

<<每天学点心理学全集>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学全集>>

13位ISBN编号：9787530853870

10位ISBN编号：7530853872

出版时间：2009-11

出版时间：天津科学技术出版社

作者：辉浩

页数：385

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>

前言

“看清心理学的种种特征，也许只是为了能够在种种决策中给自己一个理性的氛围。

”——中国某区CEO姜超 “其实你只需要做出一点小小的心理改变，就能收获一种富足的人生，真希望早日看到本书的出版。

”——天涯网友 心理学，一个既熟悉又让人感到陌生的词。

联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。

诸如情绪的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁、失眠、焦虑或者其他现代病。

可以说，如何让自己浮躁的心态归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪社会中重要的新课题。

心理学是关系的学问，是利用关系来影响他人。

曾经有位心理大师说过：“人只有在关系中才能得到满足并茁壮成长。

”人的一生都在寻找和建立关系，因为只有与人有关系才能更好地生活和成长。

心理学就是帮助缺乏关系的人学会建立关系，帮助关系不好的人学会改善关系。

而如何与人建立起良好的关系，通过别人对你的认同来影响别人就显得非常重要。

心理学是说话的学问，它用恰当的语言来维持与人交往的和谐。

<<每天学点心理学全集>>

内容概要

《每天学点心理学全集》将复杂的人生心理学简单化，如同交给读者一把打开幸福盒子的钥匙，让读者在轻松的阅读中掌握生活的奥秘。

心理健康的人是乐观开朗的人。

他们不会被生活的苦难所吓倒。

他们具有坚韧的生活毅力。

心理学让你拥有更加广阔的心胸去接纳生活。

让你拥有自信和成功。

每天学习心理学，你就可以更好的把握你自己的心理状态。

调整自己的心情，在忙碌的生活中拥有良好的心态。

学好心理学，你就能更快地学好成功学、商学、法学等等诸如此类的学科。

心理学教你看透他人的心理，付度他人的思想，预测他人的行为，它是学好一切学科的工具。

<<每天学点心理学全集>>

书籍目录

第一章 心理学，与幸福相关的科学 1.知心理则懂人生 2.生活中的心理学 3.心理健康的标准 4.人往往会“以自我为中心” 5.用心理学治疗失眠 6.人人都害怕“失去大于得到” 7.奖励心理法，改变不良习惯 8.良好的情绪，轻松的一天 9.放下心理包袱，直至成功 10.要想收获更多，意味付出更多

第二章 做人心理，左右逢源受欢迎 1.察言观色，改变自己 2.宁缺毋滥，拒绝狐朋狗友 3.利益历来都是人心的试金石 4.冷静对待“酒后吐真言” 5.城府不妨深一点儿 6.做人要真诚 7.既要原则，又要妥协 8.得意之时不忘形 9.不以物喜，不以己悲 10.不用一味祈求别人的认可

第三章 处世心理，得心应手打交道 1.自我心理暗示的奇妙作用 2.天下没有一次性人情 3.世故的人很难有知心朋友 4.学会和自己不喜欢的人打交道 5.别让优柔寡断的性格成为你的绊脚石 6.学会控制你的情绪 7.学会放弃乃人生大智慧 8.遭遇领导批评时该如何应对 9.做人要谦虚，别太把自己当回事 10.说话时不可伤害他人自尊

第四章 社交心理，事半功倍在于心 1.握手与心理——握手定格第一印象 2.识人的学问——拥有一双慧眼 3.牢记对方的名字——拉近彼此心理距离 4.说到不如做到——诚信 5.君子之交淡如水——交友定律 6.宰相肚里能撑船——豁达大度 7.有仇不报真君子——化敌为友 8.好汉要吃眼前亏——圆融之术 9.为对方着想——善待他人就是善待自己 10.聪明反被聪明误——难得糊涂

第五章 说话心理，挥洒自如显魅力 1.赞美莫吝啬 2.幽默是无价的财富 3.“情人”眼里出“西施”——投其所好 4.妙语连珠——活跃气氛 5.开玩笑要有分寸 6.到什么山唱什么歌——说话看场合 7.说者无心，听者有意——说话讲分寸 8.突破心理防线——以情动人 9.管住你的“大”嘴巴——言多必失 10.酒逢知己千杯少——找到双方有共鸣的话题

