

XINGFU
DINGLV

焦海利◎著



幸福 定律

了解幸福心理学，提高幸福感

平复你内心的忧愁、郁闷、焦虑、压力、畏惧、愤怒、怨恨、嫉妒……
减少幸福感的流失



幸福 定律

焦海利◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福定律 / 焦海利著. — 长春 : 吉林出版集团
股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5231-3

I . ①幸… II . ①焦… III . ①幸福 - 通俗读物

IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 134155 号

幸福定律

著 者 焦海利

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260 千字

印 张 18

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办 : 010-63109269

发行部 : 010-67208886


印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5231-3

定价 : 45.00 元

版权所有 侵权必究

关于作者



焦海利，资深编辑，担任过选题、文案策划，自由撰稿人。写走心文字，与你分享生活感悟。保持一颗赤子之心，追求在梦想的路上。书写记事，只为求得内心的温润良善，敏锐地感知生命的意义。愿用走心、有温度又有态度的文字，邂逅每一个为梦想而认真生活的人。

责任编辑：王 平 史俊南

封面设计： 朝聖設計 · 阿 正

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

第一辑 CHAPTER 01

提高生活质量的心理学

- 003 心理学让人生更美好
- 006 常见的心理效应
- 010 保持心理平衡，维护心理健康
- 015 心理适应力
- 018 学会自我调整心理状态
- 022 奖励是很好的心理促进法
- 025 把握心理因素
- 028 释放心理压力
- 031 提升心理素质

第二辑 CHAPTER 02

学点谋略心理，做人更成功

- 037 观察形势，投其所好
- 041 朋友在精不在多

- 045 名利面前辨真伪
- 048 酒后吐言需慎重
- 051 有点心机也无妨
- 055 原则面前，懂得变通
- 058 胜不骄才胜更长
- 061 不被外界左右你的情绪
- 064 没必要一味取悦他人

第三辑 CHAPTER 03

学点为人处世心理使你如虎添翼

- 069 积极地自我心理暗示
- 074 人情即人际
- 077 道不同也能相谋
- 080 当断则断，心动不如行动
- 084 别把你的内心全透露在脸上
- 088 坚持有时，放弃有时
- 091 正确看待被批

目录

CONTENTS

094 低姿态，高收成

第四辑 CHAPTER 04

学点心理学，在社交中游刃有余

- 099 把握握手的心理知识
- 103 记住他人的名字
- 107 诚信不足，友谊全崩
- 111 君子交之有律
- 114 胸怀大志，大度为怀
- 117 放下仇恨，化干戈为玉帛
- 120 融会贯通，左右逢源
- 123 与人为善，其乐融融
- 126 大事清楚，小事糊涂

第五辑 CHAPTER 05

学点说话心理成为口才高手

- 131 赞赏拉近心的距离
- 135 把话说到点说到心
- 139 创造谈话前的愉快气氛
- 142 玩笑不过界
- 145 场合不同话不同
- 149 说话有心，不失分寸
- 152 晓之以理，动之以情
- 155 共鸣感让话更投机

第六辑 CHAPTER 06

学点心理学，做事更有效率

- 161 改变人云亦云心理
- 164 改变盲目从众心理
- 167 改变看准优点不放心理

目录

CONTENTS

- 171 改变害怕竞争心理
- 174 注意力别只停留在你身边
- 177 硬碰硬更容易两败俱伤
- 180 懂让利更得利
- 183 苦难检验人心
- 186 看破不说破是智慧

第七辑 CHAPTER 07

学点心理学，职场之位更稳固

- 191 完善自我，分清是非
- 194 愚忠不利发展
- 197 老板没你想得那么可怕
- 200 自信彰显魅力

第八辑 CHAPTER 08

纵横商场，学点心理学更顺利

- 205 聪明应对突变形势
- 209 深刻理解谈判心理
- 212 人才是企业制胜的法宝
- 215 不吝啬你的创新
- 219 跟你的客户走走心
- 222 敢于迈出第一步
- 225 贯彻“客户价值”理念
- 228 创新求生存
- 231 抓住机遇，合理利用时机

第九辑 CHAPTER 09

卓越的管理者都会学的心理学

- 237 自我调适领导者性格
- 241 树立管理者威信

目录

CONTENTS

- 244 培养管理者吸引力
- 247 优秀的管理者善于满足员工心理
- 250 建立完善的奖励机制
- 253 危机能增强员工凝聚力
- 256 完善企业管理制度

第十辑 CHAPTER 10

心理学力量，助你走向成功

- 261 激发你对成功的最大欲望
- 264 百思不如一动
- 267 发现自己的优点
- 271 时间是成功者的生命
- 274 开发你的潜意识

提高 生活质量的 心理学



或许，和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。心理学到底在讲些什么呢？心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。心理学家们说，他们的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，从而提高人类的生活质量。

