

掌握心理学的奥秘·赢得快乐的幸福生活

每天学点 心理学

全集

经典珍藏版

辉浩◎编著

天津科学技术出版社

经典珍藏版

每天学点 心理学

全集

辉浩◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每天学点心理学全集 / 辉浩编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5308-5387-0

I. 每… II. 辉… 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178355号

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

廊坊兰新雅彩印有限公司印刷

开本 787×1092 1 / 16 印张25 字数350 000

2009年11月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

序 言

“看清心理学的种种特征，也许只是为了能够在种种决策中给自己一个理性的氛围。”

——中国某区 CEO 姜超

“其实你只需要做出一点小小的心理改变，就能收获一种富足的人生，真希望早日看到本书的出版。”

——天涯网友

心理学，一个既熟悉又让人感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21 世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情绪的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁、失眠、焦虑或者其他现代病。可以说，如何让自己浮躁的心态归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为 21 世纪社会中重要的新课题。

心理学是关系的学问，是利用关系来影响他人。

曾经有位心理大师说过：“人只有在关系中才能得到满足并茁壮成长。”人的一生都在寻找和建立关系，因为只有与人有关系才能更好地生活和成长。心理学就是帮助缺乏关系的人学会建立关系，帮助关系不好的人学会改善关系。而如何与人建立起良好的关系，通过别人对你的认同来影响别人就显得非常重要。

心理学是说话的学问，它用恰当的语言来维持与人交往的和谐。

来访者若是沉默、不善表达，或是说话过于直白等等，这些情况将会严重影响他们的人际关系，最终会影响个人的发展。如何保持和人交谈的良好

气氛，如何让来访者觉察出自己的言行并不妥当，这就需要运用到心理学——带有修饰的语言，既不会伤害来访者，也会让自己得到益处。心理学是人们关系的桥梁，是语言的润滑剂。

心理学是生活的学问，它立足生活，探究生命的意义。

心理学源于生活，但是又超越了生活，它包含了对生命的假设和认识。心理学史上孤独的修行者、耽于声色犬马者、狂热的神秘主义者以及理智的唯实论者，他们认为人类可以检视、理解，这一点最终指导或控制了他们的思想进程、情绪和行为结果，使他们成了另一类人——心理分析者。

喜欢超越的人，他们永远追求心灵的自由。这种自由在于即便被现实的压力、苦恼、疾病缠身，内心却依然会感到快乐和满足。那么，心灵真的存在吗？它在精神的哪一个层面？我们怎么样才能寻迹心灵呢？生命的潜能、智慧、灵感、道德、坦诚、良知、博爱、慈悲、无私与使命感，以及对所有生命的珍视、保护与敬畏，这些都是人类心灵层面的内容。

生活是由人的心理与行为支撑的，无论生活中的衣食住行、恋爱婚姻，还是工作中的人际交往，都离不开心理学，都需要心理学的知识。你想在日常生活中应用心理学的知识和原理，从而更好地认识自己，更好地生活吗？看过本书后，相信你就会调整自己的心态，如鱼得水地畅游在自己所处的环境中，使自己在生活中充满活力！



前言

人生在世有许多事情要做，需要面对一系列的问题，比如要和别人交际、要和家人相处、要在办公室里和上司同事共事……

但是当我们看到有些人活得春风得意、如鱼得水，而有的人却活得穷困潦倒、处处碰壁的时候，我们就开始猜测这其中必定有一些原因。是什么因素让人与人之间的差距加大？是什么因素导致人的成功和失败？为什么有的人整天开开心心，而有的人却愁眉苦脸？

这些都需要我们去开导、去引导自己和身边的人能够认识自己和别人的内心。每天学点心理学，能够让你细致掌握生活中的这些现象，懂得越多，就越容易解释身边的这些现象，同时也能够让自己和他人保持一个健康向上的精神状态。

心理学的内容十分广泛，心理研究同样是一门非常有前途的职业。虽然不要求我们成为专门的心理学家，但是我们应该要了解一些心理学知识，只有了解这些，才能够分析我们自身的情况以及我们碰到的百思不得其解的人和物。正所谓“知人知面不知心”，人是一种非常复杂的生物，总是会做出一些不可思议的事情，但是通过心理学的分析，这些做法却又可以清楚地归类。

心理学家们通过长久的观测和总结，同时进行反复的实验，来论证他们的成果。我们是幸运的，因为我们不必再苦苦探索每种现象的本质，我们只需要学习他们的理论，并恰当地运用在实际生活中。

在这本书里，一共讲了十二个心理学方面的问题，其中包括：

心理学，与幸福相关的科学；

做人心理，左右逢源受欢迎；

处世心理，得心应手打交道；

社交心理，事半功倍在于心；

说话心理，挥洒自如显魅力；
做事心理，心理战术出奇制胜；
职场心理，轻松工作赢人心；
经商心理，知己知彼方能百战不殆；
管理心理，经营人心得绩效；
成功心理，你是“想要”还是“一定要”；
爱情心理，开启幸福生活的大门；
不良心理，心理学认为需要改变的。

