

KuYeXinLiXue
XiaoYeXinLiXue



你身边的心理学

刘丽燕◎编著

找准心灵罗盘，引导正确行动；调适心理状态，拥有健康身心；
化解生活困惑，保持愉悦心情；修炼豁达心态，享受快乐人生。

中国商业出版社

哭也心理学 笑也心理学

你身边的心理学

刘丽燕/编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

哭也心理学笑也心理学/刘丽燕编著.—北京:中国商业出版社,2010.1

ISBN 978-7-5044-6642-6

I. 哭... II. 刘... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第170674号

责任编辑:张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

* * * *

710×1000毫米 16开 16印张 字数 180千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价:32.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言 Preface

实用心理学，解除困惑的密钥

心理学是研究人的心理的科学，具有很强的科学性和实用性。随着社会的进步和经济的发展，人们对自己的心理也越来越关注。通过学习心理学，一方面可以准确地了解自己的心态和行为发生的机制，另一方面也可以认识自身同客观世界的关系，有效地建立起观察、理解人与社会的新角度、新方法，使自己在适应社会的同时，也能够充分发挥心理潜能。

生活中，人们难免会为各种各样的不良行为感到困惑，以致茫然无措，不知如何解决。例如，总是迟到，狂热E-mail，害怕坐飞机，沉迷韩剧，热衷窥视明星生活等。要想改变这些不良行为，首先要做的就是从心理学的角度出发，找出这些行为发生的心理机制，先了解自己的心理，然后再寻找有效的解决方法。

人的健康状况也与心理有着很大的关系，没有一个良好的心态，就会很容易陷入生活困境，例如贪食、厌食、失眠、恐惧等。也只有善于调节自己的心理，才能拥有健康的心灵和健康的身体。

同时，人的情绪也是变化莫测的。现代人愉悦的情绪越来越少，不良的情绪却越来越多。但过于担忧和恐惧并不能避免问题的发生，反而会给自己平添烦恼和痛苦。放下浮躁的心理，控制自身的情绪，才会获得更多的快乐。

现实生活中，人际交往、职场工作、家庭生活等，出现的很多难题让越来越多的人感到困惑。总是留不住朋友，总是轻易地与人发生



矛盾;不知道如何与老板相处,该怎么向老板提出升职;孩子越来越难管,父母越来越难做;女人不知道该怎么去争取幸福,男人被生活的责任和压力折磨得疲惫不堪……

要想摆脱以上种种困扰,离开心理学的帮助几乎是不可能的。因为人们越是在心理上逃避,这些问题就越会接踵而至。只有敢于面对、勇于突破、积极反省自我,才是解决问题的最好方法。

本书将从大众关注的视角出发,突出实用性,注重如何让心理学知识来为人类服务,如何从心理学的角度来解释自己的行为,如何保证自己的心理和身体健康,如何保持自己的情绪积极稳定,如何应对人际交往、职场工作、家庭生活中的困惑等。相信在你打开本书后,一定能够找到解决诸多困惑的密钥。

目 录

Contents

第一章

行为揭秘，找准心灵的“罗盘”

是什么左右着我们的行为？是什么控制了我们的情绪？是因为“心灵”在操纵着我们的言行。心灵是行为的“罗盘”，指引着我们行动的方向。了解心理，才能解释行为；改变心理，才能纠正行为。

一、总是迟到该怎么办	2
二、如何避免从众的风险	4
三、狂热E-mail，怎么办	6
四、手机撒谎，如何看待	8
五、如何才能不害怕坐飞机	10
六、如何才能不沉迷韩剧	12
七、怎么摆脱算命先生的暗示	14
八、完美主义，为了更好还是更坏	16
九、怎么才能说好学了几十年的英语	18
十、如何才能改变热衷明星生活的心理	20
十一、你是哪里人？身份带来的焦虑与成长	22



第二章

身心互利,豁达的心态健康的人

人的健康状况与心理有着很大的关系,没有一个良好的心态,就会很容易陷入生活困境,例如贪食、厌食、失眠、恐惧等。也只有调整好自己的心理,才能拥有健康的心灵和健康的身体。

