

<<每天学点实用心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点实用心理学>>

13位ISBN编号：9787508056852

10位ISBN编号：750805685X

出版时间：2011-11

出版时间：华夏出版社

作者：赵一

页数：299

字数：140000

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>

## <<每天学点实用心理学>>

### 前言

心理学改变生活有人说：“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。

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。

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒等异常心理在人们的日常生活中随处可见，这些异常心理不仅严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了个人的学习、事业、家庭和社会。

心理素质关系到人生的成败。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有15名是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。

詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者，他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。

”本书综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。

它运用心理咨询技术，对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

它能使人的心理获得犹如突然面朝大海，春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

## <<每天学点实用心理学>>

### 内容概要

本书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，从而获得事业的成功和生活的幸福。

## <<每天学点实用心理学>>

### 书籍目录

#### 第一篇 快乐心理学

##### 第一章 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

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

##### 第二章 给心灵来一次全面“排毒”

学会控制抑郁情绪

化解恐惧的密码

放松，克服紧张心理

敞开心扉，清除孤独

拒绝抱怨，化解不满

##### 第三章 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

平常心是福

幽默是不可或缺的调味剂

活在当下，不透支明天的烦恼

#### 第二篇 成功心理学

##### 第四章 为你的职场心理扫雷

求职恐惧心理一定要克服

办公室心理换位的应用

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

##### 第五章 谈判中的心理策略

谈判成功的关键是了解对手的心理

环顾左右，迂回入题

让步，也要讲究策略

积极突破谈判中的僵局

取得谈判胜利的七种技巧

##### 第六章 职场管理中的心理策略

尊重员工，才能管好员工

首先要了解员工的需求，然后再进行激励

适时利用“异性定律”来提高员工效率

把竞争机制引入到管理中来

高明的领导就要让员工拥有归属感

#### 第三篇 社交心理学

##### 第七章 在社交中如何吸引他人

多谈论别人感兴趣的事情

微笑，吸引别人的利器

保持良好的仪表，增加人际吸引力

用得体的幽默取悦人心

要一点含蓄，要一点谦虚

## <<每天学点实用心理学>>

### 第八章 如何与他人建立亲密关系

适当地袒露自己，有助于加深亲密度

拿捏距离，给他人足够的私人空间

多做感情投资

增强与他人亲密感的六个社交技巧

赢得他人好感的六个法宝

### 第九章 从肢体语言了解他（她）

举手投足皆心理

男女有别，别把你的想法强加于他（她）

如何了解社交型烟民的心理

坐姿里透露出来的男女心思

下意识动作与谎言

## 第四篇 婚恋心理学

### 第十章 学点恋爱心理，收获美满爱情

正确的择偶心理是幸福的前提

把握初恋心理，赢取恋爱成功

了解恋爱中的心理差异

失恋后的心理表现及调适

网恋心理窥探

### 第十一章 掌握婚姻心理学，营造幸福好生活

做好新婚心理调适，让“吸引力”永不衰退

警惕“爱情沉默症”，别让婚姻成为爱情的坟墓

家庭暴力背后的“心理游戏”

婚姻结束后的心理与调适

在新的婚姻开始前做好心理准备工作

### 第十二章 “性”福生活，从“心”开始

新婚之夜，男女的性心理差别

了解妻子的性心理，给予恰当的帮助

男人也有性恐惧心理，贴心爱人要施与帮助

性冷淡的心理成因与解决之道

击败“科妮基现象”，让性爱持久保鲜

## 第五篇 生活心理学

### 第十三章 教育也要攻“心”为上

对待孩子的错误，宽容比责罚更有效

批评孩子，不妨采用“三明治”法

避免“德西效应”，奖励孩子要讲策略

成绩不是全部，能力才是关键

正确引导孩子，妙用配套效应

### 第十四章 走进消费“心”时代

理性消费，切莫随波抢购

“标价越高越好卖”的现象

谨慎！

## 避免上了价格的当

为什么商品的负面信息传播范围更广

包装背后的心理需求

### 第十五章 身随心动，健康要懂心理学

健康在身，更在“心”

<<每天学点实用心理学>>

好心态——健康长寿的保障

警惕压力摧毁身体健康

郁就大声喊，悲就放声哭，排除心灵之毒

解决不良心理的“情志生克法”

## &lt;&lt;每天学点实用心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：挣脱自卑的束缚自卑是一种消极的自我评价和自我意识，有自卑心理的人往往会出现轻视自己、看不起自己的情形。

