



柯君◎编著

每天学点 心理学

III

本书不是简单的心理教科书，
而是交给你一把梳理心灵的梳子，
让你学会心理调节，
学会心理适应，更好地享受人生，
更多地品味幸福的生活。

心理健康的人乐观、开朗，
虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪，
但能适度地表达和控制自己的情绪，
喜不狂，忧不绝，胜不骄，
败不馁，谦而不卑，自尊自重。

掌控心理、赢得快乐的必读书。阅读本书，你将走进一个健康的新世界。





柯君◎编著

每天学点 心理学Ⅲ

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学 . 3, 智慧成功心理学/柯君编著. —北京:
新世界出版社, 2009.5

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0302 - 6

I . 每 ... II . 柯 ... III . 成功心理学 - 通俗读物
IV . B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 061930 号

每天学点心理学 . 3, 智慧成功心理学

策划: 梁小玲

作者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: + 86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: + 86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: + 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0302 - 6

定价: 39.00 元



人的心理世界是最复杂的、最玄奥的，像浩瀚无边的宇宙，深邃而难以捉摸。正是这份神秘，更让我们有探知的欲望，想通过这种探知来认识自己、剖析自己、把握自己，以达到更高的人生境界。

有人说智慧成功心理学如井水，如何晓得深浅，最终达到如鱼得水的境地，需要下一番工夫摸清智慧的门道。门道是什么？是成功者良好的心理状态，是暗藏的玄机，是成功的潜规则，是成功者用而不言、秘而不宣的手段和心法。做任何事情，只要摸清门道，吃透规则，掌握方法，懂得心理，就如同宝刀在手，削铁如泥，也才能胸有成竹，气定神闲，谈笑间办成你梦寐以求的事情。

一个人不管多聪明、多能干，条件有多好，如果不懂得智慧成功的心理，仅有一肚子大道理，空怀热切的期盼，或者只是揣着一相情愿的想法，那么他最终的结局肯定是失败。同样，没有智慧的眼光，没有通盘的规划，走一步算一步，反正船到桥头自然直，这样的人，也大多没有好的结局。

心理健康的人，对客体有正确的认知和合理的态度，绝大多数情况下，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久。同时，能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。

我们正处在一个千变万化、前所未有的历史时期，面对日益激烈的社会竞争的冲击，我们每一个人的心理状况总会发生各种各样的变化。在这种情况下，相信很多人缺乏足够的心理准备和正确的心理指导，遇事往往

陷入深深的迷茫和困惑之中。

本书从你应该知道的心理学；学好心理学，让工作变得更轻松；读懂他人要学心理学；沟通心理学；学好心理学，处世能够事半功倍；语言表达要懂心理学；生活中的心理学；学好心理学，拥有快乐的幸福生活；冷静面对不良心理等九个方面为你的人生之路铺出了一条平坦的大道。

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，博采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。



第一讲 你应该知道的心理学

心理健康的人，对客体有正确的认知和合理的态度，绝大多数情况下，都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反映，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久。同时，心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。

人人都要了解心理健康标准	(3)
健全的心理对健康的身体具有积极的影响	(7)
如何做好心理自我防御	(10)
如何判断青少年是否心理异常	(13)
用委婉的语言批评别人是一种智慧	(15)
沉默与忍耐不会给你带来麻烦	(19)
为什么拒绝是一种高难度的技巧	(22)
如何理解理性的思考是成功者的智慧	(25)
自我反省，找出自己的行为错失	(28)
在逆境中崛起须有坚忍之志	(31)
为什么成功者面对危难之事总是临危不乱	(33)

豁达是一种超然洒脱的处世态度	(36)
自嘲能够有效地维护彼此的面子	(38)



