

内容更全面 方法更实用 讲解更生动

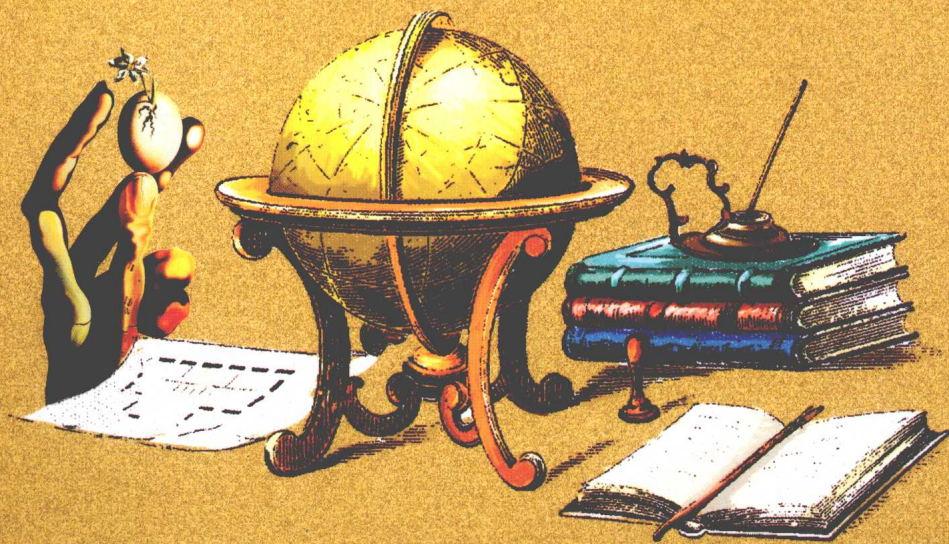
超值白金版

29.80

一本书读通心理学、经济学和哲学

每天学点心理学 每天学点经济学 每天学点哲学 大全集

吴光远 朱广平 王丽芬等 著



每天学点心理学，可以让你看对人、读对心、做对事；每天学点经济学，可以帮你会工作、会生活、会赚钱；每天学点哲学，可以让你善思考、讲道理、懂人生。

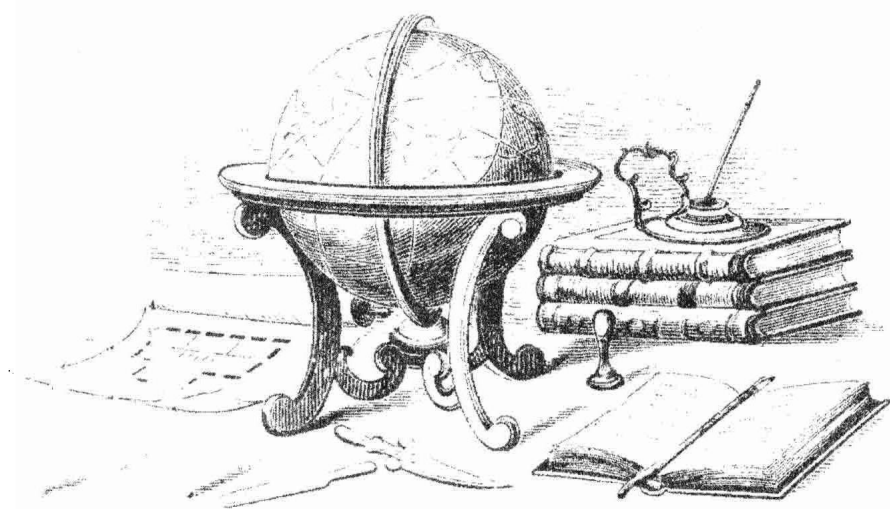
中国华侨出版社

一本书读通心理学、经济学和哲学

每天学点心理学 每天学点经济学 每天学点哲学

大全集

吴光远 朱广平 王丽芬等 著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学 每天学点经济学 每天学点哲学大全集 / 吴光远等著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0538-1

