

<<超好玩的幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<超好玩的幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787506479974

10位ISBN编号：7506479974

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：杜晗绮 著/ 长弓手皮揣子 绘

页数：224

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>

## <<超好玩的幸福心理学>>

### 前言

如果有很多很多钱，会不会很幸福？  
如果换一份工作，会不会很幸福？  
如果爱人愿意朝自己希望的方向改变，会不会很幸福？  
会吗？

对有些人来说，幸福的生活永远只在别处。

我也曾经不懂得什么是“幸福”。

在你没有体验到“幸福”的时候，它只是一种虚无缥缈的、模糊的情绪，所以每次想到“幸福”，我能感受到的，是困惑？

后来有一天我恍然大悟，“幸福”是二种实实在在的感受，只要你想要，随时都可以感受到。

幸福其实很简单，当你打开心扉，愿意让幸福进来时，你会发现，原来幸福无处不在：爱人的拥抱，陌生人的善意，朋友间的支持，雨后清新的空气，好吃的美食等。

在我们的生命里，有许许多多的时刻，都是值得回味的幸福时刻。

可是为什么我们却感觉自己与幸福渐行渐远呢？

因为我们不善于处理生活中的不完美。

举个例子，我们吃鱼的时候需要把刺挑出来，才能尽兴地享受鱼的美味，否则，很容易被刺到，不仅不能享受吃的快乐，还可能受伤。

我们生活中也有很多“鱼刺”，包括竞争的压力、焦虑、恐瞑、不安全感等，我们需要学习如何处理它们，避免被它们刺伤。

而心理学就是一种帮助我们处理“鱼刺”的工具，它告诉我们“鱼刺”长在什么位置，该怎么处理；也同时告诉我们哪个部位的“鱼肉”最为鲜美。

也许你以后偶尔还是会被刺到，但这样的概率会越来越小，慢慢，你会更多地关注美味；而减少了对“鱼刺”的担忧。

当你开始关注生活中的美好，并且愿意接纳一些你无法改变的不完美时，幸福就出现了。

## <<超好玩的幸福心理学>>

### 内容概要

女朋友总是无缘无故生气？  
男朋友总是不懂你的心？  
一把年纪了，爱人在哪里？  
为什么总是感觉自己的人生很失败？  
人人都想成功，都想掌握获得幸福的方法，在现实生活中，一只忠实的宠物、一份感兴趣的职业、一款美味的冰激凌蛋糕，都是快乐的源泉，关键是能享受这个过程。  
《品质生活·心悦读：超好玩的幸福心理学》运用充满智慧的语言、科学实证的方法、幽默有趣的案例，解开你心里的一个个疑惑的“疙瘩”，再通过小瑞子充满幽默趣味的漫画演绎，让你轻轻松松提高自己的幸福指数！  
听，幸福已经在敲你的门了！

## <<超好玩的幸福心理学>>

### 作者简介

杜晗绮，国家二级心理咨询师，催眠治疗师。  
中国国际广播电台（CRI）轻松调频特约心理专家。  
毕业于英国卡迪夫大学，在多家电视台、国际广播电台担任心理嘉宾、时事心理评论员，被媒体称为美女心理学家。

长弓手皮揣子  
自由职业漫画人、绘本作者。  
80后，单身，喜欢猫。  
皮揣子（PICHUAIZI）系列卡通形象创作者和著作权拥有者。  
代表作品：网络发布《皮揣子的漫画日记》、绘本单行本《单身就是乱》第一弹等等。  
并设计创作皮揣子猫系列网络表情、毛绒公仔，周边T恤等衍生品。

## <<超好玩的幸福心理学>>

### 书籍目录

#### Part 01 让狗狗去跑，别教牛弹琴

##### 成功心理篇

- 适度紧张让你超常发挥（应激心理）
- 站得高，看得远（踮起脚尖追逐梦想）
- 你具有成功者的特质吗（马斯洛自我实现者画像）
- 人人都有优势，人人都能成功（建立自信成功一大半）
- 细微优势扭转乾坤（勿以善小而不为）
- 实现理想，先给自己设定目标（目标定律）
- 快速有效地提升关键的1（沸腾效应）
- 成功需要依靠群体力量（安泰效应）
- 不做孤独的英雄（学会向人求助）
- 人为什么总是3分钟热度（半途效应）
- 为什么一次迟到，就被误会为总迟到（梅拉宾法则）
- 精力不济？

##### 选择悦性食物（食物结构影响身心）

- 电视=白痴制造盒（阅读着，快乐着）
- 善用潜意识的力量做决定（理性与非理性的结合）
- 休闲也是一种能力（休闲心理学）
- 为什么人总做自己不愿意做的事情（人际沟通方式）
- 开心做自己，不惧人际压力（培养自我肯定型沟通）

