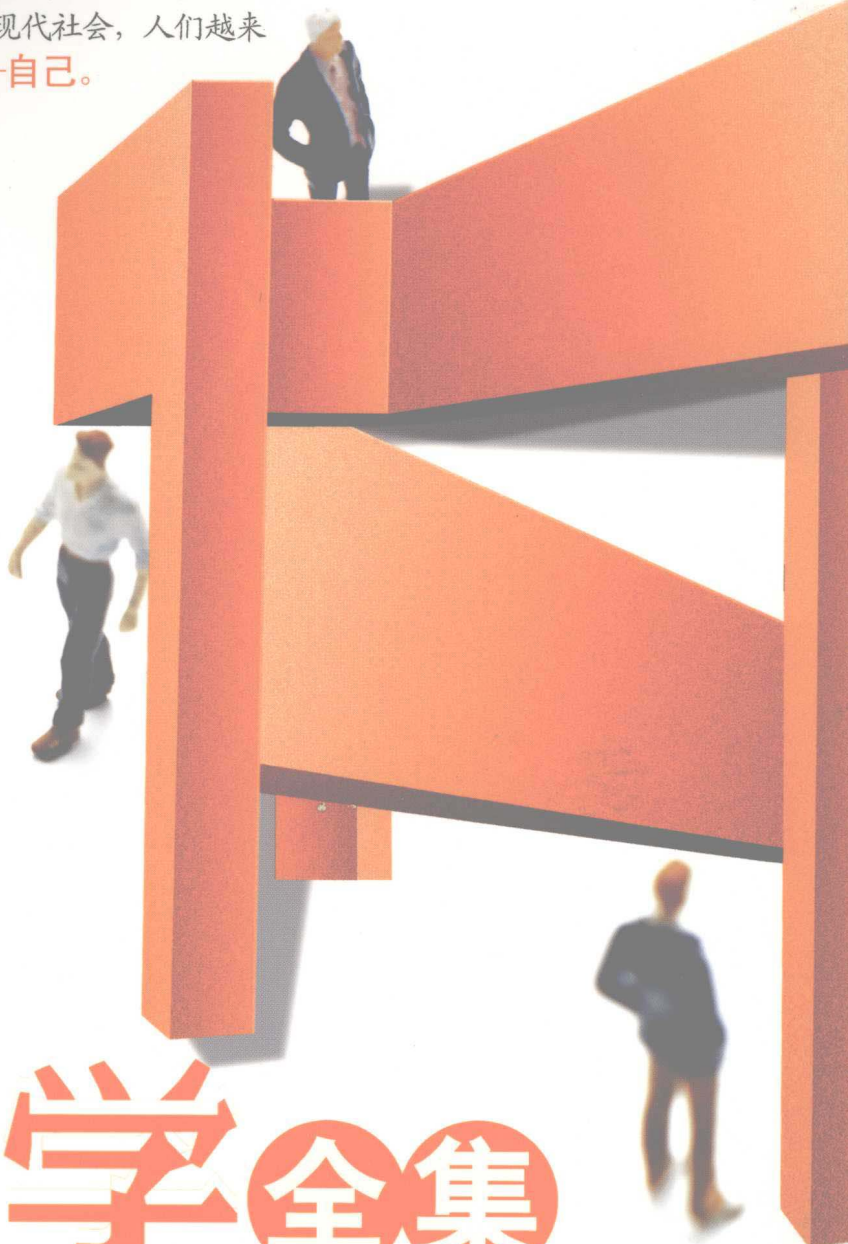


在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽眇的心理世界的面纱。在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识**最熟悉的陌生人——自己。**

