



UBIQUITOUS
PSYCHOLOGY
无处不在的
心理学

一本从根本解决问题的智慧书

刘迎泽 © 主编

看似神秘的心理学，
实际上是有规律可以遵循的。
每个人从呱呱坠地到长大成人；
从恋爱结婚到执手偕老；从职场到生活；
心理学无不影响和改变着我们的人生。



海潮出版社
HaiChao Press

UBIQUITOUS PSYCHOLOGY

无处不在的心理学

一本从根本解决问题的智慧书

刘迎泽 主编



UBIQUITOUS PSYCHOLOGY 无处不在的 心理学

一本从根本解决问题的智慧书

刘迎泽 ◎ 主编



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

无处不在的心理学 / 刘迎泽主编. — 北京: 海潮出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80213-802-5

I. 无… II. 刘… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193978 号

书 名: 无处不在的心理学

作 者: 刘迎泽 主编

责任编辑: 魏 然 王惠平

封面设计: 木头羊工作室

责任校对: 韩红月 刘秀丽

出版发行: 海潮出版社

地 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 270 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-80213-802-5

定 价: 33.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

什么能够使人生活得幸福？

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，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意味的问题,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、人际关系能够有所了解,并细致深入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,剪除心灵杂芜,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

成功的人生可以规划 / 3

生活需要一个目标 / 4

让目标变得更现实 / 6

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 / 10

缺陷不是成功的障碍 / 12

学会自我激励 / 13

求人不如求己 / 15

不要让心态随他人摇摆 / 16

成功来自于果断行动 / 18

该出手时就出手 / 19

改变犹豫不决的心态 / 21

成就险中求 / 22

成功孕育在坚持中 / 24

将压力转化为动力 / 25

做人需要能屈能伸 / 27

理解适者生存的原则 / 28



身后有余要缩手	/	30
创业容易守业难	/	31
时间资源无尽却有限	/	33
无须为错误强辩	/	34
不要沉溺于损失之中	/	36
不要被成功欲绑架	/	37
小心被名利遮住双眼	/	39

第二章 学习中的心理学

靠学习保持竞争优势	/	43
勤学者必然好问	/	44
学习必须“学以致用”	/	46
不要变成“书呆子”	/	47
有哪些先进的学习方法	/	48
学习也有捷径可走	/	50
学习习惯比分数更重要	/	51
读书要有选择	/	53
良好习惯有助高效阅读	/	54
如何消除厌学情绪	/	56
读书要“见缝插针”	/	57
突破学习的“高原期”	/	59
后进生如何提高成绩	/	60
学习不能“临时抱佛脚”	/	62
培养预习的习惯	/	63
用复习巩固学习成果	/	65

把学习和思考结合起来	/ 66
养成勤于观察的习惯	/ 68
让注意力更集中	/ 69
提高分析能力	/ 71
提高记忆的品质	/ 72
集中精力才能有效记忆	/ 74
考试不要作弊	/ 75
缓解考试时的焦虑	/ 77
考试落榜怎么办	/ 78

第三章 工作中的心理学

重视职业的选择	/ 83
在单调中寻找工作乐趣	/ 84
提高工作热情	/ 86
工作中需要谨慎细心	/ 87
怎样争取升迁的机会	/ 89
克服独往独来心态	/ 90
建设和谐的工作团队	/ 92
怎样提高团队凝聚力	/ 93
要依靠才能领导下属	/ 95
调动员工的积极性	/ 96
处理好与领导的互动关系	/ 98
积极与老板沟通	/ 99
不要随意跳槽	/ 101
跳槽前要做好心理准备	/ 102
不要用离职来“解气”	/ 104



工作中要有效率观念	/	105
怎样使用电话才有效率	/	107
养成勤看钟表的习惯	/	108
在工作中多运用图表	/	110
及时清理办公桌	/	111
加班不是好习惯	/	113
不要把工作带回家	/	114
不要做工作的奴隶	/	115
失业了怎么办	/	117

第四章 社会交往中的心理学

构建良好的人际关系	/	121
互惠是人际关系的基础	/	122
君子之交淡如水	/	124
把握好自己的社会角色	/	125
学会与他人合作	/	127
应当婉转地表示拒绝	/	128
评价别人要全面	/	130
真诚的赞美赢得友谊	/	131
不念旧恶,宽以待人	/	133
要习惯说“我们……”	/	134
懂得察言观色	/	136
交谈要讲究分寸	/	137
初次见面必须举止得体	/	139
用好你的名片	/	140
握手要认真	/	142

