

<<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：9787530844618

10位ISBN编号：753084461X

出版时间：2008-3

出版时间：天津科学技术

作者：申志娟

页数：296

字数：280000

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>>

### 内容概要

心理学其实并不高深，它存在于我们生活中的每一个角落。  
懂得心理学，就掌握了打开幸福之门的金钥匙，使一切困扰人们的烦恼和困惑得以解决，帮助人们化解各种心理危机，获得心灵的健康与安适。

心理学与我们的生活息息相关。  
它源自生活，又能很好地指导生活。  
在生活中，我们几乎时时处处都在与心理学打交道。  
不管是爱情、事业、人际交往，还是工作、学习、饮食保健，都离不开心理学。  
因此学会用心理学指导生活，不仅可以帮你认识自己。  
了解别人，更能够帮你消除困惑，化解压力，使生活更加健康、更加美好。

亲爱的朋友，不管您读完本书后知道多少记住多少，只要这本书能带给您一个美满与幸福的人生，成为您生活中的良师益友，这将是本书编者的最大安慰。

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理学为生活而生 一、美好生活从心理学开始 揭开心理学的神秘面纱 心理学在生活中的意义 二、生活处处彰显心理学 生活中常见的心理效应 让心理学改变生活第二章 坦然面对人生中的心理危机 一、跨越抑郁的沟壑 抑郁症并不可怕 抑郁症的自我心理测试 二、冲破羞怯的樊篱 三、走出攀比的迷阵 四、拨开恐惧的雾团 五、挣脱空虚的缰绳第三章 读懂爱情心理 一、恋爱中的心理世界 爱的呼唤 谁是你的另一半 初恋, 豆蔻初开的幻想 认识恋爱方式与气质类型 爱对方的种种表现 求爱的成功技巧 二、失恋后的心理疗养 失恋后的不良心理 扫除失恋者的心理阴霾 三、真正的爱情需要健康的爱情心理 走出爱情的心理误区 健康的爱情心理第四章 从心理学看婚姻 一、试婚, 滑向深渊的“成人游戏” 试婚的“围城” 正确对待试婚 二、带你走进婚姻的殿堂 给结婚一个理由 错误心理破坏婚姻 婚后男女的心理变化 指点婚后心理失调的迷津 三、充满诱惑的婚外迷情 婚外恋的心理状态 婚外恋的心理变化 如何看待婚外恋 四、离婚, 无奈的选择 为什么选择离婚 越过离婚后心理的阴霾 五、迎接婚姻的第二个春天 摒弃再婚的病态心理 再婚的天空依旧灿烂第五章 让心理学住进你家 一、用心呵护爱的结晶 让爱回归于家庭教育 教孩子心理保健操 家长孩子携手走向心理健康 二、搞好婆媳关系 婆媳关系紧张的心理缘由 婆媳的思维定式 改善婆媳关系的对策 三、家庭消费心理 走出家庭消费的误区 家庭消费的分类 影响家庭消费的因素 别落下家庭消费的心理遗憾第六章 饮食心理学 一、不容忽视的饮食心理 饮食与性格 饮食与礼节 正确饮食, “吃”出好心情 二、贪食症的预防及心理调节 何谓贪食症 贪食症的心理调节 三、厌食症的治疗 什么是厌食症 厌食症的典型表现 厌食症的诊治 四、饮食偏好与异食癖 饮食偏好 异食癖第七章 梦境心理分析 一、梦的心理成因 人为何会做梦 用心理学诠释你的梦 二、梦在心理学中的作用 测试梦境心理的最新体验 释梦的作用与意义 三、春梦的形成心理第八章 人际交往中的心理学 一、我们需要交际 人际交往的心理原则有哪些 影响人际交往的心理效应有哪些 把脉自我的人际关系 让心理影响因素为交际服务 二、与人交往, “坏心眼”要不得 自私自利终伤己 自卑是失败的泥潭 打破多疑的樊篱 孤僻是心灵的冰川 嫉妒是剂害人的药 执拗的逆反是一种错误第九章 管理中的心理学 一、管理与心理学的关系 二、自我的心理管理 做好自我管理的心理准备 管理者难以跨越的心理鸿沟有哪些 铺路搭桥, 让你“如鱼得水” 三、上下畅通、左右逢源的心理战术 猜出上级心理, 使他顺利接纳自己 做好员工的感情投资 了解同事心理, 做好协调沟通 四、社交礼仪与心理学 平等宽容 礼貌待人 主动热情 注重信誉 遵守时间第十章 思维与心理学 一、什么是思维 二、思维与心理学的关系 影响思维的心理因素有哪些 思维方式影响身心健康 常见的思维障碍第十一章 性格与心理学 一、什么是性格 二、性格与心理疾病 三、不良人格及其心理治疗 分裂型人格 偏执型人格 强迫型人格 依赖型人格 攻击型人格 反社会型人格第十二章 情绪与心理学 一、揭开情绪的面纱 什么是情绪 情绪自测 二、健康的心理筑就健康的情绪 何谓健康情绪 健康情绪的理疗 培养幽默感 三、不良情绪及调节 不良情绪的内容和危害 如何给自己一个好情绪第十三章 压力与心理学 一、正确认识生活中的压力 测试你的“抗压程度” 压力与身体健康 二、心理压力的来源 工作受挫烦恼多 重大变故的突然袭击 烦琐小事的搅扰 个人的原因 三、心理压力危害知多少 生理的危害 行为的危害 四、减压, 搬掉你心头的巨石第十四章 成长中的心理学 一、创造性思维发展与智力和学业成绩的关系 创造力发展与动机 创造力的发展与兴趣 创造力的发展与自主性 创造力发展与人生观和世界观 二、个性心理的发展 三、性别心理的发展 男女的行为心理差异 男女的情感心理差异 男性的恐惧心理分析 女性的心理需求 四、人格心理的发展 人格心理的发展 病态的人格心理 五、孤独的心理 六、独立自主的心理 七、理解自我的心理 心理指挥动机第十五章 时尚与心理学 一、广告中的心理学 广告在市场中的心理功能 广告的心理效应测定 广告心理效应测定的方法 二、美容与心理学 美容心理知多少 心理的美容 心理美容与形体美容 美容的最佳方案

