

<<18岁以后懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<18岁以后懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787510410529

10位ISBN编号：7510410525

出版时间：2010-8

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：293

字数：310000

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>

<<18岁以后懂点心理学>>

前言

是什么出卖了你的性格？

是什么暴露了你的隐私？

是什么左右着你的行为？

朋友？

社会道德？

法律？

答案不是外在的因素，而是你自己！

是你的心理在支配着你的行动。

不要以为你了解自己或他人的想法，就说自己懂得心理学，很少人能对心理学有一个科学的认识。

比如有人说自己在研究心理学。

有的人就会问：“你是不是在研究精神病？

”或者：“心理学是不是就是算命的？

”其实这些是对心理学的误解。

你懂心理学吗？

懂点心理学，18岁以后要过得明白！

我们平时的衣食住行都和心理学息息相关，一些细小的行为背后都隐藏着某种无意识心理。

当我们按照自己的行为方式生活的时候。

我们不会承认自己的心理有什么问题。

在竞争激烈的现代社会，我们要面对来自各个方面的压力：工作、结婚、买房，很多人都在亚健康状态下为生活打拼。

有人会因此产生一些消极心理：为什么看上去别人总是一帆风顺，而自己总是倒霉？

为什么有的人在职场上能够左右逢源，呼风唤雨，而你却总是屡屡碰壁？

为什么你喜欢的人宁愿喜欢一个不如你的人，也不喜欢你？

<<18岁以后懂点心理学>>

内容概要

无论你身在何处，无论你从事什么职业，无论你在家庭中担任什么角色，无论你处在人生发展的哪个阶段，心理学都会对你有所帮助。

心理学不是一种可以教你成为心理学家的学问。

然而我们在社会上生活，就要学会如何思考，学会变得更具有智慧，学会让自己更好地主宰自己的命运，学会让自己的每一天都过得充实、快乐！

这本书告诉你：18岁以后，你应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何摆脱心理困惑、如何获取成功等。

没有抽象的理论，只有鲜活的案例，它能让你在精神享受中获得帮助。

<<18岁以后懂点心理学>>

书籍目录

第一章 心理学入门——18岁以后必知心理学常识 人格的构成：本我、自我、超我 乔韩窗口理论：帮助你认识自我 何谓性格：你是怎样对待生活的 心理“自尊”：你對自己满意吗 社会角色：演好自己的角色 角色定位：我塑造角色还是角色塑造我 瓦拉赫效应：发挥自己的优势 第六感觉：你所不了解的自己 归因：我们是如何看待世界的 罗森塔尔效应：说你行，你就行 心理测试：你具备什么样的品格

第二章 你的心理健康吗——18岁以后审视你的心理问题 人人都面临心理问题：烦恼是成长的契机 精神分裂症：回归社会需要很长时间 依赖症：想戒也戒不掉的习惯 摄食障碍：贪食症和厌食症 恋物癖：难以启齿的诱惑 洁癖：对环境的过分苛求 自闭症：星星的孩子不想长大 神经衰弱：心有余而力不足 社交焦虑症：害怕别人注视的眼光 微笑型抑郁症：躲在背后偷偷地哭 多动症：屁股上的“刺儿” 强迫症：明知没有意义还是禁不住去想 心理测试：你有强迫型人格障碍吗

第三章 幸运的人总幸运 倒霉的人总倒霉——18岁以后懂点趣味心理学 光明思维术：幸运的人总幸运 个人空间：人们乘电梯时为何总向上看 责任扩散：你是冷漠的旁观者吗 潜意识思维：延缓衰老的进程 学会拒绝：为何好人难做 孩子的角色：出生顺序影响性格吗 关于睡眠：怎样才能睡得好 梦的意义：梦都有哪些内容 音乐疗法：用音乐缓解心理问题 色彩：波利菲尔桥上的自杀之谜 心理测试：从脱衣习惯看性格

第四章 人脉决定命脉——18岁以后懂点社交心理学 首因效应：第一印象的重要性 情商：什么样的人善于交际 自我展示：为了与人拉近距离 曝光效应：遇到面熟的人会有亲切感 仪表效应：诚心、自信 适度原则：对朋友也要把握分寸 竞争优势效应：我+我们=完整的我 刺猬法则：人与人之间的距离 跷跷板定律：人际交往收支平衡 邻里效应：交往越多越亲密吗 登门槛效应：先进门再提要求 沟通的技巧：如何说服对方 心理测试：你能和朋友们相处得融洽吗

第五章 别让爱情走入迷途——18岁以后懂点婚恋心理学 亲和需求：渴望和他人在一起的感情 契可尼效应：难以忘记初恋的秘密 “救世主”情结：总是爱上“坏小孩” 激情爱：短命的浪漫 试婚：想好要付出的代价 爱情与婚姻：怎样去认识 类似性与互补性：我们是怎么进行选择的 家庭暴力：暴力不是一天形成的 婚外恋：不同的杀伤力 斯德哥尔摩综合征：是个特例吗 心理测试：你有什么样的恋爱观

