

<<生活中的心理学>>

图书基本信息

书名：<<生活中的心理学>>

13位ISBN编号：9787111406617

10位ISBN编号：7111406613

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：刘青

页数：204

字数：185000

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>

<<生活中的心理学>>

前言

心理学是现代人的生活中涉及最广的一个主题，因为不管我们要进行一个怎样的决定或有一些怎样的习性，都是受我们的心理支配的。

小到生活中的衣食住行、日常交往，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多个人的心理在起着重要的作用。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有5亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的10%。

其中2亿人患有抑郁症。

世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

如何认识心理学在生活中的作用呢？

怎样能让自己的心理健康，并圆满处理心理危机呢？

生活中，有些人在遭受生活打击后会从此消沉下去，从而失去了自控能力；而有些人则会更加坚强，分析问题的原因，从而更加努力。

心理学家发现，生活中最顺利的人，大都重实际、可靠、人际关系良好，对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力，而患严重抑郁症的人正是缺乏这种能力。

、美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。

”这句话告诉我们，认识到心理学在生活中的重要作用，控制自己的最初冲动，处理好自己的心理危机，就是一种对自我心理的自控能力。

只要具备这种能力，就会拨开乌云见到光明。

.....

<<生活中的心理学>>

内容概要

在这个竞争日常激烈的世界里，为什么有的人能够面对挫折越挫越勇，百折不挠；而有的人在遭受一次打击之后却一蹶不振，从此消沉下去。如此看来，练就一颗强大的内心是无比的重要。能够在生活中顺风顺水的人，大多都是务实、可靠并拥有良好人际关系的人。而在生活中百般不顺的人，大多是孤僻、做事不切实际的人。那我们该如何通过一些心理学的知识来梳理自己的生活，合理面对各方面来的压力与挫折呢？本书用通俗易懂的语言，运用心理学的知识解释大量经常在生活中遇到的问题，教会大家用强大的生活心理学激励自我，开启成功而完美的人生篇章。

<<生活中的心理学>>

作者简介

刘青，心理、育儿专栏作家，著有《工作中的心理学》、《青少年心理健康必读》、《超妈手记》等畅销书。崇尚自然，呵护健康心灵，充实自身正能量。

<<生活中的心理学>>

书籍目录

序

第一篇 心理学原来并不遥远

第1章 独具特色的心理学

- 1.1 视觉并不可靠
- 1.2 心理学是什么
- 1.3 心理学的起源
- 1.4 心理学的种类
- 1.5 普通心理学

TIPS：相信我，你也可以成为研究自己的心理学家

第2章 你不可逃避的心理学现象

- 2.1 星座、血型，相信性格判断的巴纳姆效应
- 2.2 变态心理
- 2.3 别说你从没“阿Q”过
- 2.4 从众的乐队车效应
- 2.5 酸葡萄心理
- 2.6 “羡慕、嫉妒、恨”背后的心理

TIPS：正常人的十大心理现象

第3章 人的心理是怎样形成的

- 3.1 遗传：你无法选择的心理
- 3.2 性格密码主宰你的心理
- 3.3 给力、浮云、神马，人为什么爱“赶时髦”

TIPS：为什么记忆会有删减

第二篇 认识自我心理

第1章 人的几个重要发展

- 1.1 认知心理发展
- 1.2 个性心理发展
- 1.3 人格心理发展
- 1.4 性别心理发展
- 1.5 社会性心理孤独

TIPS：心理羊群效应

第2章 各阶段的心理危机

- 2.1 独立自主的心理
- 2.2 考试心理焦虑危机
- 2.3 早恋心理危机
- 2.4 恋爱恐惧心理
- 2.5 爱无力感心理
- 2.6 心理不平衡
- 2.7 自卑与自我陶醉的心理
- 2.8 亲子沟通心理危机
- 2.9 职业倦怠心理危机

TIPS：你的心理有压力吗？

第3章 社会交往：让自己的魅力A+

- 3.1 人际沟通与吸引
- 3.2 谨防“精神控制”

<<生活中的心理学>>

3.3 消除“刻板印象”

