

<<一读就懂的心理學>>

图书基本信息

书名：<<一读就懂的心理學>>

13位ISBN编号：9787506461306

10位ISBN编号：7506461307

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织

作者：耿兴永

页数：272

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

有一则寓言故事，说有一个圆球，厌倦了无味的生活，想找到属于自己的快乐，于是它开始远游，踏上了闯荡世界的道路。

在路上，圆球首先遇到一幢房屋。

房屋的屋角正好缺少了一块方砖，风呼呼地往屋子里灌。

房屋看到圆球，就请求它：“你好，请帮我堵住这个洞吧！”

圆球欣然答道：“好的，请让我来帮助你！”

于是它努力地想把自己的身体挤到那个方洞里去，可是无论它怎样努力都不能堵住那个漏洞。

圆球有些失望，不过它还是礼貌地向房屋道别，继续向前走。

这时，它又遇到了一座建设中的桥梁，桥梁正缺少建筑用的三角支架。

于是桥梁

<<一读就懂的心理學>>

內容概要

本書是一本有關心理學的通俗讀物，讀完此書，可具備一般程度以上的心理學知識。

本書從人的性格、情緒、認知、人際關係、心理健康、兩性心理、自我發展、潛意識等多個角度，介紹了心理學知識。

這些知識不僅具有很強的趣味性和知識性，同時也可以幫助讀者加深對自己和他人的了解，更好地把握自己的人生軌跡。

本書既具有專業的心理學知識背景，同時又不失通俗性與趣味性，絕不同於一般的心理類圖書，也絕不是枯燥的教學課本。

相信讀者一定能夠從中有所收穫！

<<一读就懂的心理學>>

作者简介

耿兴永，心理学博士，著名心理咨询师，中国心理学学会会员。
长期勤于笔耕，著有《潜意识——写给自己的心理学读本》、《别把心理健康不当回事》等书。

<<一读就懂的心理學>>

書籍目錄

第1章 透视自己和他人性格的心理学 1 了解自己才能驾驭自己 2 性格是你对待生活的态度 3 性格决定命运吗 4 基本的性格分类方法 5 评价性格的六个关键要素 6 我们复杂的性格是怎样形成的 7 心理测试能够测出我们的性格吗 8 投射测验 9 通过“行为强化”改变性格 10 印刻效应、童年经历与性格 11 亲子关系对性格的影响 12 为自己作一次心理分析第2章 掌控自己情绪的心理学 1 理智与情感的矛盾 2 你受到过情绪化的困扰吗 3 情绪化是一种心理迟滞现象 4 情绪的ABC理论 5 怎样控制自己的情绪 6 避免共振效应——排除别人消极情绪的影响 7 情绪与情商 8 高情商者的十项特征 9 情感势能第3章 了解自己能力的心理学 1 智商是什么 2 瑞文推理智力测验 3 情商比智商更重要 4 打破思维定式, 获得创造力 5 延迟满足与意志力 6 元认知 7 多元智能 8 能力比知识更重要第4章 培养良好人际关系的心理学 1 五种人际风格类型 2 人际风格取向测试 3 培养良好人际关系的六个原则 4 霍克斯情结与人际关系 5 怎样克服人际关系障碍 6 中国式的人际关系第5章 关于心理健康的心理学 1 国际心理学会关于心理健康的五个标准 2 抑郁症 3 孤独症 4 自卑 5 完美主义与强迫症 6 勿做工作狂 7 依赖型性格 8 偏执型性格 9 恰当的自我期望 10 双重性格 11 摆脱心理冲突 12 心理亚健康第6章 男人与女人之间的心理学 1 用投射测验测出你的“爱的原型” 2 俄狄浦斯情结 3 关于男人和女人性格的心理学 4 安全感——情爱的基础 5 责任感——情爱的基石 6 怎样看待性与爱 7 专一还是不专一 8 学会经营你的感情第7章 职业选择与发展的心理学 1 匹配原理——选择适合你性格的职业 2 目标效应——目标导引方向 3 碎石定律——把小事做好 4 聚焦原理——保持专注 5 尝试错误原理——敢于尝试 6 渐进效应——打好基础 7 特长定律——要有一技之长 8 定式原理——学会适时改变 9 累积效应——经验很重要 10 协作效应——合作才能成功 11 回视效应——不犯同样的错误 12 在任何时候努力都不晚第8章 了解你的潜意识的心理学 1 意识的冰山 2 压抑的潜意识 3 童年伤害情结 4 性爱情结 5 自卑情结 6 成就情结 7 梦与潜意识 8 用催眠术探索潜意识 9 潜意识与心理健康 10 打开潜意识, 释放你的能量参考文献

章节摘录

心理学家发现，人的性格的形成，主要有两大原因，一个是遗传，另外一个环境。

美国和以色列的科学家做过一次基因实验，他们发现，人的第11号染色体上有一种遗传基因，能够使人产生那种不安分守己、喜欢冒险的性格。

他们在人的第11号染色体上发现一种名为D4DR的基因，在这种基因里含有一种遗传指令，能够在人的大脑中形成许多受体，使人的神经系统更容易接受一种名叫多巴胺（DBA）的化学物质。

人的神经系统一旦成功地接受了多巴胺，就会刺激大脑，使人产生寻求新奇、希望冒险的愿望。

所以D4DR基因较长的人，性格就更加外向

<<一读就懂的心理學>>

編輯推薦

和好书生活在一起 你了解人们每个行为的背后，究竟表达了什么意义吗？
你对日常人际关系感到苦恼吗？
你了解自己和别人的性格吗？
你想知道你所爱的人在想什么吗？
物是随手可及，眼见是形的存在，而心理活动则是摸不着、看不到的，从《一读就懂的心理學》你能
深一层地理解人类的心理，找到此类疑问的答案。
心理學是了解自己，洞悉他人的智慧！
给对日常人际关系感到苦恼的人，对人类心理深感兴趣的人一个智慧的头脑！

<<一读就懂的心理學>>

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：<http://www.tushu007.com>