

<<每天读点生活心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天读点生活心理学>>

13位ISBN编号：9787546356549

10位ISBN编号：7546356547

出版时间：2011-12

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：东未

页数：243

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>

<<每天读点生活心理学>>

前言

心理学一直被认为是一门很艰深的学问，事实上也的确如此。

也正是因为它的深奥和理论性太强才将很多人拒之门外，也正因为它的艰深使得它被蒙上了一层神秘的面纱，不为世人所了解。

正是因为它的神秘，所以很多人对它感兴趣，那么，如您所愿，现在我们来一起解密心理学。

心理学到底是做什么的呢？

心理学的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。

它在成功学、婚姻学、交际学、以及销售学等领域都具有广泛的应用。

心理学与人类生活关系密切，它对人类生活起着越来越大的作用，其应用范围也在不断地扩大。

心理学家能参加解决爱情、婚姻、社交、职场、消费、健康、商业、成功、生活等方面的问题。

有人会说了：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”

这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。

您想了解心理学吗？

您想运用心理学获得生活幸福吗？

本书将是您的良师益友！

本书作为一本心理学的普及读物，选取大量的实例，用心理学知识加以解析，包括生活、家庭、社交、成功、职场、消费、商业等七个方面，让一般人也能从故事中，从解析中认识各种不同的心理现象，是一本难得的心理学入门书。

本书将带领读者开启心理学神秘的大门，让大家轻松阅读，也体会出自己能掌握的心理学来。

请读者带上一个巨大的空行囊，跟着本书学习这门“与人类幸福密切相关”的科学吧，相信你会满载而归的。

<<每天读点生活心理学>>

内容概要

东未创作的《每天读点生活心理学》将是您的良师益友！

《每天读点生活心理学》作为一本心理学的普及读物，选取大量的实例，用心理学知识加以解析，包括生活、家庭、社交、成功、职场、消费、商业等七个方面，让一般人也能从故事中，从解析中认识各种不同的心理现象，是一本难得的心理学入门书。

<<每天读点生活心理学>>

作者简介

东未，男，1971年生，心理学专业硕士毕业，现为自由撰稿人。
主要作品有《生活心理学》、《职场心理学》等。

<<每天读点生活心理学>>

书籍目录

Charpter 1：幸福生活，过好日子要懂点心理学

永远保持平和、乐观的心态
学会宽容，开启健康坦途
学会放下，带着轻松的心态生活
肥胖没什么了不起，要学会接受自己
人老话多，试着倾听老人的教诲
宅男宅女们，还是要多出去走走
与其后悔，倒不如学会遗忘
不要因为怀念过去而否认现在和将来
摒弃贪欲，否则你就永远不会满足

Charpter 2：家庭生活，和和睦睦要懂点心理学

婚姻的起步价，不是有房、有车、有存款
爱美求之有理，见色不起淫生邪
婚姻是一场豪赌，女人要敢于下赌注
事业感和家庭责任应如何平衡
婆媳关系，到底能不能和谐相处
没有自卑，就不会多疑
距离可以淡化爱情，但可以强化感情
婚外恋？

把它消灭在源头

女人，千万别把自己变成怨妇

Charpter 3：社交有道，广交朋友要懂点心理学

人际交往，要给人良好的第一印象
多交朋友，多一个朋友多条路
人与人需要保持一定的空间距离
想别人之所想，从对方的立场来看事情
自我暴露也是人际交往的需要
投之以桃，才会有报之以李
人有缺点才可爱
男女搭配，干活真不累
察言观色，洞悉别人的内心

Charptor 4：追求卓越，挑战挫折要懂点心理学

向天高呼——“我能行”
集中精力于某一点
人生最大的挑战就是挑战自
转个方向、换个角度想问题
永远不要灰心！

永远不要放弃

“野心”是成功的关键因素
勇于面对生活中的挫折
要具有强烈的事业心
坚持终会胜利，一定要坚持到最后

Charpter 5：时尚生活，理性消费要懂点心理学

冲动消费真的要不得
面对“流行”要冷处理

<<每天读点生活心理学>>

只买对的，不买贵的
改变和防止“遗憾消费”的发生
购买名牌要一分为二
打折促销是一个复杂的理财游戏
步入新节俭主义殿堂
不贪便宜，就不会上“这个当”
花明天的钱，很时尚但真的很累

Chapter 6：行走职场，获取成功要懂点心理学

善于合作，乐于合作
为上司出主意、想办法
能真正地走出“蘑菇期”
酒香也怕巷子深
没有绝对的公平可言
控制自己的情绪
露与不露，关键在“度”
跳槽，是一件有预谋的事
注意工作中的调节与休息