- 一、如何解除失眠的痛苦26
- 二、越睡越累,该怎么办28
- 三、那一刻,不再疲惫30
- 四、为什么总做最坏的打算32
- 五、经常晕血,该怎么办34
- 六、你是真饿还是假饿36
- 七、偏食,为何成为大麻烦38
- 八、化妆,彰显魅力容颜40
- 九、如何才能把“瘾”戒掉42
- 十、憋在心里的真话,该说不该说44

第三章

情随我动,收放自如做快乐一族

人的情绪是变化莫测的,现代人愉悦的情绪越来越少,不良的情绪却越来越多。但过于担忧和恐惧并不能避免问题的发生,反而会给自己平添烦恼和痛苦。放下浮躁的心理,学会控制情绪,才会获得更多的快乐。

- 一、学会表达愤怒48
- 二、直面我们的焦虑50

三、重建受挫的自信	52
四、嫉妒，最神秘的感情	54
五、如何消除对葬礼的恐惧	56
六、经济衰退中的心理应对	58
七、春节过了，为什么我们不快乐	60
八、如何应对无缘无故的紧张或担忧	62
九、是“知足者”常乐，还是“不知足者”常乐	64

第四章

扪心自省，从此不再踽踽独行

越来越多的人在人际交往中手足无措，感到迷茫和困惑。总是留不住朋友，总是轻易地与人发生矛盾，总是想要逃避……然而，越是在心理上逃避和自闭，就越会让自己孑然一身，形单影只。自我反省，勇于突破，才是解决问题的方法。

一、我习惯逃避责任，怎么办	68
二、我无法忍受独处，怎么办	70
三、我总留不住朋友，怎么办	72
四、我总喜欢记仇，怎么办	74
五、我总遭遇流言，怎么办	76
六、我喜欢说别人坏话，怎么办	78
七、总觉得别人在针对我	80
八、该怎么回答别人的问题	82
九、太过直率好不好	84
十、坏消息，该怎么开口	86

第五章

心有妙招,摆平职场的是是非非

有人把职场比作“名利场”、“争斗场”,职场中人难免要战战兢兢、如履薄冰,稍不注意可能就会引火烧身。然而,这种紧张感往往是人们自己营造出来的,只要方法得当,心无杂念,一样可以在职场中游刃有余,左右逢源。

- 一、如何与强势老板相处90
- 二、“管理”自己的上司92
- 三、敢于要求升职94
- 四、升职了,如何与昔日同事相处96
- 五、与职场中的“重要人”分离98
- 六、跳槽前,向自己提问题100
- 七、离职时,懂得告别102
- 八、该不该为别人背黑锅104
- 九、我总是滥用权威,怎么办106
- 十、工作中的友谊,当心它的脆弱108
- 十一、内向的人怎样更快适应新单位110

第六章

教子有方,解除父母育儿的烦恼

孩子永远是父母关注的焦点,也是父母难以消除的一块“心病”。如何才能轻松地养育孩子,给孩子一个光明未来,这就需要父母能够成为孩子的“知心人”,做孩子的伙伴、教练和医生。

- 一、少点自责,你可以做个好父母114
- 二、父母,要学会认识自己的不足116

三、不要害怕青春期的孩子	118
四、孩子和电视:看多长时间,看哪些节目	120
五、青春期,当孩子的欲望开始显现时	122
六、当孩子提出尴尬问题时	124
七、你会处罚你的孩子吗	126
八、对孩子进行恰当的约束	128
九、全托到底好不好	130
十、给予孩子努力的兴趣	132
十一、度假,学会放开孩子的手	134

第七章

内外兼修,做个轻松的幸福女人

在社会竞争如此激烈的今天,女性的生存状态也是值得担忧的。因此,快乐幸福的女人,不仅聪明,而且是充满智慧的。女人需要内外兼修,不仅要修“身”,还要修“心”,要开明、豁达、坚强、理智,如此才会心安、心定。

一、什么妨碍女人取胜	138
二、为什么女人认为自慰羞耻	140
三、其实,你不必爱你婆婆	142
四、30岁女性,“生”还是“升”	144
五、单身女性为何害怕爱	146
六、好女人真的没钱赚吗	148
七、你嫁给了你的“父亲”了吗	150
八、为何女人总觉得自己不够瘦	152
九、为何女人如此热衷整容	154
十、如何对待闺密意见	156

