第一图书网, tushu007.com

<<你的人生.只是缺少心理学>>

图书基本信息

书名：<<你的人生.只是缺少心理学>>

13位ISBN编号：9787540454043

10位ISBN编号：7540454040

出版时间：2013-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：杰夫·毕帝

页数：229

字数：190000

译者：高子梅

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

为什么有些人天生就能与陌生人自在地打交道，有些人偏偏不行？
这问题有办法解决吗？
让我先从自己的故事开始说起。
从前我是个很害羞的小孩，不过倒是在贝尔法斯特（Belfast）那几条工厂林立、我自小长大的街上交了不少要好的朋友。
我在陌生人面前很害羞，尤其是面对不认识的大人。
礼拜六下午，我会和母亲到市中心去。
她在那里经常遇见一些老朋友，都是我不认识的人，可能是她和我父亲结婚前或交往前就认识的朋友。
我常被介绍给对方，然后就杵在那里，低头看着地下通道上的裂缝，拒绝与任何人有目光接触，感觉自己笨拙又僵硬——其实我已经不记得当时自己的脑袋到底在想什么，不过那副模样倒是还记得（部分原因是常被拿出来讨论），还有肢体僵硬的感觉。
“他是个可爱又害羞的小男孩。
”母亲的友人通常会这样说，但不知怎么搞的，“害羞”和“可爱”被画上等号，即便在那时我也认为这可能有某种含意。
另外，我还会紧握双拳放在背后。
就我现在所知，当时之所以会有这样的举止，不是因为自己有什么潜在的攻击冲动，而是不喜欢接受陌生人的钱，但问题是，这在当时是一种交流方式。
虽然现在的我回想起来，还蛮喜欢以前那种社交习惯，但当年还是小毛头的我，并不喜欢被人用钱收买的感觉——我可不想欠任何人人情呀！
也许是我想得太多了，结果反而显得小鼻子小眼睛的。
说到当时，母亲周围的那群蓝领阶级朋友也并不富裕，可他们只要身上有什么就会拿出来分享。
而我拒绝伸手接受这些钱的行为，着实让他们碰了一鼻子的灰。
因为我始终不肯接受他们的邀请，不愿加入这种交流，于是衍生出后续一长串的“例行仪式”——他们会想尽办法要我接受几枚铜板或一张一英镑的纸钞。
所以这“仪式”一旦开始，绝对会弄得大家非常尴尬。
母亲的友人会使出浑身解数只为扳开我紧握的拳头（他们以为我只是出于礼貌所以不收钱），我则会顽强抵抗、浑身发抖，就是不肯接受！
而我母亲则是尴尬地看着别处，嘴里嘟囔着：“他平常不会这样。
”但我一向如此，一向有我自己的主张。
“平常他都拿得很快，像别的男孩一样。
今天他心情好像不太好。
”她会这样补充。
在搭公交车回家的路上，我母亲会开始抱怨我的行为和笨拙的社交应对，说我害得别人很尴尬，还提醒我，我哥哥比尔就不会杵在那里拒绝握手、拒绝交谈，甚至拒绝接受那张一英镑的纸钞。
“你这小孩一拗起来，真是够别扭的！
”她常这样说，而她所谓的“别扭”是指不懂得社交应对。
“你什么时候才会长大？
”她甚至会这样说。
即便长大成人之后，我发现自己有好多年时间还是没办法一无拘束地走进一间满是陌生人的屋子里。
幸好这段时间并没有持续很久，因为后来基于一些必要原因，我开始改变自己，改到连我母亲都快认不出来我了。
当然，我主修心理学也是这个改变的重要因素之一。
“我的天哪！
你现在不再要自闭了。

