

每天学点



李睿 / 编著

心理学

全集

快速掌握心理学，
用快乐的心编织多彩的生活。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



李睿 / 编著

每天学点 心理学

全集



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学全集 / 李睿编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80753-772-4

I. 每… II. 李… 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 102769 号

特约编辑: 李异鸣

责任编辑: 陈春林 邢海丹

装帧设计: 思想工社

每天学点心理学全集

李睿 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 18.75 字数 260 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-772-4

定价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目 录

一 每天学点心理学——心态篇

- 心相约:知足方能常乐..... 2
- 心相约:保持良好的心态.....5
- 心相约:自信是成功的法宝.....8
- 心相约:满怀热情让生活充满色彩..... 11
- 心相约:不为别人不了解自己而苦恼..... 13
- 心相约:不因贫困而不快乐..... 15
- 心相约:不为过去的事而后悔..... 17
- 心相约:不要有太多的欲望..... 21
- 心相约:要有坚忍不拔的毅力..... 23
- 心相约:别为怒气付“高昂的学费”..... 26
- 心相约:别让“浮躁”搅乱了内心..... 30
- 心相约:开阔心胸,远离嫉妒..... 33

二 每天学点心理学——处世篇

- 心相约:处世做人的原则不可弃..... 38
- 心相约:有过错就要及时改正..... 40
- 心相约:不要轻易指责批评他人..... 43

- 心相约:小不忍则乱大谋..... 46
- 心相约:会吃亏的人才能占“便宜”..... 49
- 心相约:微笑拉近心与心的距离..... 52
- 心相约:把握人心中那杆秤..... 55
- 心相约:努力扮演好自己的角色.....58
- 心相约:自己不喜欢,就别推给别人..... 61
- 心相约:不要小聪明,做个有大智慧的人..... 64

三 每天学点心理学——口才篇

- 心相约:让幽默为你说话..... 68
- 心相约:尽量用柔和的语言与人交流.....71
- 心相约:学会“见什么人说什么话”..... 73
- 心相约:表达出你的诚实与热情..... 76
- 心相约:说对方感兴趣的事.....80
- 心相约:要发自心底地赞美别人.....82
- 心相约:恭维别人要恰到好处..... 84
- 心相约:巧妙运用“情感共鸣”.....87
- 心相约:抓住漏洞,进攻薄弱..... 90
- 心相约:表达不同意见的秘诀..... 93
- 心相约:说话要以“攻心为上”..... 95

四 每天学点心理学——交友篇

- 心相约:心胸豁达才能广交益友..... 98
- 心相约:多为别人着想..... 102
- 心相约:投资真感情,收获真友谊..... 105
- 心相约:朋友可以温暖我们的人生..... 107
- 心相约:帮助别人就是成就自己..... 110
- 心相约:与志同道合的人相交..... 113

心相约:对朋友也要把握分寸..... 116

心相约:朋友也要分等级..... 119

心相约:成人之美是一种美德.....122

五 每天学点心理学——爱情篇

心相约:爱情与婚姻里的男人女人..... 126

心相约:爱情需要宽容与呵护..... 128

心相约:表面光鲜的爱情不一定牢固..... 131

心相约:追求实实在在的爱情..... 134

心相约:不要对爱吹毛求疵..... 136

心相约:“好男人”也会变“坏”吗? 139

心相约:要嫁就得嫁给幸福..... 144

心相约:男人要学会与女人相处.....148

心相约:向妻子表达你的爱..... 154

心相约:婚姻中是否也需要讲礼貌,献殷勤? 157

六 每天学点心理学——工作篇

心相约:从改变自己做起..... 160

心相约:努力要从现在开始..... 163

心相约:别把功劳全揽在自己头上.....165

心相约:从一点一滴做起..... 167

心相约:工作中不要给自己借口..... 169

心相约:使自己变得不可替代..... 171

心相约:化工作压力为前进的动力.....174

心相约:你的工作效率取决于你的工作情绪..... 177

心相约:试着站在老板的角度去想问题..... 180

七 每天学点心理学——学习篇

- 心相约:兴趣是求知最好的老师····· 184
- 心相约:学习贵在独立思考····· 187
- 心相约:学习贵在创新····· 191
- 心相约:学习要实事求是····· 194
- 心相约:天才出于勤奋····· 197
- 心相约:学习须用心专一····· 201
- 心相约:管好自己的时间····· 203