I. ①每… II. ①吴… III. ①心理学—通俗读物②经济学—通俗读物③哲学—通俗读物 IV. ①B84-49 ②F0-49 ③B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130986 号

每天学点心理学 每天学点经济学 每天学点哲学大全集

著 者: 吴光远 朱广平 王丽芬等

责任编辑: 文 臣

封面设计: 李艾红

文字编辑: 袭村野

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 50 字数: 900 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0538-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

心理学使人更成熟，洞悉真相；经济学使人更聪明，获取财富；哲学使人更睿智，增长智慧。三者缺一不可，共同构建了完美人生的成功基石。

心理学关乎“人”，是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它的研究及应用范围涉及与人类相关的各个领域，对人的生活有着深远的影响。随着心理学的逐步发展，人们逐渐意识到心理学的应用范围越来越广，对人类生活所起的作用越来越大。因此，掌握并能够应用一定的心理学知识就显得尤为重要。

心理学已经渗透到日常生活的方方面面，对于个体而言，企业管理、工作学习、人际关系、恋爱婚姻等都需要了解人的心理，都离不开心理学。可以说，心理学与我们的生存乃至发展息息相关。若想在竞争激烈复杂的社会中占有一席之地，除了必备的基本技能，掌握并利用人的心理达到目的，是成功的必备要素之一。“有人的地方就有心理”，学习并掌握这门重要的实用科学，就可以将心理学知识和原理运用到人生的各个领域，就可以依据既定的心理活动规律，解决疑难问题，处理复杂的人际关系，创造良好的学习、工作和生活环境，高效地实现愿望和目标，更快地走向成功。

经济学关乎“物”，即物质、利益。追求利益的最大化，是普通读者学习经济学的主要目的。经济学看似离我们十分遥远，仿佛只存在于学术的高墙之内，实际上，从找工作到加薪，从利率调整到股票涨跌，从物价上涨到货币贬值，从房价到次贷危机，经济学与我们的生活息息相关。正如我国著名经济学家茅于軾所说：“经济学知识是每个做大事或做小事的人都需要懂得的一门学问，只有那些准备去荒岛开荒且不与外界社会往来的人，学习经济学才会成为多余的事。”

经济学是一门研究如何抉择的学问，它所研究的对象，既包括政策制定者如何“经国济世”的大谋略，也包括一家一户怎样打醋买盐的小计划。所以说，无论你是衣鲜华盖之辈，还是引车贩浆之人，经济学都与你息息相关。懂得一些经济学知识，可以帮助你生活中轻松作出决策，过上思路清晰的生活。正如一句话所说，经济学或许不能使你免为乞丐，但是它可以告诉你：为什么你会站在乞丐的队伍里。

哲学关乎“思想”，哲学在古希腊的意思是“爱智慧”，表示这是一门使人聪明、给人智慧的学问；在中国古代，人们把聪明而有智慧的人称为哲人，所以，中国近代以来，就把关于智慧的学问称作哲学。

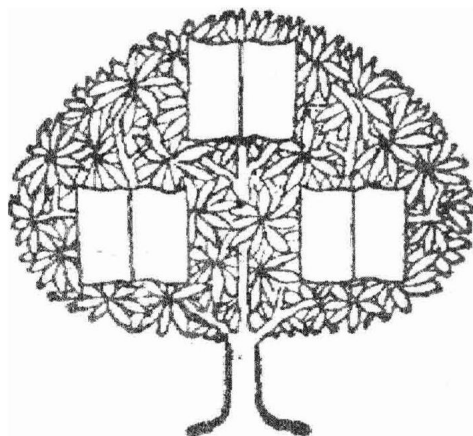
哲学讨论的是一些大问题——我们从何处来？我们为什么在这里？以后还会发生什么？哲学不是学院的奢侈品，不是抽象繁琐的教条，更不是漫无边际的高谈阔论。哲学源于对人生的思考，是人生的意义之源，每个人都需要哲学：哲学脱离人生，将是空洞的，人生缺少哲学，将是盲目的。

