

<<生活中要懂得的心理学>>

图书基本信息

书名：<<生活中要懂得的心理学>>

13位ISBN编号：9787510700088

10位ISBN编号：7510700086

出版时间：2009-10

出版时间：中国长安出版社

作者：孙钰

页数：337

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>

## <<生活中要懂得的心理学>>

### 前言

在我们的日常生活中，每个人的行为都受到自己心理的支配，而不同的心理会促使我们采取不同的活动，即使在相似或者相同的情况下，如果我们的心理不同，所选择的行动也就会有所不同。

所以说，丰富多彩的心理学的充溢并影响着我们的生活的方方面面。

当心理学渐渐走进我们生活的时候，我们就非常有必要懂得一些生活中的心理学了。

一旦我们懂得了日常生活中的心理学，并把它应用到生活当中，那么。

不管是我们自己的人格还是我们对事物的认知水平，都会有一个提升的空间。

心理学是一门内容很广的学科，我们不要求成为专业的心理学家，但是我们应该了解一些心理知识，了解我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和物。

所谓“人心难测”、“知人知面不知心”，人是一种很复杂的生物。

人总是做出一些让自己的同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是经过心理学家的分析、综合，每一种做法都是可以归类的，人类的每一种现象都是可以解释的。

今天的我们是很幸运的。

我们不必再苦苦寻思一类现象的本质，因为早就有人帮我们做了这些事情。

现在我们要做的，就是学习，学会前人的理论，并且更好地实际应用在生活之中。

《生活中要懂得的心理学》一书正是从日常生活着手，以通俗易懂的语言帮你解密日常生活中常见但又不知其原因的心理现象；另外，本书还将教你一些常用的心理技巧，帮你应对生活中的常见的心理难题。

希望每一个人都能够在这本书里面学到东西，有恍然大悟的感觉，下一次再看见同样的问题和事情的时候，不用那么惊慌失措，而是变得从容不迫。

愿人人都能变得更好，内心更加健康，让世界也更加和谐，更加美满。

这就达到了我们编写这本书的目的了。

在这个心理学日益被广泛关注的时代，本书以实用、浅显的叙述来帮助读者解开心中的各种困惑，引导读者热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。

书中诸多化解心结的故事和技巧可以使读者在需要的时候自己做自己的心理医生，成为身心健康的现代人，解决生活和工作中的心理难题。

亲爱的读者朋友们，不妨试着翻开你手中的书，也许你会从中发现意外的惊喜。

## <<生活中要懂得的心理学>>

### 内容概要

品味多彩的心理现象、洞悉丰富的心理常识、揭开神秘的心理面纱、树立正确的心理航向、清扫人格的心理暗角、弥补性格的心理缺憾、平复思绪的心理涟漪、建立情感的心理防线、解读心灵的心理迷茫、增强和谐的心理修养、领略生活的心理技巧、练达人生的心理健康.....本书作为一本通俗易懂的大众入门书，将带领读者登堂入室、含英咀华，在闲暇中开卷有益，体会出什么是真正的自由，什么是生活的智慧！

## &lt;&lt;生活中要懂得的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 驾驭情绪心理 让好心情照亮你的人生不要为小事闹情绪让抑郁远离你的生活让快乐填满你的生活先处理心情，再处理事情赶走心灵深处的恐惧疏导愤怒，心平气和克服你的焦虑症人生中最有力量的十种好情绪请管理好自己的情绪第二章 端正心态心理 让你享受心灵的洗礼给挫折一个微笑冲动是毁灭的导火索别让仇恨挡住你的路走出虚荣，踏实做人认真做事抱怨只会让事情越来越糟不要总是把自己当作女王猜疑是离心机嫉妒是快乐的障碍打开心窗让阳光射进来第三章 活用习惯心理 成就你的好未来养成管理时间的好习惯小细节决定大成败不要总为失败找借口把小事做到位改变多疑的不良习惯克服喜欢攀比的心理质疑的习惯可以创造奇迹勤奋的习惯是成功的点金术第四章 妙用减压心理 轻松快乐每一天工作压力知多少化解压抑，让心旅行将休闲进行到底把烦恼写在纸上然后烧掉过度焦虑有损身心健康保持从容的心灵优势给紧张一个流畅的出口用自信照亮人生第五章 品味生活心理 别让幸福从生活中游走别让烦恼捉弄了你假装快乐可以让自己真的快乐依赖是独立生活的障碍挫折不过是午饭中吃出的小石子抑都是心灵的感冒空虚是精神的蛀虫幸福有时需要提醒活在当下，感恩现在敞开心扉，拥抱热情第六章 把握社交心理 开口就能打动人心社会是一所交际大学走出孤僻的自我世界不可小觑的第一印象社交高手必善体察人心给别人一个台阶下用心记住他人的名字用丰富的感情表达自己的心声别在细节之处给人造成伤害第七章 按摩工作心理 让老板对你青睐有加在机会面前勇于表现自信是成功的一半突出优势，规避劣势与你的老板良好沟通保持和同事之间的距离是改变工作还是改变自己该不该拍领导的“马屁”勇敢地去敲老板的门千万不要触犯公司的制度第八章 了解管理心理 让自己成为领袖和榜样适当改变不适当的决策合理分工让下属心情舒畅感激心理：用情感激励下属竞争心理：用竞争激励下属危机心理：用危机激励下属激将心理：用激将法激励下属人心各异，方法有别让员工产生归属感第九章 熟知销售心理 让顾客不再拒绝销售是从被拒绝开始的站在客户的角度想一想尊重心理：做学生，而不是做老师满足客户的心理需要最重要期望心理：期望值高成功率也高设立销售计划和目标抓住顾客的从众心理第十章 巧用做事心理 让你得心应手微笑是办事的金钥匙给别人留下一个好印象活用谎言巧办事找人办事要做足人情办事一定要找对人掌握变通的办事艺术精明办事，讲功利也讲感情情趣诱惑的办事方法第十一章 通晓经商心理 在商战中克敌制胜先做朋友，后做生意正确处理“面子”问题马蝇心理：让竞争对手时刻提醒你印刻效应：要做就做市场第一旁观者心理：把热销的假象变真相冷热水效应：谈判制胜的策略破窗效应：及时制止小错误的发展创新心理：创意让你在商战上独领风骚潜意识蕴藏着无穷的宝藏第十二章 洞悉成功心理 开始成功人生的远行用积极的暗示来改变自己人摆错了位置就是庸才让你“得寸”可以“进尺”的方法为什么成功的越成功，失败的越失败“说你行，你就行”是怎么回事享受成功不拖延制订计划，有条不紊积极进取，体验快乐我们真的可以“心想事成”

