

无处 不在的

心理学

袁丽萍◎编著

帮你通往成功人生

无处 不在的

心理学

袁丽萍 编著



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

无处不在的心理学 / 袁丽萍编著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4101-0

I. ①无… II. ①袁… 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037986号

无处不在的心理学

编 著	袁丽萍
总 策 划	马泳水
责任编辑	王 平 史俊南
装帧设计	中北传媒
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	12.5
版 次	2018年7月第1版
印 次	2018年7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) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4101-0

定 价: 45.80元

版权所有 侵权必究

前言

什么是能够使人生活得幸福的学问？

经济学？经济学家不一定是富翁，何况有钱人不一定幸福。

那么是医学？当然。但身体健壮的人也不一定就感到幸福。

法律呢？它涉及公平、正义、权利等等与社会发展相关的问题，当然与幸福有关，但对个人而言，影响还是间接而不确定的。

数学、物理学、化学、生物学、天文学、地质学……那就更遥远了。

也许，和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。心理学到底是做什么的呢？心理家们说，他们的任务就是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。

心理学在现代人的生活中是涉及很广的一个主题，因为不管我们要做出一个怎样的决定，或有一些怎样的习惯，都是受我们的心理支配的。小到生活中的衣食住行，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多个人心理作用的结果。

进入 21 世纪，人们从过去贫乏的物质年代进入了一个物质经济空前繁荣，科技文明飞速发展的时代，从过去只求温饱，无暇更多关注生活质量的窘境中走了出来。生活在我们的手中焕发出五彩的光芒。我们开始越来越重视我们的生活质量，越来越开始关注我们的内心世界。

在现代社会，由于生活节奏的加快，竞争意识的提高以及噪音、拥挤等环境问题的加剧，使人们的心理负担加重。物质生活

无处不在的心理学

与精神生活的反差，使人们在获得成功的同时往往亦感到若有所失。人际关系的改变、利益关系的改变，常常使人们近在咫尺却犹如远在天涯。理想与现实、个人与社会、要求与能力、欲望与道德的种种矛盾频频袭来。

生活中有很多可能，也有很多预想不到的事情，但是生活中的心理学却是一个永恒的话题。不同的人有不同的心理，于是，相同的事情才有了不同的状态。美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认乌云的存在，但别忘了乌云边缘的光明。”这句话告诉我们，认识到心理学在生活中的重要作用，控制自己的冲动，处理好自己的心理危机，就是一种对自我心理的自控能力。只要具备这种能力，就会拨开乌云见光明。

本书力图不拘泥于心理学的理论体系，不是从纯理论的角度探究人类心理活动的奥秘，而是从人们的日常生活和工作实际出发，选择了一些重要而有趣味的问题，作了一些介绍和说明，使读者对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、事业、人际关系能够有一个比较粗略的了解，并细致入微地阐述了如何解除种种心理困惑和生活困扰。

剖析人生心态，解读生命密语，剪除心灵杂草，正是本书的宗旨。那么，请在本书的带领下，走进心理学的殿堂，去收获属于您自己的幸福和成功吧！你或看到，在我们的生活中，心理学无处不在。

编者

目 录

第一章 成功人生的心理学.....	1
成功的人生可以规划.....	1
生活需要一个目标.....	3
让目标变得更现实.....	5
全局考虑最高效.....	7
浮躁让人迷失方向.....	9
强烈欲望促进潜力爆发.....	11
缺陷不是成功的障碍.....	13
学会自我激励.....	15
求人不如求己.....	17
不要让心态随他人摇摆.....	19
成功来自于果断行动.....	21
该出手时就出手.....	23
改变犹豫不决的心态.....	26
成就险中求.....	28
成功孕育在坚持中.....	30
将压力转化为动力.....	32
做人需要“内方外圆”.....	34
理解适者生存的原则.....	35
身后有余要缩手.....	37
创业容易守业难.....	39

