

每天学点



心理学

全集

|每天学点心理学，打造幸福新生活|

赵一 / 编著

美好生活，
从读懂心理学开始



✿ 心理学

让你充满智慧

✿ 心理学

改变你的生活

✿ 心理学

成就你的梦想 ✿

心理学与生活息息相关。

如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题；

如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际……

学好心理学，可以让自己在社交、爱情、

职场、生活等诸多方面占尽优势，游刃有余。

华夏出版社

每天学点
心理学 全集

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学全集 / 赵一编著. —北京: 华夏出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5080-5304-2

I. 每… II. 赵… 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134211号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

每天学点心理学全集

编 著: 赵 一

责任编辑: 杨永龙

封面设计: 思想工社

排版制作: 思想工社

插图来源: 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22

字 数: 350千

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定 价: 39.80元

书 号: ISBN 978-7-5080-5304-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



心理学改变生活

有人说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学！”

心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人更加透彻地分析人们心理的学问。学习心理学的目的，不是为了享受心理分析的过程，而在于从中获得健康、积极的人生。一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

心理学与人们的日常生活密切相关，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。如：你兢兢业业地工作却总不能升职，你是忍气吞声，还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？一时冲动和爱人吵架，你是先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？你苦口婆心，可孩子就是不听话，你是保持心平气和，还是暴跳如雷甚至拳脚相加？可见，无论是日常生活中的衣食住行、人情世故，还是职场、商场中的为人处世，都会涉及心理问题，都需要心理学知识的正确引导和帮助。

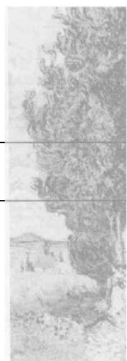
据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在着不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。孤僻、易怒、固

执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒等异常心理在人们的日常生活中随处可见，这些异常心理不仅严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了个人的学习、事业、家庭和社会。

心理素质关系到人生的成败。美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者，他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”

在人生的各个阶段和社会的各个行业，心理都有着不同的行为模式和易出现的问题。健康心理的标准是什么？当我们产生了某种想法，这种想法的根源在哪里？这样的想法是否正确？它说明了什么？在人生各个阶段和社会的各个行业，最易出现的心理问题是什么？如何进行调适？又如何提高工作和学习效率？

面对这些问题，我们需要的不是一本静态的书籍，而是需要一位循循善诱的良师，来指导我们学会洞察他人和分析自己的内心，塑造健康的人格，拥有成功的人生。《每天学点心理学全集》正是为了满足人们的这一心理需求，它综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。它运用心理咨询技术，对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法；它能使人的心理获得犹如突然面朝大海，春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。



● 序 篇

世间万象，一切皆由心起

Chapter 1

无处不在的心理学现象	002
他人会影响自己的情绪	002
人为什么会做梦	004
为什么有些人会人云亦云	005
盲人为何总能感觉到墙壁的存在	007
为什么瞬间会产生灵感	008
人为什么会有情绪	009
为什么说“江山易改，本性难移”	010

Chapter 2

心理学到底是什么	012
什么是心理学	012
为什么要了解心理学	014
学习心理学，要通晓方法	015
消除误解是学好心理学的前提	018

● 快乐心理学

扫除心灵的阴霾，迎接明媚的阳光

Chapter 3

现代人常见的灰色心理与应对之道	022
挣脱自卑的束缚	022
逃避，最终害的是自己	024
虚荣是自我设限	025
远离嫉妒心理，莫让人生之路越走越窄	027
不要背负“完美”的包袱上路	029
当心贪婪害了你	030
跳出挫败的暗沟	032
报复，害人更害己	034
攀比只会让自己走向腐化堕落的深渊	035

Chapter 4

窥视现代人的性格漏洞	038
自闭是心灵的一剂毒药	038
挣脱自私的枷锁	040
自负会让你失去人心	042
把心放大，让狭隘无处容身	043
打破吝啬的樊篱	044
远离邪恶，拥抱善良	046
羞怯是成功路上的绊脚石	048

纠正偏执，让心灵安静下来	049
平息暴躁，用平和的心态面对问题	050

Chapter 5

远离亚健康的心理导火索	052
学会控制抑郁情绪	052
化解恐惧的密码	054
放松，克服紧张心理	056
浮躁——人生最大的敌人	058
敞开心扉，清除孤独	059
拒绝抱怨，化解不满	061
走出精神空虚的低谷	062
消除悲观心理	064
避免掉进猜疑的陷阱	066

Chapter 6

保持心理健康，享受快乐人生	068
简单是快乐生活的源头	068
学会接受无法改变的事情	070
缓解压力，舒适生存	071
平常心是福	074
宽容，开启健康之门的钥匙	076
关上过去的那扇门	079
让内心绽放微笑	080

拥有一颗感恩的心	081
幽默——不可或缺的调味剂	084
知足的人，更容易健康幸福	085
活在当下，不透支明天的烦恼	087

● 成功心理学

走进心理学，成就大事业

Chapter 7

为你的职场心理扫雷	090
求职恐惧心理一定要克服	090
做好职场角色转换	092
办公室心理换位的应用	094
锋芒毕露会让自己成为一座“孤岛”	095
打造良好的职场人际关系	097
战胜职场压力的心理策略	099
走出职业倦怠	101

Chapter 8

决胜商场——谈判中的心理策略	103
谈判成功的关键——了解对手的心理	103
环顾左右，迂回入题	107

交换名片中的心理学	109
莫被谈判中的心理战击垮	110
让步，也要讲究策略	112
积极突破谈判中的僵局	114
取得谈判胜利的七种技巧	116

Chapter 9

投资要懂心理学	119
先了解自己的心理承受能力，然后再投资	119
“积极”投资，摆脱不良情绪的困扰	121
投资中的错位效应	123
别让“赌场的钱”与“蛇咬效应”影响你的决策	125
过度自信影响决策	126
确立合理的心理价位	128
小心股市流言	131
股民常见的三种心理与应对方法	133

