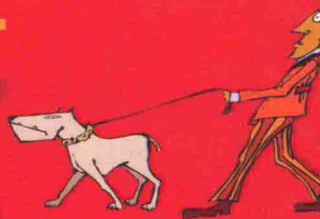


Meitianxuedian
Xinlixuezhihui Daquanji

每天学点 心理学智慧



大全集

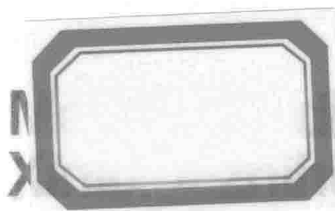
王行健◎编著

离开了心理学这种智慧，
可谓是处处碰壁，寸步难行。

要想改变人生，应该从改变习惯做起；
要想改变习惯，就要从改变行为做起；
要想改变行为，就要从改变心态做起。

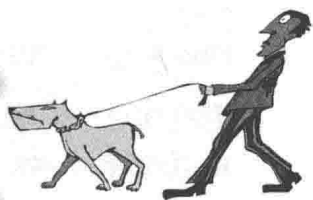


 东方出版社



an
ji Daquanji

每天学点 心理学智慧



大全集

常州大学图书馆
藏书章

王行健◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学智慧大全集 / 王行健编著. —北京: 地震出版社,
2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5028 - 4013 - 6

I. ①每… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021900 号

地震版 XM2627

每天学点心理学智慧大全集

王行健 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2012 年 5 月第一版 2012 年 5 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 411 千字

印张: 28

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 4013 - 6 / B (4688)

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

P 前言

REFACE

人活着就有许多的事情要做，就要面对一系列的问题。出门和别人交际、在家和家人相处、在办公室和同事共事、上班、投资、做生意……

可为什么有些人活得春风得意，有些人却处处碰壁？有些人做什么都好，有些人却忙碌了一辈子什么都没有？有些人整天开开心心，有些人却愁苦不堪？

这些都需要我们用心理学知识去开导，引导自己去认识自己和别人的内心。每天学点心理学，懂得越多，我们就越能解释身边的现象，更好地生活。

其实快乐的秘密就在我们自己的内心，一切都是我们的心态问题。心态好了，那一切问题都好办了。

心理学是一门内容很广的学科，很多学校有专门的院系来研究，心理学研究也是很有前途的一门职业。我们不要求成为专门的心理学家，但是我们应该了解一些心理知识，了解我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和物。

所谓“人心难测”、“知人知面不知心”，人是一种很复杂的生物。人总是做出一些让自己的同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是心理学家们更会分析，每一种做法都是可以归类的，人类的每一种现象都是可以解释的。

以往的心理学家经过了长久的观测，细心的总结，再进行反复的试验，以此来论证他们的成果。今天的我们很幸运的，不必再苦苦寻思一类现象的本质，现在我们要做的，就是学习，学会前人已证明了的理论，并且更好地实际应用在生活之中。

我们正处在一个千变万化、前所未有的历史时期，面对日益激烈的社会竞争的冲击，我们每一个人的心理状况总会发生各种各样的变化。在这种情况下，相信很多人缺乏足够的心理准备和正确的心理指导，遇事往往陷入深深的迷茫和困惑之中。

总而言之，生活中处处需要心理学。离开了这种智慧，可谓是处处碰壁，寸步难行。只要你每天多了解些心理学知识，你也会成为一个聪明的人，成为一个有智慧、练达的人。

希望每一个人都能够在这本书里面学到东西，有恍然大悟的感觉，下一次再遇到同样的事情的时候，不用那么惊慌失措，而是变得从容不迫。愿人人都能变得更好，内心更加健康；让世界也更加和谐，更加美满。

目 录

CONTENT

第 一 章

生活中，你应该知道的心理学

第一节 生活中的心理学	(2)
美好的生活来源于健康的心灵	(2)
促进邻里间的和睦相处	(4)
使婆婆每天沉浸在喜悦的气氛中	(6)
像孝敬自己的亲生父母一样对待岳父岳母	(8)
从众现象是一种普遍存在的心理现象	(10)
知足者常乐是一种成功智慧	(12)
莫让拒绝在双方的心中留下阴影	(13)
为自己和他人保守秘密	(16)
成为一个受人喜爱的人	(18)
心理成熟才是青年人真正的成熟	(22)
与异性相处应有的智慧心理	(24)
更好地把握自己的命运	(26)

