

<<哭也心理学笑也心理学>>

图书基本信息

书名：<<哭也心理学笑也心理学>>

13位ISBN编号：9787504466426

10位ISBN编号：7504466425

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：241

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>

## <<哭也心理学笑也心理学>>

### 前言

心理学是研究人的心理的科学，具有很强的科学性和实用性。

随着社会的进步和经济的发展，人们对自己的心理也越来越关注。

通过学习心理学，一方面可以准确地了解自己的心态和行为发生的机制，另一方面也可以认识自身同客观世界的关系，有效地建立起观察、理解人与社会的新角度、新方法，使自己在适应社会的同时，也能够充分发挥心理潜能。

生活中，人们难免会为各种各样的不良行为感到困惑，以致茫然无措，不知如何解决。

例如，总是迟到，狂热E-mail，害怕坐飞机，沉迷韩剧，热衷窥视明星生活等。

要想改变这些不良行为，首先要做的就是从心理学的角度出发，找出这些行为发生的心理机制，先了解自己的心理，然后再寻找有效的解决方法。

人的健康状况也与心理有着很大的关系，没有一个良好的心态，就会很容易陷入生活困境，例如贪食、厌食、失眠、恐惧等。

也只有善于调节自己的心理，才能拥有健康的心灵和健康的身体。

同时，人的情绪也是变化莫测的。

现代人愉悦的情绪越来越少，不良的情绪却越来越多。

但过于担忧和恐惧并不能避免问题的发生，反而会给自己平添烦恼和痛苦。

放下浮躁的心理，控制自身的情绪，才会获得更多的快乐。

## <<哭也心理学笑也心理学>>

### 内容概要

心理决定了我们的人生境界和生活状态，要喜要忧，是哭是笑，就看你如何调整自己的心理。生活中，人们难免会为各种各样的不良行为感到困惑，为失去良好的精神状态而倍感难过，为人际交往、职场工作、家庭生活的很多难题而烦恼不已，身心疲惫……而要想摆脱以上种种困扰，离开心理学的帮助几乎是不可能的。

因为人们越是在心理上逃避，这些问题就越会接踵而至。

只有敢于面对、勇于突破、积极反省自我，才是解决问题的最好方法。

## 书籍目录

第一章 行为揭秘，找准心灵的“罗盘” 一、总是迟到该怎么办 二、如何避免从众的风险 三、狂热E-mail，怎么办 四、手机撒谎，如何看待 五、如何才能不害怕坐飞机 六、如何才能不沉迷韩剧 七、怎么摆脱算命先生的暗示 八、完美主义，为了更好还是更坏 九、怎么才能说好学了几十年的英语 十、如何才能改变热衷明星生活的心理 十一、你是哪里人？

