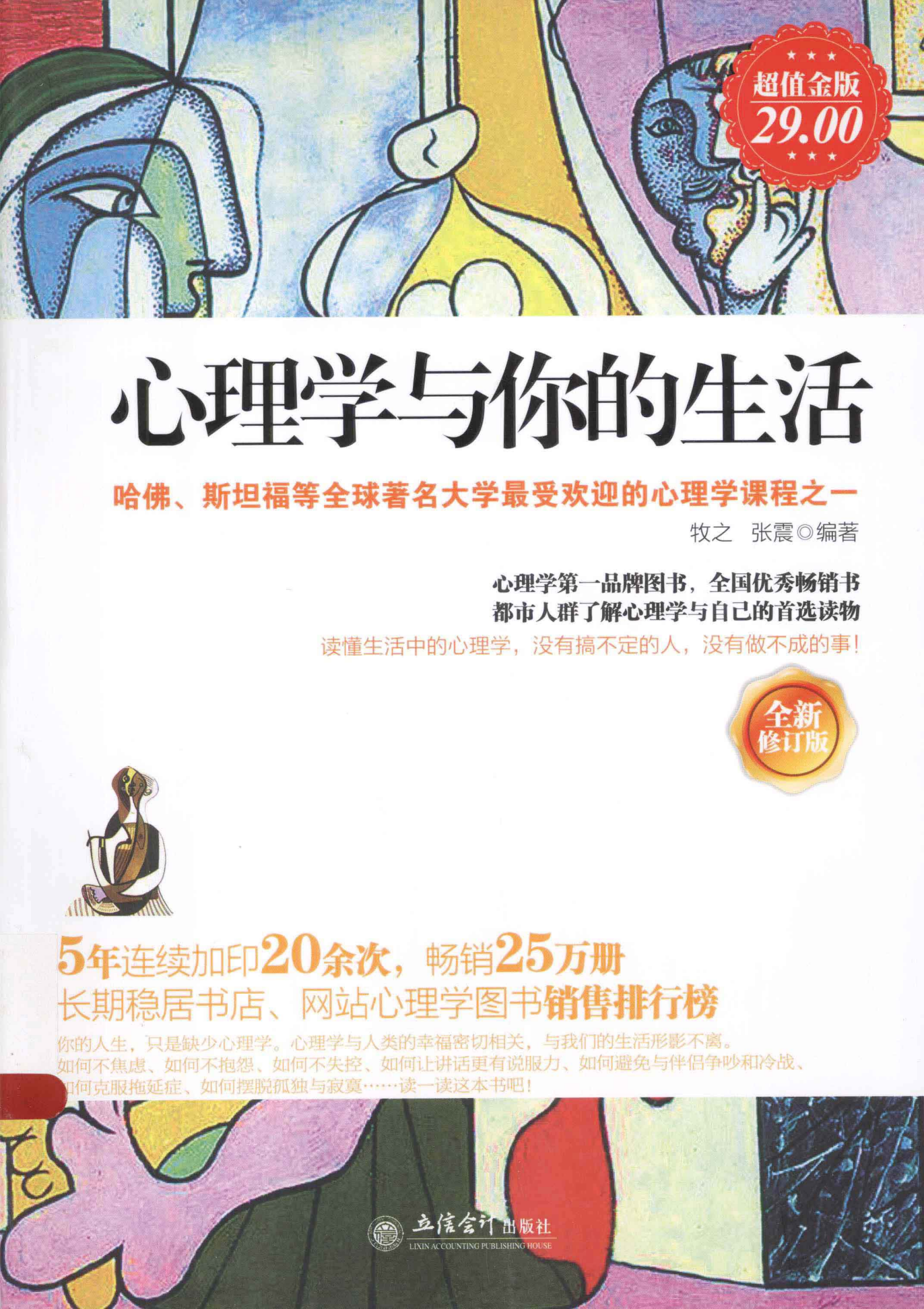




超值金版
29.00

心理学与你的生活

哈佛、斯坦福等全球著名大学最受欢迎的心理学课程之一

牧之 张震◎编著

心理学第一品牌图书，全国优秀畅销书
都市人群了解心理学与自己的首选读物

读懂生活中的心理学，没有搞不定的人，没有做不成的事！

全新
修订版



5年连续加印**20**余次，畅销**25**万册
长期稳居书店、网站心理学图书**销售排行榜**

你的人生，只是缺少心理学。心理学与人类的幸福密切相关，与我们的生活形影不离。
如何不焦虑、如何不抱怨、如何不失控、如何让讲话更有说服力、如何避免与伴侣争吵和冷战、
如何克服拖延症、如何摆脱孤独与寂寞……读一读这本书吧！



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

心理学与你的生活

哈佛、斯坦福等全球著名大学最受欢迎的心理学课程之一

牧之 张震◎编著

全新
修订版



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与你的生活 / 牧之, 张震编著. — 上海:
立信会计出版社, 2013.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-4065-0

I. ①心… II. ①牧… ②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 (2013) 第277965号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 张 寻
封面设计 久品轩

心理学与你的生活

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司		
开 本	787毫米×1092毫米	1/16	
印 张	24.25		
字 数	634千字		
版 次	2013年12月第1版		
印 次	2013年12月第1次		
书 号	ISBN 978-7-5429-4065-0/B		
定 价	29.00元		

如有印订差错, 请与本社联系调换



卷首语

今天,人类所创造的科学技术已经非常发达,使我们对于周围的世界有了十分精确的掌控,甚至可以飞跃出地球去开拓更为广袤的外部星空了。美国的“深度撞击号”在人类的遥控下成功撞击了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢?可是,在黑夜里,当你躺在床上,听着自己的心跳和呼吸声的时候,你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢?我们对于自己的内心世界了解了多少呢?我们每个人既相同又不同,我们每天都在忙忙碌碌地生活,我们每天都上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。这一切内部的深层机制到底是什么呢?心理、心理学,生活在今天的人们对此越来越感兴趣了。

