第一图书网, tushu007.com

<<别笑，我是心理学傻瓜书>>

图书基本信息

书名：<<别笑，我是心理学傻瓜书>>

13位ISBN编号：9787510405464

10位ISBN编号：7510405467

出版时间：2009-10

出版时间：新世界出版社

作者：张兵

页数：223

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

在20几岁的时候，我们通常刚进入社会不久，怀揣着一个纯真的梦想，初步经历了一些或大或小的挫折。
在我们的眼中，世界像宇宙一样深不可测，社会像无字天书一样复杂，人际关系如同乱麻一样梳理不清，令人感到固惑。
也许在某一个寂静无人的深夜，你会坐在窗前，失落而又充满期待地问自己：我距离成功还有多远呢？
其实，成功距离我们并不远，有时仅仅是转身之间，是你调整一步、换个角度的距离。
这是因为人和人之间，并没有多大的差别。
在开始的时候，每个人的起跑线都是一样的，社会向我们打开了一扇同样大小的门，不会给我们中的任何一个人特殊的照顾。
成功者最终脱颖而出的原因，是因为他们拥有超越其他人的“心理高度”。
他们先让自己成为了心理大师，然后利用这个优势，帮助自己在喜欢的事情上面取得了成功！
什么是心理高度呢？
在我看来，它包含三个方面的内容：　　第一，自我心理的调节能力。
如果你能充分地了解自己的心理状态，并且能根据不同的事情，做出适当的调整，就会拥有比较强的心理承受能力，在生活、工作和感情世界中做到理性与平和，从容不迫地做出正确的选择。
第二，社会性心理的分析能力。
每个人都没办法脱离社会，也就是说，你作为个体，实际上一直处在群体社会当中。
你要做的每件事，都与这个群体环环相扣，息息相关。
如果你能了解身边大量的社会性现象产生的原因，就等于把握了这个社会的心理钥匙。
在微观上，可为自己找到最合适的具体的应对之策，在宏观上，又能掌握自己的人生方向。
第三，对他人心理的洞察能力。
与人打交道，不了解别人的心理是不可能占据主动的。
无论是在交际、工作或感情方面，这都是颠扑不破的真理。
你需要时刻知道别人在想什么，才能掌握对方的心理需求，投其所好，谋取自己想要的结果。
“心理高度”又是如何练就的呢？
它取决于一个人对身边事物的长期观察、判断和总结，最终所养成的一种良好的心理习惯。
请记住这一点，成功者都是心理大师！
他们擅长透过现象看本质，哪怕是一件微不足道的不起眼的小事、不为人注意的现象，他们也能从中总结出常识性的规律，找到自己需要的“武器”。
所以，他们坦然、智慧，有一颗坚强的心，勇敢地面对生活的未知，时刻保持探索和前进的勇气。
而我们身边经常可以看到的失败者，他们面对困惑时不知所措，却又缺乏求解的勇气，既看不到问题的发生，也不清楚背后的原因。
可以这么说，成功者都知道自己是为什么成功的，而大部分失败者，都搞不懂自己失败的原因，是稀里糊涂的失败者。
究其本质，就是因为很多人精于规划人生，空有伟大的目标和满腔的热情，却拙于从小事做起，从身边做起，不了解身边的人和事，对社会不分析不研究，对别人不关注不理睬，陷入了盲目的自我中心主义。
对于年轻人来说，探究这个社会非常重要，尤其是一些常见的社会现象，它们背后究竟蕴藏着哪些心理的奥妙？
这些心理的秘密与常识，决定着我们是否能够了解这个社会，成为社会的参与者和成功者，而不是最失败的那种人。
无数的事实告诉我们，一切结果的根源，往往不是事物本身，而是它背后的规律，以及在这种规律影响下的我们。
比如我们在书里讲到的破窗效应——一座城市的某个小巷，有一块玻璃坏了，如果不能及时修复它，

很快就会有第二块、第三块玻璃坏掉，然后这里的治安也会随之变得糟糕和不良起来。
为什么会出现这种现象呢？
这里是先有了坏玻璃，还是先有了破坏治安的犯罪分子？
如果你能够破解这样的谜团，洞悉它背后的根本原因，就能够对人的心理有更深入的理解，还会掌握城市管理方面的心理学知识，成为一个眼界宽广的智者。
但是如果你不理解或者不愿深入思考，也许就只能做一个每次经过这里就牢骚满腹的愤青而已。
　　人人都有机会成功，每个人都能比现在活得更幸福，但是我们都需要为此做好心理上的准备！
从现在开始，学习这些生活中最常见的100个心理常识，这是我们每个人都会遇到的最普遍的生活现象，它将会告诉你在这些现象的背后，都有哪些心理的根源，我们应该从中收获哪些经验和方法。
　　如果你因此拥有了透过现象看到本质的能力，成功离你就不会遥远了。

