

<<心理学就像一本故事书>>

图书基本信息

书名：<<心理学就像一本故事书>>

13位ISBN编号：9787512324350

10位ISBN编号：7512324359

出版时间：2013-1

出版时间：中国电力出版社

作者：孙科炎

页数：231

字数：254000

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>

<<心理学就像一本故事书>>

前言

对于不曾接触过心理学的人来说，心理学是神秘的。在他们看来，懂得心理学的人，可以看透别人的心，可以在不知不觉中让别人掉入他设下的“陷阱”。

这是对心理学的一种误解。

心理学并不神秘，它与我们的生活息息相关。因为，人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。

其中，行为是心理的反应，也是心理的载体。由于这层关系的存在，懂得心理学的人可以通过行为识别他人的心理，找出他人心理的弱点，并对其弱点进行攻击，轻而易举地击中他人的内心，从而让他人按自己的意愿行动。

“知己知彼，百战不殆”就是这个道理。

一本通俗易懂、内容全面的心理学书籍可以帮助我们做到这一点——知己知彼。

知己知彼，首先应该从认知说起。

例如，人的感觉是怎么样的？

人怎么能识别各种事物？

人怎么能记住事物？

等等。

其次，了解自己和别人成就不同的根源——对事物的态度。

马斯洛曾说过，心态改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，命运就跟着改变。

因此，一个人的心态决定了他的命运。

心态，是心理状态的简称，其实就是情绪。

我们都知道，情绪有好坏之分，好情绪让我们感到快乐，坏情绪则相反。

事实上，情绪的作用不仅如此，坏情绪并非是为了伤害我们，而是我们自我保护的一种方法。

只不过，坏情绪容易“泛滥”。

一旦我们陷入坏情绪中，就可能不顾后果做出一些冲动的行为。

因此，我们应该用正确的方式管理情绪——种植好情绪，让坏情绪消散。

当然，在管理情绪之前，还有一个问题需要我们对照自己进行审视，那就是人格障碍。

什么是人格障碍？

偏执、强迫、自恋、回避、被动攻击、报复社会等都属于人格障碍(某些人格，可以是障碍，也可以成为对人生有帮助的正面人格)。

有人格障碍的人，或者缺乏安全感，对人不信任；或者缺乏同情心，毫不在意他人的感受。

他们一般没有很多朋友，也很难感受到生命的乐趣。

人格障碍不同于生活中有形的现实障碍，它会扰乱人的灵魂，让人一步一步地沦陷到不能自拔的境地。

因此，如果你发现自己拥有某一方面极端的、扭曲的人格，那就要想办法把它纠正过来，或者让它成为对你的幸福人生有所帮助的正面人格。

对很多人而言，他们除了关心自己的心理健康之外，还可能希望能够改善人际关系，取得事业上的进步和成功。

因此，本书的最后四章以这些内容为宗旨讲解相应的心理学知识、技巧及应用。

本书依据权威的心理学研究成果，结合大量的事实案例，对在生活和工作中会遇到的大量问题给予了详细的解释。

我们希望您能对自己、对他人、对生活、对事业有更深刻的认识和体会，以更为积极的心态领略人生。

。

<<心理学就像一本故事书>>

内容概要

《心理学就像一本故事书》是一本用心理学来解读生活的书，也是一本心理学入门读物。它对人们在为人处世的过程中经常遇到的78个生活情境或者心理现象，用相应的心理学知识进行了细致的解说，揭示了人们各种各样的内心世界，并归纳出生活启示，旨在帮助人们在充分认识自己的情况下，找到快乐生活，取得事业成功的方法。

<<心理学就像一本故事书>>

作者简介

孙科炎，北京华通正元管理咨询有限公司总经理，企业经营管理、项目策划咨询实战派专家，对组织经营管理、企业群体行为等问题颇有研究，长期从事教育管理、工业生产管理、文化产业创意等多种项目的组织与策划。