第二节 你应该知道的心理学	(29)
人人都要了解心理健康标准	(30)
人格障碍对人的不良影响	(33)
如何做好心理自我防御	(35)
如何判断青少年是否心理异常	(38)
用委婉的语言批评别人是一种智慧	(40)
沉默与忍耐不会给你带来麻烦	(42)
为什么拒绝是一种高难度的技巧	(45)
如何理解理性的思考是成功者的智慧	(48)
自我反省，找出自己的错误	(50)
在逆境中崛起须有坚忍之志	(52)
为什么成功者面对危难之事总是临危不乱	(54)
豁达是一种超然洒脱的处世态度	(56)
自嘲能够有效地维护彼此的面子	(58)

第 二 章

第二章 社交心理学

第一节 一分钟，让别人喜欢你——社交心理学	(62)
首因效应：不可小觑的第一印象	(62)
用热情打动别人	(66)
亲和效应：像磁铁一样吸引别人	(69)
开口就能打动人心	(71)
让别人喜欢你	(75)
找到和陌生人的共同点	(78)

让乐观和幽默影响对方	(81)
善于引导话题	(84)
第二节 交际心理，小投资换大回报	(88)
人脉小投资，换来大回报	(88)
让最有价值的人帮你说话	(91)
悄悄为“贵人”做点好事	(95)
礼尚往来，增进友谊	(99)
做感情投资的效益大	(100)
授人玫瑰，手有余香	(104)
关系当用则用	(108)
保持适当距离是一种智慧	(111)

第 三 章

第三章 说话心理学

第一节 说话心理，开口是金赢人心	(118)
听出真意，弦外音更真实	(118)
婉转曲折，巧妙拒绝	(122)
以退为进，不作辩解	(125)
含沙射影，胸臆不直抒	(130)
据理力争，让对方妥协	(133)
转移注意，巧设迷局	(137)
投其所好，赢得信任	(141)
知己知彼，以实攻心	(144)

言多必失，管住嘴巴 (148)

第二节 语言表达要懂心理学 (153)

幽默是智慧和灵感在语言上的绝妙运用 (153)

谈判要做到“慧于心而秀于口” (155)

让别人听信你的话是一种智慧心理学 (157)

必要的附和会给人以好感 (161)

说话有口无心的心理表现 (163)

不同的场合说不同的话是成功者的智慧 (169)

预测对方说话时的心理变化 (171)

能言善辩使你迈向成功 (175)

懂得对方心理，掌握问话技巧 (176)

探析顾客心理才能使营销活动事半功倍 (179)

第四章

第四章 处世心理学

第一节 处世心理，明哲保身智慧大 (184)

擦亮眼睛，远离小人 (184)

当心，别被熟人“杀熟” (188)

分外事小，麻烦事大 (192)

韬光养晦，做好自己 (196)

勿揭人短处，勿戳人痛处 (198)

勿留把柄于别人 (202)

洞察隐秘，佯装不知 (205)

越大权在握，越低调做人	(209)
小人可恶，小心敷衍	(212)
第二节 学好心理学，处世能够事半功倍	(216)
立足社会需要的交往智慧	(216)
身临困境时需要另辟蹊径的智慧心理学	(219)
自我心理暗示决定了一个人能否成功	(222)
善于发挥自己的长处	(224)
培养机智和敏锐的应变能力	(227)
理智、果断地进行决策是良好心理的表现	(229)
澄清事实是应对损人利己行为的有效方法	(231)
委婉含蓄胜过直来直去	(234)
做一个善于投资的智者	(236)
恰当地使用比喻能够在辩论中取胜	(238)
机遇青睐有心理准备的人	(240)

..... 第 五 章

第五章 求职心理学

第一节 你只有十分钟——求职心理学	(244)
换位思考：如果让你来做面试官	(244)
你只有十分钟	(248)
是金子就要及时发光	(251)
自信等于一半的成功	(254)
别让小节绊倒自己	(258)

做出头鸟，而不是跟随者	(261)
突出优势，规避劣势	(263)
在比较中胜出	(267)
第二节 职场心理，上下通融的奥妙	(269)
巧对上司有原则	(270)
领导面子最珍贵	(274)
忠言可以不逆耳	(278)
善于做个和事老	(281)
功劳不要全独占	(286)
懂得拒绝，利人利己	(289)
锋芒太露风险大	(292)

