

DAILY MENTAL
SKILL 静涛◎编著



每天一个

心理技巧

带着良好的心理状态，开始成功人生的远行

从外表来看，人是各式各样的，如果把内心悄悄揭开，那种无所依归和心灵不安的情况，是彼此相通的。你的心灵是你一生的宝藏，只有不断挖掘才能找到最美妙的钻石。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

每天一个
心理技巧

静涛◎编著
DAILY MENTAL SKILL



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天一个心理技巧/静涛编著.—北京:新世界出版社,2009.1

ISBN 978-7-5104-0039-1

I.每… II.静… III.心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201978 号

每天一个心理技巧

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

编 著:静 涛

责任编辑:杜 力

特约编辑:侯伟宁

封面设计:黑米粒书装

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)

总编室电话:+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话:+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86 10 6899 6306

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:300 千字 23 印张

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0039-1

定 价:39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前言：做身心健康的人

逃避、嫉妒、紧张、焦虑、抑郁、浮躁、愤怒等坏情绪时时刻刻隐藏在我们身边。它们爆发的那一刻，受折磨的不仅仅是你发泄的对象，最大的受害者是你自己。这些坏情绪会带给你焦躁，让你的生活变得混乱，而且会给健康埋下很大隐患。其实，这些都属于心理学的范畴。人的理性是有限的。人们在作决策时，并不是去计算一个物品的真正价值，而是用某种比较容易评价的线索来判断。

比如现在人们追求得更多的是金钱，可是从心理学角度来看，金钱只是数字本身的符号，我们想拥有更多的钱，可我们为什么想挣更多的钱呢？是为了生活的富裕。为什么要富裕呢？是为了幸福。挣更多的钱不是我们的目的，只是手段。我们之所以想有更多的钱，是想拥有更多的幸福和快乐。归根结底，人们最终在追求的是生活的幸福，而不是有更多的金钱。因为，从“效用最大化”出发，对人本身最大的效用不是财富，而是幸福本身。心理学就是帮助你更好的了解自己的科学。

“心理学究竟是什么？”标准答案是这样回答的：“心理学是研究人类心理活动的科学。”但这样的回答却使人对它有很大的误解。很多人的眼里，心理学是一门很神秘的学科，认为心理学家会看出别人正在想什么，会洞悉别人的情感，甚至以为心理学是可以算命的。应该说，这是对心理学的误解。那么，心理学真的有这么神秘复杂吗？其实不然，心理学就在我们的日常生活中。

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学是与我们的生活密切相关的，人的任何活动都伴有心理现象。我们熟知的感觉、思维、想象、情感、意志以及个性等等都是心理现象。人与人之间的互动、沟通的技巧，人际间的压力以及人际关系不良，不能适应这个社会时的表现都属于心理学的范畴。心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

在这个心理学日益被广泛关注的时代，本书以实用、浅显的叙述来帮助读者解开心中的各种困惑，引导读者热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。书中诸多化解心结的故事和技巧可以使读者在需要的时候自己做自己的心理医生，成为身心皆健康的现代人。

我们不变的希冀和祝愿是：请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

目录

Contents



前言：做身心健康的人

第一辑 克服逃避心理 /1

- 1 逃避不是好办法 /1
- 2 逃脱责罚是人的本能 /1
- 3 逃避者没有明天 /2
- 4 面对责任,逃避就是可耻 /3
- 5 试着接受不可避免的事实 /4
- 6 学会自责 /4
- 7 要敢于承担责任 /5
- 8 生命就是一种责任 /6

第二辑 克服嫉妒心理 /7

- 1 嫉妒心理的特征 /7
- 2 嫉妒是心灵的深坑 /7
- 3 嫉妒是一种病态心理 /8
- 4 嫉妒源于病态竞争 /9
- 5 如何化解嫉妒心理 /10
- 6 与有嫉妒心的人相处的秘诀 /11
- 7 寻找真正的快乐 /12

第三辑 调节不满情绪 /13

- 1 心中有魔,难成正果 /13
- 2 抛开人生无谓的负担 /13
- 3 不去计较那一个斑点 /14
- 4 化不满情绪为创新契机 /14
- 5 是否目光过于短浅 /15
- 6 退一步思维 /15

