

开心 钥匙



宁志刚 编著

人们在工作、生活、家庭、教育、成长等方面遇到的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。没有健康的心理，人早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？为什么比尔·盖茨能够成为世界首富？这都是健康心理所起的作用。

一把钥匙开一把锁 一个道理解一个心结

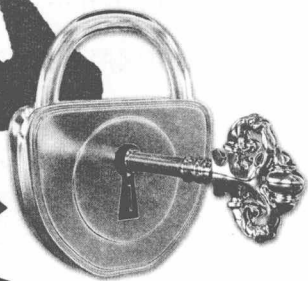


KaiXin YaoShi



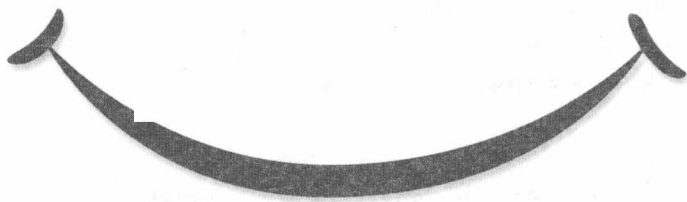
中国长安出版社

开心 钥匙



宁志刚 编著

一把钥匙开一把锁 一个道理解一个心结



KaiXin YaoShi



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

开心钥匙 / 宁志刚编著. - 北京: 中国长安出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5107-0127-6

I. ①开… II. ①宁… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 221634 号

上架建议: 社科类 - 心理

开心钥匙

宁志刚 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 17.25

字数: 194 千字

版本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0127-6

定价: 29.80 元



前言

当今社会人人追求健康，健康的概念不仅仅指传统意义上所理解的具备健康体魄的身体健康，还包括能够适应现代社会生活的心理健康。二者关系极为密切，它们相互作用和影响，二者缺一不可，我们都不能忽视。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。然而，据调查，80%的人都存在不同程度的异常心理或人格缺陷。有资料显示：在当今引起各种心理疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我国著名教育心理学家燕国才教授说：“心理素质好似一个人的脊柱，如果缺少良好的心理素质，那么一个人的政治素质、思想道德素质、科学文化素质、身体素质都不能得到很好的发展。”只要拥有健康的心理，那么无论富有或是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康地、快乐地工作、学习和生活。

现代社会复杂而不断变化，人与人之间的关系越来越冷漠，人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、失落、愤怒、恐惧、孤单，美好的理想和追求也离自己越来越远，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

从心理学角度看，人们在工作、生活、家庭、教育、成长等方面遇到的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。没有健康的心理，人早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双

目失明的情况下，心中依然有光明之梦？为什么比尔·盖茨能够成为世界首富？这都是健康心理所起的作用。

为了身体的健康和生活的幸福，我们需要了解和学习一些心理常识和调节心理的方法。

本书列举了大量的生活和工作中的问题，根据不同年龄、不同场合、不同时期的人们的心理变化，从工作心理、生活心理、婚恋心理、交际心理等方面入手，指导人们如何在社交中与他人相处地更加融洽，如何在职场上展示自己的风采，如何正确处理婚恋关系，如何克服心理危机等等。当然，生活是具有复杂性的，但是只要掌握了最本质的心理分析方法，一切就都会迎刃而解了。

一把钥匙开一把锁，一个道理解一个心结。我们每个人都坦然地面对心理问题，像追求身体健康一样去追求心理健康。相信本书一定能够成为读者的良师益友，会带给读者很多有益的指导和积极的帮助。愿每一位读者都能够步出心灵的困惑，实现自己的人生目标，让快乐和幸福伴随着每一天。

