

世间万象，一切皆由心起。
什么样的心灵，成就什么样的你。
心理学净涤心灵、洞悉心理，
让人走出生命藩篱，实现内心安宁。
读懂心理学，方能读懂生活；
读懂心理学，也就读懂了人生。

疗养心灵的情感手册 调理生活的心理指南

心理学

改变生活 全集

XINLIXUE GAIBIAN SHENGHUO

文柯◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

世间万象，一切皆由心起。

什么样的心灵，成就什么样的你。

心理学净涤心灵、洞悉心理，

让人走出生命藩篱，实现内心安宁。

读懂心理学，方能读懂生活；

读懂心理学，也就读懂了人生。

心理学

改变生活全集

XINLIXUE GAIBIAN SHENGHUO



文柯◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学改变生活全集/文柯编著. —北京:新世界出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5104-0003-2

I. 心... II. 文... III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194673 号

心理学改变生活全集

编 者:文柯

责任编辑:余守斌 罗立民

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86(10)68995424 68996304(传真)

发行部电话: +86(10)68995968 68998705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

版权部电子邮箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷:三河市新科印刷厂

经 销:新华书店

开 本:720 × 1000 1/16

字 数:320 千字 印 张:21.75

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0003-2

定 价:32.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



第一章 做自己的心理医生



透析自我,用心生活/ 2

走近“九型人格”世界 / 2

寻获自我,沟通他人 / 18

性格雷区滋生心理缺陷 / 29



关爱自我,拥抱健康/ 31

我们都有“病”:正视正常的心理问题 / 31

敬而远之的病态心理 / 34

做自己的心理医生 / 37

心病还需心药医,业余更要专业 / 40



锤炼心理素质,打开成功之门/ 42

打开成功之门的健康心理训练 / 42

心理定律,真理改变生活 / 46



实例解析/ 55

身有病还是心有病 / 55

生活乱糟糟——小宇的烦恼 / 56





第二章 每天学点心理学



探索人性心理学/ 60

善良是一个人的生命的宝石 / 60

懂得低头,看轻自我 / 62

勿以自己的容貌而自卑 / 64

淡泊更能体验人生真味 / 65



喜怒哀乐皆生活:情绪心理学/67

良好的情绪是成功的砝码 / 67

驾驭生活中的负面情绪 / 69

识别他人情绪的密码 / 73

巧妙地控制他人的情绪 / 77



生活离不开应酬:应酬心理学/79

应酬在生活中举足轻重 / 79

应酬也是一件苦差事 / 80

我们为什么要应酬 / 81

应酬心理的几种理论 / 81



实例解析/83

勇敢面对焦虑,消除心理困扰 / 83

患上了强迫性精神官能症 / 84





第三章 走进职场,成就事业



踏入职场的门槛:求职进行时/ 88

择业之初,一颗红心几手准备 / 88

择业沦陷:大城市 VS 铁饭碗 / 89

面试,一场马不停蹄的赛事 / 91



迷失的羔羊:职场人的心理调整/ 95

职场的不健康风暴 / 95

职场路艰,赶路先扫雷 / 97

白领心理问题,请对号入座 / 100

高级打工者,路在何方 / 103

职场“心理奴隶”:创可贴自救 / 105



与同事相处:知“己”才能知“彼”/ 107

竞争与合作:多“同流”少“合污” / 107

办公室社会:要实力不要派系 / 109



与领导相处:做个“心理体察者”/ 111

高高在上的是上帝,不是老板 / 111

职场不通车:没有绝对的公平可言 / 113

忠诚没错,但不惟命是从 / 116





实例解析 / 117

择业矛盾：我到底该去哪一家企业 / 117

压力，让人几乎不能呼吸 / 119

工作——挥之不去的厌倦和头痛 / 121

第四章 掌控人脉，以“心”驭“心”