目录 Contents

第四辑 克服攀比心理 /17

- 1 人间没有永远的赢家 /17
- 2 攀比是人的一种天性 /17
- 3 攀比是一把刺向自己的利剑 /18
- 4 人比人,比什么 /18
- 5 与自己比是英雄 /19
- 6 如何保持心理平衡 /20

第五辑 调节紧张情绪 /21

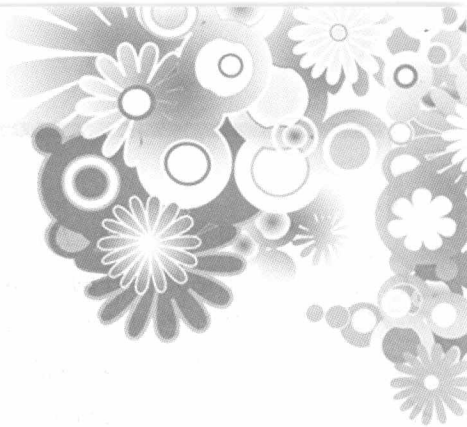
- 1 过度紧张有损身心健康 /21
- 2 紧张情绪自我调适 /21
- 3 如何控制考场上的紧张情绪 /22
- 4 消除情绪紧张的妙计 /23
- 5 每天抽时间放松自己 /24
- 6 成功与失败的分水岭 /24
- 7 试着来杯下午茶 /25
- 8 给自己减压 /25

第六辑 调节忧郁情绪 /27

- 1 正确认识忧郁症 /27
- 2 忧郁症的十大症状 /27
- 3 哪些人易患忧郁症 /29
- 4 忧郁症的患病原因 /29
- 5 忧郁症的预防调适 /30
- 6 忧郁症的心理治疗 /32
- 7 忧郁症的药物治疗 /32
- 8 别为从未拥有过的东西而忧郁 /33

第七辑 调节浮躁情绪 /34

- 1 浮躁是青少年的通病 /34
- 2 浮躁心理的特点 /34
- 3 浮躁的危害 /35
- 4 及时纠正孩子的浮躁心理 /35



- 5 保持一颗平常心 /36
- 6 做一个意志坚强的人 /37
- 7 浮躁心理的自我调适 /37

第八辑 调节愤怒情绪 /39

- 1 不要因愤怒变得疯狂 /39
- 2 浇灭你的愤怒之火 /39
- 3 平息怒气的最佳方案 /40
- 4 改变心境,才能改变人生 /41
- 5 面对中伤,保持冷静 /41
- 6 怒气消解法 /42
- 7 如何控制你的愤怒情绪 /43
- 8 把时间花在解决问题上 /44

第九辑 调节焦虑情绪 /45

- 1 形形色色的焦虑情绪 /45
- 2 焦虑症的表现 /46
- 3 焦虑症的自我预防 /46
- 4 焦虑时的自我控制 /47
- 5 焦虑症的四种自然疗法 /48
- 6 克服焦虑的良药 /49
- 7 焦虑症的饮食治疗 /49

第十辑 克服虚荣心理 /51

- 1 虚荣偏爱哪些人 /51
- 2 虚荣所能产生的危害 /51
- 3 走出虚荣的死胡同 /52
- 4 正确认识虚荣心 /53
- 5 战胜虚荣的四种武器 /54
- 6 别为虚荣而“忙” /55
- 7 虚荣,还是自尊 /55

第十一辑 克服悲观心理 /57

- 1 哪些人容易悲观 /57

目录 *Contents*

- 2 明亮与灰暗 /57
- 3 生活是美好的 /58
- 4 消除悲观情绪的方法 /59
- 5 培养洒脱、豁达的性格 /60
- 6 认识自己的价值 /60
- 7 让自己春风满面 /61