只学习科学知识是不够的，科学知识不能解决人生的问题，正如苏格拉底所说：“知识关乎自然，智慧关乎人生。”即使我们征服了整个世界，我们也无法征服自己。随着

科学技术的迅猛发展，我们一次又一次地征服了大自然，但人生的种种困惑却没有因此而减少。因此，了解和学习哲学知识，以哲学的眼光审视自己、指引生活是十分必要的。

本书集心理学、经济学和哲学为一体，内容全面且注重实用性，贴近日常生活。阅读“每天学点心理学”部分可以让你正确地认识自己、了解他人，学会在日常生活中，如教育、人际交往、职场生存、谈判管理、恋爱婚姻等方面应用心理学知识，找到成功的方法；“每天学点经济学”将经济学与日常经济紧密相连，从经济学的角度规划人生，教你认识到人脉、形象资本的重要性，并了解花钱的学问、出行的资本及如何实现利益的最大化，让你的生活变得更加高效，能够以最小的投入获取最大的利益回报；“每天学点哲学”介绍了古今中外大师先哲的思想精华，深刻了解并体会哲学的内涵，能够指引人生，并引发人们对人生意义的思考。

每天学点心理学、每天学点经济学、每天学点哲学，了解“人”，掌控“物”，升华思想，提升境界，做物质与精神上的双重富翁，拥有完美的人生。





目录

上篇 每天学点心理学

第一章 无处不在的心理学	3
什么是心理学	3
心理学与生活密切相关	4
心理学有什么用	5
第二章 成功要懂心理学	6
正确地认识自己	6
心理图像能创造奇迹	7
兴趣在哪里，成功就在哪里	9
给自己注入“积极基因”	11
以积极的态度对待失败	12
潜意识中蕴藏着无穷的宝藏	13
不要自我设限	14
信念缔造奇迹	15
成功来自自信	17
成功从喜欢自己开始	18
第三章 教育要懂心理学	20
母爱的温暖	20
宽容比惩罚更有力量	22
每个孩子都可能是天才	23
人的注意是有限的	25
配套效应的妙用	26
学会赞美你的孩子	28
奖励要讲究策略	28
拯救孩子的习得性无助	30
“三明治”式的批评教育	32
奇怪的“第10名”现象	33
中止讲解有助于学生记忆	35
给孩子留点“布白”	36
第四章 学习要懂心理学	38
神奇的 7 ± 2 法则	38
系列位置效应	39
解密过目不忘	41
艾宾浩斯遗忘曲线	42

学习中的“高原现象”	45
突破思维定式	46
走出“詹森效应”的怪圈	47
回忆的最佳环境是记忆时的地点	48
好记性不如烂笔头	50
第五章 人际交往要懂心理学	52
打造良好的第一印象	52
测试：你给人留下的第一印象如何	53
距离产生美	55
人不可貌相	56
战胜交往中的“约拿情结”	57
将心比心出奇效	59
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	60
人与人之间的跷跷板	61
心情好时更能助人为乐	62
第六章 职场生存要懂心理学	63
初涉职场的心理准备和角色转换	63
初入职场走好第一步	64
大学生与上班恐惧症	65
办公室心理换位的应用	66
当心办公室心理污染	67
谨防成功后的抑郁症	67
当心“假期综合征”	69
提防“精英综合征”	70
越过“职场休克期”	72
跳槽与“应激反应综合征”	72
打造良好的职场人际关系	74
摆脱来自职场的压力	75
第七章 谈判要懂心理学	76
了解你的对手	76
如何洞察对手的心理	78
眼神的巧妙运用	79
察言观色，看穿对手	80
体态语折射人的心理	81
识别对方的谎言	83
小动作会泄露秘密	84
交换名片中的心理学	85
警惕谈判中的心理战	86
谈判中让步的艺术	87
巧解谈判中的僵局	89
巧用“我不知道”	90
“分橙子”中的谈判学	91