身份带来的焦虑与成长第二章 身心互利，豁达的心态健康的人 一、如何解除失眠的痛苦 二、越睡越累，该怎么办 三、那一刻，不再疲惫 四、为什么总做最坏的打算 五、经常晕血，该怎么办 六、你是真饿还是假饿 七、偏食，为何成为大麻烦 八、化妆，彰显魅力容颜 九、如何才能把“瘾”戒掉 十、憋在心的真话，该说不该说第三章 情随我动，收放自如做快乐一族 一、学会表达愤怒 二、直面我们的焦虑 三、重建受挫的自信 四、嫉妒，最神秘的感情 五、如何消除对葬礼的恐惧 六、经济衰退中的心理应对 七、春节过了，为什么我们不快乐 八、如何应对无缘无故的紧张或担忧 九、是“知足者”常乐，还是“不知足者”常乐第四章 扪心自省，从此不再踽踽独行 一、我习惯逃避责任，怎么办 二、我无法忍受独处，怎么办 三、我总留不住朋友，怎么办 四、我总喜欢记仇，怎么办 五、我总遭遇流言，怎么办 六、我喜欢说别人坏话，怎么办 七、总觉得别人在针对我 八、该怎么回答别人的问题 九、太过直率好不好 十、坏消息，该怎么开口第五章 心有妙招，摆平职场的是是非非 一、如何与强势老板相处 二、“管理”自己的上司 三、敢于要求升职 四、升职了，如何与昔日同事相处 五、与职场中的“重要人”分离 六、跳槽前，向自己提问题 七、离职时，懂得告别 八、该不该为别人背黑锅 九、我总是滥用权威，怎么办 十、工作中的友谊，当心它的脆弱 十一、内向的人怎样更快适应新单位第六章 教子有方，解除父母育儿的烦恼 一、少点自责，你可以做个好父母 二、父母，要学会认识自己的不足 三、不要害怕青春期的孩子 四、孩子和电视：看多长时间，看哪些节目 五、青春期，当孩子的欲望开始显现时 六、当孩子提出尴尬问题时 七、你会处罚你的孩子吗 八、对孩子进行恰当的约束 九、全托到底好不好 十、给予孩子努力的兴趣 十一、度假，学会放开孩子的手第七章 内外兼修，做个轻松的幸福女人 一、什么妨碍女人取胜 二、为什么女人认为自慰羞耻 三、其实，你不必爱你婆婆 四、30岁女性，“生”还是“升” 五、单身女性为何害怕爱 六、好女人真的没钱赚吗 七、你嫁给了你的“父亲”了吗 八、为何女人总觉得自己不够瘦 九、为何女人如此热衷整容 十、如何对待闺蜜意见第八章 心灵透视，做个自在的快乐男人 一、为什么男人总觉得老婆是别人的好 二、为何男人如此痴迷足球 三、男人为何不懂分手 四、为什么男人总拿酒当密友 五、其实，男人比女人更自恋 六、男人为什么不爱逛商场 七、男人为何不喜欢聪明的女人 八、为什么男人喜欢吹牛 九、为什么男人不坏，女人不爱第九章 解读两性，让彼此不再意乱情迷 一、门当户对真的很重要吗 二、伴侣之间该不该有秘密 三、我们为什么害怕分手 四、要不要忘记刻骨铭心的爱情 五、为什么会害怕亲密接触 六、性，要敢于说出口 七、高潮，伪装又如何 八、男人为什么失去欲望 九、生育后，还有性欲吗 十、网络色情，是不忠吗 十一、外遇，情欲对道德规范的挑战第十章 倾心演绎，扮好角色顾好家 一、夫妻能改变对方吗 二、当更适合的伴侣出现 三、当爱情遭遇新两地分居 四、再婚家庭的成功关键 五、离婚，也可以不伤害孩子 六、出生顺序带给我们的影响 七、当父母开始变得依赖 八、真的有心灵感应吗 九、当家人患上重症，做一个好的陪伴者第十一章 财“开”心窍，明白人生明白账 一、爱钱，就勇敢地去追 二、你是蝉还是蚂蚁 三、你是怎样的购物者 四、对金钱的依赖 五、不小心沦为卡奴，怎么办 六、彩票，看上去很美 七、好夫妻，明算账 八、怎么和孩子谈论金钱问题 九、朋友借钱，该怎么办

## 章节摘录

第一章 行为揭秘，找准心灵的“罗盘”一、总是迟到该怎么办迟到对于某些人来说家常便饭，在他们心中根本没有时间观念，结果给自己造成很大的损失。

如何才能成为一个守时的人呢？

守时的人无论在何时都会守时，他们总是能按照约定的时间到达约定的地点。

但是世上还有另外一类人，他们总是迟到，守时对他们来说似乎是一件十分难以办到的事情。

无论是在大街上，还是在会场，总是能见到慌慌张张赶过来的人，时间对于他们永远是紧迫的。

堵车、遇到意外，记错时间……都会成为他们迟到的借口。

“因迟到而失恋”丽莎是一位白领丽人，就在前不久与男友分手了。

在好友面前她泪流满面：“我们相恋快两年了，他却因为我约会总是迟到，提出和我分手。

这根本就是借口，他一定是喜欢上了别人。

”果真如此吗？

好友不平之下找到了丽莎的男友。

结果男孩却说，分手的理由的确就是这么简单。

丽莎做事总是不守时，上班迟到、约会迟到已成家常便饭，而他偏偏又是个时间观念很强的人。

他们刚刚恋爱时，男孩子还可以忍受，可是久而久之，却发现越来越不能容忍。

“迟到并非小事，”他说，“这样做的人既不尊重别人，也不尊重自己，我们只能分手。

”心理专家解析心理学家让·皮埃尔·温特认为：迟到者的共同特点就是引起别人的注意，显示自己的重要；因为还没有到，别人在这个过程中都会想着自己，这种感觉是美好的。

这些人总是期盼着别人想着自己，那么在约会的时候，作为缺失的对象，别人一定是在期盼着自己的到来，迟到很容易就达到了自己的目的，成为别人渴望的对象，从而显示出自己高人一等。

