

<<每天学点实用心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点实用心理学>>

13位ISBN编号：9787508056852

10位ISBN编号：750805685X

出版时间：2011-11

出版时间：华夏出版社

作者：赵一

页数：299

字数：140000

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>

<<每天学点实用心理学>>

前言

心理学改变生活有人说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学！

”心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人更加透彻地分析人们心理的学问。

学习心理学的目的，不是为了享受心理分析的过程，而在于从中获得健康、积极的人生。

一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在着不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。

不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒等异常心理在人们的日常生活中随处可见，这些异常心理不仅严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了个人的学习、事业、家庭和社会。

心理素质关系到人生的成败。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有15名是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。

詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者，他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。

”本书综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。

它运用心理咨询技术，对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

它能使人的心理获得犹如突然面朝大海，春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

<<每天学点实用心理学>>

内容概要

本书针对不同的人际互动情境，提供了各种独特有效的应对策略，教你巧妙运用人类共通的行为准则与心理机制，使你迅速地提高说话办事的眼力和心力，掌控人际交往主动权，随心所欲地主导自己的命运，一步一步地落实自己的人生计划，从而获得事业的成功和生活的幸福。

<<每天学点实用心理学>>

书籍目录

第一篇 快乐心理学

第一章 现代人常见的灰色心理与应对之道

挣脱自卑的束缚

逃避，最终害的是自己

远离嫉妒心理，莫让人生之路越走越窄

不要背负“完美”的包袱上路

当心贪婪害了你

第二章 给心灵来一次全面“排毒”

学会控制抑郁情绪

化解恐惧的密码

放松，克服紧张心理

敞开心扉，清除孤独

拒绝抱怨，化解不满

第三章 保持心理健康，享受快乐人生

简单是快乐生活的源头

学会接受无法改变的事情

平常心是福

幽默是不可或缺的调味剂

活在当下，不透支明天的烦恼

第二篇 成功心理学

第四章 为你的职场心理扫雷

求职恐惧心理一定要克服

办公室心理换位的应用

打造良好的职场人际关系

战胜职场压力的心理策略

走出职业倦怠

第五章 谈判中的心理策略

谈判成功的关键是了解对手的心理

环顾左右，迂回入题

让步，也要讲究策略

积极突破谈判中的僵局

取得谈判胜利的七种技巧

第六章 职场管理中的心理策略

尊重员工，才能管好员工

首先要了解员工的需求，然后再进行激励

适时利用“异性定律”来提高员工效率

把竞争机制引入到管理中来

高明的领导就要让员工拥有归属感

第三篇 社交心理学

第七章 在社交中如何吸引他人

多谈论别人感兴趣的事情

微笑，吸引别人的利器

保持良好的仪表，增加人际吸引力

用得体的幽默取悦人心

要一点含蓄，要一点谦虚

<<每天学点实用心理学>>

第八章 如何与他人建立亲密关系

适当地袒露自己，有助于加深亲密度
拿捏距离，给他人足够的私人空间
多做感情投资
增强与他人亲密感的六个社交技巧
赢得他人好感的六个法宝

第九章 从肢体语言了解他（她）

举手投足皆心理
男女有别，别把你的想法强加于他（她）
如何了解社交型烟民的心理
坐姿里透露出来的男女心思
下意识动作与谎言

第四篇 婚恋心理学

第十章 学点恋爱心理，收获美满爱情

正确的择偶心理是幸福的前提
把握初恋心理，赢取恋爱成功
了解恋爱中的心理差异
失恋后的心理表现及调适
网恋心理窥探

第十一章 掌握婚姻心理学，营造幸福好生活

做好新婚心理调适，让“吸引力”永不衰退
警惕“爱情沉默症”，别让婚姻成为爱情的坟墓
家庭暴力背后的“心理游戏”
婚姻结束后的心理与调适
在新的婚姻开始前做好心理准备工作
第十二章 “性”福生活，从“心”开始
新婚之夜，男女的性心理差别
了解妻子的性心理，给予恰当的帮助
男人也有性恐惧心理，贴心爱人要施与帮助
性冷淡的心理成因与解决之道
击败“科妮基现象”，让性爱持久保鲜

第五篇 生活心理学

第十三章 教育也要攻“心”为上

对待孩子的错误，宽容比责罚更有效
批评孩子，不妨采用“三明治”法
避免“德西效应”，奖励孩子要讲策略
成绩不是全部，能力才是关键
正确引导孩子，妙用配套效应

第十四章 走进消费“心”时代

理性消费，切莫随波抢购
“标价越高越好卖”的现象
谨慎！

避免上了价格的当

为什么商品的负面信息传播范围更广
包装背后的心理需求

第十五章 身随心动，健康要懂心理学

健康在身，更在“心”

<<每天学点实用心理学>>

好心态——健康长寿的保障

警惕压力摧毁身体健康

郁就大声喊，悲就放声哭，排除心灵之毒

解决不良心理的“情志生克法”

