

<<跟专家学心理分析>>

图书基本信息

书名：<<跟专家学心理分析>>

13位ISBN编号：9787504466303

10位ISBN编号：7504466301

出版时间：2010-1

出版时间：中国商业出版社

作者：刘丽燕 编

页数：284

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>

<<跟专家学心理分析>>

前言

现实生活中，提到心理专家，很多人都会觉得他们能够洞悉他人的心理，是一件非常了不起的事情；尤其对他们进行的心理分析，人们更是非常感兴趣。

事实上，对生活中发生的现象和自身或他人产生的行为进行简单的心理分析，并不是一件困难的事情。

《跟专家学心理分析》中，心理专家将手把手地教你如何对生活中常见的现象进行心理分析，相信经过心理专家的指导后，你也可以成为“心理专家”。

生活中，每个人都想要了解自我，认识他人；但对自身或者他人所产生的行为往往很难做一个正确的心理分析。

例如为什么自己会觉得生活没有安全感，为什么被欺负而不敢反抗，为什么会对痛苦上瘾，为什么女人都喜欢化妆，为什么春节过后人们会觉得不快乐……这些看似简单的问题，但有时候普通人很难探究出其产生的根源。

但在心理医生的帮助下，对于一些普通常见的行为，你就可以轻松探究出其背后隐藏的心理秘密。

网游、飙车、喂养宠物、痴迷足球、热衷追星、疯狂购物等日常活动受到了许多人的青睐。总把自己无限放大，对葬礼充满恐惧，总是杞人忧天，对什么都心存不满，人们似乎时时刻刻被各种各样的情绪纠缠着。

这种青睐和纠缠的背后，又暗含着人们怎样的心理呢？

在心理专家的指引下，相信你也能够对此作出科学的解析。

生活中，人人都离不开日常消费，在种种经济行为中，充满了各种各样的谜和迷，而很多人又很难解释清楚自己或者他人为什么会这么做。

<<跟专家学心理分析>>

内容概要

现实生活中，提到心理专家，很多人都会觉得他们能够洞悉他人的心理，这是一件非常了不起的事情；尤其对他们进行的心理分析，人们更是非常感兴趣。

事实上，对生活中发生的现象和自身或他人产生的行为进行简单的心理分析，并不是一件困难的事情。

本书中，心理专家将手把手地教你如何对生活中常见的现象进行心理分析，让你也成为“心理专家”，更好地认识自己，读懂他人，消除困惑，打理生活。

<<跟专家学心理分析>>

书籍目录

第一章 这个人真的是我吗——认识自我的心理分析 一、总喜欢在别人面前炫耀 二、我总觉得生活没有安全感 三、我被欺负却不敢反抗 四、我就是无端地讨厌他 五、见不得别人比我好 六、我为什么对痛苦很上瘾 七、我总是无端地怕这怕那 八、我在伤害自己却很快乐第二章 人们为什么会这样做——日常行为的心理分析 一、为什么女人都喜欢化妆 二、为什么会我们在春节过后不快乐 三、为什么我们总是“瞪着眼睛说瞎话” 四、为什么我们会一时想不起熟人的名字 五、人们为何对过去的错误或不良行为难舍难分 六、为什么我们总是以自己的想法揣测别人 七、为什么明明有了主意，关键时刻又被他人的意见左右 八、为什么当你正在想一个人的时候，这个人就打电话来了 九、为什么体育教练要经常说“你能行，你一定能得第一”第三章 站在心灵困惑的边缘——怪诞行为心理分析 一、为什么人们会容纳身边的刺头 二、为什么打伞的人反而被雨水淋湿 三、为什么多种选择会使我们失去主要目标 四、为什么人多的时候我们会拒绝伸出援助之手 五、为什么我们白干活高兴，干活赚钱反而不高兴 六、为什么5元钱的阿司匹林管用，1元的不管用 七、为什么幸运的人期待好运发生，结果好运就真的降临了第四章 这些真的很好玩吗——日常活动的心理分析 一、网络游戏是我唯一的精神寄托 二、为什么越来越多的人喜欢飙车 三、为什么很多人都热衷喂养宠物 四、为什么男人对足球都很痴迷 五、为什么有人疯狂地喜欢追星 六、她为何会如何热衷韩剧 七、为什么有人一遇赌博，心里就痒痒 八、为什么女人喜欢通过购物来排解不快第五章 心灵纠葛中的结与解——常见情绪的心理分析 一、总是把自己无限放大 二、冲中动的魔鬼从何而来 三、为什么有的人总，杞人忧天 四、为什么有些人对葬礼会充满恐惧 五、为什么有些人对生活总是心存不满 六、为什么拥有自信的人才会拥有成功 七、有的人面对生活总是当断不断受其乱第六章 日常消费中的谜与迷——经济行为的心理分析第七章 职场交际中的美与霉——职场行为的心理分析第八章 婚恋生活中的爱与碍——情感世界的心理分析第九章 人际关系中的获与惑——交际行为的心理分析第十章 亲子关系中的洽与卡——孩子行为的心理分析第十一章 看图识人心——心理专家教你从图画中发现心理特性