Chapter 10

成功管理的心理策略	136
尊重员工，才能管好员工	136
首先要了解员工的需求，然后再进行激励	138
适时利用“异性定律”来提高员工效率	140
把竞争机制引入到管理中来	142
给员工排解怨气的渠道	143

屡试不爽的聚贤“感情效应”	145
用细微的关怀拢住员工的心	147
高明领导就要让员工拥有归属感	149
放下架子更能聚集人气	151

● 社交心理学

掌握社交心理，缔造和谐关系

Chapter 11

在社交中如何吸引他人	154
多谈论别人感兴趣的事情	154
微笑，吸引别人的利器	156
保持良好的仪表，增加人际吸引力	158
用得体的幽默取悦人心	159
增加接触的频率，让别人熟悉你	161
要一点含蓄，要一点谦虚	162
故意在明显的地方留一点儿瑕疵	164

Chapter 12

如何与他人建立亲密关系	166
适当地袒露自己，有助于加深亲密度	166
拿捏距离，给人足够的私人空间	168

多做感情投资	170
增强与他人亲密感的六个社交技巧	173
赢得他人好感的六个法宝	175

Chapter 13

在社交中改变他人行为	177
要想改变他，首先要悦纳他	177
赞美，感化人的有效策略	179
恪守信用才能使他人信服	181
互惠是与人持续良好交往的保证	182
逐步提高要求，才能达到预期的目的	184
用兴趣牵着对方走	185
有时，退一步才是聪明之举	186

Chapter 14

从肢体语言了解他（她）	188
举手投足皆心理	188
男女有别，别把你的想法强加于他（她）	190
十指连心，从手部动作看男人的心理世界	192
如何了解社交型烟民的心理	195
女性用这些动作来表达戒心	196
坐姿里透露出来的男女心思	198
下意识动作与谎言	201
女人只“感”而不“性”	203

男人也有无助的时刻	204
-----------------	-----

● 婚恋心理学

洞悉婚恋心理学，享受幸福好生活

Chapter 15

学点恋爱心理，收获美满爱情	208
正确的择偶心理是幸福的前提	208
把握初恋心理，赢取恋爱成功	210
了解恋爱中的心理差异，稳固恋情	212
恋爱中常见的三种不良心理与克服方法	215
如何走出单相思	218
失恋后的心理表现及调适	219
网恋心理窥探	222

Chapter 16

掌控婚姻心理学，营造幸福好生活	224
做好新婚心理调适，让“吸引力”永不衰退	224
警惕“爱情沉默症”，别让婚姻成为爱情的坟墓	226
家庭暴力背后的“心理游戏”	228
婚外恋的出现原因与防治之策	230
离婚后的心理与调适	234

做好再婚前的心理准备工作	237
再婚后的不良心理与调适办法	239

Chapter 17

“性”福生活也要从“心”开始	243
新婚之夜，男女的性心理差别	243
了解妻子的性心理，给予恰当的帮助	245
男人也有性恐惧心理，贴心爱人要施与帮助	247
性冷淡的心理成因与解决之道	250
四种常见性误区的心理剖析	251
击败“科妮基现象”，让性爱持久保鲜	255
再婚后的性心理调适	256

● 生活心理学

学点生活心理学，健康幸福永相伴

Chapter 18

教育也要攻“心”为上	260
对待孩子的错误，宽容比责罚更有效	260
批评孩子，不妨采用“三明治”法	262
避免“德西效应”，奖励孩子要讲策略	264
孩子，你能行——拯救孩子的习得性无助	265

成绩不是全部，能力才是关键	268
正确引导孩子，妙用配套效应	269
教育须知：孩子的注意力是有限的	271

Chapter 19

走进消费“心”时代	274
理性消费，切莫随波抢购	274
奇怪的“标价越高越好卖”现象	276
谨慎！避免上了价格的当	278
了解消费者心理，把握竞争优势	279
包装商品要抓住顾客的心理需求	280
巧用情感广告，捕捉人的内心需求	282

Chapter 20

身随心动，健康要懂心理学	285
健康在身，更在“心”	285
好心态——健康长寿的保障	287
警惕压力摧毁身体健康	288
郁就大声喊，悲就放声哭，排除心灵之毒	290
解决不良心理的“情志生克法”	292
有效发泄不良情绪的五种方式	293

Chapter 21

学点饮食“心”经，登上幸福快车	296
从饮食喜好看人的心理特征	296
饮食习惯与人的性格	298
饮食不当也会诱发儿童心理疾病	300
饮食决定健康，也决定情绪	302
缓解心理压力，饮食可以帮忙	303
性格缺陷者的饮食处方	305

● 附录1 心理测试

你是一个虚荣心很强的人吗	307
你最近是否有强迫症倾向	308
测测你的幸福有多少	310
服饰选择测出你的个性	311
你了解自己的个性吗	312
最适合你的示爱方式是什么	313
你是一位事业型的人吗	314
测试你的责任感	320
你是一个完美主义者吗	321
你有赚大钱的能力吗	321
你容易让人有性冲动吗	323
办公室里的你讨人厌的指数	323

● 附录2 生活中常见的心理学效应

投射效应	325
贝尔效应	326
禁果效应	326
进门槛效应与反进门槛效应	327
晕轮效应	328
蝴蝶效应	329
马太效应	330
鲇鱼效应	331
刻板效应	331
权威效应	332
邻里效应	332
首因效应与近因效应	333
视网膜效应	334