第八章

心灵透视,做个自在的快乐男人

男人是坚强和责任的代名词,但男人也是脆弱的,有很多困惑和无奈;很多行为的背后,就反映出了男人心中的秘密和冲突。而身为男人,只有学会透视自己的心理,敢于面对,才会走出心理障碍,让自己变得健康、快乐。

- 一、为什么男人总觉得老婆是别人的好 160
- 二、为何男人如此痴迷足球 162
- 三、男人为何不懂分手 164
- 四、为什么男人总拿酒当密友 166
- 五、其实,男人比女人更自恋 168
- 六、男人为什么不爱逛商场 170
- 七、男人为何不喜欢聪明的女人 172
- 八、为什么男人喜欢吹牛 174
- 九、为什么男人不坏,女人不爱 176

第九章

解读两性,让彼此不再意乱情迷

生活中,很多男女往往不能享受到感情带来的美妙,总是为情所困。爱与不爱总是难以自制,要爱还是要性往往让人迷茫。其实男女之间,只有深刻地读懂对方的内心,了解对方的需要,才能摆脱困惑,走出尴尬,获得新生。

- 一、门当户对真的很重要吗 180
- 二、伴侣之间该不该有秘密 182

三、我们为什么害怕分手	184
四、要不要忘记刻骨铭心的爱情	186
五、为什么会害怕亲密接触	188
六、性，要敢于说出口	190
七、高潮，伪装又如何	192
八、男人为什么失去欲望	194
九、生育后，还有性欲吗	196
十、网络色情，是不忠吗	198
十一、外遇，情欲对道德规范的挑战	200

第十章

倾心演绎，扮好角色顾好家

一个小家庭里蕴藏着一个“大社会”，上有老，下有小，因此就要做好各方面的工作，处理好大大小小的事，而这并不是一项轻松的“工程”。但是，只要你倾心投入，认真诠释自己扮演的角色，就能把人生最重要的戏演好。

一、夫妻能改变对方吗	204
二、当更适合的伴侣出现	206
三、当爱情遭遇新两地分居	208
四、再婚家庭的成功关键	210
五、离婚，也可以不伤害孩子	212
六、出生顺序带给我们的影响	214
七、当父母开始变得依赖	216
八、真的有心灵感应吗	218
九、当家人患上重症，做一个好的陪伴者	220

第十一章

财“开”心窍,明白人生明白账

钱给人带来太多的诱惑和企盼,但也使很多人变得冷漠和脆弱,失去理智,为钱疯狂,为钱奔忙,为钱烦恼,为钱失去幸福。俗话说:“君子爱财,取之有道”,让自己的心灵开窍,把钱看淡些,才能算明白人生这笔帐。

- 一、爱钱,就勇敢地去追 224
- 二、你是蝉还是蚂蚁 226
- 三、你是怎样的购物者 228
- 四、对金钱的依赖 230
- 五、不小心沦为卡奴,怎么办 232
- 六、彩票,看上去很美 234
- 七、好夫妻,明算账 236
- 八、怎么和孩子谈论金钱问题 238
- 九、朋友借钱,该怎么办 240

第一章

行为揭秘， 找准心灵的“罗盘”

是什么左右着我们的行为？是什么控制了我们的情绪？原因是一个无形的幕后操纵者影响着我们的言行，它就是“心灵”。心灵是行为的“罗盘”，指引着我们行动的方向。了解心理，才能解释行为；改变心理，才能纠正行为。





一、总是迟到该怎么办

迟到对于某些人来说可是家常便饭,在他们心中根本没有时间观念,结果给自己造成很大的损失。如何才能成为一个守时的人呢?

