、心理学

明白了心理的意思，心理学就好理解了。心理学是研究人和动





物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，特别是对人心理的研究。其目的是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展规律。简单地说，心理学就是研究心理现象和心理规律的一门科学。

由于当前信息传播途径的多元化，心理学的很多成果和研究方法也渐渐传入大众，拉近了与普通人的距离，也成了一门流行学科。

心理学的研究包括了大脑活动、语言、记忆、情感等现象，通过学习心理学，我们可以科学地解释两性差异，也能了解为什么有的人会有偏食心理，甚至你会怀疑自己的儿时记忆，总之，这是一门有趣且实用的学科。

三、神经科学

在心理学的发展过程中，神经科学起到了非常重要的作用。神经科学可以说是心理学的基础，其研究目的是解释神智活动的生物学机制。也就是说，神经科学可以从细胞生物学和分子生物学的角度来解释人的行为和心理活动。

神经科学为我们解释情绪、思想及动作发生的原因，其包括脑科学、神经生物学、神经病理学、行为遗传学等领域。神经科学领域最早开展系统理论和计算机科学研究，比如神经控制论、人工智能等。21世纪系统生物学在细胞分子层次重新兴起后，又形成了系统神经科学和计算神经科学。

近年来，认知神经科学的出现，更是综合了各种学科和新兴技术，为神经科学和心理学的研究提供了更为广阔的平台。

四、思维

思维是抽象概括的人脑活动方式。思维的定义有广义和狭义之分，广义的思维是人脑对客观现实的间接和概括反映。它反映的是事