

心理学大师弗洛伊德曾说过：“人是心理的动物，其情绪、价值、思考、意念和抉择无不被心理所左右。”

给经理人 每天看的心理学

一日一篇心理学，每日相约心理学
不懂心理学，就当不好经理人！

王磊◎编著



1%的健康心灵带来100%的成功

李嘉诚就曾无数次提到：“懂管理不如懂心理，了解员工的心才能更好地把握他们的人。”现在最需要的不是经济学，而是心理学。

中共党史出版社

——365 天, 365 篇, 与心理学相约每一天——

给经理人每天 看的心理学

一月:给心灵解密——心理学与生活智慧

二月:给健康保值——心理学与健康密码

三月:给心灵洗澡——做自己的心理医生

四月:让心灵健康——变态心理学

五月:让心灵净化——行为心理学

六月:给情绪解压——情绪心理学

七月:一分耕耘,一分收获——成功心理学

八月:“心”沟通,新希望——社交心理学

九月:走进营销“心”时代——营销心理学

十月:懂管理也要懂心理——管理心理学

十一月:善用人更要善用心——用人心理学

十二月:经理人不可不知的心理学常识

王
磊
◇
编
著

中共党史出版社

图书在版编目(CIP)数据

给经理人每天看的心理学 / 王 磊 编著. —北京:
中共党史出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5098-0642-5

I. ①给… II. ①王… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 046808 号

书名:给经理人每天看的心理学

作 者:王 磊

责任编辑:王 兵

出版发行:中共党史出版社

社 址:北京市海淀区芙蓉里南街 6 号院 1 号楼

邮 编:100080

网 址:www.dscbs.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:440 千字

印 张:24

印 数:1-8000 册

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5098-0642-5

定 价:38.00 元

此书如有印制质量问题,请与中共党史出版社发行部联系
电话:82517249, 82517244

前言

大老板



心理学大师弗洛伊德曾说过：“人是心理的动物，其情绪、价值、思考、意念和抉择无不被心理所左右。”

心理学其实是一门探索心灵奥秘，揭示人类自身心理活动规律的科学。生活中，只有心理健康的人才能成为真正成功的人，所以，每天学点心理学对我们的学习、生活、工作都有很大的帮助。许多企业领导人和总经理都把心理学运用到管理中。

日本 7-ELEVEN 会长铃木敏文无数次强调：“现在最需要的不是经济学，而是心理学。”

杰克·韦尔奇也对心理学的作用加以肯定：“作为企业的领导人，你可以不懂财务、不懂专业知识，但是你不能不懂心理学，否则你就不会成为一名卓越的总经理。”

“成功的总经理必须懂得对手和顾客的心理，因为‘知己知彼，方能百战百胜’。”这是 IBM 前总裁郭士纳的成功秘诀之一。

李嘉诚就曾无数次提到：“懂管理不如懂心理，了解员工的心才能更好地把握他们的人。”

唐骏也说过：“不懂心理学，就当不好总经理。”

.....

如何把心理学运用到生意场上、公司里、谈判桌上等众多的环境下，是总经理生活幸福、事业成功的基础。

本书以“自己就是心理学家”、“做自己的心理医生”为基本理念，以“每天学点心理学”的方式，帮助读者们以轻松、愉悦的心情，面对美好人生的每一天！

本书运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从现实生活的各个方面——情绪心理学、成功心理学、目标心理学、社交心理学、管理心理学、爱情心理学、性心理学、

家庭心理学、领导心理学、销售心理学等多个角度介绍了心理学知识,指出常见的心理困惑并提供防治建议,然后总结性地阐述了现代人常见不良心理、心理障碍及其防治策略。

本书不仅是总经理们的心理读物,更是每位普通大众的心灵指南,因为普通大众可以从本书中得到更多更全面的心理学知识,本书让你的人生更完美。

真诚盼望这本书能带给每位读者幸福美满的人生!

