

<<每天学点心理学全集>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学全集>>

13位ISBN编号：9787807537724

10位ISBN编号：7807537728

出版时间：2009-11

出版时间：哈尔滨

作者：李睿

页数：292

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>

<<每天学点心理学全集>>

内容概要

生活中的你也许爱闹情绪，也许常常抱怨种种不如意，也许对他人总有点小小的嫉妒，那么，无论你是谁，无论你从事何种职业，你都有必要了解一点儿心理学的知识。

也许你在为自己的前途而迷茫，也许你在为家庭的琐事而烦恼，那么，读读这本书，你就会有所顿悟。

这是一本让你获益匪浅的书，是一本与生活密切结合的心灵指南。

书中没有晦涩的词语注释，没有艰深难懂的案例分析，只是以平实的语言，从心态、能力、社交、口才、爱情、事业、工作、学习、教育以及财富等涉及到的心理问题入手，向你娓娓道来：如何开口就能打动人心，如何在事业上再攀高峰，如何让孩子更茁壮地成长，如何插上财富的翅膀……翻开这本书，你会恍然大悟，原来只要调整好自己的内心，一切都会迎刃而解。

每天学点心理学，最终获益的就是你。

<<每天学点心理学全集>>

书籍目录

一 每天学点心理学——心态篇 心相约：知足方能常乐 心相约：保持良好的心态 心相约：自信是成功的法宝 心相约：满怀热情让生活充满色彩 心相约：不为别人不了解自己而苦恼 心相约：不因贫困而不快乐 心相约：不为过去的事而后悔 心相约：不要有太多的欲望 心相约：要有坚忍不拔的毅力 心相约：别为怒气付“高昂的学费” 心相约：别让“浮躁”搅乱了内心 心相约：开阔心胸，远离嫉妒二 每天学点心理学——处世篇 心相约：处世做人的原则不可弃 心相约：有过错就要及时改正 心相约：不要轻易指责批评他人 心相约：小不忍则乱大谋 心相约：会吃亏的人才能占“便宜” 心相约：微笑拉近心与心的距离 心相约：把握人心中那杆秤 心相约：努力扮演好自己的角色 心相约：自己不喜欢，就别推给别人 心相约：不要小聪明，做个有大智慧的人三 每天学点心理学——口才篇 心相约：让幽默为你说话 心相约：尽量用柔和的语言与人交流 心相约：学会“见什么人说什么话” 心相约：表达出你的诚实与热情 心相约：说对方感兴趣的事 心相约：要发自心底地赞美别人 心相约：恭维别人要恰到好处 心相约：巧妙运用“情感共鸣” 心相约：抓住漏洞，进攻薄弱 心相约：表达不同意见的秘诀 心相约：说话要以“攻心为上”四 每天学点心理学——交友篇 心相约：心胸豁达才能广交益友 心相约：多为别人着想 心相约：投资真感情，收获真友谊 心相约：朋友可以温暖我们的人生 心相约：帮助别人就是成就自己 心相约：与志同道合的人相交 心相约：对朋友也要把握分寸 心相约：朋友也要分等级 心相约：成人之美是一种美德五 每天学点心理学——爱情篇 心相约：爱情与婚姻里的男人女人 心相约：爱情需要宽容与呵护 心相约：表面光鲜的爱情不一定牢固 心相约：追求实实在在的爱情 心相约：不要对爱吹毛求疵 心相约：“好男人”也会变“坏”吗？

