

<<人一生要知道的心理学全集>>

图书基本信息

书名：<<人一生要知道的心理学全集>>

13位ISBN编号：9787802513860

10位ISBN编号：7802513863

出版时间：2010-5

出版时间：高英 金城出版社 (2010-05出版)

作者：高英

页数：322

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>

<<人一生要知道的心理学全集>>

前言

在高效率、快节奏的现代社会，人们的生活面临着种种艰难、不利的因素。

据世界卫生组织统计，至今为止，世界上至少有5亿人存在着心理、精神障碍，其中近2亿人已经发展为抑郁症。

越来越严重的心理危机，已经成为一种持续带给人们痛苦与伤痛的灾难。

2009年11月25日，上海海事大学2009级法学系研究生杨元元，被发现在宿舍卫生间用两条系在一起的毛巾，将身体悬挂在卫生间水龙头上结束了自己的生命。

杨元元自杀的主要原因是没有规划好自己的职业选择，导致看不到人生希望；并且知识未能像她想象那样改变自己的命运，让她产生“努力有什么用？”

的失落心理：一个堂堂的研究生竟然养不了一个母亲，让母亲跟着自己过这种苦日子，连住的地方都没有。

然而。

无论是什么原因导致杨元元自杀，但有一点是最重要的，那就是杨元元面对人生困境和艰难，缺乏刚毅和坚强精神，缺乏在现实中解决问题的能力。

于是，在这种失败面前，她觉得人生没有什么意义，从而选择走上绝路。

笔者在对杨元元自杀的行为表示遗憾和惋惜的同时，觉得人生一世。

风风雨雨、坎坎坷坷在所难免。

当我们遇到困难时，更应该学会坚强，设法去克服解决，而坚强理性地对待生活中遇到的难题，这也是一个有着正确的人生观的人应该具备的心理。

她完全不必走这种绝路，可以向同学求助，也可以通过勤工俭学解决母亲住处的问题。

<<人一生要知道的心理学全集>>

内容概要

你是不是正为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢？

你了解心理学吗？

你想运用心理学获得生活的幸福吗？

《人一生要知道的心理学全集》将揭开神秘的心理世界面纱，运用心理学知识，结合大量实例，对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、职业、人际关系等给予深刻剖析。

