

打开一扇了解心灵的窗户



筑起一面折射灵魂的镜子

# 每天读点 心理学

*Mei Tian Du Dian Xin Li Xue*

每天读点心理学，战胜人性的弱点  
做一个幸福快乐、心灵健康、享受成功的现代人

姚颖颖◎编著

中国商业出版社



# 每天读点 心理学

*Mei Tian Du Dian Xin Li Xue*

姚颖颖◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天读点心理学/姚颖颖编著. —北京:中国商业出版社,2008. 11

ISBN 978-7-5044-6329-6

I. 每… II. 姚… 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173256号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印制

★

710×1000毫米 16开 18.375印张 250千字

2008年12月1日第1版 2008年12月第1次印刷

定价:29.80元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

## 前 言



人生之初，最需要的是—种健康的心理，—种平常的心态。—个心理不健康的人的内心，如同—片荒芜的沙漠，不会开出美艳的花朵。而—个心理健康人的内心，则像—片肥沃的土地，不管种什么，都能开花、结果，茁壮地成长。

有位名人曾经说过：“成功之本取决于人的心理素质、人生态度和才能资质。”

清新的早晨，窗外响起嘈杂的汽笛声，坐在窗前，手捧—杯淡淡的清茶，耳边缓缓响起柔美的音乐声，—任思绪从喧嚣和繁杂中走出。

往日沉重的工作和繁忙的生活，就像这杯清茶，越冲越淡，融入这片宁静的空间。蓦然回首，曾经的挫折和勇气，曾经的失败和成功，就像昨夜酣睡时的一场梦，虽历历在目，却又显得那么遥远。那个世界不属于这个早晨，也不属于此时的心情。

其实，每天的工作，每天的生活并没有改变什么，改变的是人内心的态度。—样的沉重繁忙，—样的充满激情，—次次的失败，—次次的振作，在日复—日地简单重复着。想像失败时的痛苦、成功时的辉煌，想像为了一份希望就付出十二分努力的热情，在这个嘈杂却又宁静的早晨被四个字冲得烟消云散：平淡是真。

茶，越冲越淡，却留有余香。心理学的功效就像这茶—样，渐渐地把人

的心态“冲”得平静，渐渐趋于成熟，不管是狂风暴雨的袭击还是鲜花掌声的降临，都有如波澜不惊的大海一样，如此的宁静、安详。

俗话说：“大海航行靠舵手，万物生长靠太阳”，心理学就像那万物生长的太阳，给人以温暖，给人以希望。挣脱心灵的枷锁，保持一份心灵的宁静，你的天空将是七色的彩虹。“得失俱忘看天上云卷云舒，宠辱不惊任庭前花开花谢。”心中静守着一份平淡，管它一路荆棘，还是成功大道，只要用心地浇灌，那么你的人生之花就会开遍整个生命，你将无愧于你的昨天、今天还有明天。

事业就像一盘棋，输赢可以重来。但输不起的是面对失败时的那种平和的心态。当你学习了心理学知识，再次面对失败时，内心就少了一份焦躁和莽撞，多了一份平淡和平稳。心理学就像是事业上的“诸葛亮”，给你带去新鲜创意和稳重的心态，让你在以后的创业中顺风又顺水。

朋友，当你于茶余饭后，或者周末闲暇之时，翻阅此书，那么你将被里面的故事和每日心理学的哲理所触动和感悟，从而带给你一个全新的人生。当你身处暮年，回首往事时，你会为曾经拥有这样一份“价值不菲”的礼物而欣喜。

# 目录

第一辑

别将幸福  
生活弃之门外

——幸福生活要懂的心理学

穿透灵魂的微笑 .....	3
琐碎小事——融汇幸福的纽扣 .....	4
不要为你的享乐设定先决条件 .....	5
戴面具的老师 .....	6
微笑——生活的动力 .....	7
脱身“沼泽地” .....	8
别让忧郁占据你的心灵 .....	9
天堂何在 .....	10
寻求幸福的年轻人 .....	11
在坟坑里种上灿烂的向日葵 .....	12
喜剧——生命的绿洲 .....	13
勇敢背负人生的背篓 .....	14
诱惑的果实 .....	15
让思维倒着走 .....	16
快乐是人生的主旋律 .....	17
把梦带入第二个春天 .....	18
寻找快乐的历史学家 .....	19
让心灵去旅行 .....	20
赚的全是快乐 .....	21
幸福不是童年的专利 .....	22



第 二 辑

让工作的“种子”开出鲜花

——快乐工作要懂的心理学



靠一只手发财的乞丐 .....	25
别人的总是好的 .....	26
给自己的思维穿上鞋 .....	27
茶道专家和武士的较量 .....	28
不要做空想的巨人，行动的矮子 .....	29
人人都需要保持一颗童心 .....	30
忘“我”一片晴朗 .....	31
百元钞票考倒两个人 .....	32
打开冷静之门 .....	33
追求自己喜欢的 .....	34
吃亏是福 .....	35
目标——生活的灯塔 .....	36
小演员，大精神 .....	37
踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫 .....	38
先解决问题，后发泄情绪 .....	39
给工作浇灌幽默之水 .....	40
化不满情绪为创新契机 .....	41
做个慧眼识人的“伯乐” .....	42
偷学功夫的秘诀 .....	43
鸡和蛋的哲学 .....	44
张开梦想的翅膀 .....	45