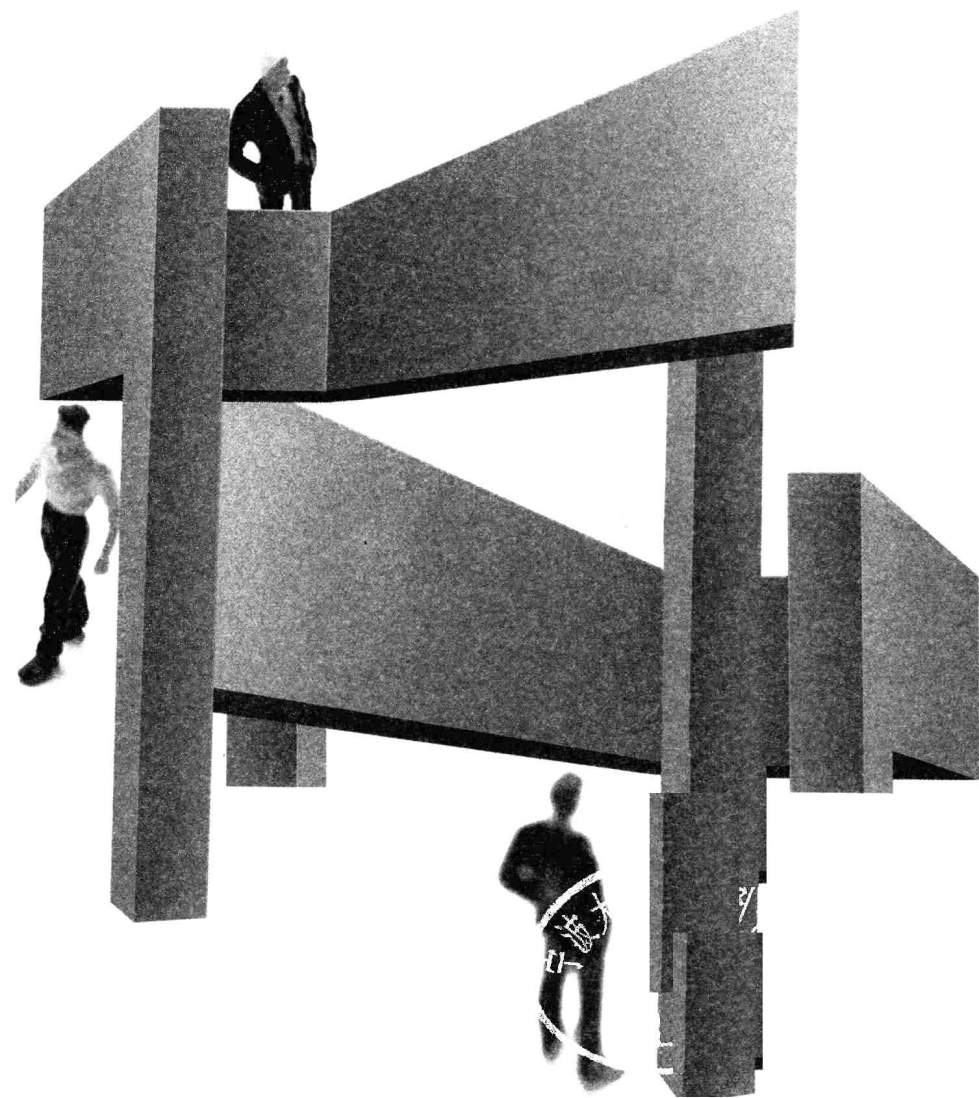


生活 心理学全集

主编◆牧之 张震


人人都可以成为生活中的心理高手

.....
用人性的力量化解日常的困惑
用心灵的沟通代替人际的争执
.....



生活 心理学全集

主编◆牧之 张震

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生活心理学全集/牧之,张震主编. —北京:新世界出版社,2008.11

ISBN 978-7-80228-982-6

I.生... II.①牧... ②张... III.心理学-通俗读物
IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 166862 号

生活心理学全集

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

主 编: 牧 之 张 震

责任编辑: 杜 力

封面设计: 大观工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 固安保利达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 450 千字 26 印张

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-982-6

定 价: 45.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



心理学与你的生活

今天,人类所创造的科学技术已经非常发达,使我们对于周围的世界有了十分精确的掌控,甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的外部星空了。美国的“深度撞击号”在人类的遥控下成功撞击了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢?可是,在黑夜里,当你躺在床上,听着自己的心跳和呼吸声的时候,你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢?我们对于自己的内心世界了解了多少呢?我们每个人既相同又不同,我们每天都在忙忙碌碌地生活,我们每天都上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。这一切的内部的深层的机制到底是什么呢?心理、心理学,生活在今天的人们对此越来越感兴趣了。

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约,尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得心理学的道理才行。懂得运用心理学管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互

助地相处。

亲爱的朋友,你的学习有问题吗?你的爱情不如意吗?你的婚姻不美满吗?你的孩子令你很是忧愁吗?你的工作业绩不好吗?你的人际关系很糟糕吗?你对自己的情绪、性格不满意吗?你感到记忆、思维不尽人意吗?你经常做噩梦而心神不宁吗?或者你还是一个单身族,正在忍受心理煎熬?……你是不是正在为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢?你了解心理学吗?你想运用心理学获得生活的幸福吗?本书将是你的良师益友!