第六章 做事心理，心理战术出奇制胜 1.做事不必按牌理出牌 2.快人一步，就能抢占先机 3.暂时吃亏不算亏 4.摸准对方的软肋 5.机遇之花在竞争之中绽放 6.见贤思齐，紧盯着在你上面的人 7.会绕圈子，不碰钉子 8.把好处让给对你重要的人 9.雪中送炭，千金难买 10.看透未必要说透

第七章 职场心理，轻松工作赢人心 1.竞争与合作，多“同流”少“合污” 2.忠诚没错但不唯命是从 3.高高在上的是上帝，不是老板 4.尽在无言——魅力创造奇迹 5.锋芒太露风险大——功劳不可全独占

第八章 经商心理，知己知彼方能百战不殆 1.商战心理防误区 2.商务谈判要讲心理策略 3.让更多优秀人才为你工作 4.商场“绝战”，出“奇招”者胜 5.满足客户的心理需要 6.先入易为主，后来难居上 7.善用“少数服从多数” 8.培养忠诚的客户群 9.无可取代——成功源于创新 10.在最恰当的时机做最正确的事

第九章 管理心理，经营人心得绩效 1.你的性格影响你的领导才能 2.威信是领导的生命 3.“心理比差”支配人才流动 4.马斯洛效应——满足员工的不同需求 5.死于安乐——用竞争激励下属 6.士为知己者死——用情感激励下属 7.好中选优——用危机激励下属 8.最动听的难听话——用激将法激励下属 9.缺乏“人才库”的悲哀 10.在恰当的时候做恰当的事

第十章 成功心理，你是“想要”还是“一定要” 1.成功要有强烈的欲望——“动机”是你的“发动机” 2.要成功就要立即采取行动 3.人人都有优势，人人都能成功 4.做时间管理的高手 5.潜意识的力量比意识大三万倍以上

第十一章 爱情心理，开启幸福生活的大门 1.单相思会引发心理问题 2.女人最看重男人什么 3.大龄女性的择偶误区 4.逃跑的新娘——婚前恐惧症的心理调适 5.完美是缺陷：避免恋爱中的情感失落 6.互补定律：形成夫妻间的和谐 7.注重内心的满足，放弃表面的风光 8.好家庭是“磨合出来的” 9.七年之痒——婚姻中的厌倦心理 10.透视不和谐婚姻类型

第十二章 不良心理，心理学认为需要改变的 1.改变自卑心理 2.改变虚荣心理 3.改变空虚心理 4.改变浮躁心理 5.改变猜疑心理 6.改变孤僻心理 7.改变完美心理 8.改变嫉妒心理 9.改变悲观心理 10.改变狭隘心理

<<每天学点心理学全集>>

章节摘录

第一章 心理学，与幸福相关的科学 1.知心理则懂人生 为什么要懂一点心理学 心理学一词来源于希腊，诞生于19世纪初，是灵魂的科学。

希腊文中认为灵魂就是呼吸和气体的意思，一切生物、有机群体生存都是依靠呼吸，也就是由灵魂而来的，后来由于科学的发展，把灵魂改成心灵。

科学的心理学不仅对很多现象做出了说明，还阐述了很多事物的发展规律。

不论处在哪个年龄阶层的人，懂一点心理学总是有必要的。

懂得心理学，能使你变得勇敢、坚强，独立去面对现实中的困难、矛盾、挫折、悲伤及痛苦。

面对人生的心理状态非常重要，心理学涉及很多方面，包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理健康与心理障碍、心理测试学、咨询心理学、心理咨询技巧、心理测试技能、心理诊断技能等。

当然，这些都需要人们去不断地掌握和理解，这样，人生才会绚丽多彩。

人有生理和心理需要，人的生理需要有温度、氧气、水、食物等；人的心理需要有睡眠、休息和寻求刺激。

这些基本的需要得到适当满足，继而产生安全需要、友谊和爱的需要、尊重和自尊的需要，直到能最大限度地发挥个体潜在的能力。

然而，如果生理、心理动态平衡失调超出一定限度，个体已不能自动使之恢复，则表现为生理、心理功能失调，形成病态，比如：神经衰弱、睡眠过度、抑郁、焦虑、孤独、社交恐怖等。

