

<<一口气读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787115241115

10位ISBN编号：7115241112

出版时间：2010-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：唐华山

页数：209

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>

<<一口气读懂心理学>>

内容概要

阅读本书，读者可以轻松掌握心理学的相关知识，系统、全面地了解心理学技巧，解决生活中出现的各种心理问题，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系和幸福的生活。从现在开始，让我们立即给自己的心灵按摩，学做自己的心理医生，把命运紧紧掌控在自己的手中！让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是心灵的禁锢。没有谁的心灵永远一尘不染，唯有化解心中的困惑，才能战胜自我，走出一片晴朗的天空，让自己的生活充满阳光。

本书是一本可以帮助读者审视自我心理、掌控自我行为的心灵励志自助读本。

<<一口气读懂心理学>>

书籍目录

不可不知的心理学定律 詹森效应：抛开心理包袱，发挥应有水平 马蝇效应：感谢你的竞争对手
 罗森塔尔效应：积极的心理暗示可以帮助你梦想成真 破窗理论：环境具有强烈的暗示性和诱导性
 马斯洛效应：满足他人的不同需求 登门槛效应：先得寸再进尺，循序渐进才能笑到最后 感觉剥夺
 实验：积极感受外界环境，获取知识和信息 巴纳姆效应：正确认识自我，不受外界信息干扰 投射
 效应：辩证地对待他人和自己。

克服投射效应的不良影响 瓦伦达心态：患得患失于事无益，专心致志方成大器 杜根定律：信心是
 决定成败的关键因素 记忆偏差：亲眼见到的，并不一定就是事实 威克效应：与其坐以待毙，不如
 主动出击 杜利奥定律：充满热情的心态可以改变一切 韦奇定律：始终坚持自己的信念 情绪效应
 ：掌控自己的情绪，做快乐的主人 酸葡萄定律：受挫时要学会自我安慰积极人生的心理学 主动适
 应环境，而非让环境适应你 物以类聚，人以群分 改正拖延这个温柔杀手 生活拒绝幻想：搞清楚
 自己想过一种什么样的生活 选对行业做对事，方向正确才能事半功倍 年轻人最要不得的四类性格
 可以有个性，但不可太张扬 在自信中坚持自己的风格 不要祈求别人的认同 不要对生活绝望，也
 许明天一切就会好起来 行我所行，乐我所乐 端正“比”字观，向积极的人生迈进 相信自己，为
 自己喝彩 做一个更了不起的人情绪心理学 自卑心理——如何征服讨厌的自卑 悲观心理——悲观
 形同自戕，用积极的心态去生活 完美心理——追求完美没有错，苛求完美就错了 压抑心理——保
 持心理平衡，别给心灵施压 空虚心理——早日驱除精神蛀虫，别在空虚中浪费生命 愤怒心理——
 别让坏脾气毁了你 忧郁心理——别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 恐惧心理——坦然面对眼前的灾
 难和恐惧，坚信明天会更好 浮躁心理——戒除浮躁心理，拥抱美好生活 紧张心理——紧张让人身
 心劳损，放松才会轻松 厌倦心理——及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右 寂寞心理——
 如果孤寂，请把自己投入人群 羞怯心理——别让羞怯束缚了你前进的脚步 焦虑心理——驱散心灵
 阴霾，别让焦虑缠身 后悔心理——世上没有后悔药，别为打翻的牛奶而哭泣情感心理学 什么是爱
 情心理学 为什么越漂亮的女孩有时越没人追 用爱情博弈心理学解读情侣选择难题 女性最看重男
 人什么 爱意该如何表达 猪八戒为何成大热门 如何破解夫妻冷战 追求恋人的心理策略 适时放
 手，不要让爱成为心灵的枷锁 爱的精髓是宽容 了解妻子的心理需求 你知道丈夫的心理秘密吗职
 场心理学财富心理学社交心理学

媒体关注与评论

如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——乔治·斯格密 人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再宋一局，也不能悔棋。

——精神分析法创始人，著名心理学大师，西格蒙·弗洛伊德播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——英国哲学家，查尔斯·里德思想的动摇并非是在正确与错误之间左右不定，而是在一种理智与非理智之间徘徊。

——著名心理学大师，卡尔·古斯塔夫·荣格心理学不能告诉人们应当怎样度过一生，但是，它可以给他们提供影响个人变化和社会变化的手段，而且它能帮助他们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果，然后做出价值抉择。

——行为心理学派大师，可尔伯特·班图拉

编辑推荐

掌控自我心灵的密码呵护身心健康的宝典
，拥抱阳光，让心灵去旅行

把脉心理，释放压力，给心灵洗个澡

走出困惑

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>