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约,尽管有时候我们觉察不到。我们说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;我们说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得心理学才行。懂得运用心理学管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互助地相处。

亲爱的朋友,您的学习有问题吗?您的爱情不如意吗?您的婚姻不美满吗?您的孩子令您很是忧愁吗?您的工作业绩不好吗?您的人际关系很糟糕吗?您对自己的情绪、性格不满意吗?您感到记忆、思维不尽如人意吗?您经常做噩梦而心神不宁吗?或者您还是一个单身族,正在忍受心理煎熬吗?您是不是正在为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢?您想了解心理学吗?您想运用心理学获得生活幸福吗?本书将是您的良师益友!

本书运用通俗、简练的语言,结合大量的实例,从身体健康、饮食、美容、爱情、婚姻、家庭、学习、人际交往、压力、梦境、性别、性格、情绪、记忆、思维、管理、等多个角度介绍了心理学知识,指出了人们的心理和生活困惑,总结性地阐述了现代人常见的不良心理、心理障碍的防治策略,最后还介绍了心理咨询的基本知识,实在是一本难得的、实用性很强的生活心理学好书。

真诚盼望这本书能带给每一个人幸福美满的人生!

目录

第一章

生活中的心理学

第一节 什么是心理学 /1

- 何谓心理 /1
- 什么是心理学 /2
- 消除对心理学的误解 /5

第二节 心理学和生活的关系 /9

- 心理和生活相互影响 /10
- 日常生活中的心理学效应 /10
- 心理学的生活应用领域 /13

第二章

为自己的心理状况把脉

第一节 心理健康的标准 /15

- 心理健康的七项标准 /15
- 心理健康的十项标准 /18

第二节 影响心理健康的因素 /18

- 内部因素 /19
- 外部因素 /20
- 协同作用 /20

第三节 关于心理健康的误区 /21

- 误区一:身体健康就心理健康 /21
- 误区二:心理不变态就算心理健康 /21
- 误区三:有心理问题就是有精神病 /21
- 误区四:心理健康与心理问题是静态的、不可变化的 /21
- 误区五:心理问题只发生在少数人身上 /21
- 误区六:纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系 /21
- 误区七:心理问题只能出现后再进行治疗 /22
- 误区八:去看心理医生是丢人的事情 /22