第六章 做好成为上班族的准备——18岁以后懂点办公室心理学 PM理论：你的上司是什么类型 职业之锚：工作的价值取向 A型、B型和C型：不同的工作风格 异性相吸：男女搭配，干活不累 布利斯定律：事前想得清事中不折腾 齐氏效应：打破持续工作的紧张感 为自己工作：不只是为了薪水工作 工作是艺术：培养对工作的兴趣 职业倦怠：工作引起的厌倦情绪 上班恐惧症：为什么星期一不想去上班 心理测试：你是哪种上班族

第七章 现在开始学习如何当领导——18岁以后懂点管理心理学 鸟笼效应：为了鸟笼买只鸟 手表定律：鱼与熊掌不能兼得 破窗理论：千里之堤，溃于蚁穴 权威效应：人微言轻人贵言重 马斯洛效应：满足他人的不同需求 苛希纳定律：龙多不下雨，人多瞎捣乱 米格—25效应：团队是最佳的个体组合 蜂舞法则：管理离不开沟通 彼得原理：每个人都想无限晋升 霍布森选择：小选择等于没选择 心理测试：团队中你有领导能力吗

第八章 树立正确的金钱观——18岁以后懂点财富心理学 鲶鱼效应：让财富快速增长 王永庆法则：节省一元钱等于赚了一元钱 卡奴：切不可透支将来 马太效应：财富的积累需要基石 毛毛虫效应：培养获得财富的思维 你不理财，财不理你 生活中的清单与账单 穷也要站在富人堆里 心理测试：几年之后你是穷人还是富人

第九章 立志做一个成功者——18岁以后懂点成功心理学 遇到挫折，你能做到及时转化吗 病由心生：消极心态严重损害健康 小折磨，大毁灭：不要太计较琐事 做自己的主宰：我是独一无二的人 何谓宿命：弱者安慰自己的借口 我是强者：成功就是要战胜自己 面对生活：以积极主动的态度 厚积薄发：耐心等待下一个春天 思维惯性：背负已久的沉重包袱 正面暗示术：我一定会成功 自我形象技术：想像+体验=自我形象 勇于挑战：变自卑为自信的方法 面对竞争：从折磨你的人那里获得好运气 心理测试：你是否掌握了成功的秘诀

附录：心理学十大流派及代表著作 内容心理学派 意动心理学派 构造主义心理学派 机能主义心理学派 行为主义心理学派 格式塔心理学派 精神分析心理学派 日内瓦学派 人本主义心理学派 认知心理学派

<<18岁以后懂点心理学>>

章节摘录

“本我”是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀，是被压抑的、非理性的、无意识的心理本能，如生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等。

它就像一个小孩子一样，不考虑其他因素，只想满足自己。

“超我”与“本我”相反，是人格系统中专管道德的“司法部门”。

它凌驾于“自我”之上，仿佛是社会道德训条、高尚道德的代表。

来监督控制“自我”。

它遵守的是一种道德原则。

它就像一个执法机关，随时监督你的道德准则和行为。

“自我”则介于“本我”和“超我”之间，是一个人后天学习形成的，是对自身与社会的理智的认识。

它正视现实、符合社会需要、按照常识和逻辑行事。

它遵照现实原则，压抑“本我”的种种冲动和欲望以进行“自我”保存，另外也尽量使“本我”得以升华，将其盲目冲动、欲望引入社会认可的渠道。

比如，抑制自己的欲望。

虽然饿，但知道什么能吃，什么不能吃。

这都是“自我”的控制和压制。

然而，“自我”、“本我”和“超我”三者之间是不稳定的。

有时候会出现此消彼长的情况。

如果把握不好，就容易产生人格问题。

刘薇今年25岁了，至今还没有男朋友。

主要是因为她家教比较严，父母亲不让她在外面胡乱认识男人，他们说，碰到合适的会给她介绍。

在他们看来，主动地去找男朋友的女孩都比较轻浮。

刘薇也认为父母说得有道理。

于是刘薇将那些追求者全部打入冷宫。

不再来往。

<<18岁以后懂点心理学>>

编辑推荐

《18岁以后懂点心理学》编辑推荐：心理学，好像很神秘，但其实也很简单；看似很枯燥，但也可以很有趣。

《18岁以后懂点心理学》就是一本简单有趣的书，它不只是为年轻人编写的，同样适用于社会上各个年龄、各种行业的人。

br 《18岁以后懂点心理学》没有枯燥艰深的理论知识和心理分析，它的目的在于告诉你一些心理学必知的常识，教你学会用心理学的观点去看待我们生活、职场、爱情等方面的各种问题，去认识一些社会现象背后不易为人察觉的心理。

br 懂点心理学，你会发现对我们的身心健康、人际交往等各个方面都有助益。

br 人生是一场艰辛之旅，无论你身在何方，心理学都是一门让你成就自我的学问。

br 懂点心理学，18岁以后要活得清楚、明白18岁以后，最优先考虑的应该是学习心理学18岁以后懂点心理学，为以后的人生做好铺垫！

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>