

<<超好玩的幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<超好玩的幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787506479974

10位ISBN编号：7506479974

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：杜晗绮 著/ 长弓手皮揣子 绘

页数：224

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>

<<超好玩的幸福心理学>>

前言

如果有很多很多钱，会不会很幸福？
如果换一份工作，会不会很幸福？
如果爱人愿意朝自己希望的方向改变，会不会很幸福？
会吗？

对有些人来说，幸福的生活永远只在别处。

我也曾经不懂得什么是“幸福”。

在你没有体验到“幸福”的时候，它只是一种虚无缥缈的、模糊的情绪，所以每次想到“幸福”，我能感受到的，是困惑？

后来有一天我恍然大悟，“幸福”是二种实实在在的感受，只要你想要，随时都可以感受到。

幸福其实很简单，当你打开心扉，愿意让幸福进来时，你会发现，原来幸福无处不在：爱人的拥抱，陌生人的善意，朋友间的支持，雨后清新的空气，好吃的美食等。

在我们的生命里，有许许多多的时刻，都是值得回味的幸福时刻。

可是为什么我们却感觉自己与幸福渐行渐远呢？

因为我们不善于处理生活中的不完美。

举个例子，我们吃鱼的时候需要把刺挑出来，才能尽兴地享受鱼的美味，否则，很容易被刺到，不仅不能享受吃的快乐，还可能受伤。

我们生活中也有很多“鱼刺”，包括竞争的压力、焦虑、恐瞑、不安全感等，我们需要学习如何处理它们，避免被它们刺伤。

而心理学就是一种帮助我们处理“鱼刺”的工具，它告诉我们“鱼刺”长在什么位置，该怎么处理；也同时告诉我们哪个部位的“鱼肉”最为鲜美。

也许你以后偶尔还是会被刺到，但这样的概率会越来越小，慢慢，你会更多地关注美味；而减少了对“鱼刺”的担忧。

当你开始关注生活中的美好，并且愿意接纳一些你无法改变的不完美时，幸福就出现了。

<<超好玩的幸福心理学>>

内容概要

女朋友总是无缘无故生气？

男朋友总是不懂你的心？

一把年纪了，爱人在哪里？

为什么总是感觉自己的人生很失败？

人人都想成功，都想掌握获得幸福的方法，在现实生活中，一只忠实的宠物、一份感兴趣的职业、一款美味的冰激凌蛋糕，都是快乐的源泉，关键是能享受这个过程。

《品质生活·心悦读：超好玩的幸福心理学》运用充满智慧的语言、科学实证的方法、幽默有趣的案例，解开你心里的一个个疑惑的“疙瘩”，再通过小瑞子充满幽默趣味的漫画演绎，让你轻轻松松提高自己的幸福指数！

听，幸福已经在敲你的门了！

<<超好玩的幸福心理学>>

作者简介

杜晗绮，国家二级心理咨询师，催眠治疗师。
中国国际广播电台（CRI）轻松调频特约心理专家。
毕业于英国卡迪夫大学，在多家电视台、国际广播电台担任心理嘉宾、时事心理评论员，被媒体称为美女心理学家。

长弓手皮揣子
自由职业漫画人、绘本作者。
80后，单身，喜欢猫。
皮揣子（PICHUAIZI）系列卡通形象创作者和著作权拥有者。
代表作品：网络发布《皮揣子的漫画日记》、绘本单行本《单身就是乱》第一弹等等。
并设计创作皮揣子猫系列网络表情、毛绒公仔，周边T恤等衍生品。

<<超好玩的幸福心理学>>

书籍目录

Part 01 让狗狗去跑，别教牛弹琴

成功心理篇

- 适度紧张让你超常发挥（应激心理）
- 站得高，看得远（踮起脚尖追逐梦想）
- 你具有成功者的特质吗（马斯洛自我实现者画像）
- 人人都有优势，人人都能成功（建立自信成功一大半）
- 细微优势扭转乾坤（勿以善小而不为）
- 实现理想，先给自己设定目标（目标定律）
- 快速有效地提升关键的1（沸腾效应）
- 成功需要依靠群体力量（安泰效应）
- 不做孤独的英雄（学会向人求助）
- 人为什么总是3分钟热度（半途效应）
- 为什么一次迟到，就被误会为总迟到（梅拉宾法则）
- 精力不济？

选择悦性食物（食物结构影响身心）

- 电视=白痴制造盒（阅读着，快乐着）
- 善用潜意识的力量做决定（理性与非理性的结合）
- 休闲也是一种能力（休闲心理学）
- 为什么人总做自己不愿意做的事情（人际沟通方式）
- 开心做自己，不惧人际压力（培养自我肯定型沟通）