无处不在的心理学

时间资源无尽却有限	41
无须为错误强辩	43
不要沉溺于损失之中	45
不要被成功欲绑架	48
小心被名利遮住双眼	50

第二章 学习中的心理学 52

靠学习保持竞争优势	52
勤学者必然好问	54
学习必须“学以致用”	56
不要变成“书呆子”	58
有哪些先进的学习方法	60
学习也有捷径可走	62
学习习惯比分数更重要	64
读书要有选择	66
良好习惯有助高效阅读	68
如何消除厌学情绪	70
读书要“见缝插针”	72
突破学习的“高原期”	74
后进生如何提高成绩	76
学习不能“临时抱佛脚”	78
培养预习的习惯	80
用复习巩固学习成果	82
把学习和思考结合起来	84
养成勤于观察的习惯	86
让注意力更集中	88
提高分析能力	90

提高记忆的品质.....	92
集中精力才能有效记忆.....	94
考试不要作弊.....	96
缓解考试时的焦虑.....	98
考试落榜怎么办.....	100

第三章 工作中的心理学..... 103

重视职业的选择.....	103
在单调中寻找工作乐趣.....	105
提高工作热情.....	107
工作中需要谨慎细心.....	109
怎样争取升迁的机会.....	111
克服独往独来心态.....	113
建设和谐的工作团队.....	115
怎样提高团队凝聚力.....	117
应对办公室里的“小圈子”.....	119
要依靠才能领导下属.....	121
调动员工的积极性.....	123
处理好与领导的互动关系.....	126
积极与老板沟通.....	128
不要随意跳槽.....	130
跳槽前要做好心理准备.....	132
不要用离职来“解气”.....	134
工作中要有效率观念.....	136
怎样使用电话才有效率.....	138
养成勤看钟表的习惯.....	140
在工作中多运用图表.....	142

无处不在的心理学

及时清理办公桌·····	144
加班不是好习惯·····	146
不要把工作带回家·····	147
不要做工作的奴隶·····	149
失业了怎么办·····	151

第四章 社会交往的心理学····· 154

构建良好的人际关系·····	154
互惠是人际关系的基础·····	156
君子之交淡如水·····	158
把握好自己的社会角色·····	160
学会与他人合作·····	162
应当婉转地表示拒绝·····	164
评价别人要全面·····	166
真诚的赞美赢得友谊·····	168
不念旧恶，宽以待人·····	170
要习惯说“我们·····”·····	172
懂得察言观色·····	174
交谈要讲究分寸·····	176
初次见面必须举止得体·····	178
用好你的名片·····	180
握手要认真·····	182
注视对方的眼睛·····	184
记住别人的名字·····	186
怎样向别人借钱·····	188
人际关系不能过于亲密·····	190
避免谈论别人的隐私·····	192

切勿交浅言深·····	194
做人不必强出头·····	196
走出孤僻的阴影·····	198
虚荣会扭曲人际关系·····	200
不要用报复发泄怨恨·····	202

第五章 身心健康的心理学····· 205

学会放松和减压·····	205
正确使用心理防卫术·····	207
攀比增加人的烦恼·····	209
自恋是幼稚的表现·····	211
怎样缓解焦虑·····	213
提高挫折抵抗力·····	215
悲观者虽生犹死·····	217
自卑吞噬人的才能·····	219
自负显示心灵的渺小·····	221
自私是与世隔绝的墙·····	223
疑神疑鬼令人紧张·····	225
逆反令人孤寂·····	227
迷信活动使人迷·····	229
完美的人不健康·····	231
学会幽默和自嘲·····	233
合理宣泄情绪·····	235
愤怒等于自杀·····	237
最大的危险是空虚·····	239
抑郁是“心灵感冒”·····	241
行动是治愈恐惧的良药·····	243

无处不在的心理学

生活要张弛有度·····	245
偶尔做个“厚脸皮”·····	247
人应当是独立自主的·····	249
懒惰使人生锈·····	251
冲动是魔鬼·····	253