如果人没有能力按社会认为适宜的方法行动，以至其行为的后果不适应本人或社会，这就是通常所说的“心理障碍”。

随着人们的生活压力越来越大，研究心理学对探索人生、了解人们内心活动有着极为重要的作用。

人们也普遍意识到生活中的各个系统都与心理学息息相关，常常通过它来调节自己的行为能力。

心理学有很好的实用价值，使人们感到学习心理学可以很好地利用它的价值，提高个人素质。

心理学深入到每一个人的心中，为我们以后达到更好的人生目标奠定了基础。

了解心理，透析人生 心理学是现代人们生活中涉及最为广泛的话题。

不论人们的衣食住行，还是社会交往，都离不开心理学，都需要涉及心理学的方方面面。

心理学支撑、改变着我们人类的一切生活。

现代心理学的发展，在理论上已基本形成，而且成为了一门独立的科学体系。

而且它在社会实践中针对各个不同的派系，建立了相互的联系，从而派生出许多分支学科。

一、普通心理学 普通心理学研究正常成人的心理过程和个性心理特征的一般规律，是心理学中最基本、最重要的基础研究。

按照心理活动的基本过程和个性心理特征，可以把普通心理学分为感觉心理学、知气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

普通心理学研究心理过程的发生发展和个性形成的一般规律，既包括过去人们公认的理论 and 规律，也包括人们不一定公认的但已经产生的学派理论和学说。

它尚是一个比较年轻的学科，目前还在继续研究中，未来还将得到更大力度的研究。

二、社会心理学 社会心理学是研究个人群体在社会中的人际交往、心理特征、行为等的学科。

它着重强调人类与社会所发生的一切必然联系，比如：家庭、婚姻，它们的存在对社会的影响。

三、发展心理学 发展心理学是一门新兴的学科，它是研究个体与时代问题的学科。

发展中的个体在各个阶段中有不同的内在表现，它们的主要矛盾就是怎样获得科学合理的心理学指导。

发展不是一次就能完善的，而是要依照一定的时间、一定的规律进行的，因此发展心理学分为：婴儿心理学、幼儿心理学、学龄心理学、少年心理学、老人心理学等。

各阶段的心理学都是反映各年龄段的发展本质，也是对正在发展中的人们进行科学合理教育的学科。

存在心理问题的人群，往往把自己心里所存在的问题向咨询师反映。

<<每天学点心理学全集>>

恰当处理与外界不合理的思维、情感和反映方式，并学会融入外界社会，不仅能够帮助自己解决问题、排除困扰，还能掌握自我调节的方法，从而提高生活质量，提高工作效率，成功教育子女，处理好家庭关系。

2.生活中的心理学 生活中常见的心理效应 列宁曾把心理学定义为：那些应当构成认识论和辩证法的知识领域。

由此可见，心理学从哲学母体中分化出来而成为一门独立学科，并不意味着心理学与哲学相互割裂、彼此对立。

就心理学在整个科学系统中的地位和作用来讲，心理学是一门特殊的基础科学。

它同时具有自然科学和社会科学的特点，起到自然科学和社会科学的中介作用，但它更侧重于社会科学。

在心理学研究中，又有侧重于自然科学的分支学科和侧重于人文社会心理学的分支，二者犹如鸟之双翼、车之两轮，在整个心理学系统中具有同等的重要性。

社会的发展步伐在不断加快，心理学的地位和作用也显得越来越重要。

客观现实对心理学提出了新的要求：重视人的全面发展，重视人自身而非技术的因素。

所谓“心理效应”，也是社会生活中较为常见的心理现象和心理规律。

它是个体或事物的某些行为或作用，引起其他个体或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应，它有消极与积极的特征。