让心窗看到美景 .....	49
是天堂还是地狱 .....	50
你是请我吃饭还是请我陪你抄菜单 .....	51
不以为然的心态是好心态 .....	52
治疗百病的灵丹妙药——抛弃 .....	53
于失不馁，于得不骄 .....	54
让乐观主宰自己 .....	55
对自己说“OK” .....	56
拿3块石头远行 .....	57
美国的“国宝”歌王 .....	58
幸福不歧视任何人 .....	59
难得一见的大火 .....	60
是什么制服了铁块 .....	61
大西洋上一艘“不倒”的船 .....	62
爬进人肚子里的蜘蛛 .....	63
与神挑战的人 .....	64
儿子给父亲上的一堂课 .....	65
拆除心灵的监狱 .....	66
一个屁的快乐 .....	67
快乐的小马驹 .....	68
心中有魔，难成正果 .....	69
对了，我还有一颗感恩的心 .....	70







第 四 辑

挑战极限，跨越巅峰

——战胜自己要懂的心理学



战胜自己，永不言败 .....	73
永远活在自信中 .....	74
13 岁的“生意人” .....	75
逃出自己心灵的监狱 .....	76
旅游船上的最后一餐 .....	77
山高人为峰，海阔心无界 .....	78
向自己挑战的李阳 .....	79
5 次踏进微软公司大门 .....	80
把自卑还给上帝 .....	81
历经风雨，终见彩虹 .....	82
鹰之歌 .....	83
战胜自己的虚荣心 .....	84
人生如豆 .....	85
“不可能” 成功的成功 .....	86
重返自信的家園 .....	87
不敢和女生讲话的男生 .....	88
战胜自己命运的法拉第 .....	89
是谁让他葬送了性命 .....	90
充满信心的人生永远不会被打倒 .....	91
为自己截肢的伐木工人 .....	92

第五辑

别让河流挡住你的去路

——挑战逆境要懂的心理学

别忘了，我们还有玉镯呢 .....	95
3次解雇迎来了成功的“春天” .....	96
乘风破浪终有时，直挂云帆济沧海 .....	97
用左脚撰写传奇故事的人 .....	98
人生万事须自为，跬步江山即寥廓 .....	99
希望从一把斧头开始 .....	100
别挡住我的阳光 .....	101
不以物喜，不以己悲 .....	102
150多次的倒霉事 .....	103
能改变逆境的咖啡豆 .....	104
努力吧，孩子 .....	105
改变命运的石头 .....	106
挑战逆境，终成正果 .....	107
不在逆境中成长，就在顺境中灭亡 .....	108
靠思维暴富的瘫痪富翁 .....	109
沮丧时更要修饰自己 .....	110
农夫的祈祷 .....	111
拿勇气挑战人生 .....	112
栽种快乐的心灵之花 .....	113
迎着微光摸索爬行 .....	114
给自己制造不幸的“制造商” .....	115
迎着猛烈风雨向山顶进军 .....	116



第六辑

别让你的眼睛失去光泽

——洞察人心要懂的心理学



衡量一个人的修养只需 10 分钟 .....	119
做别人心里的“蛔虫” .....	120
家庭也要心灵相通 .....	121
生命只在呼吸间 .....	122
刘备上演攻心术 .....	123
知人知面也知心 .....	124
你就是“天使” .....	125
生活在“当下” .....	126
疑人偷斧 .....	127
最平静的画 .....	128
赞美的力量 .....	129
知己知彼，百战百胜 .....	130
需要的是捉蜻蜓的乐趣 .....	131
对不同的人说不同的话 .....	132
爱让生命更充实 .....	133
“酒太难喝了” .....	134
真情流露是最宝贵的 .....	135
别让心灵荒芜 .....	136
张良用计灭霸王 .....	137

第七辑

做一个受人欢迎的“狐狸”

——社交处世要懂的心理学

照在人们心灵上的阳光 .....	141
圣人也是“杀人犯” .....	142
钓鱼的秘诀 .....	143
宽容是一缕阳光 .....	144
让心灵呵护的触角伸长一毫米 .....	145
捐赠自己的爱心 .....	146
为狗修建纪念塔 .....	147
一个半朋友 .....	148
宽容别人等于善待自己 .....	149
好运喜欢和热情的人交朋友 .....	150
最疯狂的人 .....	151
化敌为友是一种长远的考虑 .....	152
别让你的眼睛浑浊 .....	153
理解是一座舒心桥 .....	154
写在沙子上的日记 .....	155
欣赏是一种充满芳香的给予 .....	156
美国两任总统的书信友谊 .....	157
难得糊涂 .....	158
给老鼠让路 .....	159
偏执会使晴朗的天空蒙上阴暗的黑云 .....	160





