

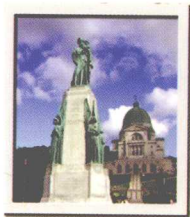


叶蓉◎编著

每天学点 心理学全集

此书着重分析和阐述做人的基本方法与途径，书中理论精辟、案例生动、取材广泛。

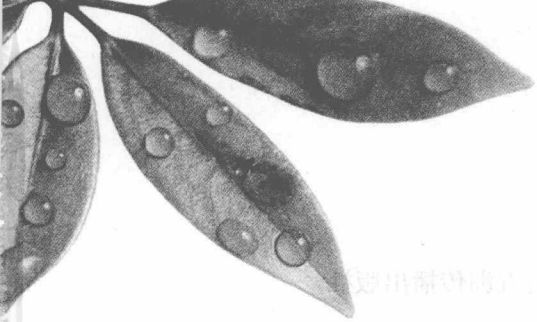
如果您能把此书吃透，并能娴熟地运用书中提供的方法，就一定能使您在事业上找到成功，在经济上找到财富，在爱情上得到美满，在人生中找到幸福。



我们真诚地希望此书能够成为您成就大事业的得力助手！



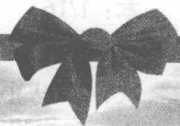
辽河传媒出版社



叶蓉◎编著

每天学点 心理学全集

辽海传播出版社



图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学全集/叶蓉编著. —北京:五洲传播出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5085-1632-5

I. 每… II. 叶… 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 162219 号

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码: 100038

电 话: 58891281

传 真: 58891281

印 刷: 北京市佳顺印务有限公司印刷

开 本: 1/16

印 张: 25.125

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5085-1632-5

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

前言

金钱、地位、名望、汽车、洋房……光怪陆离的世界，给了人们太多的诱惑，在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多的关注，在物欲的横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。在当今这个瞬息多变、日新月异的经济社会，激烈的竞争影响着人们命运的荣枯沉浮。其实，每一个生命从诞生的那天起，恐怕从来没有想要白活一场，让一生轻如鸿毛，都是充满希望、满怀信心、准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。于是，我们编撰了此书，引导人们登上人生辉煌的顶峰。

一个人的成功 15%属于专业知识，85%靠人际沟通和处事技巧等综合因素。因为，社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都存在利益交织。于是，我们在书中诚恳地向你分析如何求生存，如何谋发展，如何攀登高峰；从各个角度告诉你如何韬光养晦、卧薪尝胆，如何进行自我修炼，累积实力，如何总体谋划、精心布局，为你的出征做好准备；教你如何审时度势，清楚自己的地位，分清敌友，如何与对手针锋相对，寸步不让，如何规避升迁的风险，

走出成功路上的雷区；如何提防明枪暗箭，应对陷阱圈套；如何上兵伐谋，出奇制胜；如何消嫌同心、杀伐立威；如何不断地充实自己，彻底认识自己的优点和弱点，从而取长补短，以哲学的高度来唤醒自我意识，寻找人生的目的、意义和价值。而且，全面系统地告诉你如何保持健康心理和焕发青春的效力，以最大限度地开发健康和长寿潜能。总之，只要学会做人与做事，保持一颗健康的心，通过自己胜人一筹的处世本领，就能将幸福聚拢到自己身边。

但是，世界上最重要的一件事就是心理是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右出现。如果你挺不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，更像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争力的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风

云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

此书着重分析和阐述做人的基本方法与途径，书中理论精辟、案例生动、取材广泛。如果您能把此书吃透，并能娴熟地运用书中提供的方法，就一定能使您在事业上找到成功，在经济上找到财富，在爱情上得到美满，在人生中找到幸福。

