

<<20几岁要懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁要懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787500846109

10位ISBN编号：750084610X

出版时间：2010-1

出版时间：工人出版社

作者：宋可力

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>

## <<20几岁要懂点心理学>>

### 前言

《三联生活周刊》上曾登载过一篇名为《比惨》的文章，大意是说我们中国人见面就爱比惨。比如几个学生见面，一个说功课累，另一个绝对不会说学习轻松；几个成人朋友见面，这个说：“好惨啊，我家房子天天漏水！”

”那个立马接到：“我才更惨呢，那点工资根本不够养家！”

”而这时，若有人抱怨道：“哎，我现在真的很痛苦，奔驰和宝马都很好，我到底该选哪个呢？”

”这人一定会被所有人咒骂，因为他根本不是在“比惨”，而是在“炫富”。

人们通常会从他人的悲惨遭遇中找到自己的心理平衡。

正如一个人一直为自己没有新鞋而哭泣，直到有一天他发现另一个人失去了双脚，哭泣也就“戛然而止”。

这正应了畅销小说《浮沉》里的那句“名言”：“人生总是能通过别人的不幸找到自己的幸福”。

觉得奇怪吗？

这就是人际间的心理学！

不要以为心理学只是一堆枯燥无味的概念，一连串不知所云的定律以及一个个匪夷所思的实验。

实际上，心理学离我们的生活从来不曾遥远，它就在我们身边。

如果你掌握了一些心理学的知识与技巧，生活中的很多难题都会迎刃而解。

不信？

让我们共同来看下面一个真实的例子。

## <<20几岁要懂点心理学>>

### 内容概要

沉醉于幸福中，就真的会幸福下去吗？

怎样才能给想要成功的心“松绑”？

遇到不愉快的事情，你的胃怎么也跟着“难过”？

为什么有人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？

为什么很多人一到秋季就莫名地感伤？

为何我们对他人总是既爱又恨？

暴露弱点为何也能赢得他人的好感？

如何用一滴蜂蜜去赢得他人的心？

为何偏偏喜欢你，一见钟情是怎么回事？

新相亲时代，如何把握生命中的Mr.&Mrs.Right？

.....20几岁想要成功，先读点心理学吧！

## &lt;&lt;20几岁要懂点心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter1 幸福是扇虚掩的门——感悟幸福要懂的心理 幸福不对称论：让人渴望又缺乏幸福 成功幸福，心理健康才能缔造幸福的特质 跌倒的幸福：别用金钱来伤害幸福 好胜心态：赢了面子，输了幸福 刻薄心是幸福的毒药 勿用别人的尺子丈量自己的幸福 生活不能太算计：算来了心病，算走了幸福 幸福没有所谓的“条条框框” 真正的幸福不存在，只存在人们对幸福的不同解释 罗森塔尔效应：沉醉于幸福中，你就会真的幸福下去Chapter 2 心态决定状态——阳光心态要懂的心理 瓦伦达心态：给想要成功的心“松绑” 空杯心态：空出自己的心，才能装进更多 恐惧心态：为何越怕越走不远 彼得·潘综合征：拒绝长大的“成人幼稚病” 抛弃“依附心理”，不做啃老族 “酷”不是装出来的，摆“酷”心理谓何求 猜疑心是扼杀幸福的魔鬼 偏执让幸福渐行渐远 攀比心态：错失的不仅仅是风景 像甩掉脂肪一样，甩掉空虚 淡定心态：淡定积极即是好运 无畏心态：让你潇洒转身Chapter 3 病由心生——经营健康要懂的心理 心毁身灭：情绪可以致病 蝴蝶效应：为何坏情绪会像病毒一样传染？

