

MEI TIAN XUE DIA
XIN LI XUE

★★★
超值典藏书系

23.80

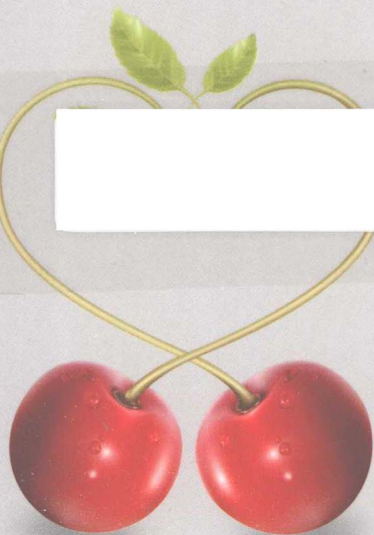
每天学点心理学，可以隐藏自己，透视他人，利用心理策略左右逢源，赢得成功；
每天学点心理操控术，可以驾驭人心，支配他们，成为幕后的高手、最大的赢家。

每天学点 ——心理学——

大全集

丛书编委会◎编著

每天学点心理学，洞悉人性，抢占先机，找到一条通往成功的捷径。



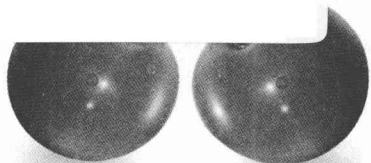
吉林出版集团有限责任公司

MEI TIAN XUE DIAN
XIN LI XUE

每天学点 ——心理学——

大全集

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学/《超值典藏书系》丛书编委会编
著.—长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.6

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9924-9

I.①每… II.①超… III.①心理学—通俗读
物 IV.①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126829 号

超值典藏书系 每天学点心理学

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

ISBN 978-7-5463-9924-9 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

无论你是正在求学的少年，还是刚刚走入社会大门的青年；无论你是步入养家糊口，肩负着“上有老，下有小”生活重担的中年，还是早已踏进“夕阳无限好”的老年，当你面对生活节奏愈发加快的社会时，是否有过些许的彷徨、不安、焦灼、冷漠、嫉妒甚至是愤怒的心理呢？

社会在飞速发展，倘若现实中我们的心理跟不上它涌动的潮流，哪怕是慢了半拍，心中产生这些心理便不足为奇了，然而心理问题也由此产生了。

毋庸置疑，在繁忙的日常生活中，我们的心情总会出现各种各样的波动。然而，只要学会调节，一切就都“相安无事”了。而要学会调节，就得懂点心理学的知识。

一提到心理学，很多人会把它看成是一门高深莫测的理论课程，晦涩难懂。多半人觉得自己既不从事心理研究，何况自己并无任何心理问题，接触心理学根本没有必要。

然而，人们却知道倘若想拥有美好的生活，首先要拥有良好的心态。而良好心态的拥有，就在于对自己内心的调节。在喧嚣、紧张的生活中，我们每个人都面临着不同程度的压力，如果不及时化解，那对工作和生活就会产生极大的不良影响。毕竟，身体上的病痛可以治愈，但如果心理出了问题，那就很难解决了。

因此说，经过了忙碌与疲惫，我们需要在茶余饭后，读点心理学知识为自己减压，让自己释怀，让自己在忙忙碌碌的生活中为自己的心灵找到一个可以尽情安歇的温馨小窝。而实际上，心理学并没有你想象的那么深奥，很多心理学常识用朴实的文字和生动的故事就可以演绎。

作为一名学生，经常会面对诸如学习压力大、厌学，甚至是逃学这样的问题；

作为一名热恋的情侣，经常会遇到如何择偶、怎样判断对方是否真的爱自己，甚至是单恋、失恋的问题；

作为丈夫或者是妻子，经常会碰到视觉上的“审美疲劳”，爱情在

柴米油盐酱醋茶中变淡，甚至是应时常吵架而几欲分道扬镳的问题；

作为父母，经常会遇到孩子缺乏上进心、叛逆、自卑等诸多的心理问题；

作为商人，经常会遇见如何更好更快地将商品出售给准顾客甚至是潜在顾客的问题；

.....