注视对方的眼睛	/	143
记住别人的名字	/	145
怎样向别人借钱	/	146
人际关系不能过于亲密	/	148
避免谈论别人的隐私	/	149
切勿交浅言深	/	151
学会低头和谦逊	/	152
走出孤僻的阴影	/	154
虚荣会扭曲人际关系	/	155
不要用报复发泄怨恨	/	157

第五章 身心健康的心理学

学会放松和减压	/	161
正确使用心理防卫术	/	162
攀比增加人的烦恼	/	164
自恋是幼稚的表现	/	165
怎样缓解焦虑	/	167
提高挫折抵抗力	/	168
悲观者虽生犹死	/	170
自卑吞噬人的才能	/	171
自负显示心灵的渺小	/	173
自私是与世隔绝的墙	/	174
疑神疑鬼令人紧张	/	176
逆反令人孤寂	/	177
迷信活动使人迷	/	179
过于追求完美的人不健康	/	180



学会幽默和自嘲	/	182
合理宣泄情绪	/	183
愤怒等于自杀	/	185
最大的危险是空虚	/	186
抑郁是“心灵感冒”	/	187
行动是治愈恐惧的良药	/	189
生活要张弛有度	/	190
克服过度敏感的心理	/	192
人应当是独立自主的	/	193
懒惰使人生锈	/	195
冲动是魔鬼	/	196

第六章 爱情中的心理学

爱从哪里来	/	201
两性的心理差异	/	202
男女如何表达感情	/	204
为什么女人爱唠叨	/	206
男性的心理禁区	/	207
初恋的特点	/	208
情人眼里出西施	/	210
异性之间的友谊	/	211
落花有意,流水无情	/	213
情窦初开话“早恋”	/	214
失恋不是世界末日	/	216
择偶心理面面观	/	217
婚姻不是爱的坟墓	/	219

让恋人乐于接受不满	/	220
红杏出墙危害多	/	222
网恋是否可靠	/	223
三角恋爱	/	224
单身者的心理动因	/	226
恋爱谨防嫉妒心	/	227

第七章 和睦家庭的心理学

为什么有人恐惧结婚	/	231
夫妻间需要“爱屋及乌”	/	232
夫妻也要留有空间	/	233
解决夫妻争执有技巧	/	235
坚决反对家庭暴力	/	236
平衡家庭与事业	/	238
家庭财政分歧	/	240
应该由谁来当家	/	241
再婚不要背包袱	/	243
填平两代人之间的沟壑	/	244
隔代抚养弊端多	/	246
重视独生子女教育	/	247
望子成龙不如顺其自然	/	249
家庭教育要有一致性	/	250
应对叛逆的青春期的	/	252
警惕人生“多事之秋”	/	253
发挥余热退而不休	/	255
常回家看看	/	256



第八章 衣食住行的心理学

- 衣着构筑影响力 / 261
- 工作场合应当如何着装 / 262
- 吃早餐有什么益处 / 264
- 哪些食物可以缓解压力 / 265
- 奇怪的异食癖 / 266
- 减肥不当染心病 / 268
- 饮食习惯会影响性格 / 269
- 暴饮暴食害处多 / 271
- 饮酒应当适度 / 272
- 吸烟有害身体 / 274
- 选择家具和家装的色调 / 275
- 要保证充足的睡眠 / 277
- 熬夜有什么危害 / 278
- 睡懒觉有什么危害 / 280
- 要保持作息的规律 / 281
- 早睡早起好处多 / 283
- 失眠了怎么办 / 284
- 开灯睡眠有哪些害处 / 286
- 夜晚磨牙预示疾病 / 287
- 闭目养神保身心 / 289
- 开车“斗气”很危险 / 290
- 整容一定要慎重 / 291
- 过分喜欢清洁也是心理疾病 / 293
- 音乐能增进心理健康 / 294
- 养成体育锻炼的习惯 / 296

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，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、环境等不同因素,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。

1952年7月4日,美国妇女弗罗伦斯·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