第十二辑 克服自卑心理 /62

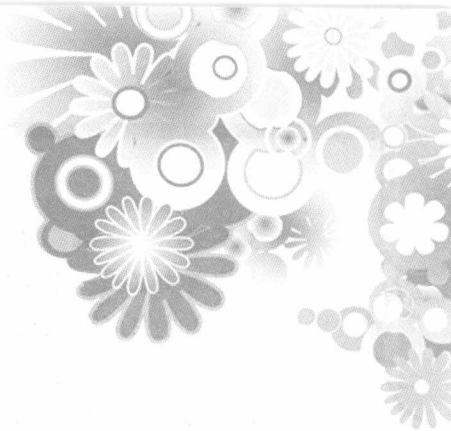
- 1 自卑藏在人心里 /62
- 2 每个人都会有自卑感 /62
- 3 自卑就是看不起自己 /63
- 4 产生自卑的原因 /63
- 5 自卑者的典型心理 /64
- 6 勇敢战胜自卑 /65
- 7 从自卑中超越自我 /66
- 8 在积极进取中弥补自身的不足 /67

第十三辑 克服恐惧心理 /68

- 1 轻度恐惧有益健康 /68
- 2 恐惧的对象 /68
- 3 恐惧症的治疗 /69
- 4 抛弃恐惧心理 /70
- 5 不要恐惧失败 /71
- 6 征服生命中的所有恐惧 /72

第十四辑 克服报复心理 /73

- 1 别将自己锁在悲剧里 /73
- 2 可怜的报复者 /73
- 3 伤害是把双刃剑 /74
- 4 报复自己 /74
- 5 报复是人的一种防御本能 /75
- 6 别让仇恨挡住你的路 /75
- 7 多一点宽容 /76



第十五辑 克服自私心理 /77

- 1 自私的代价 /77
- 2 自私者自毁 /77
- 3 自私心理的成因 /78
- 4 人的本性是自私的吗 /78
- 5 如何防止儿童滋长自私心理 /79
- 6 给自己立个规矩 /80
- 7 自私心理自我调适 /81
- 8 给予是快乐的 /81

第十六辑 克服猜疑心理 /83

- 1 猜疑是夫妻生活的大忌 /83
- 2 猜疑似一条无形的绳索 /83
- 3 猜疑会让你失去最珍贵的东西 /84
- 4 人为何爱生猜疑之心 /85
- 5 如何消除猜疑心理 /86
- 6 不要有太多顾虑 /87
- 7 怎样克服恋爱中的猜疑 /88

第十七辑 克服挫折心理 /89

- 1 挫折不过是午饭中吃出的小石子 /89
- 2 自古英雄多磨难 /89
- 3 正确认识挫折 /90
- 4 挫折心理产生的原因 /91
- 5 挫折是成功的伴侣 /92
- 6 有挫折不必抱怨 /93
- 7 跌倒,别忘了立刻爬起来 /94
- 8 挫折心理的自我调适法 /95

第十八辑 克服完美主义心理 /97

- 1 何谓完美主义 /97
- 2 圆满与缺憾 /97

目录

Contents

- 3 不必吹毛求疵 /98
- 4 完美主义是一个美丽的错误 /99
- 5 完美主义者的表现 /101
- 6 与完美主义决裂 /101
- 7 缺憾也是一种完美 /102
- 8 人生总有缺憾 /102

第十九辑 克服狭隘心理 /103

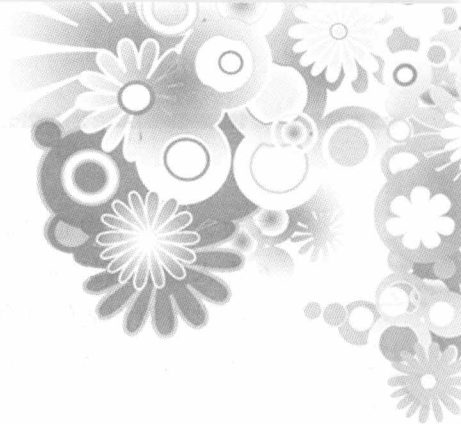
- 1 宽容是生命的财富 /103
- 2 心底无私天地宽 /103
- 3 遗忘是一种能力 /104
- 4 凡事想开一些 /105
- 5 学会宽容 /105
- 6 成大事者必有大胸襟 /106
- 7 以己度人需慎重 /107