Part 02 在悲伤中寻找幸福的那一面

挫败心理篇

- 摆脱你的束缚（读懂你的防御机制）
- 承认羡慕，转化嫉妒（狭隘心理效应）
- 为失败找借口，你会更加不安（挣脱误己牢笼）
- 怕被人偷东西的人，总会丢东西（吸引力定律）
- 决心减肥的人，总是越减越“肥”（破窗效应）
- 为什么痛哭过后，心里会觉得舒畅（眼泪效应）
- 适度发泄，然后轻装上阵（心平气和好心态）
- 控制你的坏情绪（幸福离不开的情感智商）
- 从自己的舒适地带中突破出来（改变自己，成全幸福）
- 自我心理暗示救你于危难之中（人人都爱的阿Q精神）
- 未来的烦恼有90%不会发生（拒绝庸人自扰）
- 宽容将你推向爱和幸福（暖暖的宽容之心）
- 快乐是一种选择（一念之转的力量）
- 抵制诱惑，你可以获得更多（延时满足）
- 相信一切都是最好的安排（从痛苦中发现意义）
- 想叹气时，就来微笑吧（幸福递增法则）

Part 03 为什么我要气炸了！

他却能微笑面对性格

什么是性格（性格的解析）

- 性格vs遗传基因（你的性格源自何处）
- A型血人的性格，固执的完美主义者（血型影响性格）
- B型血人的性格，自由的灵魂（血型影响性格）
- AB型血人的性格，着迷于数字（血型影响性格）

<<超好玩的幸福心理学>>

O型血人的性格，敢冒险有理想（血型影响性格）
人为什么会愤怒（揭秘愤怒的原理）
关掉愤怒的阀门（四个方法浇灭怒火）
压抑掉的情绪去哪了（踢猫效应）
腰酸背痛是因为情绪压抑吗（大脑vs身体）
你是一只小刺猬吗（刺猬型人格）
喜欢的颜色与性格之间的关系（色彩与性格）
小动作可能泄露你的心思（身体语言密码）
小心你的宠物透露你的性格（宠物与性格）
10个人中4个都害羞（人为什么会害羞）
没有痛苦过，就不会懂得快乐（情绪的钟摆效应）
为什么人需要仪式感（女人的“仪式做派”）
为什么“对不起”难以说出口

Part 04 “香饽饽”就能把幸福吸在自己身边

人气管理篇

FBI教你，不同的人要不同对待（九型人格理论）
像磁铁一样，吸住幸福（善用亲和力）
挠到他的最痒处（怎样赞美最温暖）
偶尔出个小丑，会使你更讨人喜欢（出丑效应）
温暖的语言，让你更受欢迎（语言沉睡效应）
好朋友也要明晰自我界限（刺猬法则）
促进良好人际关系的不二法宝（学会倾听）
讨人嫌的12大坏习惯，你有几个
学会定期清空，不做囤积狂（空杯心态）
你会安慰别人吗
撒娇是人际关系的润滑剂（撒娇心理学）

Part 05 我的爱人真的在70米之内吗

恋爱心理篇

爱情的三角形（爱情要素：亲密、激情、承诺）
大家都是外貌协会的成员（人类的非理性行为）
你是有安全感的恋人吗（安全型、忧虑型、回避型）
懂得爱自己，才能爱他人（自爱不等于自私）
不要太早把心交出去（欲擒故纵把握主导力）
爱的五种语言（你知道他要什么吗）
爱情也需要空间（不要让你的爱窒息）
越熟悉的东西越美好（熟悉度UP！

产生更强吸引力）

爱和迷恋相通但不同（恋爱原理）
当爱情遇到阻力，爱会变得更大（罗密欧与朱丽叶效应）
吵架也可以甜甜蜜蜜（双赢原则）
爱人“驯养”有道（恋爱的行为制约）
爱情荷尔蒙曲线图
夫妻更亲密的相处法则1（丈夫可以为妻子做的事）
夫妻更亲密的相处法则2（妻子可以为丈夫做的事）
失恋是一门必修课（定时哀伤疗法）
爱情与喜欢评测量表1（爱情量表）
爱情与喜欢评测量表2（喜欢量表）