第 八 辑

做精明人，办精明事

——做人办事要懂的心理学

最高评价和最低评价 .....	163
手捧空花盆的“国王” .....	164
陈馅月饼与企业破产 .....	165
向父亲借钱的总统 .....	166
指责的标记换成了赞美的标记 .....	167
真诚是友谊的桥梁 .....	168
尊重别人等同于尊重自己 .....	169
我是疯子，但不是呆子 .....	170
忠言逆耳利于行 .....	171
心灵的尺度 .....	172
做人心得 .....	173
我没救过您女儿 .....	174
说话要用筛子筛 .....	175
帮助别人就是为自己种下一片希望 .....	176
变则通，通则久 .....	177
第一个人献出的爱最宝贵 .....	178
不要吊死在一棵树上 .....	179
关怀的传递 .....	180
富不易妻，德也 .....	181
得理也需让人 .....	182
都是自私惹的祸 .....	183
没有蝴蝶结也漂亮 .....	184



第九辑

丘比特神箭带来的幸福

——爱情婚姻要懂的心理学

平平淡淡才是真 .....	187
让爱自由地呼吸 .....	188
雨意绵绵，情深浓浓 .....	189
“萝卜干”里吃出的爱 .....	190
这就是我最喜欢的东西 .....	191
别让灰尘蒙住你的眼睛 .....	192
执着是最好的帆 .....	193
吐泡泡的爱情 .....	194
用心经营爱情 .....	195
在自己“能”的范围，给你最好的 .....	196
拥有一颗爱他的心 .....	197
打开爱情之门的两把钥匙 .....	198
爱情也要独立的人格 .....	199
爱情是盏灯 .....	200
一棵椰菜花的爱情 .....	201
不能让自己提前 20 年离开她 .....	202
饮料瓶——送给妻子的礼物 .....	203
“半碗粥”的爱情 .....	204
怜惜中的爱 .....	205
他是个“胆小鬼” .....	206
将美貌留给我的新娘 .....	207



第十辑

让“难念的经”变成“幸福的经”

——和谐家庭要懂的心理學



- 冲动是魔鬼 ..... 211
- 可以原谅的 10 条错误 ..... 212
- 化激烈的方式为温和的态度 ..... 213
- 你的“跷跷板”平衡了吗 ..... 214
- 无形的绳索 ..... 215
- 己之所欲，勿施于人 ..... 216
- 买父亲一个小时 ..... 217
- 用爱融化丈夫的心 ..... 218
- 幸福就是这样简单 ..... 219
- 多一点快乐，多一些和谐 ..... 220
- 药方后面附加着爱 ..... 221
- 谁偷吃了果仁 ..... 222
- 进门前，请脱去烦恼 ..... 223
- 沟通是家庭幸福的纽带 ..... 224
- 一直铭记在心的一句话 ..... 225
- 幽默是家庭和谐的催化剂 ..... 226
- 捐弃前嫌，主动言和 ..... 227
- 我该留半条毯子给你 ..... 228
- 小猪学做蛋糕 ..... 229
- 我背的是弟弟而不是一个重量 ..... 230
- 增添和谐气氛的猫 ..... 231
- 家是一个人在点着一盏灯等你 ..... 232
- 永远做英俊、漂亮的新郎新娘 ..... 233

把后悔抛到九霄云外 .....	237
“整容大军”的健康不容忽视 .....	238
观画治病 .....	239
鸡犬不宁的一天 .....	240
和“饥饿”说拜拜 .....	241
我早知道打雷之后一定要下雨的 .....	242
蜈蚣向上帝要脚 .....	243
欢笑诊所 .....	244
爬房顶劝慰丈夫的妻子 .....	245
别把烦恼传染给你的家人 .....	246
挣脱心灵的链条 .....	247
莫扎特效应 .....	248
借酒浇愁要适度 .....	249
面对中伤，保持冷静 .....	250
享受最后的精彩 .....	251
工作休闲两不忘 .....	252
百分之二百的健康 .....	253
“三笑石”的秘诀 .....	254
改变命运的一口唾沫 .....	255
别让情绪乱了心绪 .....	256







张艺谋毛遂自荐得成功 .....	259
成功靠自己 .....	260
先努力改造自己吧 .....	261
邓亚萍和时间赛跑 .....	262
成功的大门，需要多敲几下 .....	263
特殊的见面方式 .....	264
别像鳄鱼一样失去战斗力 .....	265
机会只垂青于有准备的人 .....	266
吃果子时别忘了拜树头 .....	267
最有价值的员工 .....	268
“鹦鹉老板”的价值 .....	269
不录用意志脆弱的人 .....	270
凝固在冰块中的“英雄” .....	271
留下自己的脚印 .....	272
给大脑装上正确的判断力 .....	273
扫一点阳光进来 .....	274
带有吻痕的苹果 .....	275
成功的秘密 .....	276
正确认识自己 .....	277
保持强烈的进取心 .....	278