心相约：要嫁就得嫁给幸福 心相约：男人要学会与女人相处 心相约：向妻子表达你的爱 心相约：婚姻中是否也需要讲礼貌，献殷勤？

六 每天学点心理学——工作篇 心相约：从改变自己做起 心相约：努力要从现在开始 心相约：别把功劳全揽在自己头上 心相约：从一点一滴做起 心相约：工作中不要给自己借口 心相约：使自己变得不可替代 心相约：化工作压力为前进的动力 心相约：你的工作效率取决于你的工作情绪 心相约：试着站在老板的角度去想问题七 每天学点心理学——学习篇 心相约：兴趣是求知最好的老师 心相约：学习贵在独立思考 心相约：学习贵在创新 心相约：学习要实事求是 心相约：天才出于勤奋 心相约：学习须用心专一 心相约：管好自己的时间八 每天学点心理学——能力篇 心相约：能力比金钱更重要 心相约：能力比学历更重要 心相约：能力出众则威重 心相约：能力是成功者必备的法宝 心相约：充分相信自己，挖掘自身潜能 心相约：给自己不断“充电” 心相约：能力大小决定机会多少 心相约：努力提高自己的综合素质九 每天学点心理学——事业篇 心相约：梦想成就未来 心相约：制定一个合理的奋斗目标 心相约：保持一颗坦然的心 心相约：别让拖沓误了你 心相约：有“舍”才能有“得” 心相约：让自己一步步走向成功 心相约：把精力放在有价值的事情上 心相约：细节决定人生成败 心相约：竞争的最高境界——“双赢” 心相约：精心守护好自己的事业十 每天学点心理学——财富篇 心相约：致富需要有良好的心态 心相约：财商影响贫富，致富需要规划 心相约：致富路上，后来者可以居上 心相约：财路在绝望中产生 心相约：相信“没有什么不可能” 心相约：走在别人前面去淘金 心相约：想赚钱必须把钱看轻 心相约：“错误”有时也是机会 心相约：智慧是永远的财富 心相约：财富需要我们去发现 心相约：投资前的心理准备 心相约：合作可以成为追求财富的途径 心相约：节俭是财富大厦的基石

<<每天学点心理学全集>>

章节摘录

一 每天学点心理学——心态篇 心相约：知足方能常乐 一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。

相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安。

用叔本华的观点来说，就会使人生在欲望与失望之间痛苦不堪。

在开始心理学话题之前，我们先来看一则小故事吧：动物园里有一只刚来的小猴子，它被关在笼子里。

动物园的工作人员给它安置了一个很漂亮的“家”，每天都喂它喜爱的食物。

可是它还是不高兴，它想念它的爸爸妈妈，想念它从前的伙伴。

它很伤心，总是不停地大叫。

结果吵得其他动物都跟着一块叫喊起来。

一位工作人员看到这只猴子这么不老实，决定好好教训它一番，他用电棒去击打小猴子，可是小猴子叫得更凶了。

这时，另一位工作人员走过来，他对他的同事说：“让我试试吧！”

他把小猴子装进一个很小的笼子里，然后吊在关老虎的房间里。

老虎还以为是给自己送上美餐来了，饥渴地盯着小猴子。

小猴子吓得歇斯底里地叫了起来。

这让老虎更加兴奋，它跳起来扑向猴子。

小猴子以为自己完了，叫得越发尖利了。

但老虎没有碰到猴子，因为笼子离地面的高度是它达不到的。

所以它的一次次尝试只是在白费力气。

小猴子吓坏了，它叫了一夜，直到第二天早上它才回到它的“家”里。

回到“家”的小猴子没有了老虎的威胁，逐渐安静了下来，很快睡着了。

有时候我们就像这个小猴子。

为什么我们总是会怨天尤人呢？

那是因为我们从未遇到过十分糟糕的情况。

珍惜现有的一切。

懂得满足的人是幸福的。

一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。

相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安。

用叔本华的观点来说，就会使人生在欲望与失望之间痛苦不堪。

现实生活中，我们看到不少铤而走险而落得身败名裂的人正是因为欲壑难填，贪得无厌而走上犯罪道路的。

看到这些人的犯罪事实，很多人都会由衷感叹说：“要是他早一点收手，大概也不会走到这一步！”