内容概要

掌握阅人智慧，洞穿他人心理！
它将告诉你：如何用最健康的方式缓解孤独；如何不费吹灰之力阻止对方做一件事；如何解决严重的“剩男剩女”问题；怎样的约会能给感情热身；做什么样的工作你不会感到累；如何识破算命先生的金玉良言；如何告别穷人，成为富人！

书籍目录

Chapter 1 20几岁打好“心理战”，30几岁才能“赢”
20几岁要想成功，先做好“心理准备”
20几岁开始读懂世界，才不会在30几岁时错过幸福
掌握“读心术”，让20几岁的社交左右逢源
心理决定成败，20几岁最优先考虑的是投资“心理”
Chapter 2 20几岁一定要知道的10个思维认知心理效应
你有没有在百度、Google搜索过你自己？

这个MM我在哪里见过——“似曾相识”是怎么回事？

为什么人们总觉得青皮桔子一定是酸的？

眼不见为净一吃半只苍蝇比吃一只苍蝇更恶心
“苏东坡效应”——我是谁？
我从哪里来？
又要到哪里去？

为什么你买了这个牌子的产品之后，还会买它的其他产品？

为什么倒霉起来喝凉水都塞牙？

为什么在陌生的城市做陌生的事会感到时间过得很慢？

与失眠者对话：你是真的失眠吗？

Chapter 3 20几岁一定要知道的10个情绪感知心理常识
坐拥挤的车为什么会感觉心烦？

如果总统不把气发在太太身上，就会把它发在国家上
梦的解析：过度焦虑会梦到掉牙
《黑色的星期天》为什么可以杀死人？

情绪不及时宣泄你真的会崩溃
不良情绪会传染，相互诉苦只会“愁上一层楼”
“酸葡萄”和“甜柠檬”心理
为什么孤独的人喜欢养猫？

世界如此美妙，有些人为何如此暴躁？

颜色定律：如果感到寂寞，今天就穿咖啡色衣服吧
Chapter 4 20几岁一定要知道的10个日常行为心理常识
为什么很多人上QQ却喜欢隐身？

得不到的东西比拥有的更有吸引力——促销的鞋子总是只剩最后一双
为什么没有做贼也感觉心虚？

禁止对方做一件事的最好办法是让他一直做，直到烦而自动放弃
为何说曹操曹操就到？

为什么刚进家门会闻到一种气味？

逆反情结：为什么“你不让他这样做，他偏要这样做”？

为什么跟你穿同一款衣服的人特别多？

紧急情况面前可能大展身手，也可能吓得尿裤子
为什么他总是喜欢坐那个位置？

Chapter 5 20几岁一定要知道的10个男女心理常识
女人的衣柜为什么总少件衣服，男人身边为什么总少个女人？

嫁人就嫁灰太狼——“灰太狼”为何成了女人的抢手货？

男人为何独爱红颜知己？

为什么男人爱说谎，女人爱哭泣？

她能知道你撒谎——女人的第六感为什么这么灵敏？

为什么男人都是大色狼？

男人为什么容易将女性友谊看成性暗示？

为什么女人都喜欢逛街？

为什么现在剩男剩女越来越多？

女人为什么大都有灰姑娘情结？

Chapter 6 20几岁一定要知道的15个情爱心理常识
爱一个人时似水流年，不爱一个人时度日如年
为什么在病痛面前，爱你的人陪着你就不那么痛了？

为什么情人眼里会出西施？

每个缺爱的人都患过“皮肤饥饿症”
为什么有些人失过恋就不敢再沾爱情？

热恋中为什么许多女人会变成“野蛮女友”？

为什么小美女会爱上“老家伙”？

为什么有些男人喜欢“姐弟恋”？

心理饱和导致“握着老婆的手，就像左手握右手”
怀疑丈夫不轨，他真的有外遇了
为什么男女约会喜欢在晚上？

为什么厚脸皮的男人“桃花运”特别旺？

女人为什么喜欢男人不停地说“我爱你”？

为什么时间沉淀下来的总是美好的往事？

幸福公式：如果幸福可以计算
Chapter 7 20几岁一定要知道的15个人际交往心理常识
绝对不要跟一个傻瓜争辩——别人搞不清楚到底谁是傻瓜
为什么我们会对太完美的人没什么好感？

