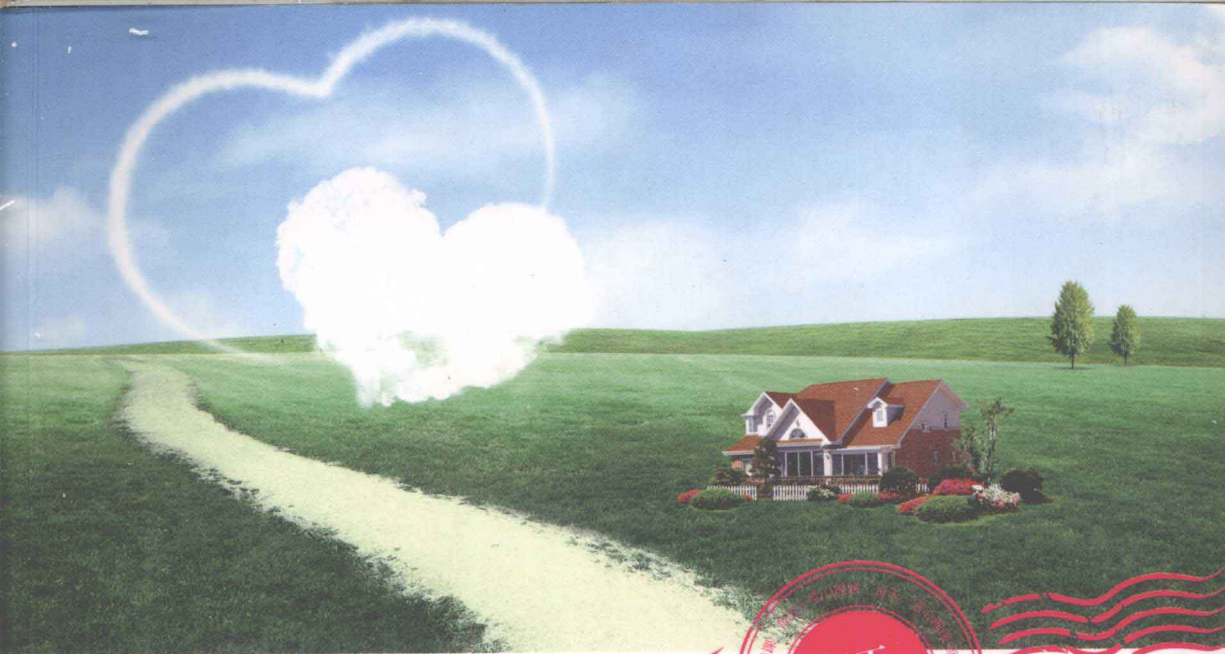




每天一堂心理课

每天都会帮你解决生活中的困扰和难题的实用心理学

这是一本让你每天读一点，每天都会帮你解决生活中的困扰和难题的实用心理学；

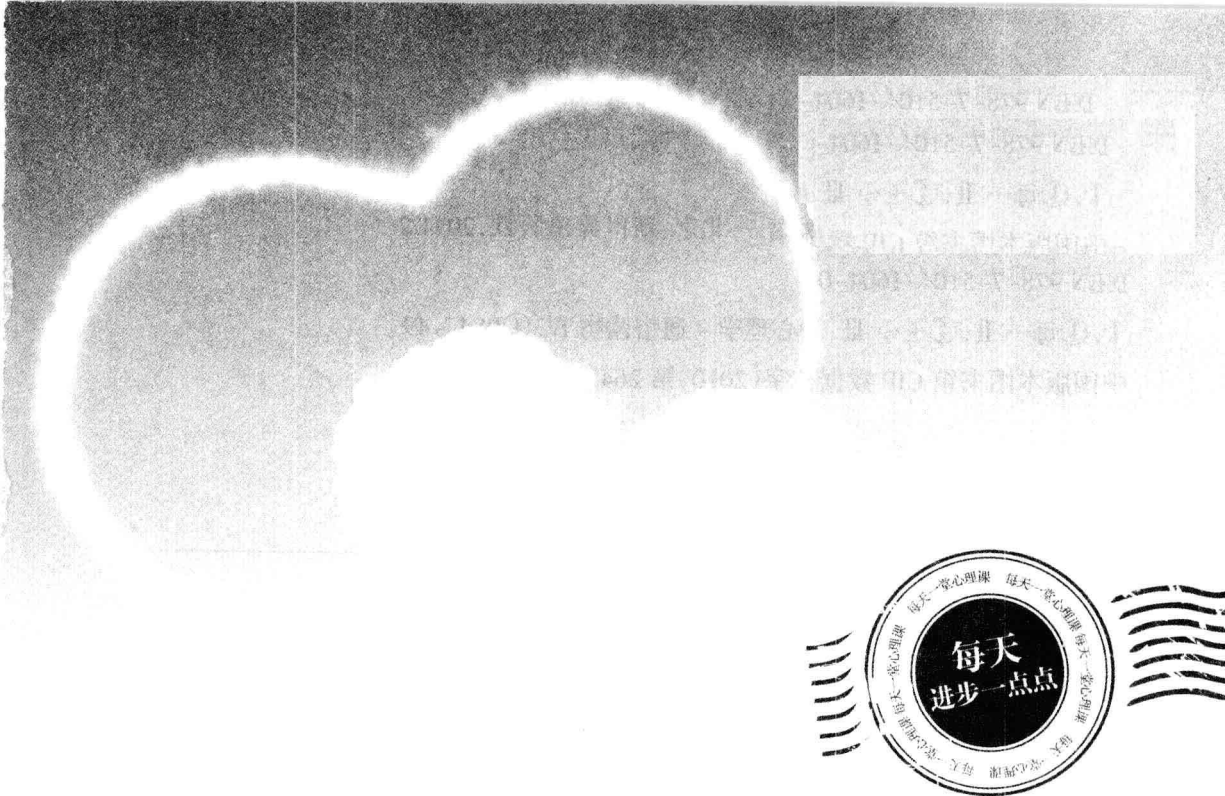
这是一本让你能够自己了解自己、自己拯救自己、自己激励自己的自助心理学；

这是一本让你在闲暇时、旅途中、临睡前，乃至坐在马桶上阅读的趣味心理学。

王诗书◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



每天一堂心理课

每天都会帮你解决生活中的困扰和难题的实用心理学

王诗书◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

每天一堂心理课 / 王诗书编著. —北京:新世界出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5104-1604-0

I. ①每… 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 264562 号

每天一堂心理课

作 者:王诗书

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:袁玉娟

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京佳顺印务有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:300 千字 印张:17.5