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

一、美好生活从心理学开始 在日常生活中，我们充其量只不过是一名业余的心理学爱好者，能够揭开心理学神秘面纱的人，古往今来恐怕少之又少。在当今信息化、高科技化和全球经济一体化的今天，人们的生活节奏加快，竞争日益激烈，思想观念不断更新，社会生活快速变化，本来就脆弱的人们不得不承受过多的心理压力、心理不适应与心理失衡，心理的挫折感也逐渐增多。人们对心理的关注已超过对生理、物质的关注，心理健康与精神健康已成为新世纪人类自身发展的主题。

学习心理学，对人们的正常生活具有十分重要的意义。

来吧，聪明的朋友，从心理学的驿站快乐出发，美好生活就在我们的脚下，还犹豫什么呢？

揭开心理学的神秘面纱 典型案例 清晨，当你一觉醒来睁开惺忪的双眼，不经意间瞥见一束暖暖的阳光，透过薄薄的窗纱懒洋洋地洒进仍有一些睡意的小屋内，听到树上的鸟儿正酣畅地唱着欢乐的歌儿。

这时的你轻轻地推开一扇小窗，任阵阵微风吹来，抚摸着你的脸，使你感到凉爽极了。

你尽情地做了个深呼吸，清新的空气霎时沁入你的心脾，似乎还闻出其中夹杂着一缕缕花香的味道，便猜想着这香味儿也许是从不远处的花园里吹来的。

你没忘记花园里的许多花，现在正忘我地开着呢。

今天是不上学的日子，你便高兴地盘算着：倘若今天去花园玩一玩，该是多么惬意的一件事呀！

你是那么爱花，却已有好多天没有去花园看看了，的确是应该去那儿走一走。

忽然你又想起另外一件事来，作业还没有写完，明天就要交了，必须忍耐一下，坚持写完。

想到这里，你快速地收拾了一下，吃过早饭就开始写作业了……在这个小小的生活片段中，就有一系列有关心理学现象发生。

这里的“瞥见、听到、感到、闻出来”就是心理学中所讲到的“感觉”和“知觉”；这里的“没忘记”就是心理学中讲的“记忆”；“猜想、盘算着”就是“思维”问题；“很高兴、惬意、爱”属于“情感过程”；“忍耐、坚持”属于“意志过程”。

