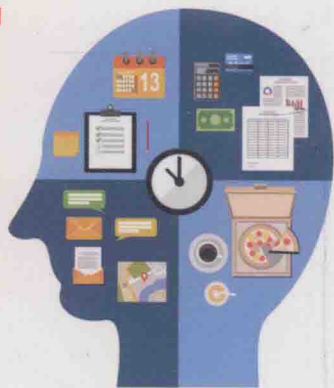


人人都应掌握的 日常生活 心理学



(双色手绘图解版)

今日头条心理专栏认证作者、国家二级心理咨询师
从心理学专家视角给你的困惑有效解答 / 实用又有趣的日常生活心理学

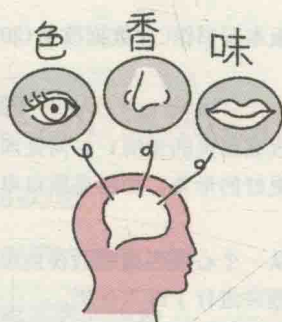
帮你解决日常交往中
“疑难杂症”

领会他人行为中隐藏的
心理学奥妙

帮你得心应手掌握人生

人人都应掌握的 日常生活 心理学

(双色手绘图解版)



速溶综合研究所 明月 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人人都应掌握的日常生活心理学：双色手绘图解版 /
速溶综合研究所，明月著. — 北京：人民邮电出版社，
2018.7

ISBN 978-7-115-48201-3

I. ①人… II. ①速… ②明… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第060097号

内 容 提 要

如何收获甜美的爱情？如何处理婆媳关系？如何有效减肥？职业倦怠怎么办？如何打造更好的形象？如何克服自卑感？这些与你息息相关的问题，都能在书中找到答案。

本书从一个心理咨询师的视角出发，精心挑选了人们在工作与生活中遇到的各种典型问题并进行了深入分析。

全书共六章，分别为“生活篇”“自我成长篇”“恋爱篇”“婚姻家庭篇”“人际关系篇”与“职场篇”。那些有趣的小故事将能让你感同身受；那些严谨的心理解析将让你透过各种现象看到行为背后的心理秘密；大量切实可行的锦囊妙计将让你直接掌握解决各类问题的方法。

本书适合那些迫切希望解除工作与生活中的各种困惑、掌握可行的解决方法以及对心理学感兴趣的人士阅读参考。

-
- ◆ 著 速溶综合研究所 明 月
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6.5 2018年7月第1版
字数：198千字 2018年7月河北第1次印刷
-

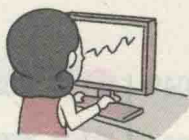
定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录 CONTENTS



第1章

生活篇

——没有诗和远方的日常生活

- 008 | 1.1 让眼前的平凡生活增色的方法
- 012 | 1.2 囊中羞涩如何实现走遍天下的旅行之梦
- 017 | 1.3 如何应对网络与现实人格不同的现象
- 021 | 1.4 如何克服购物成瘾的问题
- 025 | 1.5 如何克服长期失眠的问题
- 030 | 1.6 为何“吃货”的人生如此多彩
- 034 | 1.7 如何科学合理地减肥
- 038 | 1.8 如何培养一些终身受用的好习惯

第2章

自我成长篇

——有些问题，你需要弄明白

- 044 | 2.1 抑郁症不只是不开心，需要进行专业治疗

- 049 | 2.2 强迫症到底强迫了你什么？如何应对？
- 054 | 2.3 有哪些基本的人格弱点需要克服？
- 059 | 2.4 患上了一种叫作“拖延症”的病，如何应对？
- 063 | 2.5 情绪管理是每个人的必修课
- 068 | 2.6 学会独处是一个人成熟的标志

第3章

恋爱篇

——扑通扑通的“爱”

- 074 | 3.1 命中注定的一见钟情——灯火阑珊处
- 078 | 3.2 得不到的永远在躁动
——红玫瑰与白玫瑰之争
- 083 | 3.3 喜欢对我们有好感的人——投以木桃报以琼瑶
- 087 | 3.4 “异地恋”现象的心理学分析
——久长之情不在朝暮
- 092 | 3.5 “恋爱保鲜”的心理学分析——白首不相离
- 096 | 3.6 破解“爱人前任”问题的心理学分析

第4章

婚姻家庭篇 ——童话里没有续写的故事

- 106 | 4.1 后童话故事——平凡真实的连理枝
- 110 | 4.2 婚姻保鲜攻略——如胶似漆的蒲苇与磐石
- 115 | 4.3 婆媳关系攻略——用智慧替代小聪明
- 120 | 4.4 “妈宝”们的心理学分析——改变要从自己开始
- 124 | 4.5 生孩子的意义——飞翔的纸鸢
- 128 | 4.6 “七年之痒”现象的心理学分析
- 132 | 4.7 “出轨”行为的心理学分析——被遗忘的信誓旦旦
- 136 | 4.8 离婚现象的心理学分析——别两宽各生欢喜

