



世间万象，一切皆由心起。
什么样的心灵，成就什么样的你。
心理学净涤心灵、洞悉心理，
让人走出生命藩篱，实现内心安宁。
读懂心理学，方能读懂生活；
读懂心理学，也就读懂了人生。

疗养心灵的情感手册 调理生活的心理指南

心理学

改变生活 **全** **集**

XINLIXUE GAIBIAN SHENGHUO

文柯◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

世间万象，一切皆由心起。

什么样的心灵，成就什么样的你。

心理学净涤心灵、洞悉心理，

让人走出生命藩篱，实现内心安宁。

读懂心理学，方能读懂生活；

读懂心理学，也就读懂了人生。

心理学

改变生活 **全** **集**

XINLIXUE GAIBIAN SHENGHUO

文柯◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学改变生活全集/文柯编著. —北京:新世界出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5104-0003-2

I. 心... II. 文... 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 194673 号

心理学改变生活全集

编 者:文柯

责任编辑:余守斌 罗立民

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)68995424 68996304(传真)

发行部电话:+86(10)68995968 68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:三河市新科印刷厂

经 销:新华书店

开 本:720×1000 1/16

字 数:320千字 印 张:21.75

版 次:2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0003-2

定 价:32.00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

让生命失去色彩的，不是病痛，
而是内心的彷徨；

让生活失去欢乐的，不是苦难，

而是封闭、黯淡的心灵。

没有谁的心里永远一尘不染。

战胜自我，笑对生活。

美丽人生，从心开始！





第一章 做自己的心理医生



透析自我,用心生活 / 2

走近“九型人格”世界 / 2

寻获自我,沟通他人 / 18

性格雷区滋生心理缺陷 / 29



关爱自我,拥抱健康 / 31

我们都有“病”:正视正常的心理问题 / 31

敬而远之的病态心理 / 34

做自己的心理医生 / 37

心病还需心药医,业余更要专业 / 40



锤炼心理素质,打开成功之门 / 42

打开成功之门的健康心理训练 / 42

心理定律,真理改变生活 / 46



实例解析 / 55

身有病还是心有病 / 55

生活乱糟糟——小宇的烦恼 / 56





第二章 每天学点心理学



探索人性心理学/ 60

善良是一个人生命的宝石 / 60

懂得低头,看轻自我 / 62

勿以自己的容貌而自卑 / 64

淡泊更能体验人生真味 / 65



喜怒哀乐皆生活:情绪心理学/67

良好的情绪是成功的砝码 / 67

驾驭生活中的负面情绪 / 69

识别他人情绪的密码 / 73

巧妙地控制他人的情绪 / 77



生活离不开应酬:应酬心理学/79

应酬在生活中举足轻重 / 79

应酬也是一件苦差事 / 80

我们为什么要应酬 / 81

应酬心理的几种理论 / 81



实例解析/83

勇敢面对焦虑,消除心理困扰 / 83

患上了强迫性精神官能症 / 84





第三章 走进职场,成就事业



踏入职场的门槛:求职进行时/ 88

择业之初,一颗红心几乎准备 / 88

择业沦陷:大城市 VS 铁饭碗 / 89

面试,一场马不停蹄的赛事 / 91



迷失的羔羊:职场人的心理调整/ 95

职场的亚健康风暴 / 95

职场路艰,赶路先扫雷 / 97

白领心理问题,请对号入座 / 100

高级打工者,路在何方 / 103

职场“心理奴隶”:创可贴自救 / 105



与同事相处:知“己”才能知“彼”/ 107

竞争与合作:多“同流”少“合污” / 107

办公室社会:要实力不要派系 / 109



与领导相处:做个“心理体察者”/ 111

高高在上的是上帝,不是老板 / 111

职场不通车:没有绝对的公平可言 / 113

忠诚没错,但不惟命是从 / 116





实例解析 / 117

择业矛盾:我到底该去哪一家企业 / 117

压力,让人几乎不能呼吸 / 119

工作——挥之不去的厌倦和头痛 / 121

第四章 掌控人脉,以“心”驭“心”