版次:2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1604-0

定价:33.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

PREFACE

它被恩格斯称为地球上最美的花朵,成功离不开它,失败起源于它。它像一个神秘而美丽的少女,深邃而令人难以琢磨。它的变化使我们的世界充满真、善、美,同时也是产生一切罪恶的根源。

它就是我们的心理,一切烦恼和快乐的根源。

在这个日趋紧张激烈的社会中,每个人都承受着这样那样的压力和负担——生存压力、工作压力、情感负担、家庭负担、理想负担、名誉负担……日积月累的压力和负担压得我们喘不过气来。有人说,现代人的身体表面上看着没问题,其实多数都处于亚健康状态,而我要说,现代人的心理表面上看起来很正常,其实多数也都处于亚健康状态。心理亚健康的表现症状不明显;如挫折感强,容易灰心丧气,但也不至于就真的患上了忧郁症;容易急躁、动怒,但也不是说已经达到了焦虑症的程度;对人缺乏信任,警惕心太强,但也不能说就是一个迫害幻想狂;化压力为食欲,越吃越胖,但也还没到食物强迫症的地步……

正因为心理亚健康的症状不明显,所以容易被人忽略。但是,心理亚健康状态持续的时间过长,或者发生的频率过高,早晚都会转换成真正的心理疾病。

身体的亚健康治疗,并不需要通过专业的医疗手段,只需有正确的调理方法,通过一段时间,自己就能调整过来。同样的,心理的亚健康恢复也没必要天天去看心理医生,因为我们自己就能够解决。