第八章	管理要懂心理学	93
	男女搭配, 干活不累	93
	引入外部竞争机制	94
	拉拉队的神奇作用	95
	霍桑效应的启示	96
	管理从尊重员工做起	98
	了解员工的需要, 进行有效激励	99
	人多力量小	101
	让你的员工拥有归属感	102
	用好情绪感染下属	104
	错位导致人才浪费	106
第九章	消费要懂心理学	108
	疯狂的抢购风	108
	物以稀为贵	109
	越贵越好卖	109
	价格的心理效应	111
	神奇的进门槛技术	112
	当心商贩漫天要价	113
	王婆卖瓜的启示	114
	包装设计的心理技巧	115
	情感广告的心理作用	117
第十章	投资要懂心理学	119
	了解自己的风险承受能力	119
	摆脱情绪的困扰	120
	投资中的“阿Q精神”	121
	投资中的错位效应	122
	过度自信影响决策	123
	“赌场的钱”效应	124
	风险厌恶效应	124
	尽量返本效应	125
	心理价位的采纳和引导	125
	小心股市流言	127
	股民常见的心理误区分析	128
第十一章	恋爱要懂心理学	131
	初恋的内心体验	131
	恋爱中的审美错觉	132
	恋爱中的心理差异	133
	恋爱中的“高原心理”	135
	恋爱的自惑心理	135
	恋爱的嫉妒心理	136
	驶出单相思的心理孤港	137
	解读“电子情缘”——网恋	138
	热恋的心理距离	140

失恋后的心理调节	141
第十二章 婚姻要懂心理学	143
克服“婚前恐惧症”	143
新婚心理调适	143
当心婚后“爱情沉默症”	145
“家庭暴力”的背后	146
婚姻的“头号杀手”——婚外恋	148
男女婚外恋的心理差异	149
如何面对婚外恋	150
离婚的原因及带来的心理冲击	151
离婚后的心理调适	153
再婚的心理准备	154
再婚的不良心理及调适	156
第十三章 性爱要懂心理学	158
新婚之夜的男女性心理	158
男性的性恐惧心理	159
女性令丈夫烦恼的4种性心理	160
阻碍性高潮的心理因素	162
性冷淡的心理成因	164
破坏性生活的心理误区	165
百变性交击败“科妮基现象”	167
再婚后的性心理调适	167
第十四章 饮食、美容要懂心理学	170
饮食喜好与人的心理	170
饮食结构与犯罪心理	171
饮食习惯与人的性格	171
儿童饮食不当容易引发心理疾病	172
饮食与情绪	174
合理的饮食可缓解心理压力	174
性格缺陷者的饮食处方	175
职业与饮食心理	176
心理与美容	177
心理美容与形体美容	177
心理美容与健康	178
心理美容的意义	178
学会心理美容	180
第十五章 健康要懂心理学	182
健康是心身健康的统一	182
身体健康与心理健康密切相关	183
心理因素影响人体健康	184
压力对心身健康的影响	185
学会给自己减压	186
情绪与健康密切相关	187

合理宣泄有助于健康	188
想哭就哭出来吧	189
走出抑郁的阴云	190
抛开消极心态	192
第十六章 特异行为、不良嗜好的心理透视	194
孩子吃手指的背后	194
吸烟成瘾的心理解读	195
饮酒者的心病	198
疯狂购物也是病	200
吸毒者的心理剖析	201
解析网络成瘾	203
开灯睡眠的心理成因	204
抑制不住的恐慌	205
“乘车恐惧症”的心理治疗	207
“摩擦癖”与心理的连线	208
畸形心理下的“恋物癖”	210
心理饥饿引发“暴食症”	211
“强迫症”引发反复的强迫性行为	213
神秘的“社交恐惧症”	215
第十七章 经典心理学效应解读	217
暗示效应	217
从众效应	218
禁果效应	220
马太效应	221
名人效应	223
权威效应	224
晕轮效应	225
安慰剂效应	226
刻板效应	228
首因效应与近因效应	229
投射效应	230
噪音效应	231
巴纳姆效应	232
旁观者效应	232
破窗效应	234
心理摆效应	235
亡斧疑邻效应	236
视网膜效应	237
边际效用与递减效应	238
贝尔效应与戴维现象	239