八 每天学点心理学——能力篇

- 心相约:能力比金钱更重要····· 208
- 心相约:能力比学历更重要····· 210
- 心相约:能力出众则威重····· 213
- 心相约:能力是成功者必备的法宝····· 216
- 心相约:充分相信自己,挖掘自身潜能····· 219
- 心相约:给自己不断“充电”····· 221
- 心相约:能力大小决定机会多少····· 224
- 心相约:努力提高自己的综合素质····· 227

九 每天学点心理学——事业篇

- 心相约:梦想成就未来····· 230
- 心相约:制定一个合理的奋斗目标····· 232
- 心相约:保持一颗坦然的心····· 235
- 心相约:别让拖沓误了你····· 237
- 心相约:有“舍”才能有“得”····· 239

- 心相约:让自己一步步走向成功.....242
- 心相约:把精力放在有价值的事情上..... 245
- 心相约:细节决定人生成败..... 247
- 心相约:竞争的最高境界——“双赢”..... 250
- 心相约:精心守护好自己的事业..... 252

十 每天学点心理学——财富篇

- 心相约:致富需要有良好的心态..... 256
- 心相约:财商影响贫富,致富需要规划..... 258
- 心相约:致富路上,后来者可以居上..... 261
- 心相约:财路在绝望中产生..... 265
- 心相约:相信“没有什么不可能”.....268
- 心相约:走在别人前面去淘金..... 272
- 心相约:想赚钱必须把钱看轻..... 275
- 心相约:“错误”有时也是机会..... 278
- 心相约:智慧是永远的财富..... 280
- 心相约:财富需要我们去发现..... 282
- 心相约:投资前的心理准备..... 284
- 心相约:合作可以成为追求财富的途径..... 287
- 心相约:节俭是财富大厦的基石..... 290

每天学点心理学——心态篇

心相约：知足方能常乐

一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安。用叔本华的观点来说，就会使人生在欲望与失望之间痛苦不堪。

在开始心理学话题之前，我们先来看一则小故事吧：

动物园里有一只刚来的小猴子，它被关在笼子里。

动物园的工作人员给它安置了一个很漂亮的“家”，每天都喂它喜爱的食物。可是它还是不高兴，它想念它的爸爸妈妈，想念它从前的伙伴。它很伤心，总是不停地大叫。结果吵得其他动物都跟着一块叫喊起来。

一位工作人员看到这只猴子这么不老实，决定好好教训它一番，他用电棒去击打小猴子，可是小猴子叫得更凶了。

这时，另一位工作人员走过来，他对他的同事说：“让我试试吧！”

他把小猴子装进一个很小的笼子里，然后吊在关老虎的房间里。老虎还以为是给自己送上美餐来了，饥渴地盯着小猴子。小猴子吓得歇斯底里地叫了起来。这让老虎更加兴奋，它跳起来扑向猴子。

小猴子以为自己完了，叫得越发尖利了。但老虎没有碰到猴子，因为笼子离地面的高度是它达不到的。所以它的一次次尝试只是在白费力气。小猴子吓坏了，它叫了一夜，直到第二天早上它才回到它的“家”里。

回到“家”的小猴子没有了老虎的威胁，逐渐安静了下来，很快睡着了。

有时候我们就像这个小猴子。为什么我们总是会怨天尤人呢？那是因为我们从未遇到过十分糟糕的情况。珍惜现有的一切，懂得满足的人是幸福的。

一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。相反，贪

得无厌,不知满足,就会时时感到焦虑不安。用叔本华的观点来说,就会使人生在欲望与失望之间痛苦不堪。

现实生活中,我们看到不少铤而走险而落得身败名裂的人正是因为欲壑难填,贪得无厌而走上犯罪道路的。看到这些人的犯罪事实,很多人都会由衷感叹说:“要是他早一点收手,大概也不会走到这一步!”不知大家注意到没有,这些感叹所流露的,正是“知足”的思想啊!问题是,一旦受贪欲支配,又哪里会知足,哪里会收得住手呢?