第二十辑 克服自负心理 /109

- 1 自负就是“负”自己 /109
- 2 满招损,谦受益 /109
- 3 自负心理的三种表现 /110
- 4 自负是生存的障碍 /110
- 5 自负的心理根源 /112
- 6 适当自负 /112
- 7 适时低下你高贵的头 /113

第二十一辑 克服贪婪心理 /114

- 1 贪欲使轻松变得沉重 /114
- 2 贪婪的代价 /114
- 3 把生存的起点放得低一些 /115
- 4 节制欲望 /115
- 5 放弃是一种美德 /116
- 6 知足是一种境界 /116
- 7 生存就是福 /117
- 8 贪婪的人,是欲望的奴隶 /117



第二十二辑 克服依赖心理 /119

- 1 有定见,就有力量 /119
- 2 不要优柔寡断 /119
- 3 自己就是最好的老师 /120
- 4 不要等待别人解决你的痛苦 /121
- 5 依赖是独立生活的障碍 /122
- 6 依赖影响成长健康 /122
- 7 克服依赖的招数 /123
- 8 把自己的命运交给自己 /123

第二十三辑 克服怀旧心理 /125

- 1 怀旧应是趋新的准备 /125
- 2 怀旧心理的表现 /125
- 3 怀旧心理产生的原因 /126
- 4 怀旧心理的调适 /127
- 5 用手握住今天 /127

第二十四辑 做自己情绪的主人 /129

- 1 心平气和好做事 /129
- 2 人生中最有力量的十种好情绪 /129
- 3 管理自己的情绪 /131
- 4 做情绪的主人 /132
- 5 转移自己的情绪注意力 /133
- 6 操纵好情绪的转换器 /134
- 7 懂得控制自己的情绪 /135
- 8 放弃负面情绪 /135

第二十五辑 沟通中的心理学 /137

- 1 领导工作离不开沟通 /137
- 2 沟通力是一种关键能力 /138
- 3 不拘形式地进行良好的沟通 /139
- 4 建立完善的沟通制度 /141

目录 Contents

- 5 改善企业中沟通的困境 /143
- 6 深入基层,到处走走 /144
- 7 提供有效沟通的机会和氛围 /145
- 8 视意见为财富 /146

第二十六辑 决策中的心理学 /147

- 1 决策的正确思路 /147
- 2 恰当地改变不适当的决策 /148
- 3 决策与魄力 /149
- 4 决策与远见 /150
- 5 决策与机会 /151
- 6 决策与冒险 /151
- 7 群体决策要以个体心理为基础 /152
- 8 避免个人独断 /154

第二十七辑 社交中的心理应对 /156

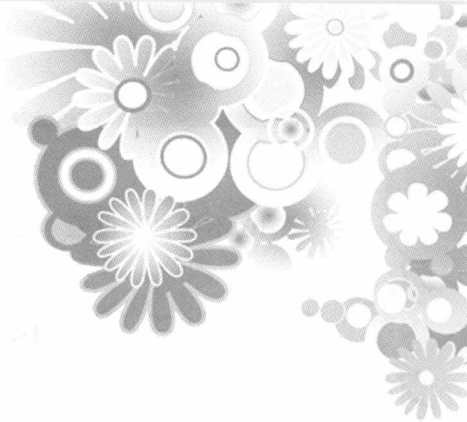
- 1 如何克服腼腆 /156
- 2 如何克服偏见 /156
- 3 如何改变消极思维 /157
- 4 如何远离社交恐惧症 /158
- 5 如何战胜孤独 /159
- 6 如何克服社交中的庸俗习气 /160
- 7 如何控制社交中的情绪波动 /161

第二十八辑 和别人更好交往的心理学 /163

- 1 听其言,观其行,察其心 /163
- 2 了解、尊重、迎合:对待他人的三种态度 /164
- 3 培养社交中观察人的能力 /165
- 4 社交高手必善体察人心 /166
- 5 透过视线看心态 /167
- 6 眼神与心理 /168