第六章 爱情中的心理学····· 255

爱从哪里来·····	255
男人女人大不同·····	257
男女如何表达感情·····	259
为什么女人爱唠叨·····	262
男性的心理禁区·····	264
初恋的特点·····	266
情人眼里出西施·····	268
异性之间的友谊·····	270
落花有意，流水无情·····	272
情窦初开话“早恋”·····	274
失恋不是世界末日·····	276
择偶心理面面观·····	278
婚姻不是爱的坟墓·····	280
让恋人乐于接受不满·····	282
红杏出墙危害多·····	284
网恋是否可靠·····	286
三角恋爱·····	288
单身者的心理动因·····	290
恋爱谨防嫉妒心·····	292
同性恋是怎么回事·····	294

第七章 和睦家庭的心理学..... 296

为什么有人恐惧结婚.....	296
试婚有哪些利弊.....	298
婆媳不和男人解.....	300
夫妻间需要“爱屋及乌”.....	302
夫妻也要留有空间.....	304
两口子吵架有技巧.....	306
坚决反对家庭暴力.....	308
平衡家庭与事业.....	310
家庭财政分歧.....	312
应该由谁来当家.....	314
再婚不要背包袱.....	316
填平两代人之间的沟壑.....	318
隔代抚养弊端多.....	320
重视独生子女养成.....	322
望子成龙不如顺其自然.....	324
家庭教育要有一致性.....	326
应对叛逆的青春期的.....	328
警惕人生“多事之秋”.....	330
要发挥余热退而不休.....	332
常回家看看.....	334

第八章 衣食住行的心理学..... 337

衣着构筑影响力.....	337
工作场合应当如何着装.....	339
吃早餐有什么益处.....	341

无处不在的心理学

那些食物可以缓解压力·····	343
奇怪的异食癖·····	345
减肥不当染心病·····	347
饮食习惯会影响性格·····	349
暴饮暴食害处多·····	351
饮酒应当适度·····	353
尽量不要吸烟·····	355
选择家具和家装的色调·····	357
要保证充足的睡眠·····	359
熬夜有什么危害·····	361
睡懒觉有什么危害·····	363
要保持作息的规律·····	365
早睡早起好处多·····	367
失眠了怎么办·····	369
开灯睡眠有哪些害处·····	371
夜晚磨牙预示疾病·····	373
闭目养神保身心·····	375
开车“斗气”很危险·····	377
整容一定要慎重·····	379
过分喜欢清洁也是病·····	381
音乐能增进心理健康·····	383
养成体育锻炼的习惯·····	385

第一章

成功人生的心理学

“成功”是每个人的渴望。一直以来，人们从心理学的视角，用心理学的方法，研究那些被公认为成功的人存在什么样的心理品质，发现健全的人格、稳定积极的情绪心态、良好的人际关系和发挥潜能的能力对成功有着深刻的影响。健全的心理状态是成功的保障，再加上强健的体魄、丰富的学识和脚踏实地的行动，就能将成功的桂冠收入囊中。

成功的人生可以规划

生涯规划已变成现代人必修的人生课题。《孙子兵法》云：庙算多者多胜，庙算少者少胜。成功很多时候就是策划出来的——

1969年，匈牙利教育家拉斯洛·波尔加的大女儿苏珊出生了，5年后二女儿索菲亚来到了人世，过了一年又生下了三女儿朱迪。波尔加和妻子放弃对女儿们进行传统的学校教育，而把全部教育转到家庭中，从一开始就把她们带到冲击国际象棋这个领域。于是，他们营造训练气氛，聘请专职教练严格训练，使她们的棋艺进步神速，专业素养比起众多一流棋手毫不逊色。苏珊4岁就获得布达佩斯11岁以下儿童冠军，7岁成为女子象棋大师。此后，

无处不在的心理学

波尔加三姐妹如耀眼的星星一样，相继闪烁在国际象棋界。

生涯规划包罗万象，亦即对一个人生涯规划所考虑的点、线、面极为广泛，几乎无所不包。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色，因此，生涯不是个人在某一阶段所特有的，而是终身发展的过程。

