

<<每天读点生活心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天读点生活心理学>>

13位ISBN编号：9787546356549

10位ISBN编号：7546356547

出版时间：2011-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：东未

页数：243

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>

## <<每天读点生活心理学>>

### 前言

心理学一直被认为是一门很艰深的学问，事实上也的确如此。

也正是因为它的深奥和理论性太强才将很多人拒之门外，也正因为它的艰深使得它被蒙上了一层神秘的面纱，不为世人所了解。

正是因为它的神秘，所以很多人对它感兴趣，那么，如您所愿，现在我们来一起解密心理学。

心理学到底是做什么的呢？

心理学的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。

它在成功学、婚姻学、交际学、以及销售学等领域都具有广泛的应用。

心理学与人类生活关系密切，它对人类生活起着越来越大的作用，其应用范围也在不断地扩大。

心理学家能参加解决爱情、婚姻、社交、职场、消费、健康、商业、成功、生活等方面的问题。

有人会说了：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”

”这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。

您想了解心理学吗？

您想运用心理学获得生活幸福吗？

本书将是您的良师益友！

本书作为一本心理学的普及读物，选取大量的实例，用心理学知识加以解析，包括生活、家庭、社交、成功、职场、消费、商业等七个方面，让一般人也能从故事中，从解析中认识各种不同的心理现象，是一本难得的心理学入门书。

本书将带领读者开启心理学神秘的大门，让大家轻松阅读，也体会出自己能掌握的心理学的来。

请读者带上一个巨大的空行囊，跟着本书学习这门“与人类幸福密切相关”的科学吧，相信你会满载而归的。

## <<每天读点生活心理学>>

### 内容概要

东未创作的《每天读点生活心理学》将是您的良师益友！

《每天读点生活心理学》作为一本心理学的普及读物，选取大量的实例，用心理学知识加以解析，包括生活、家庭、社交、成功、职场、消费、商业等七个方面，让一般人也能从故事中，从解析中认识各种不同的心理现象，是一本难得的心理学入门书。

<<每天读点生活心理学>>

作者简介

东未，男，1971年生，心理学专业硕士毕业，现为自由撰稿人。  
主要作品有《生活心理学》、《职场心理学》等。

## <<每天读点生活心理学>>

### 书籍目录

#### Charpter 1：幸福生活，过好日子要懂点心理学

永远保持平和、乐观的心态  
学会宽容，开启健康坦途  
学会放下，带着轻松的心态生活  
肥胖没什么了不起，要学会接受自己  
人老话多，试着倾听老人的教诲  
宅男宅女们，还是要多出去走走  
与其后悔，倒不如学会遗忘  
不要因为怀念过去而否认现在和将来  
摒弃贪欲，否则你就永远不会满足

#### Charpter 2：家庭生活，和和睦睦要懂点心理学

婚姻的起步价，不是有房、有车、有存款  
爱美求之有理，见色不起淫生邪  
婚姻是一场豪赌，女人要敢于下赌注  
事业感和家庭责任应如何平衡  
婆媳关系，到底能不能和谐相处  
没有自卑，就不会多疑  
距离可以淡化爱情，但可以强化感情  
婚外恋？

#### 把它消灭在源头

女人，千万别把自己变成怨妇

#### Charpter 3：社交有道，广交朋友要懂点心理学

人际交往，要给人良好的第一印象  
多交朋友，多一个朋友多条路  
人与人需要保持一定的空间距离  
想别人之所想，从对方的立场来看事情  
自我暴露也是人际交往的需要  
投之以桃，才会有报之以李  
人有缺点才可爱

男女搭配，干活真不累

察言观色，洞悉别人的内心

#### Charptor 4：追求卓越，挑战挫折要懂点心理学

向天高呼——“我能行”

集中精力于某一点

人生最大的挑战就是挑战自

转个方向、换个角度想问题

永远不要灰心！

#### 永远不要放弃

“野心”是成功的关键因素

勇于面对生活中的挫折

要具有强烈的事业心

坚持终会胜利，一定要坚持到最后

#### Charpter 5：时尚生活，理性消费要懂点心理学

冲动消费真的要不得

面对“流行”要冷处理

<<每天读点生活心理学>>

只买对的，不买贵的  
改变和防止“遗憾消费”的发生  
购买名牌要一分为二  
打折促销是一个复杂的理财游戏  
步入新节俭主义殿堂  
不贪便宜，就不会上“这个当”  
花明天的钱，很时尚但真的很累

Chapter 6：行走职场，获取成功要懂点心理学

善于合作，乐于合作  
为上司出主意、想办法  
能真正地走出“蘑菇期”  
酒香也怕巷子深  
没有绝对的公平可言  
控制自己的情绪  
露与不露，关键在“度”  
跳槽，是一件有预谋的事  
注意工作中的调节与休息