第二十九辑 如何让自己受人欢迎 /170

- 1 怎样的人受人欢迎 /170



- 2 让别人感觉你“很成功”的社交技巧 /171
- 3 让别人感觉你“可以信赖”的社交技巧 /172
- 4 让别人认为你“做事很积极”的社交技巧 /174
- 5 让别人感觉你很有才干的社交技巧 /176
- 6 增加与他人的亲密感的社交技巧 /178
- 7 增强你的幽默感的社交技巧 /180
- 8 获得他人好感的社交技巧 /180
- 9 受领导欢迎的社交技巧 /182
- 10 坦诚接受领导批评的社交技巧 /184
- 11 受同事欢迎的社交技巧 /185

第三十辑 成功需要积极心理学 /188

- 1 积极心态是创造财富的关键 /188
- 2 用积极的暗示来改变自己 /189
- 3 哈佛的“积极心理”课 /190
- 4 给自己注入“积极基因” /191
- 5 解放你我的积极心理学 /192
- 6 积极心态与消极心态 /194
- 7 以积极的态度对待失败 /195
- 8 培养积极心态的步骤 /196
- 9 关于积极心态的具体建议 /197
- 10 沙漠里也能找到星星 /198
- 11 走好心灵的独木桥 /199
- 12 心态真的可以决定一切 /200

第三十一辑 成功离不开潜意识心理学 /202

- 1 暗示的力量 /202
- 2 潜意识的非凡记忆功能 /203
- 3 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 /204
- 4 如何开发利用你的潜意识 /205
- 5 不要强迫你的潜意识 /206
- 6 把潜意识应用到学习语言上来 /207
- 7 教你轻轻松松背单词 /208
- 8 快速阅读法 /209
- 9 潜意识思维:延缓衰老的进程 /210

目 录 *Contents*

10 不要自我设限 /211

第三十二辑 良好的记忆需要健康心理的支持 /213

- 1 什么是记忆 /213
- 2 记忆的分类 /214
- 3 记忆与遗忘 /215
- 4 记忆有哪些障碍 /216
- 5 不良心理状态有损记忆 /217
- 6 增强记忆力的心理训练 /218
- 7 10种科学高效的记忆方法 /219

第三十三辑 成功离不开兴趣心理学 /223

- 1 在你最感兴趣的事物上,隐藏着你的秘密 /223
- 2 兴趣在哪里,成功或许就在哪里 /224
- 3 发挥你的优点而不是克服你的缺点 /225
- 4 人摆错了位置就是庸才 /226
- 5 精英总是善于将长处化为成效 /227

第三十四辑 用人与留人中的心理学 /229

——知人善任的艺术

- 1 用人以长,容人之短 /229
- 2 察人所短,因人而用 /230
- 3 人心各异,方法有别 /230
- 4 放手让下属去干,会有意想不到的成就 /233
- 5 只有合理分工才能使下属心情舒畅 /234
- 6 人只有做符合自己秉性的事才会更积极 /235
- 7 用人与信任——用人不疑,疑人不用 /235
- 8 激起下属的好斗心,才能使他有更大的决心 /236
- 9 多方面的心理抵触导致人才流失 /238
- 10 有失公平的用人心理 /239
- 11 玩弄权术是用人的忌讳 /240
- 12 让员工产生归宿感是留住人才的根本方法 /241
- 13 用人方式要以人性为出发点 /243
- 14 轻易地开除员工只能造成更多人的心理不安 /244

15 合适的解雇方法要以保护员工自尊心为基础 /245

第三十五辑 孩子个性培养中的心理学 /247

- 1 不做“独行侠” /247
- 2 抬头的含羞草 /248
- 3 抑制虚荣的种子 /249
- 4 逆反是一种成长的宣言 /250
- 5 让丑小鸭变成白天鹅 /251
- 6 一边受伤一边学坚强 /253
- 7 百害而无一利的自我否定 /254
- 8 愤怒是魔鬼 /256
- 9 当孩子遭遇嫉妒时 /257
- 10 破解青春期焦虑症 /258
- 11 骄兵必败 /260
- 12 谁是谁的依赖 /261

第三十六辑 孩子自立教育中的心理学 /263

- 1 独立,才能思考 /263
- 2 自己的事情自己做 /264
- 3 劳动是一种习惯 /265
- 4 尊重孩子的隐私 /266
- 5 他的时间他做主 /267
- 6 勇气是尝试出来的 /268
- 7 孩子,你能行 /269
- 8 当孩子爱上冒险 /270
- 9 培养孩子的安全意识 /271