透露点隐私，能得到别人更多好感
身体语言效应——在你没开口之前，已经透露了92%的信息
互惠心理：只想占便宜不肯吃亏的人，迟早会被人讨厌和疏远
向一个好心情的人求助更容易得到帮助
留白定律：“无声”为什么能胜“有声”？

要让别人答应你的大要求，先想办法让他答应你的小要求
“小人”为什么喜欢用自己的“小心”度君子之腹？

情感征服定律：利益不起作用，就用情感打动他
寂寞空虚定律：寂寞跟社交圈大小无关
保持适当距离，朋友好过头了会翻脸
互补定律：为了弥补自身不足，人们总在寻找能弥补自己不足的人
雪中送炭比锦上添花更能让人感动
要想你的建议被人接受，先让他把你当成“自己人”
Chapter 8 20几岁一定要知道的7个职场心理常识
男女搭配，干活不累
20几岁，选择做自己喜欢的工作不容易感到累
首因定律：面试时要一定要表现出最优秀的自己
“三分钟热度”的心理原理
人总是喜欢走下坡路——把一个人带坏容易，教好难
道森定律：保持平常心才能正常发挥
不要埋怨这个社会给你的太少，离开了社会你将什么都得不到
Chapter 9 20几岁一定要知道的12个社会现象心理常识
路见不平为什么没人“吼”？

不仅仅是习俗：为什么中国人过年爱放鞭炮？

为什么算命先生总是算的很准？

为什么许多人喜欢看现场直播？

为什么麦当劳不反对人们来上厕所？

从众定律：每个人都有“随大流”的倾向
约拿情结：怕自己出名，也不希望别人出名
化妆也会上瘾——不化妆不敢出门见人背后的心理
环境不好的城市会引诱人犯罪
房价越来越高，为什么人们还能忍受？

价格越高的东西为什么越受青睐？

现代人“恶搞”背后心理探秘
Chapter 10 20几岁一定要具备的9个成功心理常识
为什么穷人越来越穷，富人越来越富？

温水煮蛙效应：20几岁更容易成为“温水之蛙”
社会中你的“多面角色”该如何更好扮演？

不值得的事不要做，值得做的事要把它做好
选择适度定律：选择的路越多越容易走错路
目标适度定律：把大目标分解成小目标，再各个击破
为什么那么多人喜欢挑战吉尼斯纪录？

弗雷德定律：今天是威风凛凛的公鸡，明天就可能成为威风扫地的鸡毛掸子
指标定律：有目标的人更容易成功

章节摘录

Chapter 1　20几岁打好“心理战”，30几岁才能“赢”　　心理决定成败，20几岁最优先考虑的是投资“心理”　　人生就像爬楼梯一样，从年轻爬到年老，一个台阶，两个台阶，顶层总是难以一下子到达，总需要一个漫长的阶段。
你无法一步登天，只能脚踏实地，带着梦想，向着前方循序渐进地向上爬。
每一步都充满了挑战和考验，充满不可预知的困难。
如果没有良好的心理素质，你就很可能在迈向某一个台阶的时候，被压力击垮，被自己打倒。
　　所以，某种意义上，心理决定了我们的成败，它起着神奇的作用。
情绪、心态、信仰、意志、潜能、效能，种种成功必备的因素，都受心理的左右。
有个哲人说：“20岁的人首先要投资的不是车子和房子，而是知识和心理。
”这句话向我们阐明了心理的巨大力量，它和知识平起平坐。
拥有同样能力的两个人，可能就因为心理素质的不同，一个成就大事业，另一个庸庸碌碌，无所作为。
　　这是一个不争的事实，现代社会的竞争无处不在，越来越考验一个人的抗压能力。
想在社会上立足并占据一席之地，取得一定的成就，过硬的心理素质和对社会心理常识的把握，就成了重中之重。
　　心理决定成败，那么我们需要注意纠正哪些“心理”呢？
我们又该如何投资自己的“心理”？
下面，我们为您列出十二种急需改正和开发的心理误区。
如果不及时破除，或许有一天，它们中的一个会成为让你摔倒的那块绊脚石。
　　1.自卑心理：总觉得自己不够好。
　　虽然聪明，却没有自信。
渴望机会，但当机会真的来临时，又觉得自己不胜任。
自卑心理很多都是无意识的，不容易发觉，但这种自我破坏与自我限制的行为，已成为大部分人无法成功的最主要的心理因素。
　　2.对立心理：非黑即白看世界。
　　这类人眼中的世界非黑即白，他们认为一切事物都应该有标准答案，总觉得自己在捍卫信念、坚持原则。
于是，他们总是孤军奋战，常打败仗。
　　3.当英雄心理：无止境地要求自己和别人。
　　这种人要求自己是英雄，别人也必须达到他的水准。
由于他的“过度苛刻”，部属纷纷离开，没有人愿意与他合作。
最后的结果就是和拥有“对立心理”的人一样，成为人们眼中惟恐避之不及的孤家寡人。
　　4.无原则心理：无条件地回避与别人的冲突。
　　拥有这种心理的人，会不惜一切代价地避免冲突，息事宁人。
为了维持一个虚假的和谐，他们压抑自己的主见和感情，甚至压抑自尊。
结果就是，他们不仅不会得到别人的尊重，反而会丧失面对现实的意识。
　　5.专制心理：强横压制异见与反对者。
　　他们对异见者与反对者，言行强硬，毫不留情，就像一部推土机，凡阻挡去路的人，一律铲平。
这样的人攻击性强，专横霸道，不仅伤害别人，也会伤害自己。
　　6.热爱曝光心理：天生喜欢引人注目。
　　这种心理以吸引别人的注意为目的，天生喜欢曝光，不喜欢妥协和沉默。
但是请记住，有时无人注意，反而是安全的；有时站在最前面，却会出丑。
变本加厉地引人注目，很容易被人利用。
　　7.证明心理，急于成功，证明自己的价值。
　　这是非常危险的心理，急于求成的结果往往意味着摔一个大跟头。