第二讲 学好心理学，让工作变得更轻松



人生如此短暂和宝贵，在工作上要做的事情太多，要知道该干什么和不该干什么，知道什么事情应该认真，什么事情可以不屑一顾。真正做到这一点是很不容易的，需要长期的磨炼。如果我们明确了哪些事情应该做，哪些事情不应该做，我们就能腾出时间和精力，全力以赴认真地去做该做的事，我们成功的概率和希望就会大大增加。

学会揣摩领导的心理	(43)
探究上司心理，赢得上司的赏识	(47)
处理好上下级关系，合理维护自身利益	(50)
领导优先提拔你需要的心智	(53)
应对领导交办的棘手事情	(56)
用赞扬和鼓励赢得下属对你的拥护	(59)
对员工最好的激励是领导充分信任下属	(62)
领导与下属友好交往的智慧心理学	(64)
上司反感下属遇事自作主张的心理	(67)
怎样应对不友好的同事	(70)
常犯错误领导的心理	(73)



第三讲 读懂他人要学心理学



一个人的姿势、眼神和动作，能从多方面反映他的内心世界，是激动还是冷漠，是精力充沛还是软弱无力，是爱还是恨。不同的人其外显行为和身体姿态上有不同的风格，可能是一个人现在或过去曾担

当过的角色的反映，也可能是一个人自我形象、自信心、情绪状态和心理变化的反映。

通过他人的动作和姿势了解其心理变化	(79)
巧妙地暗示对方需要把握的心理智慧	(82)
揣摩对方心理好办事	(86)
掌握对方心理，批评会更有效	(88)
抓住对方的心理，使其思维跟着自己走	(91)
识别对方虚张声势的心理	(95)
认清说谎人的真面目	(97)
冷静面对诽谤谰言	(100)
如何能够给他人留下好印象	(103)
善待反对自己的人	(106)



第四讲 沟通心理学



社会上的每一个人，因为受到民族、职业、地位、文化程度等因素的影响，都成为一个独特的个体，所以在沟通交流时一定要察言观色，妥善区分谈话的对象，这样进行沟通才不会出问题。

倾听是愉快沟通的重要条件	(111)
与对方发生争执时情理相融的心理学	(114)
机敏地为他人找台阶	(117)
推销员通过提问把握顾客的心理	(120)
谈判是一场心理战	(123)
见什么人说什么话的心理智慧	(126)
拒绝别人要讲点“人情味”	(129)
开玩笑要掌握分寸	(132)

心胸宽广受人爱戴	(134)
巧妙地替他人解除尴尬	(136)



第五讲 学好心理学，处世能够事半功倍



自古以来，人类的历史就是一部心理学史。最早研究心理学的西方学者亚里士多德，东方著名的教育家孔子等，都各自形成了自己的思想体系。孔子的心理学理论基础是“仁”，以“爱人”为主体，即一个人要想自己站得住，也要帮别人站得住；要想自己事事通，也要帮助别人事事通。孔子认为：“己所不欲，勿施于人。”也就是说自己不想要的，就不要施加于人。

立足社会需要的交往智慧	(141)
身临困境时需要另辟蹊径的智慧心理学	(144)
自我心理暗示决定了一个人能否成功	(147)
善于发挥自己的长处	(150)
培养机智和敏锐的应变能力	(152)
理智、果断地进行决策是良好心理的表现	(154)
澄清事实是应对损人利己行为的有效方法	(156)
办事兜圈子的心理技巧	(159)
做一个善于投资的智者	(162)
恰当地使用比喻能够在辩论中取胜	(165)
机遇青睐有心理准备的人	(168)



第六讲 语言表达要懂心理学



现代人由于交往手段的日新月异，交往范围不断扩大，希望得到别人理解、接纳的心理需求日趋强烈，所以更多的人越来越需要掌握

语言表达的技能。

幽默是智慧和灵感在语言上的绝妙运用	(173)
谈判要做到“慧于心而秀于口”	(175)
让别人听信你的话是一种智慧心理学	(177)
必要的附和会给人以好感	(180)
说话有口无心的心理表现	(183)
会说话的人说得少而且说得好	(186)
不同的场合说不同的话是成功者的智慧	(189)
预测对方说话时的心理变化	(191)
能言善辩使你迈向成功	(195)
懂得对方心理，掌握问话技巧	(197)
探析顾客心理才能使营销活动事半功倍	(200)