目录

第1把钥匙

爱你的工作，你会过得很快乐 /1

第2把钥匙

把工作变得有趣，且富有意义 /2

第3把钥匙

文凭不够过硬时，就要展现自己的实力 /4

第4把钥匙

觉得自己怀才不遇，要从自身找原因 /5

第5把钥匙

要有自我期望值，但不要过高 /7

第6把钥匙

保持在工作中的热情，是一种竞争力 /8

第7把钥匙

拿出你的热忱，把热忱传递给更多的人 /10

第8把钥匙

有时间来抱怨，不如去多做点事情 /12

第9把钥匙

从小事做起，才能成就大事 /13

第10把钥匙

忙要忙而有序，忙出成效 /14

第11把钥匙

把敬业精神根植在心中 /16

第12把钥匙

工作就是工作，生活就是生活 /17

一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结

第13把钥匙

主动向上司汇报工作，才能有成效 /19

第14把钥匙

掌握给上司提建议的技巧 /21

第15把钥匙

常常鼓励下属，下属会更努力 /23

第16把钥匙

不要和下属太亲密，要保持一定的距离 /24

第17把钥匙

当好同事成了上级时，要调整好心态 /26

第18把钥匙

避免自己的位置被别人代替 /28

第19把钥匙

公司中的一些“小人物”不可得罪 /29

第20把钥匙

保持有原则的自我，避免性骚扰 /31

第21把钥匙

注意身体健康，防止“过劳死” /33

第22把钥匙

要解决问题，不要逃避问题 /34

第23把钥匙

克服浮躁，让心平静下来 /36

第24把钥匙

解除“信息焦虑症”，让自己不再焦虑 /38

第25把钥匙

面对“职业倦怠症”，要学会自我调节 /39

第26把钥匙

职场受挫是正常的，要坚强些 /41

第27把钥匙

学会给自己负重的躯体和心灵减压 /43

第28把钥匙

频繁跳槽是对生命的一种浪费 /46

第29把钥匙

在跳槽之前，要慎重考虑几个问题 /48

第30把钥匙

一个人想要快乐，便会把快乐吸引过来 /49

第31把钥匙

失去了就失去吧，不必懊悔 /51

第32把钥匙

要相信自己，只有相信自己才能成功 /52

第33把钥匙

不要害怕挫折，因为挫折是人生的财富 /54

第34把钥匙

找到怕黑的根源，战胜恐惧 /55

第35把钥匙

放下仇恨的包袱，轻松开怀地面对将来 /57

第36把钥匙

通过有效沟通，打开别人的心扉 /59

第37把钥匙

勉强自己去和本来不愿意交往的人交往 /60

第38把钥匙

不要有求必应，要懂得拒绝别人 /62



一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结



第39把钥匙

感到苦闷时，要学会向人倾诉 /64

第40把钥匙

可以插话，但要把握好插话的分寸 /65

第41把钥匙

不要在意别人在背后议论自己 /67

第42把钥匙

不要让攀比之心影响自己 /68

第43把钥匙

克服做事拖拉的坏习惯 /70

第44把钥匙

利用好属于自己的时间 /71

第45把钥匙

逢人只说三分话，未可全抛一片心 /73

第46把钥匙

在与人交谈中，要懂得没话找话的技巧 /74

第47把钥匙

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 /76

第48把钥匙

正确面对别人的批评 /78

第49把钥匙

凡事不要过于敏感，否则会自寻烦恼 /79

第50把钥匙

学会与人合作，才能更好地生存和发展 /81

第51把钥匙

心情不快时，转移一下注意力 /82

第52把钥匙

别跟自己过不去，是达到心理平衡的桥梁 /83

第53把钥匙

珍惜生命，远离自杀念头 /85

第54把钥匙

体育锻炼可以使人减轻压力 /86

第55把钥匙

面对无缘的爱时，要懂得拒绝 /88

第56把钥匙

消除失恋的苦涩，防止导致“遗憾终身” /90

第57把钥匙

在恋爱期间，要保有一点神秘感 /92

第58把钥匙

恋爱中的女人爱生气，是一种自我保护 /93

第59把钥匙

女人可以恰当地接受男人的“殷勤” /94

第60把钥匙

在热恋中，要懂得控制性冲动 /95

第61把钥匙

认清未婚同居的利弊 /97

第62把钥匙

结婚前没必要焦虑和恐惧 /99

第63把钥匙

闪婚节约了时间成本，但其隐患却不容忽视 /100

第64把钥匙

作为女人，要知道男人喜欢什么样的女人 /102



一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结



第65把钥匙

很多男人不爱娶美女做老婆是有原因的 /104

第66把钥匙

女人可以吃醋，但不可乱吃猛吃 /106

第67把钥匙

男人不喜欢逛街，女人有办法 /107

第68把钥匙

夫妻之间别记仇，和睦相处才长久 /109

第69把钥匙

对婚姻的期望值不要过高 /111

第70把钥匙

夫妻之间要保持温馨的感觉 /112

第71把钥匙

沟通是“七年之痒”的解决之道 /114

第72把钥匙

允许自己和对方都有独立的空间 /116

第73把钥匙

在夫妻生活中，凡事不可太较真 /117

第74把钥匙

不要尝试改造你的伴侣 /118

第75把钥匙

幽默可以使家庭生活更加幸福 /120

第76把钥匙

作为女人，不要过多地唠叨 /121