- 误区九：心理上有“病”不用去看 /22
- 误区十：一次心理咨询就可以解决问题 /22

第四节 心理健康的自我诊断 /22

- 中国人心理健康的综合自测 /22
- 心理是否衰老的自我测定 /27
- 心理适应力自测 /29
- 心理紧张度自测 /30

第五节 心理平衡与失衡 /31

- 心理平衡与心理健康 /31
- 心理平衡自测 /32
- 心理失衡 /34
- 自我调节,保持心理平衡 /37

第三章

身体健康与心理

第一节 现代医学模式下的健康概念 /39

- 医学模式的转变 /39
- 现代医学模式下的健康概念 /40

第二节 心理与身体的统一性 /41

- 祖国医学的心身统一观 /41
- 现代医学理论中的心身统一观 /41

第三节 心身疾病及其防治 /44

- 什么是心身疾病 /44
- 致病因素 /45
- 发病机制 /47
- 心身疾病的防治原则 /47
- 心身疾病的治疗 /48
- 心身疾病的预防 /48

第四节 长寿者的心理特点 /49

- 心胸豁达 /49
- 情绪稳定 /49
- 热爱生活 /50
- 知足常乐 /50
- 爱好广泛 /50
- 刚毅耿直 /50
- 笑口常开 /50

第四章

饮食中的心理学

- 第一节 餐桌上的心理卫生 /51
- 第二节 饮食习惯、结构与心理 /52
 - 饮食喜好与心理 /52
 - 饮食结构与犯罪心理 /53
 - 饮食仪态与人的性格 /53
- 第三节 饮食心理与疾病 /54
 - 饮食心理与肥胖 /54
 - 饮食失调是心病 /54
 - 饮食不当引发心病 /55
- 第四节 饮食得当,心理健康 /56
 - 饮食得当,缓解心理压力 /56
 - 饮食紊乱的心理治疗 /56
 - 饮食纠正性格偏执 /57

第五章

美容中的心理学

- 第一节 美容心理 /59
 - 美容常识 ABC /59
 - 医学美容者的心理特点 /59
 - 美容前的心理准备 /61
 - 美容与“幻丑症” /62
- 第二节 心理美容 /64
 - 形体美容与心理美容 /64
 - 心理美容是最佳的美容处方 /64

第六章

从心理学看爱情

- 第一节 爱情是如何发生的 /66
 - “寻找梦中情人”阶段 /66
 - “求爱与接受”阶段 /67
 - “热恋”阶段 /71
 - “心理宁静”阶段 /72
- 第二节 爱情的动力 /73
 - 爱情的原动力——性欲 /73

- 爱情的其他动力 /74
- 第三节 爱情的选择——择偶心理 /75
 - 择偶的基本心理类型 /75
 - 男性择偶心理 /76
 - 女性择偶心理 /77
 - 择偶的心理误区 /78
- 第四节 何为健康的爱情心理 /79
 - 健全的爱情心理素质 /79
 - 克服不健康心态 /81
- 第五节 恋爱中的心理差异 /85
 - 择偶标准的差异 /85
 - 追求爱情的形式的差异 /85
 - 恋爱态度的差异 /85
 - 对爱情感受的差异 /86
 - 爱情挫折承受力的差异 /86
 - 情感表现的差异 /86
- 第六节 初恋的心理调适 /87
 - 初恋的特殊心理及应对 /87
 - 善待孩子的初恋 /87
- 第七节 控制性冲动 /89
- 第八节 恋爱中的审美错觉 /90
- 第九节 失恋后的心理调适 /91
 - 失恋后的心理反应 /91
 - 走出失恋的重要原则 /93
 - 走出失恋的短期心理调适 /93
 - 走出失恋的长期心理调适 /94
- 第十节 异性友谊 /95
 - 异性友谊的境界 /95
 - 如何与异性建立友谊 /98
 - 保持异性友谊的“恒温” /98