心理学家认为，产生这种心理的原因往往是因为缺乏肯定，从而逆向产生过度自信的心理，于是不切实际地寻求成功，甚至要去承担超出自己能力的工作。

8.悲观心理：被困难捆绑。

他们是典型的悲观论者，总是喜欢杞人忧天，害怕采取行动，总认为结果将是负面的。
于是，他们在工作中遇事拖延，按兵不动。
在考虑事情时，他们容易产生对失败的恐惧，缺乏行动力。

9.自私心理：疏于换位思考。

这种心理只考虑自己，无论何事完全以自身感受为主，不理解对方，并且冷漠自私。
他们在与别人交流时，通常直接切入主题，功利至上，不考虑对方感受，从不将心比心。

10.虚荣心理：不懂装懂。

许多人在生活和工作中都有不懂装懂的经历，比如说：“ 啊，这事我知道，我了解。
”但内心的真正感觉是：“ 我对此一无所知。
”虽然他们希望自己在年轻的时候就做一番大事业，却又不喜欢刻苦努力。

11.大嘴心理：管不住嘴巴。

不该说的事情，到处乱说。
虽然他心里也清楚某件事情的私密性，但却管不住自己这张嘴，总有一吐为快的欲望。
于是，他们只能成为不受欢迎的员工和朋友。
要想改正这种心理，必须随时提醒自己“ 学会闭嘴 ”！

12.迷路心理：我的路到底对不对。

这样的人缺乏归属感，总怀疑自己的方向是否正确。
他们经常质问自己：“ 我走的路到底对不对？
”内心充满困惑和迷茫，找不到答案，甚至不清楚问题是什么。
纠正迷路心理的唯一办法，是为自己找到信仰。

成败一线之隔，这一线就是心理！
学会投资心理、开垦心理才能收获成功，得到幸福。
所以，与其将时间都花费在股市，不如留一些给书市。
利用业余时间，读一些陶冶心灵的书籍，培养成功的心理。
运用心灵的力量，为自己的人生保驾护航！

Chapter 2　20几岁一定要知道的10个思维认知心理效应　　你有没有在百度、Google搜索过你自己？

经常上网的人，会在各种网站留下自己的足迹，比如发过的帖子，写过的博客。
时间长了，许多人都会不定时地在百度或Google搜索有关于自己的信息。
比如名字，帖子的内容，查看人气和别人的回复。

他们为什么喜欢在网上搜索自己，如果你经常上网，你有没有在百度或Google的搜索栏里输入过你的名字呢？

在心理学家看来，这是人的自我关注意识在起作用。
虽然我们在生活中都会关注他人，但实际上，每个人的内心最渴望的还是多了解自己。

自我关注意识，是一个人对自己的外在和内心有意识的注意，并上升为对自己的受关注度产生浓厚的兴趣，比如会寻求确认公众的认可。
潜意识中，我们每个人都担心自己被群体遗忘、冷落和抛弃，这个心理意识和自我关注的需求结合起来，促使有的人想方设法地去表现自己。

