

《生活中的心理学》

图书基本信息

书名：《生活中的心理学》

13位ISBN编号：9787502825133

10位ISBN编号：7502825134

出版时间：2006年4月1日

出版社：地震出版社

作者：魏清月

页数：218 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生活中的心理学》

内容概要

《生活中的心理学》正是立足于生活中的细节，从个人情感、日常行为、人际交往以及职场四个方面解析生活中可能出现的各种心理问题，并通过一些精彩典型的案例深入浅出地分析了一些常用的心理学理论。让你在轻松愉快的阅读之中窥探到心理学的奥秘，并通过合理运用相关心理学知识有意识地指导生活，有效地调控自己的情感和行为，有效地与人沟通，成功地纵横职场。相信在本书的启迪下，你会调整好自己的心态，如鱼得水地畅游于自己所处的环境，使自己的生活在充满色彩和活力。

心理学并不高深，它存在于每一个人的生活当中。心理学是一门研究人类心理活动的科学，而人类的心理活动存在于日常的行为和活动当中。本书就是通过剖析我们身边的人们行为和心里来阐述现代心理学知识，解答困扰人们的众多心理问题，同时也为读者了解自身状况，克服心理危机提供指导。本书通俗易懂，深入生活，把心理学理论与知识和人们的日常生活与工作相联系，是一本普通大众了解生活中人们的心理的极好读物。

书籍目录

第一篇 情感心理学第一章 成长中的心理困惑·怎样摆脱空虚感·留恋过去多感伤·学会摒弃“回归心理”·梦能解析潜意识·如何消除逆反心理·青春期焦虑症·从容应对嫉妒·克服恋母情结·如何应对恋父情结第二章 恋爱心理解读·单身心理倾向·爱情心理取向·如何走出单相思·苦恼的爱情错觉·初恋何以多失败·热恋需要心理距离·网恋心理解读·失恋心理调节第三章 透视围城心理·婚姻需要经营·爱恨之间的微妙心理·夫妻不和的心理原因·建设性吵架背后的心理·如何对待婚后心理失调·在回忆中寻觅逝去的爱·正确把握家庭角色·如何克服婚前恐惧症第四章 婚外迷情心理剖析·剖析“婚姻杀手”·婚外恋的典型心态·突破婚外迷情·真假“婚外情”·女人要善待自己·直面第二次婚姻第五章 夫妻性爱心理解析·新婚之夜男女的性爱心理·女人的不良性心理影响夫妻感情·如何消灭“性恐惧”·破坏性生活的心理误区·避免性爱“操作焦虑”·阻碍性高潮的心理因素·性冷淡的心理成因·性爱中的“科妮基现象”·解读婚内空巢综合征·重入围城性心理准备第二篇 行为心理学第一章 孩子行为凸显心理问题·抚摩妈妈的耳朵获得安全感·孩子吃手指的心理原因·上学恐惧症·孩子撒谎的心理因素·尿床背后的心理玄机·突然尿床事出有因第二章 透视不良嗜好的心理成因·吸烟成瘾的心理分析·饮酒者的心痕·可怕的“购物癖”·沉溺电视诱发综合征·透视沾染毒品的心理机制·探秘青少年的上网心理·“落网”后该如何逃离第三章 特异行为折射人的心理·长明灯下的心理阴影·怕花暴露出的恐惧症·她在破坏完整的东西中得到快感·“人老话多”的心理成因·乘车恐怖·广场恐惧症·摩擦癖与心理的连线·畸形心理下的“恋物癖”第四章 识破“心病”的伪装·心理饥饿引发“贪食症”·疯狂写日记可能是心理疾病·解析四种心理防卫术·识破“心病”的“伪装”·心灵的枷锁：“自我暗示”·“期望效应”影响行为·“强迫症”引发反复强迫性行为第三篇 交际心理学第一章 交际心理及其动机·什么是交际心理·需要是交际的前提·为了寻求心理平衡而交际·求成心理诱导交际·渴望赞许的心理是人交际的一个动机第二章 与人共舞中的心理障碍·失常的10种交际心理·陷入自卑的泥淖·自私自利终害己·纳喀索斯症(自恋癖)·社交恐怖症·儿童社交敏感症·给虚荣者的心理处方·嫉妒是心灵的毒药·抑郁症影响人际关系第三章 通过言行洞察交际客体的心理·眼神中的心理学·“眉态”百出,心理各异·心理活动在鼻子上的反映·嘴部动作与心理活动的关系·解密不同打招呼方式的心理动因·面对赞美心理活动有差异·外表表露出人的心理第四章 善用心理效应来交际·首因效应·近因效应·光环效应·设防心理·交际细节中的心理学·谨防“心理卷入程度过高”第四篇 职场心理学第一章 初入职场者的心理调整·步入职场前的心理和角色转换·初入职场:乐观对待 第一天·大学生与“上班恐惧症”·应聘失败后的心理调节·怀才不遇有心理因素·上班族当心“假期综合征”·越过“职场休克期”第二章 揣摩领导心理·共赴成功·透过眼神看穿领导的心思·领导嫉贤妒能下属含而不露·揣摩领导心理,并非为了拍马屁第三章 与同事交往的心理问题·过分敏感心理·切莫作“长舌妇”·扼杀“诬陷心理”·嫉妒心理妨碍团队发展·如何与异性同事交往·调整心态与讨厌的人共事·树立良好心态建立和睦关系第四章 驾驭下属的心理策略·巧妙表扬下属收服人心·摸清下属心理,化解下属怨气·避免批评引起下属的逆反心理·正确对待下属的逆反心理·责备后的抚慰,可以抵消下属抗拒心理·领导者必须克服的心理现象·谨防成功后的抑郁症第五章 商务交往与谈判中的心理作用·巧用眼神,决胜商场·通过视线洞悉谈判者心理·识别对方的谎言·肢体动作“出卖”说谎者·从“小动作”看谈判对象的心理·表情假面具背后的心理秘密·交换名片中的心理学