人的内心所想决定了人的行为，有了正确的心理就会有正确地做法。每天学点心理学，帮助我们了解自己，看清身边的每一个人。

昨日的辉煌和失败已经过去了，摆在我们眼前的是一个崭新的未来。对我们而言，学好心理学，不管是以后的处世还是生活选择，都会拥有正确地评判标准。本书将会成为帮助我们取得成功的工具。

希望每一位读者都能够从本书中学到对自己有益的东西，希望在下一次遇到让我们惶惑的事情的时候，我们能够泰然处之。愿人人都能够变得更加完美，内心也更加健康，这样，就达到了我们的目的。



目 录

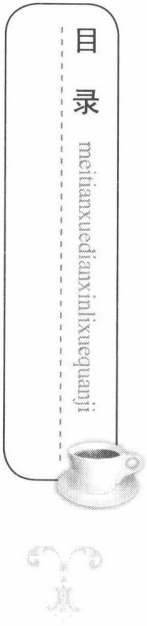
第一章 心理学，与幸福相关的科学

或许，和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。心理学到底在讲些什么呢？心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。心理学家们说，他们的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，从而提高人类的生活质量。

1. 知心理则懂人生	2
2. 生活中的心理学	5
3. 心理健康的标准	9
4. 人往往会“以自我为中心”	14
5. 用心理学治疗失眠	17
6. 人人都害怕“失去大于得到”	20
7. 奖励心理法，改变不良习惯	23
8. 良好的情绪，轻松的一天	26
9. 放下心理包袱，直至成功	29
10. 要想收获更多，意味付出更多	33

第二章 做人心理，左右逢源受欢迎

不管你从事哪种职业，没有谋略的心理，做人是不成功的。做人如果没有“心理想法”，就会四处碰壁，孤立无援；做事不懂“心理规律”，就会稀



里糊涂，深陷绝境。成功要有智慧，治国要有方略，打仗要有计谋，下棋要有路数，做人想要左右逢源，最需要“心理应变”。

1. 察言观色，改变自我	38
2. 宁缺毋滥，拒绝狐朋狗友	42
3. 利益历来都是人心的试金石	46
4. 冷静对待“酒后吐真言”	49
5. 城府不妨深一点儿	52
6. 做人要真诚	56
7. 既要原则，又要妥协	59
8. 得意之时不忘形	62
9. 不以物喜，不以己悲	65
10. 不用一味祈求别人的认可	68

第三章 处世心理，得心应手打交道

在当今社会，你可以才疏学浅，但不能不会处世。一个人能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。过分的方正是固执，会四处碰壁；过分的圆滑是世故，也会众叛亲离。因此，处世的技巧是心理学中隐含的内容，点点滴滴，尽显睿智。掌握为人处世心理学会使你如虎添翼，你的人生将更上一层楼！

1. 自我心理暗示的奇妙作用	72
2. 天下没有一次性人情	76
3. 世故的人很难有知心朋友	79
4. 学会和自己不喜欢的人打交道	83
5. 别让优柔寡断的性格成为你的绊脚石	86
6. 学会控制你的情绪	90
7. 学会放弃乃人生大智慧	94
8. 遭遇领导批评时该如何应对	97
9. 做人要谦虚，别太把自己当回事	100

10. 说话时不可伤害他人自尊	103
-----------------------	-----

第四章 社交心理，事半功倍在于心

有位诗人说过：“没有别人，你即是一座孤岛。”人生在世，必然要参与社会交往。社交关系的好与坏与人们的心理有很大关系。人与人的交往就是心与心的碰撞，心理学在人际交往中起到十分重要的作用。掌握一些心理学知识会让你明白很多社交现象背后深层次的心理动机，从而发挥自身的魅力，在社交中游刃有余！

1. 握手与心理——握手定格第一印象	108
2. 识人的学问——拥有一双慧眼	112
3. 牢记对方的名字——拉近彼此心理距离	116
4. 说到不如做到——诚信	120
5. 君子之交淡如水——交友定律	123
6. 宰相肚里能撑船——豁达大度	126
7. 有仇不报真君子——化敌为友	129
8. 好汉要吃眼前亏——圆融之术	132
9. 为对方着想——善待他人就是善待自己	135
10. 聪明反被聪明误——难得糊涂	138