不知大家注意到没有，这些感叹所流露的，正是“知足”的思想啊！

问题是，一旦受贪欲支配，又哪里会知足，哪里会收得住手呢？

所以，“知足”不是没有追求；“知足常乐”更不是平庸的表现。

相反，倒是很难得修炼成的德行，尤其是在我们这个物欲诱惑滚滚而来，挡也挡不住的时代。

人是应该有更高的追求，但这与知足并不矛盾，做人要想有好的心态，就是要能将这二者有效地结合起来。

实现了一个目标后，可以为下一个目标准备，但不能在这个目标还没实现时就想得到更多，那就变成了贪婪，事实上，知足才是最好的追求动力。

知足常乐的人很容易被人们认为是胸无大志。

因为这些人往往在竞争异常激烈的今时今日，却不去争，不去怨，不去嫉妒伤害他人，而是平和乐观地生活着，这样就导致别人以为他们没出息、没能力。

这显然是一种错误的观点，知足并不代表不进取，无大志或拒绝与人竞争。

<<每天学点心理学全集>>

它只是我们生活的一种态度而已，是一种看透世事无常后的大彻大悟罢了。

不与人比，坚持自己的成功原则，不用处心积虑地算计别人，懂得知足，那么你将拥有真正而长久的快乐。

再给大家讲一则小故事。

两个人同时在向上帝祈祷：“万能的主啊！

让我再年轻一回吧……”上帝听到后，召见了他们，要他们说出原因。

第一位说：“我是一名教授。

尽管我脑子里装的知识很多，受到不少人的尊敬，然而我从未感到有丝毫的快乐。

因为，我那宝贵的青春年华全都是在无休止的学习和无尽的书本中度过的。

我没有足够的时间享受恋爱的感觉，也没有精力去舞厅寻求刺激。

我所拥有的只有知识和迂腐，而我现在非常想过那种快乐潇洒的日子——我想再年轻一回！

”第二位说：“我是个乞丐，这一生我从未有过快乐的感觉，走到哪都会受到别人的冷眼。

在我年轻的时候，我把时间全都浪费在无聊的玩闹中。

我没受到过知识的熏陶，也没感受到劳动的快感。

我所拥有的只有饥饿和愚昧，而我现在所羡慕的是知识和创造。

主啊！

让我再年轻一回！

”“去吧，我会让你们再年轻一回的。

”上帝挥挥手，同意了他们的要求。

两人又重新回到了人间，生命从18岁开始。

教授将所有的书本都扔在了一边，每天沉湎于玩乐之中。

乞丐则沉醉于无尽的书本之中，在知识的海洋里畅游，不久，他便考入了自己理想的学府……

一眨眼的工夫，十年过去了，上帝又召见二人，询问他们再度年轻的感受。

教授满脸愧色，一句话也说不出来，因为，他已经变成了乞丐。

乞丐说：“感谢上帝！

通过这么多年的努力学习，我成了一个备受人们尊敬的教授，终于感受到了生活的快乐。

”这个故事告诉我们这样的道理：不要总是埋怨自己的境况不佳，要学会知足，知足的人才会快乐。

心相约：保持良好的心态 成功者与失败者之间的区别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败和疑虑所引导和支配的。

为什么有些人就是比其他的人更成功，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人终日忙忙碌碌地劳作却只能勉强维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。

成功与否的秘密就是人的“心态”。

心理学家指出：积极的心态，能够激发起我们自身的所有聪明才智；而消极的心态。

就像蜘蛛网缠住昆虫的翅膀、脚足一样，束缚我们才华的发挥。

有一首诗对人的心态有着这样的描述：“如果你认为被击败了，那你必定被击败。

如果你认为不敢，那你必然不敢。

如果你不敢想胜利，那么你肯定失去胜利。

如果你认为会失败，那你已经失败。

”有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪已经是到了人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位则认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。

