

# 《成功心理学》

## 图书基本信息

# 《成功心理学》

## 内容概要

批判性思考成功的经典力作

时间和金钱管理、沟通和人际关系的基本法则

打破“成功学”迷思，用系统、科学的心理学工具实现专属于自己的成功

### 编辑推荐

拥有一份大有前途的工作，可又怀揣其他的梦想，这时的你究竟该如何选择？当事业遇到瓶颈、希望寻求突破，可又对充满不确定性的改变心存疑虑时，在这样布满自我危机的十字路口，你又该何去何从？什么才是正确的选择？哪一条才是真正通往成功的道路？《成功心理学》将带你批判性思考成功，重新审视自己的梦想、价值观、兴趣、技能、人际关系等，发现真正属于自己的成功。

《成功心理学》以重新定义成功为基础，以心理学为展开思考的工具，不提供可复制的成功模板，只为鼓励你探索成功的多样性。本书将使你更好地认识自己，明确自己擅长的技能，探求真正的兴趣所在。在积极的自我管理过程中，你将学会合理规划时间与金钱的技能，精进沟通技巧，灵活应对他人建议，有效处理负面批评。阅读本书，你将摆脱不加思辨的从众心态，不再为既定的社会规则、等级观、价值观等所束缚。更清晰的自我将使你更坚定地走在想走的道路上。

### 内容简介

本书是一本以成功为主题的心理学教材，出版至今已再版5次，长销不衰。

本书从重新定义成功出发，以心理学为脚手架，逐层从心理学的角度来分析成功的概念以及对每个人而言有意义的成功。通过平实的语言、多样的图表以及练习与活动来引导读者进行批判性思考，鼓励读者在寻找自我与不断自省的过程中探索自己的成功。本书以简单易懂的方式讲解心理学理论与知识，并且配有众多丰富的真实案例。这使读者在认识自己、发掘自身能力、增强自信与自尊的同时，还能切实地提高自我管理与沟通等实际技能。读者还可以在阅读的同时通过“个人日志”追踪自己进步与改变的过程，实用性极高且不乏趣味。

本书不诉诸空洞的宣言，只告诉读者这样一个简单的理念——每个人都可以切实地寻找到属于自己的成功。而只要找到自己，并在此基础上良好地管理自己，这就是成功。

### 名人推荐

作为一本非典型大学教材，本书从心理学角度集中火力，简明扼要地讲清楚了三个生活中的关键问题：如何定义成功？如何发现自己？如何达到目标？最难得可贵的，就在于不仅指明目标，更提供了可行的解决方案。

——庄鉴韬，《中国汽车画报》出版人兼主编

所谓的成功可能不在于对物质的占有，或者名利双收，很可能是在工作和生活中、在人生经历中体验了快乐，快乐才是幸福的真谛，成功也就寓于其中了。

——杨洪波，《卓越理财》杂志出版人、卓越美术馆总经理

这绝不是又一本成功学鸡汤。这本书从心理学和社会学专业角度系统解答了人们对于成功的困惑。知易行难，而本书结构化的练习让你不仅知道，并且能够做到。推荐每一位正处在人生迷茫阶段的年轻人一读，一定可以改变你的旅程。

——寺主人，“女神进化论”创始人

一本从心理学角度剖析“成功”的上佳之作。对于充斥着各种心灵鸡汤、伪心理学畅销书的图书市场来说，本书如同一股清流注入其中。推荐给每一位希望拥有更积极的心态、渴求获得更完满的人生，以及爱好心理学的读者朋友。

——罗文益，知乎心理学达人

# 《成功心理学》

## 作者简介

丹尼斯·韦特利（Denis Waitley），美国著名的畅销书作家与管理专家，同时也是非常受欢迎的励志演说家。韦特利先生是“人的表现和潜力”领域中世界著名的专家，《财富》500强企业高级行政人员培训导师。韦特利先生是美国自尊协会的创会成员之一，并担任过职业教育总统理事会和国际家长协会的顾问。