通过它，可以加强心理引导，增强情绪修养，培养乐观心理品质，构建和谐社会。

请在这本书的带领下，走进心理健康的世界，去收获属于你自己的幸福和成功。

心理学是现代生活中人们最广泛涉及的主题，无论生活中的衣食住行、为人处世，还是工作中的人际关系都离不开心理学，都需要懂点心理学。

试问：你的学习有问题吗？

你的爱情不如意吗？

你的婚姻不美满吗？

你的孩子令你很是忧愁吗？

你的工作业绩不好吗？

你的人际关系很糟糕吗？

你对自己的情绪、性格不满意吗？

…… 这世界上有太多的喧嚣、太多的诱惑、太多的色彩、太多的苦难。

多少人身隐其中，在物质利益与道德准则之间艰难抉择，在坚守与放弃之间彷徨进退，在理智与情感之间权衡犹豫。

把自己折磨得心力交瘁、一身疾病。

这一切，都是因为失去了心理的平衡。

一个人如果心理平衡了，就可以笑傲江湖、笑傲职场、笑对所有的荣辱得失。

心理平衡点，其实就是心理调节点，就像一个天平，无论哪一边重，都可以通过调节使它保持平衡。

在人与人的竞争中，有的人实力就是比你强，双方的力量是不平衡的，但你可以通过调节，找到平衡点，放弃一些东西，去赢得自己最需要的。

<<人一生要知道的心理学全集>>

书籍目录

第一章 愉快社交心理学：做个交际高手亲和效应：像磁铁一样吸引周围的人寻找与别人的共同点，路人变熟人远离社交恐惧症的羁绊邻里效应：交往越多越密切幽默是人际交往的润滑剂交往中，把握好最佳距离记住别人的名字，我们不再是陌生人培养良好的个性真诚结交各种朋友，拓展交际网-一个面带微笑的人永远受欢迎说话讲究分寸，才能获得好人缘第二章 健康身心心理学：养身更要养心健康从“心”开始学会为自己减压爱拼心理容易过劳死健康的体魄，干大事业的根本心理健康的10项标准保持心理平衡过分看重金钱对健康不利心态决定健康拥有-颗童心第三章 为人处世心理学：做事先做人宽容别人就是解放自己与人相识相交，首先要学会尊重给别人面子，也就是给自己留后路做人要谦虚有时候吃亏就是福诚信是一笔无形的财富好形象能延长自我感恩心理：常怀-颗感恩的心开心效应：快乐是无价之宝做人糊涂一些好做事，先学会做人第四章 良好情绪心理学：掌控自己的情绪不要随便“闹情绪”认识情绪：别让情绪左右你愤怒是邪恶的魔鬼嫉妒是灼伤自己伤害别人的炭火焦虑是幸福生活的魔爪拒绝浮躁，浇灭急于求成的欲望抑都是快乐的杀手自卑是成功的绊脚石摆脱紧张的“齐氏效应”抛开依赖——自己成为生命的舵手抛开猜疑——让生活简单一些掌握情绪的转换器防止不良情绪的传染第五章 美满婚恋心理学：让爱情甜蜜如新婚情人眼里出西施——恋爱中的审美错觉天涯何处无芳草——单恋爱在虚拟的世界中——网恋择偶，你出于哪种心理酸气冲天的伊甸园一见钟情不能代表真正的爱情婚姻中，记得给爱情保鲜不要想着改变男人让婚姻成为爱情的天堂第六章 和谐家庭心理学：让家成为幸福的港湾父母会听，孩子才会说3岁决定孩子一生多给孩子一些自信克服孩子“学校恐惧症”纠正孩子过度逆反心理好榜样胜过千言万语新婚夫妻心理变化及调节正视中年期夫妻关系矛盾更年期夫妻关系调适相互体谅——家庭才能够和睦相互理解，一起分享情趣第七章 自我超越心理学：挑战极限，战胜自我不要把自己的期望值定得太高学会欣赏和肯定自己顺其自然，让生活简单一点要自信但不能盲目自信做人要有野心把苦难当做垫脚石低一下头，人生路更精彩学会自我反省自己主宰自己的人生要想跨越自己，就要敢于冒险逆境是锻炼我们的原动力与其埋怨，不如改变自己忘记该忘记的挫折是一种心理财富第八章 玩转职场心理学：积极的心态是决胜的资本进取心，生命的活力之源主动效应：积极主动的人才能成功积极的心态是决胜的资本全力以赴地工作，能消除工作辛劳用心才能发挥潜能把公司的事当成自己的事人脉效应：朋友能为成功助跑在批评别人之前，先改变自己的错误与企业同命运共呼吸团队效应：团体的智慧不可估量待人如己，多替老板着想只有学会分享，才能实现共赢与其后半生悔恨，不如前半生努力精益求精，让你获得很多机会第九章 走向成功心理学：心有多大，舞台就有多大持之以恒才能够成功树立明确的目标，让你离成功更近做自己感兴趣的事才会成功好的心态等于成功了一半能屈能伸才能成就伟业乐观的人更易成功毛毛虫效应：不创新，就得死马蝇心里：让竞争对手时刻提醒你杜根定律：用自信照亮人生杜利奥定律：热情是成功的秘诀

<<人一生要知道的心理学全集>>

章节摘录

斯蒂芬·霍金是当代最伟大的科学巨匠，他揭示了许多关于宇宙的奥妙，他所撰写的《时间简史》在全世界行销5000万册以上，是目前销量最大的科普读物。

然而不幸的是，在他21岁的时候，由于身患卢伽雷压病而使他的全身失去知觉，只有一根手指可以活动。

他的许多惊世之作，就是凭这根手指敲击键盘写出来的。

有一天，在学术报告结束之际，一位女记者跃上讲坛，面对这位在轮椅里生活了30余年的科学巨匠，深深景仰之余又不无悲伤地问道：“霍金先生，卢伽雷病已经将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个问题显然有些突兀，报告厅内顿时一片寂静。

霍金的脸上却依然微笑着，他用还能活动的手指，艰难地敲着键盘，于是，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”。

这时，人们纷纷涌向台前，掌声雷动。

大家簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。

人们深受感动的，并不是因为他曾经的苦难，而是他面对苦难的坚定、乐观和勇气，更是他那颗热爱生活、热爱生命的感恩的心。

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代社会成功人士健康性格的表现，一个连感恩都不知晓的人，必定是拥有一颗冷酷绝情的心，也绝对不会成为一个对社会做出贡献的人。

感恩，是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。

学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木；学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。

感恩不仅仅为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，唯有用纯真的心灵去感动、去铭记、去永记，才能真正对得起给你恩惠的人！

<<人一生要知道的心理学全集>>

编辑推荐

《人一生要知道的心理学全集》是一部让所有人都能受益匪浅的心理学经典读本，通俗易懂趣味横生最权威最全面。

毋庸置疑，心理学渗透生活的各个领域，影响和改变着我们的人生世间万象，一切皆由心起，什么样的心灵成就什么样的你。

美好生活，从读懂心理学开始。

立足于科学理论，着眼于生活实践，一切从心理开始，一切由心理解决。

<<人一生要知道的心理学全集>>

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>