

<<每天学点心理学全集>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学全集>>

13位ISBN编号：9787508053042

10位ISBN编号：7508053044

出版时间：2009-10

出版时间：赵一 华夏出版社 (2009-10出版)

作者：赵一

页数：334

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：<http://www.tushu007.com>

前言

有人说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学！”

”心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人更加透彻地分析人们心理的学问。

学习心理学的目的，不是为了享受心理分析的过程，而在于从中获得健康、积极的人生。

一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

心理学与人们的日常生活密切相关，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。

如：你兢兢业业地工作却总不能升职，你是忍气吞声，还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？

一时冲动和爱人吵架，你是先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？

你苦口婆心，可孩子就是不听话，你是保持心平气和，还是暴跳如雷甚至拳脚相加？

可见，无论是日常生活中的衣食住行、人情世故，还是职场、商场中的为人处世，都会涉及心理问题，都需要心理学知识的正确引导和帮助。

据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在着不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。

不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。

<<每天学点心理学全集>>

内容概要

《每天学点心理学全集》是一本通俗易懂而又不失准确深刻的心理学读物。

《每天学点心理学全集》针对不同的人际互动情境，提供了各种独特有效的应对策略，教你巧妙运用人类共通的行为准则与心理机制，使你迅速地提高说话办事的眼力和心力，掌控人际交往主动权，随心所欲地主导自己的命运，一步一步地落实自己的人生计划，获得事业的成功和生活的幸福。

人际关系中各种的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

每天用10分钟随意读上一小段书中的内容，你就能不知不觉掌握一些重要的心理学知识，将其应用到日常工作与生活中，一定会让你的人生有所改变，早日过上你希望的好日子。

书籍目录

序篇 世间万象，一切皆由心起Chapter 1 无处不在的心理学现象他人会影响自己的情绪人为什么会做梦为什么有些人会人云亦云盲人为何总能感觉到墙壁的存在为什么瞬间会产生灵感人为什么会有情绪为什么说“江山易改，本性难移”Chapter 2 心理学到底是什么什么是心理学为什么要了解心理学学习心理学，要通晓方法消除误解是学好心理学的前提快乐心理学 扫除心灵的阴霾，迎接明媚的阳光Chapter 3 现代人常见的灰色心理与应对之道挣脱自卑的束缚逃避，最终害的是自己虚荣是自我设限远离嫉妒心理，莫让人生之路越走越窄不要背负“完美”的包袱上路当心贪婪害了你跳出挫败的暗沟报复，害人更害己攀比只会让自己走向腐化堕落的深渊Chapter 4 窥视现代人的心灵漏洞自闭是心灵的一剂毒药挣脱自私的枷锁自负会让你失去人心把心放大，让狭隘无处容身打破吝啬的樊篱远离邪恶，拥抱善良羞怯是成功路上的绊脚石纠正偏执，让心灵安静下来平息暴躁，用平和的心态面对问题Chapter 5 远离亚健康心理导火索学会控制抑郁情绪化解恐惧的密码放松，克服紧张心理浮躁——人生最大的敌人敞开心扉，清除孤独拒绝抱怨，化解不满走出精神空虚的低谷消除悲观心理避免掉进猜疑的陷阱Chapter 6 保持心理健康，享受快乐人生简单是快乐生活的源头学会接受无法改变的事情缓解压力，舒适生存平常心是福宽容，开启健康之门的钥匙关上过去的那扇门让内心绽放微笑拥有一颗感恩的心幽默——不可或缺的调味剂知足的人，更容易健康幸福活在当下，不透支明天的烦恼成功心理学 走进心理学，成就大事业Chapter 7 为你的职场心理扫雷求职恐惧心理一定要克服做好职场角色转换办公室心理换位的应用锋芒毕露会让自己成为一座“孤岛”打造良好的职场人际关系战胜职场压力的心理策略走出职业倦怠Chapter 8 决胜商场——谈判中的心理策略谈判成功的关键——了解对手的心理环顾左右，迂回人题……Chapter 9 投资要懂心理学Chapter 10 成功管理的心理策略社交心理学 掌握社交心理，缔造和谐关系Chapter 11 在社交中如何吸引他人Chapter 12 如何与其他人建立亲密关系Chapter 13 在社交中改变他人行为Chapter 14 从肢体语言了解他（她）婚恋心理学 洞悉婚恋心理学，享受幸福生活Chapter 15 学点恋爱心理，收获美满爱情Chapter 16 掌控婚姻心理学，营造幸福好生活Chapter 17 “性”福生活也要从“心”开始生活心理学 学点生活心理学，健康幸福永相伴Chapter 18 教育也要攻“心”为上Chapter 19 走进消费“心”时代Chapter 20 身随心动，健康要懂心理学Chapter 21 学点饮食“心”经，登上幸福快乐附录1 心理测试附录2 生活中常见的心理学效应