心理亚健康的调理和身体亚健康的调理一样,不可能几天之内就药到病除,而需要一个较为长期的过程。而且每天都会遇到新的心理问题、情绪问题,这些都需要我们随时注意处理。

《每天一堂心理课》说的是我们每天可能碰到的心理问题、情绪问题,将一般人心目中高深莫测的心理学简单化、通俗化、实用化、趣味化,说的都是我们都容易懂的、容易学的,甚至可以运用来为自己进行心理诊断、情绪排遣的心理课程。365 堂心理课,堂堂精彩。掌握了这些知识,对于我们的工作和生活,取得人生的进步也会大有裨益。

目 录

CONTENTS

交际篇 成为受欢迎的人

哲学家说：世界上没有两个人是绝对没有任何关系的，朋友的朋友也是朋友。的确，我们每时每刻都在与人打交道，我们不知道将会遇到怎样的对手或者朋友，于是我们本能地扩展自己的人脉，并使自己成为受欢迎的人。本篇教你运用交际心理学轻松应对纷繁复杂、波诡云谲的人际暗战，交到真正心意相通的朋友，变身为魅力四射的交际达人。

一、克服社交中的消极心理

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 第1天 视自己为上帝的人 / 002 | 第2天 月晕效应带来偏见 / 002 |
| 第3天 敞开你久闭的心门 / 003 | 第4天 人心越贪越贫穷 / 004 |
| 第5天 心底无私天地宽 / 004 | 第6天 袖手旁观的冷漠 / 005 |
| 第7天 惶恐不安的害羞心理 / 006 | 第8天 不以抬杠为乐趣 / 006 |
| 第9天 克服怯懦掌握主动权 / 007 | 第10天 吝啬的人一无所有 / 007 |
| 第11天 猜忌让信任远离 / 008 | |

二、洞察别人的心理需求，变身交际达人

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 第12天 不要干涉别人隐私 / 009 | 第13天 距离产生美 / 010 |
| 第14天 嫉妒是心灵的肿瘤 / 010 | 第15天 直面社交恐惧症 / 011 |
| 第16天 我们都想被肯定 / 012 | 第17天 保持自信的微笑 / 012 |
| 第18天 真心才能交到真朋友 / 013 | 第19天 人都需要被尊重 / 014 |
| 第20天 君子之交淡如水 / 014 | 第21天 功利的交友心理 / 015 |

每天一堂心理课

A PSYCHOLOGY CLASS EVERY DAY

第22天 做真实的自己，学会说“不” / 015 第23天 喜爱受赞美 / 016

第24天 总说“我”的偏见 / 017 第25天 好奇害死猫 / 017

三、从心理学看人际交往中的“潜规则”

第26天 首因效应 / 018 第27天 刻板效应 / 019

第28天 互利原则 / 019 第29天 距离原则 / 020

第30天 登门槛效应 / 021 第31天 投射效应 / 021

第32天 亲和效应 / 022

心理小贴士 测测社交中你最害怕和哪类人接触 / 022

事业篇 健康积极地投入工作

变幻莫测的职场中，怎样才能让老板重视你，让同事喜欢你，让自己在平凡的岗位中脱颖而出，成为受欢迎的职场明星？身为领导者，怎样才能让下属信服和爱戴？又是什么导致自己对工作懈怠恐惧，丧失了最初的激情？本篇从心理学的角度帮您分析在职场上遭遇的心灵困惑，让您更轻松快乐地投入工作。

一、热爱你的工作

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 第33天 摆脱电脑强迫症 / 026 | 第34天 失业不恐惧 / 026 |
| 第35天 世上没有绝对的公平 / 027 | 第36天 懒惰招来失败 / 028 |
| 第37天 学会挨骂 / 029 | 第38天 频繁跳槽的背后 / 029 |
| 第39天 找到自己的人生坐标 / 030 | 第40天 职业倦怠需调整 / 031 |
| 第41天 积极面对“蘑菇期” / 032 | 第42天 不抱怨的智慧 / 033 |
| 第43天 为自己工作 / 034 | 第44天 保持你对工作的热情 / 034 |
| 第45天 让老板和同事关注你 / 035 | |