运用通俗、简练的语言,结合大量的实例,本书从身体健康、饮食、美容、爱情、婚姻、家庭、学习、人际交往、压力、性、梦境、性别、性格、情绪、记忆、思维、单身族等多个角度介绍了心理学知识,指出了人们的心理和生活困惑,阐述了现代人常见不良心理、心理障碍的防治策略,还介绍了一些相应的心理治疗的知识和方法,并有一些较为专业的心理测试题,实在是一本难得的实用性的生活心理学好书。

真诚盼望这本书能带给每一个人幸福美满的人生!

目录

第一章

生活中的心理学

第一节	什么是心理学	1
●	何谓心理	1
●	什么是心理学	3
●	消除对心理学的误解	6
第二节	心理学和生活的关系	12
●	心理和生活相互影响	13
●	日常生活中的心理学效应	14
●	心理学的生活应用领域	17

第二章

为自己的心理状况把脉

第一节	心理健康的标准	19
●	心理健康的七项标准说	19
●	心理健康的十项标准说	23
第二节	影响心理健康的因素	24
●	内部因素	24
●	外部因素	26
●	协同作用	26
第三节	关于心理健康的误区	27
●	误区一：身体健康就心理健康	27
●	误区二：心理不变态就算心理健康	27

● 误区三:有心理问题就是有精神病	27
● 误区四:心理健康与心理问题是静态的、不可变化的	27
● 误区五:心理问题只发生在少数人身上	28
● 误区六:纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系	28
● 误区七:对心理问题只能出现后再进行治疗	28
● 误区八:去看心理医生是丢人的事情	28
● 误区九:心理上“病”不用去看	28
● 误区十:一次心理咨询就可以解决问题	28
第四节 心理健康的自我诊断	29
● 中国人心理健康的综合自测	29
● 心理是否衰老的自我测定	34
● 心理适应力自测	37
● 心理紧张度自测	38
第五节 心理平衡与失衡	39
● 心理平衡与心理健康	39
● 心理平衡自测	40
● 心理失衡	43
● 自我调节,保持心理平衡	46

第三章

身体健康与心理

第一节 现代医学模式下的健康概念	49
● 医学模式的转变	49
● 现代医学模式下的健康概念	50
第二节 心理与身体的统一性	51
● 祖国医学的心身统一观	51
● 现代医学理论中的心身统一观	52
第三节 心身疾病及其防治	55
● 什么是心身疾病	55
● 致病因素	57
● 发病机制	59
● 心身疾病的防治原则	60
● 心身疾病的治疗	60

	● 心身疾病的预防	61
第四节	长寿者的心理特点	62
	● 心胸豁达	62
	● 情绪稳定	63
	● 热爱生活	63
	● 知足常乐	63
	● 爱好广泛	63
	● 刚毅耿直	64
	● 笑口常开	64

第四章

饮食中的心理学

第一节	餐桌上的心理卫生	65
第二节	饮食习惯、结构与心理	66
	● 饮食喜好与心理	66
	● 饮食结构与犯罪心理	67
	● 饮食仪态与人的性格	68
第三节	饮食心理与疾病	68
	● 饮食心理与肥胖	68
	● 饮食失调是心理病	69
	● 饮食不当引发心理病	70
第四节	饮食得当,心理健康	71
	● 饮食得当,缓解心理压力	71
	● 饮食紊乱的心理治疗	72
	● 饮食纠正性格偏执	73

第五章

美容中的心理学

第一节	美容心理	75
	● 美容常识 ABC	75
	● 医学美容者的心理特点	76

	● 美容前的心理准备	78
	● 美容与“幻丑症”	79
第二节	心理美容	81
	● 形体美容与心理美容	81
	● 心理美容是最佳的美容处方	82

第六章

从心理学看爱情

第一节	爱情是如何发生的	84
	● “寻找梦中情人”阶段	84
	● “求爱与接受”阶段	85
	● 热恋阶段	90
	● “心理宁静”阶段	92
第二节	爱情的动力	93
	● 爱情的原动力——性欲	93
	● 爱情的其他动力	95
第三节	爱情的选择——择偶心理	96
	● 择偶的基本心理类型	96
	● 男性择偶心理	97
	● 女性择偶心理	99
	● 择偶的心理误区	100
第四节	何为健康的爱情心理	101
	● 健全的爱情心理素质	101
	● 克服不健康的爱情心态	104
第五节	恋爱中的心理差异	108
	● 择偶标准的差异	108
	● 追求爱情的形式的差异	109
	● 恋爱态度的差异	109
	● 对爱情感受的差异	109
	● 爱情挫折承受力的差异	109
	● 情感表现的差异	110
第六节	初恋的心理调适	110
	● 初恋的特殊心理及应对	110