割掉那个名叫“嫉妒”的肿瘤 为什么有人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？

为什么很多人一到秋季就容易莫名地感伤？

遇到不愉快的事情，你的胃怎么也跟着“难过”？

人的悲伤跟镁元素有何关系 你离亚健康有多远Chapter 4 挑战极限，跨越巅峰——获取成功要懂的心理 自我认知心理学：人最难的是认清自己 目标心理学：将困难细分，可给自己足够的信心 兴趣心理学：兴趣在哪里，成功就在哪里 逆境心理学：你可以被打倒，不可以被打败 投资心理学：了解心理偏差，适时孤注一掷 思维制胜法：有想法就是英雄 激发潜意识，唤醒你心中沉睡的巨人 拖拉心理；我们为何总爱拖拉？

眼界决定境界，什么是直升机视野？

Chapter 5 书山有路“心”为径——快乐学习要懂的心理 知识丰富并不代表心理成熟 皮格马利翁效应：让一切皆有可能 神奇的“7±2法则”：让你变成记忆高手 艾宾浩斯遗忘曲线：警惕记忆力的流失 走过“高原现象”，将是一马平川 打破思维定势，让新思维破茧而出 破译“詹森效应”的怪圈，秀出你的真实力 消除杂念的秘诀——做笔记！

受挫心理：在哪里跌倒，就在哪里爬起来 变通心理：放弃有时也是一种美 自杀心理：成绩诚可贵，生命价更高Chapter 6 让工作有个晋升的通道——职场生存要懂的心理 大学生就业如何避免心理落差 初入职场，别说“太委屈” 在重要场合“曝光”，让更多人认识你 巧抬身价，成为领导眼中的“绩优股” 爱屋及乌：切勿忽视上司身边的人 放低自己：维护好上司的自尊心 读懂上司：把握好说话的时机和分寸 共赢心态：原来竞争也可以很美好 大度心态：让你成为交往中的“人气王” 跳槽还是卧槽，这是个值得考虑的问题 如何让“冷板凳”越坐越热Chapter 7 悟透人心，做人情储蓄的高手——交际处世要懂的心理 走出“晕轮效应”，看见未知的他人 投射效应：为何我们总爱以己度人？

人际交往中的“朦胧”美学 人际吸引力法则：对别人真诚地感兴趣 身体语言密码：由下意识动作猜透人心 洞察人际关系中的反常现象 能吃多大亏，就能成多大事 约拿情结：为何我们对他人总是既爱又恨？

约哈里窗户理论：暴露弱点为何也能赢得他人的好感？

自己人效应：用一滴蜂蜜去赢得他人的心 换位思考：化解冲突的一剂良药 人人都需要点私人空间 有容乃大：越包容，收获越多 永远保持同情心，给生活加点氧 学会感恩，就是在做自己的贵人Chapter 8 “心”要跟爱一起走——恋爱婚姻要懂的心理 为何偏偏喜欢你：一见钟情是怎么回事？

新相亲时代，如何把握你生命中的Mr.&Mrs.Right 爱情切勿从众：不要说爱上我是因为寂寞 爱情恒久法则：不爱那么多，七八分刚好 婚姻需要彩排吗——试婚，请你慎之又慎 天下没有100%完美的婚姻 婚后人为何会变样——勿让心理偏差毁了幸福 拒绝审美疲劳：爱情保鲜有妙招 “翻旧账”会让人很受伤 行走在爱与痛的边缘：一夜情与婚外恋 放下也是一种幸福——正确面对失恋和离婚 不要和陌生人说话——家庭暴力是怎样产生的 如何让“麻辣婆媳”变成“甜蜜婆媳”



## &lt;&lt;20几岁要懂点心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福不对称论：让人渴望又缺乏幸福幸福的概念，绝非像“ $1+1=2$ ”那样简单，这个连3岁孩童都能脱口而出的等式，倘若真的问你“ $1+1$ ”为什么等于2，多数成人都不知如何作答。