人的恐惧心理也是造成迟到的原因之一。

躲避恐惧是人的本能反应，当人们害怕做一件事或者不愿意时，会很自然地选择避开它。

例如，不自信的人出去求职，他们害怕面试被淘汰，从心理上他们不愿意去面试，所以他们就会拖延时间，想逃避可能会出现“挫败感”。

等到不得不走的时候，可能赶到现场时，他们已经迟到了。

心理专家建议迟到不仅涉及一个人的职业操守，更是一个人的工作态度和生活方式的体现。

影响的是不仅是众人的评价，还有可能影响大好的职业前程和一帆风顺的职业生涯，甚至于包括一个人的终身大事。

所以，尽量做一个守时的人。

1.了解你迟到的性质在你迟到时，仔细体会一下迟到的感受。

当你迟到的时候，你会不安吗？

在走的路上你会着急吗？

如果答案是否定的，那么你很有可能把迟到看作是一种乐趣，是体现你权力的手段，那就要克服它、消灭它。

2.学会安排时间迟到总是不好的，为了摆脱迟到，做一个时间表，把这个时间表放到家中最显眼的地方，而且严格按照时间表上的规定去做，不能更改，该做什么的时候就去做什么，时间长了，就会形成习惯，也就养成了守时的习惯。

3.请家人朋友帮忙监督向家人讲明情况，也宣布一下自己的决心，制定详细的计划，请家人朋友在重要的约会时及时监督自己，提醒自己要注意时间，当自己有了一定的进步时，让家人朋友给自己一点鼓励。

二、如何避免从众的风隧在生活中，每个人都有不同程度的从众倾向，总是倾向于跟随大多数人的想法或态度，改变了自己的初衷，盲目从众；事实上，盲目是有一定风险的，那么我们应该如何消除这种盲目从众的心理呢？

在生活中，每个人都有不同程度的从众倾向，总是倾向于跟随大多数人的想法或态度。

当个人受到大多数人的影响时，就会对自己的想法、行为产生怀疑，随即调整自己，尽量和他人保持

## &lt;&lt;哭也心理学笑也心理学&gt;&gt;

一致。

这也就是人们通常说的“随大流”。

在很多人的意识里：既然大家都这么做，我这么做肯定不会出现什么错误，也不会有什么风险。

事实上，从众是有一定风险的，只是很少有人察觉。

“赔了夫人又折兵”2005年的下半年，“土掉渣”牌烧饼红遍中国的大江南北，它打着“中国式比萨”的招牌，吸引了很多消费者的注意。

一时间，很多商家都非常看好这个市场，他们认为既然有那么多人喜欢吃这种烧饼，而且那么多的商家又非常火爆，如果自己也加盟，肯定会赚到不少钱，于是纷纷加盟“土掉渣”连锁店。

然而，他们没有想到的是，仅仅是不到一年的时间，“土掉渣”牌烧饼就以“迅雷不及掩耳之势”衰退了。

这个时候，那些盲目跟随别人加盟连锁店的人后悔不迭，他们不停地埋怨说自己不但误了功夫，还搭上了全部的家当，真是“赔了夫人又折兵”。

心理专家解析生活中有一些人无论作什么决定，别人的做法总会让自己动摇，尤其是当人们对外界环境没有充分把握时，总是把大多数人的做法作为自己的参考标准。

如果与他人的观点一致，那说明自己的决定是正确的，自己并不是孤立存在的。

如果与他人的意见不同，就会对自己原先的决定有所怀疑，怀疑自己对事物的判断存在着偏差。

于是会最终听从他人的建议，改变决定。

但是，当多数人都开始从众的时候，风险也就会变得很大。

心理学博士刘丹认为：“当人们都开始从众的时候，有限的资源因为从众而变得短缺，良好的环境因为从众而转为危险，畅销产品因为从众而积压，原本可靠的获利因为从众而失去可能。”

