

<<图解日常心理学>>

图书基本信息

书名：<<图解日常心理学>>

13位ISBN编号：9787530853122

10位ISBN编号：7530853120

出版时间：2009-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵建勇

页数：251

字数：223000

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>

## <<图解日常心理学>>

### 前言

心灵世界就像一个万花筒，五光十色、丰富多彩。有时还神秘莫测，“我心深深处，总有千千结”。生活中，自以为潇洒的我们，对于一些人和事常常拿得起却放不下。时不时就会受到它的影响，时而暗自窃喜，时而又顿感伤怀，这其实是因为我们受到了某种心理情结的影响。

人们常常会感叹“人在江湖，身不由己”，以此来表达自己心中的无奈。因为在现实中，很多事情并不会按照我们想象的那样发展。有时候，我们越是想要控制一切，反而越会让自己的心灵“走火入魔”，被生活所控制，这其实也是因为我们的某种不良心理状态导致的。

人的行动是受心理控制的。人们也总是喜欢从一己之念出发，去判断或评价周围的人和事物，并以为自己是正确的。然而，当我们自以为万无一失时，却偏偏发生了错误或者出现意外。这其实是因为我们的心灵被错觉所蒙蔽，从而产生错误的感觉或判断。

谁都有犯糊涂的时候，事情过去之后，我们是否想过，自己为什么会犯下这样的错误？我们为什么会受到心灵的错误引导？

其实，人性是存在弱点的，在我们的人性中存在着贪婪、胆怯、懒惰、虚荣等欲望，当它们挣脱压制，渐渐抬头的时候，我们会陷入某种不良的心理状态之中，失去自我控制能力，做出一些不该做的事情。

心灵的世界波谲云诡，心理的影响无处不在，不论是生活中的自我迷失，还是情场中的意乱情迷，不管是去管理和改变生活，还是受到别人的影响和左右去顺应生活，这一切都与心理状态有着密切的关系。

## <<图解日常心理学>>

### 内容概要

心理学并不神秘，它离我们也并不遥远，只是看我们如何去表达和表现。如何才能让这门学问通俗易懂地呈现在大众面前，剥去晦涩，袒露真纯。本书就是从这一目标出发，运用通俗简练的语言，配以简洁生动的图画，从心理学研究的与生活息息相关的重要方面系统地加以阐释，对心理学进行图解，使人们能够清晰、更加省力地了解心理学的基本知识，提高对心理学的兴趣，加深对心理学的理解，用心理学来帮助自己更好地生活。

## <<图解日常心理学>>

### 书籍目录

第一章 拿得起，却放不下——叫人又爱又恨的心理情结 1. 为什么我们总是希望起个好名字 2. 为什么有些相恋的人会有“夫妻相” 3. 为什么男女搭配会让工作变得轻松 4. 为什么我们会“日有所思，夜有所梦” 5. 为什么说脏话有时会让我们感到痛快 6. 为什么我们会陷入某种情绪无法自拔 7. 为什么我们做事都习惯有始有终 8. 为什么我们总自以为比别人聪明 9. 为什么我们习惯“以己度人” 10. 为什么我们有时喜欢向别人倾吐“苦水” 11. 为什么有时“乐极”就会“生悲” 12. 为什么“远亲”不如“近邻”……第二章 生活真奇妙——日常琐事中的乐趣和学问第三章 人在江湖，身不由己——为什么我们不能控制自己第四章 心理魔镜中的自己——我们为什么会采取这样的行动第五章 当你自以为是的时候——错觉让我们不知所措第六章 那些糊涂事儿——行为掩盖不了你心中的欲念第七章 是什么让你意乱情迷——谁都有情非得已的时候第八章 是谁在影响你——为何心理暗示有如此大的力量第九章 别让心灵受到蛊惑——小心中了别人的“计”第十章 走出心灵的困境——是什么让你的心灵变得狭隘

章节摘录

4.为什么我们会“日有所思，夜有所梦” 一百多年前，弗洛伊德曾经提出了“日有所思，夜有所梦”的梦形成理论。

之后，心理学家对梦的机理进行了深入的研究。

2004年，美国哈佛大学的心理学教授丹尼尔·威格内尔首次通过实验验证了弗洛伊德的梦形成理论。

实验证明 哈佛大学的330名心理学专业的学生自愿参加了这次实验，研究人员将这些学生分成了三组，在睡觉前分别分配给不同的任务。

第一组同学集中精力想以前他们曾想过的人；第二组同学用一秒钟的时间想他们所认识的人；第三组同学可以自由想象。

第二天早上醒来以后，所有参加实验的学生将他们梦到的事物都写出来。

结果显示，那些在梦境中出现机会较多的事物是学生们特意集中精力去想的事物。

此外，心理学家还发现，学生们“选择的想象”所指问的某些对象如果与自己有着“情感联系”的话，那么这些对象在梦境中出现的概率更大。

这一发现进一步证实了弗洛伊德的梦形成理论——影响梦的一个重要因素是“情感联系”。

“情感联系”是影响梦的重要因素 情感是人们在相互接触、相互联系的过程中，内心产生的一种感官体验，是一种心理活动。

在社会交往中，人们在相互接触的过程中会产生或亲密或冷漠的情感联系。

情感联系又影响着人的情绪，或高兴、或忧郁、或轻松、或紧张。

种种情绪通过神经系统传输给大脑，对大脑刺激比较强烈的就会储存很久，在睡眠阶段，往往就会反映在梦境中。

因此，白天发生在自己身上的、严重影响自己心理变化的人或事，往往就会出现在人们的梦境中。

.....

## <<图解日常心理学>>

### 编辑推荐

《图解日常心理学》讲述妙趣横生的心理学现象 揭示日常生活中的心理奥秘 为什么女人总觉得自己不够瘦？  
为什么说“婚姻是爱情的坟墓”？  
为什么我们总是希望起个好名字？  
为什么现代社会出现如此多的工作狂？  
生动地描述心灵的万花筒，细致地刻画行为的轨迹图。  
为什么人们都喜欢收、送礼物 为什么相恋的人会有“夫妻相” 为什么年轻人总是不断地跳槽 为什么我们常常会临场发挥失常 为什么貌美的人更能获得他人的好感 为什么在公众场合我们总担心自己会出丑 为什么越来越多的人爱上惊险刺激的运动 为什么生活中我们会不由自主地取悦别人 为什么售货员在销售东西时总是称“咱们” 为什么明明对别人非常好，却交不到知心的朋友 关注生活，解毒妙趣横生的心灵世界； 解密心理，体验丰富多彩的奇妙生活。

<<图解日常心理学>>

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>