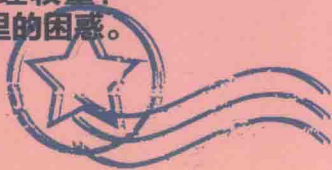


人生就是一场智慧博弈，生活就是一场心理较量！  
让生活失去色彩的不是磨难，而是埋藏于心灵里的困惑。



# 每天读点 生活心理学

越早搞懂心理学，  
越早过上好日子！

生活中的心理学，洗涤你的心灵，  
改观你的生活，成就你的一生！

不可不知的心理秘密，  
揭开生活背后的“潜规则”！

主编 东 未



吉林出版集团有限责任公司



# 每天读点 生活心理学

主编 东 未



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点生活心理学 / 东未主编. — 长春: 吉林出版集团  
有限责任公司, 2011.8  
ISBN 978-7-5463-5654-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168201 号

## 每天读点生活心理学

---

主 编 东 未  
责任编辑 师晓晖  
封面设计 文绍安  
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
字 数 210 千字  
印 张 16  
版 次 2011 年 12 月第 1 版  
印 次 2011 年 12 月第 1 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 吉林出版集团有限责任公司  
电 话 总编办: 0431-85600386  
印 刷 成都齐众宇川印务有限责任公司  
(成都市盐道街 5 号)

---

ISBN 978-7-5463-5654-9 定 价: 29.80 元  
版权所有 侵权必究



# 前 言

心理学一直被认为是一门很艰深的学问，事实上也的确如此。也正是因为它深奥和理论性太强才将很多人拒之门外，也正因为它的艰深使得它被蒙上了一层神秘的面纱，不为世人所了解。正是因为它的神秘，所以很多人对它感兴趣，那么，如您所愿，现在我们来一起解密心理学。

心理学到底是做什么的呢？心理学的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。它在成功学、婚姻学、交际学、以及销售学等领域都具有广泛的应用。

心理学与人类生活关系密切，它对人类生活起着越来越大的作用，其应用范围也在不断地扩大。心理学家能参加解决爱情、婚姻、社交、职场、消费、健康、商业、成功、生活等方面的问题。有人会说了：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。

您想了解心理学吗？

您想运用心理学获得生活幸福吗？

本书将是您的良师益友！

本书作为一本心理学的普及读物，选取大量的实例，用心理学知识加以解析，包括生活、家庭、社交、成功、职场、消费、商业等七个方面，让一般人也能从故事中，从解析中认识各种不同的心理现象，是一本难得的心理学入门书。

本书将带领读者开启心理学神秘的大门，让大家轻松阅读，也体会出自己能掌握的心理学来。请读者带上一个巨大的空行囊，跟着本书学习这门“与人类幸福密切相关”的科学吧，相信你会满载而归的。

# 目 录

## Chapter 1: 幸福生活，过好日子要懂点心理学 / 1

永远保持平和、乐观的心态 / 1

学会宽容，开启健康坦途 / 5

学会放下，带着轻松的心态生活 / 9

肥胖没什么了不起，要学会接受自己 / 13

人老话多，试着倾听老人的教诲 / 18

宅男宅女们，还是要多出去走走 / 21

与其后悔，倒不如学会遗忘 / 25

不要因为怀念过去而否认现在和将来 / 28

摒弃贪欲，否则你就永远不会满足 / 31

## Chapter 2: 家庭生活，和和睦睦要懂点心理学 / 19

婚姻的起步价，不是有房、有车、有存款 / 35

爱美求之有理，见色不起淫生邪 / 39

婚姻是一场豪赌，女人要敢于下赌注 / 43

事业感和家庭责任应如何平衡 / 46

婆媳关系，到底能不能和谐相处 / 51

没有自卑，就不会多疑 / 56

距离可以淡化爱情，但可以强化感情 / 59

婚外恋？把它消灭在源头 / 63

女人，千万别把自己变成怨妇 / 67

## Chapter 3: 社交有道，广交朋友要懂点心理学 / 73

人际交往，要给人良好的第一印象 / 73

多交朋友，多一个朋友多条路 / 77

人与人需要保持一定的空间距离	/ 81
想别人之所想，从对方的立场来看事情	/ 84
自我暴露也是人际交往的需要	/ 87
投之以桃，才会有报之以李	/ 91
人有缺点才可爱	/ 93
男女搭配，干活真不累	/ 96
察言观色，洞悉别人的内心	/ 99

