第一图书网, tushu007.com

<<每天10分钟精通社交心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟精通社交心理学>>

13位ISBN编号：9787115267849

10位ISBN编号：7115267847

出版时间：2011-12

出版时间：人民邮电

作者：刘涛

页数：191

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

前言

经营你的社交圈　你是否不知如何与人交往？
　你是否会在交往中感觉力不从心？
　你是否害怕与陌生人接触？
　你是否不知如何才能化解尴尬的气氛？
　你是否想成为一个受大家欢迎的人？
　如果答案是肯定的，那么，当你翻开这本书的时候，这些问题也许就会迎刃而解。
　人不是孤立存在的，我们在日常工作和生活中必然会建立各种各样的关系，如亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事关系，等等。
在经营这些关系的时候，人们往往会借助思想、情感以及行为与他人进行互动与交流。
而因这些关系中的对象不同，人们也会相应地采取不同的态度和行为。
　然而，由于环境、性格、心理等因素，许多人经营不好自己的人际关系，于是便陷入矛盾与痛苦之中。
如果人们没有足够的智慧去化解这些冲突，那么就会遭遇社交危机，甚至会出现与人交往的心理障碍，从而降低生活的幸福感。
　研究表明，人际交往与心理健康之间有着重要的联系。
一方面，良好的人际关系来源于健康的心理状态。
那些美好的行为品质如自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等，都可以对人际交往起到促进的作用。
另一方面，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康起到积极的作用。
　那些在人际关系中出现问题的人，多多少少都会存在一些心理问题，即与人交往的心理障碍。
在与人交往的时候，他们通常会更多地表现出自负、自卑、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往中的一次次挫败。
因此，为了解决社交中的困惑，研究人际关系的心理学就应运而生了。
　本书通过对人际关系心理学中的52个效应及定律的分析，循序渐进地引导读者了解心理学这门神奇的学科，并且通过运用这些效应和定律，使你掌握与人交往的技巧。
本书共七章，首先介绍了心理学在社交中的重要性，然后分别讲解了如何留下良好的第一印象、如何与陌生人接触、如何与朋友交往、夫妻恋人相处之道、情绪控制、高效管理以及化解难题等方面的心理学应用，帮助读者解决社交中所遇到的实际问题，了解他人与自己的心理活动，抓住对方的心理反应，有的放矢，从而获得对方的好感，拥有良好的社交圈。
　通过书中平实的语言、有趣的案例、精准的分析、有效的方法，我们衷心希望那些想要经营好人际关系的读者能够走出困境，结识更多的朋友，在交往中如鱼得水、游刃有余。
　在本书出版之际，笔者要特别感谢黄家照、王宏坤、张飞、杨付怀、常娟、马少华、李刚、李康乐、王红杰、张丽丽等人，他们在本书的编写过程中都曾给予我大力的支持和帮助。
同时，笔者也欢迎读者对本书内容提出宝贵建议。

内容概要

《每天10分钟精通社交心理学》通过对社交心理学中的52个效应及定律的分析，对社交中所遇到的问题进行了详细的阐述，内容涵盖了心理学在社交中的重要性、如何留下良好的第一印象、如何与陌生人接触、如何与朋友交往、夫妻恋人相处之道、情绪控制、高效管理以及化解难题七个方面的心理学应用。
阅读本书，读者可以轻松了解他人与自己的心理活动，解决交往中的冲突问题，从而拥有健康的心理、和谐的家庭、满意的工作以及良好的人际关系。

《每天10分钟精通社交心理学》适合对人际关系有所困惑的读者阅读，尤其对刚出校门、初入职场的年轻人大有裨益，同时也是所有心理学爱好者的上佳读物。

作者简介

刘涛，博士研究生，助理研究员。
现任职于国家985重点大学，长期从事教育心理学方面的研究工作。
曾发表文章《对效率与公平的再思考》(核心期刊)、《人力资本的特征与激励机制》(核心期刊)、《全面推进育人工程努力开创思想政治教育新局面》、《论政治文明与法治建设》等文章。

书籍目录

第一章　成功之门从这里打开--社交中不可不知的心理学效应
　共生效应--个体存在于社会之中
　从众效应--人和人都是在相互地影响着
　熟人链效应--人的本质就是社会关系的总和
　留白效应--人们都喜欢拥有自己的空间
　攀比效应--人们喜欢模仿和与人攀比
　马蝇效应--适度的压力可以化作驱动力
　互悦效应--赠人鲜花，手留余香
　边际效应--锦上添花不如雪中送炭
第二章　在回忆里等你--社交中的第一印象心理学
　首因效应--第一印象决定日后的态度
　容貌定律--不要以貌取人
　坦率定律--率真的人更容易获得好感
　晕轮效应--仪表是第一张名片
第三章　高效的人际关系诀窍--社交中与陌生人交往的心理学
　刻板效应--人无完人，不可以偏概全
　邻里效应--善待你周围的人
　倾听定律-- "听"比"说"更重要
　大智若愚定律--表面聪明的人未必真聪明
　亲和效应--亲和力就是最强的魅力磁场
　无声定律--在适当的时候沉默
　蝴蝶效应--任何一个小细节都可能会引起大改变
第四章　没有真正特立独行的人--社交中与朋友相处的心理学
　互惠效应--社交的基础就是礼尚往来
　让步效应--为别人的心理搭建台阶
　互补效应--交往中的相互学习与补充
　南风效应--人总是喜欢亲近给予自己温暖的人
　投射效应--切忌以己之心，度人之腹
　自己人效应--成为朋友好沟通
　刺猬效应--距离产生美
　地位效应--避免言由人定，人以位重的心理
　增减效应--进行有效的交往
第五章　破解幸福密码--社交中的美满婚恋心理学
　近因效应--你最近的表现很重要
　异性效应--男女搭配，干活不累
　罗密欧与朱丽叶效应--高压反而会引起反抗
　幸福递减定律--别让幸福从我们的生活中溜走
　糖果效应--增强自我控制能力
　三分之一效应--没有最好，只有更好
第六章　内心的力量源泉--社交中的情绪控制心理学
　情绪效应--坏情绪是健康的杀手
　蓝柏格定理--把压力控制在自己能承受的范围内
　韦奇定律--不要让闲言碎语动摇了你的意志
　齐氏效应--摆脱紧张的心理困境
　跨栏定律--把挑战困境看做一种享受