编 者

目 录



给心灵解密——心理学与生活智慧

1月16日	追求快乐的九个心诀	015	1月31日	用关爱治疗儿童孤独症	030
1月15日	幽默是心理的救生圈	014	1月30日	多方面预防儿童孤独症	029
1月14日	笑疗治病的五个做法	013	1月29日	儿童孤独症的三个病因	028
1月13日	微笑是生活的润滑剂	012	1月28日	儿童孤独症的症状表现	027
1月12日	拥有自己的心理辞典	012	1月27日	儿童多动症的综合治疗	026
1月11日	成人世界的心理冲突	011	1月26日	儿童多动症的形成原因	025
1月10日	A型性格的心理改造	010	1月25日	多动与顽皮儿童的区别	024
1月9日	A型性格的外观行为	009	1月24日	儿童心理健康十个大忌	023
1月8日	心理成熟具备的六个特点	008	1月23日	儿童心理健康五个标准	022
1月7日	拥有健全人格的十个重点	007	1月22日	关注孩子的心理成长	021
1月6日	健全人格具备的二十要素	006	1月21日	平常心态的八大好处	019
1月5日	总经理必备七种心理素质	005	1月20日	生活轻松的七大绝招	019
1月4日	消除对心理学的误解	004	1月19日	学会遗忘的八大妙招	018
1月3日	加强对心理学的了解	003	1月18日	兴趣拓宽助你好心情	017
1月2日	总经理学习心理学的三个好处	002	1月17日	保持快乐的七条秘诀	016
1月1日	总经理学习心理学的三个原因	002			



给健康保值——心理学与健康密码

2月14日	心理因素与溃疡病	044	2月28日	心理压力自我测试表	056
2月13日	心理因素可引发癌症	043	2月27日	身心放松的十大技巧	055
2月12日	心理因素与冠心病	042	2月26日	应对压力的八个策略	054
2月11日	心理因素影响健康	041	2月25日	压力太大的警示	053
2月10日	亚健康的应对良策	040	2月24日	压力的五大危害	052
2月9日	亚健康的十个状态	039	2月23日	压力的六个来源	051
2月8日	亚健康的基本含义	038	2月22日	控制疼痛的心理技巧	050
2月7日	解除心理失衡的五条妙计	037	2月21日	心理因素与慢性疼痛	049
2月6日	保持心理平衡的十条秘诀	036	2月20日	心理因素与躯体化障碍	048
2月5日	心理平衡与心理健康	035	2月19日	心理因素与胃肠神经症	047
2月4日	心理保健的四个捷径	035	2月18日	心理因素与磨牙症	046
2月3日	保持身心健康的准则	034	2月17日	心理因素引发嗜睡	046
2月2日	心理健康的十项标准	032	2月16日	心理因素引发多梦	045
2月1日	心理健康的三个概念	032	2月15日	心理因素引发头痛	044



给心灵洗澡——做自己的心理医生

3月16日	焦虑症的自我预防	072
3月15日	神经衰弱症的治疗	072
3月14日	神经衰弱六大症状	071
3月13日	心理不健康的原因	070
3月12日	心理治疗的副作用	069
3月11日	心理治疗的误区	068
3月10日	心理治疗的测试	067
3月9日	常见的心理疗法	066
3月8日	心理治疗的准备	065
3月7日	心理疾病的解读	064
3月6日	变态心理的解读	063
3月5日	心理缺陷的解读	062
3月4日	心理问题的等级	062
3月3日	心理问题的判断	061
3月2日	心理问题的成因	060
3月1日	做自己的心理医生	060
3月31日	癔病的综合治疗	086
3月30日	癔病的症状表现	085
3月29日	癔病的形成原因	084
3月28日	疑病症的综合治疗	083
3月27日	强迫症的自我疗法	082
3月26日	强迫症的综合治疗	082
3月25日	强迫症的症状表现	081
3月24日	强迫症的发病原因	080
3月23日	恐怖症的综合治疗	079
3月22日	恐怖症的症状表现	078
3月21日	忧郁症的预防调适	077
3月20日	忧郁症的「六不要」原则	076
3月19日	忧郁症的十大症状	075
3月18日	忧郁症的形成原因	074
3月17日	焦虑症的自我控制	073

April



让心灵健康——变态心理学

4月15日	怎样克服猜疑心理	101	4月30日	克服完美主义心理	112
4月14日	猜疑心理产生的原因	101	4月29日	怎样克服贪婪心理	111
4月13日	怎样克服狭隘心理	100	4月28日	怎样克服报复心理	111
4月12日	狭隘心理形成的原因	099	4月27日	怎样克服悲观心理	110
4月11日	怎样调节逆反心理	098	4月26日	怎样克服嫉妒心理	109
4月10日	逆反心理产生的原因	098	4月25日	嫉妒心理产生的原因	109
4月9日	怎样克服自负心理	097	4月24日	嫉妒心理的具体特征	108
4月8日	怎样克服自卑心理	096	4月23日	怎样克服孤僻心理	107
4月7日	怎样克服依赖心理	095	4月22日	孤僻心理产生的原因	106
4月6日	怎样克服自私心理	094	4月21日	怎样克服浮躁心理	106
4月5日	怎样克服羞怯心理	093	4月20日	浮躁心理产生的原因	105
4月4日	羞怯心理产生的原因	093	4月19日	吝啬心理要不得	104
4月3日	怎样克服虚荣心理	092	4月18日	怎样克服挫折心理	104
4月2日	怎样克服自闭心理	090	4月17日	怎样克服空虚心理	103
4月1日	怎样克服偏执心理	090	4月16日	空虚心理产生的原因	102