所以,“知足”不是没有追求;“知足常乐”更不是平庸的表现。相反,倒是很难得修炼成的德行,尤其是在我们这个物欲诱惑滚滚而来,挡也挡不住的时代。

人是应该有更高的追求,但这与知足并不矛盾,做人要想有好的心态,就是要能将这二者有效地结合起来。实现了一个目标后,可以为下一个目标准备,但不能在这个目标还没实现时就想得到更多,那就变成了贪婪,事实上,知足才是最好的追求动力。

知足常乐的人很容易被人们认为是胸无大志。因为这些人往往在竞争异常激烈的今时今日,却不去争,不去怨,不去嫉妒伤害他人,而是平和乐观地生活着,这样就导致别人以为他们没出息、没能力。这显然是一种错误的观点,知足并不代表不进取,无大志或拒绝与人竞争。它只是我们生活的一种态度而已,是一种看透世事无常后的大彻大悟罢了。

不与人比,坚持自己的成功原则,不用处心积虑地算计别人,懂得知足,那么你将拥有真正而长久的快乐。

再给大家讲一则小故事。

两个人同时在向上帝祈祷:“万能的主啊!让我再年轻一回吧……”上帝听到后,召见了他们,要他们说出原因。

第一位说:“我是一名教授。尽管我脑子里装的知识很多,受到不少人的尊敬,然而我从未感到有丝毫的快乐。因为,我那宝贵的青春年华全都是在无休止的学习和无尽的书本中度过的。我没有足够的时间享受恋爱的感觉,也没有精力去舞厅寻求刺激。我所拥有的只有知识和迂腐,而我现在非常想过那种快乐潇洒的日子——我想再年轻一回!”

第二位说：“我是个乞丐，这一生我从未有过快乐的感觉，走到哪都会受到别人的冷眼。在我年轻的时候，我把时间全都浪费在无聊的玩闹中。我没受到过知识的熏陶，也没感受到劳动的快感。我所拥有的只有饥饿和愚昧，而我现在所羡慕的是知识和创造。主啊！让我再年轻一回！”

“去吧，我会让你们再年轻一回的。”上帝挥挥手，同意了他们的要求。

两人又重新回到了人间，生命从18岁开始。

教授将所有的书本都扔在了另一边，每天沉湎于玩乐之中。

乞丐则沉醉于无尽的书本之中，在知识的海洋里畅游，不久，他便考入了自己理想的学府……

一眨眼的工夫，十年过去了，上帝又召见二人，询问他们再度年轻的感受。

教授满脸愧色，一句话也说不出，因为他已经变成了乞丐。

乞丐说：“感谢上帝！通过这么多年的努力学习，我成了一个备受人们尊敬的教授，终于感受到了生活的快乐。”

这个故事告诉我们这样的道理：不要总是埋怨自己的境况不佳，要学会知足，知足的人才会快乐。

心相约：保持良好的心态

成功者与失败者之间的区别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败和疑虑所引导和支配的。

为什么有些人就是比其他的人更成功，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人终日忙忙碌碌地劳作却只能勉强维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。成功与否的秘密就是人的“心态”。

心理学家指出：积极的心态，能够激发起我们自身的所有聪明才智；而消极的心态，就像蜘蛛网缠住昆虫的翅膀、脚足一样，束缚我们才华的发挥。

有一首诗对人的心态有着这样的描述：

“如果你认为被击败了，

那你必定被击败。

如果你认为不敢，

那你必然不敢。

如果你不敢想胜利，

那么你肯定失去胜利。

如果你认为会失败，

那你已经失败。”

