

《20几岁，别说你不懂心理学》

图书基本信息

书名：《20几岁，别说你不懂心理学》

13位ISBN编号：9787115214973

10位ISBN编号：7115214972

出版时间：2009-10

出版社：郑月玲 人民邮电出版社 (2009-10出版)

作者：郑月玲

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《20几岁，别说你不懂心理学》

前言

出生于20世纪80年代的人，现在正值20几岁，因为大都是独生子女，他们出生后就成为长辈们眼中的小皇帝、小公主，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了，几乎集万千宠爱于一身。他们的成长期恰逢中国改革开放、经济飞速发展之际，这个时期中国人过得很富裕，生活条件得到了很大的改善，这就意味着每一个出生于20世纪80年代的人的成长环境，较之出生于60年代、70年代的人，是非常美好的。可以毫不夸张地说，现在正值20几岁的年轻人，是最受恩宠、成长条件最为优越的一个群体。但是20几岁的年轻人，他们所出生的时代正是一个急剧变化的时期，所以他们会产生迷茫和矛盾。这也让他们不得不经历着诸多“不幸”：他们不像60年代出生的人那样，毕业了可以包分配，不但分配工作，还可以分房子；他们不像70年代初出生的人那样，有了好学历，就大都能够找到一份好工作；他们不得不接受这样一个现实：虽然受到了很好的教育，却很难找到一份理想的工作。工作上的事，只是20几岁年轻人诸多“不幸”中的一小项。更多的考验，正在等待着他们：房价如此高昂，即便有了工作

《20几岁，别说你不懂心理学》

内容概要

《20几岁,别说你不懂心理学》文字通俗、生动，书中案例着眼于生活常情。对20几岁年轻人日常生活中比较常见的心理问题进行了详尽的分析，并提出了心理学指导方案，读者可在轻松的阅读中快速掌握相关心理知识，从而更好地关爱自己，呵护心灵，享受快乐人生。

《20几岁,别说你不懂心理学》适合从学校毕业刚刚步入职场的年轻人，其他对心理学感兴趣的读者阅读《20几岁,别说你不懂心理学》也不无裨益。

《20几岁，别说你不懂心理学》

书籍目录

第一章 你的生活谁做主：生活心理学 /1生活拒绝幻想，搞清楚自己想要什么样的生活 /3选对行业做对事，方向正确才能事半功倍 /7主动适应环境，因为环境不会主动适应你 /11行我所行，乐我所乐 /16不要祈求别人的认同 /18恰当地表现自我，是对自己的最高奖赏 /20不要对生活绝望，也许明天一切就会好起来 /23做一个更了不起的人 /25相信自己，为自己喝彩 /2920几岁，远离拖延这个温柔杀手 /3220几岁的年轻人最要不得的四种性格 /3520几岁，可以有个性，但不可太张扬 /40

第二章 糟糕情绪何时休：情绪心理学 /43追求完美没有错，苛求完美就错了 /45嘿，我真该改改这火暴脾气了 /51别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 /57你怎么那么烦人啊 /62坦然面对眼前的灾难和恐惧，坚信明天会更好 /65戒除浮躁心理，拥抱美好生活 /70紧张让人身心劳损，放松才会轻松 /73保持心理平衡，别给心灵施压 /78早日驱除精神蛀虫，拒绝在空虚中浪费生命 /85如果孤独，请把自己投入人群 /90悲观形同自戕，用积极乐观的心态去生活 /96如何征服讨厌的自卑 /101

第三章 20几岁，什么叫爱：情感心理学 /105男人来自火星，女人来自金星：恋爱心理面面观 /107全能女孩的爱情保鲜处方 /12020几岁的男孩应学会的爱情保鲜处方 /123告别恐婚症，走进甜蜜的婚姻殿堂 /125缘分由天定，失恋别失意 /12920几岁的女孩一定要忌口的婚姻禁语 /133婚后的“经济基础”与“上层建筑” /136别让唠叨腐蚀你的婚姻 /138正确扮演各自在家庭中的角色 /143

第四章 办公室里那些事儿：职场心理学 /147你在忙什么——别做职场“穷忙族” /149快乐的工作源于正确的选择 /152不要认为工作的目的只是为了赚钱 /154主动把每一件事都做得漂漂亮亮 /160不要想靠一个人的单打独斗获得成功 /164白领人群的心理问题，请对号入座 /171升迁路上的绊脚石 /175能帮助就帮助，该推辞就推辞 /179勤奋工作是一切成功的基础 /182不要总认为自己怀才不遇 /187别让抱怨夺走你的工作热情 /190