作者近十年来潜心研究管理学和心理学，出版相关著作十多部。

<<心理学就像一本故事书>>

书籍目录

前言

第一章 我们生活在感觉的世界中

你对自己的看法笃信不疑吗

不可过于相信自己的论断

如果没有感觉，生命也会止息

对过去的感觉，总是比现在美好

我们的记忆并不可靠

在人前的你，常常不是真实的你

关键时刻，“下意识”会出卖你

第二章 命运好坏取决于处世心态

强也适应性，弱也适应性

改变不了环境，就改变心境

积极心态缔造积极结果

命运由你接受的暗示决定

什么样的期待，成就什么样的人生

我们会妨碍自己获得成功吗

所谓不幸，只因为沉迷于不幸之中

强者的幸运人生

第三章 坏情绪出现，你能冷静吗

紧张：不分尊卑，人皆有之

恐惧：与生俱来的自我保护方式

悲伤：面对损失时的自然反应

愤怒：何必为别人的过错惩罚自己

焦虑：要么助你，要么害你

浮躁：急于求成走不远

压抑：伤害的总是无辜者

逃避：自己愚弄自己的把戏

抱怨：你的世界真的不平衡吗

第四章 看懂人性的阴暗面

自私之心是人之本能

人人都在不停地说谎吗

恐慌比死神更可怕

嫉妒源于“王”之梦的破灭

人总是在比较中感觉失落

贪得无厌，自食恶果

这个世界不是非对即错

执意追求的，或许并不是真荣誉

你可以靠自己活得很好

第五章 我们常被扭曲，要设法改变

强迫型人格障碍：受限的人生

偏执型人格障碍：猜疑，永无止境

.....

第六章 阳光心态并不是一件难事

第七章 你也可以更好地交朋友

第八章 成与败都和心理相关

<<心理学就像一本故事书>>

第九章 别掉在自己控的坑里
后记

<<心理学就像一本故事书>>

章节摘录

不可过于相信自己的论断 心不在焉，则视而不见，听而不闻，食而不知其味。

老医生的误诊 一位六十多岁的妇女到医院看病。

一位老医生在听她抱怨说呼吸有些困难的时候，就毫不犹豫地将其诊断为“亚临床型肺炎”。因为他在这之前的三个星期里看了几十位感染了病毒性肺炎的病人，而这些病人的一个症状就是“呼吸有些困难”。

