

让生活失去色彩的
不是磨难，
而是埋藏于心灵里的困惑；
让脸上失去微笑不是伤痛，
而是禁闭内心世界的缄默！
本书将带你走出人生的困惑！

生活中离不开的

心理

学

ShengHuozhong
Libukaide
XINLIXUE

翰文◎编著



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

心理學

Shenghuo Zhong
Libukaide
XINLIXUE

生活中离不开的

翰 文◎编著



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生活中离不开的心理学/文翰编著. -北京:西苑出版社,
2009.11

ISBN 978-7-80210-603-1

I.生… II.文… III.心理学-通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186817 号

生活中离不开的心理学

编 著 文 翰

责任编辑 孟祥纯

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数 257 千字

印 张 17.5

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-603-1

定 价 28.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

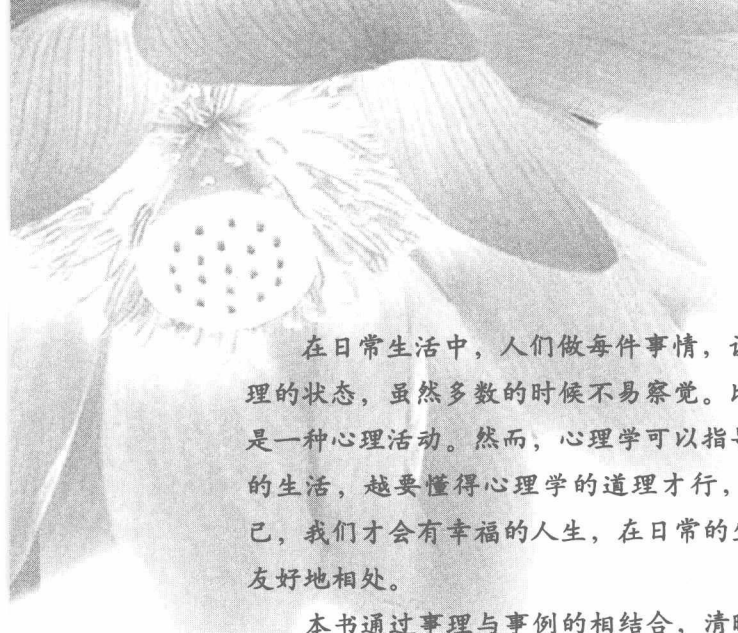


前言

当今社会，不论你是名人还是凡人，每个人都会有着自己的心理问题。心理的健康直接影响着每个人是否能够真正快乐幸福地生活。因此，心理学在现代人的生活中越来越起到至关重要的作用。

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老，是指人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史。说它年轻，是指心理学最初包含在哲学中，并不是一门独立的学科，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

现代人正处在一个高速发展的新时期，在社会激烈竞争的冲击中，每个人的心理总是会发生不同的变化。相信大多数人都缺乏正确的心理指导和足够的心理准备，遇事往往会陷入迷茫和困惑之中。



在日常生活中，人们做每件事情，说每句话，都会有特定心理的状态，虽然多数的时候不易察觉。比如，一个人生气，这就是一种心理活动。然而，心理学可以指导我们的生活，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，我们才会有幸福的人生，在日常的生活中，人与人之间才能友好地相处。

本书通过事理与事例的相结合，清晰深刻地阐述了生活中的心理学。本书就是为解决与现实生活有关的社会心理问题的迫切需要而写的，书中的每一章节都能使读者直接从社会生活的急需中获得了无限的动力。显然，这本书具有很强的应用性。能够给广大读者人生上的巨大启迪，一本好书，将带给您受益终生的学识和人生观。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。



目录

CONTENTS



第一章 用积极的好心态驾驭人生

掌控心态，做命运的主人	1
拥有坚持不懈的好心态	2
用微笑面对生活中的一切	8
控制好自己的情绪可以帮助你成为生活的强者	11
对待挫折要积极勇敢	14
充满自信让你超越自己	17
学会为自己喝彩	20
热情的心态会帮助你获得正面的精神状态	23
卸掉失败对你的禁锢	26

