第一图书网, tushu007.com

# <<每天读点心理学>>

## 图书基本信息

书名：<<每天读点心理学>>

13位ISBN编号：9787510701689

10位ISBN编号：7510701686

出版时间：2010-6

出版时间：长安出版社

作者：赵晓波

页数：269

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

第一图书网, tushu007.com


## 前言

一提起“心理学”这个词，很多人便会产生一种神秘莫测的感觉，甚至会想象出许多诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？
算命？
意念控制？
……对多数人来说，心理学的确是神秘诡异的，他们觉得这些东西看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。
实际上，这些都是人们的误解。
心理学是研究心智与行为的科学，它可以帮助人们更好地了解自我、洞察人性、解释行为。
人的心理千变万化，正是这一点使得心理学成为一个奇妙、复杂的领域。
但通过大量的试验以及经验的总结证明，人的心理活动是有一定规律可循的。
对于很多心理现象，人们也都很熟悉，只不过由于缺乏科学的理解，才使之显得神秘和难以琢磨。
心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验的，是人类生活和生存必需的。
可以说，复杂的心理活动正是人类与动物的一个本质区别。
心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来具体化。
在生活中，人们经常会遇到很多棘手的问题。
有时候明明很简单的问题，却因为心理的参与而变得非常复杂，为什么会这样呢？
其实，生活中的很多问题与心理学息息相关，无论是健康养生，还是日常交往；无论是求职社交，还是婚恋教子，都会受到心理学的影响。
心理学充满博弈与智慧，是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助人们对自己进行全方位的改进，它能帮助人们认识自己、看透别人，破解生活中的许多难题。

## 内容概要

《每天读点心理学常识（经典珍藏版）》是为非专业人士准备的心理学普及性读物，通俗易懂，贴近生活。
作者以心理学的视角，从现实生活中最常见的案例出发，所举案例几乎涉及了生活的所有层面，用通俗的语言向读者介绍与工作、生活密切相关的心理学、法则，以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。
作者不仅对一些常见的心理现象进行阐述和分析，而且对一些心理误区进行解释和指导，从而使人们的心理达到健康、积极、稳定的状态。