	● 善待孩子的初恋	111
第七节	控制性冲动	113
第八节	恋爱中的审美错觉	114
第九节	失恋后的心理调适	116
	● 失恋后的心理反应	116
	● 走出失恋的重要原则	118
	● 走出失恋的短期心理调适	119
	● 走出失恋的长期心理调适	120
第十节	异性友谊	122
	● 异性友谊的境界	122
	● 如何与异性建立友谊	125
	● 保持异性友谊的“恒温”	125

第七章

婚姻中的心理学

第一节	迈上婚姻的红地毯	128
	● 结婚的动力	128
	● 不良的结婚心理	129
第二节	婚内的爱情保鲜	132
第三节	男女婚后心理差异	135
	● 婚后男女的变化	135
	● 男女婚后心理差异	136
第四节	应对婚姻与爱情的冲突	138
	● 婚姻幸福应具备的心理素质	138
	● 充分理解婚姻与爱情的冲突	139
第五节	当婚姻中的双方不能事事如愿时	140
第六节	试 婚	143
	● 试婚现象悄然流行	143
	● 试婚心理分析	143
	● 试婚可能付出的代价	144
第七节	婚外恋	145
	● 男性婚外恋心理	145

● 女性婚外恋心理	147
● 男女婚外恋的心理差异	148
● 婚外恋的心理变化	149
● 如何面对婚外恋	157
第八节 离婚与再婚	159
● 离婚现象的原因分析	159
● 离婚带来的心理冲击	161
● 离婚对儿童心理的影响	162
● 离婚心理调适	163
● 再婚不良心理及其调适	164

第八章

家庭中的心理学

第一节 家庭教育心理	170
● 家庭教育心理误区	170
● 婴儿的心理特点与教育	174
● 学前期儿童的心理特点与教育	175
● 培养儿童自信心,克服自卑感	177
● 克服儿童“学校恐惧症”	180
● 儿童从众心理	181
● 纠正儿童过度逆反心理	182
● 如何应对孩子的“心理断乳期”	183
● 家庭教育与中学生心理健康	185
● 家庭心理教育应从“负两岁”开始	187
● 家庭暴力与青少年心理障碍	189
第二节 理好夫妻关系	190
● 夫妻关系与家庭生活	190
● 影响夫妻关系的五大因素	191
● 什么是健康的夫妻关系	192
● 和谐夫妻关系的经营技巧	193
● 新婚心理调节	195
● 正视中年期夫妻关系矛盾	197
● 更年期夫妻关系调适	199

	● 老年夫妻的恩爱艺术	200
第三节	家庭对外交际中的心理因素	202
	● 家庭对外交往与人际交往	202
	● 家庭对外交往的几种基本关系及处理	203
	● 对外交往中提高家庭心理素质	207
第四节	家庭购物心理	208
	● 家庭购物动机	208
	● 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响	210
	● 家庭购物中几种关系的处理	210
	● 防止家庭购物心理遗憾	211
第五节	父母的教育心理	213
	● 总是愁的父母	213
	● 多关心孩子的心理健康	215
第六节	应对过重学习压力	216
	● 学习压力过重的危害	216
	● 学生自我应对过重学习压力	218
	● 教师如何缓解学生的学习压力	219
	● 家长如何缓解孩子的学习压力	221

第九章

人际交往中的心理学

第一节	人际关系的自我诊断	222
	● 什么是人际关系	222
	● 人际关系的心理影响因素	222
	● 人际关系的自我诊断	224
第二节	人际交往的心理原则、需求与效应	230
	● 人际交往的心理原则	230
	● 人际交往的心理需求	232
	● 人际交往中的心理效应	234
第三节	人际交往的几点技巧	236
	● 人际交往的技巧	237
	● 人际交往的最佳距离	239
	● 按“型”处理好人际关系	240

● 人际交往的底线	241
● 对人不要太“好”	241
● 把握最佳交际时间	242

第十章

压力与心理

第一节	什么是压力	244
	● 压力并不一定是坏事	244
	● 人们在压力下常见的表现	244
	● 不良压力下的身体警讯	245
第二节	心理压力自测	246
	● 测试你的心理压力	246
	● 测试你应付压力的能力	248
第三节	压力来自哪里	248
	● 职场压力	248
	● 社会性压力	250
	● 人际关系带来的压力	250
	● 重要的生活变动带来的压力	251
	● 日常生活困扰带来的压力	251
	● 灾变事件带来的压力	251
	● 压力的个人原因	251
第四节	压力的危害	252
	● 压力的情绪危害	252
	● 压力的认知危害	252
	● 压力的行为危害	252
	● 压力的生理危害	252
	● 压力危害的个人差异	253
第五节	应对压力,把握自己	253
	● 减少压力源	253
	● 提高自我效能	253
	● 学习有效应对方式	254
	● 学习放松技巧	254
	● 改变认知	256