第五章 20几岁，会赚钱更要会花钱：财富心理学 /19520几岁学理财，很快就会有钱 /197从现在开始，培养自己的理财意识 /199生活不是为了挣钱，挣钱只是为了更好地生活 /202会赚钱是印钞机，会花钱是提款机 /205没钱可以，但不能没品位 /207时尚“抠抠族”，将小气进行到底 /211做一个花小钱就能过优越生活的幸福达人 /214还在做“月光族”吗，不要以为20几岁还可以装糊涂 /21620几岁，切不可透支未来 /22420几岁，学会梳理财富，增值生活 /226

第六章 别做那个最“雷”的人：人际心理学 /229刺猬法则：人与人之间的交往最好保持适当的距离 /231共情效应：替别人着想，其实就是帮自己 /238“冷热水”效应：赢得他人的好感和认同 /24220几岁，走出人际关系难题的“八卦阵” /245多与成功人士交往，你才能最快迈向成功 /273想交谁，先信谁：信赖是交往的前提 /276谨慎处理晋升后的人际关系 /279说话需自律，对失意的人不说自己得意的话 /284即使对方不是大人物，也要用请教的态度和口吻 /286微笑是一种无坚不摧的力量 /289

《20几岁，别说你不懂心理学》

章节摘录

不妨看一看你身边的有为青年，他们从骨子里就深信自己绝对不会拿着微薄的薪水过着平凡的生活。他们拥有强烈的拼搏意识，他们的目标十分明确。这也就为他们领先于别人、比别人更早地走向成功，争取了更多的准备时间。伟大的人生从憧憬开始，即有自己想要做什么，或者自己要成为什么的憧憬。在心中高悬这样的憧憬，你就会勇猛奋进；假如你心里没有期望，那么你永远都不会走出一条属于自己的成功之路来。只要你相信自己能够成功，那么通常你就能成功，最起码能够大大提高你成功的几率。刘丽刚大学毕业就被不可测的未来压得喘不过气了。“我开始意识到自己必须在步入25岁之前找到一份理想的工作，在30岁之前嫁个好老公，实现每一个目标。”可是她在找工作的过程申四处碰壁，毫无所获。父母总是问她：“那你接下来想怎么办？”她不知道怎样回答。所有的一切都让她觉得自己是个失败者。刘丽还非常在意她与男友之间的关系，她不想离开男友去另一个城市，为此她失去了仅有的一个工作机会，母亲对此很不满。毕业的时候，想到不用再住宿舍，吃食堂的饭，不用再通宵复习，刘丽感觉得到了解脱，然而对于即将开始的人生新篇章，她显然准备不足，内心充满了无助感。像刘丽一样，你也可能会被他人告知：“你就要开始自己新的人生了。”然后他们还会询问你未来的打算。

《20几岁，别说你不懂心理学》

编辑推荐

成长的难题你无法回避，心灵的困惑你必须懂。当你承受巨大压力时，拿起《20几岁，别说你不懂心理学》，不需要有多高的领悟天分，你便能获得一份超然的人生智慧，使自己沉淀再沉淀，满心地面面对种种不平之事。当你的内心浮躁，焦虑，甚至开始仇视周围环境时，拿起这本书，你会变得开朗、豁达，笑一笑，当时的风风雨雨已成过眼云烟。当你失意，脆弱时，拿起这本书，你将在心中点亮一盏明灯，照亮前行的方向，轻松自如地跨过阻碍成长的荆棘。当你犹豫、迷茫，徘徊在“迷宫”小止步不前时，拿起这本书，你会发现，世界如此之大，何必苦苦纠缠于眼前的纷扰繁杂，何不果断地抽身、转弯，有时候放下也是一种选择。这本书中提到的人和事，或许是你的一面镜子，在他们身上，你会找到自己的影子。《20几岁，别说你不懂心理学》的目的正是在于教会你如何排解各种心理难题，跳脱心理怪圈，从容地走过20几岁这段青葱岁月。20几岁的你，准备好了吗？你的生活谁做主：生活心理学；糟糕情绪何时休：情绪心理学；20几岁，什么叫爱：情感心理学；办公室里那些事儿：职场心理学；20几岁，会赚钱更要会花钱：财富心理学；别做那个最“雷”的人：人际心理学。

《20几岁，别说你不懂心理学》

精彩短评

- 1、有些内容确实很有启迪性，但整体还是偏理论，缺乏指导性
- 2、看了一部分，感觉内容不是很吸引我。
- 3、跟以前看类似的没多少出入~ 但内容不失为刚出社会的人来说值得借鉴的 总体胜在清晰通俗吧~

《20几岁，别说你不懂心理学》

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