第三十七辑 孩子学习能力培养中的心理学 /273

- 1 和孩子一块儿学习 /273
- 2 培养孩子的上进心 /274
- 3 培养孩子的阅读兴趣 /275
- 4 培养孩子的毅力 /276
- 5 增强孩子的注意力 /277
- 6 拓宽孩子的想像力 /278
- 7 智慧,来源于提问 /279

目录 *Contents*

- 8 孩子学习偏科怎么办 /280
- 9 让孩子远离开学焦虑症 /281
- 10 让孩子远离学习焦虑症 /282
- 11 让孩子远离考试焦虑症 /283
- 12 分分分不是孩子的命根 /284
- 13 “一事不成”并非终生无成 /286

第三十八辑 孩子情商培养中的心理学 /288

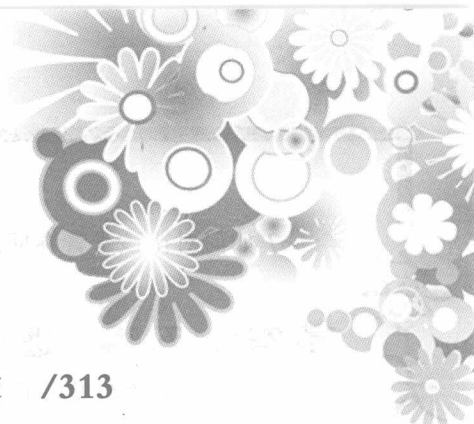
- 1 正确处理偶像崇拜 /288
- 2 “人要衣装”并非“人靠衣装” /289
- 3 让孩子与老师正常相处 /290
- 4 朋友多了路好走 /291
- 5 正确对待孩子的异性朋友 /293
- 6 走过路过也要错过 /294
- 7 电脑那端的小朋友 /295
- 8 分享阳光、分担风雨 /297
- 9 懂得放弃 /298
- 10 把时间分给孩子 /300
- 11 教育孩子要时时处处 /301

第三十九辑 上网成瘾者的心理调适 /302

- 1 上网成瘾,正常生活的灾难 /302
- 2 上网成瘾,不容忽视 /303
- 3 上网成瘾是一种心理疾病 /303
- 4 网络综合症 /304
- 5 如何正确看待网络 /305
- 6 上网成瘾者自我调适 /306
- 7 青少年上网成瘾的戒除方法 /306

第四十辑 失眠者的心理调适 /308

- 1 让睡眠顺其自然 /308
- 2 不要太过于关注睡眠问题 /308
- 3 睡不好觉的苦恼 /309
- 4 安然入睡四大误区 /310
- 5 为什么会失眠 /311



6 克服失眠的方法 /311

7 失眠食物疗法 /312

第四十一辑 饮酒成瘾者的心理调适 /313

1 饮酒成瘾非小事 /313

2 饮酒成瘾者生活烦恼 /313

3 饮酒为何能成瘾 /314

4 酗酒的危害 /315

5 怎样戒掉酒瘾 /315

6 饮酒成瘾者的自我调适 /316

第四十二辑 赌博成瘾者的心理调适 /318

1 赌博的根源 /318

2 赌博的危害 /318

3 赌博伤财又伤身 /319

4 赌博瘾的自救方法 /319

第四十三辑 夫妻心理调适 /321

1 丈夫对妻子的不满 /321

2 妻子对丈夫的不满 /321

3 爱情是件易碎的艺术品 /322

4 宽容是爱的精髓 /322

5 永恒的三个字 /323

6 别让爱情哭泣 /324

7 爱情诊所 /324

8 夫妻和谐的心理需要 /325

第四十四辑 青春期的心理调适 /327

1 正确认识青春期综合症 /327

2 青少年缺乏朝气的原因 /327

3 青少年心理健康八项标准 /328

4 青春期综合症自我调适 /329

5 青春期综合症产生的原因 /330

6 青少年怎样克服考试焦虑症 /330

目录 *Contents*