让心灵净化——行为心理学

5月16日	依赖型人格障碍的特点	130
5月15日	人格障碍的具体类型	129
5月14日	人格障碍的形成原因	128
5月13日	进食障碍的心理调适	127
5月12日	赌博的危害及四大控制方法	126
5月11日	赌博成瘾的心理根源	125
5月10日	根除烟瘾的十大妙招	124
5月9日	戒掉酒瘾的四个措施	123
5月8日	恋童癖的类型与治疗	122
5月7日	恋童癖的非正常成因	121
5月6日	异装癖的成因和治疗	120
5月5日	恋物癖的表现与治疗	119
5月4日	恋物癖的产生原因	118
5月3日	购物癖的心理调适	118
5月2日	购物癖的心理解读	117
5月1日	洁癖的病症与调节	116
5月31日	分裂型人格障碍的治疗	143
5月30日	攻击型人格障碍的治疗	142
5月29日	攻击型人格障碍的成因	141
5月28日	强迫型人格障碍的治疗	140
5月27日	强迫型人格障碍的表现	139
5月26日	反社会人格障碍的治疗	138
5月25日	表演型人格障碍的治疗	137
5月24日	表演型人格障碍的特征	136
5月23日	自恋型人格障碍的治疗	136
5月22日	自恋型人格障碍的解读	135
5月21日	回避型人格障碍的治疗	134
5月20日	回避型人格障碍的成因	133
5月19日	偏执型人格障碍的治疗	132
5月18日	偏执型人格障碍的解读	131
5月17日	依赖型人格障碍的治疗	130

June



给情绪解压——情绪心理学

6月15日	影响情绪的八个原因	160
6月14日	如何处理你的坏心情	159
6月13日	十二种常见消极情绪	158
6月12日	拥有好心情的六妙招	157
6月11日	如何调节自己的情绪	156
6月10日	必备的十种好情绪	154
6月9日	我的情绪由我做主	153
6月8日	情绪注意力大转移	152
6月7日	防止不良情绪传染	152
6月6日	对不良情绪的调整	151
6月5日	不良情绪及其危害	150
6月4日	情绪化的五个特征	148
6月3日	情绪影响人的心理	148
6月2日	情绪的发生与变化	147
6月1日	情绪的定义与表现	146
6月30日	解除紧张情绪的十个方法	174
6月29日	克服急躁情绪的四个技巧	173
6月28日	克服烦闷情绪的六个方式	172
6月27日	走出抑郁情绪的心理技巧	172
6月26日	走出空虚情绪的四个步骤	171
6月25日	摆脱孤独情绪的五个绝招	170
6月24日	摆脱厌倦情绪的四个妙计	169
6月23日	调整要强情绪的五个心态	168
6月22日	跨过焦虑情绪的七个方法	167
6月21日	焦虑情绪的四种诱发因素	166
6月20日	控制浮躁情绪的五个绝技	165
6月19日	化解愤怒情绪的七个妙招	164
6月18日	愤怒情绪的七种表现方式	163
6月17日	四个方法打败坏情绪	162
6月16日	十种积极情绪和心态	161



七月：一分耕耘，一分收获——成功心理学

7月16日	心理顽强是成功的基础	191	因素	204
7月15日	优秀心理素质造就成功	190	7月31日	影响问题解决思维的四个心理
7月14日	懒散是对自己失责	189	7月30日	养成「想到做到」的习惯
7月13日	想成功就不要后悔	187	7月29日	和蔼可亲才能平易近人
7月12日	优柔寡断让人失败	187	7月28日	肢体语言让您魅力无穷
7月11日	遇到挫折后的三个措施	186	7月27日	外部形象展现个人魅力
7月10日	自我激励的六个妙招	185	7月26日	培养魅力需要立即就做
7月9日	克制是成功的需求	185	7月25日	领导魅力是成功的法宝
7月8日	乐观才能远离困境	184	7月24日	富有远见才能走向成功
7月7日	毅力是成功的钥匙	183	7月23日	专业修养是成功的必需
7月6日	意志是成功的基石	182	7月22日	善于进行创造性的思维
7月5日	只有自信才能成功	182	7月21日	必须严格遵守职业道德
7月4日	做真正热爱的工作	181	7月20日	良好品德是成功的法宝
7月3日	成功者的思想食谱	180	7月19日	总经理的性格特点分析
7月2日	如何培养积极心态	178	7月18日	总经理的气质特点分析
7月1日	心态是成功的关键	178	7月17日	总经理的心理素质构建