<<跟专家学心理分析>>

章节摘录

第一章 这个人真的是我吗——认识自我的心理分析 一、总喜欢在别人面前炫耀 小王是一家外企的普通职员，但回到家里，他总是喜欢夸大事实，乐此不疲地向家人炫耀自己的“风光事迹”，如：业务部经理点名表扬了自己；总裁和自己握手了；帮助某同事做的方案获奖了等。在公司他也是如此，他经常告诉同事说，某部门的经理是自己的表哥，某集团的总裁是自己的亲戚...事实上，这些都是他杜撰出来的，他总是忍不住想制造点“新闻”。

专·家·分·析 爱炫耀是一个人自我意识的表现形式，个体能从对自我的炫耀中体验到一种优势心态。

但本身缺少优势，又想凸显自己优势的时候，人们在行为上就会表现得浮躁、虚伪，通过捏造和夸大事实的炫耀，来达到凸显自身优势的目的。

心理学研究发现，爱炫耀行为的产生往往是由某种不良心理引起的。

1.爱炫耀是对现实生活的一种恐惧。 当人们对生活和生命缺乏安全感的时候，就会通过炫耀来寻找对生活的安心。

某心理咨询中心咨询师刘晓祯称：缺乏安全感的人，一般都有过强的自尊心，但是自我能力总是有限的，他们想要超越别人，做出一番成绩，但是却对这个目标感到力不从心，从而导致自信心丧失。然而，他们并不能接受这样的现实，为了给自己争回面子，就会通过炫耀来找出自我存在的价值，将自身对生活的恐惧悄然转移，实现自我感觉良好的状态。

上例中的小王在工作中就属于那种有抱负但是缺乏能力而不得志的人，强烈的自尊心让他不满足于现状，但又不知道怎么改变现状。

再者，他不知道自己该如何立足于家庭和团队之中，为了在家人和同事面前显示自己的价值，就通过炫耀和上司问不同寻常的关系来寻求自己的优势，达到心理的满足。

这类人是缺乏安全感型人群，而炫耀则是这类人群寻求安全感的常用方式。

2.炫耀是对未能实现愿望的一种压抑和转移 当人们的某些愿望不能满足时，就很容易放大已经实现的愿望价值，通过这种放大，另外一种欲望相对就会缩小，从而减少心中的遗憾，而这种炫耀也起到了一定程度的麻醉和安慰作用，使心理恢复到相对平衡的状态。

因此，炫耀其实是对未能实现的愿望的一种压抑和转移。

例如，生活中，有的人学习可能不好，但动手能力很强，那么人们就会将这种动手能力强化、放大，通过炫耀自己的动手能力来弱化希望自己学习好的愿望。

这样，心理才会平衡一些，不至于过度自卑和失望。

上例中，小王渴望在工作上能做出突出的成绩，希望得到领导的重视和提拔。

但是这个愿望迟迟不能实现，于是他就通过展示自己其他方面的优势，或者夸大一些原有的事实，来进行自我欺骗和安慰。

分析要点 1.首先应该从这类人炫耀的内容出发。

一般而言，他们多是在某一方面有所缺失，于是通过展示其他方面的内容，来压抑或者转移自己的愿望。

2.结合这类人的人际关系进行分析。

通常，当他想要吸引别人注意或者想要获得安全感时，多会通过“炫耀”来吸引别人关注的目光。

心·理·建·议 你自己是这样的人 1.正确对待自己的优势 每个人都有优势，优势可能让自己在某些方面如鱼得水，但不应该是炫耀的资本。

正确看待这些优势，能够帮助你清楚地认识自己，了解自己的不足，以便在以后的工作中更好地发挥自己的能力。

2.不要把话题总往自己身上拉 周围人在谈话的时候，不要总是把话题拉到自己身上，大谈特谈和自己有关的事情，使自己总是处于谈话的中心，充当谈话的主角，即使不是炫耀自己，也有这方面的嫌疑，会让其他谈话者厌倦。