我们真诚地希望此书能够成为您成就大事业的得力助手！

目 录

从处世中拥有好心态	1
为什么快乐发源于内心世界	3
为什么快乐人生靠自己	5
为什么幸福和快乐就在心中	7
如何每天都乐趣无穷	8
如何寻找快乐精神的宝库	10
为什么快乐是对生活态度的理解	11
如何学会在现实中快乐地生活	14
如何用你的心体察快乐	24
如何用微笑制造快乐	26
为什么知足和感恩是快乐的源泉	28
为什么苛求完美就不快乐	30
如何用机智化解不顺	33
如何活出自我的本色	36
如何向着理想每天前进一小步	39
如何珍惜已经拥有的东西	40
如何追求学习享受快乐	42
如何减弱私心勇于承担责任	43
为什么不要轻易否定别人的看法	44

如何乐于接受人们背后的议论	45
为什么不要活在别人的价值观里	47
如何越过人为的防线	49
如何做个简单快乐的人	52
如何做一个最快乐的人	56
为什么快乐也能“传染”	58
如何学会感受生活的幸福	61
如何以愉快的回忆美化人生	64
永远快乐的 8 大秘诀	66
从友情中体味温馨	67
为什么爱自己才能爱别人	69
如何先喜欢别人	71
如何寻找真正的朋友	74
为什么友谊不是向他人索取	78
为什么友谊需要无私和胆量	80
为什么忠诚的朋友是无价之宝	81
为什么朋友需要互相帮助	83
为什么别让钱财问题横在朋友之间	85
如何善于与他人沟通	88
为什么人人都渴望被尊重	93
如何给足人家的面子	96
为什么有爱心才能有快乐	99
为什么洒向人间都是爱	101
为什么不要打碎别人的饭碗	104
为什么爱心可以改变你的命运	106
如何使他人感到人生的幸福	108

为什么世上没有永远的敌人	111
为什么帮助别人等于帮助自己	113
如何不带一点儿怒气	116
如何在公关活动中巧用风趣幽默	119
如何在公共场合中用风趣带来欢笑	121
如何以低姿态化解别人的嫉妒	122
为什么不在意别人的看法	124
如何大度做人	126
如何把握好隐私的空间	128
如何用礼品表达心意	129
如何安慰别人	131
如何在人际交往中风趣愉快	135
如何在批评中加点糖	137
如何把快乐传递给朋友	140
为什么交朋友不能好过头	143
从生存中成就事业	147
为什么心态决定命运	149
如何一天一个希望	151
如何相信自己并且喜欢自己	154
换一种人生会怎样	157
为什么幸福无处不在	159
如何让事实来说话	163
如何开诚布公信任别人	165
如何开阔心胸自我解脱	165
如何树立正确的竞争观念	166
为什么自我期望值不要过高	168

如何冲破障碍收获成功	169
如何肯定自己尊重自己	170
如何把弱点转化为优点	171
如何抓住关键时刻表现自己	173
如何在大众中赢得声誉	174
如何面对生病	178
如何让负重的自己活得更好	180
如何在欲望与现实之间找到平衡点	181
如何在取得之前先学会付出	184
为什么不要过分计较意外的得失	187
为什么失去了不必懊悔	190
如何坚决与过去分手	191
如何向困难说声“我能行”	194
如何养成不服输的心态	197
从工作中寻找乐趣	201
为什么人生的乐趣在于工作	203
如何热爱每一项工作	205
为什么热情是工作的灵魂	209
如何把工作与兴趣结合起来	212
如何将个人进取心应用到工作上	215
如何专注于工作忘掉一切烦恼	216
为什么成功的人比一般人做得更多	219
如何找到自己的热情	222
如何在职业生涯中善用热情	223
为什么处理事务一定要分清轻重缓急	224
为什么追求工作快乐是每一个人的权利	227

