

# 《心理学改变你的生活》

## 图书基本信息

书名：《心理学改变你的生活》

13位ISBN编号：9787505418011

10位ISBN编号：7505418017

出版时间：2008-01

出版社：朝华出版社

作者：唐坚

页数：397

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理学改变你的生活》

## 前言

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学是与我们的生活密切相关的，人的任何活动都伴有心理现象。

心理学对于一个人的心情、感情、性情、习惯及社会生活都起着重要影响，甚至是决定性作用。本书通过对各种正确心理特征的阐述及错误心理的诠释，使读者能够认清自己心理的正确与否，对心理误区进行调整。

# 《心理学改变你的生活》

## 内容概要

心理学对于一个人的心情、感情、性情、习惯及社会生活都起着重要影响，甚至是决定性作用。本书通过对各种正确心理特征的阐述及错误心理的诠释，使读者能够认清自己心理的正确与否，对心理误区进行调整。心理科学是非常深奥的一个学科，希望本书能帮助读者更好的认识自己的内心世界。

# 《心理学改变你的生活》

## 书籍目录

第1章 心理学与你的生活 揭开心理的神秘面纱 消除对心理学的误解 心理与生活密切相关 生活中的心理学效应第2章 心理学改变你的性格 性格的神奇力量 认识自己的性格 性格障碍早知道第3章 心理学改变你的思维 破译思维的密码 思维的心理脉络 走出思维的迷宫第4章 心理学改变你的情绪 情绪知识面面观 情绪的心理地图 培养健康的情绪 打开情绪心结第5章 心理学改变你的健康习惯 现代人不可不知的健康概念 关注你的身心健康第6章 心理学改变你的饮食习惯 饮食中的心理惯性 了解常饮食心理与疾病 吃出你的好心情第7章 心理学改变你的容貌观念 正确对待美容 美貌自心生第8章 心理学改变你的记忆习惯 打开记忆的心灵窗口 记忆与心理密不可分第9章 心理学改变你的爱情观 当爱情发生时 爱情的动力与心理 健康的爱情心理 恋爱中的心理调适 失恋后的心理调适 分清友谊与爱情第10章 心理学改变你的婚姻观 迈上婚姻的红地毯 让婚姻永远保鲜 改善婚后心理不适 当下流行婚恋观第11章 心理学改变你的家庭观 家庭教育离不开心理学 理顺你的家庭关系 家里家外都关心 把好家庭财务关第12章 心理学改变你的经营管理 管理必知的心理学 管理者的心理素质训练 做一个了解人心的管理者第13章 心理学改变你的人际关系 为你的人际交往把脉 人际交往的心理原则、需求与效应 不要让不良心理恶化你的人际关系 人际交往的几点技巧第14章 心理学认为需要改变的心理 改变虚荣心理 改变自卑心理 改变空虚心理 改变自私心理 改变浮躁心理 改变猜疑心理 改变孤僻心理 改变羞怯心理 改变完美心理 改变嫉妒心理 改变悲观心理 改变报复心理 改变逆反心理 改变挫折心理 改变狭隘心理 改变病态怀旧心理第15章 心理健康的自我诊断 心理健康的综合自测 你的心理是否永葆青春 心理适应力自测 心理紧张度自测 走好心理平衡木第16章 心理咨询与心理治疗 心理咨询与生活 了解心理咨询常识 心理咨询有方法 探析心理障碍的成因 突破常见心理障碍 学会自我心理诊疗

第1章 心理学与你的生活 揭开心理的神秘面纱 心理是心理活动的简称，实质上是人脑的功能，即人脑对客观事物主观的反映。认知始于感觉，之后是知觉、记忆和思维等等活动或过程。比如眼前有一个苹果，人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉；人脑对苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体综合反映即为知觉；种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆；在记忆的基础上，再借助语言，人脑可以对客观的事物进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工，然后传导至下丘脑及其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，表现在外就成了人的情绪。根据这些信息大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体行为实现目标。人的心理的产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础，客观现实则是产生心理活动的决定性因素；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。心理的基本特征是什么？人的心理有以下八个基本特征：（1）主观性。人心理的主观性是说人对客观事物的反映是主观的。（2）客观性。人的心理具有客观性，是因为客观现实是心理的源泉。从简单的感知到复杂的能力、性格，从一般的喜怒哀乐到高级的道德、理智和审美等，都是客观现实的反映。即使奇怪的幻觉、念头和梦境等，也都能找到现实的影子。可以说，没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因，没有一种心理的内容不源于外部现实。（3）自主性。“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲理：人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化，都有其内在的规律。……

# 《心理学改变你的生活》

## 编辑推荐

心理学改变你的生活习惯：个人心理，对于人们的健康、饮食、容貌甚至记忆等生活习惯都将产生重大影响，本书通过对此类心理现象的阐述，让存在心理误区的你改变自己的生活习惯。心理学改变你的感情生活：个人心理，对于人们的爱情、婚姻、家庭等感情生活习惯都将产生重大影响，本书通过对此类心理现象的阐述，让存在心理误区的你改变自己的感情生活习惯。生活是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原、九曲十八弯、时缓时急，直至奔腾入海。人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。心理学就是你在这条大河上顺利的法宝。人类的一切生活，其实都是心理生活。——罗曼·罗兰 哲学作为一种寻求智慧的学问，它从存在的第一天起，就开始追问人生的这些问题：人活着究竟是为了追寻什么。人生经历那么多跌宕起伏，究竟有没有意义？人应该怎样面对生命中的痛苦、挫折、失败和死亡？怎样与他人相处，怎样把握自己的存在？怎样获得快乐与幸福，怎样超越短暂的生命而获得永恒的存在。

# 《心理学改变你的生活》

## 精彩短评

- 1、心理学改变你的生活
- 2、权当帮助自己。
- 3、探究心理的奥秘。
- 4、太空了感觉没什么用
- 5、蛮有趣的一本书，曳可以学到很多东西

# 《心理学改变你的生活》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)