心理学无处不在，无时不在。如何更好地让它为你我服务，成为你我手中的一张得心应手的王牌，就从阅读本书开始吧。其实这不完全是一次学习，而是一次悠闲的旅行，让你我在恬静中与文字交心，从而吹散陈藏在内心深处的尘土，从而让心灵得以净化，让心灵在通俗易懂的文字世界里得以升华。

上篇 学点心理学，生活更美好

第一章 学点心理学，让人生更精彩 3

- 无处不在的心理学 3
- 心理学的真“面目” 5
- 改变生活的心理学 7
- 心理学伴你成功 9

第二章 学点情绪心理学，让坏情绪远离你 ... 12

- 摆脱情绪的牵制 12
- 好心情成就好人生 14
- 用自信照亮人生 16
- 走出痛苦的泥潭 18
- 怀揣热情，伴你成功 20
- 活在当下，感恩现在 22
- 时刻坚守信念 24
- 学会转换坏情绪 26
- 不良情绪怕传染 28

第三章 学点性格心理学，让不良性格消失 ... 30

- 莫让拖延埋没了你的抱负 30
- 逃避心理不可取 32
- 拆除冷漠这堵墙 33
- 吹散忧郁的阴霾 35
- 莫让怨恨腐蚀了你的心灵 36
- 丢弃嫉妒的苦果 38

目录 CONTENTS

虚荣是一把双刃剑	39
悲观是失败的源头	41
抛弃自私，才能拥有快乐	43
一叶自负遮目，不见泰山	44
拒绝懒惰，才能拒绝贫穷	46
莫像苍蝇般浮躁地活着	47
冲出贪婪的黑洞	49
赶走恐惧的阴影	51
莫让报复荒芜了心灵	53
摘除吝啬毒瘤，学会舍得	55

第四章 学点爱情心理学，让爱情更甜蜜 ... 58

完美是一个美丽的假命题	58
男女择偶心理为哪般	60
轻率结婚只能自食苦果	63
如果爱，就抓紧爱	64
情人眼里出西施	66
莫把一见钟情当做爱情	68
改变男人是一种华丽的错误	69
单恋是一种爱情错觉	71
失恋是一杯苦酒	73

第五章 学点家庭心理学，让家庭幸福美满 ... 75

相濡以沫才是婚姻之道	75
爱情保鲜小“伎俩”	76
谅解，让家庭更和谐	78
情趣齐分享，婚姻更悠长	80
夫妻吵架艺术要讲究	82
婆媳和，则家和	84

珍惜身边的幸福	85
第六章 学点消费心理学，做个理性消费者 ...	88
商家促销，手段无穷	88
打折“陷阱”，防不胜防	90
揭开消费心理的奥秘	92
刷卡虽快意，消费要理性	94
第七章 学点教子心理学，让孩子健康成长 ...	97
爱心，孩子的第一堂课	97
每个孩子都是天才	99
阿伦森效应——先贬后褒	101
叛逆意味着成长	103
教会孩子“做事先做人”	104
学会赞美孩子	106
教会孩子战胜自我	108
引导孩子走出心理误区	109
第八章 学点求学心理学，让成绩更稳定 ...	112
“用心”甩掉差生的帽子	112
多管齐下，祛除逃学心理	114
培养乐趣，摆脱厌学心理	116
自寻帮助，克服考试焦虑	118
放松心态，减轻学习压力	120

中篇 学点心理学，工作更顺利

第一章 学点求职心理学，轻松找份好工作 ... 125

- 换位思考谈面试 125
- 十分钟决定成败 127
- 是金子就要及时发光 129
- 自信成就美好人生 131
- 小节决定成败 133
- 做出头鸟，而不是跟随者 135
- 学会扬长避短 137
- 学会在比较中胜出 139

