

<<改变生活的68个心理学经典故事>>

图书基本信息

书名：<<改变生活的68个心理学经典故事>>

13位ISBN编号：9787543861596

10位ISBN编号：7543861593

出版时间：2009-12

出版时间：湖南人民出版社

作者：王耀廷,寒川子

页数：304

字数：200000

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>

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 前言

自从人类有了自觉，作为主体的人，便对人何以产生思想、何以产生喜怒哀乐等情绪产生诸多困惑，发出许多疑问，譬如说：人有没有灵魂？

人的思想从哪里来？

灵魂和肉体能否分离？

梦和神灵是何关系？

为什么人有智愚之别？

相貌表现了人的性格吗？

.....随着社会的发展，这些问题越来越困扰我们，如何揭开自身思维的神秘面纱，已经成为全人类的共同渴望。

2600多年前，古埃及国王萨姆提克进行了人类史上的首次心理实验。

从此，人们对心理世界的探索进入到一个实质阶段。

从一定意义上讲，征服心灵世界比征服物质世界要困难得多。

在这条崎岖的道路上，既留下诸如泰勒斯、希波克拉底、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、笛卡尔、洛克、贝克莱、康德、穆勒、韦伯、冯特、詹姆斯、弗洛伊德、巴甫洛夫、皮亚杰、罗杰斯、斯金纳等思想大师和文化巨匠的足迹，也留下了数以千万计的普通心理学工作者的心血和汗水。

正是由于他们的辛勤努力，心理世界的谜底和面纱被一层层揭开，为人类的向内探求提供了科学的依据。

同时，这些巨人对人类心理世界的探索过程，也构成一个个心理学故事，精彩纷呈，引人入胜。

《改变生活的68个心理学故事》一书，讲述的就是这些故事，引领读者进入神秘的心理学殿堂。

本书所收录的故事，涵盖实验心理学、人格心理学、社会心理学、普通心理学、视觉心理学、儿童心理学、教育心理学等多个方面，由68个经典心理学小故事组成。

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 内容概要

掌握心理学，获得改变自己和他人的力量      生活其实很简单，只要掌握了心理学知识      人生 = 你的心理过程+他人的心理过程      在故事中轻松学习心理学，洞察他人的内心      改情绪，改变心态，改变人际关系——掌握心理学，获得改变自己和他人的力量。

怎样控制自己的情绪？

怎样获得晋升和加薪？

如何才能不抱怨，积极面对人生？

如何通过身体语言看破对方的意图？

怎么样去影响和控制他人？

本书包括68个心理学故事，将繁杂的心理学用通俗易懂的文字通过故事的形式一个个娓娓道来，内容涵盖心理学的多个领域，是史上最开阔视野的故事读本，了解自我的绝佳秘籍。

本书融知识性、趣味性于一体。

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 作者简介

王耀廷，大学教授，从事心理学研究，主张所有的心理学都应该为人类的生活服务，因此致力于将心理学的研究和现实生活结合起来。

出版相关著作5部，同时在10多家专业刊物发表了100余篇文章。

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 书籍目录

第一章 积极的心态成就一生——改变心态的心理学 我们为谁而活？

为多少钱撒谎更值得？

改变对原因的看法就能改变心态 改变想法才能改变情绪 我自信，我成功 走过鳄鱼桥 蝴蝶和毛毛虫——生命在于选择 情绪的反应身体知道 我这样认为所以我那样生气第二章 掌握心理操纵术——改变人际关系的心理学 朋友的多少和内心的安全感成正比 被人相信是一种幸福 识别谎言只能用“测谎仪”吗？

“囚犯二难”游戏——谁都赢不了 “双赢”游戏——谁都不会输 你会屈从多数吗？

得寸进尺是优点还是弱点？

“说服”的说服力 心理暗示是一种催眠 爱情的三角理论第三章 一眼看透对方的心——改变对他人的看法的心理学 他人内心的秘密 每个人都会投机取巧 相貌泄露你的命运 克拉利昂行星上的超级生物 从绅士到虐待狂 并不存在的致命电击 冷酷的旁观者 《希特勒性格特征分析报告》