第五章 说话心理，挥洒自如显魅力

了解人、说对话，你就是人气王，说话代表一个人的沟通能力，而沟通能力通常是人际关系的基石。会说话，不仅沟通无碍、谈话愉快，也有助于达成工作目标，赢得人缘。所谓的“会说话”，不是滔滔不绝、口若悬河就行，不是讲话“实在”就没问题。逞口舌之快，可能让你树敌，虽然沉默是金，也可能让你埋没一辈子。会说话是成功者的必修课，因此只需掌握说话心理学，你就能成为口才高手！

1. 赞美莫吝啬	142
2. 幽默是无价的财富	146
3. “情人”眼里出“西施”——投其所好	150
4. 妙语连珠——活跃气氛	153
5. 开玩笑要有分寸	156
6. 到什么山唱什么歌——说话看场合	160
7. 说者无心，听者有意——说话讲分寸	164
8. 突破心理防线——以情动人	167
9. 管住你的“大”嘴巴——言多必失	170
10. 酒逢知己千杯少——找到双方有共鸣的话题	172

第六章 做事心理，心理战术出奇制胜

现实中，人和人的做事效率相差很大。即使智力相同，也会因为做事的效率不同而取得迥异的成就。其实，成功者与失败者之间只存在一个差别，那就是否拥有做事的技巧。假如你了解自己的心理特点和规律，合理地调整改变自己，就可以提高效率。那么，成功将指日可待！

1. 做事不必按牌理出牌	178
2. 快人一步，就能抢占先机	181
3. 暂时吃亏不算亏	184
4. 摸准对方的软肋	187
5. 机遇之花在竞争之中绽放	191
6. 见贤思齐，紧盯着在你上面的人	194
7. 会绕圈子，不碰钉子	197
8. 把好处让给对你重要的人	200
9. 雪中送炭，千金难买	203
10. 看透未必要说透	206

第七章 职场心理，轻松工作赢人心

现代社会竞争激烈，职场的道路充满了陷阱与机遇。一个人要想走得更远、更久，通晓人性、不断提高自身的修养是你必备的成功素质。人性就像是一块招牌，擦得越亮，它的光芒越能照亮你前方的路。心理学的目的在于巧妙的策略，而不是分析。人们之所以学习心理学，不是为了享受心理分析的过程，而是在于建设更积极的人际关系。事实上，人际关系中各种各样的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多职场中的难题就能迎刃而解。

1. 竞争与合作，多“同流”少“合污”210
2. 忠诚没错但不唯命是从213
3. 高高在上的是上帝，不是老板216
4. 尽在无言——魅力创造奇迹219
5. 锋芒太露风险大——功劳不可全独占223

第八章 经商心理，知己知彼方能百战不殆

常说商场如战场，一点都不假。在战场上，稍不留意就会粉身碎骨，人的心理千变万化，学一些有用的经商心理学，用在经商上面，保证你无往不前。不妨看一下生活中成功的商人，他们都是懂得对手和顾客想法的，“知己知彼，方能百战不殆”，本章为你提示纵横商场的心理秘诀，使你在经商的道路上顺风顺水！

1. 商战心理防误区228
2. 商务谈判要讲心理策略232
3. 让更多优秀人才为你工作235
4. 商场“绝战”，出“奇招”者胜238
5. 满足客户的心理需要242



6. 先入易为主，后来难居上	245
7. 善用“少数服从多数”	248
8. 培养忠诚的客户群	251
9. 无可取代——成功源于创新	254
10. 在最恰当的时机做最正确的事	257

第九章 管理心理，经营人心得绩效

做管理就是管好人，评定你是否是一个合格的管理者，取决于你能不能激发出大到团队，小到个体的内在潜力，把一盘散沙打造成具有执行力、战斗力的团队。卓越的管理者懂得运用心理学，会依据每个员工的特点来激发他们内心的需求，让一个自由散漫、暮气沉沉的员工变得自信自强、积极高效、敢于负责、视平庸为耻辱。而这些能力并不神秘，只要注意运用管理心理学，谁都可以做到。

1. 你的性格影响你的领导才能	262
2. 威信是领导的生命	266
3. “心理比差”支配人才流动	269
4. 马斯洛效应——满足员工的不同需求	272
5. 死于安乐——用竞争激励下属	275
6. 士为知己者死——用情感激励下属	278
7. 好中选优——用危机激励下属	281
8. 最动听的难听话——用激将法激励下属	284
9. 缺乏“人才库”的悲哀	288

第十章 成功心理，你是“想要”还是“一定要”

你知道成功者的秘诀吗？成功的关键就在于你有没有决定现在要。只要你现在要，一定要，就一定会有方法的。只要你相信你能，你一定做得到。





所有的事情和目标，只要你有很强的欲望，你都可以实现。在通往成功的道路上，心理会起到神奇的作用，它会使你的情绪稳定，意志坚定，心态平衡，信念坚强，潜能得到开发，效能得到提高。人们往往能在神奇心理力量的作用下，获得巨大的动力和力量，从而变得强大、无所不能！