“心”沟通,新希望——社交心理学

- | | | |
|-------|---------------|-----|
| 8月16日 | 沟通交谈中忌讳的四件事 | 221 |
| 8月15日 | 获得好人缘的秘密武器 | 220 |
| 8月14日 | 提高沟通能力的四个程序 | 219 |
| 8月13日 | 克服沟通中的心理障碍 | 219 |
| 8月12日 | 塑造成功形象的六个心理技巧 | 218 |
| 8月11日 | 增加亲密感的十五个心理技巧 | 216 |
| 8月10日 | 给别人留下好印象的心里技巧 | 215 |
| 8月9日 | 赢得别人信赖的七个心理技巧 | 214 |
| 8月8日 | 阻碍人际吸引的因素 | 213 |
| 8月7日 | 什么是人际吸引规律 | 212 |
| 8月6日 | 消除社交的心理障碍 | 211 |
| 8月5日 | 影响社交的不良心理 | 210 |
| 8月4日 | 实用的八个交往技巧 | 209 |
| 8月3日 | 应注意交往中的艺术 | 208 |
| 8月2日 | 影响人际的四个因素 | 207 |
| 8月1日 | 社交在商业中的作用 | 206 |
| 8月31日 | 握手包含的学问 | 236 |
| 8月30日 | 因人而异的走姿 | 234 |
| 8月29日 | 暴露心理的坐姿 | 233 |
| 8月28日 | 表露心机的颜色 | 232 |
| 8月27日 | 透露心理的语言 | 231 |
| 8月26日 | 传递性格的眉毛 | 230 |
| 8月25日 | 展现个性的发型 | 229 |
| 8月24日 | 折射心灵的嘴巴 | 228 |
| 8月23日 | 鼻子的身体语言 | 227 |
| 8月22日 | 破译身体的密码 | 226 |
| 8月21日 | 展示个人才干的心理技巧 | 225 |
| 8月20日 | 与领导交往要遵循的法则 | 225 |
| 8月19日 | 赢得领导欣赏的心理技巧 | 224 |
| 8月18日 | 与不同领导相处的六法宝 | 223 |
| 8月17日 | 提高沟通能力的五大技巧 | 222 |



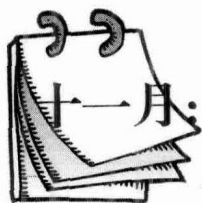
走进营销“心”时代——营销心理学

9月15日	成功的情感产品示范	254	9月30日	破解拒绝的心理战术	265
9月14日	以情感设计赢得市场	253	9月29日	被拒绝后的心理障碍	264
9月13日	用情感征服顾客的心	252	9月28日	客户拒绝的五种原因	263
9月12日	设计顾客满意的产品	251	9月27日	对客户进行反复暗示	263
9月11日	影响消费者心理的八要素	250	9月26日	赞美是营销催化剂	262
9月10日	不同年龄顾客的心理分析	249	9月25日	用开场白吸引客户	261
9月9日	不同性格顾客的心理分析	247	9月24日	充分利用好奇心心理	260
9月8日	不同购买行为的心理分析	246	9月23日	准确捕捉成交信号	259
9月7日	不同职业顾客的心理分析	245	9月22日	攻心营销三大妙计	259
9月6日	满足客户的特定需求	244	9月21日	情感广告打动人心	258
9月5日	了解购买的心理阶段	243	9月20日	情感品牌传递精神	257
9月4日	了解顾客的特殊心理	241	9月19日	情感促销带来双赢	257
9月3日	了解顾客的心理特性	241	9月18日	情感服务就是充满人情味	256
9月2日	了解顾客的心理需求	240	9月17日	情感价格是一种心理策略	255
9月1日	了解顾客的购买动机	240	9月16日	用情感包装打开顾客的心	254