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪已经是到了人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位则认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始登山，其中几座还是世界上有名的

山。在她 95 岁高龄时，登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯。

成功者与失败者之间的区别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败和疑虑所引导和支配的。

同样完成一件事，不同的态度收获可能不同。

在生活的各个方面，态度都是一个大问题。健康积极的态度是面对一系列问题所必不可少的。

有对老夫妇，过得很清贫。一天，他们想把家里唯一值点钱的马牵到市场上换些有用的东西。老头到了市场，先用马换了头母牛，又用母牛换了只羊，再用羊换了一只肥鹅，又用鹅换了母鸡，最后用母鸡换了一口袋烂苹果。

但每次交换，他都想给老伴一个惊喜。

在一家小酒店歇息时，老头遇上两个美国人。闲聊中谈起了他换东西的经过，两个美国人听后哈哈大笑，说老妇人非骂死他，老头说绝对不会，美国人就用一袋金币打赌，于是三人一起回到老头家中。

见老头回来了，老妇人非常高兴，兴奋地听着老头讲换东西的经过。每听老头讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了喜悦。

嘴里还不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也不错”！

“哦，鹅毛多漂亮！”

“母鸡可以生很多蛋！”

最后老头说换了一口袋烂苹果时，她仍旧高兴地说：“我们今晚就能吃苹果馅饼了。”

结果，美国人输掉了一袋金币。

老妇人之所以总是充满了惊喜，是因为她保持着一种很平和的心态，尽管总是吃亏，但她总能乐观地安慰自己，因而时时都保持着快乐的心情。

很多人之所以活得很累，是因为他们总是徘徊在“有”与“无”之间，作着毫无实际意义的计较与取舍。对于具体的事疑虑重重，不能够果决地作出取舍。对既定的

目标或者是别人的成就,总是心向往之,却又不愿付出积极的努力。“临渊羡鱼”之心有,“退而结网”之举无。总是幻想着那个目标在我们一夜醒来之后唾手可得。

我们在做任何事的时候,都先要放在个人的“得”与“失”的天平上进行称量,怀着功利心评估一切,担忧着付出与回报的比率,总是以世俗的价值观猜测未来可能发生的一切。因而,我们就不能果决地作出选择。于是,我们失去了很多成就事业的机遇,到头来却抱怨命运对自己的不公。我们之所以没有达到所崇尚的那个目标,只是由于我们的心中总是有着太多的功利性顾虑,缺乏舍身一搏的勇气。这又怎么能说命运没有给予我们机遇呢?任何成功的耀眼光环下必定有过艰辛的付出,但是,我们的局限就在于不能放弃既得的利益。患得患失,是我们心中永远的痼疾。

关键在于我们的目的性太明确,我们的欲望太直接,我们的目光太短浅,我们的修养太世俗,我们的思想太近功利,不能舍弃一切弘扬德行,也缺乏笃信的诚意,因而,我们只能是平庸的。只要心中有“仁”,自然能够处“有”处“无”,坦然自在。“焉能为有,焉能为无?!”

如果我们能够像下面故事里的比尔那样,自然就会内心平和而快乐了。

比尔在城里开了一间五金店,生意还不错。但他却是一个对会计一窍不通的人。他从不带账簿,支票他都装进一个深色的信封内;现金钞票放在雪茄盒里;到期的账单都插在票插上。

做会计师的小儿子对他说:“你每天不记账,根本就不清楚你一天的支出、收入是多少,也不知道一天的利润是多少。你这样经营是不行的。”

比尔说:“我只知道我来城里前只有一条裤子和一双鞋——这就是我所拥有的一切。而现在,我有一间很好的五金店,一栋房子和两辆汽车。我还有一个善解人意的妻子和两个可爱的孩子:一个是大学老师,一个是优秀的会计师。”