1. 成功要有强烈的欲望——“动机”是你的“发动机” 292
2. 要成功就要立即采取行动 296
3. 人人都有优势，人人都能成功 299
4. 做时间管理的高手 303
5. 潜意识的力量比意识大三万倍以上 306

第十一章 爱情心理，开启幸福生活的大门

所谓爱情心理学，就是研究男女恋爱中的心理现象及其发生与发展规律的科学，即探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律，包括恋爱心理和婚姻心理两部分。爱情心理学是对男女之间情感心理变化的阐释。处在恋爱中的你，不妨多学习一点爱情心理学，也许能让你的爱情永久保鲜。不过还要记住，在爱情中只有用心和真诚是唯一不变的法则。

1. 单相思会引发心理问题 312
2. 女人最看重男人什么 316
3. 大龄女性的择偶误区 319
4. 逃跑的新娘——婚前恐惧症的心理调适 322
5. 完美是缺陷：避免恋爱中的情感失落 326
6. 互补定律：形成夫妻间的和谐 330
7. 注重内心的满足，放弃表面的风光 333
8. 好家庭是“磨合出来的” 337
9. 七年之痒——婚姻中的厌倦心理 341
10. 透视不和谐婚姻类型 344

第十二章 不良心理，心理学认为需要改变的

在现实生活中，人的心理世界是最复杂、最玄奥的，像浩瀚无边的宇宙，深邃而难以琢磨。世界卫生组织曾提出一个“三良”的心理健康标准，“三良”是什么呢？就是良好的个性、良好的处事行为、良好的人际关系。这三个方面反映了人在心理健康上所能到达的层次。面对不良心理问题，我们应该采取合理的方式宣泄负面情绪，用积极的态度改善心理状态，这才是打造健康幸福生活的基础。

1. 改变自卑心理	348
2. 改变虚荣心理	353
3. 改变空虚心理	357
4. 改变浮躁心理	360
5. 改变猜疑心理	363
6. 改变孤僻心理	367
7. 改变完美心理	371
8. 改变嫉妒心理	375
9. 改变悲观心理	379
10. 改变狭隘心理	382

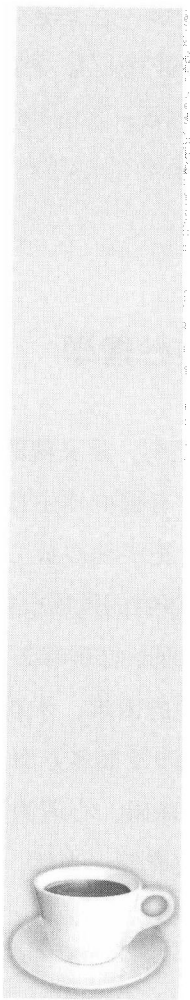




第一章

心理学，与幸福相关的科学

或许，和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。心理学到底在讲些什么呢？心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。心理学家们说，他们的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，从而提高人类的生活质量。





1. 知心理则懂人生



人是一个开放的自我调节系统，人的心理与生理是统一的整体，人的心理活动是受人体的高级神经中枢——大脑控制的。健康的人在生理、心理上都处于动态平衡，维持这种动态平衡需要一定的条件，需要人所共有的心理现象，即个体和社会生活所必需的事物在人脑中的反映。这些，也只有你认真学习心理学，才能更好地懂得。

为什么要懂一点心理学

心理学一词来源于希腊，诞生于 19 世纪初，是灵魂的科学。希腊文中认为灵魂就是呼吸和气体的意思，一切生物、有机群体生存都是依靠呼吸，也就是由灵魂而来的，后来由于科学的发展，把灵魂改成心灵。科学的心理学不仅对很多现象做出了说明，还阐述了很多事物的发展规律。

不论处在哪个年龄阶层的人，懂一点心理学总是有必要的。懂得心理学，能使你变得勇敢、坚强，独立去面对现实中的困难、矛盾、挫折、悲伤及痛苦。面对人生的心理状态非常重要，心理学涉及很多方面，包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理健康与心理障碍、心理测试学、咨询心理学、心理咨询技巧、心理测试技能、心理诊断技能等。当然，这些都需要人们去不断地掌握和理解，这样，人生才会绚丽多彩。

人有生理和心理需要，人的生理需要有温度、氧气、水、食物等；人的心理需要有睡眠、休息和寻求刺激。这些基本的需要得到适当满足，继而产生安全需要、友谊和爱的需要、尊重和自尊的需要，直到能最大限度地发挥个体潜在的能力。然而，如果生理、心理动态平衡失调超出一定限度，个体已不能自动使之恢复，则表现为生理、心理功能失调，形成病态，比如：神经衰弱、睡眠过度、抑郁、焦虑、孤独、社交恐怖等。如果人没有能力按社