第七章

婚姻中的心理学

- 第一节 迈上婚姻的红地毯 /101
 - 结婚的动力 /101
 - 不良的结婚心理 /102
- 第二节 婚内的爱情保鲜 /104
- 第三节 男女婚后心理差异 /107
 - 婚后男女的变化 /107

- 男女婚后心理差异 /107
- 第四节 应对婚姻与爱情的冲突 /109
 - 婚姻是婚姻,爱情是爱情 /109
 - 婚姻幸福应具备的心理素质 /109
 - 充分理解婚姻与爱情的冲突 /110
- 第五节 当婚姻中的双方不能事事如愿时 /111
- 第六节 试婚 /113
 - 试婚现象悄然流行 /113
 - 试婚心理分析 /113
 - 试婚可能付出的代价 /114
- 第七节 婚外恋 /115
 - 男性婚外恋心理 /115
 - 女性婚外恋心理 /116
 - 男女婚外恋的心理差异 /117
 - 婚外恋的心理变化 /118
 - 如何面对婚外恋 /124
- 第八节 离婚与再婚 /126
 - 离婚现象的原因分析 /126
 - 离婚带来的心理冲击 /127
 - 离婚对儿童心理的影响 /128
 - 离婚心理调适 /129
 - 再婚不良心理及其调适 /130

第八章

家庭中的心理学

- 第一节 家庭教育心理 /134
 - 家庭教育心理误区 /134
 - 婴儿的心理特点与教育 /137
 - 学前期儿童的心理特点与教育 /138
 - 培养儿童自信心,克服自卑感 /140
 - 克服儿童“学校恐惧症” /141
 - 儿童从众心理 /142
 - 纠正儿童逆反心理 /143
 - 如何应对孩子的“心理断乳期” /144
 - 家庭教育与中学生心理健康 /145
 - 家庭心理教育应从负两岁开始 /147
 - 家庭暴力与青少年心理障碍 /148
- 第二节 理好夫妻关系 /149
 - 夫妻关系与家庭生活 /149

- 影响夫妻关系的五大因素 /150
- 什么是健康的夫妻关系 /151
- 和谐夫妻关系的经营技巧 /151
- 新婚心理调节 /153
- 正视中年期夫妻关系矛盾 /154
- 更年期夫妻关系调适 /156
- 老年夫妻的恩爱艺术 /157
- 第三节 家庭对外交际中的心理因素 /158
 - 家庭对外交往与人际交往 /158
 - 家庭对外交往的几种基本关系及处理 /159
 - 对外交往中提高家庭心理素质 /162
- 第四节 家庭购物心理 /163
 - 家庭购物动机 /163
 - 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响 /164
 - 家庭购物中几种关系的处理 /164
 - 防止家庭购物心理遗憾 /165

第九章

中小学生学习成绩与心理

- 第一节 中小学生的心理健康状况 /167
 - 小学生的心理健康状况 /167
 - 中学生的心理健康状况 /168
- 第二节 心理问题影响学习成绩 /170
 - 心理素质与学习成绩 /170
 - 焦虑与学习成绩 /171
 - 抑郁与学习成绩 /172
 - 躯体化与学习成绩 /174
 - 重视考试时的心理状态 /175
- 第三节 父母心理与学生成绩 /176
 - 总是愁的父母 /176
 - 多关心孩子的心理健康 /177
- 第四节 应对过重学习压力 /179
 - 学习压力过重的危害 /179
 - 学生自我应对过重学习压力 /180
 - 教师如何缓解学生的学习压力 /181
 - 家长如何缓解孩子的学习压力 /182

