

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

图书基本信息

书名：<<3分钟读懂一个心理学常识>>

13位ISBN编号：9787511304896

10位ISBN编号：7511304893

出版时间：2010-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：米嘉文

页数：258

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>

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

前言

有人说，21世纪是心理学的世纪，这句话不无道理。在过去的很长一段时间里，人们上知天文，下知地理，但唯独对自身知之甚少。如今，随着经济水平的提高和文化观念的转变，人们越来越关注自身，越来越关注心理，并开始寻求借助心理学更好地工作和生活的途径。

想要运用心理学改变生活和命运，我们必须先对心理学有个全面的认识 and 了解。一般来说，心理学的功能及其重要性主要体现在以下几个方面：1.可以帮助我们认识自我，更好地驾驭自己的人生 “知己知彼，百战不殆。

”说的就是认识自我的重要性。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”，“难道我对自己还不了解吗？”其实，讲这种话的很多人对自己并未真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。而心理学最大的作用就是帮助人们了解自己，从而更好地驾驭人生。

2.可以帮助我们了解他人，轻松处好人际关系 人的心理是一个非常微妙、难以捉摸的“黑箱”，与人相处并非易事，很多人难以适应复杂的人际关系。比如很多技术性人才，他们懂得如何和自己对话，懂得如何支配自己大脑与时间，但是却会在公司的上传下达、左右周旋中手足无措，甚至难以适应融入组织的工作模式。

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

内容概要

心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学，在普通读者心目中往往是晦涩难懂的，为了使大家能把心理学的常识和原理轻松应用到日常生活中去，我们特意编写了本书。

本书共分9个部分，分别从情绪心理学、识人心理学、社交心理学、职场心理学、用人管人心理学、成功心理学、婚恋心理学、快乐心理学，以及心理困惑等方面，一一为你指点迷津，帮你出谋划策。

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

书籍目录

第1章 情绪心理学——心情好，生活才美好 控制好情绪，你就能掌握自己的命运 心理常识：情绪共鸣原理 做自己情绪的主人 心理常识：瓦拉赫效应 张弛有度，从紧张情绪中解脱出来 心理常识：齐氏效应 驱散飘忽的浮躁 心理常识：糖果效应 走出低落情绪的陷阱 心理常识：期望效应 给心中的怒气找一个出口 心理常识：安慰剂效应 掌控冲动的“心魔” 心理常识：从众效应 悲观是缠人的消极情绪 心理常识：贝尔效应 让负面情绪为你服务 心理常识：最小苦恼和最大受益定律 努力增加积极情绪以抵消消极情绪 心理常识：情绪惯性定律

第2章 识人心理学——用心观察，你就能洞悉他人的内心 表情能反映人的心情变化 心理常识：马太效应 通过眼睛洞穿人的心灵 心理常识：定势效应 衣着打扮表露人的个性特点 心理常识：轰动效应 谈吐会泄露出人的内心世界 心理常识：霍布森选择效应 习惯性动作会无声地表露人的内心 心理常识：近因效应 笔迹，使“心”跃然纸上 心理常识：鸟笼效应 手机透露主人的性格 心理常识：高空跳远效应 吸烟会流露人的个性 心理常识：詹森效应 闻香识女人 心理常识：名片效应

第3章 社交心理学——你的“心”魅力，拉近心距离 注重礼仪能拉近交际中的心理距离 心理常识：晕轮效应 良好的第一印象是架起交际桥梁的基石 心理常识：首因效应 真诚待人能够让你顺利迈进社交“门槛” 心理常识：角色置换效应 人际交往应坚持“互惠”，追求“双赢” 心理常识：互惠定律 赞美是照在人心灵上的阳光 心理常识：暗示效应 人格魅力能从内心感染你的交际对象 心理常识：狄伦多定律 居高者主动放下身段才能更好交流 心理常识：博傻定律

第4章 职场心理学——踏上职场“心”路程，赢在职场 职场狼性心理 心理常识：破窗效应 求职，与职场的第一次心理交锋 心理常识：投射效应 初入职场，心理要经得起考验 心理常识：南风效应 心中要有敬业精神 心理常识：250定律 缓解压力，让心理不再疲劳 心理常识：鲶鱼效应 工作环境影响人的性格 心理常识：标签效应 找准自己的位置，认真对待工作 心理常识：飞轮效应 升职更需要谦虚谨慎 心理常识：流言效应 失业，挑战你的心理承受力 心理常识：尤人效应