二、领导者应注意的心理问题

- | | |
|------------------|------------------|
| 第46天 放弃固执 / 036 | 第47天 不再犹豫 / 037 |
| 第48天 走出狭隘 / 037 | 第49天 懂得节制 / 038 |
| 第50天 学会暗示 / 039 | 第51天 成功也抑郁 / 039 |
| 第52天 批评须得法 / 040 | |



三、职场中易存在的心理问题

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 第53天 上班恐惧症 / 041 | 第54天 假期综合症 / 041 |
| 第55天 职场休克症 / 042 | 第56天 职场“诬陷门” / 042 |
| 第57天 初涉职场不适应 / 043 | 第58天 人未老，心先衰 / 044 |
| 第59天 怀才不遇的心理 / 044 | 第60天 被“炒”后的心理障碍 / 045 |
| 第61天 与同事发生冲突之后 / 046 | 第62天 过分敏感 / 047 |
| 第63天 创业失败受挫 / 047 | 心理小贴士 测测你的事业观 / 048 |

爱情篇 学会如何去爱

爱就一定要海枯石烂、至死不渝吗？如果明知道没有结局，你还愿意去爱吗？生活就像一个圈，你是否愿意等到爱的圆满？灯火阑珊处，那个人是否还在？人生的舞会中，谁陪你跳了第一支舞，谁又陪你跳了最后一支？从恋爱到婚姻，有太多变数和挫折，自然也会产生很多情感方面的心理问题，如果处理不好，很容易自酿苦果。本篇将为您打开情感的潘多拉之盒，同时赋予您新的爱情希望。

一、无结果的爱

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 第64天 早恋无罪 / 050 | 第65天 走出暗恋桃花源 / 050 |
| 第66天 偏执的爱没有出路 / 051 | 第67天 求爱被拒不悲观 / 052 |
| 第68天 左手迷恋右手真爱 / 053 | |

二、错爱面面观

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 第69天 单身生活也不错 / 054 | 第70天 花容月貌换幸福婚姻 / 054 |
| 第71天 爱就要占有 / 055 | 第72天 爱情的俘虏 / 056 |
| 第73天 恋爱=“练爱” / 057 | 第74天 给爱情上双份保险 / 057 |
| 第75天 妻子不能比我更成功 / 058 | 第76天 伤过痛过，你还敢爱吗 / 059 |
| 第77天 爱情不过是一场游戏 / 060 | 第78天 “妻管严”是好是坏 / 060 |
| 第79天 放不下白玫瑰，忘不了红玫瑰 / 061 | |

三、迷途的恋情

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 第80天 走出同性恋的心理困惑 / 062 | 第81天 花样少女的恋师情结 / 063 |
| 第82天 爱情可以将就吗 / 063 | 第83天 心甘情愿做情人 / 064 |

每天一堂心理课

A PSYCHOLOGY CLASS EVERY DAY

第84天 一“网”情深 / 064

第86天 因为阻力存在的爱情 / 066

第85天 初恋情结 / 065

四、爱的保鲜期

第87天 情人眼里出西施 / 066

第89天 婚后沉默症 / 068

第91天 当“心动”变“心痛” / 069

第93天 离婚后如何调适心理 / 070

第95天 播下爱，收获恨 / 071

第88天 异性之间的友谊 / 067

第90天 爱情长跑后我们却恐婚 / 068

第92天 爱人背叛了，爱该何去何从 / 070

第94天 爱情的坟墓 / 071

心理小贴士 心理学家谈爱情 / 072

家庭篇 家，心灵的港湾

近年，婚姻家庭关系心理学的兴起，说明人们开始认识到，婚姻家庭和谐与否，会对社会生活的各方面产生积极或消极的影响。家庭是社会的细胞，每个家庭成员又是家庭的细胞，家庭的幸福和谐需要每个家庭成员的共同努力，只有每个家庭成员都扮演好自己的角色，才能使家真正成为我们心灵的港湾、精神的栖息地。