双胞胎之谜第四章 发现未知的自己——改变对自己的认识的心理学 灵魂真的存在吗？

人的行为是被性欲驱使的——弗洛伊德 “印刻”现象——童年对你一生的影响 食色性也——驱动行为的根本原因 怎样解梦 星座和算命为什么“准”？

捡到多少钱才能让你快乐 错觉是怎样产生的？

眼睛能记住什么？

人类将被机器人征服？

第五章 开发你的无限潜能——改变IQ的心理学第六章 换位思考，才能成功——改变工作方法的心理学

第七章 性格决定命运——改变性格的心理学第八章 摆脱抑郁、焦虑的情绪——改变心理健康状态的心理学

第九章 所有的生物都要学习——改变“学习”的观念的心理学

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 章节摘录

对于这种再简单不过的现实，美国心理学界的人本主义大师罗杰斯却不认可。

罗杰斯认为每个人的最终目的应该是忠于他自己的感情，而不应该忠实于别人的感情。

在罗杰斯看来，依赖于他人建立自尊并不是一件好事。

为了获得别人的关爱，我们接受了许多外界的条件，这些条件有的与儿童自身的发展是相符合的，有些却是不相符的。

罗杰斯认为人的天性里有“自我实现”的趋向，而只有当人忠实于自己的情感的时候，才有可能达到自我实现。

所以说，如果为了获得“爱”，背叛了自己的情感是不符合人的天性的。

罗杰斯提出，唯一不妨碍人达到自我实现的方法是，给予人以“无条件的关怀”。

所谓“无条件的关怀”，就是指不论儿童做了什么事情，甚至做了很出格的事情，都应该从爱他的目的出发，用理性的、民主的方法来处理。

比如说，如果自己的小孩打了幼儿园里其他的小朋友，家长既不能完全站在自己孩子的立场上说他打得对，也不能劈头盖脸地给孩子一顿揍，把过错完全加在自己孩子头上。

正确的方法是既宽容又理性，首先指出不论什么理由打人都是不对的，但应允许孩子陈述自己的理由，并告诉他，假如他不采取打人的方法来处理这件事情，结果会比现在好得多。

当你学会这样处理孩子间的纠纷时，你自己的孩子不仅学会了尊重自己的感情，同时还学会了尊重别人的感情。

孩子可以按照他自由的想法、发自内心的愿望塑造自己的生活，而不是一味地听从父母和老师的教导，“为别人而生活”。

在当时的美国心理学界，另一位重量级的心理学家与罗杰斯的观点针锋相对，他就是行为主义的领袖斯金纳。

斯金纳对心理学的理论并没有增加什么东西。

他认为，有关学习的理论并不需要，并宣称自己没有理论。

他真正相信的理论，可用一句话概括出来：我们所做的任何事情和我们自身，是由奖励和惩罚的历史所决定的。

他通过研究，形成了这一理论的细节，即所谓强化效应原理。

他关心的只是引起行为的环境。

那么，什么原因使他如此出名呢？

斯金纳是一个天生的争议人物、杰出的煽动家和广告人。

他第一次在电视上露面时，就搬出一个原由蒙田提出的两难问题：“如果你非得做出选择的话，是烧死自己的孩子呢，还是烧掉书籍？

”然后他说，他本人情愿烧死自己的孩子，因为他通过工作对未来所做出的贡献，将远大于通过自己的基因所做出的贡献。

可以预料的是，他大大地激起了众怒，因而继续受到邀请，进一步在电视上露面。

而在另一些时间里，他似乎喜欢拿思想深沉的人在谈论和理解人类行为时所使用的术语取乐：行为... 仍然归因于人类本性，还有一种广义的“个人差别心理学”，人们在这里用性格特征、能力和潜力等术语以比较和描述人类。

几乎每一个关心人类的人.....都以这种前科学的方式谈论人类的行为。

斯金纳一向嘲笑对人的内心世界所做的理解：我们大可不必努力发现什么人格、心理状态、感觉、性格特征、计划、目的、意图或其他一些存在于一个能动的人身上的品性，以使自己赶上这个时髦，即对行为进行所谓的真正的科学分析.....思想就是行为，错误在于人们将行为分配到意识之中了。

他说，我们需要或能够知道的，是行为的外部起因和该行为的可观察结果，它们将得出“有机体作为一个行为系统的完整图像”。

与此观点相一致的是，他是个严格的决定论者：“我们之所以成为现在的我们，是由我们的历史所决定的。

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

我们热衷于相信自己是可以选择的，是可以行动的……（可）我决不相信人是自由的或是负责的。

” “能动的”人是个错觉；好人是因为条件使其成为一个好人，好的社会也奠基于“行为工程”之上，即通过积极的强化措施对行为施以科学控制。

斯金纳是个机敏的表演者，善于讨取公众的欢心。

他说话明白流畅，以自我为中心，但从不为此脸红，而且长相迷人。

为展示条件反射原理，他教会一只鸽子在玩具钢琴上弹奏曲子，并教一对鸽子打网球：两只鸽子用嘴巴将球推来推去。

数百万人在电视记录片上看到了他的表演，他们都认为斯金纳是个了不起的人，至少是位动物专家。

他写出一本乌托邦式的小说，《第二个沃尔登》（walden Two, 1948），以表达其对严格受到科学控制的理想社会的展望。

在这部小说里，他展现出一幅小型社会的图景，在出生之后，孩子们全部接受奖励（积极的强化）式条件反射训练，以使其形成合作精神和社交能力；在这里，所有的行为都受到控制，所有的控制都服务于整体的利益和幸福。

这部小说虽然对话平淡，情节做作，但还是成为极受推崇的畅销书。

罗杰斯和斯金纳都一致认为，心理学的意义在于了解、预测、控制人的行为，心理学的科学方法在预测和控制人的行为上，已然取得了相当大的进步。

## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 媒体关注与评论

我建议每个人都要学一些心理学的理念。

如果一个人对金钱的渴望没有止境，总是感觉金钱饥渴。

对他来说，心理学是最好的导师，我们完全可以让他变得平和、充实。

一个企业管理得不好，往往是因为你欠缺心理学的知识。

目前在国际上，任何行业的最高境界，都会纳入心理学。

——李子勋 中央电视台《心理访谈》、《实话实说》栏目特约心理专家我博士期间选择的是心理学，我特别庆幸当时做了这个选择。

现在我觉得这个专业对我生活的影响很大，因为你有了相应的专业知识的背景，而且你有相应的兴趣，对平常生活的关注，对你健康心态，至少自我健康这一块，这种作用是任何事情没有办法来比较的。

——谢军 中国首位国际象棋世界棋后心理学博士我2005年拍《深呼吸》时饰演一名市长，我因为入戏太深，总觉得戏里需要调和各种矛盾，在生活中自己也有很多地方要学，那段时间我变得很自闭不接任何电视剧，一直关在家里不出去靠研读心理学书籍来作自我调节。

——李幼斌 《闯关东》、《亮剑》男主角



## <<改变生活的68个心理学经典故事>>

### 编辑推荐

《改变生活的68个心理学经典故事》是一部心理励志书，掌握心理学，获得改变自己和他人的力量！生活其实很简单，只要掌握了心理学知识人生 = 你的心理过程+他人的心理过程在故事中轻松学习心理学，洞察他人的内心改变情绪 改变心态 改变人际关系

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>