”她会这么说，脸上带了一抹惊讶，嘴里发出啧啧称奇的声音，“你可以和人侃侃而谈，不会再不好意思了。
你终于可以随心所欲地找女人调情了。
”（这里有一点要说清楚，在她的想法里，只要我能适度地以友善或迷人的态度，与路过身边的任何一位年龄在十八岁到五十岁间的女性攀谈，便算是“调情”）我曾多次试图向她解释这其中的差异，但都没用。
不过我想那是因为她觉得凡事物极必反，我改变得“太过头了”。
她还说：“现在也不会拒绝接受钱了，你改变了很多。
”也许是因为自己的缺点，才促使我一开始就决定走心理学这条路。
我想了解那种自我矮化、有碍个人与社交发展的自觉意识（self-consciousness）和社交互动（social interaction）之间的关系。
我必须了解，那些不时出现在我脑袋里害我分神的自我中心想法，以及令我不安的自我怀疑念头与我们的人际应对行为有何关联。
你要怎么做才能和别人有效互动？
当你和别人交谈时，你应该在意识上觉察到什么？
还有在和别人接触及相处时，下意识过程（unconscious processes）将扮演什么样的角色？
你可以操控这种下意识，让它发挥更好的作用吗？
你能把它往某个重要的方向推吗？
你可以自我精进人际互动技巧吗？
我花了很多时间去研究其中一些基本的社交互动过程。
一开始的目的是为了取得剑桥大学的博士学位，接着是其他一流大学的博士学位，最后我终于体认到，即便是微不足道的行为也具有影响力，有时就连很小的细节都有难以置信的含意在其中，成为互动成功与否的关键钥匙。
如此彻底的研究多少影响了我，而我的行为也开始有了改变——我不再害羞，别扭和口吃也都不见了（我母亲会问我：“你是故意装的，好让别人同情你吗？
”）。
我相信它们是永远不见了。
我终于明白人生苦短，不该让自己深陷在社交幽闭恐惧症（social claustrophobia）里。
那么，摆脱这种社交尴尬的秘诀究竟是什么？
以我的观点来看，心理学可以透露出我们日常生活中众多的细节。
在这本书里，我会从这门活泼又具有潜力的学科里，找出一些有趣的发现加以讨论，只要你懂得善用里面的丰富小常识，就能开始改变自己，进而“掌握优势”。
当然啦，我必须持平地讲，书中的部分内容看起来或许会有点个人化（编者按：指仅符合作者个人经验），但我的用意是想让大家知道，这些心理学对实际人生会有多直接的影响——包括我自己的人生在内。
我多少希望能借此书证明，心理学这门学科对我们生活来说是切身有关的和重要的。

内容概要

★剑桥大学顶尖心理学博士杰夫?毕帝，给我们带来了这本实用、充满生趣、操作简便的心理学著作！他作为非言语沟通方面的国际顶尖专家，其心理研究成果享誉全球，他还曾获得BPS颁发的斯皮尔曼勋章，以表彰其在多个研究领域的杰出成就。

★在本书中，杰夫?毕帝开列了70个心理学代表案例，教你从生活、工作、情感、人际关系等各个方面提升自身的正能量，应对各种突如其来的困难和麻烦，比如如何摆脱低落的情绪、如何让自己的讲话更有说服力、如何避免与伴侣争吵和冷战、如何提升自控力和意志力、如何克服拖延症、如何对抗孤单、如何阻止自己发怒……别怀疑，书中的心理学方法能化解这一切难题！

★70个心理技巧，100万人传阅课件，世界一流的心理学家向你传授最实用的实战菁华！

作者简介

作者：（英）杰夫?毕帝（Geoff Beattie）
非言语沟通方面的国际顶尖专家之一。
剑桥大学三一学院（Trinity College）心理学博士、英国心理学会（British Psychological Society, BPS）会员。
现任英国曼彻斯特大学心理科学院院长及心理学系主任。

杰夫曾获得BPS颁发的斯皮尔曼勋章（Spearman Medal），以表彰他在心理学研究上的杰出成就。
他曾担任二零零六年英国科学促进会（British Association for the Advancement of Science）心理学分会主席。
同时，他也出版过十七本书，其中有多本著作得到国际奖项或入围肯定。

