

每天进步一点点

畅销4版

全新插图版

每天3分钟 读懂心理学

用最短的时间轻松读懂心理学

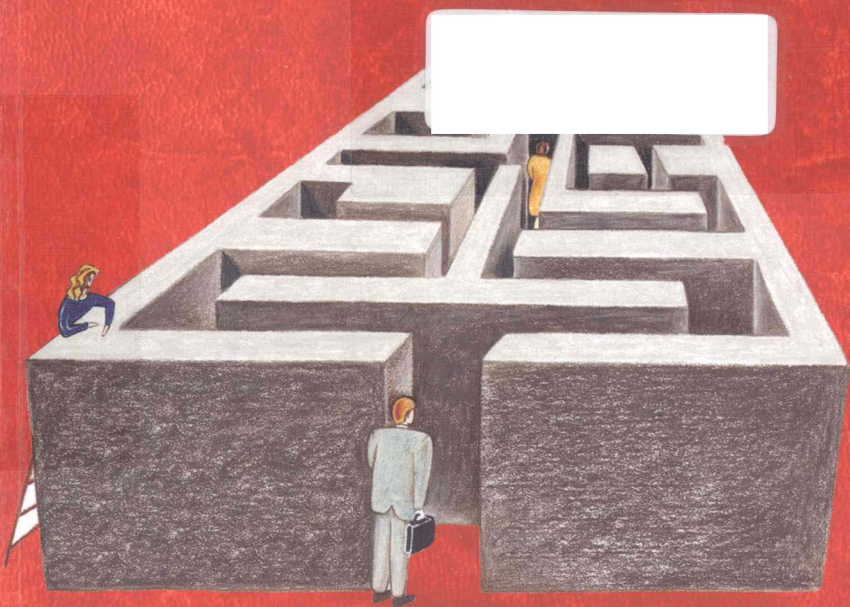
学会洞察和掌控人心·当好自己的心理医生
激发沉睡已久的潜能·成为职场交际的高手

Psychology Changes Your Life

每天3分钟，让你认识抑郁症、强迫症和种种病态心理，增强心理免疫力，筑起心灵的防火墙；让你成为职场上的心理大师，释放无限的潜能，登上人生和事业的巅峰。

(知名心理教育机构)

京师心智◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



每天进步一点点
畅销4版

全新插图版

每天3分钟 读懂心理学

(知名心理教育机构)

京师心智◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

每天3分钟, 读懂心理学: 全新插图版/京师心智著.
—4版. —北京: 中国法制出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5093-6151-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040431 号

策划编辑: 王天颖 (tianyding1029@126.com)

责任编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

封面设计: 孙希前

每天3分钟, 读懂心理学

MEITIAN SAN FENZHONG, DUDONG XINLI XUE

著者/京师心智

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710×1000毫米

版次/2015年4月第4版

印张/16 字数/226千

2015年4月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6151-1

定价: 36.00元

北京西单横二条2号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军
李井杰	赵金辉	周家全	崔 潇
师晨晖	李艳萍	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏
鲁 芳	史文建	董 斌	李娟娟
杨珊珊	陈涛涛	朱 玲	段然琪
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	刘璐薇
谢 琴	崔慧辉	杨 驰	王涑雯
刘 博	李 想	孟 龙	郝红敏
宋亚丽	隋 岩	王星星	常振兴

目 录

第一章 心理洞察术——拥有洞察人心的慧眼

表情和动作会泄密 / 011

手很不老实 / 014

脚会背叛你的心 / 016

躯干有话说 / 020

打开心灵之窗 / 023

看穿活灵活现的谎言 / 026

认识迷幻的梦 / 028

有趣的“视网膜效应” / 032

第二章 心理掌控术——如何让别人听你的

被“算”出来的命——自我求证 / 037

小测试：你有几项符合巴南教授的性格诊断测验？

你被掌控了——心理暗示 / 040

因为相似，所以相知 / 043

巧妙地利用从众心理 / 046

共同的敌人让人们团结 / 048

欲擒故纵，以退为进 / 051



- 怎样处理反对派 / 053
- 兴趣是最好的突破口 / 054
- 制造别无选择的困境 / 057
- 换位思考，赢得人心 / 059
- “这个想法是我自己的” / 061
- 掌握说服对方的技巧 / 064

第三章 心理调节术——自我调适的快捷键

- 快乐，因为简单 / 069
- 养成快乐的习惯 / 071
- 掌握快乐的生活法则 / 074
- 换个角度，换种心情 / 077
- 怎样才能不紧张 / 081
 - 小测试：你的紧张情绪适度吗？
- 控制你的愤怒 / 085
 - 小测试：你的怒气可以控制吗？
- 远离冲动的魔鬼 / 088
 - 小测试：你容易冲动吗？
- 坦然面对人的缺陷 / 093
- 其实，你已经很富有 / 095
- 不要奢望大家都喜欢你 / 097
- 不要被自己的情绪奴役 / 099
- 安抚内心那个受伤的小孩 / 101
- 承受心灵蜕变的痛苦 / 103
- 给自己积极的心理暗示 / 105
- 接纳自己的性格 / 108

