

<<别以为我不懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<别以为我不懂心理学>>

13位ISBN编号：9787563928965

10位ISBN编号：7563928960

出版时间：2012-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：冯丽莎

页数：299

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>

<<别以为我不懂心理学>>

前言

“心理学究竟是什么？”

“有的答案是这样回答的：‘心理学是研究人类心理活动的科学。’

“但这样的回答却让人容易产生误解，认为心理学是一门很神秘的学科，心理学家能看出别人正在想什么，能洞悉到别人的情感，甚至认为心理学能算命。

应该说，这是对心理学的误解，说明不少人还没真正了解心理学的实际内容。

其实，心理学并没那么神秘复杂，心理学就在人们的日常生活中。

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。

在汉语中，人们习惯把思想和感情叫做“心”。

把条理和规律叫做“理”。

心理就是心思、思想、感情、条理、规律综合到一起的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。

也就是说，心理学与人们的生活密切相关，人的任何社会活动都伴有心理活动，人们熟知的感觉、思维、想象、情感、意志以及个性等都属于心理现象。

人与人之间的互动、沟通，人在社会生活中产生的思维、情绪、情感、欲望等需求，都属于心理学的研究范畴。

当前。

心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

在心理学日益被广泛关注的时代，本书用简单易懂的语言和巧妙生动的故事来化解读者心中的各种困惑，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可以使读者在需要的时候自己做自己的心理医生，让自己成为身心健康的现代人。

我们希望和祝愿读者通过阅读本书，能够对人的心理活动有一个比较透彻的了解，让读者在一个个故事中荡涤心灵，让心灵在阳光下自由飞翔。

就像一位心理学家指出的：如果说人生的成功是珍藏在密林深处的桂冠，那么，健康的心理就是握在手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

<<别以为我不懂心理学>>

内容概要

《别以为我不懂心理学(揭秘人生中的心理学智慧)》立足于现代人的生活轨迹,从人际交往、压力、情绪、性格、性别、恋爱、婚姻、家庭、思维、管理10种心理学知识入手,详尽阐述了心理学在人生中的重要价值内涵,以及面对各种心理问题所应当具备的心理调适方法和技巧。

阅读《别以为我不懂心理学(揭秘人生中的心理学智慧)》,定能使读者对人性的本质有一个深刻的认识,定能让读者在人生的征程中真正地认识自己、积极地面对社会生活,走出一个健康而完美的人生。

<<别以为我不懂心理学>>

书籍目录

第一章 心理学中的大智慧

能够看透人心理的学问
心理学原来是这样的
被人误读的心理學
心理和生活相互影响
不可忽视的心理学效应

第二章 不妨给心理把把脉

心理健康的7项标准说
心理健康的10项标准说
影响心理健康的内部因素
影响心理健康的外部因素
心理健康的误区

心理平衡与心理健康

自测心理平衡

心理失衡的特点

心理平衡的自我调节

第三章 要弄懂的人际交往心理学

什么是人际关系
影响人际关系的心理因素

人际关系的自我诊断

人际交往的心理原则

人际交往的一般原则

人际交往的心理需求

人际交往的心理效应

人际交往的不良心理

人际交往的技巧

人际交往的最佳距离

按“类型”处理好人际关系

人际交往的底线

“对人不要太好”

把握最佳交往时间

第四章 要弄懂的压力心理学

有压力并不一定是坏事

不良压力下的身体症状

测试心理压力的方法

测试应对压力的能力

弄明白压力来自哪里

第五章 要弄懂的情绪心理学

第六章 要弄懂的性格心理学

第七章 要弄懂的性别心理学

第八章 要弄懂的恋爱心理学

第九章 要弄懂的婚姻心理学

第十章 要弄懂有家庭心理学

第十一章 要弄懂的思维心理学

第十二章 要弄懂的管理心理学

<<别以为我不懂心理学>>

<<别以为我不懂心理学>>

章节摘录

(3) 互帮互助 亲戚之间,无论社会地位、经济条件等方面有何差异,都应该互帮互助。居家生活,难免有天灾人祸,再没钱没地位的亲戚也可能有救人命的时候。如果自己有钱有势的时候,对穷亲戚避而远之,伤了穷亲戚的心,等自己失钱失势的时候,人家如何来帮自己呢?

亲戚互助,应该在经济上、事业上、人格上、日常事务上多方面互助。

互帮互助,才会有亲密的亲戚关系,才会有好的家庭对外交往。

2. 邻里关系及处理方式俗话说“远亲不如近邻”“近邻不如对门”,如果哪天家中遇到困难,真正能及时提供帮助的多半是自己的邻居。

因此,处理好邻里关系非常重要。

空间上的邻近,为家庭交往提供了机会,彼此间更容易相互认识 and 了解,容易形成亲密的关系。

邻里关系亲密,不仅可以满足自家的社会需要,还可以满足多方面的个人需要,如感情沟通、信息获取、生活关照等。

那么,应该如何处理好邻里关系呢?

(1) 平等相待 对待邻居,不要有势利眼光。

无论邻居是穷是富、是百姓还是大官,要平等相待。

如果整日巴结那些有钱有势的邻居,不理甚至嘲讽没钱没势的邻里,等到真的有困难需要邻居提供帮助的时候,邻居能提供帮助吗?

肯定不会!

(2) 适度交往 如果邻居正为自家的事忙得不可开交时,有人跑到人家去串门,人家不好意思拒绝,又放不下手中的活,邻居心里会痛快吗?

邻居之间不交往不行,但交往太频繁也不合适。

如果没事就往邻居家跑,隔几天就互相送个礼物,就会扰乱邻居家的正常生活节奏,也会造成双方心理负担,反而适得其反。

因此,邻里交往要适度,不要太频繁,也不要太深入。

……

<<别以为我不懂心理学>>

编辑推荐

人生就是一幅心灵画卷，心理就是言行举止的驱动力与原动力。
懂得人生中的心理学智慧，掌握人际交往、压力、情绪、性格、恋爱、婚姻等方面的心理学知识，让自己在人生征途中挥斥方遒，建功立业。

洞察人生、学以致用心理学智慧手册。

<<别以为我不懂心理学>>

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