## Chapter 4: 追求卓越，挑战挫折要懂点心理学 / 103

向天高呼——“我能行”	/ 103
集中精力于某一点	/ 108
人生最大的挑战就是挑战自己	/ 111
转个方向、换个角度想问题	/ 116
永远不要灰心！永远不要放弃	/ 120
“野心”是成功的关键因素	/ 124



- 勇于面对生活中的挫折 / 128
- 要具有强烈的事业心 / 132
- 坚持终会胜利，一定要坚持到最后 / 137

## Chapter 5: 时尚生活，理性消费要懂点心理学 / 141

- 冲动消费真的要不得 / 141
- 面对“流行”要冷处理 / 145
- 只买对的，不买贵的 / 149
- 改变和防止“遗憾消费”的发生 / 152
- 购买名牌要一分为二 / 157
- 打折促销是一个复杂的理财游戏 / 160
- 步入新节俭主义殿堂 / 164
- 不贪便宜，就不会上“这个当” / 167
- 花明天的钱，很时尚但真的很累 / 169

Chapter 6: 行走职场，获取成功要懂点心理学 / 173

善于合作，乐于合作 / 173

为上司出主意、想办法 / 176

能真正地走出“蘑菇期” / 181

酒香也怕巷子深 / 184

没有绝对的公平可言 / 189

控制自己的情绪 / 193

露与不露，关键在“度” / 196

跳槽，是一件有预谋的事 / 199

注意工作中的调节与休息 / 203

## Chapter 7: 营销谈判，搞定客户要懂点心理学 / 207

- 最有效地利用客户的好奇心 / 207
- 对客户进行反复的心理暗示 / 210
- 人人都有羊群心理和羊群行为 / 213
- 制定相应的商品价格 / 216
- 让顾客来帮你推销 / 220
- 商品陈列，让客户购买冲动一触即发 / 224
- 供不应求的商品，大家都抢着要 / 228
- 多想一下顾客的需求 / 231
- 销售是一种以结果论英雄的游戏 / 235

# Chapter 1:

## 幸福生活，过好日子要懂点心理学

### 永远保持平和、乐观的心态

苏格拉底是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间只有七八平方米的小屋里。尽管生活非常不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？”

苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，这难道不是很值得高兴的事儿吗？”

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只

剩下了苏格拉底一个人，但是每天他仍然很快活。那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西，那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣呀，数之不尽啊！”苏格拉底情不自禁地说。

过了一年，苏格拉底把一楼的房间让给了一位朋友，这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。他搬到了楼房的最高层——第七层，可是每天他仍是快快乐乐的。那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀！”

苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！仅举几例吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”

后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀？”

柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。”

在生活中，平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对生活，才能够获得精神上的满足，才能够获得成功。

美国的心理学家巴勒教授曾在一家诊所里做过这样的试验：他对一组处于催眠状态下的人进行诱导，让他们认为自己没有任何天赋、以至于在生活中失败了；然后他对这些人进行了为期14天的临床观察和检验，从中得出的结论是——这些人有可能会患上当今时代所有类型的心身疾病。14天以后，他又对这些人进行催眠诱导，让他们认为自己很有天赋、具有远大的目标并且完全有可能实现这些目标。这样一来，他们的临床现象马上就有了改变。他们变得很有生气、精神焕发，步态和举止都发生了变化，血压也很稳定，心身方面的疾病也全都消失了。积极心态让人积极进取，创造成功；消极心态却人绝望而平静地生活，永远没有改变命运的机会。然而从根本上说，两种心态是根据主观愿望来决定的。因此，我们应该选择积极的心态，我们还应该相信拥有了积极的心态一定能给我们带来好运。

有一个人不停地抱怨这，抱怨那，觉得自己的生活中有太多的烦恼。于是，他便去请教圣者。他见到了圣者：“圣主啊！为什么老天对我这样不公呢？别人总是很快乐，而我却有那么多的苦恼？”

圣者让他取一些盐和一杯水来。这个人照做了，圣者让他把盐放进杯里一会儿再喝下去，然后问他味道如何？

这个人说：“很苦。”

圣者又让他取来相同的盐，然后带着他一起来到湖边。圣者让他把盐

倒进湖里，然后再喝点湖水。

这个人喝了一口。“味道怎么样？”圣者问。

这个人回答道：“很清凉。”