第 六 章

第六章 办公室心理学

第一节 睿智员工才能生存——办公室心理学	(298)
学会区别不同的人	(298)
准确看人，谨慎行事	(302)
不要为他人作嫁衣	(305)
个人空间理论：保持和同事之间的距离	(308)
热炉效应：千万不要触犯公司的制度	(311)
让老板对你青睐有加	(314)
勇敢地去敲老板的门	(316)
在机会面前勇于表现	(320)

第二节 学好心理学，让工作变得更轻松	(323)
学会揣摩领导的心理	(323)
尊重上司才能赢得上司的赏识	(327)
处理好上下级关系，合理维护自身利益	(328)
领导优先提拔你需要的心智	(331)
应对领导交办的棘手事情	(333)
用赞扬和鼓励赢得下属对你的拥护	(335)
对员工最好的激励是领导充分信任下属	(337)
领导与下属友好交往的智慧心理学	(339)
上司反感下属遇事自作主张的心理	(341)
怎样应对不友好的同事	(344)
常犯错误领导的心理	(346)

第 七 章

第七章 销售心理学

第一节 将你的业绩提升一倍——销售心理学	(350)
消费心理：人们为什么购买	(350)
让顾客喜欢你	(354)
诚实赢得信任	(357)
布利斯定律：设立销售目标和计划	(360)
分清“四位贵族”	(364)
尊重心理：做学生，而不是做老师	(367)
满足客户的心理需要最重要	(371)
控制局面，在心理上战胜顾客	(374)
皮格马利翁效应：提高自己的期望	(378)

留面子效应：让顾客高兴地去“上当” (381)

第 八 章

第八章 生活心理学

第一节 构建轻松快乐的生活——生活心理学 (386)

 逆反心理：把握子女的成长规律 (386)

 互补定律：形成夫妻间的和谐 (389)

 幸福递减：别让幸福从我们的生活中溜走 (392)

 最大笨蛋理论：不要害怕投资的风险 (395)

 异性效应：让生活丰富多彩 (398)

 缓解工作和生活的压力 (401)

第二节 学好心理学，拥有快乐的幸福生活 (404)

 朋友式的夫妻让婚姻更加稳固 (405)

 充满爱意的语言是婚姻的润滑剂 (408)

 机智幽默地化解夫妻之间的不悦 (410)

 恋人之间的交往需要心理智慧 (413)

 聪明的女人懂得掌控男性心理 (416)

 女性应懂得主动赢得意中人的好感 (418)

 彼此忍让能够营造美满的家庭生活 (422)

 夫妻需要在心理上实现真正的平等 (424)

 聪明的丈夫以体贴和鼓励的方式与妻子交流 (427)

 再婚女性如何克服心理障碍 (430)

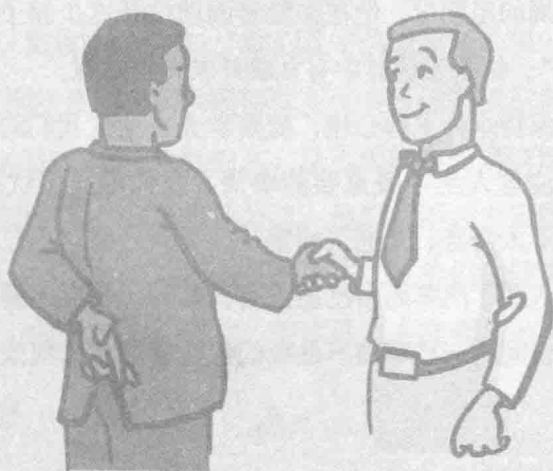
 男人怕老婆的心理 (433)

第一章

生活中，你应该知道的心理学

每天学点心理学智慧大全集

mèi tiān xué diǎn xīn lǐ xué zhì huì dà quán jí





第一节 生活中的心理学

在生活中，你可以通过掌握一些简单、易学的心理学技巧，来提高自己的办事能力。只要你坚持不懈地去实践、去努力，你就可以成为一个受人喜爱的人。



美好的生活来源于健康的心灵

有一个心理学家做了一个很有意思的实验。他要求一群实验者在周日晚上，把未来7天所要烦恼的事情都写下来，然后投入一个大型的“烦恼箱”。

到了第二周的星期日，他在实验者面前打开这个箱子，逐一与成员核对每项“烦恼”，结果发现其中有九成并未真正发生。

所以，要保持这种平静心境，就要学会去注意我们的感觉，注意我们生命的质量，注意人生中最重要的事情。我们停止担忧那些不重要的事情，比如衣服不太合身，交通又堵塞了，有人好像对自己不友好，这次提升没有我，别人买了汽车而自己还没有，等等。我们还要学会不要让生活失去了平衡，世间的一些事情不是我们都能掌握主动权或只要努力就能做