#### Part 02 在悲伤中寻找幸福的那一面

##### 挫败心理篇

- 摆脱你的束缚（读懂你的防御机制）
- 承认羡慕，转化嫉妒（狭隘心理效应）
- 为失败找借口，你会更加不安（挣脱误己牢笼）
- 怕被人偷东西的人，总会丢东西（吸引力定律）
- 决心减肥的人，总是越减越“肥”（破窗效应）
- 为什么痛哭过后，心里会觉得舒畅（眼泪效应）
- 适度发泄，然后轻装上阵（心平气和好心态）
- 控制你的坏情绪（幸福离不开的情感智商）
- 从自己的舒适地带中突破出来（改变自己，成全幸福）
- 自我心理暗示救你于危难之中（人人都爱的阿Q精神）
- 未来的烦恼有90%不会发生（拒绝庸人自扰）
- 宽容将你推向爱和幸福（暖暖的宽容之心）
- 快乐是一种选择（一念之转的力量）
- 抵制诱惑，你可以获得更多（延时满足）
- 相信一切都是最好的安排（从痛苦中发现意义）
- 想叹气时，就来微笑吧（幸福递增法则）

#### Part 03 为什么我要气炸了！

##### 他却能微笑面对性格

##### 什么是性格（性格的解析）

- 性格vs遗传基因（你的性格源自何处）
- A型血人的性格，固执的完美主义者（血型影响性格）
- B型血人的性格，自由的灵魂（血型影响性格）
- AB型血人的性格，着迷于数字（血型影响性格）

## <<超好玩的幸福心理学>>

O型血人的性格，敢冒险有理想（血型影响性格）  
人为什么会愤怒（揭秘愤怒的原理）  
关掉愤怒的阀门（四个方法浇灭怒火）  
压抑掉的情绪去哪了（踢猫效应）  
腰酸背痛是因为情绪压抑吗（大脑vs身体）  
你是一只小刺猬吗（刺猬型人格）  
喜欢的颜色与性格之间的关系（色彩与性格）  
小动作可能泄露你的心思（身体语言密码）  
小心你的宠物透露你的性格（宠物与性格）  
10个人中4个都害羞（人为什么会害羞）  
没有痛苦过，就不会懂得快乐（情绪的钟摆效应）  
为什么人需要仪式感（女人的“仪式做派”）  
为什么“对不起”难以说出口

### Part 04 “香饽饽”就能把幸福吸在自己身边

#### 人气管理篇

FBI教你，不同的人要不同对待（九型人格理论）  
像磁铁一样，吸住幸福（善用亲和力）  
挠到他的最痒处（怎样赞美最温暖）  
偶尔出个小丑，会使你更讨人喜欢（出丑效应）  
温暖的语言，让你更受欢迎（语言沉睡效应）  
好朋友也要明晰自我界限（刺猬法则）  
促进良好人际关系的不二法宝（学会倾听）  
讨人嫌的12大坏习惯，你有几个  
学会定期清空，不做囤积狂（空杯心态）  
你会安慰别人吗  
撒娇是人际关系的润滑剂（撒娇心理学）

### Part 05 我的爱人真的在70米之内吗

#### 恋爱心理篇

爱情的三角形（爱情要素：亲密、激情、承诺）  
大家都是外貌协会的成员（人类的非理性行为）  
你是有安全感的恋人吗（安全型、忧虑型、回避型）  
懂得爱自己，才能爱他人（自爱不等于自私）  
不要太早把心交出去（欲擒故纵把握主导力）  
爱的五种语言（你知道他要什么吗）  
爱情也需要空间（不要让你的爱窒息）  
越熟悉的东西越美好（熟悉度UP！

#### 产生更强吸引力）

爱和迷恋相通但不同（恋爱原理）  
当爱情遇到阻力，爱会变得更大（罗密欧与朱丽叶效应）  
吵架也可以甜甜蜜蜜（双赢原则）  
爱人“驯养”有道（恋爱的行为制约）  
爱情荷尔蒙曲线图  
夫妻更亲密的相处法则1（丈夫可以为妻子做的事）  
夫妻更亲密的相处法则2（妻子可以为丈夫做的事）  
失恋是一门必修课（定时哀伤疗法）  
爱情与喜欢评测量表1（爱情量表）  
爱情与喜欢评测量表2（喜欢量表）