三顾茅庐——招贤纳士的心理学 / 126

士为知己者死:心理策略招来优秀人才 / 126

唯才是举,远离招聘误区 / 127

洞悉应聘者的心理 / 129



以“心”驭“心”:驾驭下属的心理策略 / 131

威信是领导的生命 / 131

诀窍效应:人事管理看过来 / 134

调动部属的积极性 / 136



激励下属,为我所用 / 138

感激是人之常情:情感激励下属 / 138

竞争让人进步:竞争激励下属 / 140

生于忧患:用危机激励下属 / 143





领导要善用心理学常识武装自己 / 145

你的性格影响你的领导才能 / 145

优秀领导的拦路虎:不良心理 / 146

管人,交往心理来铺路 / 148

他们为什么易主:人才流动心理 / 149



实例解析 / 152

貌似严格,实为专横跋扈,目中无人 / 152

我觉得你的工作应该这样干 / 153

第五章 经商心理学让你纵横商场



狭路相逢“智”者胜:商战的心理素质 / 156

走出歧途,商战心理防误区 / 156

风云莫测:商务谈判要讲心理策略 / 158

谈判遭遇冲突,攻心为上 / 160



客户是上帝,从心理上让他折服 / 161

满足客户的心理需要 / 161

控制局面,在心理上战胜顾客 / 164

让顾客高高兴兴地去埋单 / 166





克敌制胜,勇战商场心理学/ 169

先入易为主,后来难居上 / 169

创新赢得客户 / 172

人们喜欢少数服从多数 / 174



实例解析 / 176

南京冠生园月饼事件:危机管理的无知 / 176

肯德基“苏丹红”事件:巧妙转移,化危机于无形 / 177

第六章 恋爱心理学让你收获美满爱情



恋爱了,别迷失自己 / 182

初恋不懂爱情:初恋心理 / 182

精神相悦的热恋:热恋心理 / 183

择偶识人:时间是最好的“检验师” / 185

选择最适合你的人 / 187



男人来自火星,女人来自金星:恋爱面面观 / 189

女人对男人的十大误解 / 189

男人应学会的爱情保鲜处方 / 191

女人应学会的爱情保鲜处方 / 192

猪八戒为何成大热门 / 194





女人看重男人什么 / 195



大龄白领苦恼多:步入“剩男剩女”时代/ 196

未婚白领的尴尬:我不结婚的 N 个理由 / 196

大龄女性在恋爱婚姻上的烦恼 / 198

高知女性的择偶落差 / 201



整个世界一片天黑:失恋别失意/ 202

完美是缺陷:避免恋爱中的情感失落 / 202

别让失恋摧垮你 / 204

远离爱情的“迷雾” / 205

单相思会引发心理问题 / 206



实例解析 / 208

绝望的女孩:30 岁了,我还没有初恋 / 208

好想好想谈恋爱,但是为什么进不了状态 / 210

第七章 婚姻心理学为你营造幸福家庭



好家庭是“磨合”出来的:家庭心理学/ 214

婚前有功课——物质、心理准备两手抓 / 214

婚前婚后两性的心理变化 / 215





- 山一样的父亲:父亲角色对家庭成员的心理影响 / 217
- 水一样的母亲:母亲角色对家庭成员的心理影响 / 219
- 家庭成员相互间的心理影响 / 220



婚姻中的“盲点”:不和谐婚姻心理障碍 / 221

- 结婚了,当初只是那样想——不健康的结婚心理 / 221
- 因小失大——不能忽略的家务事 / 223
- 七年之痒——婚姻中的厌倦心理 / 224
- 透视不和谐婚姻类型 / 225



婚姻是一个过程:危机与调试 / 232

- 新婚期——甜蜜有之,冲突更有之 / 232
- 婚后期——摇晃的“经济基础”与“上层建筑” / 234
- 丧偶期——辛苦中的承难 / 236
- 离婚期——围城外的自由和辛酸 / 238
- 再婚期——宽容在前,拒绝贴上旧标签 / 243



