

<<拿来就用的情绪控制心理学>>

图书基本信息

书名：<<拿来就用的情绪控制心理学>>

13位ISBN编号：9787546396750

10位ISBN编号：7546396751

出版时间：2012-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：弗洛伊德工作坊 编

页数：222

字数：173000

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>

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 前言

前言很多人不了解心理学，认为心理学与我们的生活没有多大关系，其实不然。科学家们经过研究发现，人的行为时刻受到人的心理因素的支配、指导和影响，但人们往往都不了解，人的心理因素怎么去支配、指导和影响人的行为；用心理学如何解释许多现象；哪些现象反映的是哪些心理学定律。

因此，只要我们掌握一些心理学知识，那么我们就知道每个人的行为背后，都具有较深层次的心理动机，这样的话，对我们做人做事都有很大的帮助。

在当今这个社会上，普遍存在这样的问题：当一个地方发生火灾时，人们都会跑去围观，即使把火灾现场围得水泄不通，但是也不见有人打电话报警。

每当看到此情此景，或许在场的每个人都会忍不住地发出感叹：“人的素质现在怎么会越来越低了呢？”

但大多都是自己心里想想，不会付诸行动。

类似这样的现象到底能不能跟人的素质问题挂钩？

若想弄清楚这个问题，只要你了解一些心理效应，便会知道其实答案并非如此。

那么接下来我们就介绍几种心理效应。

我们先看一下人的“从众心理”。

何为人的从众心理，即：个人的救助行为会被群体的观望所抑制。

如果我们了解人们的从众心理，那么当我们需要别人帮助时就会比较有针对性。

我们再来了解一下“巴纳姆效应”：人只有充分地认识自己，扬长避短，才能更好地发挥自己的优势；也只有通过充分地自我认识，从而不断地修正自身的错误，才能真正使自己的能力得到提高。

所以，要想成为一个优秀的人，首先得从认识自我开始。

而当我们了解了“布利斯定律”就会知道：人们不管做什么事，都要三思而后行，事前多想一步，事中会少一点折腾，事后会少一点悔意，这样你做事的效率也会高一些。

因此，了解一些心理学知识，对于我们正确处理事情，保持良好的情绪，如何对待自己的生活等都有一定的帮助。

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 内容概要

本书精选了哈弗、耶鲁、剑桥、牛津等著名学府数百位心理学家的心理学实验，教我们轻松掌握一些心理学知识，知道每个人行为背后的意义，了解其深层次的心理动机，从而正确掌控自己的情绪，并理解他人的情绪，成为更好的自己。

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 作者简介

来自北京大学、北京师范大学、中国科学院等名校和机构的博士、硕士自发组成了心理学研究小组，梳理了哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等著名学府数百位心理学家的经典心理学实验，归纳为职场、情商、人际交往、消费心理、领导力等各个领域，将最前沿、最实用的心理学原理应用于大众生活。

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章

只有处理好情绪，才能处理好事情

霍桑效应：给坏情绪找个出口

积极情绪行动实验：积极的心态面世，生活处处充满快乐

情绪实验：像向日葵一般阳光灿烂

心理摆实验：不让情绪左右自己的生活

乐观与悲观实验：美丽的风景由自己发现

移情和憧憬实验：给自己积极的暗示

习得性无助实验：记住，我们都有资格活得更好

排球实验：为自己而活，不要太在意他人的评价

#### 第二章

与情绪有关的那些事儿

归因实验：每份情绪背后都有一个起因

自信心实验：自信的人生最快乐

巴纳姆实验：发现最真实的自己

心理暗示实验：每天给自己积极的心理暗示

小鼠实验：精神追求可以创造生命奇迹

金巴多模拟监狱实验：坚持自己的价值观

幸福感恩实验：每天做一件让自己感到幸福的事

莫扎特效应：每天听一首美妙的音乐

困感情境实验：放下面子，快乐生活

#### 第三章

拆掉思维里的墙，让心情自由飞翔

海格力斯实验：宽恕就是爱

蔡格尼克记忆实验：放手是一种明智的选择

挫折必然实验：因为经历挫折，所以成熟快乐

成败实验：把失败当成机会的人才能快乐

布里丹毛驴实验：犹豫不决的人，永远找不到最好的答案

半途效应实验：“大目标、小步子”