## &lt;&lt;生活中要懂得的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

在我们的日常生活中，经常会听到“闹情绪”这个词语，“闹情绪”会因时间、人物和地点的不同而不同，例如：小宝宝没有吃到自己想吃的糖，向爸爸妈妈“闹情绪”，哭哭啼啼不停；男友没有按时赴约，女友向男友“闹情绪”，板着脸不说话，撅着嘴生闷气。等等。

以上这种闹情绪，有合理原因，而且情绪闹得不过分，结果是无伤大雅。

还会促进感情的交流，这是无可厚非的。

但如果作为成熟的成年人，也不分时间、场合地乱闹情绪，就令人讨厌了，会给人一种不可理喻的感觉。

1.职场最忌闹情绪一个理智的人，始终都会为自己的未来和理想而努力奋斗，分秒必争，坚忍不拔，他们绝对不会在小事上浪费时间和精力，更不会小题大做地闹情绪，他们拥有良好的心态，宠辱不惊、淡定平和，任何时候都表现得很深沉，很有涵养。

请看下面一个例子：有一位手艺很好的厨师，烧得一手好菜，但却是一个很情绪化的人。

他高兴时还挺好，但一旦有人惹恼了他，他会立刻翻脸，开始骂人，脏话一大堆。

也不顾别人的感受。

这位厨师的下手和助理半个月换一次。

厨房里的人际关系很僵化，连厨房外的大堂经理也很难与他配合和相处。

这个厨师能做一手好菜，客人吃了都赞不绝口，有许多回头客和外地来的客人都是冲着他的手艺来的，虽然他脾气大，好生气，但是酒店老板对他还是睁一只眼闭一只眼，由着他的性子来。

一次，一位新来的服务员不知道这位厨师的脾气，把他惹恼了，还和他吵了起来。

这下厨师可大怒了，不仅骂得昏天黑地，而且还拿着一把菜刀追着那个服务员在大厅里跑，场面实在太恐怖了，酒店里顿时乱成了一团。

结果，由于这位厨师的行为极大地影响了酒店的生意和声誉，还因为顾客的愤怒和举报，鉴于事态严重，老板把他解雇了。

一个手艺精湛的好厨师，因为爱闹情绪而被解雇，大概也是这位名厨自己从来没有想到的。

名厨的发脾气只会让周围的人躲着他走，没有人会和他沟通，也就不可能默契地配合他。

如果整个酒店的人都不能和这个厨师配合好的话。

当然就是厨师自身的原因了，那么他被解雇也是情理之中的事情了。

在职场中，尤其是服务行业，最忌讳的就是闹情绪。

特别是那些工作在第一线的职员，如前台小姐、客服人员、销售人员、公交车售票员等。

如果他们不能给客户以最美、最亲切的微笑，那么就可能影响当天的工作业绩。

长期下去，他就会成为一名不称职的员工，他离被淘汰的日子也就不远了。

作为上班族，我们更要时刻牢记，在职场中没有谁有责任或义务来忍耐你、迁就你。

所以，在平时的生活和工作中，只有控制好自己情绪，才能让别人喜欢你，也才可能与人合作好，从而提升自己的业绩，做个对公司有贡献的人。

2.学会调节坏情绪日常生活和工作中，我们要学会控制和调节自己的情绪，不因情绪的无度而耽误了事情，破坏了团队，伤害了心情，损坏了健康。

当然。

生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。

.....

## <<生活中要懂得的心理学>>

### 编辑推荐

心理学是一门研究人类心理活动的科学，而人类的心理活动存在于日常的行为和活动当中。当心理学渐渐走进我们的生活的时候，懂得一些生活中的心理学就显得尤为重要了。本书正是从日常生活现象着手，以通俗易懂的语言揭秘生活中常见的心理现象，同时，本书还将教你一些实用的心理技巧，帮你应付生活中的常见难题。请在本书的带领下，走进心理健康的殿堂，去收获属于你自己的幸福和成功吧！

<<生活中要懂得的心理学>>

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