三顾茅庐——招贤纳士的心理学 / 126

士为知己者死：心理策略招来优秀人才 / 126

唯才是举，远离招聘误区 / 127

洞悉应聘者的心理 / 129



以“心”驭“心”：驾驭下属的心理策略 / 131

威信是领导的生命 / 131

诀窍效应：人事管理看过来 / 134

调动部属的积极性 / 136



激励下属，为我所用 / 138

感激是人之常情：情感激励下属 / 138

竞争让人进步：竞争激励下属 / 140

生于忧患：用危机激励下属 / 143





领导要善用心理学常识武装自己/ 145

你的性格影响你的领导才能 / 145

优秀领导的拦路虎:不良心理 / 146

管人,交往心理来铺路 / 148

他们为什么易主:人才流动心理 / 149



实例解析/ 152

貌似严格,实为专横跋扈,目中无人 / 152

我觉得你的工作应该这样干 / 153

第五章 经商心理学让你纵横商场



狭路相逢“智”者胜:商战的心理素质/ 156

走出歧途,商战心理防误区 / 156

风云莫测:商务谈判要讲心理策略 / 158

谈判遭遇冲突,攻心为上 / 160



客户是上帝,从心理上让他折服/ 161

满足客户的心理需要 / 161

控制局面,在心理上战胜顾客 / 164

让顾客高高兴兴地去埋单 / 166





心理学改变

生活全集

Xinlixue Gaibian Shenghuo Quanji



克敌制胜,勇战商场心理学/ 169

先入易为主,后来难居上 / 169

创新赢得客户 / 172

人们喜欢少数服从多数 / 174



实例解析/ 176

南京冠生园月饼事件:危机管理的无知 / 176

肯德基“苏丹红”事件:巧妙转移,化危机于无形 / 177

第六章 恋爱心理学让你收获美满爱情



恋爱了,别迷失自己/ 182

初恋不懂爱情:初恋心理 / 182

精神相悦的热恋:热恋心理 / 183

择偶识人:时间是最好的“检验师” / 185

选择最适合你的人 / 187



男人来自火星,女人来自金星:恋爱面面观/ 189

女人对男人的十大误解 / 189

男人应学会的爱情保鲜处方 / 191

女人应学会的爱情保鲜处方 / 192

猪八戒为何成大热门 / 194





女人看重男人什么 / 195



大龄白领苦恼多:步入“剩男剩女”时代/ 196

未婚白领的尴尬:我不结婚的N个理由 / 196

大龄女性在恋爱婚姻上的烦恼 / 198

高知女性的择偶落差 / 201



整个世界一片天黑:失恋别失意/ 202

完美是缺陷:避免恋爱中的情感失落 / 202

别让失恋摧垮你 / 204

远离爱情的“迷雾” / 205

单相思会引发心理问题 / 206



实例解析 / 208

绝望的女孩:30岁了,我还没有初恋 / 208

好想好想谈恋爱,但是为什么进不了状态 / 210

第七章 婚姻心理学为你营造幸福家庭



好家庭是“磨合”出来的:家庭心理学/ 214

婚前有功课——物质、心理准备两手抓 / 214

婚前婚后两性的心理变化 / 215





山一样的父亲:父亲角色对家庭成员的心理影响 / 217

水一样的母亲:母亲角色对家庭成员的心理影响 / 219

家庭成员相互间的心理影响 / 220



婚姻中的“盲点”:不和谐婚姻心理障碍 / 221

结婚了,当初只是那样想——不健康的结婚心理 / 221

因小失大——不能忽略的家务事 / 223

七年之痒——婚姻中的厌倦心理 / 224

透视不和谐婚姻类型 / 225



婚姻是一个过程:危机与调试 / 232

新婚期——甜蜜有之,冲突更有之 / 232

婚后期——摇晃的“经济基础”与“上层建筑” / 234

丧偶期——辛苦中的承难 / 236

离婚期——围城外的自由和辛酸 / 238

再婚期——宽容在前,拒绝贴上旧标签 / 243



实例解析 / 246

婚姻的“七年之痒” / 246

别让唠叨伤害你们的婚姻 / 248





第八章 趣味心理测试



个性测试/ 252

对低潮的应对测试 / 252

是否容易冲动 / 253

自己有怎样的个性 / 253

从抽烟的姿势看个性(测男性) / 254

测你的暴力倾向 / 255

你的不和谐个性是什么 / 256

你的性格保守度 / 257

你是否有耐心 / 257

你是否敢冒险 / 258

你能认清自己吗 / 259

你有好奇心吗 / 261



情感测试/ 262

你是否是新好男人 / 262

什么样的求爱方式适合你 / 263

脱鞋方式见人心 / 263

手袋与爱情归宿 / 264

选择眼镜测男友 / 266

测试你对爱情的态度 / 267

预知你的婚姻生活 / 267

你的感情是否顺利 / 268

潜意识里的爱情观 / 269





在爱情世界里你的自私指数 / 270

睡姿测你的异性缘 / 272

你会爱上哪种人 / 273

梦见死亡的心理测试 / 273



财商测试 / 274

