

<<心理学中的智慧>>

图书基本信息

书名：<<心理学中的智慧>>

13位ISBN编号：9787530853177

10位ISBN编号：7530853171

出版时间：2010-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：孙惠超，陈培霞，冯宇 编著

页数：282

字数：260000

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>

## <<心理学中的智慧>>

### 前言

在生活中，为什么有些人处处受欢迎，总使人有春风拂面之感；而有些人则感觉自己处处碰壁，好像是一个“被抛弃的人”；为什么有些人整天都眉开眼笑，笑口常开；而有些人则一天到晚都愁眉苦脸，仿佛世界末日来临……大家都生活在同一片天空下，人与人之间的差距为什么会这么大呢？

其实，生活对于每一个人都是公平的。

英国作家萨克雷说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。

”而这一切，关键就在于自己的心理状态，在于你自己是如何对待这个社会，如何对待别人的。

这种差别甚至只是表现在一句话、一个动作上。

一句话可以使人如沐春风，也可以使人火冒三丈；可以使你成为一个备受欢迎的人，也可以使你成为众人眼中的“公敌”。

如何在各种复杂的人际关系中游刃有余？

无疑，心理学是你最好的帮手。

有一位心理学教授说过这样一句话：“有人的地方就有心理”。

心理学是一门涵盖很广泛的学科，可以说涉及到了我们生活的方方面面，在心理学领域蕴藏着很深很广的智慧。

心理学总是被蒙上一层神秘的面纱。

实际上，心理学就存在于我们日常生活的方方面面。

小到一个人对于自己情绪的调节、与他人的交往，大到推销、经商、干事业，可以说，生活中的方方面面都和心理学有着密切的联系。

懂得心理学的人知道什么时候该说话，什么时候不说话。

## <<心理学中的智慧>>

### 内容概要

心理学是打开他人心理之门的一把钥匙，懂得心理学的人知道什么时候该说什么，什么时候该做什么，能够察言观色、见机行事，而不会唐突地贸然触犯他人。

心理学是和我们的生活密切相关的科学，在实际生活中的应用很多，大家在自己的生活和工作都有体会，都会自觉不自觉地加以利用。

当然，我们不要求自己成为专业的心理学家，但是掌握一些必要的心理学知识，能够使我们更好地了解自己，更好地了解别人，从而做出正确的选择，使自己获得成功。

## &lt;&lt;心理学中的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 读懂自己，掌控自己——情绪心理学 1. 不要让情绪影响自己 2. 用热情延伸生命 3. 不要被他人的想法左右 4. 坚持积极地思考 5. 释放自己的心理垃圾 6. 遏制冲动的魔鬼 7. 坦然面对人生的不如意 8. 莫让面子左右你的心

第二章 让周围的人更喜欢你——社交心理学 1. 创造一个好的开端 2. 制造“自己人”的感觉 3. 缩短彼此的空间距离 4. 让自己具有亲和力 5. 用幽默为自己开路 6. 迎合对方的习惯 7. 包装不是为了炫耀自己 8. 见面次数比时间更重要

第三章 用心把握自己的前途——求职心理学 1. 把不好意思丢到一边去 2. 展示自己的自信与微笑 3. 不要输在小动作上 4. 适当展示自己的优点 5. 不卑不亢最重要 6. 不要害怕失败和挫折 7. 敢于竞争，善于竞争 8. 学会脚踏实地

第四章 提升业绩其实全在一颗心——销售心理学 1. 先让顾客得到一点实惠 2. 让产品有受欢迎的感觉 3. 巧妙利用权威效应 4. 愈紧俏愈热卖 5. 让顾客作出承诺 6. 介绍产品的诀窍 7. 营造愉快的销售气氛 8. 用想象力激发购买力 9. 从顾客的角度思考问题

第五章 驰骋商海有心计——经商心理学 1. 经商不怕项目小 2. 借助他人的力量 3. 你要金子还是大蒜 4. 不要一味跟在别人后面走 5. 有创新才有出路 6. 做到第一才有竞争力 7. 先站住，再站高 8. 信誉决定你的机遇