## 书籍目录

第一章 生活中的心理学——体会生活，让生活更美好心理学也许是现代生活中人们应用最广泛的学科之一，因为人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。
心理家们说：“ 我们的任务就是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。
”生活中的衣食住行、处世态度，都离不开心理学，可以说，心理学与一个人的幸福生活密切相关。
遵循“ 快乐守恒定律 ”，快乐生活从“ 心 ”开始认识“ 幸福递减定律 ”，用心感受幸福生活生活中让思维转个弯调好虚荣心的刻度，生活更美好人生历程中有舍才有得拥有知足心，生活会常乐生活的智者应该保持平常心了解“ 杜利奥定理 ”，让热情充满生活把每天都当成感恩节在追求完美生活中寻找快乐宽容有助于生活平衡用乐观心理驾驭生活善用“ 过度理由效应 ”，体味幸福生活第二章 社交中的心理学——学习社交，打造个人魅力社交就是社会上的交往，它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。
古语云：“ 天时不如地利，地利不如人和。
”社会心理学家的调查研究表明：良好的人际关系是一个人心理正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的重要条件之一。
微笑是社交中的“ 通行证 ”人无信则不立，为自己的信誉建档幽默是人际交往中的“ 心 ”调料用赞美敲开对方的心门以低姿态化解别人的嫉妒掌握办公室中的金科玉律，打赢社交“ 心理战 ”与别人分享荣耀，不要独自贪功掌握与领导相处的心理学问与异性下属的相处之道运用“ 冷热水效应 ”处理微妙的人际关系扩大交际圈，与不同性格的人友好相处保持最佳距离是社交中的一个潜规则社交障碍“ 心 ”改革克服不良的交往行为和习惯第三章 情绪中的心理学——认识情绪，与情绪共舞20世纪90年代初期，美国耶鲁大学的两位心理学家提出了情绪智能的概念。
在某种意义上，情绪智能是与理解、控制和利用情绪的能力相关的。
在他们看来，一个人要想在社会上获得成功，智力因素仅占20%，而情绪因素则占80%。
因此，现代人不要仅仅追逐物质需求，认识和管理情绪也同样重要。
揭开情绪的神秘面纱打破“ 巴纳姆效应 ”，做情绪的主人踩好冲动心理的刹车别让消极情绪成为健康“ 杀手 ”排出心中的情绪毒素合理地发泄不良情绪熄灭心中愤怒的火焰为心灵解压色彩是最便宜的心理治疗师克服浮躁心理，做好情绪“ 保健操 ”摆脱抑郁阴霾，享受心理阳光战胜倦怠情绪，重拾工作激情第四章 经济中的心理学——掌握经济，不为金钱所累“ 金钱教练 ”罗伯特·T.清崎曾说过：“ 人们只知道为金钱而工作，但很少有人愿意学习让金钱为自己工作。
如果你无法掌握金钱，那么无论你赚多少钱，你仍旧一贫如洗。
”金钱只是一种工具，拥有它并不是生活的目的，我们只有掌握经济中的心理学，才能不为金钱所累。
金钱本身不具备力量赚钱不转向，瞄准方向再行动走在别人前面淘金赚钱需要智慧，财富可以用心“ 想 ”出来风险中蕴藏巨大“ 钱途 ”赚钱不能有急功近利的心理避开复杂心理，简单的方法赚大钱投资理财要摒弃盲目跟风心理避开财富的心理陷阱，别让金钱支配你的生活第五章 管理中的心理学——运用管理，让下属与你更近古人云：“ 人事之最难在于知人。
”管理的第一要素就是管人，面对形形色色的下属，管理者不能简单地将他们归类，而应该根据其心理和思想规律，通过尊重、关心、激励等方式来协调好上下级关系，这样才能管理好一个由不同性格的人所组成的团队。
尊重下属是管理的前提以身作则，下属是管理者的投影别做“ 一言堂 ”堂主，独断专行害处多善言不如慎言，说话需三思巧妙说服下属的“ 攻心 ”法则沟通是打开下属“ 心锁 ”的钥匙及时激励，下属才能满怀激情功过要分开，赏罚要分明谨记“ 秋尾法则 ”，别开“ 空头支票 ”特殊下属，特殊管理活用“ 狐假虎威 ”心理了解下属“ 心 ”事，学会“ 收买人心 ”第六章 教育中的心理学一融人教育，用心体会知识人的心理和行为是有一定规律可循的，这是一种潜藏在人脑中的潜意识能量。
心理学家经研究发现，尊重孩子的潜意识，了解一些孩子成长和教育过程中应该善加运用或尽量避免的心理学知识，不仅能使老师和家长的教育更有效更轻松，而且对孩子的健康成长也极为有利。
解读“ 泡菜效应 ”，为孩子创造良好的成长环境唤醒学习需要，激发求知心理跨过焦虑的石墙，轻松

应对学习应用“ 得寸进尺效应 ”，推动孩子进步用“ 共情心理 ”探索孩子的世界驱散心灵迷雾，提高学习成绩屏蔽“ 乡村维纳斯效应 ”，远离自满泥沼带孩子走出心理亚健康第七章 婚恋中的心理学——懂得爱情，在幸福中徜徉男女择偶的心理特点爱情中的审美错觉掌握恋爱的心理秘诀，与恋人保持亲密关系别让爱情中的光晕心理模糊双眼用“ 心 ”吵架让婚姻更稳固掌握保鲜“ 心理秘笈 ”，打破婚内的“ 爱情僵局 ”跨越爱情“ 心 ”障碍第八章 成功中的心理学一品味成功，点燃成功的火种定好目标，离成功更近心态决定人生的高度扔掉依赖的心理拐杖“ 沉默 ”是为成功积蓄力量自信是指挥成功的心理魔棒会表现的“ 金子 ”能发光立即行动，别让拖延减慢成功的速度用信念的灯塔照亮成功之路第九章 博弈中的心理学——学会博弈，作出最佳选择人生处处皆博弈气势是在心理博弈中取胜的第一步善用“ 竞争优势效应 ”，合作博弈可以双赢重复博弈是建立信任的前提“ 剥夺 ”对方说“ 不 ”的机会逆境博弈，谋势者胜

