第一图书网, tushu007.com

# <<非读不可的心理学>>

## 图书基本信息

书名：<<非读不可的心理学>>

13位ISBN编号：9787508072609

10位ISBN编号：750807260X

出版时间：2012-11

出版时间：华夏出版社

作者：}藤子　编著

页数：260

字数：278000

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

读懂心理，掌握人生主动不知从何时开始，大家对星座、血型、心理学的兴趣都越来越大，走在路上或是坐在车里，经常会听到有人在谈论心理学方面的东西，讨论自己最近发现的有趣的心理测试题，或者滔滔不绝地讲述自己发现的奇妙的心理学现象。
另外，再加上各种杂志和网站关于各种心理知识的狂轰滥炸，大多数人认为自己对心理学有了一定的认识，甚至有不少人认为自己在这方面造诣颇深。
但是，我们真的懂心理学吗？
有些问题我们真的知道内在的原因吗？
比如乘坐电梯的时候，人往往习惯性地往上看，这是什么原因呢？
遇到危险时，向众人求助没有得到帮助，而向一个人求助时反而获得了帮助，这又是怎么回事呢？
演唱会上，平时比较内向、保守的人，也会跟着众人大喊大叫，这又是什么造成的呢？
亲爱的读者朋友，若是你不能不假思索地给出最佳答案，那么，请别说你懂心理学。
对于心理学，我们中的很多人，懂的都只是皮毛，了解的部分也只像是浩瀚海洋中的一小滴水珠，微不足道。
心理学包罗万象，涉及到很多方面，也有很多分支。
作为一门高深的学科，心理学具有其独特性，若要做到真正掌握，需要下极大的工夫。
不懂心理学并不是一件丢人的事，但是却会给我们的生活带来很多困扰。
因为，心理学知识与我们的日常生活息息相关，很多成功人士，正是因为很好地利用了心理学知识，才在为人处世方面找到了自己独到的方式，才在生活和事业中有了飞跃性的突破。
对不懂心理学的人而言，生活有的时候会像是一团乱麻，职场失意，情场也不顺畅，生活中的烦心事一件件接踵而来，让人疲于应对。
而对懂心理学的人而言，不管遇到什么麻烦，只要洞悉对方的心理，那么一切困难全都迎刃而解。
本书——《非读不可的心理学》，从学习、交际、自我管理、教育、爱情、事业等诸多方面讲述了心理学的日常应用，全书逻辑分明，条理清楚，语言形象生动，深入浅出，在分析一个个有趣的小案例时，将心理学的抽象知识娓娓道来，使读者朋友们在不知不觉中就掌握了心理学的精髓，并且能在实际生活中运用自如。
每个人都会有属于自己的人生轨迹。
有些人的人生之路弯弯曲曲、曲折泥泞，每一步走来都是无比费劲，耗时耗力；而有些人的人生之路却是平坦宽阔，一路上有鸟语花香，清风阵阵。
羡慕或是嫉妒无法改变任何事实，我们要做的，就是把握当下，以实际行动去改变自己的人生轨迹。
而掌握一些有用的心理学知识，无疑会让我们的人生更加顺风顺水，我们也可以省下更多的时间和精力，去享受人生旅途上美妙的风景，享受生活中的点点滴滴。
亲爱的朋友们，带上本书——《非读不可的心理学》踏上人生的新征途吧！
当你翻阅完全书，你便可以大声向世界宣告，你不仅懂心理学，更会用心理学知识将自己的生活点缀得更加亮丽。

# <<非读不可的心理学>>

## 内容概要

乘坐电梯，为什么人们往往习惯性地往上看？
占小便宜，为什么往往会吃大亏？
甜美的初恋，为什么大多登不上婚姻的殿堂？
一提上学，为什么孩子就会肚子疼？
……
这些问题，其实都是心理学问题。

《非读不可的心理学》从学习、交际、自我管理、教育、爱情、事业等诸多方面讲述了心理学的日常应用，结合一个个生动有趣的小故事，将抽象的心理学知识在轻松的氛围中演绎出来，并告诉读者如何将其运用到具体的工作、生活和学习中去。

## 作者简介

榼藤子，畅销书作家、图书策划人。
生于河北保定，居于首都北京，04年大学毕业后即进入图书行业，到目前为止，已策划出版图书上百部，在社科励志、青少年教育，美容保健等众多领域均有畅销代表作。