懂管理也要懂心理——管理心理学

10月16日	商战中的五个心理误区	281
10月15日	商战中常用的心理战术	279
10月14日	高效总经理的十个步骤	278
10月13日	内部管理参照交往原则	277
10月12日	竞争心理激发团队效能	276
10月11日	总经理要克服五种心理	275
10月10日	从众心理的正反作用	274
10月9日	优化领导集团的心理	273
10月8日	加强自己的角色知觉	273
10月7日	要准备把握员工心理	272
10月6日	管理中的心理学效应	271
10月5日	管理与心理学的关系	271
10月4日	人本管理的内容	270
10月3日	人本管理的原则	269
10月2日	人本管理的概念	268
10月1日	管理的基本概念	268
10月31日	洞察心理·巧解谈判僵局	296
10月30日	谈判不能伤害对方自尊心	294
10月29日	主持会议的实用心理技巧	293
10月28日	让每个人参与的心理技巧	292
10月27日	会议场上的十个有效忠告	292
10月26日	克服盲从心理和犹豫心理	291
10月25日	内聚力与效率的四种关系	290
10月24日	心理气氛促进团队的效能	289
10月23日	提高团队内聚力的五妙招	288
10月22日	高效团队具备的七个特征	287
10月21日	向员工灌输团队心理	286
10月20日	总经理如何作出最优决策	285
10月19日	培养正常的风险性心理	284
10月18日	总经理要克服贪的心理	283
10月17日	克服投资时的赌博心理	282



善用人更要善用心——用人心理学

- | | | | | | |
|--------|-------------|-----|--------|---------------|-----|
| 11月16日 | 对智力型下属的激励措施 | 314 | 11月31日 | 运用目标理论调动职工积极性 | 334 |
| 11月15日 | 对关系型下属的激励措施 | 314 | 11月30日 | 运用归因理论调动职工积极性 | 333 |
| 11月14日 | 对指挥型下属的激励措施 | 313 | 11月29日 | 运用公平理论调动职工积极性 | 331 |
| 11月13日 | 奖励激励应注意哪些原则 | 312 | 11月28日 | 运用期望理论调动职工积极性 | 330 |
| 11月12日 | 常用的六种有效激励方式 | 310 | 11月27日 | 留住人才的心理策略 | 329 |
| 11月11日 | 人事激励的八个基本原则 | 309 | 11月26日 | 对不合格的职工多点人情味 | 327 |
| 11月10日 | 激励措施要符合人类心理 | 308 | 11月25日 | 解雇员工需要技巧 | 326 |
| 11月9日 | 用人要知人善任 | 307 | 11月24日 | 有失公平的四种用人心理 | 324 |
| 11月8日 | 适时使用激励法 | 306 | 11月23日 | 人才流动受哪些心理驱使 | 322 |
| 11月7日 | 员工的各种牢骚 | 305 | 11月22日 | 人才招聘的六个心理误区 | 321 |
| 11月6日 | 消除员工的不满 | 305 | 11月21日 | 招聘时应注意的心理技巧 | 319 |
| 11月5日 | 提高员工满意度 | 304 | 11月20日 | 招聘时可采用的心理策略 | 318 |
| 11月4日 | 员工满意度调查 | 303 | 11月19日 | 应聘者的八个心理误区 | 316 |
| 11月3日 | 员工的需求管理 | 302 | 11月18日 | 应聘者的六个心理需求 | 315 |
| 11月2日 | 人的需求的差异 | 301 | 11月17日 | 对工兵型下属的激励措施 | 315 |
| 11月1日 | 人的不同层次的需求 | 300 | | | |



经理人不可不知的心理学常识

12月16日	牢骚效应	353
12月15日	手表效应	353
12月14日	名片效应	352
12月13日	光环效应	351
12月12日	近因效应	350
12月11日	马蝇效应	349
12月10日	配套效应	348
12月9日	眼球定律	347
12月8日	权威效应	346
12月7日	从众心理	345
12月6日	破窗效应	344
12月5日	印刻效应	342
12月4日	热炉效应	342
12月3日	韦奇定律	340
12月2日	跨栏定理	339
12月1日	杜根定律	338
12月31日	罗密欧与朱丽叶效应	367
12月30日	温水煮青蛙效应	367
12月29日	皮格马利翁效应	365
12月28日	奥卡姆剃刀效应	365
12月27日	自我参照效应	364
12月26日	过度理由效应	363
12月25日	马斯洛效应	362
12月24日	懒蚂蚁效应	361
12月23日	留面子效应	360
12月22日	毛毛虫效应	359
12月21日	巴纳姆效应	358
12月20日	亲和效应	357
12月19日	门槛效应	356
12月18日	首因效应	355
12月17日	鲶鱼效应	354