于是，她在70岁高龄之际开始登山，其中几座还是世界上有名的山。

在她95岁高龄时，登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。

她就是著名的胡达·克鲁斯。

<<每天学点心理学全集>>

成功者与失败者之间的区别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败和疑虑所引导和支配的。

同样完成一件事，不同的态度收获可能不同。

在生活的各个方面，态度都是一个大问题。

健康积极的态度是面对一系列问题所必不可少的。

有对老夫妇，过得很清贫。

一天，他们想把家里唯一值钱点的马牵到市场上换些有用的东西。

老头到了市场，先用马换了头母牛，又用母牛换了只羊，再用羊换了只肥鹅，又用鹅换了母鸡，最后用母鸡换了一口袋烂苹果。

但每次交换，他都想给老伴一个惊喜。

在一家小酒店歇息时，老头遇上两个美国人。

闲聊中谈起了他换东西的经过，两个美国人听后哈哈大笑，说老妇人非骂死他，老头说绝对不会，美国人就用一袋金币打赌，于是三人一起回到老头家中。

见老头回来了，老妇人非常高兴，兴奋地听着老头讲换东西的经过。

每听老头讲到用一种东西换了另一种东西时。

她都充满了喜悦。

嘴里还不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也不错！”

“哦，鹅毛多漂亮！”

“母鸡可以生很多蛋！”

最后老头说换了一口袋烂苹果时，她仍旧高兴地说：“我们今晚就能吃苹果馅饼了。”

结果，美国人输掉了一袋金币。

老妇人之所以总是充满了惊喜，是因为她保持着一种很平和的心态，尽管总是吃亏，但她总能乐观地安慰自己，因而时时都保持着快乐的心情。

很多人之所以活得很累。

是因为他们总是徘徊在“有”与“无”之间，作着毫无实际意义的计较与取舍。

对于具体的事疑虑重重，不能够果决地作出取舍。

对既定的目标或者是别人的成就，总是心向往之，却又不愿付出积极的努力。

“临渊羡鱼”之心有，“退而结网”之举无。

总是幻想着那个目标在我们一夜醒来之后唾手可得。

我们在做任何事的时候，都先要放在个人的“得”与“失”的天平上进行称量，怀着功利心评估一切，担忧着付出与回报的比率，总是以世俗的价值观猜测未来可能发生的一切。

因而，我们就不能果决地作出选择。

于是，我们失去了很多成就事业的机遇，到头来却抱怨命运对自己的不公。

我们之所以没有达到所崇尚的那个目标，只是由于我们的心中总是有着太多的功利性顾虑，缺乏舍身一搏的勇气。

这又怎么能说命运没有给予我们机遇呢？

任何成功的耀眼光环下必定有过艰辛的付出，但是，我们的局限就在于不能放弃既得的利益。

患得患失，是我们心中永远的痼疾。

关键在于我们的目的性太明确，我们的欲望太直接，我们的目光太短浅。

我们的修养太世俗，我们的思想太近功利，不能舍弃一切弘扬德行，也缺乏笃信的诚意，因而，我们只能是平庸的。

只要心中有“仁”，自然能够处“有”处“无”，坦然自在。

“焉能为有，焉能为无？”

！

“如果我们能够像下面故事里的比尔那样，自然就会内心平和而快乐了。”

<<每天学点心理学全集>>

比尔在城里开了一间五金店，生意还不错。

但他却是一个对会计一窍不通的人。

他从不用账簿，支票他都装进一个深色的信封内；现金钞票放在雪茄盒里；到期的账单都插在票插上

。做会计师的小儿子对他说：“你每天不记账，根本就不清楚你一天的支出、收入是多少，也不知道一天的利润是多少。

你这样经营是不行的。

” 比尔说：“我只知道我来城里前只有一条裤子和一双鞋——这就是我所拥有的一切。

而现在，我有一间很好的五金店，一栋房子和两辆汽车。

我还有一个善解人意的妻子和两个可爱的孩子：一个是大学老师，一个是优秀的会计师。

” “我的利润就是这些！”

” 比尔说完笑着看着小儿子。

抱着一颗平和的心去看待人生，不要让欲望占据了心灵。

不要把生活想得太复杂了，生活其实很简单，只要你时刻怀有一颗平常的心，踏踏实实做事，那么生活就不会抛弃你。

.....

<<每天学点心理学全集>>

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>