## 书籍目录

第一章 怪诞心理学
为什么梦里出现的事情会变成现实
“今日运气”为何总是说得很准
为什么痛哭过后心里反而会觉得畅快许多
为什么在地铁里大家都喜欢坐靠边的座位
为什么向群体求救往往会遭到冷遇
为什么内向的人在演唱会上也会大喊大叫
为什么人的情绪会忽好忽坏
乘电梯时，为何总会不由自主地往上瞅
第二章 学习心理学
为什么突击复习后睡上一觉效果反而会更好
为什么困扰许久的难题会在不经意间得到答案
大声朗读为什么比默念默读效果更好
为什么刚刚记住的东西很快就遗忘
为什么许多人做事情都难以坚持到底
不感兴趣的科目为什么总是很难学好
如何在看似不相关的事物间寻找联系
为什么持续两千年的难题会在一夜间被解决
第三章 自我管理心理学
倒霉时，为什么坏事情总会接连发生
遭遇不幸后，为何总想向别人倾诉
为什么我们会产生错觉
为何有人会在14℃下被冻死
为什么快被淹死的人能瞬间就学会游泳
为什么怀孕的人更容易发现孕妇
为什么说“谣言重复三遍就是真理”
为什么人们会“以小人之心度君子之腹”
第四章 教育心理学
为什么鼓励会让孩子变得更优秀
怎样夸奖孩子才合适
怎样对付不听话的孩子才有效
为什么反向刺激会引起正向行为
怎样用奖励达到惩罚的目的
为什么孩子会乐意去做具有“神秘”色彩的事情
怎样才能让孩子学会珍惜
为什么孩子一提上学就会肚子疼
如何让孩子一直自愿进行某项活动
第五章 人际关系心理学
为什么不好的第一印象会让对方远离你
为什么轻微的身体接触能博得对方的好感
为什么一开始过于热情往往会被人拒绝
怎样才能让对方感到你是“自己人”
为什么会出现“人走茶凉”的情况
为什么不宜送过分昂贵的礼物
怎样聊天才合适

第一图书网, tushu007.com


为什么帮助别人要适可而止
锦上添花为何不如雪中送炭
怎样才能让别人喜欢你
第六章 爱情心理学
为什么甜美的初恋大多登不上婚姻的殿堂
为什么人们往往会爱屋及乌
怎样应对爱人的“唠叨病”
为什么赞美和崇拜容易激起男人的爱火
怎样克服情感饥渴症
如何才能让男人对你更加珍惜
为什么说“花要半开，酒要半醉”
怎样才能获得好姻缘
第七章 职场心理学
为什么人们喜欢与和自己相似的人共事
怎样才能引起领导的重视
为什么在背后说同事的好话更容易被接受
如何调动员工的积极性
怎样才能让员工高效工作
如何让别人达到自己的期望
如何对待违反公司制度的人
怎样才能让下属拥有归属感
如何成功拉拢下属
第八章 操纵说服心理学
怎样利用承诺的力量
如何在谈判时获得心理上的优势
为什么受人恩惠后总会想着要回报
怎样才能不让对方拒绝你
怎样拉近和客户的心理距离
怎样影响和改变他人
为什么“最后通牒”往往会让对方屈服
为什么人们都愿意戴高帽
怎样才能有效说服对方
第九章 经济心理学
为什么占小便宜往往会吃大亏
为什么优厚的条件能让人接受过分的要求
免费体验赚了你什么
为什么限量限时反而会刺激销售
为什么越稀罕的东西往往价格越高
讨价还价有哪些技巧与奥秘
为什么说“由俭入奢易，由奢入俭难”
第十章 成功心理学
为什么公开目标的人更容易成功
为什么过高的目标往往容易导致放弃
为什么目标越多，反而离成功越远
为什么热情的人较易成功
如何正确对待自己的“短板”
为什么成功人士身边的人多为成功者

怎样从无关的事物中找到相关的联系
为什么说“ 识时务者为俊杰 ”
第十一章 幸福心理学
为什么说“ 种瓜得瓜，种豆得豆 ”
为什么人们会“ 吃不到葡萄说葡萄酸 ”
情绪低落时该怎么办
为什么说“ 赠人玫瑰，手有余香 ”
为什么生活会随着想法的改变而改变
为什么得到越多，幸福感反而越低

