

<<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：9787530849194

10位ISBN编号：7530849190

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：甄逸夫

页数：230

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>

## 前言

在高效率、快节奏的时代里，现代人的生活面临着种种艰难、不利的因素。据世界卫生组织统计，至今为止，世界上至少有5亿人存在着心理、精神障碍，其中近2亿人已经发展为抑郁症。

越来越严重的心理危机已经成为一种持续带给人们痛苦与伤害的灾难。

有的人在面临心理问题时意志消沉，丧失继续奋斗的自信与勇气；有的人面临困境，易于冲动，从而将简单的事情复杂化，使本来很小的矛盾激化；而有些人则会严谨地分析问题，以积极正确的态度面对挫折，从而更加坚强、更加理智地应对困难。

“你可以承认乌云的存在，但别忘了乌云边缘的光明。

”可见，当你面临危机的时候，应有一种积极向上的心理状态。

良好的心理素质是实现自控与自勉的前提。

心理学与生活息息相关，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，都会受心理学的影响。

如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待问题；如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际。

学好心理学可以让自己在社交、爱情、事业、养生等诸多方面占尽优势，游刃有余。

## <<每天读点心理学>>

### 内容概要

《每天读点心理学》证明心理学与生活息息相关，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。

如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题；如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际。

学好心理学可以让自己在社交、爱情、管理、养生等诸多方面占尽优势，游刃有余。

<<每天读点心理学>>

书籍目录

情绪心理学——掌控情绪，把握命运      与情绪零距离：认识情绪      与情绪同行的睿智：积极情绪  
 与情绪逆行的悲剧：消极情绪      与情绪共舞：情绪的调节      饮食心理学——“吃”的学问  
 饮食习惯与性格      吃的是心情      如此厌食为哪般      暴饮暴食与心理有关      不要用酒精来麻醉自己  
 梦境心理学——日有所思，夜有所梦      人为什么会做梦      睡眠与梦的关系  
 做梦有利于人的身心健康      做自己的解梦专家      梦境背后的心理暗示      健康心理学——养身更要养心  
 健康从“心”开始      病由心生，病由心治      别让坏心情出卖了你的健康      学会及时排解压力  
 乐观开朗，延年益寿      求学心理学——好成绩源于好心态      做好自己，不要再当差生  
 完善自己，应对逃学危机      调节自己，摆脱厌学心理      相信自己，克服考试焦虑  
 放松自己，减轻学习压力      婚恋心理学——开心进入爱情“派对”      择偶，你出于哪种心理  
 情人眼里出西施——审美错觉      落花有意，流水无情——暗恋      婚姻中，学会给爱情保鲜  
 “性”福生活从“心”开始      教子心理学——用“心”呵护爱的结晶      教子首先要教“爱”  
 让孩子懂得“做事先做人”      告诉孩子他是“最棒的”      教会孩子正视生命中的挫折  
 引导孩子走出心理误区      社交心理学——打造社交“心”魅力      用“心”敲开对方的心门  
 社交魅力由“心”而生      社交应守“心”原则      熟悉与陌生的距离      走出孤僻的自我世界  
 职场心理学——走进工作“心”时代      挫折心理：笑纳挫折才会赢      忠诚心理：用忠诚换取信任  
 敬业心理：让事业上升为一种境界      激情心理：成功的事业需要激情      升迁心理：升职更需谦虚谨慎  
 管理心理学——“心”管理，新希望      信任，让员工的心离你更近      尊重员工就是尊重自己  
 沟通，让员工“心”悦诚服      用赞美管理员工的“心”      宽容是金，仁者得人心  
 成功心理学——“心”高度，成就新强者      目标，让你离成功更近      兴趣，点燃成功的火种  
 挫折，创收心理财富      心态，比智慧更富力量      机遇，天上掉下的“馅饼”  
 博弈心理学——着不慎，满盘皆输      人生处处皆博弈      囚徒困境——背叛与坚持的抉择  
 纳什均衡——选择最优策略      重复博弈——交往中的信任心理      分蛋糕博弈——讨价还价心理  
 附录一：经典心理效应      附录二：经典心理测试

## 章节摘录

由此可见，饮食与人的情绪的关系是十分密切的。

有好心情才有好食欲，才能好消化，才会使自己的身体更加健康。

情绪状态会影响到人体对食物的消化和吸收，而不同食物的摄入也会引起人们情绪的变化。

因为不同的食物，其所含有的营养成分是不同的，有的食物的营养成分能够使人心情愉快、恬静或者安宁，也有的食物的营养成分会令人产生焦虑、愤怒、悲伤或者狂躁。

在生活中，人们摄取的食物尽管多种多样，但基本上可以分为两大类：一类是酸性食物，如肉、鱼、禽、蛋、米、面、糖、酒等。

这一类食物多含有磷、硫、氯等非金属元素，在体内经过氧化，生成带阴离子的酸根，故被称为酸性食物；另一类食物是碱性食物，如各种各样的蔬菜、水果、豆类及豆制品等植物性食物，多含有钠、钾、钙、镁等金属元素，在体内经过氧化，生成带阳离子的碱性氧化物，故被称为碱性食物。

长期偏食的人，由于这些食物在体内新陈代谢所产生的物质各不相同，对人的情绪和性格影响也截然不同。

经过心理学家的多年研究，他们发现如下规律。

一般情绪不稳定、办事无持久性的人，往往是酸性食物摄入过多，缺乏维生素B和C。

因此应该多吃一些含钙丰富的蔬菜和水果，如大豆、菠菜、花生、橙子、芝麻，以及含磷丰富的栗子、杏、葡萄、虾、蟹、鸡肉、土豆、蛋黄等食物，使酸碱平衡，这样将有助于增强人的主见性和使其情绪保持稳定。

有的人喜欢唠叨，整天喋喋不休，多是因为大脑长期缺乏维生素B等造成。

应该在饮食上多吃一些糙米、麦麸、豆类、花生、干果、白菜、芹菜、心、肝、肾等食物。

办事马虎、虎头蛇尾的人，可能是缺乏维生素A和C引起的，应多吃胡萝卜、田螺、牡蛎、鸡肝、包菜、扁豆和辣椒、菜花、苦瓜、番茄、柠檬、柑橘等食物，少吃肉类食品。

常感焦虑不安的人，往往有口味比较重、经常不吃早餐或者晚餐、吃饭速度比较快、常喝咖啡等刺激性饮料的习惯，这些习惯是不好的。

在饮食上应多补充一些钙质，富含B族维生素、维生素C等的食物，还应多吃些动物性蛋白质，菜肴不宜过咸。

.....

## <<每天读点心理学>>

### 编辑推荐

《每天读点心理学》通俗易懂，贴近生活，从最现实常见的案例出发，为您解析生活中心理学的点点滴滴。

发人深省的故事，诙谐精炼的语言，可以让您在学习心理学的同时，享受阅读的快感。

只要拿起《每天读点心理学》，每天读点心理学，你就会成为自己的心理医生，从而跨越各种心理障碍，赢取幸福快乐的人生。

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>