第六章 让下属听你的有学问——管理心理学 1. 让对方处于信息饥渴的状态 2. 先扬后抑别人才会服你 3. 情感有时候比利益更有效 4. 用竞争激发战斗力 5. 激发员工的“内驱力” 6. 喋喋不休不如简洁明了 7. 坚决杜绝小错误 8. 不要完全满足别人的愿望

第七章 左右逢源在职场——办公室心理学 1. 对人不要过于热诚 2. 别做同事的保姆 3. 守住自己的秘密 4. 不要自我炫耀 5. 不要贪图小利 6. 和领导保持一致 7. 低调是一种美德 8. 抓住属于自己的机会

第八章 用心去成功——成功心理学 1. 人生的精彩来自于目标的精彩 2. 将力量集中到一件事上 3. 将目标分解到每一天 4. 耐住寂寞，为了日后的所得 5. 空想与成功无缘 6. 学习改变人生 7. 用勇气去冒险 8. 用暗示的力量为自己加油

第九章 幸福是一种心态——幸福心理学 1. 人活的是一种心情 2. 欲望越高，幸福越远 3. 不必事事追求完美 4. 不要和他人作无谓的比较 5. 包容别人，幸福自己 6. 平和的心态是一笔财富 7. 幸福不是用金钱能买到的 8. 拿得起，更要放得下

第十章 长久恩爱的秘诀——爱情心理学 1. 不要尝试改变对方 2. 婚前“睁眼”，婚后“闭眼” 3. 吵个好架，婚姻更甜蜜 4. 平等的爱情才长久 5. 不要让幸福递减 6. 爱情不需要猜疑 7. 家不是讲理的地方

## &lt;&lt;心理学中的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

情绪是一种巨大的神奇力量，同时也是一把双刃剑，它既可以是一个人幸福快乐、积极向上的动力，也可以成为使人自暴自弃、忧愁悲观的根源。

在日常生活中，我们很多时候都受到情绪的左右，有时它使我们精神焕发，充满激情；有时它又使我们萎靡不振，心灰意冷。

一旦情绪失控，就意味着言行失控，就会使人坠入不能自持的境地，任凭愤怒、妒忌、恐惧、绝望、狂热等情绪肆意膨胀，不但使已有的才能难以正常发挥，而且还会摧毁心智，甚至夺去人的宝贵生命。

台湾地区著名作家三毛才华横溢，深受读者的喜爱，就是因为摆脱不了忧郁情绪的困扰，最终走进了人生的“死胡同”，给人们留下了深深的遗憾。

在我们的生活中，这样的例子还少吗？

在网上看过一个“最美警花英勇救人”的故事。

一个在长春打工的女孩子，因为被老板怀疑偷了手机，因此受不了别人的怀疑，心里感到非常委屈，一气之下，就爬上楼顶准备跳楼，想要以死来证明自己的清白。

幸亏女警官王玉辉在关键时刻机智勇敢地一把拉住了她，才避免了一场悲剧的发生。

因为一个小小的手机，控制不住自己的情绪，就要以生命为代价去换取，这是多么不值得呀。

由这件事情中也可以看出情绪对一个人的影响。

当恶劣情绪来临时，应当赶快将之除去，不要让它影响到自己，甚至影响到与家人、朋友、工作伙伴间的关系。

如果让恶劣的情绪一直驻留在心中，就会对自己产生消极的影响，时间久了，人会变得愈来愈消极，更严重的甚至产生忧郁症、自杀的念头。

所以，应该让自己的心情保持在平稳的状态，让自己拥有快乐惬意的人生。

王小姐在一家设计公司上班。

有一天，她穿上自己新买的漂亮衣服去上班，公车上的人实在是多，别人挤了她一下，把她漂亮的衣服给弄脏了。

王小姐顿时火冒三丈，和人家狠狠地吵了一架，上班自然也迟到了，还挨了领导的批评。

王小姐心里很不痛快，一不小心又将自己设计好的作品给搞丢了，耽误了交货时间，一个月的奖金也打了水漂。

因为一件小事影响了自己的情绪，结果造成了多么坏的后果，这是多么得不偿失呀。

所以，控制好自己情绪，以积极的心态善待自己，善待生活，是非常必要的。

……

<<心理学中的智慧>>

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>