自卑心理严重的人，还会陷入不能自拔的痛苦境地，心灵笼罩着永不消散的愁云。

吴某，出生在一个偏僻的小山村，父母都是老实巴交的农民。

他从小就饱受欺凌、忍气吞声，但他脑子聪明，又刻苦用功，终于考上了大学。

他本该为此感到自豪，可他没有，相反，那种自卑心理、封闭意识更严重了。

他比较自己和周围人的衣着打扮、生活用具、谈吐、知识乃至家庭状况，得出一个结论：自己的一切都不如他人，自己不好意思甚至不配与他们一起谈话做事。

于是，他从不主动与同学说话，总是低着头走路、蒙着头睡觉。

班里、系里组织的文娱、体育活动，他能逃避尽量逃避，不能逃避则躲在角落里。

他总觉得，同学们的目光都在对他挑剔、讽刺、挖苦、嘲笑。

一次，班里组织元旦联欢晚会，他去了。

同学们击鼓传花表演节目，他坐在角落里局促不安，非常紧张。

当鼓点在他那里停止时，他窘迫得面色苍白，尴尬难堪了一阵后冲出了房间，眼泪在眼眶里打转。

另一次，班里中秋节聚餐，同学们都兴致勃勃、兴趣盎然。

当大家举酒为全班同学的友谊干杯时，竟发现他不在。

班长回宿舍一看，他正把头蒙在被子里抽泣。

吴某的孤独，同学和班干部都看在眼里，但是他以强烈的自卑心理和封闭意识拒人于千里之外。

于是，随着时间的推移，没有人再主动找他说话、帮助他。

他总是唉声叹气、极端消沉，对任何事都没有一点兴趣。

随着课程的加重、心理负荷的加重，吴某终于在大学二年级的下学期精神崩溃了。

那个学期期末考试，他好几科不及格。

按照学校规定，他应该留级。

这对本来心理压力就很重的他来说，无异于伤口撒盐。

他得知这一消息后。

坐立不安，茶饭不思，当天夜里，他失踪了。

最后，人们在学校后面的湖里发现了他的尸体。

他跳湖自杀了。

案例中的吴某具有典型的自卑心理，他看不到人生的光明和希望，领略不到生活的乐趣，也不敢去憧憬美好的明天，以致最后以自杀结束了自己的生命。

自卑是自我设限，也是人生成功的大敌，所以我们要克服自卑心理，懂得换个角度看待周围的世界和自己的困境。

自卑是一种因过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。

在人际交往中，主要表现为：对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱；经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自信是消除自卑、促进成功的最有效的方法。

凡事都要有必胜的信念，要对自己有充分的信心，对事态发展的前途持乐观态度。

每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己作出公正的、全面的评价，既不沾沾自喜，也不顾影自怜。

不要死盯着自己的短处，背上沉重的包袱，要善于挖掘和发挥自己的优势，以弥补自己的不足。

只有自己瞧得起自己，别人才不会轻易小看你。

能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。

要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多在群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。



## 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<每天学点实用心理学>>

### 编辑推荐

《每天学点实用心理学》综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。

它运用心理咨询技术，对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

它能使人的心理获得犹如突然面朝大海，春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

即Mobile Book，译为便携手，特点是方便携带，精巧实用，可随地阅读，极为便捷，为日益忙碌的现代人推出的“新功能”图书。

当漫长的差旅和上下班路途日复一日地将你因系在拥挤、喧闹、狭仄的各种交通工具内，你，是否感到特别的烦躁、无聊？

当纷繁的世事几乎耗尽了你所有的时间、心力，疲惫的你，内心是否透出一丝日益荒芜的隐忧？

阅读可以静心、充电、启迪智慧。

MBook能为你提供什么，从读者的实际阅读需求出发，不论是人生规划、职业发展，还是个人修为、生活情趣，我们都相应推出了针对不同领域的特色服务，力求给读者带来切实的帮助：【职场充电】

让你轻松提升职场竞争力，从而在职场发展中如鱼得水，步步高升。

【成功激励】为你指引人生的前进方向，助你超越险阻，走向成功。

【自我实现】帮你全面提升自身素质，使你在生活的各个方面皆能左右逢源，无往不利。

【心灵修养】助你解析人生的困惑谜团，让你澄心静志，超然洒脱。【员工培训】帮你提升职业理念，更好地规划个人发展。

【历史快读】透过故事读历史，让你在历史盛衰中吸取经验，鉴知往来。

【生活休闲】增添智慧，创造乐趣，愉悦身心，为平凡的生活加点料。

MBook由谁为你打造。

为了突出优质、实用的特点，我们甄选了众多世界级的激励大师和国内各领域的知名作者，和读者共同分享他们的切身经历和精彩讲述，从而实现以智慧启迪智慧、用成功带动成功的愿望。

涉及职场、社交、婚恋、教育、消费、保健等热门领域，揭示日常，现象背后的心理成因，并针对各种常见问题提供切实有效的应对和解决之道。

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>