第十章

人际交往中的心理学

- 第一节 人际关系的自我诊断 /184
- 什么是人际关系 /184
 - 人际关系的心理影响因素 /184
 - 人际关系的自我诊断 /185
- 第二节 人际交往的心理原则、需求与效应 /190
- 人际交往的心理原则 /190
 - 人际交往的心理需求 /192
 - 人际交往中的心理效应 /194
- 第三节 人际交往中的不良心理 /195
- 自傲 /196
 - 自卑 /196
 - 猜疑 /196
 - 孤僻 /197
 - 嫉妒 /197
 - 羞怯 /198
 - 其他不良心理 /199
- 第四节 人际交往的几点技巧 /199
- 人际交往的技巧 /199
 - 人际交往的最佳距离 /201
 - 按“型”处理好人际关系 /202
 - 人际交往的底线 /202
 - 对人不要太好 /203
 - 把握最佳交际时间 /203
- 第五节 学生人际交往心理特征与问题应对 /204
- 小学生人际交往心理特征与问题应对 /204
 - 中学生人际交往心理特征与问题应对 /207
 - 大学生人际交往心理特征与问题应对 /209

第十一章

压力与心理

- 第一节 什么是压力 /214
- 压力并不一定是坏事 /214
 - 人们在压力下常见的表现 /214
 - 不良压力下的身体警讯 /215
- 第二节 心理压力自测 /216
- 测试你的心理压力 /216

- 测试你应付压力的能力 /217

第三节 压力来自哪里 /217

- 职场带来的压力 /217
- 社会带来的压力 /219
- 人际关系带来的压力 /219
- 重要的生活变动带来的压力 /219
- 日常生活困扰带来的压力 /220
- 灾变事件带来的压力 /220
- 压力的个人原因 /220

第四节 压力的危害 /220

- 压力的情绪危害 /220
- 压力的认知危害 /221
- 压力的行为危害 /221
- 压力的生理危害 /221
- 压力危害的个人差异 /221

第五节 应对压力,把握自己 /221

- 减少压力源 /221
- 提高自我效能 /222
- 学习有效应对方式 /222
- 学习放松技巧 /222
- 改变认知 /224
- 有效管理时间 /224
- 培养幽默感 /224
- 寻求社会支持 /224

第十二章

梦境与心理

第一节 梦境的心理动因 /226

- 人为什么会做梦 /226
- 梦的暗示 /226
- 灵异之梦的心理学解释 /227

第二节 梦与心理调节 /230

- 梦疗给你神奇的心理体验 /230
- 分析和控制自己的梦 /231
- 释梦在心理治疗中的作用 /232

第十三章

性别与心理

第一节 男女心理差异 /234

- 言语差异 /234
- 认知心理差异 /235
- 行为心理差异 /235
- 情感心理差异 /235
- 男女受暗示的心理差异 /236
- 简析男女心理差异的产生原因 /236

第二节 男性的特殊心理 /237

- 男人必修的心理健康课 /237
- 男性的五大心理恐惧 /238
- 男性的自卑心理 /238
- 男性的心理压力 /239
- 男性的病态心理与家庭暴力 /240
- 男人的恋母情结及性自卑 /240
- 男人总觉得别人的老婆好 /241

第三节 女性的特殊心理 /242

- 现代女性的心理需求 /242
- 女性常见的心理疾病 /243
- 女性的五种事业心理误区 /244
- 大龄单身女性的心理障碍 /245
- 性爱中女性的性心理现象 /245
- 已婚女性常见心理误区 /246

第十四章

性格与心理

第一节 性格的力量 /248

- 什么是性格 /248
- 性格的一般结构特征 /249
- 健康性格的结构特征 /249
- 性格的培养 /250

第二节 认识自己的性格 /252

- 为什么要认识自己的性格 /252
- 性格的自我测试一：菲尔测试 /253
- 性格的自我测试二：四种性格类型的测试 /255
- 性格的自我测试三：向性测试 /259