想象力——最经济的解压方式 / 110

教你几种想象调节方法 / 113

做做想象“脱敏”练习 / 116

爱好是心灵的良药 / 117

吃出好心情 / 120

小窍门：日常生活最能提升内心快乐感的9种食物

不要压抑自己 / 123

清除内心的沙子 / 124

第四章 心理诊疗术——做自己的心理医生

治疗抑郁的顽症 / 129

认识躁狂抑郁症 / 131

在外打拼要重视心理健康 / 133

中医药膳治癫狂 / 135

走出强迫症的阴霾 / 137

小测试：你有强迫症吗？

熄灭嫉妒的火焰 / 140

小测试：你有嫉妒心理吗？

扎破浮躁的气球 / 144

小测试：你有浮躁心理吗？

跨越自卑的栅栏 / 147

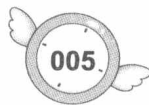
小测试：你有自卑心理吗？

走出报复的泥潭 / 151

小测试：你的报复心理是什么类型？

别被社交恐惧吓倒 / 153

小测试：你是否患有社交恐惧症？



击溃上班恐惧症 / 156

不要让猜疑蒙住眼睛 / 158

小测试：你对人的疑心适度吗？

不做心胸狭隘的人 / 163

走出失望的阴霾 / 165

赶走失眠，睡个好觉 / 168

如何战胜焦虑 / 171

克服自私的心理 / 172

小测试：你有自私心理吗？

纠正偏执心理 / 175

告别逆反心理 / 177

摆脱病态怀旧心理 / 180

摆脱懦弱的依赖心理 / 181

直面孩子的电视孤独症 / 184

直面年轻人的恐婚症 / 186

给心灵一服镇静剂 / 189

情绪的晴雨表——器官 / 191

远离厌食症 / 193

制伏暴食症 / 196

第五章 潜能激发术——这辈子不能就这样

怎样开发你的巨大潜能 / 201

轻松的心态可以释放潜能 / 203

压力可以激发人的潜能 / 205

用美好的愿景来激励自己 / 207

“野心”去哪儿了 / 209



- 做做“镜子训练” / 211
- 在挫折中变得聪明和成熟 / 213
- 通过读书来拓展自己 / 215
- 客观地审视自我 / 217
- 信念的力量是巨大的 / 220
- 运用“超觉静思法” / 222
- 找回失去的童心 / 224

第六章 职场心理学——成为职场人际关系高手

- 保全同事的面子 / 231
- 帮同事打圆场 / 232
- 掌握“1.2.3”谈话法则 / 235
- 管住自己的嘴 / 238
- 别踩办公室地雷 / 241
- 把话说到别人心坎上 / 243
- 正确对待弦外之音 / 245
- 职场拒绝情绪化 / 247
- 消除同事的嫉妒心 / 249



前 言

当一个人捂着嘴、触摸鼻子、搓着双手、叉开双脚的时候，你知道他在传递什么样的信息吗？你知道女孩子为什么喜欢把书本抱在胸前吗？你知道如何从一个人的行为举止来看穿他的谎言吗？这些是心理洞察术要教给你的。

你知道算命先生实际上是心理掌控的高手吗？怎样才能让一个人心甘情愿地接受你的想法？如果别人想从心理上掌控你，他会怎么做？欲擒故纵、以退为进，制造共同的敌人，利用从众心理，这些是心理掌控术要向你展示的。

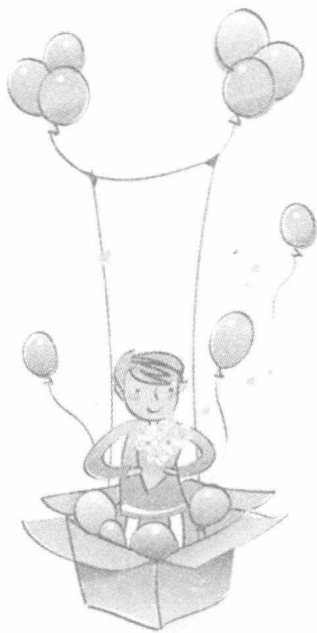
当情绪低落、内心痛苦、头脑不冷静的时候，你知道如何调节自己吗？在每个人的内心里都有一个受伤的小孩，你知道如何安抚他吗？当心魔肆虐的时候，你能渡过难关吗？最经济、最有效的心理调节方式是什么？好心情能吃出来吗？这些是心理调节术要告诉你的。

身体会感冒发烧，或者患上各种疾病，心灵也一样。如果心灵感冒了，你会及时察觉吗？你会给心灵吃一服感冒药吗？如果心灵受伤了，你会给它贴上创可贴吗？面对抑郁症、强迫症和种种病态心理，你知道怎么去战胜它们吗？学学心理诊疗术吧，做自己的心理医生。