功能强大的网上搜索引擎，恰恰提供了这样的一个平台。
通过搜索自己的信息，在公共互联网上看到自己的名字，很容易让人产生“ 我最闪亮、我最醒目 ”的自豪感和满足感。

另外，还有一个容易被心理学领域忽视的动机：人的内心渴望获得名气的欲望。
因为互联网的出现给了人们“ 一夜成名 ”的机会，于是，经常在网上活动的人，就对搜索自己的“ 知名度 ”非常着迷。

有的人还会记下每次搜索时列出的信息条目，并且加以对比，判断自己的人气较之以往是提升还是下降了。
同那些觊觎真金白银的财富和社会影响力的人有所不同，他们只是希望获得某种认可的心理满足，证实自身存在的价值。
心理学家奥维尔·吉尔伯特·布里姆通过对中国和德国的一些城市的调查发现，大约有30%的成年人会经常做那种一夜成名的白日梦，有超过40%的人会想要尝试一下短暂的成名滋味。
可见，成名欲望在我们的内心其实很有市场，虽然不会大张旗鼓地左右我们的行为，但却会隐秘地支配着我们的潜意识。
在最近的研究中，有关学者还发现了一个普遍的心理常识：当人被现实或某些信息提醒，意识到自己终有一天会面临死亡时，大脑总是会将注意力集中到对体现自我价值最有益的事情上来，以此躲避死亡问题的烦恼。
于是，人就开始对“自我价值的认可”极感兴趣，这种认可发现得越多，我们从中体会到的安全感就会越多。
在网上搜索自己的人气和别人的评价，恰恰能给予我们这种巨大的满足感！
从他人的认可中判断自己存在的价值，这种心理的存在，就连精神分析学大师弗洛伊德都不可避免。
据说他一辈子只昏倒过两次，但却都发生在他的绝对权威遭受别人威胁的时候。
你看，谁说我们不是活给别人看的呢？
如果这句话没有意义，那我们的人生也就变得索然无趣了！
所以，放心大胆地在网上搜索自己吧，这恰恰表明你对自身的价值还拥有非常高的关注！
还有一颗希望为自己的人生做点什么的热情之心！
这个MM我在哪里见过——“似曾相识”是怎么回事？
《红楼梦》中贾宝玉和林黛玉的相遇非常经典，宝玉当是天上掉下个林妹妹，如痴如幻地说：“这个妹妹我在哪里见过！
”

媒体关注与评论

适当地透露点隐私，能够得到别人更多的好感，这是人际交往中的自我暴露定律。
这条定律的核心就是展示自己，让别人看到自己的缺点或弱点，了解自己的生活细节，一些不为人知的一面，才会让别人感觉你是真实可信的。
从而才会对你产生亲近的感觉，拉近彼此的距离。
——透露点隐私，能得到别人更多好意　　路见不平没人吼，已经成为一种普遍现象。
人们司空见惯地集体冷漠，无论是面对小偷、歹徒，还是其他一些不良行为，敢于站出来吼一声的人越来越少。
难道这只是正义的缺失吗？
心理学家经过分析发现，路见不平没人吼的深层次原因，是人们受到了社会心理学中“旁观者效应”的影响。
——路见不平为什么没人“吼”？
为什么20多岁的人很容易发生从奋斗到消沉的变化，变成温水之蛙？
一方面年轻人由于没有经验，通常缺乏应有的心理准备，开始时会把问题想得过于简单，没有投身竞争、优胜劣汰的危机感。
另一方面则是在舒适的环境中，容易失去斗志和毅力。
——20几岁更容易成为“温水之蛙”

编辑推荐

为什么女人的衣柜总少件衣服，男人身边总少个女人？
嫁人就嫁灰太狼——“灰太狼”为何成了女人的抢手货？
为什么男人爱说谎，女人爱哭泣？
为什么小美女会爱上“老家伙”，有些男人喜欢“姐弟恋”？
为什么厚脸皮的男人“桃花运”特别旺？
女人为什么喜欢男人不停地说“我爱你”？
……　一切个人行为与社会行为，都源于内心深处的某种欲望和动机！
《20几岁一定要知道的100个心理常识》从心理学角度解析了男人、女人、爱人；悲伤、兴奋、习惯；社交、职场、成功……与其整天研究成功学、管理学、爱情学，不如学点心理学！
现在开始，用心理常识去破解成功的密码，做一个掌握人生主动的成功者吧。

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