中篇 每天学点经济学

第一章	人生的成败在于规划	243
	规划人生，减少沉没成本	243
	路径依赖：男怕入错行	244
	目标为人生提供动力	246
	培养核心竞争力	248
	执著与勤奋来自对成功的渴望	250
第二章	教育投资怎样回报你	251
	人力资本的价值取决于教育	251
	大学生到底要花多少钱	253
	为什么哈佛的毕业生那么牛	255
	大学生就业为什么这么难	256
	望子成龙莫心切	258
	是读研还是参加工作	260
	学习型人才最有前途	262
第三章	为什么人脉就是钱脉	264
	人脉是一种资源	264
	该交什么样的朋友	265
	人脉具有场效应	267
	寻找生命中的贵人	269
	分享快乐和分担风险	270
第四章	你的形象价值几何	272
	你的形象价值百万	272
	自古以来，美貌就是财富	273
	光环效应	275
	别让美貌成为明日黄花	276
	不修边幅的人没有影响力	277
	为自己的形象投资	278
第五章	找工作为何这么难	280
	饭碗从哪里来	280
	哪些因素影响劳动价值	281
	是否被人抢了饭碗	283
	理性看待就业难	284
	从“天之骄子”到“街头浪子”	285
	今天工作不努力，明天努力找工作	287
	跳槽是否理性	288
第六章	花钱的学问	290
	交换对每个人都有好处	290
	价格是谁给抬起来的	291
	货比三家比什么	293
	天下没有免费的午餐	294

越贵越买的冤大头	295
买家没有卖家精	297
店大欺客	298
消费维权	299
第七章 出行的效率	301
骑自行车、挤公交还是买车	301
汽车降价与汽油涨价	302
司机为何老摁喇叭	303
公交车能解决出行难吗	304
马路杀手与社会保险	305
第八章 开店要了解什么	307
想做生意开什么店	307
开店的投入	308
开店的场所	310
开店市场分析	311
经营店铺的策略	312
最佳经营组合	314
第九章 效率与公平的平衡	316
下水道堵塞找谁去	316
从一元钱看马太效应	317
财政转移支付你收益多少	319
“二八法则”与收入分配	320
公共选择与羊群效应	321
“帕累托最优”最难做到	322
第十章 恋爱中的经济学	325
再见钟情	325
美貌、青春与金钱	327
恋爱中付出的不仅仅是感情	329
谁更容易花心	330
其实你不懂我的心	331
恋爱的时间价值	333
如何降低恋爱风险	335
第十一章 婚姻这个股份公司	337
和谁结婚最“划算”	337
结婚可以大大降低生活成本	338
娶了老婆失了什么	339
结婚是男女的资源重组	340
从“七年之痒”看婚姻	342
夫妻过招：婚姻中的博弈	343
少年夫妻老来伴	344
离婚、再婚的代价几何	346
经营婚姻收获幸福	347