延迟满足实验：着眼未来，抵制诱惑

#### 第四章

为自己营造一个快乐和谐的人际环境

感觉剥夺实验：与外部环境相拥，优化身心

从众实验：为自己构建正面积极的人脉圈

态度实验：一份快乐换取一份幸福

人际关系的相悦定律实验：修炼欣赏人的能力

比马龙实验：把赞美的温暖阳光给予他人

身体动作实验：学会利用自己的身体语言

阿伦森实验：分次奖励糖给你吃

华盛顿合作实验：分清责任、尊重界限

超限实验：多站在对方的位置上想事情

拆屋实验：邀请他人帮助自己

得寸进尺实验：让别人顺理成章接受自己

飞去来器实验：说服他人有技巧

过度理由实验：内在动力比外在奖励更能激励人

<<拿来就用的情绪控制心理学>>

布妈妈实验：亲情让自己的世界更加美好

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 章节摘录

版权页： 积极情绪行动实验：积极的心态面世，生活处处充满快乐 生活不是战斗，只要用心对待生活，你会发现其实快乐无处不在，当你积极地去干一件事时，你会因为忙碌的劳累而快乐，也会因过程的辛苦而快乐，更会因为成功的喜悦而快乐。

【心理学实验】曾有位心理学家做过一个实验，实验内容：将一只很凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。

最初，鲨鱼每天不断冲撞那块看不到的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能冲破玻璃游到对面去。而实验人员每天都放一些鲫鱼在池子里，因此鲨鱼也没缺少猎物，只是它一直都想游到对面去，每天仍是不断地冲撞那块玻璃。

它尝试着冲撞每个角落，每次都是用尽全力，但每次都弄得伤痕累累，有好几次都浑身破裂出血了。这种行为持续了好一些日子，每当玻璃一出现裂痕，实验人员就马上加上一块更厚的玻璃。

后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些斑斓的热带鱼也不再在意，好像他们只是墙上会动的壁画，于是它便等着每天固定会出现的鲫鱼，然后用自己敏捷的本能进行狩猎。

后来，实验人员将玻璃取走，鲨鱼也没有反应，每天仍是在固定的区域游着。

它不但对那些热带鱼视若无睹，甚至当那些鲫鱼逃到那边去时，它就立刻放弃追逐，说什么也不愿再过去。

最终，实验人员发现，这条鲨鱼原本是海里最凶猛的鱼，现如今成了池中最懦弱的鱼。

【实验启示】这个实验启示我们，不要因为一时的黑暗而否定未来的光明。

如果你失败后，不能及时从阴影中走出，那么你将会被一点点侵蚀掉斗志，渐渐地停止前进，最终一事无成。

有些人在追寻成功的路上，或许并不缺乏拼搏的决心和热情，他们欠缺的往往是坚持到底的恒心；有的人被失败打倒后，失去了进取心，向失败与挫折低头，弯下了腰，最终只能与失败为伍。

心情本身毫无价值，但一个乐观并且积极向上的心情却能够创造无限的财富。

拥有一个良好的心态可以为获得更多的自我价值提供条件。

积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

因此有人说，积极的心态可以改变人生，而消极的心态则毁灭人生。

## <<拿来就用的情绪控制心理学>>

### 编辑推荐

《拿来就用的情绪控制心理学》编辑推荐：哈佛、牛津、剑桥、耶鲁……数十所名校，300多位心理学家，200多项心理学实验，如何提升你的性格魅力？心理学实验告诉你答案！

<<拿来就用的情绪控制心理学>>

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>