第5章

人际关系篇 ——有些事情可以不用找咨询师

- 142 | 5.1 印象管理——装饰你自己

- 148 | 5.2 人际交往自带价值属性
- 152 | 5.3 找准自我定位很重要
- 156 | 5.4 口头语言表达是一门技术活
- 160 | 5.5 “好话”的能量大得超乎想象
- 165 | 5.6 倾听是一种普世的大智慧

第6章

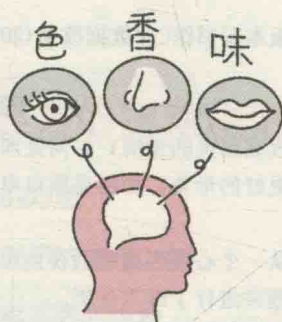
职场篇

——套路满满的修行之路

- 170 | 6.1 如何做到低调、从容地入职
- 174 | 6.2 微笑和沉默是最有效的职场“秘密武器”
- 178 | 6.3 如何做好任务分配、责任划分
- 182 | 6.4 工作出问题，要敢于承认并担当
- 187 | 6.5 升职是天时地利人和的事
- 192 | 6.6 职业倦怠需修复，还要做好精力管理
- 197 | 6.7 转行需谨慎，要做好准备及调整
- 202 | 6.8 如何做到优雅地离职

人人都应掌握的 日常生活 心理学

(双色手绘图解版)



速溶综合研究所 明月 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都应掌握的日常生活心理学：双色手绘图解版 /
速溶综合研究所，明月著. — 北京：人民邮电出版社，
2018.7

ISBN 978-7-115-48201-3

I. ①人… II. ①速… ②明… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第060097号

内 容 提 要

如何收获甜美的爱情？如何处理婆媳关系？如何有效减肥？职业倦怠怎么办？如何打造更好的形象？如何克服自卑感？这些与你息息相关的问题，都能在书中找到答案。

本书从一个心理咨询师的视角出发，精心挑选了人们在工作与生活中遇到的各种典型问题并进行了深入分析。

全书共六章，分别为“生活篇”“自我成长篇”“恋爱篇”“婚姻家庭篇”“人际关系篇”与“职场篇”。那些有趣的小故事将能让你感同身受；那些严谨的心理解析将让你透过各种现象看到行为背后的心理秘密；大量切实可行的锦囊妙计将让你直接掌握解决各类问题的方法。

本书适合那些迫切希望解除工作与生活中的各种困惑、掌握可行的解决方法以及对心理学感兴趣的人士阅读参考。

-
- ◆ 著 速溶综合研究所 明 月
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6.5
字数：198千字
- 2018年7月第1版
2018年7月河北第1次印刷
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录 CONTENTS



第1章

生活篇

——没有诗和远方的日常生活

- 008 | 1.1 让眼前的平凡生活增色的方法
- 012 | 1.2 囊中羞涩如何实现走遍天下的旅行之梦
- 017 | 1.3 如何应对网络与现实人格不同的现象
- 021 | 1.4 如何克服购物成瘾的问题
- 025 | 1.5 如何克服长期失眠的问题
- 030 | 1.6 为何“吃货”的人生如此多彩
- 034 | 1.7 如何科学合理地减肥
- 038 | 1.8 如何培养一些终身受用的好习惯

第2章

自我成长篇

——有些问题，你需要弄明白

- 044 | 2.1 抑郁症不只是不开心，需要进行专业治疗

- 049 | 2.2 强迫症到底强迫了你什么？如何应对？
- 054 | 2.3 有哪些基本的人格弱点需要克服？
- 059 | 2.4 患上了一种叫作“拖延症”的病，如何应对？
- 063 | 2.5 情绪管理是每个人的必修课
- 068 | 2.6 学会独处是一个人成熟的标志

第3章

恋爱篇

——扑通扑通的“爱”

- 074 | 3.1 命中注定的一见钟情——灯火阑珊处
- 078 | 3.2 得不到的永远在躁动
——红玫瑰与白玫瑰之争
- 083 | 3.3 喜欢对我们有好感的人——投以木桃报以琼瑶
- 087 | 3.4 “异地恋”现象的心理学分析
——久长之情不在朝暮
- 092 | 3.5 “恋爱保鲜”的心理学分析——白首不相离
- 096 | 3.6 破解“爱人前任”问题的心理学分析

第4章

婚姻家庭篇 ——童话里没有续写的故事

- 106 | 4.1 后童话故事——平凡真实的连理枝
- 110 | 4.2 婚姻保鲜攻略——如胶似漆的蒲苇与磐石
- 115 | 4.3 婆媳关系攻略——用智慧替代小聪明
- 120 | 4.4 “妈宝”们的心理学分析——改变要从自己开始
- 124 | 4.5 生孩子的意义——飞翔的纸鸢
- 128 | 4.6 “七年之痒”现象的心理学分析
- 132 | 4.7 “出轨”行为的心理学分析——被遗忘的信誓旦旦
- 136 | 4.8 离婚现象的心理学分析——别两宽各生欢喜