第77把钥匙

夫妻吵架，有些话不该说 /123

第78把钥匙

美满的性生活，是巩固婚姻关系的重要基础 /125

第79把钥匙

婆媳之间应相互理解与忍让 /127

第80把钥匙

花心不是男人的本性，男人出轨有心理原因 /129

第81把钥匙

加强家庭防御，远离婚外恋的诱惑 /130

第82把钥匙

一夜情补充不了情感空缺，反而是饮鸩止渴 /133

第83把钥匙

正确对待离婚所带来的不幸与心理问题 /134

第84把钥匙

与他人交往的原则与技巧 /136

第85把钥匙

帮助别人就是在强大自己 /138

第86把钥匙

人人都渴望被尊重，所以要尊重每一个人 /139

第87把钥匙

与不同的人谈话，就要采用不同的谈话方式 /141

第88把钥匙

把注意力放在彼此的共同点上 /142

第89把钥匙

给足别人面子，自己也有面子 /144

第90把钥匙

当别人陷入尴尬时，要尽可能地出手援助 /145



一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结



第91把钥匙

聆听别人的讲话也要讲究技巧 /147

第92把钥匙

用自嘲面对别人的挑衅 /149

第93把钥匙

如果错了，就向人道歉 /150

第94把钥匙

朋友之间也要讲客套 /152

第95把钥匙

掌握好开玩笑的技巧与分寸 /154

第96把钥匙

帮助别人也是需要技巧的 /156

第97把钥匙

把优越感让给别人的人是聪明的人 /157

第98把钥匙

善于为别人鼓掌，也是在给自己加油 /159

第99把钥匙

无论是经商还是做人，都要讲诚信 /160

第100把钥匙

善意的谎言是可以说的 /161

第101把钥匙

在批评之中加点糖，效果会更好 /163

第102把钥匙

妥善处理和小人之间的关系 /164

第103把钥匙

调适和驾驭暴怒者的情绪，掌握劝架艺术 /166

第104把钥匙

懂得示弱是一种智慧 /168

第105把钥匙

做人要聪明，但不能太过精明 /170

第106把钥匙

太狂妄的人是没有好下场的 /171

第107把钥匙

锋芒太露，必遭人忌 /173

第108把钥匙

一味地当老好人未必就好 /174

第109把钥匙

暂时吃亏是为了不吃亏 /176

第110把钥匙

珍惜已经拥有的东西 /177

第111把钥匙

用积极的心态看问题 /178

第112把钥匙

谦虚自然地与人相处 /180

第113把钥匙

主动和别人交往，能获得主动权 /181

第114把钥匙

不必让所有人都满意 /183

第115把钥匙

培养积极的心态 /184

第116把钥匙

成功来自于自信 /186



一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结



第117把钥匙

成功属于打不垮的人 /188

第118把钥匙

坦然地面对失败 /190

第119把钥匙

有付出才会有收获 /191

第120把钥匙

经营自己的长处 /192

第121把钥匙

绝不轻言放弃 /194

第122把钥匙

坚守信念的力量 /195

第123把钥匙

拥有毅力很重要 /196

第124把钥匙

专注才能实现目标 /198

第125把钥匙

一次做好一件事 /199

第126把钥匙

学会放弃意味着懂得拥有 /200

第127把钥匙

只有创新与出奇，才能制胜 /201

第128把钥匙

思维的态度决定了人生的高度 /203

第129把钥匙

打破思维定势 /204

第130把钥匙

用想象力来创造未来 /205

第131把钥匙

做事要三思而行 /206

第132把钥匙

做一个珍惜时间的人 /207

第133把钥匙

消除羞怯心理，大方地与人交往 /209

第134把钥匙

学会付出，不做自私的人 /211

第135把钥匙

敞开胸怀，克服狭隘心理 /212

第136把钥匙

别让挫折感影响了自己的发展 /214

第137把钥匙

消除猜疑心理，建立相互信任的人际关系 /216

第138把钥匙

不要轻视自己，看不起自己 /218

第139把钥匙

不要成为虚荣的奴隶 /219

第140把钥匙

报复之心害人也害己 /221

第141把钥匙

让自己充实起来，告别空虚 /223

第142把钥匙

与其嫉妒别人，不如提高自己 /225

一把钥匙开一把锁
一个道理解一个心结

第143把钥匙

做人要大方点，不要过于吝啬 /227

第144把钥匙

人都有欲望，但不可贪婪 /229

第145把钥匙

懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体 /231

第146把钥匙

克服和消除自负心理 /233

第147把钥匙

适度的怀旧是正常的，但不可活在过去之中 /234

第148把钥匙

一味地追求完美，反而不完美 /236

第149把钥匙

做人做事不要太偏激 /238

第150把钥匙

遇事不要逃避 /239

第151把钥匙

分裂型人格障碍的自我调适 /241

第152把钥匙

反社会型人格障碍的自我调适 /242

第153把钥匙

强迫症人格障碍的自我调适 /244

第154把钥匙

依赖型人格障碍的自我调适 /246

第155把钥匙

癯病症人格障碍的自我调适 /247