章节摘录

序篇 世间万象，一切皆由心起Chapter 1 无处不在的心理学现象他人会影响自己的情绪曾经有位心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生都认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。

下面这段话是心理学家使用的材料，读读看，它是不是也很适合你呢？

你很需要别人喜欢并尊重你。

你有自我批判的倾向。

你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。

你与异性交往有些困难，尽管外表显得很从容，其实你内心焦躁不安。

你有时怀疑自己所作的决定或所做的事是否正确。

你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。

你以自己能独立思考为豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。

你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。

你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。

你的一些抱负往往很不现实。

这是一顶戴在谁头上都合适的帽子，很多人都觉得和自己很吻合。

那么你知道这是什么原因吗？

其实，这种现象就是心理学上的“巴纳姆效应”。

肖曼·巴纳姆是一个著名的杂技师，他在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得每一分钟都有人上当受骗。

人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述，十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

“巴纳姆效应”在生活中十分普遍。

拿算命来说，很多人请教过算命先生后都认为算命先生说得“很准”。

其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。

当人的情绪处于低落、失意的时候，就会对生活失去了控制，于是安全感也受到影响。

一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。

加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。

算命先生接下来再说一些无关痛痒的话，便会使求助者深信不疑。

心理小贴士一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。

人为什么会做梦生活中，我们经常听到这样的声音：昨晚做梦梦见了你；我昨晚做梦梦见自己中了大奖；好累啊，做了一晚上的梦……对于做梦，我们都不陌生，但人为什么会做梦呢？

梦在心理学上的一般解释是：梦是睡眠期中在某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。

著名的精神分析学家弗洛伊德说，梦是睡眠中的心理活动，是一种奇特而神秘的心理活动。

比如有人晚上熬夜，早上就贪睡不想起床，但想到还要上班，于是在闹钟响了之后，会梦见自己起床梳洗，准备上班，这样在心理上有了交代，就可以继续睡下去。

弗洛伊德认为梦的产生与日常生活有着密切的关系，比如白天发生的一些印象深刻的事，晚上就可能成为梦境中的素材。

当人们有什么心事，或者总是对一些人或事念念不忘时，这些场景就会出现在梦里。

在现实生活中，相恋的人如果分开，长期不能见面，彼此日夜思念，晚上睡觉时就会梦见对方。

著名的心理学家弗洛姆把梦解释为潜意识的体现。

他认为，人在清醒的状态下，潜意识受意识的理性约束，不能明显地表现出来，而在睡眠状态下，意识的理性约束力降低，潜意识就会避开意识的约束而能比较自由地表现出来。

因此，梦境往往比现实更不受拘束，不受世俗的干扰，不受利益的驱使，能够实现对被压抑的欲望的

<<每天学点心理学全集>>

满足，表现得比较荒诞、离谱，甚至不合道德和法律规范。

有时候，人晚上做了梦，第二天起床后会觉得浑身疼痛，疲劳无力，于是就抱怨说做梦影响了自己的睡眠质量。

那么做梦真的会影响睡眠吗？

有时候，我们知道自己做梦了但就是想不起来，这跟人的睡眠形式有关吗？

从对人的睡眠脑电图的研究中我们得知，人的睡眠分为“慢波睡眠”和“快波睡眠”两种形式，二者是交替出现的。

在慢波期，人体的各种器官和功能都处于休息状态，能有效地消除身心的疲劳，而且慢波睡眠的时间较长，有利于人的体力和精力的恢复。

而梦境是发生在快波睡眠期，这一阶段持续时间很短，对人体的休息不会造成太大的影响。

人在梦醒后之所以感到疲惫和烦躁，从根本上说，是与人们的情绪好坏以及身体是否患有疾病密切相关。

一般来说，在快波睡眠期醒来就能较清晰地回忆起梦境，而在慢波睡眠期醒来一般不能回忆起在快波睡眠期的梦境，甚至感觉不到做梦。

因此在第二天醒来时，有的人觉得自己做梦了却记不起来，有的人会清楚地记得，而有的人甚至感觉不到。

也有人早晨醒来之后说一整夜都在做梦，那是因为他醒来时刚好是在快波睡眠状态或刚刚进入慢波睡眠状态。

另外，还有人说自己总是在做噩梦，这与白天的精神状态有关，如果白天焦虑不安、恐惧忧郁，晚上则往往容易做噩梦。

这就是人们常说的“日有所思，夜有所梦”“要想睡得好，白天勿烦恼”心理小贴士梦是睡眠期中在某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。

为什么有些人会人云亦云有位心理学家做过一个心理实验：5位大学生在一张桌子旁围坐着，实验者请他们判断线段的长度：每次呈现一组卡片，每组包括两张，一张卡片上有一条垂直线段，称为标准线段；另一张卡片上有三条平行线段，其中一条与标准线段一样长，另外两条要么长了许多，要么短了许多，要求大学生们把那条与标准线段等长的线段找出来。