一、写给妻子

第96天 如何面对丈夫的异性朋友 / 076

第98天 离开情人的怀抱 / 077

第100天 往事不可追 / 078

第102天 把握自己，做成熟女人 / 079

第104天 改掉唠叨的习惯 / 081

第97天 女人，要靠自己 / 076

第99天 与前夫当断则断 / 078

第101天 当爱情遭遇柴米油盐 / 079

第103天 学会交流 / 080

二、写给丈夫

第105天 家庭暴力 / 082

第107天 尊重理解妻子 / 083

第109天 再婚的比较 / 085

第111天 处女情结 / 086

第106天 七年之痒 / 083

第108天 外遇妄想 / 084

第110天 远离婚外恋 / 085

三、写给父母

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 第112天 读懂孩子的心 / 087 | 第113天 孩子的怨恨从何而来 / 087 |
| 第114天 孩子，回来吧 / 088 | 第115天 自伤的孩子 / 089 |
| 第116天 慎用负面标签 / 089 | 第117天 单亲的孩子 / 090 |
| 第118天 爱是最好的教育 / 090 | |

四、写给每个家庭成员

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 第119天 如何处理婆媳关系 / 091 | 第120天 男人不必两头受气 / 092 |
| 第121天 “代沟”是如何产生的 / 092 | 第122天 摆脱移情效应 / 093 |
| 第123天 无爱家庭的孩子 / 094 | 第124天 猜忌之“爱” / 094 |
| 第125天 “性福”之路 / 095 | 第126天 无性婚姻的不幸 / 095 |
| 第127天 家长与孩子共同成长 / 096 | 第128天 溺子如杀子 / 096 |
| 第129天 “丁克”家庭 / 097 | |
| 心理小贴士 测测家庭在你心中的位置 / 098 | |

成长篇 老人与小孩儿的烦恼

如果你认为老人和小孩是最无忧无虑的，是没有任何心理困扰的，那你就大错特错了，事实上，无论贫贱还是富贵，无论老人还是小孩，都有着自己的心理困惑。我们应该帮他们摆脱这种心理上的烦恼。

一、儿童的不良行为习惯与心理问题

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 第130天 这些积木都是我的 / 100 | 第131天 我就要那个芭比娃娃 / 100 |
| 第132天 你们都得听我的 / 101 | 第133天 宝贝，你为什么要说谎 / 102 |
| 第134天 为什么我不能畅所欲言 / 102 | 第135天 我就爱吃鸡翅 / 103 |
| 第136天 爱流泪的圆圆 / 103 | 第137天 这个“棒棒糖”很好吃 / 104 |
| 第138天 我是“画图”高手 / 105 | 第139天 啪、啪、啪的破坏欲 / 105 |
| 第140天 儿童多动症 / 106 | 第141天 儿童抑郁症 / 107 |
| 第142天 儿童孤独症 / 107 | 第143天 儿童焦虑症 / 108 |
| 第144天 儿童强迫症 / 108 | 第145天 儿童恐惧症 / 109 |
| 第146天 精神性叹息症 / 110 | |