因此，重视心理效应，合理的利用心理效应，对人们以后的生活、工作有极为重要的作用和意义。

生活中的心理效应有许多，但归纳起来可以分为常见的以下几种： 一、首因效应 一般情况下，它指你第一次与人交往时给人留下的印象。

比如，大学生在招聘会中通过面试给所应聘公司的最初印象，这种印象在许多社交活动中也有很多。

人们可以利用这种效应，给人一种很好的形象，以便为以后的交往打下良好的基础。

不过这只是一种暂时的行为，更深层的交往才能将个人自身素质等进一步的体现出来。

这就需要加强个人的谈吐、修养、举止等方面的训练。

二、近因效应 这是一种恰恰与首因效应相反的效应，是指在交往中最后一次见面给人留下的印象，这个印象往往在对方印象中持续很长的时间。

比如，多年不见的朋友或同学，在最后分别时，大家的印象是最深的。

也许一个深深的拥抱或是一份美好的祝福，你就会在对方的心中树立一个很好的形象。

三、光环效应 当一个人对某种喜欢的或是崇拜的人或事物有很强烈的感情时，就会对其缺点不太在乎。

所谓情人眼中出西施也许就是这种效应吧。

光环效应有一定的负面影响，在这种心理作用下，人们很难分辨事物的好与坏、善与恶，很容易上当受骗。

因此，在交往过程中，需要人们具有一定的自我防范意识。

四、定式效应 定式效应，就是已经形成了一定的思维意识，很难改变的思想活动。

比如影视明星钟镇涛，经常在电影中出演一些反面角色，人们思想中就对他形成了一种反面的形象，这就是一种思维的定式。

在日常生活中，人们要学会用逻辑思维去面对事情，用辩证的眼光看待事物的另一面。

一个以前有过犯罪前科的人，要改变别人的定式思维，就要以自己最好的行动去打动大家，这样才能重新在人们心中树立一个新的、好的思维定式。

五、投射效应 这种效应是一种认知心理偏差，它是对别人的一种怀疑和猜测。

经常发生于两种情况下：一是，当别人与自己很多都相似时，人们往往有种自己比别人强的感觉，怀疑心里特别严重；二是，当自己遭遇不顺心的事情时，就会想方设法转移到别人身上，以求得心理平衡。

比如甲乙都在一个公司上班，甲因为感到自己比乙工作能力强，每天都打小报告给公司上级说乙的不是。

这就是明显的投射效应。

利用心理，充实生活 在我们的日常生活中，应用心理效应的还有很多，比如人事管理工作者若能合理的运用人事心理效应，充分利用各个人才在各方面的优势，使其能够在某一学术或是其他方面发挥自己的长处，促使资源得到合理的配置，不仅能最大限度地调动人才的积极性，做到人尽其才，还可以更大限度地提高工作效率。

一位美国著名学院的教授，他想研究一个关于“天气预报”的问题。谁料到中途出现了问题，他在计算机上用最精密的数据计算，模拟了天气的变化过程，认为可以用计算机的计算速度来提高天气预报的准确性。

但是，经过多次的重复试验，却事与愿违。最后得出的结论是，他初始的数据错误导致了最后的失败。

他回到家看到妻子后，就冲妻子大骂了几句，妻子很生气，出去买菜时心里也很恼火，她在路边看见一只狗在汪汪叫，就用脚把狗踢到一边，狗被踢之后叫得更厉害。这时街上过来一位老人，狗把老人吓了一跳，正好这位老人患有心脏病，最终被这突如其来的狗吓得心脏病发作，不治身亡。

在我们生活中常会出现诸如此类的事情，一件小小的事情，就会发生一系列连锁的反应，这些反应可能会导致一些危及人们生命的后果，所以一定要合理的利用心理效应，这样，自己的心理既得到了改善，又不至于影响到他人。

另外，在生活中我们常常遇到一些所谓的“名片效应”。

<<每天学点心理学全集>>

编辑推荐

掌握心理学的奥秘·赢得快乐的幸福生活。

《每天学点心理学全集》融合了心理学的精华，包含了众多心理学的生活常识和故事。每个人都希望自己能够拥有快乐的生活和幸福的人生，但这并不是每个人都可以做到的。所以，学习心理学，能够帮助你用全新的视野去看待生活。

每天学点心理学，你就会懂得什么叫做生活，你会明白生活的意义，每天学点心理学，你就会知道为什么你总是无法与人和睦的相处；每天学点心理学，你就会明白怎样才能让自己更好的与自己的上司相处；每天学点心理学，你就会体会到生活的真正意义，感悟到生命的真谛。

你是否正在为情所困？

你是否在为自己的初次面试而感到手足无措？

如何让自己看起来更加自信？

如何让自己拥有和谐的人际关系？

.....这些都可以从《每天学点心理学全集》中找到答案。

不论你是处在烦恼之中，还是在无聊中生活，你都可以从本书中找到新的人生观。

<<每天学点心理学全集>>

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>