韦特利先生向每个领域的领袖人物（从首席执行官到超级竞技冠军）提供咨询，他也将自己的所学所得传授给美国宇航员、海军陆战队队员以及奥林匹克运动员，以帮助各行各业的人们尽己所能地达成自己的目标与理想。

顾肃，南京大学哲学与法学教授，博士生导师。1983年至1986年获得美国哈佛燕京学院奖学金，赴美国杜克大学（Duke University）留学，主攻西方哲学（包括法律哲学），获硕士学位，于1989年获得南京大学哲学博士学位。

刘森林，自由译者。

# 《成功心理学》

## 书籍目录

- 前言
- 第一章 心理学与成功
- 第二章 自我意识
- 第三章 目标和障碍
- 第四章 自尊
- 第五章 积极思考
- 第六章 自我约束
- 第七章 自我激励
- 第八章 资源管理
- 第九章 沟通与人际关系
- 译后记
- 出版后记

## 精彩短评

- 1、如题，求个链接...
- 2、比现在的鸡汤心理学好很多，不愧是学术著作。
- 3、#拆书学院【梦想赋能班】作业  
真正的成功是一个历程而不是终点，它包括内省、思考你所真正重视的事物，挖掘自己的特长和潜力，制定目标，并且通过积极的情绪管理、自我激励、时间时间、财务、健康的身体以及良好的沟通以达到目标，度过有意义的人生。
- 4、这本书首先让你认清自己想要什么样的成功。
- 5、成功方法论
- 6、1、价值观的梳理对我意义重大。  
2、第九章打算后期再多看几遍做笔记，在沟通方面尤其是倾听这块很欠缺，需要做个主题阅读并刻意练习来提升
- 7、买了，正在读
- 8、如果能跟着书里的练习来做会很有效吧。可惜我太懒了。
- 9、和领导力培训中的内容基本一样，掌握任何一个章节的内容都可以让人有快速的成长。
- 10、靠谱
- 11、获益良多，每一次的成功都来源于最深处的自我。
- 12、阅读时间：2016.7.11——2016.7.16
- 13、理论性强，自带练习题，没什么新意
- 14、本来以为是本无聊的成功鸡汤书，看下来，还是有些有益的东西的。
- 15、这本书很不错，花了好几个下午看完。一本书名看起来很世俗，内容很干货的书。
- 16、算是心理学的普及读物吧。说到成功心理学，我觉得，其实心理健康，就算是成功了。20170222
- 17、书很厚（300多页）很重（纸质的关系？），把成功和心理学结合在一起。内容把很多方法和技能编在了一起，很广但不精专。测试题很多，有选择的做了几题吧，体验度一般，给三颗星。
- 18、#拆书学院「梦想赋能班」作业）  
这本书超级厚只读了探索自己的技能和兴趣以及目标设定  
对于成功了解到不光机遇，当你具备成功要素足够优秀的时候，机遇就是为你而准备  
从未知道原来技能还可以转换，不单单只在我的领域所应用，通过学习实践也可以跨界，而不只困在一个领域或想要换领域时发现自己需要重头开始  
每个部分后面加入了课后作业这部分可以让你学后立即行动起来！
- 19、你不必为了找到成就感的答案而担忧，唯一的答案是，忠于你自己的、真实的并由反思和批判性思考所支持的答案。真正意义上的好书。
- 20、常读常新
- 21、这书不是要教你成功，而是在教你思考。
- 22、实操书
- 23、看起来不是鸡汤，读。
- 24、披着心理学外衣的鸡汤之作
- 25、还是有价值的，能够比较全面地帮助人系统思考评估自我。但是对于我这种病深的，大概真的不适合此类型的书。我只感到更加抑郁焦虑，即使我知道这很荒谬，也不真实。
- 26、读完之后我都要怀疑人生了...这么健康的心理状态，其实也是一种病态吧？所以不太喜欢积极心理学，和很多标榜成功、积极生活的心理学普及读本...但是作为生活一塌糊涂的人类的自我修正手册，还是可以的。
- 27、就自我意识管理方面，内容很细并且有互动自我反省部分，也很可靠，选择入手。
- 28、很多东西撑不住分解。
- 29、让你退却的不是你不能做的事，而是你认为自己不能做的事
- 30、里面大多是边读边做笔记的类似，需要静下来和自己思考，还在继续研究中
- 31、拆书学院 梦想赋能班作业

