

每天学点心理学，学会利用心理力量赢得幸福与成功，值得

每日阅读

品质图书  
修养人生心灵读本

励志  
人生  
LI ZHI REN SHENG

MEI TIAN  
XUE DIAN XIN LI XUE



张新国◎主编

# 每天学点心理学

学点心理学，让你人生幸福有保障

## 成功必备心理学



每天学点心理学，解决生活中出现的各种问题，生活由你掌控，最终拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系、完美的心态和成功的人生。

线装书局

MEI TIAN  
XUE DIAN XIN LI XUE

# 每天学点心理学



怎样摆脱情绪的控制，并且学会转换自己的坏情绪？怎样和他人第一次见面就可以聊得来？怎样在面试官面前留下完美第一印象？作为一个销售人员如何让别人购买你的产品？员工如何才能得到老板的赏识、同事的肯定？企业如何在商战中战胜对手？领导如何让下属对你心服口服？如何把握住命运，让自己走向成功？如何构建你的美好生活？《每天学点心理学》带你一一找到答案。

上架建议 励志人生

ISBN 978-7-5120-1736-8



9 787512 017368 >

定价：25.80元

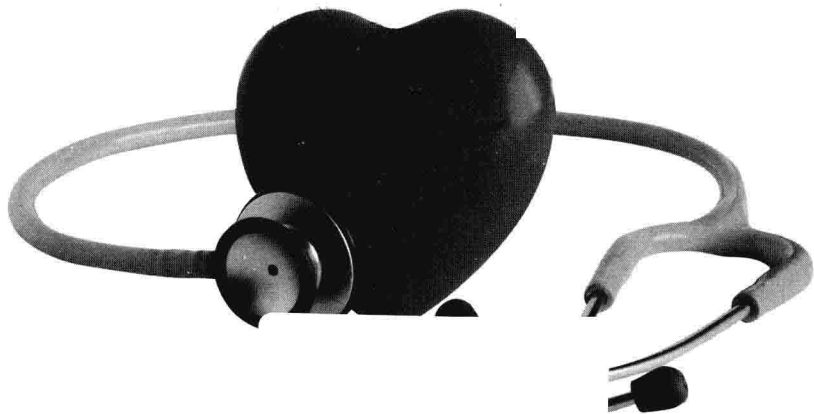


MEI TIAN  
XUE DIAN XIN LI XUE

# 每天学点心理学

学点心理学，让你人生幸福有保障

张新国◎主编



线装书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学 / 张新国主编. -- 北京 : 线装书局, 2015.1

ISBN 978-7-5120-1736-8

I. ①每… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第010112号

## 每天学点心理学

---

主 编：张新国

责任编辑：曹胜利 宁静

出版发行：线装书局

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号（100009）

电 话：010-64045283 64041012

网 址：www.xzhbc.com

经 销：新华书店

印 制：三河市华业印务有限公司

开 本：700mm × 940mm 1/16

印 张：14

字 数：120千字

版 次：2015年1月第1版第1次印刷

印 数：0001-7000

---

定 价：25.80元



## 前言

随着心理学的发展，人们发现心理学其实在生活中的用途越来越广泛，在我们的生活中占据举足轻重的地位，因此掌握并且应用心理学在现代的社会工作生活中显得尤其重要。实际上，在此之前，人们对心理学有很大的误解，认为心理学一定是医疗心理疾病。

人生的每个阶段都需要心灵的指引，生活的每次挫折和困难都需要心灵的智慧和能量，而心理的健康指导帮助我们协调各种情绪共同协调发展。生活中大多数人并没有将身体健康和心理知识联系在一起，传统上认为没有疾病或是残疾就代表健康。而世界卫生组织为健康下的定义是：“不仅仅是没有病和虚弱，而且是在身体上、精神上的完满状态，以及良好的社会适应能力和道德健康。”如此看来，我们认为的健康具有局限性，而我们发现健康总共简述三方面而其中三项都是指心理。心理健康看起来尤其重要，而现代社会给我们所带来的沉重压力，已经成为阻碍人们身体健康的重要因素。

人都是具有多面性，具体表现在人们往往会在不同的人面前说的话或是表现的状态是不一样的，当然这并

不能说明人存在问题，人性不能一概而论。因此，我们在沟通和交往的过程中会遇到很多的阻碍，而其实人的思维方式和形式特点都是有迹可循，且具有一定的规律性，这是心理学研究的重要内容之一。所以，这样看来了解心理学知识，就可以依据其心理活动的规律，通过一些外在的语言和行为发现其人性弱点与优点。