在生活中，你会觉得自己无能、无力、无助吗？难道自己一无是处，只能做一个失败的人，庸庸碌碌地过一生？你愿意接受这样的结果吗？其实，每个人都有巨大的潜能，关键是能否找到开启内心小宇宙的钥匙，释放自己的潜能。读读潜能激发术，或许你能找到让自己精神焕发、面貌一新、突破生活困境的钥匙。

在职场上，你可以不去玩弄权术，但一定要懂得职场交际术——洞察他人内心和调节自己情绪的心理策略和技术。你知道怎么把话说到别人的心坎上吗？怎样避免成为同事眼红和嫉妒的对象？看看职场心理学吧！

每天 3 分钟，学到实实在在的心理学知识，洞察心灵的奥秘。



目 录

第一章 心理洞察术——拥有洞察人心的慧眼

表情和动作会泄密 / 011

手很不老实 / 014

脚会背叛你的心 / 016

躯干有话说 / 020

打开心灵之窗 / 023

看穿活灵活现的谎言 / 026

认识迷幻的梦 / 028

有趣的“视网膜效应” / 032

第二章 心理掌控术——如何让别人听你的

被“算”出来的命——自我求证 / 037

小测试：你有几项符合巴南教授的性格诊断测验？

你被掌控了——心理暗示 / 040

因为相似，所以相知 / 043

巧妙地利用从众心理 / 046

共同的敌人让人们团结 / 048

欲擒故纵，以退为进 / 051



怎样处理反对派 / 053

兴趣是最好的突破口 / 054

制造别无选择的困境 / 057

换位思考，赢得人心 / 059

“这个想法是我自己的” / 061

掌握说服对方的技巧 / 064

第三章 心理调节术——自我调适的快捷键

快乐，因为简单 / 069

养成快乐的习惯 / 071

掌握快乐的生活法则 / 074

换个角度，换种心情 / 077

怎样才能不紧张 / 081

小测试：你的紧张情绪适度吗？

控制你的愤怒 / 085

小测试：你的怒气可以控制吗？

远离冲动的魔鬼 / 088

小测试：你容易冲动吗？

坦然面对人的缺陷 / 093

其实，你已经很富有 / 095

不要奢望大家都喜欢你 / 097

不要被自己的情绪奴役 / 099

安抚内心那个受伤的小孩 / 101

承受心灵蜕变的痛苦 / 103

给自己积极的心理暗示 / 105

接纳自己的性格 / 108



想象力——最经济的解压方式 / 110

教你几种想象调节方法 / 113

做做想象“脱敏”练习 / 116

爱好是心灵的良药 / 117

吃出好心情 / 120

小窍门：日常生活最能提升内心快乐感的9种食物

不要压抑自己 / 123

清除内心的沙子 / 124

第四章 心理诊疗术——做自己的心理医生

治疗抑郁的顽症 / 129

认识躁狂抑郁症 / 131

在外打拼要重视心理健康 / 133

中医药膳治癫狂 / 135

走出强迫症的阴霾 / 137

小测试：你有强迫症吗？

熄灭嫉妒的火焰 / 140

小测试：你有嫉妒心理吗？

扎破浮躁的气球 / 144

小测试：你有浮躁心理吗？

跨越自卑的栅栏 / 147

小测试：你有自卑心理吗？

走出报复的泥潭 / 151

小测试：你的报复心理是什么类型？

别被社交恐惧吓倒 / 153

小测试：你是否患有社交恐惧症？



击溃上班恐惧症 / 156

不要让猜疑蒙住眼睛 / 158

小测试：你对人的疑心适度吗？

不做心胸狭隘的人 / 163

走出失望的阴霾 / 165

赶走失眠，睡个好觉 / 168

如何战胜焦虑 / 171

克服自私的心理 / 172

小测试：你有自私心理吗？

纠正偏执心理 / 175

告别逆反心理 / 177

摆脱病态怀旧心理 / 180

摆脱懦弱的依赖心理 / 181

直面孩子的电视孤独症 / 184

直面年轻人的恐婚症 / 186

给心灵一服镇静剂 / 189

情绪的晴雨表——器官 / 191

远离厌食症 / 193

制伏暴食症 / 196

第五章 潜能激发术——这辈子不能就这样

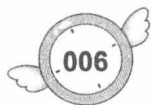
怎样开发你的巨大潜能 / 201

轻松的心态可以释放潜能 / 203

压力可以激发人的潜能 / 205

用美好的愿景来激励自己 / 207

“野心”去哪儿了 / 209



- 做做“镜子训练” / 211
- 在挫折中变得聪明和成熟 / 213
- 通过读书来拓展自己 / 215
- 客观地审视自我 / 217
- 信念的力量是巨大的 / 220
- 运用“超觉静思法” / 222
- 找回失去的童心 / 224

第六章 职场心理学——成为职场人际关系高手

- 保全同事的面子 / 231
- 帮同事打圆场 / 232
- 掌握“1.2.3”谈话法则 / 235
- 管住自己的嘴 / 238
- 别踩办公室地雷 / 241
- 把话说到别人心坎上 / 243
- 正确对待弦外之音 / 245
- 职场拒绝情绪化 / 247
- 消除同事的嫉妒心 / 249