这种种心理活动或心理现象，想必都是大家所熟悉的吧。

专家解析 1.心理学的涵义 顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，亦称“心理科学”。

心理现象是心理学的研究对象。

心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

例如在上述的案例中，“瞥见”、“听到”、“感到”等就属于心理学的研究范畴。

心理，是对心理现象、心理活动的简称。

人在清醒状态下，随时都可以体验到某些心理，人们对它并不陌生。

人的心理现象是多种多样的，这里从个体心理和群体心理两个方面来说。

个体心理是指个别主体即具体的个人的心理，上述生活片段中所反应的心理活动，就属于个体心理。

个体心理，一般分为心理过程和个性心理两大类。

心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程。

具体地说，就是客观事物作用于人（主要是人脑），在一定的时间内大脑反映客观现实的过程。

包括认识过程（简称为“知”）、情绪和情感过程（简称为“情”）、意志过程（简称为“意”），三者合在一起简称为“知——情——意”。

个性心理是显示人们个别差异的心理现象，人们常说的心理学，就是研究上述个体心理发生与发展规律的一门科学。

前苏联心理学家爱列维托夫（1890—1972）认为，在心理过程与个性心理之间还有一种过渡的状态，即心理状态。

这样，人的心理现象结构（人的心理现象之间相互关系系统）就有心理过程、心理状态、个性心

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

理三大类。

心理状态是介于心理过程与个性心理之间的既有暂时性，又有稳固性的一种心理现象，是心理过程与个性心理统一的表现。

2.心理学的起源 正如一位学者所说：心理学具有很长的过去，但只有很短的历史。

一百年前，冯特在德国建立了第一个心理学实验室，标志着心理学作为一门学科而诞生。

然而，对于思维和行为的兴趣却可以追溯到有人类历史记录开始。

很多当代著名的心理学论题都来源于古希腊。

心理学用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”，由此可见，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。

因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结了。

随着对心理的探索，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

3.心理学的三个重要转折点 (1) 第一次转折。

第一次转折是在1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。

它的出现，使当时处于“神学的奴婢、哲学的附庸”位置的思辨的心理学正式纳入了科学实验的轨道，从而使心理学从近代的哲学、生理学、神学中脱颖而出，成为一门正式独立的学科。

冯特开展了对感觉、知觉和情感等基本心理过程的实验研究，开创了实验心理学的分支，被誉为“近代心理学的第一人”。

(2) 第二次转折。

第二次转折是弗洛伊德所创办的精神分析学派。

它开拓了人类科学史从未触碰过的无意识领域，其影响超越了心理学和精神医学的界限，渗透到哲学、人类学、社会学、考古学、伦理学、美学、文学、艺术、教育学等人文科学领域中。

(3) 第三次转折。

第三次转折是20世纪60年代认知心理学的产生。

这是信息论、系统论、控制论等新科学理论与电子计算机等现代技术与心理学的渗透结合的产物，且心理学历史上的大变革。

4.心理学的重要流派 (1) 第一学派：内容心理学派 其代表人物是冯特，产生于19世纪中

叶的德国，该学派主张对人的直接经验进行研究。

所谓直接经验就是人在具体的心理过程中可以直接体验到的，如感觉、知觉、情感等。

不过，冯特的研究并不是感觉、知觉等心理活动本身，而是感觉或知觉到的心理内容，即感觉到了什么，知觉到了什么。

冯特认为，人的这种直接经验（心理或意识）是可以进行分析的。

他将心理被分析到最后不能再分析的成分称为心理元素。

他认为心理元素是心理构成的最小单位，而人的心理，是通过联想或感觉才把这些心理元素综合为人的直接经验的。

因此，冯特认为，心理学研究的任务就是要分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的内在原理与规律。

(2) 第二学派：行为主义学派 其代表人物是华生和斯金纳，产生于20世纪初的美国，是针对冯特学派理论的不足而在美国进行的一场心理学革命。

主张研究那种从人的意识中折射出来的看得见、摸得着的客观东西，即人的行为。

他们认为，行为就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合。

这些反应不外乎是肌肉的收缩和腺体的分泌，它们有的表现在身体外部，有的隐藏在身体内部，其强度有大有小。

他们认为，具体的行为反应取决于具体的刺激强度，心理学的任务就在于发现刺激与反应之间的规律，这样就能根据刺激而推知反应，反过来又可通过反应推知刺激，从而达到预测和控制行为的目的。