## 《成功心理学》

这本书帮助我了解自己的价值观，只有在符合自己价值观基础上的成功才是你的成功。

32、Happiness is the spiritual experience of living every minute with love, grace, and gratitude.

带着爱和感恩，优雅地过好每一分钟，这样的精神体验就是幸福。

33、此书有毒，看后上瘾。虽然叫“成功心理学”但更像一部健康心理手册，很多以前的认知或疑惑的问题被以理论的形式提出，用科学而非心灵鸡汤来疏导心理，对个人的帮助非常大！虽然一个量表有小错、一个量表有疑惑、一个句子有问题，但依然是非常有价值的读本，值得推荐！

34、勇敢的面对自己

35、换汤不换药，虽然形式不一样了，内容还是那么鸡汤，还用了一些好似高大上实则烂大街的理论

36、可惜不能打六颗星。书里有成功，有心理学，但最重要的是他帮助你发现自己。

37、学习中

38、不觉得是鸡汤，有些小练习还蛮震惊自己的。边读边记边思考大概是50 /章。本周一定要读完。是一本可以从头梳理自己的书。

39、尼采曾说：“从根本上说，每个人心里都明白，作为一个独一无二的事物，他在世上只存在一次，不会再有第二次这样的巧合，能把如此极其纷繁的许多元素又凑到一起，组合成一个像他现在所是的个体。他明白这一点，可是他把它像亏心事一样地隐瞒着——为什么呢？因为惧怕邻人，邻人要维护习俗，用习俗包裹自己……成为你自己！”——《成功心理学》正是这样一本书，让读者认识自己内心的诉求，矫正偏差的认知，成为真正的自己，寻找真正适合自己的成长之道。

40、可当教材

41、啊啊啊啊好看

42、每一个重点后都会举例说明，每章节也会有丰富的自我测试题目，没有鸡汤全是干货，要说唯一的不足就是有些扩展和活动部分需要进入书中提供的网址进入，但进入后发现只是介绍原版书籍的英文网站。读完这本书更加坚定了我明年钻研心理学的信念。

43、成长实用手册

44、还可以，就是很难做到，比一般的成功学书强一点而已，没有本质区别

45、作者只是演讲家，套用一些心理学理论在成功这个主题上，解释动机还应用马斯洛的理论，关于沟通方面的不如《沟通的艺术》，很多方面都很浅显，被评分误导了

46、重点研习前两章！努力认清自己，然后朝着目标努力。

47、醍醐灌顶，干货满满的诚意之作。对书中的低自尊和高自尊一章很是认同。

48、非常棒的一本书，本来这个厚度的书，花三五个小时应该就看完了，结果把里面的大多数测试做下来，差不多了二三十个小时。这本书其实是一个可以用来深度解剖和叩问自己内心的工具，正如这本书的副标题所说，能够引导你发现在工作和生活的意义所在。如果能够早十年读到这本书，按照自己的内心的声音行动，或许抑郁症什么的就不会发生。推荐按照书里面的要求，做一下测试，对于认识自己收获会更大。

49、排版有些问题，练习和正文的交错让人看起来费劲。

50、终于再版了，作为专业的心理学书籍，需要耐心理解和体会，但不艰深，很实用。可以作为职业规划认知的书来读...

# 《成功心理学》

精彩书评

# 《成功心理学》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)