第二章 学点职场心理学，做个职场达人 ... 142

- 学会管好自己的嘴 142
- 办公室处事“规则”要注意 144
- 学会察言观色 146
- 要成为职场“明星” 148
- 少抱怨，多做事 150
- 学会挑战挫折 152
- 用忠诚换取信任 154
- 成就事业要有激情 156
- 谦逊为人，升职之道 158

第三章 学点销售心理学，让业绩翻一番 ... 160

- 识破顾客的购买欲 160
- 迎合顾客的购买心理 162

让顾客喜欢你	164
诚实赢得顾客信任	166
设立销售目标和计划	168
满足顾客的需要	170
学会掌控销售局面	172
第四章 学点管理心理学，让下属 更信服你	175
信任，让心与心更贴近	175
尊重员工，才能赢得尊重	177
善于广开言路	179
办事公正才能服众	180
摸其底才能尽其才	182
用情感激励员工	183
用竞争鞭策员工	185
用危机激励下属	187
让员工成为企业的主人翁	189
第五章 学点经商心理学，让生意更红火 - - -	191
经商也要与时俱进	191
要学会感谢竞争对手	193
欲擒故纵，经商之道	195
誓做市场龙头老大	197
学会营造热销假象	198
小错误要及时制止	200
敢于创新才能占领市场	202
学会利用从众心理	204

下篇 学点心理学，让自己更优秀

第一章 学点社会心理学，智慧处世 209

- 立足现实，才能成就理想 209
- 怨天尤人是自甘堕落 211
- 公平是相对存在的 214
- 宽容，让人生更美好 215
- 积极心态打造光明人生 217
- 赠花与人，手有余香 219
- 挣脱负面情绪的泥潭 220

第二章 学点社交心理学，做个交际高手 223

- 用“心”叩响对方的心门 223
- 不可小觑的第一印象 225
- 找到与陌生人的共同兴趣 226
- 让幽默感染对方 228
- 学会积极引导话题 230
- 记住别人的名字 232
- 你的“微笑”价值百万 234
- 说话要讲究分寸 235
- 要讲究距离的艺术 237
- 挣脱社交恐惧症的枷锁 238

第三章 学点博弈心理学，在博弈中取胜 241

- 博弈处处可见 241
- 理性博弈化解囚徒困境 242

让合作实现博弈最优化	243
交往中的重复博弈	245
讨价还价怎能休	247
第四章 学点成功心理学，开启成功之门	250
相信目标的力量	250
兴趣是最好的老师	252
专注的力量	253
做就要做值得做的事	255
合作实现共赢	257
失败是成功之母	259
人脉，通往成功入场券	260
能屈能伸才能成就伟业	262
第五章 学点超个人心理学， 让自己更优秀	265
把挑战困难当做一门必修课	265
学会欣赏自己	267
人要有一定“剂量”的自信	269
做人要有野心	271
苦难，一道别样的风景	273
要学会自我反省	275
富贵险中求	276
逆境是锻炼我们的原动力	278
与其埋怨，不如改变	279
挫折是一种心理财富	281

目录 CONTENTS

第六章 学点健康心理学，让身心更健康 284

好心态成就好身体 284

病由心生 286

学会抛弃坏心情 288

学会自我减压 290

笑一笑，十年少 292

保持心理平衡 294

学会自我期待 295

第七章 学点梦境心理学，为自己解梦 298

揭开梦的奥秘 298

睡眠与梦的关系 300

做梦有利于人的身心健康 302

做自己的解梦专家 304





上 篇

学点心理学，生活更美好

第一章 学点心理学,让人生更精彩

心理学看似神秘莫测,实则有迹可寻。一个人从出生到成年、从恋爱到婚姻、从学习到工作,都可以看见它的踪影。

心理学不是供奉在高高庙堂上被人们顶礼膜拜的佛像,它就在我们的身边,它确实确实能够帮助我们认识和解决问题。它渗透在人生的各个领域,影响并改变着我们的生活。

无处不在的心理学

说起心理学,总是让人觉得神秘莫测。很多人认为心理学看不见、摸不着,离生活特别遥远,甚至会想到许多诡异的东西,试图勾勒心理学的轮廓。

“你是学心理学的,那么你说我现在在想什么?”当周围的人知道你是学心理学专业的时候,他们立刻就会问这样的问题。在他们看来,心理学家能够了解人的一切,就像算命先生能掐指算命一样。