第七讲 生活中的心理学



在生活中，你可以通过掌握一些简单、易学的心理学技巧，来提高自己的办事能力。只要你坚持不懈地去实践、去努力，你就可以成为一个受人喜爱的人。

美好的生活来源于健康的心灵	(205)
促进邻里间的和睦相处	(207)
使婆婆每天沉浸在喜悦的气氛中	(209)
像孝敬自己的亲生父母一样对待岳父岳母	(212)
从众现象是一种普遍存在的心理现象	(214)
知足者常乐是一种成功智慧	(217)
莫让拒绝在双方的心中留下阴影	(220)
为自己和他人保守秘密	(223)

成为一个受人喜爱的人	(226)
心理成熟才是青年人真正的成熟	(230)
与异性相处应有的智慧心理	(232)
更好地把握自己的命运	(234)



第八讲 学好心理学，拥有快乐的幸福生活



恋爱、婚姻乃人生大事，双方有共同的追求，再加上性格、爱好、习惯等方面的契合，以及相互理解与包容，就能拥有甜美、和谐的幸福生活。

朋友式的夫妻让婚姻更加稳固	(239)
充满爱意的语言是婚姻的润滑剂	(242)
机智幽默地化解夫妻之间的不悦	(245)
恋人之间的交往需要心理智慧	(248)
聪明的女人懂得掌控男性心理	(251)
女性应懂得主动赢得意中人的好感	(253)
彼此忍让能够营造美满的家庭生活	(257)
夫妻需要在心理上实现真正的平等	(260)
聪明的丈夫以体贴和鼓励的方式与妻子交流	(263)
再婚女性如何克服心理障碍	(267)
男人怕老婆的心理	(270)



第九讲 冷静面对不良心理



心理学研究结果表明，一个人的心理是否健康，在很大程度上对其事业成功与否、家庭生活幸福与否、人际关系良好与否起到了决定性的作用。健全的心理是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关

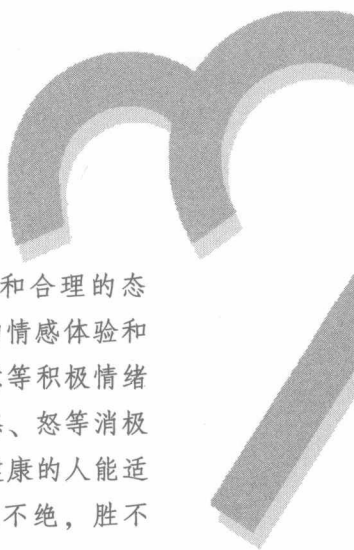
系良好的基石。

冷静处理情感心理危机	(275)
坏情绪是心灵的阴云	(278)
积极应对心理压力	(281)
健全的性格是成功的根基	(284)
嫉妒心理的调适	(287)
过分表现自己的人需要心理调适	(290)
与陌生人交往的智慧心理	(293)
了解对方心理才能更好地解决彼此冲突	(296)
不能让猜疑心理左右你	(299)
克服完美主义的心理	(301)
青少年逆反心理的表现与自我调适	(304)



你应该知道的心理学

心理健康的人，对客体有正确的认知和合理的态度，绝大多数情况下，都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反映，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久。同时，心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。





人人都要了解心理健康标准

心理是复杂的，心理健康的界定也是应当多维的，一个人的心理是否健康，不仅要看个体心理的客观表现，还要注意个体心理的主观感受，即应该用主观与客观标准相结合的原则来判断。同时，任何评价标准都是相对的，不同时代、不同社会、不同地区、不同场合、不同对象，都可以有不同的标准。心理健康的标准也不例外，它随时代变迁而变化，随文化背景区别而有异，随性别、年龄、情境的不同而有不同的表现。