第5章 用人管人心理学——用“心”当老板，拥有新业绩 分析性格心理，把人放在适合的位置 心理常识：无声效应 让员工信任你，他们才会从心里服从你的管理 心理常识：海潮效应 关心，拉近你与下属心理上的距离 心理常识：紫格尼克效应 尊重，用心感动你的员工 心理常识：霍桑效应 善用下属的缺点 心理常识：赫洛克效应 让和你作对的人才听你的 心理常识：权威效应 宽容是金，仁者得人心 心理常识：酸葡萄效应与甜柠檬效应 分配任务，不要把责任分散 心理常识：责任分散效应

第6章 成功心理学——“心”优秀，造就新强者 心中有梦想，成功就在前方 心理常识：篮球架效应 从心理上建立自信 心理常识：习惯性无助效应 兴趣铸就心理财富 心理常识：德西效应 挫折让人心理更坚强 心理常识：沉锚效应 心态比智慧更富力量 心理常识：瓦伦达效应 做好迎接机遇的心理准备 心理常识：领域效应 激情是成功的内在驱动力 心理常识：帕金森定律 坚强的意志能够战胜一切困难 心理常识：最后通牒效应

第7章 婚恋心理学——遵从心的指引，赢取婚恋幸福 总是忘不掉的初恋 心理常识：禁果效应 单相思甜蜜而痛苦 心理常识：异性效应 情人眼里出西施 心理常识：过度理由效应 相爱容易相守难 心理常识：超限效应 婚姻中，学会为爱情保鲜 心理常识：瓶颈效应 结婚后要在心理上负起责任 心理常识：空白效应 婚内“冷暴力”容易引发婚外情 心理常识：花盆效应 再婚，心理上不能再错 心理常识：刻板效应 心理缺失引发“老少配” 心理常识：得寸进尺效应 美丽的谎言：“试婚” 心理常识：监狱角色模拟实验

第8章 快乐心理学——心快乐，人快活 幽默是快乐的催化剂 心理常识：幽默效应 内心坦然平和，身心才能健康快乐 心理常识：生气实验 心知足，人常乐 心理常识：手表效应 用心享受家庭之乐 心理常识：血缘效应 助人可以乐己 心理常识：链状效应 感恩获得好心情 心理常识：莫扎特效应 在小事中寻找快乐 心理常识：配套效应 善待身边的人 心理常识：多米诺效应 友谊带来快乐 心理常识：自己人效应 每天快乐一点点 心理常识：社会促进效应 让自己快乐起来 心理常识：凡勃伦效应

第9章 心理困惑——赶走心理困惑，让心灵洒满阳光 冲破羞怯的樊篱 心理常识：苏东坡效应 攀比会让心理的天平失衡 心理常识：进门槛效应 别让孤僻成为阻碍交际的冰川 心理常识：共生效应 多疑让你失去他人的信任 心理常识：蝴蝶效应 洁癖不等同于讲卫生 心理常识：奖惩效应 别让强迫症左右你的生活 心理常识：视网膜效应 与内心的恐惧做朋友 心理常识：毛毛虫效应 疑病症：“我是不是得了什么病” 心理常识：幻想效应

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

章节摘录

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题就总是知难而退：“控制情绪实在是太难了。

”言下之意就是：我是无法控制情绪的。

别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，它真的可以毁灭你的意志，丧失战胜自我的决心。

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活的，因为，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

还有的人习惯于抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平。

”抱怨声中他得到了片刻的安慰和解脱：这个问题，怪生活而不怪我。

结果却因小失大，让自己无形中忽略了主宰生活的职责。

人应该学会控制自己的消极情绪，调动自己的积极情绪，这样才能对工作充满热情，对生活充满自信，做事有效率。

所以，要改变一下对身处逆境的态度，用开放性的语气对自己坚定地说：“我一定能走出情绪的低谷，现在就让我来试一试！

”这样你的自主性就会被启动，沿着它走下去就是一番崭新的天地，你会成为自己情绪的主人。

人的心理是通过各种活动形成和发展的，也通过日常活动表现出来。

健康的心理表现为情绪稳定，积极向上，没有不必要的紧张感，主要的精力都放在工作、学习和生活中。

尽管人的情绪难免有变化，但是，心理健康的人的情绪基调是轻松愉快的。

这种人会工作，会生活，并且会从中得到乐趣。

可以这样说，人的情绪就是一把生命之火，情绪越好，生命之火燃烧得就越旺盛。

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

编辑推荐

随着经济水平的提高和文化观念的转变，人们越来越关注自身，越来越关注心理，并开始寻求借助心理学更好地工作和生活的途径。

本书更适用于现实生活。

它力争将心理学的深奥理论通俗化，简单化，使大家能在最短时间内掌握并使之发挥效力。

<<3分钟读懂一个心理学常识>>

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>