“心理学”源于古希腊语,意即“灵魂之科学”。国人习惯性地认为思想和感情来源于“心”。心理学是关于心思、思想、感情等规律的学问,是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。

虽然心理学看起来神秘,却存在于日常生活的每一个角落。每个人从呱呱坠地到长大成人,从恋爱结婚到执手偕老,从学习、工作到生活,无不受到心理学的影响,它改变着我们的人生。

生活中许多现象的背后都有着深刻的心理学道理,只不过我们往往忽略或者不了解而已。无论我们要做出一个怎样的决定,或有一些怎样的习惯,很大程度上都是受我们的心理支配的。

小到生活中的衣食住行，大到工作中的为人处世，都是单个人或多人心理作用的结果。电影之所以能够震撼人心、打动观众，是因为编剧、导演、演员、美工、音乐等每一个环节都进行了精心策划与研究；教师的课若想引人入胜，让同学们能够轻松地掌握知识，老师必须深谙学生的内心；商家要认真地研究消费者的心理，顾客也想弄清商家的营销心理，只有能吸引顾客眼球的东西，才能让他们心甘情愿地掏钱。

可以说，在人类的生活中，在你我生活的方方面面，心理学现象无处不在。

即使是一个3岁的小孩，也懂得揣摩别人的心思。当妈妈生气的时候，他能够从妈妈的话语和表情中判断出来，从而表现得比较乖巧。而一旦发现妈妈的心情不错，他便提出小要求，让妈妈给他买一些喜欢的零食和玩具。

随着科技和经济的发展，人们越来越重视生活质量，关注自身的健康与发展，也将更多的目光投向人的内心世界。然而，快节奏的生活、强烈的竞争意识、嘈杂的噪音、拥挤的环境，让我们的心理负担日益加重。物质生活的富足与精神生活的贫瘠形成了强烈的反差，使人们在成功的同时仍感到若有所失。人际关系中由于利益关系的冲突，让我们尽管近在咫尺，却像远在天涯。

面对生活，我们不得不与别人交往：在家与家人相处，在办公室与同事共事。学习、生活、工作，这些都是我们每天必须面对的问题。然而，相同的事情却有着不同的境遇。有些人活得春风得意、潇潇洒洒；有些人却到处碰壁、心灰意冷；有的人富可敌国，有的人却一贫如洗；有的人整天无所事事，有的人却忙忙碌碌……

即使同样的帮助，不同的人也会让我们有不同的感受。当有困难遇到亲朋好友的帮助时，我们不觉得奇怪，认为他们理所当然应该帮助我们。我们更是将家人为我们所做的一切视为一种责任与义务。然而，当遭遇困难遇到陌生人的援助时，我们却十分感激，认为他真是一位好人。同样的事情却有着完全不同的结果，这不得不令人深思。

心理学的任务就是描述、解释、预测和控制人们的行为，提高人们的生活质量。我们必须学点心理学，了解自己与他人的内心世界，解释身边的各种现象，才能更好地控制自己的情绪，更好地享受生活。

心理学的范围十分广泛。人的身体功能、大脑机制、神经结构以及人的记忆、思维、决策等，都是心理学的研究对象。心理学与我们的日常生活息息相关，无论是日常人际交往，还是求职应聘，抑或是婚姻家庭，都与心理学有着千丝万缕的联系。因而，我们必须学习心理学，运用心理学知识来解决我们日常生活中存在的各种问题，从而让我们的生活变得更加幸福美满。