## 章节摘录

字典上对快乐下的定义大多是：觉得满足与幸福。
快乐是一种美好的生活状态，也就是没有不好或痛苦的事情存在，让人觉得自身及周围的世界都很美好。
心理学认为，每个人生活中的快乐，就理论状态来说，都是一个恒量。
一个人的心理越是淡泊，单位时间内消耗的快乐保持在正常值，生命越是久远。
对有些人来说，喝酒、吸烟就是快乐的生活，但要牺牲生活中其他的快乐来置换，还要付出健康为代价，因为短时间内快乐过量释放了，这就是心理学上所说的“快乐守恒定律”。
有的人认为，如果在单位时间里不消耗生活中的快乐，那么生活中的快乐就会只增不减’。
这种想法是不对的。
单位时间内的正常快乐量不消耗，就会遗失并通过一定的方式被别人捡拾，这是快乐守恒定律的基本原理。
和任何事物一样，生活中的快乐是可以“侵占”的。
如果你生活中的快乐总量比正常人多一些，是因为你“占有”了别人曾经“遗失”了的快乐；如果你生活中的快乐总量少一些，是因为你生活中的快乐曾经“遗失”了一些。
这只是部分快乐从一个个体转移到另一个个体而已，人类整体快乐总量没有变化，仍然守恒。
一直以来，不同国家、地区，不同种族、肤色，不同文化、阶层的人们都在追寻生活的快乐，寻求生活中更美好的一面。
然而，有很多人却让不快乐填满了自己的生活空间。
有一段文字这样说道：“身无分文时不快乐，腰缠万贯后也不快乐；被人使唤时不快乐，使唤别人后仍然不快乐；当学生时不快乐，打工挣钱后还是不快乐；在国内不快乐，折腾到国外后同样不快乐。
一句话，活得太累。
”其实，我们可能无法左右与影响外部环境的变迁，但我们可以做到：在晴空万里的日子里享受阳光的喜悦，在阴云密布的日子里心中仍然充满灿烂的阳光，从而让生活中的快乐守恒。
一位著名的心理学家在担任某心理学会主席数月后的一天，与5岁的女儿在园子里播种。
他虽然写了大量有关儿童的著作，但在现实生活中与孩子并不算太亲密。
他平时很忙，有许多任务要完成，其实对于播种他也只想快一点儿干完。
可是女儿却手舞足蹈，不时地将种子抛向天空。
心理学家很生气，他叫女儿别乱来。
女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？
”他回答：“当然。
”“爸爸，你还记得我5岁的生日吗？
我从3岁到5岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到5岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。
如果我不抱怨了，你可以不再经常郁闷吗？
”女儿的话让心理学家为之一动，这一天改变了他的生活。
他过去的几十年都在阴暗的气氛中生活，心灵中有许多不快乐的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。
快乐生活是一种精神，思想的快乐、心灵的快乐，才是真正的快乐。
清早起来，沐浴一身新鲜的空气，伸伸胳膊，弯弯腰，证明你的身体是健康的。
虽然不富裕，但你起码还有一个健康的身体，这足以让你感到生活很快乐。
生活中有许许多多让人快乐的理由，你只需变换个角度，调整一下心态即可。
……

## 编辑推荐

生活中的心理学：幸福生活，从”心“开始。
社交中的心理学：洞察别人心理，是社交中游刃有余的秘密武器。
情绪中的心理学：心理是产生情绪的源头，情绪是心理的外在表现。
经济中的心理学：掌握经济心理学，做金钱的主人。
管理中的心理学：管理就是管”心”，得人心者才是优秀的管理者。
教育中的心理学：了解孩子的”心事”，教育才能得心应手。
婚恋中的心理学：运用心理学经营感情，会让我们爱情甜蜜，婚姻幸福。
成功中的心理学：成功的桂冠花落谁家？
心理状态是决定性因素。
博弈中的心理学：人生处处皆博弈，看穿对手的心理，我们才能稳操胜券。
每天读点心理学，洞悉别人的心理，完美自己的心态。
生活中几乎所有问题都与心理学息息相关。
无论是健康养生。
还是日常交往；无论是求职社交。
还是婚恋教子。
都会受到心理学的影响。

第一图书网, tushu007.com



## 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