“有苦味吗？”圣者又问。

“一点也没有。”这人回答。

这时候圣者对这个人说道：“上天赐予每一个人的都是一样，就像你倒进杯中和湖里的盐是一样的。可是为什么你品尝到的味道完全不一样呢？所以当你面对生活中的烦恼时也要有一个像湖一样宽广的胸怀，而不是一杯水。”

世界上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。快乐藏在你做每一件事的态度中，事实上是你创造自己的快乐。你必须掌握好自己心舵，下达命令，驶向快乐的海洋。

如何培养自己积极心态呢？

(1) 培养积极心态最重要的就是相信自己，将自己变成世界上最重要的人，相信只有自己才能改变自己。你的成功、健康、幸福与财富来源于你的积极心态。

(2) 控制自己的心态，不要由于没有成功就责备这个世界的不够完美，这是可笑与可鄙的。你要像所有成功者那样，发展自己谋求成功的愿望。怎样发展呢？把你的心放在所想要的东西上，远离你不想要的东西。

(3) 不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。要知道自怜是独立精神的毁灭者，请相信你自己才是唯一可以随时依靠的人。成功是由那些具有积极心态的人所取得的，并由那些以积极心态努力不懈的人所保持的。

(4) 增加自己的耐性，并以开阔的心胸包容所有事物。同时也应与不同种族和不同信仰的人多接触，学习接受他人的本性，而不要一味地要求他人照你的意思行事。

(5) 分清楚愿望、希望以及强烈欲望，与达到目标之间的差别，其中只有强烈的欲望会给你驱动力，而供给驱动力所需要的燃料就是积极的心态。

相信你所拥有的，解放自己，并使自己具备自决意识的能力，借着这种信心作为行事基础，将它应用到工作上，现在就开始做吧！

心态是人生态度的具体化，是人生态度的现实反映。一个人需要有积极的心态。你也许听过这样的谚语：“成功吸引更多成功，而失败带来更多失败。”这句话真是一语中的。为成功而努力会使你更有能力迈向成功；如果你什么也不做，坐等失败，只会使你遭受更多的失败。

## 学会宽容，开启健康坦途

2006年，河北省邯郸市的张华杰大学毕业后留在北京找了一份工作，仅仅两年时间就受到了全公司上下人的喜欢，每次聚会都有人主动邀请他参加，工作上有什么事情，大家也都乐意给他帮忙。张华杰能有现在的人缘不仅仅是来源于他的工作能力，和他的心胸也是有重要关系的。刚来的时候大家并没有特别注意到他，相反，觉得他是新人，总是指使他干这干那的，“小张，去帮我把这份文件送到楼上好吗？”或是“小张，今天晚



上我有个约会，但是公司却要我加班，你先替我加一下吧，下次你有事我再替你”之类的声音不绝于耳，张华杰一概乐呵呵地接受，从来没有抱怨。

由于大家都是年轻人，凑在一起自然喜欢开玩笑，有人就拿张华杰打趣，张华杰也从来不计较，高兴时还自我解嘲一番，很快他就融入了公司的圈子。

一次，张华杰和一个同事外出去另外一家公司办事情，在约定的时间同事还没到，把小张急得赶紧打电话催他。同事在电话里忙不迭地道歉，然后匆忙地赶来。可是等到了对方的公司时，张华杰的同事却把头天晚上张华杰交给他的资料忘在家里了，事情自然也没有办成。

回到公司两人去向主管汇报，主管大发雷霆，把两个人大骂一顿，并且说要好好惩治。从主管办公室出来后，同事抱歉地对张华杰说：“都怪我不好，我昨天晚上喝多了，早上又来得太匆忙，结果连累你也被臭骂。”

张华杰满不在乎地说：“别担心，咱们主管的脾气你还不知道？来得快去得也快，过一会儿他自己都把这事给忘了。再者说了，我也有责任，我正是因为害怕自己忘了才把资料放在你手上的，怪我想偷懒。早上我又催你催得那么急，我要是不催你说不定也没这事。算了，别想它了，多大个事儿啊，还值得你这样？”

同事听了，拍着张华杰的肩膀说：“以后有什么事尽管开口。”说完还眨了眨眼睛。

而比张华杰还提前进公司的王增森却总是被同事们排挤在外。王增森的工作能力也不弱，但缺乏合作，更缺乏宽容，他总是抱怨人家这一点做得不好，那一点没下功夫，一来二去，得罪了不少的人。开始时组织聚会