每个人的生涯发展是独一无二的。生涯是个人依据他的人生理想，为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程，不同的个体有不同的生涯，也许某些人在生涯的形态上有相似的地方，但其实质却可能是完全不同的。人是生涯的主动塑造者。生涯是个动态发展历程，每个人在不同的生命阶段中会有不同的企求，这些企求会不断地变化与发展，个体也就不断地成长。生涯是以个人事业角色的发展为主，也包括了其他与工作有关的角色。生涯并不是个人在某一阶段所拥有的职位、角色，而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总和，这个总和不只局限个人的职业角色，也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

人的一生从婴儿到老年是一个完整的心理周期，不同阶段会有不同的人生任务和心理特点。生涯规划，是为个人制定生涯目标，找出达到目标的方法手段，其重点在于找出个人目标内的机会，达成更好的组合，强调提供心理上的成功。在整个生涯历程中，因为年龄及成长阶段、环境等的不同，所扮演的角色及所担负的任务也会有所改变。因此，在拟定生涯规划时，必须审慎而周到地考虑到每个阶段的需要。

发展心理学家认为，生涯规划依年龄划分为以下四个阶段：在30岁以下为自我发现期，30~40岁之间为自我培养期，40~50岁之间为自我实践期，50岁以上为自我完成期。这与孔子所说的“十五志于学，三十而立，四十而不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”不谋而合。随着现代人心理早熟的倾向、信息发达等因素，这种年龄层的划分可能还会降低。

【心理学在这里】

生涯规划不仅是对事业、职业的追求，更重要的是对生活形态的选择。

生活需要一个目标

目标给了人们生活的目的和意义，要取得成功，我们就必须有明确的成功目标。有了目标，我们才知道要往哪里去，去追求些什么。没有目标，我们的努力就会失去方向，而成了没头苍蝇。人生如果没有目标，就不可能做出任何有意义的事情，也不可能采取任何有效的步骤。如果没有目标，没有任何人能成功。

许多失败都与目标的不具体有关，只有制定明确的目标，人们的努力才会有方向，目标明确具体，人们的行动才会有较高的效果。就像打篮球，要想投篮必须要知道篮筐的方向。因此，每一个愿望都应该转化成为明确而具体的目标。

无处不在的心理学

1952年7月4日，美国妇女佛罗伦斯·查德威克成为第一个挑战卡特丽娜海峡的妇女。当天海面上的雾气非常浓，她连护送自己的船都看不到，所以就一个人在海中游。15小时55分钟之后她放弃了尝试，这时她离终点只有不到800米。

后来佛罗伦斯总结说，她放弃的原因主要是浓雾，让她看不到海岸。两个月后，她终于成功地游过了这个海峡，而且比男子记录快了大约两个小时。

一项针对日本东京大学毕业生的调查表明，只有3%的毕业生有明确的目标，并予以书面化。12年后，针对统一人群的跟踪调查发现，当初那3%有目标的人，他们的收入状态明显优于其他的人，并且对生活的满足程度也高出许多。可见，明确的目标对成功多么重要。一个人的潜能是无限的，但又不具体的，它深藏于心灵深处，而心灵深处真正的欲求和明确的意图是开启这扇门的金钥匙，并使潜能发挥出最大的功能。只有明确且经宣告的目标才能激发所向披靡的潜在力量。

制定目标可帮助我们获得成功，并且，由于成功是通过我们的努力获得的，它便具有真正的价值和意义。我们会极力保护自己的劳动成果并使其增长，把它建立在更加坚实的基础上。有人可能没有经过制定目标这一程序而取得了某种程度上的成功，但是不制定目标，就不能充分发挥其自身潜能。

怎样找准目标呢？如果你希望你的愿望能够实现，那么就将你的愿望拆分成一个个具体的、可行的、可以测量或评估的目标。