按理说，每个人都可以轻易地作出正确无误的选择。

当第一组的两张卡片呈现后，大学生们依次大声地说出了自己的判断，所有人意见都一致，都作出了正确的选择。

然后再呈现第二组，大家又都作了正确的回答。

就在大学生们觉得实验单调而无意义时，第三组卡片呈现了，第一位大学生在认真地观察这些线段后，却作出了错误的选择，接着第二、三、四位大学生也作了同样错误的回答。

轮到第五位大学生时，他感到很为难，因为他的直觉清楚地告诉他别人都是错的，但是别人都作了错误的选择，他不知道自己该怎么办。

最后，他小声地说出了与别人相同的错误选择。

这一实验说明，当个人的感觉与群体中的大多数人不一致时，个体为了使自己不被人认为是“标新立异”，常常会放弃自己的看法而屈从于大多数人的判断。

这其实是种“从众心理”，即“随大流”。

从众心理是一种很普遍的社会心理和行为现象，用最通俗的解释就是“人云亦云”，或者是“随波逐流”。

很多人在生活中有这样的心理：“既然大家都这么认为，那我也这么做了。”

“随大流其实是人类的一种思维定式。

思维上的从众定式使得个人有一种归属感和安全感，能够消除孤单和恐惧等心理。

许多时候，在明知做某件事情是违法或犯罪的情况下，一个人可能不会去做，但是如果一群人中有人已经做了，并且在当时获得利益而没有承受处罚后果的时候，从众定式就会使人们产生非理性思维，法不治众的心理就会充斥于胸。