比伦定律--人都是在不断犯错的过程中成长的
约拿情结--克服惶恐心理
不值得定律--选择你所爱的，爱你所选择的
第七章　从"心"管理--社交中高效管理的心理学
反馈效应--结果要及时反馈
手表定律--人生只需要一个终极目标
白璧微瑕效应--让你的吸引力更上一层楼
期望定律--对自己和手下都要寄予期望
改宗效应--坚决不要当"好好先生"
史华兹论断--赢得乐观心态
第八章　不露痕迹的心理战术--社交中巧妙化解难题的心理学
冷热水效应--巧妙改变对方的看法
卡瑞尔万灵公式--怎样对付"揭短"
三明治效应--如何得体地指出别人的缺点
踢猫效应--不要把怒火撒到别人身上
参考文献

章节摘录

版权页：如何才能避免丢失幸福感其实幸福一直都在，从未走远，只是我们的心变得不知足、变得无视现有的幸福，所以才失去了幸福的感觉。
那么，我们如何才能避免丢失幸福感呢？
让自己时时刻刻都能感觉到幸福呢？
1.不断努力，满足不断增加的幸福欲望。
欲望是人类的天性、是客观存在的必然。
对于那些想要的东西，人们通常越是得不到，越是想要。
而在得到时就会产生巨大的幸福感和满足感。
换句话说，就是在追求的过程中，我们付出的努力越多，经历的挫折和磨难越多，收获时获得的幸福感和满足感就会越多。
因此，如果想要拥有长久的幸福，就要不断努力进取，以满足我们自身不断增加的幸福欲望。
2.忆苦思甜。
为了让幸福感更加持久，当我们得到了自己想得到的东西时，别忘记自己曾经付出的努力、受到的挫折以及遇到的困难。
当你成为了一名富翁时，别忘记过去你还是个穷小子，别忘记那时连饭都吃不饱、别忘记当时的无家可归、别忘记当时的落魄窘态；当你有了一位体贴的伴侣时，别忘记自己曾经单身一人；当你的日子安稳平淡时，别忘记当初的颠沛流离……当幸福有了苦难做比较，就会显得更加美好，会让我们更加珍惜现在的生活。
只有酸甜苦辣都尝过，才会明白有时一碗白水才是最好喝的。
3.学会感恩，时刻记着曾经幸福的感觉。
西方感恩节的由来是这样的，1620年，一批英国移民踏上了美国这个在当时还未开发的大陆，这里的自然环境十分恶劣，他们所种的农作物几近绝产。
由于缺少粮食，有将近一半的移民被饿死。
面对饥荒、瘟疫、野兽袭击，以及由这些引来的偷窃、抢劫等犯罪行为，这些移民常感觉自己生活在地狱中。
后来，总督弄来了一批玉米的种子，玉米的生命力顽强，总督希望这些种子可以挽救大家的生命，并且为了提高劳动的积极性，总督把土地都分配给了个人，让他们自己决定自己的生活。

编辑推荐

《每天10分钟精通社交心理学》：52个心理学效应，拥有不焦虑、不纠结、圆满、幸福的人生。
掌握心灵密码，培养个人魅力！
为什么会出现“抢盐”的现象？
心理距离和生理距离多少才最合适？
就算是拥有了全世界，也不要忘记自己每天只能睡一张床！
如何避免以己之心，度人之腹？
为什么人们总是用他人最近一次的表现来评价他？
并非所有的压力都能转换成动力！
三人成虎，如何才能不左右摇摆？
为什么你会重视反对你的人？
你是否会在交往中感到力不从心？
你是否不知如何化解尴尬的气氛？
你是否想成为一个受欢迎的人？
如果答案是肯定的，那么当你翻开《每天10分钟精通社交心理学》的时候，这些问题也许就会迎刃而解。
《每天10分钟精通社交心理学》通过对人际关系心理学中的52个效应及定律的分析，循序渐进地引导读者了解心理学这门神奇的学科，并且通过运用这些效应，使你掌握与人交往的心理学技巧。
《每天10分钟精通社交心理学》共七章，首先介绍了心理学在社交中的重要性，然后分别讲解了如何留下良好的第一印象、与陌生人接触、与朋友交往、夫妻恋人相处之道、情绪控制、高效管理以及化解难题方面的心理学应用，帮助读者解决社交中所遇到的实际问题，了解他人与自己的心理活动，从而拥有健康的心理、和谐的家庭、满意的工作以及良好的人际关系。

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