## <<超好玩的幸福心理学>>

爱情是事业成功的孵化器

成功心理篇

适度紧张让你超常发挥（应激心理）

站得高，看得远（踮起脚尖追逐梦想）

你具有成功者的特质吗（马斯洛自我实现者画像）

人人都有优势，人人都能成功（建立自信成功一大半）

细微优势扭转乾坤（勿以善小而不为）

实现理想，先给自己设定目标（目标定律）

快速有效地提升关键的1（沸腾效应）

成功需要依靠群体力量（安泰效应）

不做孤独的英雄（学会向人求助）

人为什么总是3分钟热度（半途效应）

为什么一次迟到，就被误会为总迟到（梅拉宾法则）

精力不济？

选择悦性食物（食物结构影响身心）

电视=白痴制造盒（阅读着，快乐着）

善用潜意识力量做决定（理性与非理性的结合）

休闲也是一种能力（休闲心理学）

为什么人总做自己不愿意做的事情（人际沟通方式）

开心做自己，不惧人际压力（培养自我肯定型沟通）

Part 06 揭秘不可思议的日常现象，让你离幸福更近

怪诞心理学

叫人起床常见的错误方式（起床心理学）

如何叫人起床才算完美（起床心理学）

打哈欠为什么会传染（哈欠模仿效应）

敲门蕴藏着许多秘密（敲门背后的心理因素）

吹牛皮能够让人自信满满（补偿自我&降低焦虑）

生理盐水的吗啡效果（安慰剂效应）

难以抑制的骂人冲动（心理防卫机制）

不抱怨的快乐人生（不抱怨的好处）

你喜欢玩游戏，所以认为大部分人都喜欢（直觉型心理）

温水煮青蛙的实验（危机意识）

为什么说了坏话会心情舒畅（欲望不满攻击理论）

嗅嗅味道，你是我的好朋友（朋友的气味）

幸福速成法则（快乐是一种姿态）

不八卦、不快乐（为什么对别人的隐私感兴趣？）

右脑幸福定律

心灵魔法屋——最潮的幸福心理测试

你与朋友们相处得愉快吗？

生活中的你有多机智？

透析你最神秘的阴暗面

## &lt;&lt;超好玩的幸福心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

成功需要依靠群体力量 安泰效应源自于古希腊神话中的一个大力神——安泰。

他是海神波塞冬与地神盖娅的儿子，他力大无比，百战百胜。

但是他有一个致命的弱点——如果离开大地，他就失去了一切力量。

后来，他的敌人了解到这个秘密后，用诡计把他高高举起，在空中把他杀了。

在心理学中，把一旦脱离相应条件就失去某种能力的现象称为“安泰效应”。

现代人是无法脱离社会而独立生存的，我们日常的衣食住行，都离不开他人的辛勤工作。

近些年来，因为网络的快速发展，大家习惯于网络、通信工具式的沟通。

可是便捷的工具并没有促进人与人之间的沟通，相反，现代的人们尤其是成长在网络时代的年轻人，越来越倾向于闭塞在自己的空间里，尽可能地避免融入社会。

但如果更多的人倾向于“单打独斗”，就会给我们的社会造成极大的资源浪费。

譬如，拍摄电影需要编剧、导演、录音、摄像、演员等各个环节的紧密配合，才能打造出一部成功的电影。

无论多么有才华的导演，也无法仅凭自己就完成这项任务。

融入社会中、配合他人，并且接受他人对自己的配合，带来的不仅仅是高效率，还有创造力。

一些企业会通过召集会议，进行“头脑风暴”来解决棘手的事情。

头脑风暴法又称脑力激荡法，通常组织中遇到的80%左右的问题都可以借助头脑风暴法找到解决方案。

头脑风暴运用的就是集体的智慧，通过互相交流、启发和激励而产生新思想的方法。

水击生涟漪，智慧与智慧的碰撞，会激发出新的智慧。

人们在交换智慧的过程中，会引发大脑思维的连锁反应。

一个智慧的火花，可以激发起一片智慧的涟漪；一个貌似不现实的想法，可以在众人的补充、修正下成为现实。

因此，在遇到问题时与其苦思冥想，不如召集几个朋友聚在一起，大家一起商讨来得简单。

不做孤独的英雄 一个人的时间和精力有限，能力也有限，因此向他人求助不仅可解燃眉之急，也会避免在摸索的过程中走弯路。

有些人特别不愿意接受别人的帮助，认为求助等同于承认自己的无助，是一种折损自尊的事情，这种观点太偏颇了。

懂得寻求帮助是一种能力，这代表了你能够正确分辨自己的能力范围，并有能力调动其他资源把事情做好。

还有些人，他们不愿意求助的原因是不希望给别人添麻烦。

这样的人心思细腻，非常体贴，永远不会给朋友添麻烦，却多少让人感到距离感。

因为让别人有机会帮助自己，也是增进两人关系的一种方式。