学习心理学能帮助你掌握圆通的人际关系，很多人经历了大半辈子才明白怎样做人。做人要懂得圆滑，这样为人处世才不会频频遭受窘境。美国前总统西奥多·罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”因此，只有掌握了良好的人际关系，才能够处理好和领导、下属、客户、家人、爱人、朋友的关系，而且要先知才能把握先机。

例如，在商场工作的销售人员，他们更加需要心理学，他们首先要了解大众消费者的喜好和购买心理，他们利用广告心理学的知识设计自己的产品、店面、销售语，来吸引消费者。如打折心理战术，我们可以在很多街道上吸收到促销信号，然后大批的消费者前去疯狂抢购。很多公司都是利用管理心理学来使自己的员工为自己效劳。

在如此激烈竞争的社会中你需要掌握一些心理战术来帮助你占有一席之地，为人处世是第一项，此外还要学会掌握人的心理，为成功打下坚实的基础。唯有认清对方心理才能百战不殆。

# 目录 CONTENTS

## 上篇 学点心理学，生活更美好

### 第一章 学点心理学，让人生更精彩

- 004 用心理学来观察生活
- 006 了解真正的心理学
- 009 生活需要心理学来协调
- 012 心理学助你成功

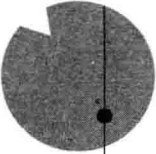
### 第二章 学点情绪心理学，让坏情绪远离你

- 016 不要受情绪的控制
- 019 心情明亮，前途才会光明
- 022 自信是成功的前提
- 025 精神胜利法
- 028 热情是成功的动力
- 031 全神贯注，活在当下
- 033 不要让不良情绪扩大

### 第三章 学点性格心理学，让不良性格消失

- 036 不要将事情永远堆在明天
- 038 困难面前切忌不可逃避
- 041 冷漠会毁了你的的人生
- 043 学会赶走忧郁，保持乐观
- 045 不要让怨恨迷失了自己的心灵
- 047 嫉妒只会酿造悲剧
- 049 合理掌控你的虚荣心
- 052 悲观的人与成功无缘





055 勤奋的人必能成功

#### 第四章 学点爱情心理学，让爱情更甜蜜

- 058 金无足赤，人无完人
- 060 男女择偶心理大不同
- 063 结婚不是儿戏
- 065 如果爱，就要主动出击
- 067 恋爱中对方最美
- 069 一见钟情仅仅是爱情的开始
- 071 爱是包容，是真诚与理解

#### 第五章 学点家庭心理学，让家庭幸福美满

- 074 婚姻中的爱情是相濡以沫
- 076 学会谅解，和睦相处
- 078 夫妻可以培养共同的兴趣
- 081 夫妻吵架有诀窍
- 083 如何正确处理婆媳关系

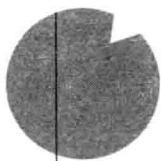
#### 中篇 学点心理学，工作更顺利

##### 第一章 学点求职心理学，轻松找份好工作

- 088 面试要学会换位思考
- 090 决定命运的十分钟
- 092 先有千里马，后有伯乐
- 094 自信是职场的通行证
- 096 敢于做第一个吃螃蟹的人
- 098 善于发扬自己的长处

##### 第二章 学点职场心理学，做个职场达人

- 102 和同事的聊天规则
- 104 办公室处事须知



- 106 善于分析对方心理
- 108 职场人际交往小技巧
- 111 不要让抱怨成为一种习惯
  - 113 自古英雄出磨难
  - 115 用忠诚打动你的老板
- 117 伟大的成功离不开激情

### 第三章 学点销售心理学，让业绩翻一番

- 120 了解消费者的购买欲
- 122 认清顾客的购买心理
  - 126 给顾客一个好印象
  - 128 用诚实来赢得信任
- 131 销售需设定目标和计划
- 133 满足顾客的真实需求
- 135 学会掌握销售主动权

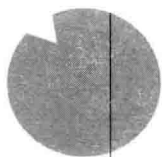
### 第四章 学点管理心理学，让下属更信服你

- 138 领导和员工之间更需要信任
- 140 管理者首先要尊重员工
  - 142 信言不美，美言不信
  - 144 公平对待每位下属
- 146 善于洞悉下属的心理
- 148 学会用情感激励下属
- 150 正当的竞争互相促进
  - 152 使下属有危机感
- 154 员工成为企业主人翁

### 下篇 学点心理学，让自己更优秀

#### 第一章 学点社会心理学，智慧处世

- 160 理想要和现实结合
- 162 一味抱怨只会失败



- 164 没有绝对的公平，只有最好的自己
- 166 宽容使生活更美丽
- 168 追求光明需要积极的心态
- 170 赠人玫瑰，手有余香
- 172 摆脱负面情绪