二、青少年的心理困惑

第147天 情绪不稳 / 111

第149天 逃避现实 / 112

第151天 青春期焦虑症 / 113

第153天 青春期逆反心理 / 115

第155天 恋父情结 / 116

第157天 偷食“禁果” / 117

第159天 校园暴力 / 118

第148天 自我意识加强 / 111

第150天 社交恐惧症 / 113

第152天 考试综合症 / 114

第154天 自慰不是罪 / 115

第156天 恋母情结 / 116

第158天 自卑心理 / 117

第160天 美与不美皆苦恼 / 119

三、老年人的心理障碍

第161天 不被需要的痛苦 / 119

第163天 人老话多 / 121

第165天 疑病症 / 122

第167天 老年性痴呆症 / 123

第169天 老年抑郁症 / 124

第162天 空巢孤独 / 120

第164天 退休综合症 / 121

第166天 睡眠障碍 / 123

第168天 老年焦虑症 / 124

第170天 积极地生活 / 125

四、帮助少年儿童、老年人解决心理难题

第171天 隔代抚养的利弊 / 125

第173天 要“授业”，更要“育人” / 127

第175天 常回家看看 / 128

心理小贴士 从小动作看性格 / 129

第172天 好孩子不是打出来的 / 126

第174天 学习的“高原期” / 127

第176天 摆脱梦魇 / 128

生存篇 中年人不要活得太累

人到中年，上有老，下有小。中年人背负了家庭、生活与事业中太多的负担，也是各种心理问题和疾病的突发期，如果处理不好，那些心理问题将如影随形，折磨我们一生。古人云：三十而立，四十不惑。如果我们没有一个健康的心理，就难以立起，难以不惑，更难成为家庭与社会的中坚力量，实现自己的人生价值。

一、更年期的困扰

第178天 恶口伤人又伤己 / 132

第180天 中年自闭 / 133

第179天 活在当下 / 132

第181天 更年期抑郁症 / 134



第182天 慢性疲劳综合症 / 134

第183天 更年期综合症 / 135

二、危机四伏的生活

第184天 人际危机 / 135

第185天 工作危机 / 136

第186天 婚姻危机 / 137

第187天 健康危机 / 138

第188天 子女教育危机 / 138

三、高压下的心灵

第189天 多重压力 / 139

第190天 自我期望值过高 / 139

第191天 中年受挫 / 140

第192天 模糊的自我认同 / 140

第193天 生活加减法 / 141

第194天 人生没有往返票 / 142

心理小贴士 测测如何排解压力 / 142

健康篇 从“心”开始戒掉恶习

美国心理学家威廉·詹姆士说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”是什么力量如此巨大在悄悄改变我们的命运呢？又是什么反作用于我们的心理健康？原来是习惯。本篇将为您探究形成恶习的深层次的心理原因，从而帮您改变恶习，改变命运。

一、生活中的那些瘾君子

第195天 吸烟有害健康 / 144

第196天 借酒消愁愁更愁 / 144

第197天 毒品沾不得 / 145

第198天 十赌九输 / 146

第199天 虚拟世界的“网” / 146

二、不良癖好与人的心理

第200天 洁癖 / 147

第201天 黑暗恐惧症 / 147

第202天 乘车恐惧症 / 148

第203天 偷窃癖 / 149

第204天 施虐癖 / 149

第205天 恋物癖 / 150

第206天 异装癖 / 150

第207天 露阴癖 / 151

第208天 易性癖 / 152

第209天 性别错位症 / 152

三、过分依赖外物的背后

第210天 手机依赖 / 153

第211天 电视依赖 / 154

第212天 购物狂 / 154

第213天 卡奴 / 155

四、摆脱心理疾病的困扰

第214天 疑病症 / 156

第215天 抑郁症 / 156

第216天 隐匿性抑郁症 / 157

第217天 季节性情感障碍症 / 158

第218天 暴食症 / 158

第219天 厌食症 / 159

第220天 强迫症 / 159

第221天 幻丑症 / 160

第222天 癔症 / 161

第223天 分离型漫游症 / 161

第224天 “惯性”束缚 / 162

心理小贴士 饮食与心理健康 / 163

情绪篇 摆脱灰色情绪给心灵多些阳光

你无法改变天气，但是你可以改变心情；你无法改变生活，但是你能让生活充满欢笑；你无法改变结果，但是你可以重新启程。给心灵多些阳光，叫晦暗早些远去，你的情绪由你掌控。