你的赚钱欲望有多高 / 274

你能实现发财梦吗 / 275

一幅画看一辈子 / 276

你是理财高手吗 / 278

你还需要为“钱”途做什么 / 281

付账方式透露金钱观 / 282

你会花钱吗 / 282

你属于哪种花钱类型 / 283

你是否能靠新创意发财 / 289



职业测试 / 290

求职时,你最引人注目的是什么 / 290

你的工作态度合格吗 / 291

你对事业的态度 / 292

测测你的职场成熟度 / 292

你最近在事业上会有突飞猛进吗 / 293

你的升职空间有多大 / 295

事业成功率探秘 / 297

你能独身闯天下吗 / 298

你有成为 CEO 的机会吗 / 299

成功的战术里你缺哪一招 / 300





测试你在同事心中的地位 / 301

你是职场上的讨厌鬼吗 / 302

你该入哪一行 / 303

你的职业优点在哪里 / 304



人际交往测试 / 306

你能获取他人的好感吗 / 306

你的交际弱点在哪里 / 307

你会以貌取人吗 / 308

测试你的交友原则 / 309

你能和身边的人处理好关系吗 / 309

你是否会让别人产生敌对情绪 / 310

你是一个好相处的人吗 / 312

测试你的人缘好坏 / 313

别人眼中的你 / 316

社交能力测试 / 320

附录：心理智慧点滴 / 327



第一章 做自己的心理医生

做自己的心理医生,给自己把脉,让心灵充满阳光。事实上,除了健康,你一无所有。如果连健康都将失去,你终将失去一切的一切。



透析自我,用心生活



走近“九型人格”世界

九型人格,又名性格型态学、九种性格。九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具,更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。与当今其他性格分类法不同,九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点,它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让人真正地知己知彼,可以帮助人明白自己的个性,从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处;可以让人明白其他不同人的个性类型,从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处,与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

人格被分为九型,你必然属于其中的一型,而这个型就是你的基本人格型态。一个人的基本人格类型是不会变的,虽然在现实生活中,会因为某些因素而有了种种变化,但你的基本人格型态还会有某部分的隐藏或是调整,所以不会真正改变。

虽然我们说人的基本性格型态是不会改变,但是某一型的典型描述,却不见得会完全符合某一个人,原因正是上面说过的:人们为了顺应成长环境和社会文化,他们在安定或压力的情况下,有可能出现一些差异。但必须强调的是:每一个人的成长环境都是独一无二的,所以同类型的人之间可能有许多共同点,但却也各自拥有一些属于自己的最特殊的特质。

在九型人格中,没有哪一型是全然属于男人的型,也没有哪一型又是女人专属。没有哪一型比较好,哪一型比较差的绝对价值观。事实上,每一型的人都各有其优缺点。

了解自己和别人的人格类型,不是希望给每一个人贴上标签,拿自己





的类型做藉口而划地自限,或是直接断言别人会有什么行为表现,因为每一型的人也都有朝向健康或是不健康的方向而产生的不同变化。

一号性格:完美主义者(完美型)

欲望特质:

我们都是一样的,而且我们很出色,追求不断进步。

基本想法:

我若不完美,就没有人会爱我。人们并非因为他们是谁而被接受。他们的良好行为是大家所期望和认同的,而他们的不良行为和冲动是大家所不齿的,而且还会受到惩罚。

主要特征:

原则性、不易妥协、常说“应该”及“不应该”、黑白分明、对自己和别人要求甚高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱,希望把每件事都做得尽善尽美,希望自己或这个世界更进步。时时刻刻反省自己是否犯错,也会纠正别人的错。

主要特质:

忍耐、有毅力、守承诺、贯彻始终、爱家顾家、守法、有影响力,喜欢控制,光明磊落。

生活风格:

爱劝勉教导,逃避表达忿怒,相信自己每天有干不完的事。

人际关系:

你是典型的完美主义者,浅显易明。正因为你事事追求完美,你很少讲出称赞的说话,很多时只有批评,无论是对自己,或是对身边的人。又因为你对自己的超高标准,你给自己很大压力,会很难放松自己去尽情地玩、开心地笑。

压力源:

不能平息对自己的批评以及与此相关的焦虑与担忧,被个人的职责压得透不过气来,感到做的错事远远多于做对的事,试图释放怨恨及相关的紧张感,别人指责自己做了错事,自己感觉他们做错了什么却不负责。

