第一图书网, tushu007.com

<<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

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，那么我们就会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。

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。

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。

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
困惑情境实验：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

布妈妈实验：亲情让自己的世界更加美好

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，于是它使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，现如今成了池申最懦弱的鱼。
【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。
有些人在迫寻成功的路上，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。

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！

第一图书网, tushu007.com

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