Chapter 7：营销谈判，搞定客户要懂点心理学

最有效地利用客户的好奇心  
对客户进行反复的心理暗示  
人人都有羊群心理和羊群行为  
制定相应的商品价格，  
让顾客来帮你推销  
商品陈列，让客户购买冲动一触即发  
供不应求的商品，大家都抢着要  
多想一下顾客的需求，  
销售是一种以结果论英雄的游戏

## <<每天读点生活心理学>>

### 章节摘录

“我有很多书啊！

一本书就是一个老师。

和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？

” 几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。

这座大楼有七层，他的家在最底层。

底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西，那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

” “是呀！

你不知道住一楼有多少妙处啊！

比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣呀，数之不尽啊！

” 苏格拉底情不自禁地说。

过了一年，苏格拉底把一楼的房间让给了一位朋友，这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。

他搬到了楼房的最高层——第七层，可是每天他仍是快快乐乐的。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀！”

” 苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！

仅举几例吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。

” 后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀？”

” 柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。

” 在生活中，平和、乐观的心态是最重要的。

任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对生活，才能够获得精神上的满足，才能够获得成功。

美国的心理学家巴勒教授曾在一家诊所里做过这样的试验：他对一组处于催眠状态下的人进行诱导，让他们认为自己没有任何天赋、以至于在生活中失败了；然后他对这些人进行了为期14天的临床观察和检验，从中得出的结论是——这些人有可能会患上当今时代所有类型的心身疾病。

14天以后，他又对这些人进行催眠诱导，让他们认为自己很有天赋、具有远大的目标并且完全有可能实现这些目标。

这样一来，他们的临床现象马上就有了改变。

他们变得很有生气、精神焕发，步态和举止都发生了变化，血压也很稳定，心身方面的疾病也全都消失了。

积极心态让人积极进取，创造成功；消极心态却人绝望而平静地生活，永远没有改变命运的机会。

然而从根本上说，两种心态是根据主观愿望来决定的。

因此，我们应该选择积极的心态，我们还应该相信拥有了积极的心态一定能给我们带来好运。

有一个人不停地抱怨这，抱怨那，觉得自己的生活中有太多的烦恼。

于是，他便去请教圣者。

他见到了圣者：“圣主啊！

为什么老天对我这样不公呢？

别人总是很快乐，而我却有那么多的苦恼？

” 圣者让他取一些盐和一杯水来。

这个人照做了，圣者让他把盐放进杯里一会儿再喝下去，然后问他味道如何？

这个人说：“很苦。

<<每天读点生活心理学>>

” 圣者又让他取来相同的盐，然后带着他一起来到湖边。

圣者让他把盐倒进湖里，然后再喝点湖水。

这个人喝了一口。

“味道怎么样？”

” 圣者问。

这个人回答道：“很清凉。”

” “有苦味吗？”

” 圣者又问。

“一点也没有。”

” 这人回答。

这时候圣者对这个人说道：“上天赐予每一个人的都是一样，就像你倒进杯中和湖里的盐是一样的

。

可是为什么你品尝到的味道完全不一样呢？

所以当你面对生活中的烦恼时也要有一个像湖一样宽广的胸怀，而不是一杯水。

” 世界上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。

快乐藏在你做每一件事的态度中，事实上是你创造自己的快乐。

你必须掌握好自己的心舵，下达命令，驶向快乐的海洋。

如何培养自己积极心态呢？

(1)培养积极心态最重要的就是相信自己，将自己变成世界上最重要的人，相信只有自己才能改变自己。

你的成功、健康、幸福与财富来源于你的积极心态。

(2)控制自己的心态，不要由于没有成功就责备这个世界的不够完美，这是可笑与可鄙的。

你要像所有成功者那样，发展自己谋求成功的愿望。

怎样发展呢？

把你的心放在所想要的东西上-远离你不想要的东西。

(3)不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。

要知道自怜是独立精神的毁灭者，请相信你自己才是唯一可以随时依靠的人。

成功是由那些具有积极心态的人所取得的，并由那些以积极心态努力不懈的人所保持的。

P2-4

<<每天读点生活心理学>>

编辑推荐

人生就是一场智慧博弈，生活就是一场心理较量。

那么，如何掌控人生的主动权？

怎样出其不意的操纵对方？

如何让对手永远无法击败自己？

怎样让他人甘愿出手为你办事？

怎样轻松游刃职场？

如何“混”得好？

如何化解负面情绪…… 东未创作的《每天读点生活心理学》将是您的良师益友！

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>