第三节 性格与心理疾病 /263

- 性格与疾病 /263
- 性格与心理疾病 /264

第四节 性格缺陷的心理治疗 /264

- 循环性格缺陷及其治疗 /264
- 偏执性格缺陷及其心理治疗 /265
- 分裂性格缺陷及其心理治疗 /266
- 反社会性格缺陷及其心理治疗 /266
- 癯症性格缺陷及其心理治疗 /267
- 强迫性格缺陷及其心理治疗 /267
- 依赖性格缺陷及其心理治疗 /268
- 攻击性格缺陷及其心理治疗 /268
- 爆发性格缺陷及其心理治疗 /268

第十五章

情绪与心理

第一节 什么是情绪 /270

- 情绪的定义、特征与分类 /270
- 情绪与健康 /271

第二节 情绪与心理 /272

- 人的心理促生情绪 /272
- 情绪影响人的心理 /273

第三节 情绪自测 /273

- 情绪类型自测 /273
- 情绪稳定性自测 /277
- 情绪紧张度自测 /279

第四节 培养健康情绪 /280

- 培养幽默感 /280
- 增加愉快的生活体验 /280
- 使情绪获得适当表现的机会 /280
- 学习从光明的一面去观察事物 /280
- 要有自己的事业和追求 /280
- 积极参与社会交往 /281
- 对问题当机立断 /281
- 珍惜时光 /281

第五节 不良情绪及其调适 /281

- 常见不良情绪及其危害 /281
- 如何调适不良情绪 /282
- 防止不良情绪的传染 /283

第六节 抑郁症的产生与防治 /284

- 抑郁症的症状及诊断 /284
- 抑郁症的产生原因分析 /285
- 抑郁症的分类 /286
- 抑郁症的防治 /286

第十六章

记忆与心理

第一节 走近记忆 /289

- 什么是记忆 /289
- 记忆的分类 /290
- 遗忘 /291
- 记忆障碍 /292
- 记忆测验 /293

第二节 记忆与心理 /295

- 不良心理状态有损记忆 /295
- 增强记忆力的心理训练 /296

第十七章

思维与心理

第一节 什么是思维 /298

- 什么是思维 /298
- 思维的力量 /299

第二节 思维与心理 /300

- 思维方式与心理健康 /300
- 思维方式与心理治疗 /301
- 影响问题解决思维的心理因素 /302
- 逆向思维减缓心理衰老 /303
- 克服思维定势 /303

第三节 思维障碍 /304

- 什么是思维障碍 /304
- 思维情感障碍与电脑 /306

第十八章

经营管理与心理

- 第一节 管理与心理 /307
- 什么是管理 /307
 - 管理与心理的关系 /307
- 第二节 严于律己——做一个心理素质过硬的管理者 /308
- 管理者应具备的心理素质 /308
 - 管理者常见的心理障碍 /309
 - 如何克服管理者的常见心理障碍 /310
- 第三节 以人为本——做一个了解人心的管理者 /311
- 认识员工的不良心理和行为反应 /311
 - 学会在管理中运用心理效应 /312
 - 沟通、激励——让员工说出心里话 /315
 - 不要空谈“责任心” /316
 - 管理者要站在员工的高度 /317
 - 如何使用人才的心理高招 /318
 - 让下属听话的心理高招 /319

第十九章

现代人常见不良心理及其调适

- 第一节 虚荣心理 /321
- 虚荣心是怎样产生的 /321
 - 怎样克服虚荣心 /321
- 第二节 自卑心理 /322
- 造成自卑心理的原因 /322
 - 如何防治自卑心理 /322
- 第三节 空虚心理 /323
- 为什么会感到空虚 /323
 - 如何矫正空虚心理 /323
- 第四节 自私心理 /324
- 自私心理分析 /324
 - 自私心理的自我调适 /324
- 第五节 浮躁心理 /325
- 浮躁心理分析 /325
 - 浮躁心理的自我调适 /325
- 第六节 猜疑心理 /326
- 猜疑心理分析 /326