章节摘录

留恋过去多感伤 在生活中，有这样一个特别的群体：他们不愿意接纳现在的自己，他们对目前的一切都感到不满意，包括生活环境、人际关系……而是更愿意沉溺于对过去的回忆之中，在记忆中寻求慰藉和快感。从心理学的角度来讲，这是一种在成长中的不健康的恋旧心理。具有恋旧心理的患者对过去有一种依恋，对现状有一种排斥。小王考上了重点高中，可他一点儿也不开心。他花了好长的时间写信、打电话给以前的同学。在信中，他尽情倾诉对过去的思念。他翻着过去的照片，想起一桩又一桩往事。原先不在意的事物在回忆中逐渐清晰生动起来，连原先不喜欢的同学也变得那么可亲，原先的失败也变得那么有价值。现在周围人说的都是标准普通话，他那满嘴的家乡话聊起天来实在费劲。现在的宿舍也没有过去那么热闹，现在的教师也不像过去那样时时关心自己。小王真后悔离开原来的学校来这鬼地方上学。他每天写信，然后盼着回信，再回信。只有在老同学的交流中，他才可似获得一点儿慰藉。有人说：失去的总是最好的，总有人沉湎于对过去的追忆中。忘记过去就是背叛，但过度恋旧则是一种不健康的表现。恋旧是对新的现实不适应的一种反映。一方面是由于墨守成规，对新的环境、新的生活方式或出现的变化不能接受，喜欢维持既定的生活秩序；另一方面是由于缺乏弹性，对现实缺乏应战的能力。人不可能生活在自己编造的虚幻世界中，问题不解决就会如雪球般越滚越大。恋旧还会妨碍自我超越和成功，不推陈岂能出新？成长就是要在过去的基础上不断否定、不断更新，否则活一百年与活一年有什么区别？与其沉湎在不可留的过去中浪费时间，还不如花点力气把当前的工作做得更好。时间不等人，现在也会变成过去，新的也会变成旧的。

《生活中的心理学》

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：www.tushu111.com