“我的利润就是这些!”比尔说完笑着看着小儿子。

抱着一颗平和的心去看待人生,不要让欲望占据了心灵。不要把生活想得太复杂了,生活其实很简单,只要你时刻怀有一颗平常的心,踏踏实实做事,那么生活就不会抛弃你。

心相约：自信是成功的法宝

心理学家告诉我们：只有自己轻视自己，别人才会轻视你。生命的价值，在不同的心理状态下就会有不同的意义，拥有良好的心态，学会爱自己，生命就有意义和价值。如果你相信自己是最好的，那么你做的往往也是最好的。

心理学中有一条“杜根定律”，该定律是由美国职业橄榄球联合会前主席 D.杜根提出来的，这个定律就是：“强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。”从心理学的角度来分析，就是说一个人的人生成败是由信心决定的。一个人在关键时刻发挥的作用往往取决于他心理素质的高低。

一位心理学家为了验证心态能对人的行为产生非常大的影响，他做了一个特别有趣的实验。他吩咐七个人穿过一间房子，这七个人在没有任何防备的情况下，顺利地穿过了黑暗，走出了房子。

这时候心理学家让他们打开了房内的一盏灯，在昏黄的灯光下，刚刚走过去的房子内的一切，不禁让这些人都惊出一身冷汗。

原来他们看到刚才穿过房子通过的竟是一座小木桥，而这间房子的地面完全是一个大水池，里面还游动着几条可怕的大鳄鱼。

当心理学家再一次提出让他们穿过这间房子的时候，他们之中的许多人已经不敢再尝试了。

过了很久，才有三个胆大的站了出来。

第一个走过的人显然已经没有上次那么勇敢，他谨慎了很多，过了很长时间才穿过这间房子。

第二个人紧张地踏上了小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去。

第三个人已经没有一点勇气,他没能走上几步,就一下子趴下了,不敢再向前移动。

最后,心理学家又打开房间内的另外九盏灯,这时候明亮的灯光让他们看到了屋里的真实情况。

他们发现在小木桥下方还装有一张安全网,由于网线颜色极浅,所以他们都没有看见。当心理学家向他们提出同样请求的时候,这次七个人当中有五个人站了出来。心理学家不知另两个人为什么还不愿意,就去问他们,原来他们是担心安全网不牢固。

通过心理学家的这个实验我们就可以看出,由于这七个人开始是在黑暗当中穿过房子,他们看不到任何东西,所以即使有许多危险,这七个人仍然没有任何胆怯心理,他们是在毫无畏惧的心理状态下穿过房子的。而当心理学家打开屋内的一盏灯,他们看到了面临的可怕场景,心理产生畏惧,恐慌,已经没有了信心,所以当心理学家再向他们提出同样问题的时候,他们才会出现与前一次截然不同的心理状态,他们感到有些顾虑了,虽然有三个人还是敢于尝试着去走那个窄窄的小木桥,但他们都明显地因胆怯而信心不足了。当心理学家把屋内的另外九盏灯也都打开,他们看到了真相,他们知道了真实的情况并不像他们想象的那么可怕,这时候他们就又燃起了自信,就又有人表示敢于通过小木桥了。而另外两个人担心的是安全网是否牢固,而比没有看到安全网时也有了很大勇气。

由此我们得出了这样一个结论,能力低下并不是一个人失败的根本原因,一个人的自信心、精神状态才起着决定作用。

一个人的心理状态不但能主导成败,还可以影响到人的外貌。有一个女孩,她长相很丑,因此她的自信心减弱了,她也不再去注重自己的形象,整天邋邋遢遢的,做事也不求上进。

为了改变女孩的心理状态,心理学家想出了一个办法,他让大家每天都对丑女孩说一些赞扬性的话语,比如说“你真漂亮”、“你真能干”、“今天表现不错”等,以增进她的自信,出乎意料的是,人们发现女孩真的变漂亮了。

她的长相真的变了吗?没有,吸引大家的是她的精神状态。她不再邋遢了,变得积极起来,平时也喜欢打扮了,做事变得主动,不断展示自己的风采。正在由于大家