第5章

人际关系篇 ——有些事情可以不用找咨询师

- 142 | 5.1 印象管理——装饰你自己

- 148 | 5.2 人际交往自带价值属性
- 152 | 5.3 找准自我定位很重要
- 156 | 5.4 口头语言表达是一门技术活
- 160 | 5.5 “好话”的能量大得超乎想象
- 165 | 5.6 倾听是一种普世的大智慧

第6章

职场篇

——套路满满的修行之路

- 170 | 6.1 如何做到低调、从容地入职
- 174 | 6.2 微笑和沉默是最有效的职场“秘密武器”
- 178 | 6.3 如何做好任务分配、责任划分
- 182 | 6.4 工作出问题，要敢于承认并担当
- 187 | 6.5 升职是天时地利人和的事
- 192 | 6.6 职业倦怠需修复，还要做好精力管理
- 197 | 6.7 转行需谨慎，要做好准备及调整
- 202 | 6.8 如何做到优雅地离职

第1章

生活篇

没有诗和远方的日常生活





1.1

让眼前的平凡生活增色的方法

编者
二三语

高晓松的一句“生活不止眼前的‘苟且’，还有诗和远方”，轻易地激起了人们心中对远方的殷切向往，也折射出了人们对眼前平凡生活的种种想法。

——到不了的地方叫远方，远方固然令人神往，但是我们不得不承认：生活中更多的是眼前的“苟且”。

► 生活困顿中的言明

言明对现在的生活有些厌倦，每天就是吃饭、上班、约会、睡觉，偶尔打打羽毛球、篮球，日子过得就像流水线一样枯燥乏味。

他觉得每天都过得很麻木，没有特别开心的事，也没有什么不开心的事，如同行尸走肉，这种看似平静的生活给他带来了烦恼。生活里没有什么特别的事发生，每天处理的都是各种鸡毛蒜皮的小事，这让他没有价值感和存在感。作为一个二十几岁的小伙子，他希望过精彩纷呈的生活。

眼前日复一日的平凡生活让他觉得压抑，他很想改变。他问

我：“是不是只有出去旅行，去不一样的地方看看，才能体验到诗意的生活？”

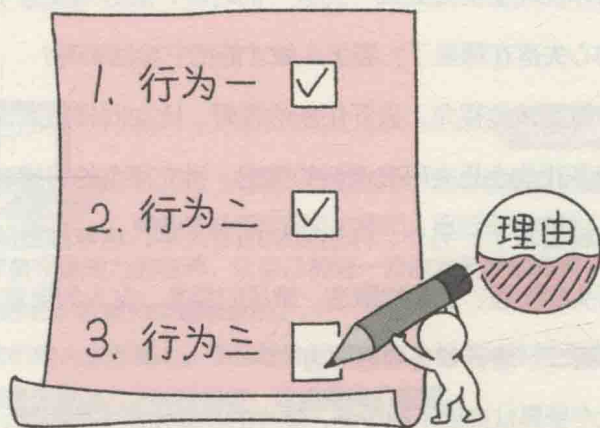
► 对“苟且生活易厌倦”的心理解析

我们可以用“过度理由效应”来解析这些现象。

“过度理由效应”是指每个人都力图使自己和别人的行为看起来合理，因此总是为行为寻找理由。一旦找到了认为充分的理由，一般就不会再继续寻找下去。在寻找行为原因的时候，总是先找那些显而易见的外在原因。当外部原因足以解释行为的时候，人们一般就不再去寻找内部深层次的原因了。

从言明的描述来看，他是一个外归因倾向的人。外归因是指存在于个人自身之外、影响行为发生的条件和因素，包括机会和他人

过度理由效应



的影响、环境条件等。

当言明的生活状况陷入胶着状态时，他觉得生活很无趣是因为生活中没有特别刺激的事件出现。他认为只有改变生活的环境，例如出去旅行，才能改变现状。当他找到这个原因之后，他认为这个理由足以解释当前的局面，所以他不会再去考虑自己存在什么问题、怎样去改变自己。

► 让平凡生活增色的锦囊妙计

那么我们怎样才能让平凡的生活增色呢？

锦囊一：把日子过成诗

没有诗意的心，哪怕到达了所谓的远方，也会很快陷入新的“苟且”中；有颗诗意的心，哪怕生活再琐碎，也堪比远方的美丽就在眼前。

当你发现生活处处都“苟且”的时候，就必须反思了：你那颗诗意的心失落在哪里了？要怎么做才能把它捡回来呢？

你需要转换视角，去开拓新的视野。比如同样是煮饭做菜，如果你能多花些心思去研究调料的搭配、讲究摆盘的美感，那么烹饪的乐趣就出来了。另外，你还需从细节入手，培养细微的感受力，比如石头的纹理、云朵的飘逸、微风的轻柔、友人的笑容……

锦囊二：培养审美和感知力

这个世界从来就不缺少美，缺少的是能发现美的眼睛，生活亦是