<<超好玩的幸福心理学>>

爱情是事业成功的孵化器

成功心理篇

适度紧张让你超常发挥（应激心理）

站得高，看得远（踮起脚尖追逐梦想）

你具有成功者的特质吗（马斯洛自我实现者画像）

人人都有优势，人人都能成功（建立自信成功一大半）

细微优势扭转乾坤（勿以善小而不为）

实现理想，先给自己设定目标（目标定律）

快速有效地提升关键的1（沸腾效应）

成功需要依靠群体力量（安泰效应）

不做孤独的英雄（学会向人求助）

人为什么总是3分钟热度（半途效应）

为什么一次迟到，就被误会为总迟到（梅拉宾法则）

精力不济？

选择悦性食物（食物结构影响身心）

电视=白痴制造盒（阅读着，快乐着）

善用潜意识力量做决定（理性与非理性的结合）

休闲也是一种能力（休闲心理学）

为什么人总做自己不愿意做的事情（人际沟通方式）

开心做自己，不惧人际压力（培养自我肯定型沟通）

Part 06 揭秘不可思议的日常现象，让你离幸福更近

怪诞心理学

叫人起床常见的错误方式（起床心理学）

如何叫人起床才算完美（起床心理学）

打哈欠为什么会传染（哈欠模仿效应）

敲门蕴藏着许多秘密（敲门背后的心理因素）

吹牛皮能够让人自信满满（补偿自我&降低焦虑）

生理盐水的吗啡效果（安慰剂效应）

难以抑制的骂人冲动（心理防卫机制）

不抱怨的快乐人生（不抱怨的好处）

你喜欢玩游戏，所以认为大部分人都喜欢（直觉型心理）

温水煮青蛙的实验（危机意识）

为什么说了坏话会心情舒畅（欲望不满攻击理论）

嗅嗅味道，你是我的好朋友（朋友的气味）

幸福速成法则（快乐是一种姿态）

不八卦、不快乐（为什么对别人的隐私感兴趣？）

右脑幸福定律

心灵魔法屋——最潮的幸福心理测试

你与朋友们相处得愉快吗？

生活中的你有多机智？

透析你最神秘的阴暗面

<<超好玩的幸福心理学>>

章节摘录

成功需要依靠群体力量 安泰效应源自于古希腊神话中的一个大力神——安泰。

他是海神波塞冬与地神盖娅的儿子，他力大无比，百战百胜。

但是他有一个致命的弱点——如果离开大地，他就失去了一切力量。

后来，他的敌人了解到这个秘密后，用诡计把他高高举起，在空中把他杀了。

在心理学中，把一旦脱离相应条件就失去某种能力的现象称为“安泰效应”。

现代人是无法脱离社会而独立生存的，我们日常的衣食住行，都离不开他人的辛勤工作。

近些年来，因为网络的快速发展，大家习惯于网络、通信工具式的沟通。

可是便捷的工具并没有促进人与人之间的沟通，相反，现代的人们尤其是成长在网络时代的年轻人，越来越倾向于闭塞在自己的空间里，尽可能地避免融入社会。

但如果更多的人倾向于“单打独斗”，就会给我们的社会造成极大的资源浪费。

譬如，拍摄电影需要编剧、导演、录音、摄像、演员等各个环节的紧密配合，才能打造出一部成功的电影。

无论多么有才华的导演，也无法仅凭自己就完成这项任务。

融入社会中、配合他人，并且接受他人对自己的配合，带来的不仅仅是高效率，还有创造力。

一些企业会通过召集会议，进行“头脑风暴”来解决棘手的事情。

头脑风暴法又称脑力激荡法，通常组织中遇到的80%左右的问题都可以借助头脑风暴法找到解决方案。

头脑风暴运用的就是集体的智慧，通过互相交流、启发和激励而产生新思想的方法。

水击生涟漪，智慧与智慧的碰撞，会激发出新的智慧。

人们在交换智慧的过程中，会引发大脑思维的连锁反应。

一个智慧的火花，可以激发起一片智慧的涟漪；一个貌似不现实的想法，可以在众人的补充、修正下成为现实。

因此，在遇到问题时与其苦思冥想，不如召集几个朋友聚在一起，大家一起商讨来得简单。

不做孤独的英雄 一个人的时间和精力有限，能力也有限，因此向他人求助不仅可解燃眉之急，也会避免在摸索的过程中走弯路。

有些人特别不愿意接受别人的帮助，认为求助等同于承认自己的无助，是一种折损自尊的事情，这种观点太偏颇了。

懂得寻求帮助是一种能力，这代表了你能够正确分辨自己的能力范围，并有能力调动其他资源把事情做好。

还有些人，他们不愿意求助的原因是不希望给别人添麻烦。

这样的人心思细腻，非常体贴，永远不会给朋友添麻烦，却多少让人感到距离感。

因为让别人有机会帮助自己，也是增进两人关系的一种方式。

本杰明·富兰克林就曾经运用这一智慧来作为他的政治策略。