译者：高子梅
东吴大学英文系毕业，曾任智威汤逊广告公司业务总监，现为专职译者，近期译作有《猫武士》《坏狗狗?乐事多》《贾伯斯（大陆译为乔布斯）在想什么》《抉择》等。

书籍目录

第一章 第一步/第一印象
如何完美现身_005
如何让别人在瞬间跟你有投缘的感觉_007
如何让对话顺畅_008
如何赞美_009
如何在十分之一秒内“判读”对方_011
如何找到完美的另一半_015
要怎么笑才能达到你要的效果_017
如何变得更有气质_019
第二章 对别人的评断
如何分辨故事真假_024
如何从别人的笑容里判断对方对你有没有好感_027
如何分辨真笑还是假笑_031
如何解读肢体的触碰_034
如何利用你的直觉_038
如何察觉有人在撒谎_040
如何解读别人的心思_041
如何诠释双脚的语言_042
第三章 心情：有起有落
如何摆脱你低落的情绪_048
如何保持快乐心情_054
如何唤起快乐的童年记忆_057
如何心平气和_067
如何更珍惜当下_071
如何引起共鸣_073
如何阻止自己的脑袋发怒_077
如何化瞬间为永恒_079
如何在五秒钟内让人开心起来_081
第四章 自我振作 别自怨自艾
如何修补破碎的心_084
如何化解别人对你外貌的批评_087
如何克服羞愧_091
如何对抗孤单_095
如何宽恕和遗忘_098
如何让自己不会积怨成疾_104
如何不再受懊悔的折磨_106
第五章 亲密感的培养
如何逗到别人愿意跟你发生亲密关系_112
如何靠一个简单（心理上）的步骤来达到更好的调情效果_115
如何让另一半在关系上与你更亲密_118
如何让别人不知不觉地喜欢你_122
如何在男人眼中变得更有魅力_125
第六章 婚姻与感情
如何拥有幸福美满的婚姻_128
如何察觉感情出了问题_133

如何让别人别太苛求你_135
如何知道你的婚姻是不是快没救了_137
如何道歉_140
如何说服另一半打扫房子_142
如何挽救变淡的感情_146
如何让你们的感情更好_147
如何知道另一半是否在撒谎_148
第七章 工作
如何有更大的视野_150
怎么知道自己事业会不会成功_153
如何更有效地着手某项计划_158
如何让别人不忘记你刚说过的话_161
如何让一天有好的开始_165
如何训练自己对工作任务抱持不懈态度_167
如何在新的工作岗位上充分发挥所长_170
如何在二十秒内提升一个人的自信_172
第八章 面试
如何不开口就看起来很聪明_178
如何在工作面试里帮自己一把_181
面试时如何让自己放轻松_182
如何得到全世界最棒的工作_184
如何让自己在十分钟内变得更聪明_188
如何解读握手的方式_189
第九章 孩子们
如何帮助自己的孩子学业有成_194
如何帮助你的孩子学习_196
如何增进你孩子的智商_199
如何选择考试用笔_201
如何帮自己的孩子提高情绪智商_203
第十章 永远的朋友
要如何八卦才有效果_206
如何在公开秘密的同时也帮自己一把_208
如何让自己（或你的孩子）不被朋友带坏_212
第十一章　再次活出完整的自我
如何哄骗你的脑袋，让人生再次圆满_216

感谢_229

章节摘录

媒体关注与评论

你最需要的忠告，都藏在这本书里。
教你如何在残酷现实里，学会掌控自己的工作和生活！
——五星畅销书《正能量》作者理查德·怀斯曼　　这本书所提供的精彩建议是作者一生的智慧和心理学科学研究的结晶，它不仅内涵丰富，还充满趣味。
——宾夕法尼亚大学心理学教授、认知行为治疗（CBT）创始人A.T.Beck

编辑推荐

名人推荐

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