

<<生活中的心理学>>

图书基本信息

书名：<<生活中的心理学>>

13位ISBN编号：9787111406617

10位ISBN编号：7111406613

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：刘青

页数：204

字数：185000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生活中的心理学>>

### 前言

心理学是现代人的生活中涉及最广的一个主题，因为不管我们要进行一个怎样的决定或有一些怎样的习性，都是受我们的心理支配的。

小到生活中的衣食住行、日常交往，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多个人的心理在起着重要的作用。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有5亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的10%。

其中2亿人患有抑郁症。

世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

如何认识心理学在生活中的作用呢？

怎样能让自己的心理健康，并圆满处理心理危机呢？

生活中，有些人在遭受生活打击后会从此消沉下去，从而失去了自控能力；而有些人则会更加坚强，分析问题的原因，从而更加努力。

心理学家发现，生活中最顺利的人，大都重实际、可靠、人际关系良好，对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力，而患严重抑郁症的人正是缺乏这种能力。

、美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。

”这句话告诉我们，认识到心理学在生活中的重要作用，控制自己的最初冲动，处理好自己的心理危机，就是一种对自我心理的自控能力。

只要具备这种能力，就会拨开乌云见到光明。

.....

## <<生活中的心理学>>

### 内容概要

在这个竞争日常激烈的世界里，为什么有的人能够面对挫折越挫越勇，百折不挠；而有的人在遭受一次打击之后却一蹶不振，从此消沉下去。如此看来，练就一颗强大的内心是无比的重要。能够在生活中顺风顺水的人，大多都是务实、可靠并拥有良好人际关系的人。而在生活中百般不顺的人，大多是孤僻、做事不切实际的人。那我们该如何通过一些心理学的知识来梳理自己的生活，合理面对各方面来的压力与挫折呢？本书用通俗易懂的语言，运用心理学的知识解释大量经常在生活中遇到的问题，教会大家用强大的生活心理学激励自我，开启成功而完美的人生篇章。

## <<生活中的心理学>>

### 作者简介

刘青，心理、育儿专栏作家，著有《工作中的心理学》、《青少年心理健康必读》、《超妈手记》等畅销书。崇尚自然，呵护健康心灵，充实自身正能量。

## <<生活中的心理学>>

### 书籍目录

#### 序

#### 第一篇 心理学原来并不遥远

##### 第1章 独具特色的心理学

- 1.1 视觉并不可靠
- 1.2 心理学是什么
- 1.3 心理学的起源
- 1.4 心理学的种类
- 1.5 普通心理学

TIPS：相信我，你也可以成为研究自己的心理学家

##### 第2章 你不可逃避的心理学现象

- 2.1 星座、血型，相信性格判断的巴纳姆效应
- 2.2 变态心理
- 2.3 别说你从没“阿Q”过
- 2.4 从众的乐队车效应
- 2.5 酸葡萄心理
- 2.6 “羡慕、嫉妒、恨”背后的心理

TIPS：正常人的十大心理现象

##### 第3章 人的心理是怎样形成的

- 3.1 遗传：你无法选择的心理
- 3.2 性格密码主宰你的心理
- 3.3 给力、浮云、神马，人为什么爱“赶时髦”

TIPS：为什么记忆会有删减

#### 第二篇 认识自我心理

##### 第1章 人的几个重要发展

- 1.1 认知心理发展
- 1.2 个性心理发展
- 1.3 人格心理发展
- 1.4 性别心理发展
- 1.5 社会性心理孤独

TIPS：心理羊群效应

##### 第2章 各阶段的心理危机

- 2.1 独立自主的心理
- 2.2 考试心理焦虑危机
- 2.3 早恋心理危机
- 2.4 恋爱恐惧心理
- 2.5 爱无力感心理
- 2.6 心理不平衡
- 2.7 自卑与自我陶醉的心理
- 2.8 亲子沟通心理危机
- 2.9 职业倦怠心理危机

TIPS：你的心理有压力吗？

##### 第3章 社会交往：让自己的魅力A+

- 3.1 人际沟通与吸引
- 3.2 谨防“精神控制”

## <<生活中的心理学>>

3.3 消除“刻板印象”