关于幸福也是这样。

我们都希求幸福，但却总不能如“ $1+1=2$ ”那般轻而易举地得到幸福，非但如此，这个等式有时还可能出现负数。

这是为何？

荷兰阿姆斯特丹大学心理学教授尼科·弗里达曾提出“幸福不对称论”一说。

他认为，即便有个环境可使人的心情一直愉悦，这种愉悦的心情也很容易消散。

与之相比，消极的情绪则可以伴随着环境而持续存在。

也就是说积极情绪较之消极情绪强度弱，且持续时间短。

人类很容易适应快乐，却永远不能习惯悲哀。

这就是情感的不对称性。

弗里达肯定地认为：“作为幸福不对称论基础的适应因素是很明了的。

”情绪的变化并非都可使我们感到幸福，而是为了让我们更好地适应当时所处的环境。

正因如此，人很容易适应顺境，并忽略那时的幸福。

只有遭遇逆境时，人的情感系统才能启动，并产生悲哀、嫉妒、失意等相应的情绪。

这时，人却能感到明显的“不幸福”。

对于幸福不对称论，加利福尼亚里弗赛德大学的索尼娅·柳博米尔斯基教授更是一语中的：“如果我们能不时地感到幸福，很快就会迈入满足感的门槛。

”这一说法恰如其分地诠释了这样一个道理：幸福与否，在于你是否能“感受”到幸福。

然而，现在的年轻人却常感叹自己不幸福。

《中国大学生就业》杂志中有篇名为《你为什么不幸》的文章这样说道：我们为什么感到不幸？在互联网时代，“80后”“90后”有很多的资源来获取信息，可以自由想象，有自己的个性和独立的人格，有热情有梦想。

但是，相比父辈，他们没有经历过从低层次的需要逐步发展到高层次的需要的过程，而是直接进入自我实现的阶段。

但是自我实现的要求是没有止境的，是永不停歇的渴望。

因此，他们常常很焦灼，很痛苦。

殊不知，只有知道坚持什么，妥协什么，并且知道如何坚持和妥协，才能感到幸福。

这些二十几岁的年轻人因为自小衣食无忧，凡事不用操心，“一心只读圣贤书”。

他们把吃苦等同于消极，等同于受罪。

在选择职业的时候，也总担心选择失误。

工作是这样，爱情亦如此。

他们总说自己是生活在幸福时代最不幸的人。

其实，他们大多只是“庸人自扰”，“少年不知愁滋味，为赋新词强说愁”。

据媒体报道，云南大学曾开设了一门全校性选修课——《幸福论》。

起初校长担心前来报名的学生会没有多少，不料却十分热门，报名人数一周之内翻了几倍。

这也直接反映了缺乏幸福感是当代年轻人普遍存在的心理现象。

这门课的授课教师张尚仁是国内著名学者，曾任广东行政学院院长、广东省委党校副校长，为云南大学的特聘教授。

张尚仁说：“随着物质生活水平的迅速提高，人们发现，富裕的物质生活并不能和人的幸福生活画等号。

幸福感和得到什么样的奖励或评语不一定是成正比的，而是自己的心态问题。

”是呀，纵观我们身边，很多优秀的年轻人被光环所笼罩，他们应该感到幸福，但他们却时常将“郁闷”挂在嘴边。

## <<20几岁要懂点心理学>>

对他们而言，那些在学业和工作中取得的令不少人羡慕的成绩，只不过是幸福的假象，并没有给自己带来真正的幸福，最多只是片刻的快乐。

他们甚至觉得，自己那么拼命地学习、工作，希望将来能住好房、开好车……但达到目标后却发现那些并不是自己真正想要的。

西班牙《趣味》杂志登载过一篇题为《揭开幸福的面纱》的文章。

文章说，幸福是个高傲而轻蔑的小魔鬼。

对很多人而言，幸福是如此不易亲近，似乎在嘲笑着我们接近它的奢望。

其实，只要我们清楚什么是自己真正想要的，那么幸福就不是遥不可及的。

针对幸福不对称论一说，我们可以得到以下几个启发，从而“揭开幸福的神秘面纱”：首先，确定一个让我们幸福的目标。

渴望去做、能够体会到快乐、觉得有意义，这三者的交集就是能够让你幸福的目标。

例如在工作上，我们要干一行爱一行，由“要我做”变为“我要做”，不把工作当做压力和负担，而看成实现自我、突破自我的一种最佳的方式，这样你就可从工作中体验到快乐和幸福。