目 录



第二章 良好的心理带来幸福的人生

心理学上的人格障碍	30
保持身体和心理的健康	32
良好的习惯是决定成功的关键	34
以乐观的心态去激发成功的动力	39
让生活时刻充满幽默和微笑	41



第三章 你应该知道的心理健康

健康的心理让人充满活力	44
以欢悦的态度微笑着对待生活	45
人生是一种奇妙的过程	48
消除心理重负的重要性	50
坚持不懈的勇气	53
用心去改善自己的态度	54
让爱为自己带来机遇	55
逆境是人生的宝藏	56



第四章 诠释心理的困惑

杜绝自卑的心理	60
克服、超越自卑心理的策略	63
虚荣是一种不良的心理倾向	66
突破虚荣的心理障碍	69
合理地改造刚愎的心理	71
尽力地去克服猜疑心理	73
消除猜疑的心理	76
消除优柔寡断心理的策略	78
懦弱是心理恐惧的表现	81
克服懦弱的心理	84
嫉妒的心理会便你失去理智	85
狭隘的心理是一种不良的情绪	87
点亮自己的生命之灯	89



第五章 享受甜蜜爱情，精心呵护婚姻

婚姻殿堂的心理学	92
青年女性择偶时的心理状态	95



目 录

为自己的感情减压	98
善于控制自己的情绪	100
避免影响夫妻关系的心理因素	103
让自己的爱人永远为自己着迷	106
让自己的爱心随时释放	109
避免给家庭带来危害的恶习	112
冷静而得体地对待感情危机	114
妥善应对婚姻的裂痕	116



第六章 幸福的心理情感生活

爱情都是从心灵的撞击开始的	120
准确地区分友情和爱情	122
恋爱中女人的心理	124
恋爱中男人的心理	127
理智地面对感情的分离	129
顺利走向婚姻的心理學	132



第七章 健康的心理营造美满的家庭

愉悦的健康心理源泉	136
幸福的家庭是健康的心理营造的	138

感情的培养是一种艺术行为	140
夫妻吵架的心理学	142
相亲相爱的情感表现	145
善于调节和改善家庭的气氛	146
心理上的平等在实际中生活是很重要的	148
生活中忌讳有任性的行为	151
平淡婚姻生活中的情趣	153



第八章 与朋友营造和谐的氛围

建立健康的交往心态	156
幽默能够赢得更多的朋友	158
对朋友不能一视同仁的心理	160
争论会影响到朋友之间的感情	162
有朋友和你分担快乐是件幸福的事情	165
生活中要有能同乐分忧的朋友	167
日常生活中曾经与人的友情	169
积极地增强友谊	172
在与朋友的聊天中加强彼此之间的友谊	174



第九章 与同事愉快相处的分寸

与同事良好相处的心理学	178
与特殊同事沟通的技巧	180
不要在同事面前吹嘘自己	182
时刻分清同事和朋友的关系	183
与女同事沟通的技巧	184
积极的应对同事之间的分歧	186
面对同事不要有嫉妒的心理	188
避免同事嫉妒的做人策略	189
从容地应对自以为是的同事	192
防止被人利用	193



第十章 与领导得体相处的心理

通过汇报工作积极地 and 领导沟通	196
与不同性格的上司沟通	198
善于分析各种领导的心理特性	200
与领导轻松相处的心理	202
与副职上司融洽相处的心理	205

与女性领导相处的心理	207
正确应对爱挑剔的领导	209
正确地面对上司的发脾气	211
巧妙地对待领导的过错	213
工作中的“越位”心理表现	215
周旋在多位领导之间的心理学	217



第十一章 解读女人的内心世界

女性的心理反应会出现不同于常规的变化	220
社交中女人应有的心理原则	221
职场女性不要有依靠的心理	224
女性不妨可以有男性思考和行事的心理	226
女大学生要培养健康的恋爱心理与行为	228
女性事业发展中的心理障碍	230
做心灵美的高雅女人	232
婚姻不幸的女人要克服的心理障碍	234
女人获得完美婚姻生活的心理更强	237