<<每天学点实用心理学>>

章节摘录

版权页：插图：挣脱自卑的束缚自卑是一种消极的自我评价和自我意识，有自卑心理的人往往会出现轻视自己、看不起自己的情形。

自卑心理严重的人，还会陷入不能自拔的痛苦境地，心灵笼罩着永不消散的愁云。

吴某，出生在一个偏僻的小山村，父母都是老实巴交的农民。

他从小就饱受欺凌、忍气吞声，但他脑子聪明，又刻苦用功，终于考上了大学。

他本该为此感到自豪，可他没有，相反，那种自卑心理、封闭意识更严重了。

他比较自己和周围人的衣着打扮、生活用具、谈吐、知识乃至家庭状况，得出一个结论：自己的一切都不如他人，自己不好意思甚至不配与他们一起谈话做事。

于是，他从不主动与同学说话，总是低着头走路、蒙着头睡觉。

班里、系里组织的文娱、体育活动，他能逃避尽量逃避，不能逃避则躲在角落里。

他总觉得，同学们的目光都在对他挑剔、讽刺、挖苦、嘲笑。

一次，班里组织元旦联欢晚会，他去了。

同学们击鼓传花表演节目，他坐在角落里局促不安，非常紧张。

当鼓点在他那里停止时，他窘迫得面色苍白，尴尬难堪了一阵后冲出了房间，眼泪在眼眶里打转。

另一次，班里中秋节聚餐，同学们都兴致勃勃、兴趣盎然。

当大家举酒为全班同学的友谊干杯时，竟发现他不在。

班长回宿舍一看，他正把头蒙在被子里抽泣。

吴某的孤独，同学和班干部都看在眼里，但是他以强烈的自卑心理和封闭意识拒人于千里之外。

于是，随着时间的推移，没有人再主动找他说话、帮助他。

他总是唉声叹气、极端消沉，对任何事都没有一点兴趣。

随着课程的加重、心理负荷的加重，吴某终于在大学二年级的下学期精神崩溃了。

那个学期期末考试，他好几科不及格。

按照学校规定，他应该留级。

这对本来心理压力就很重的他来说，无异于伤口撒盐。

他得知这一消息后。

坐立不安，茶饭不思，当天夜里，他失踪了。

最后，人们在学校后面的湖里发现了他的尸体。

他跳湖自杀了。

案例中的吴某具有典型的自卑心理，他看不到人生的光明和希望，领略不到生活的乐趣，也不敢去憧憬美好的明天，以致最后以自杀结束了自己的生命。

自卑是自我设限，也是人生成功的大敌，所以我们要克服自卑心理，懂得换个角度看待周围的世界和自己的困境。

自卑是一种因过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。

在人际交往中，主要表现为：对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱；经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自信是消除自卑、促进成功的最有效的方法。

凡事都要有必胜的信念，要对自己有充分的信心，对事态发展的前途持乐观态度。

每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己作出公正的、全面的评价，既不沾沾自喜，也不顾影自怜。

不要死盯着自己的短处，背上沉重的包袱，要善于挖掘和发挥自己的优势，以弥补自己的不足。

只有自己瞧得起自己，别人才不会轻易小看你。

能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。

要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多在群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<每天学点实用心理学>>

编辑推荐

《每天学点实用心理学》综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。

它运用心理咨询技术，对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

它能使人的心理获得犹如突然面朝大海，春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

即Mobile Book，译为便携手，特点是方便携带，精巧实用，可随地阅读，极为便捷，为日益忙碌的现代人推出的“新功能”图书。

当漫长的差旅和上下班路途日复一日地将你因系在拥挤、喧闹、狭仄的各种交通工具内，你，是否感到特别的烦躁、无聊？

当纷繁的世事几乎耗尽了你所有的时间、心力，疲惫的你，内心是否透出一丝日益荒芜的隐忧？

阅读可以静心、充电、启迪智慧。

MBook能为你提供什么，从读者的实际阅读需求出发，不论是人生规划、职业发展，还是个人修为、生活情趣，我们都相应推出了针对不同领域的特色服务，力求给读者带来切实的帮助：【职场充电】

让你轻松提升职场竞争力，从而在职场发展中如鱼得水，步步高升。

【成功激励】为你指引人生的前进方向，助你超越险阻，走向成功。

【自我实现】帮你全面提升自身素质，使你在生活的各个方面皆能左右逢源，无往不利。

【心灵修养】助你解析人生的困惑谜团，让你澄心静志，超然洒脱。【员工培训】帮你提升职业理念，更好地规划个人发展。

【历史快读】透过故事读历史，让你在历史盛衰中吸取经验，鉴知往来。

【生活休闲】增添智慧，创造乐趣，愉悦身心，为平凡的生活加点料。

MBook由谁为你打造。

为了突出优质、实用的特点，我们甄选了众多世界级的激励大师和国内各领域的知名作者，和读者共同分享他们的切身经历和精彩讲述，从而实现以智慧启迪智慧、用成功带动成功的愿望。

涉及职场、社交、婚恋、教育、消费、保健等热门领域，揭示日常，现象背后的心理成因，并针对各种常见问题提供切实有效的应对和解决之道。

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>