在他担任宾夕法尼亚州的参议员时，一位议员同事非常不喜欢他，经常在政治上与他作对。

于是，富兰克林通过向这位同事借阅藏书，并且在归还书籍时附上一封感谢信的办法，巧妙地赢得了对方的好感，两人从此还发展成为至交。

1969年，在杰克尔和兰迪的心理实验中，再次证实，如果我们帮别人一个忙，我们则更有可能会对他产生好感。

究其原因，是人类倾向于为自己付出的努力寻找理由：也就是说，对方拥有值得帮助的美好品质。

同时，向别人展示自己的弱点，会展示出自己的真诚和勇气，从而拉近两个人的心理距离。

向别人求助也有两个原则要遵守：第一，求助的事情是自己确实无法做到的。

否则，对方可能觉得没有理由帮助你；更糟糕的情况是，对方会觉得你是为了自己轻松，而把事情丢给他。

第二，要懂得给对方台阶下。

如果对方实在为难，要体谅对方，为对方打圆场。

<<超好玩的幸福心理学>>

要知道，在成长的过程中，我们离不开他人的恩惠；而在我们力所能及的范围内，也应该让自己成为那个可以给别人恩惠的人。

人为什么总是3分钟热度 半途效应是指在实现目标的过程中，由于心理因素、环境因素等导致中途放弃的一种行为。

当一个人最初对某件事物产生兴趣时，脑垂体会分泌激素让人兴奋起来，此时也最有做事的激情和成功的欲望。

但是，随着时间的推移，激素分泌减少，人们会感受到自己对某件事的热度下降了。

这个时候，有些人可以通过意志力和决心，持久地坚持下来，而有些人则会屈服于惰性，懈怠下来，即所谓的只有3分钟热度。

“3分钟热度”会造成精力的分散，最后可能让人对很多事情都只是浅尝辄止，无法精通。

要想避免“3分钟热度”，我们需要在以下方面注意：计划的合理性。

如果事情的难度太大，完成起来感觉到很吃力，我们会很容易放弃。

因此，对于比较高的目标，我们可以把目标分解成若干个小目标，这样每次实现一个小目标我们都会获得成就感，就会更加确信自己的能力，并且在自信心的鼓舞下更愿意坚持实现其他目标。

计划的制订要有弹性，为突发事件做好准备。

因为在实施计划的过程中，有可能出现不可预料的情况而造成计划中断，如果有一个备选方案，我们在心理上会认为这只是计划执行过程中的一些修正，而不是终止。

从小事上培养自己的意志力。

意志力是一种后天培养的能力，可以通过一些小事经常加以锻炼，譬如参加一个健身班并坚持下来、坚持按时完成工作、坚持每次早到10分钟等，都能够帮助我们养成坚强的意志力。

最好找人监督和鼓励。

在朋友和家人中，选择执行力强的人做自己计划的监督者，让他们在自己懈怠的时候给予提醒和鼓励，并且要善用亲友的支持，让自己振作起来。

P26-30

<<超好玩的幸福心理学>>

媒体关注与评论

心理学像镜子，看到别人，更重要的是看懂自己。

——阿狸爸爸 Hans 用相当简单明了的实用心理学，结合幽默搞笑的萌猫皮揣子亲身示范，让它成为的“一看就懂”心理学萌漫画！

——陈缘风（张小盒上班族动漫主笔） 人际交往的方面的心理学想想就头疼，可皮揣子却用轻松幽默的方式表现了这一切。

饶有趣味的翻完这本书，发现整个人都Levelup了~它真是人际交往必备良书啊~ ——崇子（潘斯特作者） 狮子座的揣子老师其实是一个很温柔的绅士呢，呵呵，打起球来也是非常地温柔。

揣子兄的漫画功底扎实，风格清新，节奏感强，本书描绘心理学时生动幽默，妙笔生花，可谓是一部难得的漫画佳作。

——中国著名漫画家、动画家 阿桂 “人与人之间需要沟通，然后你会发现原来做一个受欢迎的人是这么的简单！”

——黑背 揣子的画把我的内心表达了出来……这本书我要藏起来！

！
看完这本书，我就是最受欢迎的！

！
啊哈哈 ——罗罗布作者 加一

<<超好玩的幸福心理学>>

编辑推荐

美女心理学家杜晗绮携手知名漫画家长弓手皮揣子全新力作 100多个生动的心理剖析才华横溢
700余幅创意漫画深度演绎美爆眼球 知名漫画家：阿桂、黑背、阿狸爸爸Hans、张小盒主笔
陈缘风、潘斯特作者崇子、罗罗布作者加一 诚挚推荐！
肥猫皮揣子全场耍宝，精彩演绎，让人萌到翻、笑到high的超级心理解剖课来啦！

<<超好玩的幸福心理学>>

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>