3.4 不要被“光环”迷住眼

3.5 为什么一些人会害羞

TIPS：社交中的心理活动

第三篇 理解自我心理

第1章 理解动机

1.1 不同心理，不同动机

1.2 你为什么会有这样的想法

1.3 你眼中的自我

1.4 潜意识、意识和行为

1.5 维护自尊

TIPS：引发动机的两个条件

第2章 理解需要

2.1 物质需要

2.2 爱和归属的需要

2.3 成就需要

2.4 快乐的需要

2.5 女性心理需要

2.6 男性心理需要

TIPS：人的需要分两种

第3章 理解行为

3.1 行为的背后

3.2 态度、态度改变与行为

3.3 成功和失败的归因

3.4 真正起作用的是差异

3.5 情景的力量

TIPS：动机与行为的相互作用

第四篇 悦纳自我心理

第1章 别让情绪成为生活的阻力

1.1 别让情绪成为你的魔鬼

1.2 美女与野兽冲突的矛盾体

1.3 合理情绪合理宣泄

1.4 合理情绪治疗

1.5 吸气、呼气，每天一点情绪调解术

TIPS：给自己一个好情绪

第2章 泰山压顶不弯腰

2.1 是“英雄”就过100层

2.2 希望很丰满，现实很骨感

2.3 压力与应激反应

2.4 拉近心理距离，远离心理障碍

2.5 你想过“真不想活了”吗

TIPS：为什么会有压力

第五篇 心理超越，快乐人生

第1章 为你的健康干杯

1.1 做个心理健康的人

1.2 暗示的作用：消极和积极

1.3 自卑的背后

<<生活中的心理学>>

1.4 你快乐吗？

我很快乐

1.5 心理评估与治疗

TIPS：自信，心理健康“补氧器”

第2章 善待自我

2.1 别太“自我苛求”

2.2 可恶的不安全感

2.3 学会正确的自我评价

TIPS：逆境中战胜自我

第3章 心理美容

3.1 心理与美容互联

3.2 真的可以心理美容

3.3 心理美容与健康

TIPS：生活中的心理美容方案

第4章 每天进步

4.1 认识阳光心理

4.2 阳光心态的动力

4.3 阳光心态的大敌

TIPS：当你孤单时你会想起谁？

第5章 快乐，成功的起点

5.1 保持微笑，很好，你已经成功了

5.2 心理学不是灵丹

5.3 自信地昂起你的头

TIPS：成功地成长

附录 生活中的心理学10大看术

微表情中看心理

微动作中看心理

着装、着妆看心理

性格色彩看心理

<<生活中的心理学>>

章节摘录

由于男性性发育晚于同龄女性，故性意识的产生也较女性晚。当首次遗精及反映在体态方面的两性特征出现时，其心理上会产生一系列复杂而微妙的变化。一般说来，他们对自身这种变化缺乏足够的思想准备，因此，一时较难适应，往往产生一种惊惶不安的情绪。

这时期，他们非常渴望了解性知识，尤其时时留心来自异性的眼光。

与女性不同，他们很少从父母或老师处获得性知识，而大多从报刊和医学书籍中满足自己对性知识的需求。

这与青春期男性内心闭锁倾向性有关。

女性由于自身的发育对一些性知识的书籍比较关注，女性在对性知识方面的追求较男性开放性更强些。

她们性知识的来源多数是从课堂上得来，她们常与朋友和母亲谈论有关性的问题。

在刚进入青春期时，对母亲的依赖性较大，随着年龄的增大，她们更愿意自己去阅读有关书刊，以便了解性知识。

男性在青春期到来初始，追求异性的表现并不十分明显，甚至厌恶和疏远。

他们很重视同性伙伴的友谊。

进入异性接近期后，产生了接近异性的情感需要。

他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理。

对漂亮的女生更是喜欢，学习成绩突出者也具吸引力。

他们要在女性面前展示自己的才能，以吸引对方注意自己。

特别是在自己喜欢的女性面前，做事特别卖劲儿。

希望自己在异性心目中成为英雄和崇拜对象。

男性在异性面前的情感是外露和热烈的，但有时对自己的表现期望值很高，自信心不足，常常在异性面前心理紧张。

有的男性虽钟情某一女性，但却不敢表露出来，单相思。

女性进入青春期后，一开始常会产生一种惶恐不安的情绪，并且在人前表现得羞涩、腼腆、极富内心体验。

随着性意识的进一步发展，由异性间的疏远期进入异性接近期，她们开始感到被异性吸引，产生了接近异性的感情需要。

这时，女性的友谊圈子开始从同性朋友扩大或转向异性朋友。

.....

<<生活中的心理学>>

媒体关注与评论

人是一种不断有需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，人生本来就充满缺憾，完美人生并不存在于现实生活中，人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。

——【美】马斯洛 幸运所需的美德是节制，而厄运所需的美德是坚忍；后者比前者更难能可贵。

——【英】培根 在安详静谧的大自然里，确实还有些使人烦恼、怀疑、感到压迫的事情。
请你看看闪烁的星星吧！

你的心将会平静下来。
——【美】爱德瓦兹 作为一个人，要是不经历过人世上的悲欢离合，不跟生活打过交手仗，就不可能懂得人生的意义。

——杨朔 如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握。

——佚名 当幻想和现实面对时，总是很痛苦的，要么你被痛苦击倒，要么你把痛苦踩在脚下。

——佚名

<<生活中的心理学>>

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>