3.4 不要被“光环”迷住眼

3.5 为什么一些人会害羞

TIPS：社交中的心理活动

### 第三篇 理解自我心理

#### 第1章 理解动机

1.1 不同心理，不同动机

1.2 你为什么会有这样的想法

1.3 你眼中的自我

1.4 潜意识、意识和行为

1.5 维护自尊

TIPS：引发动机的两个条件

#### 第2章 理解需要

2.1 物质需要

2.2 爱和归属的需要

2.3 成就需要

2.4 快乐的需要

2.5 女性心理需要

2.6 男性心理需要

TIPS：人的需要分两种

#### 第3章 理解行为

3.1 行为的背后

3.2 态度、态度改变与行为

3.3 成功和失败的归因

3.4 真正起作用的是差异

3.5 情景的力量

TIPS：动机与行为的相互作用

### 第四篇 悦纳自我心理

#### 第1章 别让情绪成为生活的阻力

1.1 别让情绪成为你的魔鬼

1.2 美女与野兽冲突的矛盾体

1.3 合理情绪合理宣泄

1.4 合理情绪治疗

1.5 吸气、呼气，每天一点情绪调解术

TIPS：给自己一个好情绪

#### 第2章 泰山压顶不弯腰

2.1 是“英雄”就过100层

2.2 希望很丰满，现实很骨感

2.3 压力与应激反应

2.4 拉近心理距离，远离心理障碍

2.5 你想过“真不想活了”吗

TIPS：为什么会有压力

### 第五篇 心理超越，快乐人生

#### 第1章 为你的健康干杯

1.1 做个心理健康的人

1.2 暗示的作用：消极和积极

1.3 自卑的背后

## <<生活中的心理学>>

### 1.4 你快乐吗？

我很快乐

### 1.5 心理评估与治疗

TIPS：自信，心理健康“补氧器”

## 第2章 善待自我

### 2.1 别太“自我苛求”

### 2.2 可恶的不安全感

### 2.3 学会正确的自我评价

TIPS：逆境中战胜自我

## 第3章 心理美容

### 3.1 心理与美容互联

### 3.2 真的可以心理美容

### 3.3 心理美容与健康

TIPS：生活中的心理美容方案

## 第4章 每天进步

### 4.1 认识阳光心理

### 4.2 阳光心态的动力

### 4.3 阳光心态的大敌

TIPS：当你孤单时你会想起谁？

## 第5章 快乐，成功的起点

### 5.1 保持微笑，很好，你已经成功了

### 5.2 心理学不是灵丹

### 5.3 自信地昂起你的头

TIPS：成功地成长

## 附录 生活中的心理学10大看术

微表情中看心理

微动作中看心理

着装、着妆看心理

性格色彩看心理

## &lt;&lt;生活中的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

由于男性性发育晚于同龄女性，故性意识的产生也较女性晚。当首次遗精及反映在体态方面的两性特征出现时，其心理上会产生一系列复杂而微妙的变化。一般说来，他们对自身这种变化缺乏足够的思想准备，因此，一时较难适应，往往产生一种惊惶不安的情绪。

这时期，他们非常渴望了解性知识，尤其时时留心来自异性的眼光。

与女性不同，他们很少从父母或老师处获得性知识，而大多从报刊和医学书籍中满足自己对性知识的需求。

这与青春期男性内心闭锁倾向性有关。

女性由于自身的发育对一些性知识的书籍比较关注，女性在对性知识方面的追求较男性开放性更强些。

她们性知识的来源多数是从课堂上得来，她们常与朋友和母亲谈论有关性的问题。

在刚进入青春期时，对母亲的依赖性较大，随着年龄的增大，她们更愿意自己去阅读有关书刊，以便了解性知识。

男性在青春期到来初始，追求异性的表现并不十分明显，甚至厌恶和疏远。

他们很重视同性伙伴的友谊。

进入异性接近期后，产生了接近异性的情感需要。

他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理。

对漂亮的女生更是喜欢，学习成绩突出者也具吸引力。

他们要在女性面前展示自己的才能，以吸引对方注意自己。

特别是在自己喜欢的女性面前，做事特别卖劲儿。

希望自己在异性心目中成为英雄和崇拜对象。

男性在异性面前的情感是外露和热烈的，但有时对自己的表现期望值很高，自信心不足，常常在异性面前心理紧张。

有的男性虽钟情某一女性，但却不敢表露出来，单相思。

女性进入青春期后，一开始常会产生一种惶恐不安的情绪，并且在人前表现得羞涩、腼腆、极富内心体验。

随着性意识的进一步发展，由异性间的疏远期进入异性接近期，她们开始感到被异性吸引，产生了接近异性的感情需要。

这时，女性的友谊圈子开始从同性朋友扩大或转向异性朋友。

.....



## <<生活中的心理学>>

### 媒体关注与评论

人是一种不断有需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，人生本来就充满缺憾，完美人生并不存在于现实生活中，人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。

——【美】马斯洛                      幸运所需的美德是节制，而厄运所需的美德是坚忍；后者比前者更难能可贵。

——【英】培根                      在安详静谧的大自然里，确实还有些使人烦恼、怀疑、感到压迫的事情。  
请你看看闪烁的星星吧！

你的心将会平静下来。  
——【美】爱德瓦兹                      作为一个人，要是不经历过人世上的悲欢离合，不跟生活打过交手仗，就不可能懂得人生的意义。

——杨朔                      如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握。

——佚名                      当幻想和现实面对时，总是很痛苦的，要么你被痛苦击倒，要么你把痛苦踩在脚下。

——佚名

<<生活中的心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>