为了证明自己的诊断是正确的，他还询问了这位妇女的其他症状，进行了一些必要的检查，甚至还进行了X光检查。

而除了“呼吸有些困难”之外，其他的症状及检查结果都不符合肺炎的特征。

不过，医生忽略了这些事实，认为自己的诊断并没有错误。

后来，一位内科医生看到了检查结果，指出这位妇女可能是阿司匹林中。

因为她所有的症状都符合这个诊断。

误诊，可是一个大问题。

幸运的是，在内科医生指出是误诊的同时，第一位医生也发现了这一误诊，立即更改了治疗方案，这才没有酿成大错。

选择性注意 一个经验丰富的老医生怎么会犯误诊的错误呢？

原因就在于心理学上的“选择性注意”。

所谓选择性注意，是指在外界的诸多刺激中仅仅注意到某些刺激或刺激的某些方面，而忽略了其他刺激。

心理学家丹尼尔·西蒙斯和克里斯托弗·查布里斯设计了一项实验：首先，研究人员让所有的被试看一场篮球比赛的录影带。

在这场篮球比赛中，一个队的队员身穿白色球衣，另一个队的队员身穿黑色球衣。

然后，研究人员要求这些被试记下穿白色球衣的队员们投篮的次数。

为了记录最准确的数字，被试们很自然地都把注意力都放在穿白色球衣的队员身上。

篮球赛放映一段时间后，研究人员让一个装扮成大猩猩的人到场地中间(所有被试都能看见的地方)走了一圈。

几分钟后，“大猩猩”又跑到场地中间，东走走，西逛逛，甚至还停下来使劲地拍打自己的胸脯。

半场的篮球赛结束后，研究人员收集了被试的记录结果，发现大部分的被试记录的投篮次数与实际投篮次数的误差不大，最大误差只有2个。

但是，当被问及有没有看到大猩猩时，大部分被试都说没有。

一只大猩猩就站在这些被试面前，被试却没有看到它。

这就是选择性注意的作用：一旦人们把注意力集中在某个特定范围或者目标上，他们就会对这个范围之外的世界熟视无睹。

换句话说，在选择性注意的作用下，人们的感觉和思维会自发地屏蔽与目标信息不相干的信息。

只看你想看到的，小心一叶障目 有时候，被我们屏蔽的信息，很可能是正确认识事物的重大线索。

一个阿拉伯商人在途中丢失了一峰骆驼。

他沿着荒漠走了很久，都没有找到这峰骆驼。

后来，在即将走出沙漠的时候，他看到一个年轻人正坐在沙丘旁休息，便走到那人身旁问道：“请问你是否见到了一峰走失的骆驼？”

年轻人没有回答，只是问他：“你说的骆驼是不是瘸了一条腿，瞎了一只眼，背上还驮着谷子？”

据此，阿拉伯商人认为年轻人见过自己的骆驼，就追问他骆驼的去向。

但年轻人说，自己没有见过那峰骆驼，不知道骆驼在哪里，自己所说的信息都是猜的。

商人不相信，转而认为年轻人偷走了骆驼，硬拉着年轻人去见法官。

在法官面前，年轻人说了这样一番话：在离沙丘不远的地方，他见到了一峰骆驼行走的痕迹。

在这些痕迹中，三只脚印一样深，一只脚印则明显较浅，这表明走过去的骆驼可能有一条腿瘸；道路

<<心理学就像一本故事书>>

两旁原本都生长着一些细嫩的小草，但是只有一边的被啃光了，另一边却丝毫没有啃咬的痕迹，这表明骆驼一例的眼睛可能看不见；道路两边留下有细碎谷子，所以他推测骆驼背上驮了谷子。

说完这些，年轻人就带领法官和商人一起来到自己发现骆驼踪迹的地方。

商人这才知道自己错怪了年轻人，连连道歉。

聪明的年轻人能够“见一叶而知秋”，愚钝的商人则是“因一叶而障目”，其中根本的区别就在于人们是否能够注意到包含有重要信息的细节。

在日常生活中，因为忽略细节信息而出现失误的事例有很多。

但是，这些人并不是愚钝的，甚至也不是粗心的。

他们之所以会犯这些“低级错误”，多是因为头脑中的“选择性注意”发挥了作用——只注意到了自认为重要的信息，而忽略了真正有助于认识事物的信息。

P5-7

<<心理学就像一本故事书>>

后记

闻悉本书即将出版，不胜感慨。

本书从最初的调查研究到中途的设计与写作，再到随后的审阅出版等，经历了一个艰难且辛苦的过程，但同时也是一个自我学习的过程。

这样说的原因在于，围绕本书的研究与写作，我们获得了专家大量的帮助，包括资料收集论证上的协助，具体写作过程中的指导，以及心智上的点拨。

还需特别说明的是，本书的创作融入了团队的智慧，我们团队中的大部分人都参与了本书的撰写或资料调查、收集和分析工作。

这些人包括：孙健、洪少生、孙科柳、洪少萍、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙丽、李国旗、石强、孙科江、钟侣艳、罗先凤、安航涛、姜婷等。

在此，对以上人员衷心地表示谢意！

作者 2012年8月于北京

<<心理学就像一本故事书>>

编辑推荐

一本通俗易懂、内容全面的心理学书籍可以帮助我们做到这一点——知己知彼。

《心理学就像一本故事书》依据权威的心理学研究成果，结合大量的事实案例，对在生活和工作中会遇到的大量问题给予了详细的解释。

我们希望您能对自己、对他人、对生活、对事业有更深刻的认识和体会，以更为积极的心态领略人生。

本书由孙科炎著。

<<心理学就像一本故事书>>

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>