第一图书网, tushu007.com

<<无处不在的心理学>>

图书基本信息

书名：<<无处不在的心理学>>

13位ISBN编号：9787802138025

10位ISBN编号：7802138027

出版时间：2009-12

出版时间：海潮出版社

作者：刘迎泽

页数：297

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

<<无处不在的心理学>>

内容概要

看似神秘的心理学，实际上是有规律可以遵循的。
每个人从呱呱坠地到长大成人；从恋爱结婚到执手偕老；从职场到生活；心理学无不影响和改变着我们的人生。
　本书力图不拘泥于心理学的理论体系，不是从纯理论的角度探究人类心理活动的奥秘，而是从人们的LI常生活和工作实际出发，选择了一些重要而有意味的问题，作了一些介绍和说明，使读者对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、事业、人际关系能够有所了解，并细致入理地阐述了如何解除种种心理困惑和生活困扰。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘迎泽，国家心理咨询师、陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。
曾多次在核心期刊上发表学术论文。
出版的《口才心理学》、《社交心理学》、《成功心理学》等书深受读者好评。

第一图书网, tushu007.com

<<无处不在的心理学>>

书籍目录

第一章 成功人生的心理学 成功的人生可以规划 生活需要一个目标 让目标变得更现实 全局考虑最高效 浮躁让人迷失方向 强烈欲望促进潜力爆发 缺陷不是成功的障碍 学会自我激励 求人不如求己 不要让心态随他人摇摆 成功来自于果断行动 该出手时就出手 改变犹豫不决的心态 成就险中求 成功孕育在坚持中 将压力转化为动力 做人需要能屈能伸 理解适者生存的原则 身后有余要缩手 创业容易守业难 时间资源无尽却有限 无须为错误强辩 不要沉溺于损失之中 不要被成功欲绑架 小心被名利遮住双眼第二章 学习中的心理学 靠学习保持竞争优势 勤学者必然好问 学习必须“学以致用” 不要变成“书呆子” 有哪些先进的学习方法 学习也有捷径可走 学习习惯比分数更重要 读书要有选择 良好习惯有助高效阅读 如何消除厌学情绪 读书要“见缝插针” 突破学习的“高原期” 后进生如何提高成绩 学习不能“临时抱佛脚” 培养预习的习惯 用复习巩固学习成果 把学习和思考结合起来 养成勤于观察的习惯 让注意力更集中 提高分析能力 提高记忆的品质 集中精力才能有效记忆 考试不要作弊 缓解考试时的焦虑 考试落榜怎么办第三章 工作中的心理学 重视职业的选择 在单调中寻找工作乐趣 提高工作热情 工作中需要谨慎细心 怎样争取升迁的机会 克服独往独来心态 建设和谐的工作团队 怎样提高团队凝聚力 要依靠才能领导下属 调动员工的积极性 处理好与领导的互动关系 积极与老板沟通 不要随意跳槽 跳槽前要做好心理准备 不要用离职来“解气” 工作中要有效率观念 怎样使用电话才有效率 养成勤看钟表的习惯 在工作中多运用图表 及时清理办公桌 加班不是好习惯 不要把工作带回家 不要做工作的奴隶 失业了怎么办第四章 社会交往中的心理学 构建良好的人际关系 互惠是人际关系的基础 君子之交淡如水 把握好自己的社会角色 学会与他人合作 应当婉转地表示拒绝 评价别人要全面 真诚的赞美赢得友谊 不念旧恶，宽以待人 要习惯说“我们……” 懂得察言观色 交谈要讲究分寸 初次见面必须举止得体 用好你的名片 握手要认真 注视对方的眼睛 记住别人的名字 怎样向别人借钱 人际关系不能过于亲密 避免谈论别人的隐私 切勿交浅言深 学会低头和谦逊 走出孤僻的阴影 虚荣会扭曲人际关系 不要用报复发泄怨恨第五章 身心健康的心理学 学会放松和减压 正确使用心理防卫术 攀比增加人的烦恼 自恋是幼稚的表现 怎样缓解焦虑 提高挫折抵抗力 悲观者虽生犹死 自卑吞噬人的才能 自负显示心灵的渺小 自私是与世隔绝的墙 疑神疑鬼令人紧张 逆反令人孤寂 迷信活动使人迷 过于追求完美的人不健康 学会幽默和自嘲 合理宣泄情绪 愤怒等于自杀 最大的危险是空虚 抑郁是“心灵感冒” 行动是治愈恐惧的良药 生活要张弛有度 克服过度敏感的心理 人应当是独立自主的 懒惰使人生锈 冲动是魔鬼第六章 爱情中的心理学 爱从哪里来 两性的心理差异 男女如何表达感情 为什么女人爱唠叨 男性的心理禁区 初恋的特点 情人眼里出西施 异性之间的友谊 落花有意，流水无情 情窦初开话“早恋” 失恋不是世界末日 择偶心理面面观 婚姻不是爱的坟墓 让恋人乐于接受不满 红杏出墙危害多 网恋是否可靠 三角恋爱 单身者的心理动因 恋爱谨防嫉妒心第七章 和睦家庭的心理学 为什么有人恐惧结婚 夫妻间需要“爱屋及乌” 夫妻也要留有空间 解决夫妻争执有技巧 坚决反对家庭暴力 平衡家庭与事业 家庭财政分歧 应该由谁来当家 再婚不要背包袱 填平两代人之间的沟壑 隔代抚养弊端多 重视独生子女教育 望子成龙不如顺其自然 家庭教育要有一致性 应对叛逆的青春期 警惕人生“多事之秋” 发挥余热退而不休 常回家看看第八章 衣食住行的心理学 衣着构筑影响力 工作场合应当如何着装 吃早餐有什么益处 哪些食物可以缓解压力 奇怪的异食癖 减肥不当染心病 饮食习惯会影响性格 暴饮暴食害处多 饮酒应当适度 吸烟有害身体 选择家具和家装的色调 要保证充足的睡眠 熬夜有什么危害 睡懒觉有什么危害 要保持作息的规律 早睡早起好处多 失眠了怎么办开灯睡眠有哪些害处 夜晚磨牙预示疾病 闭目养神保身心 开车“斗气”很危险 整容一定要慎重 过分喜欢清洁也是心理疾病 音乐能增进心理健康 养成体育锻炼的习惯

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

卓越人生高效学习全能职场身心健康社交礼仪完美爱情和睦家庭衣食住行一本从根本上解决问题的智慧书看似神秘的心理学，实际上是有规律可以遵循的。
每个人从呱呱附地到长大成人；从恋爱结婚到执手偕老；从职场到生活；心理学无不影响和改变着我们的人生。
剖析人生百态，解读生命密语！
心理学是和个人幸福关系最密切的一门学问了。
心理学家们说，心理学的任务就是描述、解释、预测和控制人们的行为，提高人们的生活质量。
生活中有很多可能，也有很多预想不到的事情，但是生活中的心理学却是一个永恒的话题。
不同的人有不同的心理，于是，榴同的事情才有了不同的状态。
日常生活中的许多现象，其背后都受到心理学的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了。
人的行为背后也往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓。
美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认乌云的存在，但别忘了乌云边缘的光明。”认识到心理学的重要作用，控制自己的冲动。
只有具备这种能力，才能走出生活的迷雾。

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