守时的人无论在何时都会守时,他们总是能按照约定的时间到达约定的地点。但是世上还有另外一类人,他们总是迟到,守时对他们来说似乎是一件十分难以办到的事情。无论是在大街上,还是在会场,总是能见到慌慌张张赶过来的人,时间对于他们永远是紧迫的。堵车、遇到意外,记错时间……都会成为他们迟到的借口。

“因迟到而失恋”

丽莎是一位白领丽人,就在前不久与男友分手了。在好友面前她泪流满面:“我们相恋快两年了,他却因为我约会总是迟到,提出和我分手。这根本就是借口,他一定是喜欢上了别人。”果真如此吗?好友不平之下找到了丽莎的男友。结果男孩却说,分手的理由的确就是这么简单。

丽莎做事总是不守时,上班迟到、约会迟到已成家常便饭,而他偏偏又是个时间观念很强的人。他们刚刚恋爱时,男孩子还可以忍受,可是久而久之,却发现越来越不能容忍。“迟到并非小事,”他说,“这样做的人既不尊重别人,也不尊重自己,我们只能分手。”

心 | 理 | 专 | 家 | 解 | 析

心理学家让·皮埃尔·温特认为:迟到者的共同特点就是想引起别人的注意,显示自己的重要;因为还没有到,别人在这个过程中都会想着自己,这种感觉是美好的。这些人总是期盼着别人想着自己,那么在约会的时候,作为缺失的对象,别人一定是在期盼着自己的到来,迟到很容易就达到了自己的目的,成为别人渴望的对象,从而显示出自己高人一等。

人的恐惧心理也是造成迟到的原因之一。躲避恐惧是人的本能反应，当人们害怕做一件事或者不愿意时，会很自然地选择避开它。例如，不自信的人出去求职，他们害怕面试被淘汰，从心理上他们不愿意去面试，所以他们就会拖延时间，想逃避可能会出现的“挫败感”。等到不得不走的时候，可能赶到现场时，他们已经迟到了。

心 | 理 | 专 | 家 | 建 | 议

迟到不仅涉及一个人的职业操守，更是一个人的工作态度和生活方式的体现。影响的是不仅是众人的评价，还有可能影响大好的职业前程和一帆风顺的职业生涯，甚至于包括一个人的终身大事。所以，尽量做一个守时的人。

1. 了解你迟到的性质

在你迟到时，仔细体会一下迟到的感受。当你迟到的时候，你会不安吗？在走的路上你会着急吗？如果答案是否定的，那么你很有可能把迟到看作是一种乐趣，是体现你权力的手段，那就要克服它、消灭它。

2. 学会安排时间

迟到总是不好的，为了摆脱迟到，做一个时间表，把这个时间表放到家中最显眼的地方，而且严格按照时间表上的规定去做，不能更改，该做什么的时候就去做什么，时间长了，就会形成习惯，也就养成了守时的习惯。

3. 请家人朋友帮忙监督

向家人讲明情况，也宣布一下自己的决心，制定详细的计划，请家人朋友在重要的约会时及时监督自己，提醒自己要注意时间，当自己有了一定的进步时，让家人朋友给自己一点鼓励。

二、如何避免从众的风险

在生活中,每个人都有不同程度的从众倾向,总是倾向于跟随大多数人的想法或态度,改变了自己的初衷,盲目从众;事实上,盲目是有一定风险的,那么我们应该如何消除这种盲目从众的心理呢?

在生活中,每个人都有不同程度的从众倾向,总是倾向于跟随大多数人的想法或态度。当个人受到大多数人的影响时,就会对自己的想法、行为产生怀疑,随即调整自己,尽量和他人保持一致。这也就是人们通常说的“随大流”。在很多人的意识里:既然大家都这么做,我这么做肯定不会出现什么错误,也不会有什么风险。事实上,从众是有一定风险的,只是很少有人察觉。

“赔了夫人又折兵”

2005年的下半年,“土掉渣”牌烧饼红遍中国的大江南北,它打着“中国式比萨”的招牌,吸引了很多消费者的注意。一时间,很多商家都非常看好这个市场,他们认为既然有那么多人喜欢吃这种烧饼,而且那么多的商家又非常火爆,如果自己也加盟,肯定会赚到不少钱,于是纷纷加盟“土掉渣”连锁店。

然而,他们没有想到的是,仅仅是不到一年的时间,“土掉渣”牌烧饼就以“迅雷不及掩耳之势”衰退了。这个时候,那些盲目跟随别人加盟连锁店的人后悔不迭,他们不停地埋怨说自己不但误了功夫,还搭上了全部的家当,真是“赔了夫人又折兵”。

心 | 理 | 专 | 家 | 解 | 析

生活中有一些人无论作什么决定,别人的做法总会让自己动摇,尤其是当人们对外界环境没有充分把握时,总是把大多数人的做法作为自己的参考