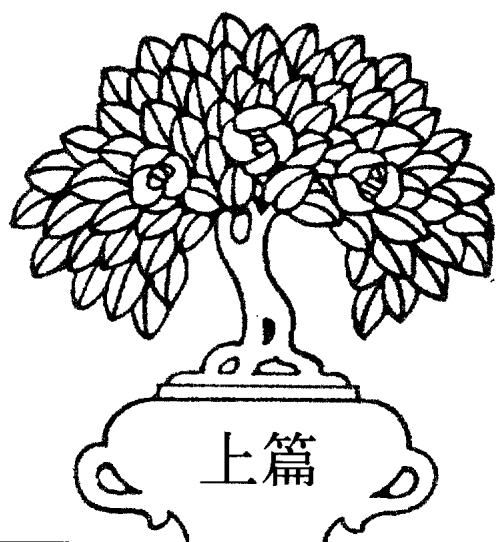
第十二章 孩子也是个财富问题	349
育儿——一桩大买卖	349
什么时候要孩子	351
家庭条件与儿女价值的关系	352
“慈母多败儿”的经济学分析	353
父母与儿女的互动	354
把孩子培养成才	356
第十三章 家庭中的经济学	358
谁当家庭财政部长好	358
家庭财政作用大	359
家务经济与时间价值	360
保姆的劳动价值	362
怎样把钱用在刀刃上	363
理财要摸准经济周期	365
提前准备孩子的学费	366
第十四章 财富的经营	368
经营财富就等于经营家庭幸福	368
是“过山车”还是“随机游走”	370
为什么大多数散户没有赚	371
怎样做一个精明的投资家	373
买彩票与赌博有何类似	374
基金与债券投资	376
收藏也是经营财富	377
第十五章 购房要懂经济学	379
是租房还是买房	379
从房价走势判断是否买房	380
售房陷阱与买房理性	381
买房与贷款	383
楼房的使用价值	384
房产经纪人赚钱的猫腻	385
房屋装修中的信息不对称	387
买房的投资价值	388
第十六章 昂贵的休闲	390
你在闲暇时做什么	390
休闲的成本收益	391
适度娱乐提升生活质量	393
让你的假期发挥最大效用	394
休闲效用最佳组合	395
规避休闲风险	396
第十七章 人生最大的财富是健康	398
亚健康与工作	398
如何以最小的成本保持健康	399

看病挨宰与不完全信息	400
富了医院，苦了病人	401
未雨绸缪，规避健康风险	402
第十八章 老年人的经济问题	405
规划退休生活	405
工作是银，年龄是金	406
老年人的负担问题	408
有钱难买老来俏	409

下篇 每天学点哲学

第一章 自我的觉醒	413
普罗泰戈拉：人是万物的尺度	413
苏格拉底：认识你自己	413
柏拉图：人没有了思想，便是行尸走肉	414
亚里士多德：人天生就是政治的动物	415
伊壁鸠鲁：活着，快乐就好	416
第二章 灵魂的拯救	417
基督教的产生与发展	417
《圣经》：一部百科全书式的作品	418
奥古斯丁和托马斯：人必须有信仰	419
马丁·路德和加尔文：人的信仰是自由的	422
第三章 肉体的享受	424
人的发现：人的高贵要超过天使	424
人的解放：想做什么就做什么	425
人性的困境：寻欢作乐就是幸福吗	427
第四章 权利的维护	430
卢梭：天赋人权，人人生而平等	430
伏尔泰：法律面前人人平等	431
孟德斯鸠的“三权分立”	432
亚当·斯密：主观为自己，客观为别人	433
第五章 生命的叩问	434
叔本华：人生就是痛苦和无聊	434
尼采：生命就是强者征服弱者	436
弗洛伊德：都是“性欲”惹的祸	438
第六章 公众与个人	441
加缪和陀斯妥耶夫斯基：无家可归的人	441
克尔凯戈尔：唯有死亡，才是人的最高存在	442
海德格尔：世界，只对于你的存在才有意义	444

	萨特：人活着要做自己	445
第七章	沉重的道德	448
	孔孟之道：“德”为做人、治国之本	448
	董仲舒：独尊儒术，驯化百姓	450
	伪善的理学：“存天理，灭人欲”	451
第八章	快意的生活	454
	老庄道学：远离世俗，守住自己	454
	魏晋雅士：放浪纵欲皆自然	457
	道教：我命在我不在天	459
第九章	邪恶的惩治	462
	人性本恶：自私自利乃人之本性	462
	立公弃私：必须依靠强大的法律	463
	帝王术：君主不可相信任何人	465
第十章	游侠的风范	467
	中国最早的“侠客”	467
	兴天下之利，除天下之害	469
第十一章	空门的遁入	471
	释迦牟尼：以“四圣谛”创立佛教	471
	佛学东渐：中国人对佛教的贡献	472
	禅宗：“放下屠刀，立地成佛”	474
第十二章	传统还是西化	477
	向西方寻求真理	477
	现代新儒家：捍卫中国传统	478
	新文化运动：打倒“孔家店”	480



每天学点心理学