幸福“本无所谓有，也无所谓无”，它其实就是一种愉悦的感觉。

“不对称论”所揭示的现象不仅是客观存在的事实，更是不以人的意志为转移的规律。

快乐感的转瞬即逝和悲伤情绪的反复性，是人生的常态。

不要总是抱怨上苍的不公，摆正心态，努力去感知生活中的幸福，有一天你会发现自己真的越来越幸福了。

这是我们的第二个启示。

再次，与其追求幸福的结果，不如适应和习惯于这种“不对称”的环境，掌握追求幸福的方法。

别担心幸福的马车会颠簸，而要善于驾驭这马车，打破平衡求平衡，学会在变化中享受人生的节奏，学会在起伏中体味人生的百味，这才是丰富的人生。

真正的等式在人的心里，快乐取决于自己。

所有的人生经历，苦也好，累也罢，之后，总能感受到幸福。

任何一种生活情境，无论是顺是逆，都是年轻人成长、成才的机缘。

只要心态平衡，幸福就不是我们心中的乌托邦！

成功 幸福，心理健康才能缔造幸福的特质一部叫《二嫫》的电影讲述了这样一个故事：农村妇女二嫫相中了县里商场中屏幕最大的一台彩电，并听说这是商场里唯一的超级大彩电，价钱贵得连县长都买不起。

二嫫突然想买下它。

于是，二嫫毅然离开家到县城打工，辛苦异常，身心憔悴。

终于，她攒足了钱，把商场里唯一的超级大彩电搬进了家。

那天，二嫫家的屋子里挤满了人，荣耀充满整个房间。

二嫫靠在电视旁，她已经没有了当初的热情和气力了，只是呆呆地坐着。

入夜，人群早已散去。



## <<20几岁要懂点心理学>>

### 编辑推荐

《20几岁要懂点心理学》：20几岁年轻人专享的心灵鸡汤，心智走向成熟的必备读本。

读懂心理学，开启未知的心灵能量。

沉醉于幸福中，就真的会幸福下去吗？怎样才能给想要成功的心“松绑”？遇到不愉快的事情，你的胃怎么也跟着“难过”？为什么有人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？为什么很多人一到秋季就莫名地感伤？为何我们对他人总是既爱又恨？暴露弱点为何也能赢得他人的好感？如何用一滴蜂蜜去赢得他人的心？为何偏偏喜欢你，一见钟情是怎么回事？新相亲时代，如何把握生命中的Mr. & Mrs. Right？20几岁想要成功，先读点心理学吧！

虚掩的门：感悟幸福要懂的心理 心态至上：阳光心态要懂的心理 病由心生：经营健康要懂的心理 学挑战极限：获取成功要懂的心理 学海无涯：快乐学习要懂的心理 晋升通道：职场生存要懂的心理 学悟透人心：交际处世要懂的心理 相爱永远：恋爱婚姻要懂的心理 幸福是个高傲而轻蔑的小魔鬼。

对很多人而言，幸福是如此不易亲近，似乎在嘲笑着我们接近它的奢望。

但是，只要我们清楚什么是自己真正想要的，那么幸福就不是遥不可及的。

——幸福不对称论：让人渴望又缺乏幸福再怎么开明的师长前辈，也许可以接纳年轻人的飞扬跋扈，也许可以接受年轻人的无理取闹，但当他真正需要帮手或真正要培养人才时，他一定特别考虑谦虚有教养的年轻人。

——空杯心态：空出自己的心，才能装进更多年轻人应像重视“甲型H1N1流感”一样，关注自己的“心理感冒”，时刻警惕坏情绪中的“蝴蝶效应”。

因为，这不仅关乎你个人，也关乎你周围的每一个人……——蝴蝶效应：为何坏，隋绪会像病毒一样传染？

对别人不感兴趣的人，生活中困难最大，对别人的损害也最大。

所有人类的失败都在这类人中发生。

——人际吸引力法则：对别人真诚地感兴趣



<<20几岁要懂点心理学>>

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>