(3) 第三学派：格式塔学派 其代表人物有魏特曼、卡夫卡和苛勒，产生于20世纪初的德国，“格式塔”这一名称，是对形状、完形、整体等意思的德文译音。

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

格式塔心理学最初是从感与知运动的现象研究起，但它以后的研究范围，基本上都还停留在知觉的范围。

他们认为，任何一个心理现象都不是一个整体。

整体是具有特殊的、内在规律的、完整的历程，具有具体的整体原则的结构，但整体并不简单地等于各部分的和。

他们的理论基础是：“整体总比部分相加还要多”。

该学派强调整体的观点，重视各部分之间的综合。

(4) 第四学派：精神分析学派 其代表人物是奥地利精神病医生弗洛伊德，产生于本世纪20年代，是弗洛伊德在毕生的精神医疗实践中，对人的病态心理经过无数次的总结、多年的累积而逐渐形成的。

他们对传统的心理学课题，如意识、感知觉、注意等不感兴趣，主要着重于精神分析和治疗，并由此提出了人的心理和人格的新的独特的解释。

他们认为，人内心的生物方面的冲动、情欲等原始本能的东西，是人的个体复杂生存活动和传宗接代的种族生存活动的主导驱动力。

弗洛伊德认为，外部的一些社会伦理道德的要求在一定程度上约束了人的这种原始冲动的自由表现。

所以，弗洛伊德进一步认为，人的心理可以分成两部分，一部分是意识，另一部分是潜意识（无意识）。

意识包括个人现在意识到的和现在虽意识不到但可以记忆的。

无意识是不能被本人意识到的，它包括原始的盲目冲动、各种本能以及出生后被压抑的欲望。

无意识的东西并不会因压抑而消失，它还存在并伺机改头换面表现出来。

其最大特点，就是强调人的本能的、情欲的、自然性的一面，它首次阐述了无意识的作用，肯定了非理性因素在行为中的作用，开辟了潜意识研究的新领域；它重视人格的研究，重视心理应用。

在精神病治疗方面，不仅提供了一整套治疗的理论和方法，而且当为现代医学心理学之先声；另外，精神分析理论还在艺术创造、教育及其他人文科学方面得到了广泛的应用。

(5) 第五学派：认知发展理论学派 其代表人物是皮亚杰，产生于20世纪20年代的瑞士，该学派主要研究儿童的认知活动，探索智慧的结构和机能及其形成发展的规律。

他们认为，人类智慧的本质就是适应。

适应主要是因为有机体内的同化和异化两种机能的协调，从而使得有机体与环境取得了平衡的效果。

皮亚杰心理学理论的核心是“发生认识论”。

这一理论主要就是从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。

而皮亚杰学派的研究由儿童到老年纵向地全面发展地去考察、研究人类的智慧的发生、发展规律。

因此，皮亚杰学说对心理的研究，不能不说是心理学史上的一项空前创举，它丰富和发展了科学的认识论，拓展了心理学研究的领域，促进了儿童心理学和认知心理学的发展。

同时，对其他一些学科如认识论、逻辑学、语言学和教育学等的产生有很大的影响。

(6) 第六学派：神经生理学派 其代表人物有加拿大的潘菲尔德和瑞典的海登等一大批学者，产生于20世纪40年代前后，该学派主要强调对心理的生理机制的研究。

它主要从解剖结构、生物化学组成，电活动等三个方面对脑及神经系统结构与机能进行研究。

例如，对脑的蛋白质、核糖核酸化学物质的研究，对大脑皮层机能定位的研究，对大脑的记忆过程的研究等。

目前国际上有相当一批学者，包括生理学家、心理学家、神经生理学家、生物学家、化学家，他们有的甚至都不惜放弃原来已研究多年的课题而转向对神经生理的研究。

心理学在生活中的意义 在当今信息化、高科技化和全球经济一体化时代中，由于生活节奏加快，各种竞争加剧，思想观念更新，社会变化迅速，人们产生了更多的心理压力、心理不适与心理失衡，心理挫折感也渐繁多。