实例解析 / 246

- 婚姻的“七年之痒” / 246
- 别让唠叨伤害你们的婚姻 / 248





第八章 趣味心理测试



个性测试 / 252

- 对低潮的应对测试 / 252
- 是否容易冲动 / 253
- 自己有怎样的个性 / 253
- 从抽烟的姿势看个性(测男性) / 254
- 测你的暴力倾向 / 255
- 你的不和谐个性是什么 / 256
- 你的性格保守度 / 257
- 你是否有耐心 / 257
- 你是否敢冒险 / 258
- 你能认清自己吗 / 259
- 你有好奇心吗 / 261



情感测试 / 262

- 你是否是新好男人 / 262
- 什么样的求爱方式适合你 / 263
- 脱鞋方式见人心 / 263
- 手袋与爱情归宿 / 264
- 选择眼镜测男友 / 266
- 测试你对爱情的态度 / 267
- 预知你的婚姻生活 / 267
- 你的感情是否顺利 / 268
- 潜意识里的爱情观 / 269





在爱情世界里你的自私指数 / 270

睡姿测你的异性缘 / 272

你会爱上哪种人 / 273

梦见死亡的心理测试 / 273



财商测试 / 274

你的赚钱欲望有多高 / 274

你能实现发财梦吗 / 275

一幅画看一辈子 / 276

你是理财高手吗 / 278

你还需要为“钱”途做什么 / 281

付账方式透露金钱观 / 282

你会花钱吗 / 282

你属于哪种花钱类型 / 283

你是否能靠新创意发财 / 289



职业测试 / 290

求职时,你最引人注目的是什么 / 290

你的工作态度合格吗 / 291

你对事业的态度 / 292

测测你的职场成熟度 / 292

你最近在事业上会有突飞猛进吗 / 293

你的升职空间有多大 / 295

事业成功率探秘 / 297

你能独身闯天下吗 / 298

你有成为 CEO 的机会吗 / 299

成功的战术里你缺哪一招 / 300





测试你在同事心中的地位 / 301

你是职场上的讨厌鬼吗 / 302

你该入哪一行 / 303

你的职业优点在哪里 / 304



人际交往测试 / 306

你能获取他人的好感吗 / 306

你的交际弱点在哪里 / 307

你会以貌取人吗 / 308

测试你的交友原则 / 309

你能和身边的人处理好关系吗 / 309

你是否会让别人产生敌对情绪 / 310

你是一个好相处的人吗 / 312

测试你的人缘好坏 / 313

别人眼中的你 / 316

社交能力测试 / 320

附录:心理智慧点滴 / 327



第一章 做自己的心理医生

做自己的心理医生,给自己把脉,让心灵充满阳光。事实上,除了健康,你一无所有。如果连健康都将失去,你终将失去一切的一切。



透析自我,用心生活



走近“九型人格”世界

九型人格,又名性格型态学、九种性格。九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具,更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。与当今其他性格分类法不同,九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点,它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让人真正地知己知彼,可以帮助人明白自己的个性,从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处;可以让人明白其他不同人的个性类型,从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处,与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

人格被分为九型,你必然属于其中的一型,而这个型就是你的基本人格型态。一个人的基本人格类型是不会变的,虽然在现实生活中,会因为某些因素而有了种种变化,但你的基本人格型态还会有某部分的隐藏或是调整,所以不会真正改变。

虽然我们说人的基本性格型态是不会改变,但是某一型的典型描述,却不见得会完全符合某一个人,原因正是上面说过的:人们为了顺应成长环境和社会文化,他们在安定或压力的情况下,有可能出现一些差异。但必须强调的是:每一个人的成长环境都是独一无二的,所以同类型的人之间可能有许多共同点,但却也各自拥有一些属于自己的最特殊的特质。

在九型人格中,没有哪一型是全然属于男人的型,也没有哪一型又是女人专属。没有哪一型比较好,哪一型比较差的绝对价值观。事实上,每一型的人都各有其优缺点。

了解自己和别人的人格类型,不是希望给每一个人贴上标签,拿自己