## 第二章 学点社交心理学，做个交际高手

- 176 学会用“心”交往
- 178 第一印象是关键
- 180 谈话要找到共同话题
- 182 生活离不开幽默
- 184 积极地引导话题
- 186 学会记住别人的名字
- 188 微笑给你带来财富

## 第三章 学点社会心理学，开启成功之门

- 192 有目标的人生才能成功
- 194 兴趣是成功的开始
- 196 一心不可二用
- 198 做有价值的事情
- 200 与其两败俱伤，不如互利双赢

## 第四章 学点健康心理学，让身心更健康

- 204 心态决定健康
- 206 尽快摆脱坏心情
- 209 学会排解自己的压力
- 212 养成健康平衡的心理
- 214 学会积极的心理暗示

XUE DIAN XIN LI XUE  
SHENG HUO GENG MEI HAO

学点心理学  
生活更美好



上篇



# 学点心理学， 让人生更精彩

XUE DIAN

XIN LI XUE RANG REN SHENG GENG JING CAI

心理学研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等很多的领域，同时也会和日常生活中的很多领域如家庭、教育、健康等发生关联。实际上心理学无时无刻存在于我们的生活中，我们需要借助心理学来更好地生活。

## 用心理学来观察生活

说起心理学，总有神秘莫测之感。很多人认为心理学看不见、摸不着，离生活特别遥远，甚至会通过联想到许多诡异的东西，试图勾勒心理学的轮廓。

“你是学心理学的，那么你说我现在在想什么？”当周围的人知道你是学心理学专业的时候，他们经常会问这样的问题。在他们看来，心理学家能够了解人的一切，就像算命先生能掐指算命一样。

“心理学”一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”，是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。国人习惯性地认为思想和感情来源于“心”。

虽然心理学看起来神秘，却存在于日常生活中的每一个角落。每个人从呱呱坠地到长大成人，从恋爱结婚到执手偕老，从学习、工作到生活，无不受到心理学的影响，它改变着我们的人生。

生活中许多现象的背后都有着深刻的心理学道理，只不过我们往往忽略或者不了解而已。无论我们要做出一个怎样的决定，或有一些怎样的习惯，很大程度上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，都是单个人或多人心理作用的结果。电影之所以能够触动人心，是因为编剧、导演、演

员、美工、音乐等人每一个环节都进行了精心策划与研究；教师的课若想引人入胜，让同学们能够轻松地掌握知识，他必须深谙学生心理；商家要想让顾客心甘情愿地掏钱，必须认真地研究消费者的心理，才能生产出吸引顾客眼球的商品。

可以说，在人类世界中，在你我生活的方方面面，心理学现象无处不在。

面对生活，我们不可避免要与别人交往：在校与同学学习，在家与家人相处，在办公室与同事共事……学习、生活、工作，这些都是我们每天必须面对的问题。然而，相同的事情却有着不同的结局。有些人活得春风得意、潇潇洒洒，有些人却到处碰壁、心灰意冷；有的人富可敌国，有的人却一贫如洗；有的人无所事事，有的人却忙忙碌碌……

即使是同样的帮助，不同的人的给予也会让我们有不同的感受。当助我们渡过难关时，我们不觉得奇怪，甚至理所当然地认为他们应该帮助我们。我们更是常常将家人为我们所做的一切视为一种责任与义务。然而，当遭遇困难遇到陌生人的援助时，我们却十分感激，从而认为他真是一位好人。同样的事情却有着完全不同的结果，这不得不令人深思。

心理学的任务就是描述、解释、预测和控制人们的行为，以提高人们的生活质量。我们必须学点心理学，以了解自己与他人的内心世界，解释身边的各种现象，才能更好地控制自己的情绪，更好地享受生活。



## 了解真正的心理学

很多人对心理学还比较陌生，觉得它略带有一点神秘色彩。所以，我们有必要重新认识一下心理学。

在心理学上，有些事可能和你想的不一样。俗话说“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，而心理学却能了解大家认为不可知的“心”。这让许多人觉得心理学很神秘，也因此对心理学产生了种种误解。排除对心理学的误解是学好心理学的必要前提，让我们来看看人们对心理学存在哪些误解。

### 误解1：心理学就是心理咨询

很多人将心理咨询等同于心理学，这便是一种误解。心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，从而更幸福地生活。心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常心理咨询是面向所有人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。如果患有严重的精神疾病，就要交给临床心理学家或精神病学家处理了。

### 误解2：心理学家知道我内心想什么

很多人觉得心理学家和算命先生差不多，能够看透一个人的内心。他