

# 心理学普及丛书·微心理漫画版



[心理学普及丛书·微心理漫画版\\_下载链接1](#)

著者:莫雅

出版者:电子工业出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787121198342

积极心理学是研究幸福和生命力量的科学。大量研究证实，真正的幸福可以让人充满力量，这个力量足以让人去实现梦想，实现自我价值。本书通过对积极心理学和心理学的其他研究的整合，紧紧围绕着幸福的来源、幸福的价值、自我价值实现的途径，以及如何应对生活中的应激事件展开讲述，通过结构和内容上一系列精心的安排和设计，使读者在阅读过程中直观地体会到与自己相关的内容，更深入地了解自己，最终找到属于自己的幸福方案，实现自己的价值。

作者介绍:

莫雅

专业心理学科班出身，研究生学历。热爱心理学，并以传播心理学为乐趣。坚信人人都应该读点心理学，只因为心理学能够知人性、明世事，洞察为人处事之道。著有心理学畅销书多部。

目录: Chapter 01

幸福的真相/01

幸福有真相，  
它不在别处，在我们心里。

Chapter 02

想要健康吗？那就去体验积极/15

积极不仅仅是愉悦，而是生命。

你是否体验过？

Chapter 03

情绪也有真相/21

你是怎么定义情绪的？

你是否想过情绪对生存的意义？

Chapter 04

不要让情绪控制了你/31

有了情绪怎么办？

被情绪拽着走是不好的。那就学习一下表达技巧吧。

Chapter 05

外面的世界在我们眼中是什么样子/43

表象不可靠，“微笑”有真伪，

为何将未得到的铭记在心？

Chapter 06

你可知年幼时期的经历会影响你的人际关系/53

过去怎么影响未来？

看看幼年期的发展就会得到答案。

Chapter 07

交往的秘密/61

只要你想，就可以和任何一个人建立关系；

只要你愿意，就可以和任何一个人保持关系。

Chapter 08

我们的爱是什么模样/75

专一的，没有比较的爱才算爱？

先爱自己还是先爱别人？

Chapter 09

悦耳愉心的沟通更有效/91

“挠挠”对方的耳朵，让他舒服；

把话说到心里，让他幸福。

Chapter 10

专于当下，是卓越/105

“二鸟在林，不如一鸟在手”，  
看得见的远方也是远方，专于当下才是王道。

Chapter 11

关键时刻怎么抉择/119

无法抉择是个圈，犹豫不决出不来，  
给些勇气，做个抉择。

Chapter 12

在事实面前，尊重事实是最好的选择/137

既是事实，何必躲呢？

应对才是硬道理。

Chapter 13

成功需要等待/151

成功不是“曹操”，说到就到，  
它还需要你的等待和沉淀。

Chapter 14

困难是阻碍，也是价值/161

困难的值在于，轻易得到的东西我们不会珍惜；

困难是阻碍，因为它延长了成功的时间。所以我们并离不开困难。

Chapter 15

你没出发，又谈什么到达/173

出发早一点，速度再快一点，你必定会比别人先到达。

为何不早点，为何不快点？

Chapter 16

心态有着怎样的力量/181

拿破仑说：“要么你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁  
是坐骑，谁是骑师。”

Chapter 17

放低姿态/195

站得高让你看得远，  
但是放低姿态，看看脚下，才能让你走得远。

Chapter 18

我们怎么看自己/201

看见别人眼中的自己，可以进步，但时间长了就丢了自己；

适时把心收回来，看看自己。

Chapter 19

你心中有什么就会得到什么/211

你心中有梦想，就会得到梦想；

你相信美好，就会得到美好。

Chapter 20

成熟的兴趣让你更加成功/227

兴趣也有成熟与不成熟之分，

成熟的兴趣给你带来热爱和专注，助你成功。

Chapter 21

你要看见自己的价值/237

你的价值在哪里？在你心里。

所以你一定要看见自己的价值。

Chapter 22

与众不同在于你和别人不一样/249

与众不同不是喧哗，来自你的内心，

只需要一点点，将它发挥出来，足以让你脱颖而出。

Chapter 23

是什么吸引我们在一起/259

你为什么和他们在一起，而不是和其他人在一起？

## Chapter 24

奖励就像打靶，瞄准了才有效/273

给你第一颗糖你会笑，给第二颗糖，你还会像刚才那样笑吗？

奖励也是一门艺术，有它的技巧。

## Chapter 25

竞争的内涵：和别人一起才能跑得更远/277

你是否害怕竞争？

事实上，我们需要竞争。

## Chapter 26

释放压力：弦绷紧了会断，一张一弛才更有张力/283

弹簧要保持良好的弹性，就要伸与缩交替。

同样，要想获得更好的状态，就要张弛有序。

· · · · · (收起)

[心理学普及丛书·微心理漫画版\\_下载链接1](#)

## 标签

积极

善于表达

主动

## 评论

学到不少东西，但仍然难称得上是好书。

-----  
想卓越 必于当下 从小就总听这样一句话：你对世界微笑 世界也会对你微笑  
积极乐观的生活 才能享受真正的生活

-----  
[心理学普及丛书·微心理漫画版\\_下载链接1](#)

-----  
[心理学普及丛书·微心理漫画版 下载链接1](#)