Chapter 7：营销谈判，搞定客户要懂点心理学

最有效地利用客户的好奇心
对客户进行反复的心理暗示
人人都有羊群心理和羊群行为
制定相应的商品价格，
让顾客来帮你推销
商品陈列，让客户购买冲动一触即发
供不应求的商品，大家都抢着要
多想一下顾客的需求，
销售是一种以结果论英雄的游戏

<<每天读点生活心理学>>

章节摘录

“我有很多书啊！

一本书就是一个老师。

和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？

” 几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。

这座大楼有七层，他的家在最底层。

底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西，那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

” “是呀！

你不知道住一楼有多少妙处啊！

比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣呀，数之不尽啊！

” 苏格拉底情不自禁地说。

过了一年，苏格拉底把一楼的房间让给了一位朋友，这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。

他搬到了楼房的最高层——第七层，可是每天他仍是快快乐乐的。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀！”

” 苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！

仅举几例吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。

” 后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀？”

” 柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。

” 在生活中，平和、乐观的心态是最重要的。

任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对生活，才能够获得精神上的满足，才能够获得成功。

美国的心理学家巴勒教授曾在一家诊所里做过这样的试验：他对一组处于催眠状态下的人进行诱导，让他们认为自己没有任何天赋、以至于在生活中失败了；然后他对这些人进行了为期14天的临床观察和检验，从中得出的结论是——这些人有可能会患上当今时代所有类型的心身疾病。

14天以后，他又对这些人进行催眠诱导，让他们认为自己很有天赋、具有远大的目标并且完全有可能实现这些目标。

这样一来，他们的临床现象马上就有了改变。

他们变得很有生气、精神焕发，步态和举止都发生了变化，血压也很稳定，心身方面的疾病也全都消失了。

积极心态让人积极进取，创造成功；消极心态却人绝望而平静地生活，永远没有改变命运的机会。

然而从根本上说，两种心态是根据主观愿望来决定的。

因此，我们应该选择积极的心态，我们还应该相信拥有了积极的心态一定能给我们带来好运。

有一个人不停地抱怨这，抱怨那，觉得自己的生活中有太多的烦恼。

于是，他便去请教圣者。

他见到了圣者：“圣主啊！

为什么老天对我这样不公呢？

别人总是很快乐，而我却有那么多的苦恼？

” 圣者让他取一些盐 and 一杯水来。

这个人照做了，圣者让他把盐放进杯里一会儿再喝下去，然后问他味道如何？

这个人说：“很苦。

<<每天读点生活心理学>>

” 圣者又让他取来相同的盐，然后带着他一起来到湖边。

圣者让他把盐倒进湖里，然后再喝点湖水。

这个人喝了一口。

“ 味道怎么样？

” 圣者问。

这个人回答道：“ 很清凉。

” “ 有苦味吗？

” 圣者又问。

“ 一点也没有。

” 这人回答。

这时候圣者对这个人说道：“ 上天赐予每一个人的都是一样，就像你倒进杯中和湖里的盐是一样的

。

可是为什么你品尝到的味道完全不一样呢？

所以当你面对生活中的烦恼时也要有一个像湖一样宽广的胸怀，而不是一杯水。

” 世界上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。

快乐藏在你做每一件事的态度中，事实上是你创造自己的快乐。

你必须掌握好自己的心舵，下达命令，驶向快乐的海洋。

如何培养自己积极心态呢？

(1)培养积极心态最重要的就是相信自己，将自己变成世界上最重要的人，相信只有自己才能改变自己。

你的成功、健康、幸福与财富来源于你的积极心态。

(2)控制自己的心态，不要由于没有成功就责备这个世界的不够完美，这是可笑与可鄙的。

你要像所有成功者那样，发展自己谋求成功的愿望。

怎样发展呢？

把你的心放在所想要的东西上-远离你不想要的东西。

(3)不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。

要知道自怜是独立精神的毁灭者，请相信你自己才是唯一可以随时依靠的人。

成功是由那些具有积极心态的人所取得的，并由那些以积极心态努力不懈的人所保持的。

P2-4

<<每天读点生活心理学>>

编辑推荐

人生就是一场智慧博弈，生活就是一场心理较量。

那么，如何掌控人生的主动权？

怎样出其不意的操纵对方？

如何让对手永远无法击败自己？

怎样让他人甘愿出手为你办事？

怎样轻松游刃职场？

如何“混”得好？

如何化解负面情绪…… 东未创作的《每天读点生活心理学》将是您的良师益友！

<<每天读点生活心理学>>

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>