人是一个开放的自我调节系统，人的心理与生理是统一的整体，人的心理活动是受人体的高级神经中枢——大脑控制的。健康的人在生理、心理上都处于动态平衡，维持这种动态平衡需要一定的条件，需要人所共有的心理现象，即个体和社会生活所必需的事物在人脑中的反映。这些，也只有你认真学习心理学，才能更好地懂得。

心理学让人生更美好

[为什么要懂一点心理学]

心理学一词来源于希腊，诞生于19世纪初，是灵魂的科学。希腊文中认为灵魂就是呼吸和气体的意思，一切生物、有机群体生存都是依靠呼吸，也就是由灵魂而来的，后来由于科学的发展，把灵魂改成心灵。科学的心理学不仅对很多现象做出了说明，还阐述了很多事物的发展规律。

不论处在哪个年龄阶层的人，懂一点心理学总是有必要的。懂得心理学，能使你变得勇敢、坚强，独立去面对现实中的困难、矛盾、挫折、悲伤及痛苦。面对人生的心理状态非常重要，心理学涉及很多方面，包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理健康与心理障碍、心理测试学、咨询心理学、心理咨询技巧、心理测试技能、心理诊断技能等。当然，这些都需要人们去不断地掌握和理解，这样，人生才会绚丽多彩。

人有生理和心理需要，人的生理需要有温度、氧气、水、食物等；人的心理需要有睡眠、休息和寻求刺激。这些基本的需要得到适当满足，继而产生安全需要、友谊和爱的需要、尊重和自尊的需要，直到能最大限度地发挥个体潜在的能

力。然而，如果生理、心理动态平衡失调超出一定限度，个体已不能自动使之恢复，则表现为生理、心理功能失调，形成病态，比如：神经衰弱、睡眠过度、抑郁、焦虑、孤独、社交恐怖等。如果人没有能力按社会认为适宜的方法行动，以至其行为的后果不适应本人或社会，这就是通常所说的“心理障碍”。

随着人们的生活压力越来越大，研究心理学对探索人生、了解人们内心活动有着极为重要的作用。人们也普遍意识到生活中的各个系统都与心理学息息相关，常常通过它来调节自己的行为能力。心理学有很好的实用价值，使人们感到学习心理学可以很好地利用它的价值，提高个人素质。心理学深入到每一个人的心中，为我们以后达到更好的人生目标奠定了基础。

[了解心理，透析人生]

心理学是现代人们生活中涉及最为广泛的话题。不论人们的衣食住行，还是社会交往，都离不开心理学，都需要涉及心理学的方方面面。心理学支撑、改变着我们人类的一切生活。现代心理学的发展，在理论上已基本形成，而且成为了一门独立的科学体系。而且它在社会实践中针对各个不同的派系，建立了相互的联系，从而派生出许多分支学科。

1. 普通心理学

普通心理学研究正常成人的心理过程和个性心理特征的一般规律，是心理学中最基本、最重要的基础研究。按照心理活动的基本过程和个性心理特征，可以把普通心理学分为感觉心理学、知气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

普通心理学研究心理过程的发生发展和个性形成的一般规律，既包括过去人们公认的理论 and 规律，也包括人们不一定公认的但已经产生的学派理论和学说。它尚是一个比较年轻的学科，目前还在继续研究中，未来还将得到更大力度的研究。

2. 社会心理学

社会心理学是研究个人群体在社会中的人际交往、心理特征、行为等的学

科。它着重强调人类与社会所发生的一切必然联系，比如：家庭、婚姻，它们的存在对社会的影响。

3. 发展心理学

发展心理学是一门新兴的学科，它是研究个体与时代问题的学科。发展中的个体在各个阶段中有不同的内在表现，它们的主要矛盾就是怎样获得科学合理的心理学指导。发展不是一次就能完善的，而是要依照一定的时间、一定的规律进行的，因此发展心理学分为：婴儿心理学、幼儿心理学、学龄心理学、少年心理学、老人心理学等。各阶段的心理学都是反映各年龄段的发展本质，也是对正在发展中的人们进行科学合理教育的学科。

存在心理问题的人群，往往把自己心里所存在的问题向咨询师反映。恰当处理与外界不合理的思维、情感和反映方式，并学会融入外界社会，不仅能够帮助自己解决问题、排除困扰，还能掌握自我调节的方法，从而提高生活质量，提高工作效率，成功教育子女，处理好家庭关系。

心理小贴士

人生总是充满了变数和挫折，心理学的研究不可避免的渐渐被这个社会所认知，引导人们去研究它，探索人生奥妙。心理学深入到生活中的各个方面，只有了解自己的心理，懂得如何去把握心理活动与社会的联系，人生才会变得美妙无比。通过对自己心理的了解，找出心理矛盾的所在，从而让自己更好的适应社会生活。