在平常生活中感知幸福和快乐	228
为什么工作要一件一件去完成	230
如何奋力去争取每个升迁的机会	232
如何学会维护上司的威信	233
如何让上级提升自己	235
如何以老板的心态对待公司	236
为什么不要坐在不适合自己的位置上	238
为什么换工作前先换一下心情	240
如何在工作中运用风趣幽默	243
为什么不把工作带回家	245
如何让工作热情把你推向成功	248
从健康中享受欢乐	253
如何热爱身体	255
心理健康有哪些标准	258
什么是永葆青春的秘诀	259
为什么积极的心态是保持健康的良方	263
为什么心理健康关系到人生的成败	266
一个健康的体魄包括哪些方面	266
如何塑造一个身心健康的自我	268
你一天睡几个小时	269
为什么开怀一笑十年少	271
为什么快乐是健康的良药	274
为什么良好的爱好使人健康长寿	277
如何超越人生的痛苦	281
如何让怒火喷泄出来	282
如何放松自己	284

如何用乐观驾驭悲观	286
如何唤醒沉睡的生命激情	288
如何用补偿心理超越自卑	291
如何用实际行动建立自信	292
如何以良好心态为健康加码	294
如何悉心享受生活中的喜悦	295
从挫折中走向成功	299
为什么挫折只是小坎	301
为什么困难的也许是美好的	304
如何接受事实克服生活中的不幸	306
为什么忍耐是战胜挫折的惟一良方	309
为什么忍耐的精神来自于平常心	310
如何从孤独中寻找力量	311
如何学会审时度势	313
为什么要以失败者为师	315
为什么成功的人永不言败	317
如何用微笑面对人生	319
如何笑对逆境和挫折	324
如何创造每天都是新的开始	328
为什么乐观能驱走黑暗和困难	331
如何摆脱错误心理的阴影	335
如何正确对待压力	337
如何把苦日子过甜	339
从婚恋中享受幸福	341
情为何物	343

恋爱男人必答题	344
为什么选择配偶要慎重	346
为什么爱情能让人生更美丽	348
为什么激情对话使婚姻有活力	350
如何使你和配偶相处得更好	354
如何创造美满的性生活	355
什么是爱情永固的金科玉律	356
为什么爱情也不是绝对的“忠实”	359
如何增添婚姻生活的情趣	360
如何借音乐增进夫妻感情	360
如何做到爱情事业双获胜	361
如何让配偶保持好心情	362
为什么家和才能万事兴	364
为什么家庭是爱的调色盘	368
为什么情感需要精心培养	371
如何给爱以空间	377
什么是平淡的浪漫	378
如何珍惜生活的点滴	380
如何用性的方式表达出爱	381
什么是永恒的爱	383
如何保持在恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默	384

每天学点心理学全集

从处世中拥有好心态



每天学点心理学全集

为什么快乐发源于内心世界

你快乐吗？

这是一个简单的问题。这又是一个复杂的问题。

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐。快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，并不为外物所左右。

天上有一只鸟在飞。一位拄锄田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔就为觅一口食。另一位倚窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。面对同一种



境况，不同的人有不同的心情、见解。满怀希望，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。当自己人生理想不能实现，或者见解、行为不为世人所理解时，就会迷惘、失意。现实生活中的种种情绪，会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

有一位小学教师对她的学生进行了一次心理实验。

她对学生们说：“最近的科学报告已证实，在学习上，蓝色眼睛的孩子比棕色眼睛的孩子更聪明，学习成绩更好。”她将学生分成“蓝眼睛组”和“棕眼睛组”。

大约一周左右，“棕眼睛组”的能力水平明显下降，而“蓝眼睛组”的能力有了显著的提高。然后她对全班宣布，是她弄错了，蓝眼睛和浅色眼睛的孩子才是“弱者”，而棕色或深色眼睛的孩子才是“强者”。很快“棕色眼睛”的学生能力提高了，而“蓝色眼睛”的学生能力下降了。

我们的命运，全部取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他每天所想的那些——他不能够是别的样子！”曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士，把这个道理总结成一句话——“生活是由思想塑造的”。

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。

不错，假如我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；假如我们想的都是悲哀的事情，我们就会悲哀；假如我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；假如我们想的是不好的念头，恐怕就很难保持内心的宁静平和了；假如我们想的全是失败，我们就会屡遭败绩；假如我们老认为自己是个可怜虫，大家就会对我们敬而远之。诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”