本杰明·富兰克林就曾经运用这一智慧来作为他的政治策略。

在他担任宾夕法尼亚州的参议员时，一位议员同事非常不喜欢他，经常在政治上与他作对。

于是，富兰克林通过向这位同事借阅藏书，并且在归还书籍时附上一封感谢信的办法，巧妙地赢得了对方的好感，两人从此还发展成为至交。

1969年，在杰克尔和兰迪的心理实验中，再次证实，如果我们帮别人一个忙，我们则更有可能会对他产生好感。

究其原因，是人类倾向于为自己付出的努力寻找理由：也就是说，对方拥有值得帮助的美好品质。

同时，向别人展示自己的弱点，会展示出自己的真诚和勇气，从而拉近两个人的心理距离。

向别人求助也有两个原则要遵守：第一，求助的事情是自己确实无法做到的。

否则，对方可能觉得没有理由帮助你；更糟糕的情况是，对方会觉得你是为了自己轻松，而把事情丢给他。

第二，要懂得给对方台阶下。

如果对方实在为难，要体谅对方，为对方打圆场。

## <<超好玩的幸福心理学>>

要知道，在成长的过程中，我们离不开他人的恩惠；而在我们力所能及的范围内，也应该让自己成为那个可以给别人恩惠的人。

人为什么总是3分钟热度 半途效应是指在实现目标的过程中，由于心理因素、环境因素等导致中途放弃的一种行为。

当一个人最初对某件事物产生兴趣时，脑垂体会分泌激素让人兴奋起来，此时也最有做事的激情和成功的欲望。

但是，随着时间的推移，激素分泌减少，人们会感受到自己对某件事的热度下降了。

这个时候，有些人可以通过意志力和决心，持久地坚持下来，而有些人则会屈服于惰性，懈怠下来，即所谓的只有3分钟热度。

“3分钟热度”会造成精力的分散，最后可能让人对很多事情都只是浅尝辄止，无法精通。

要想避免“3分钟热度”，我们需要在以下方面注意：计划的合理性。

如果事情的难度太大，完成起来感觉到很吃力，我们会很容易放弃。

因此，对于比较高的目标，我们可以把目标分解成若干个小目标，这样每次实现一个小目标我们都会获得成就感，就会更加确信自己的能力，并且在自信心的鼓舞下更愿意坚持实现其他目标。

计划的制订要有弹性，为突发事件做好准备。

因为在实施计划的过程中，有可能出现不可预料的情况而造成计划中断，如果有一个备选方案，我们在心理上会认为这只是计划执行过程中的一些修正，而不是终止。

从小事上培养自己的意志力。

意志力是一种后天培养的能力，可以通过一些小事经常加以锻炼，譬如参加一个健身班并坚持下来、坚持按时完成工作、坚持每次早到10分钟等，都能够帮助我们养成坚强的意志力。

最好找人监督和鼓励。

在朋友和家人中，选择执行力强的人做自己计划的监督者，让他们在自己懈怠的时候给予提醒和鼓励，并且要善用亲友的支持，让自己振作起来。

P26-30

<<超好玩的幸福心理学>>

媒体关注与评论

心理学像镜子，看到别人，更重要的是看懂自己。

——阿狸爸爸 Hans 用相当简单明了的实用心理学，结合幽默搞笑的萌猫皮揣子亲身示范，让它成为的“一看就懂”心理学萌漫画！

——陈缘风（张小盒上班族动漫主笔） 人际交往的方面的心理学想想就头疼，可皮揣子却用轻松幽默的方式表现了这一切。

饶有趣味的翻完这本书，发现整个人都Levelup了~它真是人际交往必备良书啊~ ——崇子（潘斯特作者） 狮子座的揣子老师其实是一个很温柔的绅士呢，呵呵，打起球来也是非常地温柔。

揣子兄的漫画功底扎实，风格清新，节奏感强，本书描绘心理学时生动幽默，妙笔生花，可谓是一部难得的漫画佳作。

——中国著名漫画家、动画家 阿桂 “人与人之间需要沟通，然后你会发现原来做一个受欢迎的人是这么的简单！”

——黑背 揣子的画把我的内心表达了出来……这本书我要藏起来！

！

看完这本书，我就是最受欢迎的！

！

啊哈哈 ——罗罗布作者 加一

<<超好玩的幸福心理学>>

编辑推荐

美女心理学家杜晗绮携手知名漫画家长弓手皮揣子全新力作 100多个生动的心理剖析才华横溢  
700余幅创意漫画深度演绎美爆眼球 知名漫画家：阿桂、黑背、阿狸爸爸Hans、张小盒主笔  
陈缘风、潘斯特作者崇子、罗罗布作者加一 诚挚推荐！  
肥猫皮揣子全场耍宝，精彩演绎，让人萌到翻、笑到high的超级心理解剖课来啦！

<<超好玩的幸福心理学>>

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>