人们对心理状态的关注已超过对生理对物质的关注，心理健康已成为新世纪人类自身发展的主题。

因此，学习心理学，对人在生活中具有十分重要的意义。

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

1.曾经有人说过，“只要有人的地方就有心理”，人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。

学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题。

2.有助于了解自己，加强自我修养。

心理学知识对于自我教育很重要。

科学了解心理现象，能使人正确地评价自己并自觉地去努力发展积极的品质，克服消极的品质。

3.在工作、学习和生活中，可能会出现例如恋爱问题、婚姻问题、自卑问题、人际关系问题以及失眠、焦虑、忧郁等。

掌握一些心理的知识，能帮助我们很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理问题之中而不能自拔，最后导致心理疾病。

4.学习心理学，能开阔人的视野。

尤其是从事文学、哲学、美学、医学等工作的人们，会从中得到更多的启示，产生更新的联想。

5.实现自我价值。

随着现代社会的不断发展，人的精神生活将越来越重要，心理问题会越来越多，心理学亦将越来越重要。

对一个心理学工作者来说，能把自己所学的心理学知识奉献于社会，服务于人民，这是一件很有意义的事。

当然，心理学的意义还远不止这些，在商业、医学、司法及教育等领域内，都具有极其重要的作用和意义。

二、生活处处彰显心理学 心理学应用于生活，可以说是无处不在的，例如，某某的追星族等现象在当今社会随处可见，站在心理学的角度看，这是偶像崇拜。

它是一种特殊的社会心理现象，特指由于光环效应而形成夸大的社会印象和盲目的心理倾向。

本节将讲述几种生活中最常见的心理效应，从而进一步帮助人们及时调整好心态去迎接新生活。

1.过度理由效应 典型案例 一位老人在一个小乡村里休养，但附近却住着一些十分顽皮的孩子，他们天天互相追逐打闹，嘈杂的吵闹声使老人无法正常休息，在屡禁不止的情况下，老人想出了一个办法。

他把孩子们都叫到一起，告诉他们谁叫的声音越大，谁得到的报酬就越多，他每次都根据孩子们吵闹的情况给予不同的奖励。

到孩子们已经习惯于获取奖励的时候，老人开始逐渐减少所给的奖励，最后无论孩子们怎么吵，老人一分钱也不给。

结果，孩子们认为受到的待遇越来越不公正，认为“不给钱了谁还给你叫”，因此就再也不到老人所住的房子附近大声吵闹了。

专家解析 这则小小的案例，结果为什么会这样？

这就是社会心理学所说的“过度理由效应”。

每个人都力图使自己和别人的行为看起来合理，因而总是为行为寻找原因，一旦找到足够的原因，人们就很少再继续找下去。

而且，在寻找原因时，总是先找那些显而易见的外在原因，因此，如果外在原因足以对行为做出解释时，人们一般就不再去寻找内在的原因了。

行为如果只用外在理由来解释，那么，一旦外在理由不再存在，这种行为也将趋于终止，因此，如果我们希望某种行为得以保持，就不要给它足够的外在理由。

在日常生活中我们常有这样的体验：亲朋好友帮助我们，我们不觉得奇怪，因为“他是我的亲戚”、“他是我的朋友”，理所当然他们会帮助我们；但是如果一个陌生人向我们伸出援手，我们却会认为“这个人乐于助人”。

同样，在家庭生活中，妻子和丈夫常常无视对方为自己所做的一切，因为“这是责任”、“这是义务”，而不是因为“爱”和“关心”；一旦他人对自己做出类似行为，则会认为是“关心”，是“爱的表示”。





## <<生活中的心理学>>

### 编辑推荐

用心理学扮靓生活！

美好生活从心理开始，走进心理学，发现新生活。

本书运用通俗易懂、简洁生动的语言，结合日常生活中大量的实例，对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、饮食、梦境、人际关系、管理、性格、情绪、压力以及其他与生活有关的心理现象一一进行了深刻的解析，并指出了人们的心理和生活中的困惑，采取分章节的方法进一步地阐述了现代人常见的不良心理、心理障碍的预防治疗策略。

<<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>