心理专家建议不管你是何种人，在生活中都应该有自己的准则，不能人云亦云、盲目从众，应该理智地分析形势，坚持正确的立场。

否则，不但会失去自我的个性，还会遭遇一些风险。

那么，该如何避免从众的心理行为呢？

心理专家建议：1.培养独立思考的能力理性地对待周围发生的事，不要人云亦云，给自己独立思考的空间，审时度势，不要鼠目寸光。

要长远地看待问题，不要为了眼前利益而盲目追随大众。

2.坚持真理真理往往掌握在少数人的手中，大众的意见有时候未必是对的。

如果经过检验你的观点和做法有一定的合理性，那你就应该坚持真理，盲目从众只会扼杀你的创造力

。

3.给自己设定一个目标这里的目标包括生活目标和工作目标，在目标的指引下，作出合乎实际的决定

。

当然在作决定之前，还需要考虑清楚它给你带来的长期效应，做到心中有数。

4.培养坚定的意志力坚定的意志力可以帮助你完成一项自认为不可能完成的艰难任务。

意志力的培养可以从做一个小决定开始，作了决定然后照着规则坚定地执行下去。

三、狂热E-mail，怎么办人有时候很奇怪，会对某一事物很痴迷，其中，不乏对E-mail的疯狂迷恋者，时刻关注着有没有新的E-mail。

这种狂热心理，怎样才能摆脱呢？

人有时候很奇怪，总是喜欢在一定的规则下做事，没有规则就会给自己创造规则。

本来可以随心所欲，却非得给自己制造些障碍来；这反映了人对不可知、无序、不确定的一种恐惧，害怕面对不可知的未来世界，很喜欢给自己制造安全的环境。

因此，在这种心理之下，人们会对某一事物表现出疯狂迷恋的心理。

对E-mail的疯狂迷恋，就是人内心害怕没有规则的体现。

“E-mail使我安心、放心、开心”沈莹就职于一家网络公司，每天少不了和电脑打交道，使用E-mail的频率相当高，无论大事小事她都喜欢写E-mail，哪怕是被她mail的人就坐在自己正对面。

她电脑里保留着自她懂得收发E-mail起的所有邮件，最早的一封是1996年的。

每次换电脑，她都要把这数以万计的邮件搬到新家去。

## <<哭也心理学笑也心理学>>

同事们都说她对E-mail的迷恋达到了疯狂的地步。

而她给出的理由是：如果当面说或者是在电话里讲，对方也许听过很快就忘了，很多事情从此死无对证。

白纸黑字，谁也赖不掉。

可以消除内心的不安，使自己心安理得地做事。

另外，E-mail有抄送、暗送、转发等功能，简单的几个词，里面大有玄机。

它们有时比会面更暧昧，比八卦传媒更辣手。

你所写的每一个字，都将作为之后的mail法庭中的证词。

阅读E-mail有时就成为一种额外的乐趣，甚至比朋友穷极无聊时群发的小游戏还有趣。

总之，使用E-mail是好处多多，它“使我安心、放心、开心”。

心理专家解析心理学家认为，疯狂迷恋E-mail是一个预兆式的体验，预兆就是给没有规则的心理制造一种规律。

患有强迫症的人喜欢循规蹈矩，他们生怕出什么错，很相信预兆，相信有一股神秘力量在驱使着他们，认为E-mail有一种神奇的力量，它被一种无形的东西操控着。

还有心理学家认为，疯狂迷恋E-mail是一种非理性行为，这些人喜欢被感性控制，喜欢脱离现实世界，喜欢用一种规则来主导自己的生活，长期形成的规律可以使自己心安理得，在心理上获得一定的安全感。

同时，有着非理性行为的人通常比较感性，缺乏对现实世界的理性思考。

心理专家建议生活中，通过E-mail可以弥补各方面的不足，它方便快捷，能帮助人及时有效地处理突发事件，帮助人们在工作中有效地与客户沟通，提高工作效率……但是，如果对E-mail的迷恋达到疯狂的地步，就会给人带来一定的心理困扰。

因此，一定要想办法摆脱对E-mail的这种疯狂迷恋。

1.改变固定的生活模式不要只按着一种固定模式生活或工作，试着做些改变，把自己关注E-mail的时间用来做其他的事。

例如，可以看看当天的新闻或天气情况，关注一下周围发生的重大事件。

2.制定一个合理的时间计划给自己的生活做一个合理规划，具体什么时间做什么事都要详细罗列出来，只要按着这个计划实行一段时间，当生活被另外一种合理的规律打破后，就不会再那么迷恋。

3.调节心理让自己变得理性，不要让感性情绪占了上风，清楚认识你的非理性行为，有意识地克制这些行为，如听听音乐或者写写日记等，适当调节自己的迷恋和依赖心理。

<<哭也心理学笑也心理学>>

编辑推荐

《哭也心理学笑也心理学》：你身边的心理学。

找准心灵罗盘，引导正确行动；调适心理状态，拥有健康身心；化解生活困惑，保持愉悦心情，修炼豁达心态，享受快乐人生。

身心互利，保持健康身体；内外兼修，成为幸福达人。

倾心演绎 打造幸福生活情随我动 助跑快乐人生



<<哭也心理学笑也心理学>>

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>