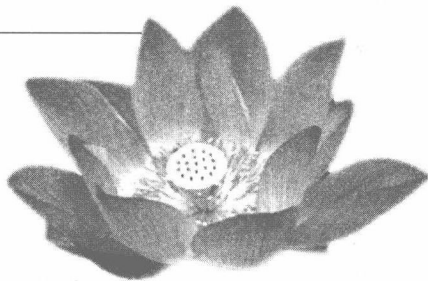
第十二章 解读男人的内心世界

要有与不同人交往的心理自信	240
男人心里的情感世界须知	243
男人的事业心理	245
男人固执和矜持的心理	247
恋爱中男人要注重调适自己的心理	250
感情危机中的男人心理	252
男人也会流泪	254
男人独立自强的心理	256
男人有很强的占有欲心理	258
男人的“惧内”心理	260
男人对异性专注的心理	263
男人意气用事的心理表现	264



第一章 用积极的好心态驾驭人生

愉快和高兴，忧愁与悲伤；激动和愤怒，恐惧与绝望；欣赏和爱慕，厌恶与憎恨……凡此种种心态，皆是人之常有。不良的心态不但会影响自身的身心健康，还会恶化你的家庭关系。学会用积极的好心态驾驭复杂多变的人生，你就成功了一半。





掌控心态，做命运的主人

在我们的生活中，在我们的周围，为什么有些人比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是命运的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是 40 年前，福建某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们忍受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。40 年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有了继承衣钵，有了杰出的工程师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？哥哥说，我们中国人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们华人统统顶上了，生活是没有问题，但事业却不敢奢望了。看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，做些低贱的工作，但发现当地的有些人是比较愚蠢和懒惰的，于是便承担下



他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。这便是海外华人的真实奋斗史。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，而是心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了个人的视野、事业和成就。

一个人能否做情绪的主人，能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑引导支配。

韩国影星李恩珠身亡的消息令无数喜欢她的影迷震惊和心痛不已。昔日，李恩珠的沉静，甚至是神秘的气质给媒体、观众留下了深刻的印象。临死前，李恩珠在首尔檀国大学刚刚获得学士学位。然而，就是这样一个如花的女孩儿，却无声无息地凋落。为之扼腕叹息的时候也不禁想到，正值花样年华的一位明星，选择这种方式结束自己的生命，可见其心灵之脆弱。

心态决定命运。一个人在社会生活中，总要扮演一个或多个社会角色，每个角色都会在社会这个大舞台上经历失败的惨烈，接受成功的喝彩。意志薄弱、心态不成熟的人对待现实生活中的挫折和打击往往以自己消极悲观的想法看待。对未来和生活持一种悲观的迷茫的心理，对自己的过去，无论有无辉煌，都一概加以否定，心理上充满了自责和痛苦。对未来缺乏信心，全盘否定自己的优势和能力，无限地放大自己所遭受的挫折。长期的迷茫和抑郁就像在自己心里挖掘下了沼泽，终究会深陷其中而无力自拔，遭受灭顶之灾。

从李恩珠的自杀，我想到了我国著名演员刘晓庆。不由对她生出佩服之情。刘晓庆在社会的旋涡里几经挣扎，仍然坚强地笑对生活。她从演员到经商，从成功到失败，她一步步地坚强地走来。从监狱释放出来也没有放弃自己的人生。在年近半百的时候，仍然冲劲十足，出狱半年就接拍了五部电视剧。她坚强的意志和乐观的心态值得我们学习。

积极的心态是成功的催化剂，它能使懦夫成为英雄，使柔弱变为坚强，它使人性变得温暖活泼，富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负。刘晓庆就是怀有这种积极心态去面对生活中的挫折和打击，才





能使她立于不败之地。

佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”心态的不同必然导致人格和作为的不同。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。心态是情绪的主人，心态决定命运！