好的，有许多事我们只能尽到本分，仅此而已。所谓“谋事在人，成事在天”。明白了这一点，我们就不会因遭遇外界的压力和痛苦而使自己变得郁郁寡欢或烦躁不安了。你要明白，对人世间的痛苦我们都会产生同情，这是正常的合乎人性的反应。但我们也要与它保持适当的距离，只有这样，才是对待痛苦的妙方，也是让自己生活得更好的唯一方法。

有一个人想看一看地狱与天堂的区别。他先来到地狱。地狱的人正在吃饭，饭食很是丰盛，但奇怪的是，一个个面黄肌瘦，饿得嗷嗷直叫。原来他们使用的筷子有一米长，虽然争先恐后夹着食物往各自嘴里送，但因筷子比手臂长，就是吃不着。“地狱真悲惨啊！”这个人想。

然后，他又来到天堂。天堂的人正好也在吃饭，食物与地狱相同，一个个却红光满面，充满欢声笑语。但奇怪的是，天堂的人使用的也是一米长的筷子，不同之处在于——他们在互相喂对方！“天堂和地狱拥有相同的食物，相同的工具，相同的环境，但结果却大不相同啊！”这个人对此十分惊叹。

天堂与地狱的天壤之别，仅在于做人的“一念”之差：因“心”不同，就造成了极不相同的结果。

在现实生活中，每个人每天都面临天堂或地狱的生活：当我们懂得付出、帮助、友爱、分享，我们就生活在天堂；若只为自己，自私自利，损人利己，实际上就等于生活在地狱里。地狱和天堂，就在自己的心里。

美好的生活来源于健康的心灵，心灵健康的人是什么样的呢？美国心理学家韦恩·W·戴埃这样总结：“他们几乎热爱生活的每一个内容，并且从不抱怨生活，悲叹命运。如果需要改变现实，他们便积极地努力，并从中获得乐趣；他们总是精神愉快的人，从不因往事而烦恼悔恨，任何不愉快的事情出现之后，他们都会泰然处之；他们从不为未来忧虑，尤其是不愿意在目前为自己所不能左右的未来而痛苦；在他们的性格词典中，找不到忧虑这个词；这些人生活在现在，而不是过去或者是未来，他们不畏惧

未来世界，敢于追求不熟悉的新事物；他们是精神健康的人，崇尚独立，但他们并不总是独处，他们喜欢和朋友们一起分享生活的快乐；他们希望别人与他们一样愉快地生活，他们不寻求赞许或喝彩，他们只是不肯花力气来满足这种无关紧要的需要；这些人并非叛逆者，但也决不会因适应社会环境而循规蹈矩；他们富有幽默感，善于制造气氛，从不对自己抱怨，无论自身高矮美丑，一律喜欢；他们投身到大自然的环境里，尽情地享受大自然的美。他们能够洞察别人的行为，对别人来说非常复杂费解的事情，他们却能够明确地理解；他们从不进行毫无意义的争斗，他们也从不炫耀自己而附和某种潮流。”

只有心灵健康的人，才能够得到更多的爱，才能远离痛苦和敌对。如何把自己的心灵渡向快乐之境？昆明西山华亭寺内，现存有一服“包治百病”的药方。药有十味：好肚肠一根、慈悲心一片、温柔半两、道理三分、中直一块、孝顺十分、老实一个、阴阳全用。用药的方法：宽心锅内炒，不要焦不要躁。传说是唐朝一位法号天际的和尚，为普度众生而开的。据称凡诚心求治者，无不灵验。记住这个永不过时的心灵药方吧！



促进邻里间的和睦相处

事业上，与上司、同事接触；生活中，与邻居、家人相处。除了属于自己的那个温馨小家，邻居即成为我们必须接触的最小单位。亲戚之间，相连的是血缘关系；而邻居之间交往，只能靠自己掌握合适的度，去把握好关系。

在处理邻里关系上，具体的做法是看到邻居的长处，尊重邻居的意