● 有效管理时间	257
● 培养幽默感	257
● 寻求社会支持	257

第十一章

性与心理

第一节 男性性心理特征	259
● 男人的潜在性心理	259
● 性爱中男性性心理透视	260
● 男人的性恐惧心理	261
● 男性性敌意与嫉妒心理	263
第二节 女性性心理特征	266
● 女性婚前性行为十大错误心理动机	266
● 女性四种令丈夫苦恼的性心理	268
● 女性入夜后的性心理变化	270
● 女性性冷淡浅析	271
● 妊娠期性心理特征	272
● 男女新婚性心理差异	273
第三节 性行为的一般心理特征	274
● 自私性	274
● 喜新性	274
● 脆弱性	275
● 阈值性	275
● 调适性	276
● 外部性	276
● 平等性	277
● 厌倦性	277
第四节 夫妻性生活心理	277
● 夫妻性生活的心理准备	277
● 夫妻性生活的心理原则	278
● 影响夫妻性生活的心理误区	279
● 夫妻性满足的心理条件	281
● 夫妻和谐性生活的必备条件	282

第五节	性异常、性变态心理	283
●	何谓性变态	283
●	易性癖	284
●	同性恋	285
●	露阴癖	286
●	窥阴癖	287
●	恋物癖	288
●	性施虐狂	288
●	恋童癖	289
●	恋尸癖	290
●	摩擦癖	290
●	恋兽癖	291

第十二章

梦境与心理

第一节	梦境的心理动因	292
●	人为什么会做梦	292
●	梦的暗示	293
●	灵异之梦的心理学解释	294
第二节	梦与心理调节	297
●	梦疗给你神奇的心理体验	297
●	分析和控制自己的梦	298
●	释梦在心理治疗中的作用	300
第三节	性梦与心理	301
●	何谓性梦	301
●	性梦的特点与解析	301

第十三章

性别与心理

第一节	男女心理差异	304
●	言语差异	304

●	认知心理差异	305
●	行为心理差异	305
●	情感心理差异	306
●	男女受暗示的心理差异	306
●	简析男女心理差异的产生原因	307
第二节	男性的特殊心理	307
●	男人必修的心理健康课	307
●	男性的五大心理恐惧	309
●	男性的自卑心理	309
●	男性的心理压力	310
●	男性的病态心理与家庭暴力	311
●	男人的恋母情结及性自卑	312
●	男人总觉得别人的老婆好	313
●	青年男子的性心理习惯	315
第三节	女性的特殊心理	316
●	现代女性的心理需求	316
●	女性常见的心理疾病	318
●	女性的五种事业心理误区	319
●	大龄单身女性的心理障碍	320
●	性爱中女性的性心理现象	320
●	女性手淫心理分析	321
●	已婚女性常见心理误区	322

第十四章

性格与心理

第一节	性格的力量	325
●	什么是性格	325
●	性格的一般结构特征	326
●	健康性格的结构特征	327
●	性格的培养	328
第二节	认识自己的性格	330
●	为什么要认识自己的性格	330
●	性格的自我测试一：菲尔测试	331

	● 性格的自我测试二：四种性格类型的测试	334
	● 性格的自我测试三：向性测试	339
第三节	性格与心理疾病	343
	● 性格与疾病	343
	● 性格与心理疾病	344
第四节	性格缺陷的心理治疗	345
	● 循环性格缺陷及其心理治疗	345
	● 偏执性格缺陷及其心理治疗	346
	● 分裂性格缺陷及其心理治疗	347
	● 反社会性格缺陷及其心理治疗	347
	● 癯症性格缺陷及其心理治疗	348
	● 强迫性格缺陷及其心理治疗	349
	● 依赖性格缺陷及其心理治疗	350

第十五章

情绪与心理

第一节	什么是情绪	351
	● 情绪的定义、特征与分类	351
	● 情绪与健康	352
第二节	情绪与心理	353
	● 人的心理催生情绪	353
	● 情绪影响人的心理	354
第三节	情绪自测	355
	● 情绪类型自测	355
	● 情绪稳定性自测	359
第四节	培养健康情绪	362
	● 培养幽默感	362
	● 增加愉快的生活体验	362
	● 使情绪获得适当表现的机会	362
	● 学习从光明的一面去观察事物	362
	● 要有自己的事业和追求	363
	● 积极参与社会交往	363
	● 对问题当机立断	363