一、人的不良情绪与心理问题

第225天 为什么那么紧张 / 166

第226天 难道你想生活在孤岛上 / 166

第227天 情绪的奴隶 / 167

第228天 不该坚持的坚持 / 168

第229天 有多少事可以重来 / 168

第230天 走出心灵的阴影 / 169

第231天 自卑的人不美 / 170

第232天 淡泊明志，宁静致远 / 170

第233天 逃避不是办法 / 171

第234天 魔镜，魔镜，谁最美 / 171

第235天 走出心灵“狭谷” / 172

第236天 不完美是一种真实的美 / 172

第237天 找到生活的意义 / 173

第238天 别让压力成为压抑 / 173

第239天 浮躁让你乱了脚步 / 174

第240天 气球再大，也是空的 / 174

第241天 偏执的不归路 / 175

第242天 没什么能让你依靠 / 176

第243天 病态怀旧不是时尚 / 176

第244天 于挫折中保持平常心 / 177

二、做自己情绪的主人

第245天 将幽默进行到底 / 178

第246天 不要让情绪毁了你的生活 / 178

第247天 冲动是魔鬼 / 179

第248天 境由心生 / 179

第249天 别人不是你的出气筒 / 180

三、完善自己的人格

第250天 依赖型人格 / 181

第251天 冲动型人格 / 181

第252天 情感型人格 / 182

第253天 回避型人格 / 182

第254天 强迫型人格 / 183

第255天 分裂型人格 / 184

第256天 表演型人格 / 184

心理小贴士 心理专家教你摆脱坏情绪 / 185

认知篇 认识你自己给心灵松绑

希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言是认识你自己，你了解自己吗？你知道自己有哪些潜在的情结吗？你了解自己内心真正的好恶吗？你知道自己想要怎样的生活吗？只有真正地认识自己，才能明心见性，获得心灵的力量，摆脱心灵的困扰。

一、做真实的自己

第257天 不做自恋的水仙花 / 188

第258天 让自卑成为前进的动力 / 188

第259天 人贵有自知之明 / 189

第260天 你的美独一无二 / 190

第261天 认识你自己 / 190

第262天 迷信，你的命运交给了谁 / 191

第263天 失眠了，怎么办 / 191

第264天 搬起石头砸自己的头 / 192

第265天 走出一条自己的路 / 193

二、做自己的心理师

第266天 走出悲观 / 193

第267天 完美情结 / 194

第268天 告别神经衰弱的困扰 / 195

第269天 拖拉让你吃尽苦头 / 195

第270天 给自己疗伤 / 196

第271天 得不到的葡萄是酸的 / 196

第272天 不以己度人 / 197

第273天 自救的人有出路 / 198

第274天 当机立断不犹豫 / 198

三、特殊群体的心理问题

第275天 留守儿童的心理问题 / 199

第276天 独生子女的心理问题 / 200

第277天 残疾人的心理问题 / 200

第278天 肥胖者的心理问题 / 201

第279天 巨大成功者的心理问题 / 202

第280天 贫困大学生的心理问题 / 202

第281天 白领的心理问题 / 203

心理小贴士 测测你生命的颜色 / 204

成败篇 当“挫折”来敲门

为什么有的人失败了会一蹶不振，有的人则越挫越勇？成功者的心理与失败者的心理有什么不同？是什么改变了失败者的人生轨迹？又是什么让苦难成为成功的垫脚石，让成功如此轻而易举？本篇将为您一一找到答案。