比较典型的如聚众哄抢财物、集体盗墓、球迷闹事等。

随大流，有时候能取得好的结果，但更多的时候却是消极的结果，所以，我们要保持冷静，对事物要有客观的认识，避免人云亦云，随波逐流。

心理小贴士随大流，有时候能取得好的结果，但更多的时候却是消极的结果。

盲人为何总能感觉到墙壁的存在一直以来，人们都惊讶于盲人的一种感觉能力，即他们在走路时能觉察到障碍物的存在而不会碰到它。

盲人走近墙壁时，在撞到墙壁之前就停下来，这时我们常听到盲人说，他感觉到面前有一堵墙。

他还可能告诉你，这种感觉是建立在一种触觉基础上的，即他的脸感受到了某种震动。

为此，人们把盲人的这种对障碍物的感觉称为“面部视觉”。

那么盲人为什么能感觉到墙壁的存在？

他们真的是靠“面部”来避开障碍物的吗？

对于这个问题，美国康奈尔大学的心理学者达伦巴希给出了答案。

他和同事们做了一系列的实验：实验人员用毛呢面罩和帽子盖住盲人的头部，露出耳朵，盲人仍能在碰到墙壁前停住。

然后，研究人员除去面罩和帽子，而只把盲人的耳朵用毛呢包起来，在这种情况下，盲人一次又一次撞上了墙壁。

于是实验人员得出一个结论，盲人“面部视觉”的说法是错误的，他们是靠听觉来感知和避开障碍物的。

其实，我们就是靠感觉来感知世界的。

通常我们所说的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等都属于感觉的范畴。

感觉是一个奇妙的东西，既看不见，也摸不到，然而它时刻在发挥作用。

所以，充分利用你的感觉去感受这个美好的世界吧，让你的生活变得丰富起来。

心理小贴士感觉是一个奇妙的东西，既看不见，也摸不到，然而它时刻在发挥作用。

为什么瞬间会产生灵感生活中，不知你是否有过这样的情况：遇到一个难题，苦思冥想仍找不到解决的头绪，于是不得不停下来去做别的事情。

结果突然有一天，或者因为做了一个梦，灵感就来了，解决问题的线索甚至是完整的答案便会从你脑中跳了出来。

这是什么原因呢？

其实这是潜意识在自动替你解决问题。

所谓灵感，就是潜意识的自动思考功能。

潜意识的快速习惯反应，便可形成超感知觉和直觉功能。

据说有些印第安土著人能从马蹄印迹中判断出马走了多远，这种超感和直觉实际上是长期与马、马蹄痕迹打交道形成的经验潜意识的习惯性反应。

母亲对婴儿的某些直感，也是长时间和婴儿在一起生活的习惯潜意识的直接反应。

那么潜意识到底是什么呢？

潜意识由各种影响着个体的行为却没有被感觉到的思想、观念、欲望等心理活动组成。

一些不符合社会道德标准或者违背个人理智的本能冲动、被压抑的欲望悄悄地潜伏在我们的意识当中，这些也是潜意识。

潜意识有直接支配人行为的功能，人的一些习惯性动作、行为以及一些自己也没有预料到的行为，实际上都是潜意识在支配。

一些人遇到难题，马上想到挑战、想办法解决，行动也几乎同时跟上；而另一些人遇到难题，自觉地甚至不加思考地想到退缩，想到失败的结果，同时也在行动上退却。

这便是过去不同经验的潜意识在起作用。

潜意识能够让人们释放出难以置信的神奇潜能。

如果人们能学会怎样感悟和释放潜意识中的潜能，发现自己的优点，那么生活就会变得更加美好、幸福。

获得这种力量并不需要我们付出超乎寻常的努力，因为很多潜力就隐藏在我们心灵的深处，它可以激发我们内在的能量，让我们充满活力，实现自己的愿望。

<<每天学点心理学全集>>

只要你敞开心胸，祷告、祈求并接受，潜意识就会让你获得新的感受、新的想法、新的发现，让你拥有全新的生活。

在生活中人们要不断地逼迫自己思考、学习，在努力学习中寻找让自己快乐的潜意识，从而改变自己的想法和观念。

使用意识进行思维，你的习惯性思维就会渗入你的潜意识层，那里有创造一切的原动力。

.....

<<每天学点心理学全集>>

编辑推荐

《(ZY)每天学点心理学全集》：每天学点心理学，打造幸福新生活。

美好生活，从读懂心理学开始。

心理学，让你充满智慧心理学，改变你的生活心理学，成就你的梦想。

心理学与生活息息相关。

如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际.....学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占尽优势，游刃有余。

立足于科学理论，着眼于生活实践一切从心理开始，一切由心理解决。

快乐心理学：扫除心灵的阴霾，迎接明媚的阳光。

让生命失去色彩的不是病痛，而是内心的彷徨让生活失去欢乐的不是苦难，而是封闭、幽暗的心灵。

如今，很多人有这样或那样的心理缺陷，它们不能彻底消除，但可以弥补，可以跨越。

快乐心理学教你如何化解困惑，摆脱心理的阴霾，拥抱健康明媚的阳光。

成功心理学：走进心理学，成就大事业。

为什么职场中的有些人可以平步青云，而有些人却一直默默无闻？

为什么有的人可以纵横商海，有些人却处处受制于人？

为什么有的人投资可以获得丰厚的收益，有的人则如泥牛入海，颗粒无收？

任何事业的成功都不是偶然的，要想脱颖而出，心理学是你的一门必修课。

社交心理学：掌握社交心理，缔造和谐关系。

人与人的交往的确是一门艺术，掌握得好，别人会喜欢你、追随你，帮助你走向成功掌握得不好，会让人心生厌烦，敬而远之。

那么如何才能给人留下美好的第一印象，确立自己在他人心目中的形象呢？

这需要了解人们的交际心理。

只有懂得社交心理学，掌握一些社交技巧，才会让自己充满魅力，也才能让自己的人脉不断拓展，让人生演绎得更精彩。

婚恋心理学：洞悉婚恋心理学，享受幸福好生活。

谁都希望自己能好好谈一场恋爱，俘获对方的心，谁都想与心爱的人携手走上红地毯，白头偕老，谁都想让爱情保鲜，真爱永恒。

然而，太多的错过让我们终生遗憾，太多的离别让我们无限伤感。

婚恋心理学将让你远离伤感与遗憾，让爱情美满，让婚姻恒久。

生活心理学：学点生活心理学，健康幸福永相伴。

在生活中，你可能会会有这样的问题：不知道如何让孩子更好地接受批评，改正错误正在犹豫某件商品买还是不买如何宣泄情绪，维护健康如何调节饮食控制情绪.....如果你了解了生活心理学，你就不会再有这样的疑问了！

读懂心理学，获得做人和做事的智慧。

命运并非上天注定，心理可以改变生活。

如何不被不良情绪所困，并且驾驭它？

如何才能第一次见面就讨人喜欢？

如何才能得到老板的赏识、同事的肯定？

如何在商战中赢得竞争、战胜对手？

如何在社交中吸引他人，建立亲密关系？

如何构建甜蜜美好的婚姻生活？

如何警惕消费陷阱，不上价格的当？

如何合理搭配膳食，登上健康快车？

这是一部写给现代人的心理学读本！

这是一本让你每天都有好心情的心灵指南！

<<每天学点心理学全集>>

它告诉你如何应对学习和工作中的种种不良情绪它告诉你如何在职场商战中获得认可、成就事业它告诉你如何在社交活动中如鱼得水、左右逢源它告诉你如何在婚姻和恋爱中享受甜蜜美好生活它告诉你如何在日常生活中让健康幸福永远相伴它告诉你所有在生活工作中将要遇到的心理问题。

<<每天学点心理学全集>>

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:<http://www.tushu007.com>