## 章节摘录

“今日运气”为何总是说得很准 【生活百态】 “快来，看看你今天的运气如何。
” 小李刚到单位，就被同事小梅喊了过来。
“这是处女座的今日运程，我从报纸上剪了下来，知道你跟我是同一个星座，所以拿给你看看，说得很准的哦。
”说完，小梅还不忘补充道，“上周五，我也看了这个报纸，上面说我那天会遇到点小麻烦，结果不出其所料，下班时我第一时间就冲出了公司，结果愣是没赶上那趟公交车，等了将近半小时才等到下一趟，谁知半路上车还坏了，害得我十点多才到家，你说怪不怪？
” 【心理学释疑】 也许你也听说过血型、星座、心理测试、今日运气等方面的故事，而且也认为其有一定的道理，跟自己的情况也很吻合。
那么果真如此吗？
心理学家通过实验找到了答案。
心理学家用了一些几乎适用于任何人的问题让学生判断是否适合自己，结果，绝大多数学生作出了肯定的回答。
下面就是这位心理学家所使用的材料，读读看，它是不是也很适合你？
◇你有自我批判的倾向。
◇你很需要别人喜欢并尊重你。
◇你有许多可以成为自己优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。
◇你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。
◇你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。
◇你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。
◇你的有些抱负往往很不现实。
◇你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。
◇你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。
◇你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。
看完这些问题，我们不难发现，这是适合所有人的、模糊的、具有普遍性的描述，是一顶套在谁头上都合适的帽子，但很多人却都当成是对自己特有状况的描述。
人们常常认为一种笼统的、一般性的描述十分准确地揭示了自己的特点，这种现象在心理学中被称之为“巴纳姆效应”。
手相学、面相学、星相学等就是钻了“巴纳姆效应”的空子，让人在不知不觉中掉入“平均描述”的陷阱。
肖曼·巴纳姆是一个著名的杂技师，他在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。
在生活中，这种效应的典型反映是在算命过程中。
很多人请教过算命先生后都认为算命先生说得“很准”。
其实，那些求助于算命的人本身就有易受暗示的特点。
当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。
一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。
加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微说几句契合求助者感受的话，求助者立刻会感到一种精神安慰。
算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话，便会使求助者深信不疑。
巴纳姆效应体现了一种心理倾向，即人很容易受到来自外界的信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。
在日常生活中，我们既不可能时刻去反省自己，也很难把自己放在局外人的地位来观察自己，于是只能借助外界信息来认识自己。

而这也就往往导致我们在认识自我时受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照。
对此，我们应当提高警惕，以免迷失自己。
　有句古话说：以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴衰；以人为镜，可以明得失。
的确，通过与周围的人作比较，我们可以更清楚地认识自己。
但当你这么做时，一定要避免陷入两个误区：　第一，在比较的时候，对象的选择至关重要。
找不如自己的人作比较，或者拿自己的缺陷与别人的优点比，都会失之偏颇。
因此，要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置，这样认识自己，才比较客观。
　第二，我们是自己人生的主宰，对于每一个人来说，凡事要有自己的主见，要学会自己拿主意，坚定自己的立场，相信自己的力量，而不应当反主为客，处处活在别人的价值观里。
　人生的诀窍就是认识自己、发现自己的优势、经营自己的长处。
富兰克林说“宝贝放错了地方便是废物”，就是这个意思。
在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置，用他的短处而不是长处来谋生的话，那会异常艰难甚至可怕，他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。
因此，认清自己、了解自己的优势和长处相当重要，即使它不怎么高雅人流，但可能是你改变命运的一大财富。
选择职业也一样，你无须考虑这个职业能给你多少钱、能不能使你成名，重要的是，你应该选择最能使你全力以赴、最能使你的品格和优势得到充分发挥的职业。
把自己安排在合适的位置上，经营出有声有色的人生，你的人生才有真正的价值。
　P005-007

## 后记

俗话说“独木难成林”。
很多时候，一件事情的完成单凭一己之力是远远不够的，毕竟个人的知识和能力是有限的，只有借助集体的智慧和力量，群策群力，集思广益，才是最佳的做事方法，本书的完成就经历了这样的一个过程。
本书在编写过程中听取了许多同事的建议，也得到了很多老师和同仁的指点，没有他们的帮助和支持，就不会有这本书的问世。
因此，借这个机会向他们表示诚挚的谢意：廖峰、黄文华、常悦、程仕才、刘健张保文、秦风超、范毅然、李猛、李文静、孙朋涛、汪文娟、何瑞欣、张艳芬、闫瑞娟、欧俊、杨云鹏、梁素娟、焦亮、宋洁心、聂小晴、李彦岐、齐艳杰、周珊、李良婷、魏清素、赵文闻、杨茜彦、姜波、李伟军、于航。
蜜蜂采花酿蜜，不是采一种花的甘液就能酿成蜜的，而是从多种花中采集来的。
本书也不例外。
我们这本书之所以能开花结果，与广大读者见面，不仅是因为编委会成员们的长久努力、艰辛付出，也是因为在创造过程中，借鉴、博采了诸多作品的精华和智慧。
为此，我们向所有这些作品的作者表示感谢，感谢你们为我们提供了更高的创造平台，也感谢你们为广大读者朋友带来了宝贵的精神财富。
另外，由于编写和出版时间仓促，书中不足之处在所难免，为此，诚请广大读者指正，特驰惠意。

## 编辑推荐

《非读不可的心理学》编辑推荐：读懂心理学，就读懂了世界，生活不再烦和忧；掌握心理学，就掌握了主动，人生从此更从容。
不管是处理工作、生活、学习，还是应对教育、管理、交际，你都能获得指导，从中受益。

第一图书网, tushu007.com



## 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