一、挫折与心理健康

第282天 事业受挫后 / 206

第283天 乐观地面对挫折 / 206

第284天 竞争失败后 / 207

第285天 面对毁谤 / 208

第286天 抹去心灵创伤 / 208

第287天 报复让伤害延伸 / 209

第288天 永不放弃 / 209

第289天 走出落榜低谷 / 210

第290天 求职中的挫折 / 210

第291天 挖掘自身无限的潜能 / 211

第292天 失败始于你的心态 / 212

二、生活中的变故对心灵造成的创伤

第293天 成就与困难成正比 / 212

第294天 亲人故去 / 213

第295天 重大疾病 / 213

第296天 重大灾难 / 214

第297天 失恋后 / 215

三、成功心理学

第298天 专注才更易成功 / 215

第299天 成功的动力 / 216

第300天 放弃的智慧 / 216

第301天 分解目标 / 217

第302天 不值得所以做不好 / 218

第303天 别总自我感觉良好 / 218

第304天 成功需要等待 / 219

第305天 成功讲方法 / 220

第306天 打破你的思维定式 / 220

第307天 改掉你的小毛病 / 221

第308天 成功在于坚持 / 221

第309天 不走寻常路 / 222

心理小贴士 测测你的成功在哪里 / 223

探索篇 解读心灵的密码

本篇将为您拨开覆盖心灵的层层迷雾，揭示世间万象的心灵秘密，用心理学这把钥匙打开经营管理的成功之门，让我们一起开始这无比神奇的探索之旅吧。

一、琐碎生活中的心灵感悟

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 第310天 最大最红的苹果 / 226 | 第311天 付出与回报 / 226 |
| 第312天 神奇的心理感染 / 227 | 第313天 降低你的心理预期 / 227 |
| 第314天 大家好才是真的好 / 228 | 第315天 有多少是多 / 228 |
| 第316天 错过的机会 / 229 | 第317天 容忍别人比你强 / 230 |
| 第318天 你缺少的是野心 / 230 | 第319天 面子没你想的那么重要 / 231 |
| 第320天 男女搭配，干活不累 / 231 | 第321天 用色彩点亮生活 / 232 |
| 第322天 与时间赛跑的人 / 232 | |

二、经营管理中的心理学

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 第323天 从众心理 / 233 | 第324天 没有选择的选择 / 234 |
| 第325天 发现员工的“优点” / 234 | 第326天 培养员工的参与心理 / 235 |
| 第327天 我们需要目标激励 / 235 | 第328天 激励员工的马蝇效应 / 236 |
| 第329天 批评人的超限效应 / 237 | 第330天 让对方乐于妥协的冷热水效应 / 237 |
| 第331天 给下属一个“支点”的杠杆原理 / 238 | 第332天 要做就做第一的印刻效应 / 238 |
| 第333天 不要让别人给你做决定的旁观者心理 / 239 | 第334天 创新是企业的灵魂 / 239 |
| 第335天 安逸使人落后的青蛙效应 / 240 | 第336天 一个企业只用一种管理方法的手表定律 / 240 |
| 心理小贴士 测测你处理危机的能力 / 241 | |

幸福篇 热爱生活，拥有知足平常心

每个人都在追求幸福，可幸福到底是什么？仁者见仁，智者见智，但可以肯定的是，当一个人的内心被物欲虚荣填满，被名利绝望腐蚀时，他也就离幸福很遥远了。幸福其实很简单，就是不断给自己希望，因为期待幸福本身也是

每天一堂心理课

A PSYCHOLOGY CLASS EVERY DAY

一种幸福。

一、幸福是什么

第337天 珍惜所有 / 244

第339天 财富是如何得来的 / 245

第341天 身在福中不知福的幸福递减定律 / 246

第343天 带着希望上路的罗伯特定理 / 247

第338天 幸福就在身边 / 244

第340天 保持良好的心态的詹森效应 / 245

第342天 惜福感恩心理 / 247

二、“城市一族”的心理困惑

第344天 啃老一族 / 248

第346天 剩女一族 / 249

第348天 追星一族 / 250

第350天 宅一族 / 251

第345天 恐怖一族 / 248

第347天 捏捏一族 / 250

第349天 月光族 / 251

三、心病还需心药医

第351天 请关怀我们的心灵 / 252

第353天 自寻烦恼 / 254

第355天 没有绝对的公平 / 255

第357天 把压力变为动力 / 256

第352天 不羡他人得 / 253

第354天 不要让后悔毁了生活 / 254

第356天 怕什么来什么 / 255

第358天 我们永远有路可走 / 257

四、幸福的原动力是积极的心理暗示

第359天 学会给自己自信 / 257

第361天 给自己积极的心理暗示 / 258

第363天 命运掌握在自己手中 / 260

第365天 心理问题的无限放大 / 261

第360天 美丽来自内心 / 258

第362天 期待是一种能量 / 259

第364天 放飞梦想 / 261

心理小贴士 幸福九步走 / 262

交际篇

A PSYCHOLOGY CLASS EVERY DAY

成为受欢迎的人

哲学家说：世界上没有两个人是绝对没有任何关系的，朋友的朋友也是朋友。的确，我们每时每刻都在与人打交道，我们不知道将会遇到怎样的对手或者朋友，于是我们本能地扩展自己的人脉，并使自己成为受欢迎的人。本篇教你运用交际心理学轻松应对纷繁复杂、波诡云谲的人际暗战，交到真正心意相通的朋友，变身为魅力四射的交际达人。