心理健康的人，对客体有正确的认知和合理的态度，绝大多数情况下，都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反映，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久。同时，心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。不会动辄失去平衡，反复无常。

心理健康的标准大体有以下几条。

(1) 身心感觉良好

身心是一个整体，自感精力旺盛，神清气爽，身心愉悦，自我健康的心理需要基本上能得到满足，是心理健康的表现。当今，“烦死了”、“真累”、“讨厌”等成了不少青少年的口头禅！很难想象，一个自我感觉极差、百般难受的人会是心理健康的。自我感觉是否良好，是判断个体心理健康与否的基本条件之一。

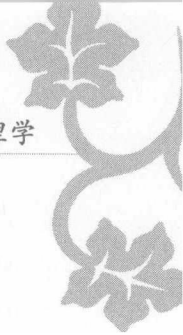
(2) 智力表现正常

通常人们把聪明与否作为判断一个人智力水平的依据。也就是说，在日常生活中，人们把智力的高低当做聪明或愚笨程度的同义语。智力反映出一个人认识事物和解决问题的能力。智力不是个别能力，是一种以脑的神经活动为基础的偏重于认识方面的潜在能力，其核心是抽象思维能力，还包括人的记忆力、观察力和想象力，等等。大学生的智力结构包括六大要素：观察能力、注意能力、记忆能力、思维能力、想象能力和创造能力。智力正常是个体正常生活最基本的心理条件，一般情况下，能考上大学的青年人，智力都在常规水平之上。有两句人们很熟悉的话，一句是“天才在于勤奋”，另一句是“成功要靠拼搏”，说明要想学有所成，事业辉煌，只靠智力是不够的，智力只是一种潜在的能力，一些非智力因素会决定智力开发的程度和方向。因而，智力正常，不是心理健康的全部，还有许多非智力因素。

(3) 情绪积极稳定协调

对于周围的客观事物，人们会根据自己的认知水平以及是否符合自己的需要，抱有一定的态度，发生一定的情感体验，出现一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中，每个人都可能表现出多种多样的情绪，如喜、怒、哀、乐、惧、爱、恶七情。他的心境可能是乐观的，也可能是忧郁的，他可能出现狂喜，也可能发生暴怒等激情表现，他也可能有惊吓无措、瞠目结舌或急中生智等应激反应。人类正因为有多种的情感体验和多彩的情绪表现，社会生活才有丰富的内容。

价值观和人生观与社会主导基本一致。这是基本的要求。无论什么人，都对生活、人生意义有自己的看法和追求。一个消极、悲观或仇视社会、反社会的人很少会有健康的心理。健康的人生观是符合社会公认道德取向的价值观，并以社会道德取向，形成自己的人生准则，以达观、向上的态度对待人生，以热诚、积极的态度对待生活，乐于扶危济困，敢于扬善



惩恶。

(4) 自我意识健康

能正确认识自己，包括自己的机体状态、认知水平、行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆地恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大，自满自足，对自己的弱点和缺点、缺陷不回避，泰然处之，不过于自责、自暴自弃。

(5) 人格健全

在思维模式、行为方式和情感反应等方面表现出积极、协调，凡事能从积极乐观的方面去考虑。具体来说，表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋。在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

(6) 具有高尚的伦理道德精神

心理健康的人，也应该是一个有道德修养的人，这是因为人的生理、心理、精神三个层面构成了完善的人格，心理健康与精神高尚密不可分。这在古今中外的理论中都有论述。孟波说：“心理健康就是合乎某一标准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”其中前者便是一种社会规范。马斯洛也说过：心理健康的人，应具备“基本哲学与道德原则”。马斯洛的“自我实现”的人格，本身也是富有道德情操的