你周围有这样的人 1.帮助他们实现愿望 当愿望被压抑的时候，人就会炫耀自己，使那些不能实现的愿望最小化。

<<跟专家学心理分析>>

因此，如果你周围的亲人或者朋友出于这方面的原因喜欢炫耀，那么就尽你最大的能力帮助他们实现自身的愿望。

2.不要当面揭穿谎言 一般而言，这类人炫耀的内容多是杜撰出来的，缺乏真实性。在他们炫耀时，如果你知道他们所说的话是谎言，也不要当面揭穿。

这样一方面维护了他的自尊心，另一方面也满足了他们的虚荣心。

读者互动 1.自问一下，你是个喜欢“炫耀”的人吗？

2.你周围有喜欢“炫耀”的人吗？

3.你觉得应该怎么看待“炫耀”这件事？

二、我总觉得生活没有安全感 李晓在一家私营企业已经工作了很长时间，然而最近一段时间她越来越觉得生活没有安全感。

因为工作单位的效益不佳，员工们并没有享受到保险待遇，这让她非常担心自己老了以后没有经济来源怎么办？

父母已经50多岁了，她常常会担心如果哪天父母去世了，自己没有依赖了怎么办？

再者，她现在甚至不相信周围的一切，包括很要好的朋友。

一段时间以来，她总是处于恐惧之中，觉得生活没有一点安全感。

专·家·分·析 安全感是一个人生存的基本心理条件，也是必然的心理需求。

它主要来自于对一种环境或者周围人的认同和依赖；也只有从心理上认同这些，才能够从环境和对方获得一种认同和满足感，以及安全感。

1.缺乏安全感可能源于对周围环境感觉不适 通常情况下，我们不能觉察到最原始的安全感。安全感作为一种原始的内在驱动力，它让我们本能地去躲避危险。

例如当看到一条蛇的时候，人们就会立即跳开，本能地发出尖叫。

出现这种反应的原因是因为原始安全感的驱动。

心理专家李子勋认为，原始的安全感我们是意识不到的，而能意识到的安全感已经是经过一定内心的修饰，是一种文化层面上的安全感，它受到价值观、信仰等影响。

如周围的环境让我们感到不舒服的时候，内心就会出现焦虑和不安，这种不安让我们处于一种担忧之中，甚至能感受到有一种威胁存在于自己身边，以致感觉缺乏安全感。

上述案例中的李晓，之所以在工作中缺乏安全感，就是工作环境让她感到不适。

因为她所在企业的性质，以及企业的效益，使她不能享受到普通员工应该享受的福利待遇。

如此一来，就意味着当自己没有工作能力时，也就没有了生活保障，这就为今后她的生活埋下了隐患。

因此内心就会恐惧不安，以致缺乏安全感。

2.缺乏安全感可能是因为对周围人太过于依赖 安全感来源于与亲人、朋友的健康交往。

但如果对父母过分依赖，常常就会导致安全感的缺失。

从心理学角度分析，对父母、朋友过分依赖的人，在人际交往中很难与别人友好相处，在工作中也很难独立完成任务。

当出现这种状况的时候，他们的内心就会很不安，身体甚至也会出现异样，以致缺乏生活和工作的乐趣。

这个时候，他们内心就会很脆弱，也会出现这样的担心：如果自己依赖的那个人不在了，自己该怎么办？

生活中，这样的人比比皆是，尤其是生活在父母溺爱下的孩子。

因为父母的溺爱以及包办会使他们变得懦弱无能，然而父母终究会先离自己而去，联想及此，安全感就会变得极度缺乏。

上述案例中的李晓，之所以觉得缺乏安全感。

与父母有着很大的关系，否则她就不会在自己能够独立之后还担心父母去世了，自己怎么办？

分析要点 1.要了解这类人在哪些方面缺乏安全感。

例如，对工作缺乏安全感的人多是因为不满足工作环境和待遇；对朋友缺乏安全感的人可能被朋友出卖过等。

<<跟专家学心理分析>>

2.探究这类人的成长过程。

一般而言，缺乏安全感的人在成长过程中大都得到过父母、朋友等的过分呵护，以致缺乏独立能力，担心依靠没了自己怎么办。

心·理·建·议 你自己是这样的人 1.放宽心态 安全感来源于人的心理需求，被文化修饰了的安全更多的是人的欲望不能满足而带来的失望。

所以，应该放宽自己的心态，不要让自己有太多的欲望，这样自己就会找回安全感。

2.建立信任感 安全是建立在信任感之上的，因此，要先建立自己的信任感。

先要试着从心理上接受别人，想着这个人友好的，是值得信任的。

然后试着和环境建立一种信任感，如此，安全感就会大大增强。

你周围有这样的人 1.帮助他们提高对生活的信心 如果你的亲朋好友在生活中缺乏安全感，这个时候，一定不能打击和嘲笑他们，而应该帮助他们提高对生活的信心。

例如，可以让他们做一些力所能及的事情，让他们从事情的成功上感受到自己的能力，提高信心和安全感。

2.对他们的做法予以支持 他人的鼓励和支持，对于一个缺乏安全感的人来说是极为重要的。

因为这有助于帮助他们认识自身的价值，找到自身的位置。

如此一来，对周围环境和身边人们的恐惧就会消失，安全感也就随之而来。

读者互动 1.你是一个缺乏安全感的人吗？

2.如果感到自己缺乏安全感，你会怎么做？

.....

<<跟专家学心理分析>>

编辑推荐

心灵纠葛中的结与解，日常消费中的谜与迷，职场交际中的美与霉，婚恋生活中的爱与碍，人际关系中的获与感，亲子关系中的洽与卡。

像专家一样懂心理，懂自己，懂生活。

以更专业的视角解读生活，以更深刻的认识透析心灵。

<<跟专家学心理分析>>

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>