

<<心理学一本通（上、下）>>

图书基本信息

书名：<<心理学一本通（上、下）>>

13位ISBN编号：9787550001213

10位ISBN编号：7550001219

出版时间：2011-8

出版时间：百花洲文艺

作者：林志贤 编

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>

<<心理学一本通(上、下)>>

前言

纵观心理学的发展历程,不难发现,心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。

这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品,也总结出系列经典的心理学定律以及心理学效应,人们的研究从意识到行为,又回到了意识,通过这二循环过程,人们的认识也发生了质的飞跃。

人们不论是日常交往,还是消费观念;无论是求职社交,还是婚恋教子;无论是职场谈判,还是成功管理,都深深的受到了心理学的影响。

虽然说世界上每个人都有自己的个性,每个人都希望了解自己,了解他人,但是这并不容易做到。

而心理学的出现可以让这一切变得简单起来,它可以帮助人们对自己进行全方位的改进,它能帮助人们认识自己,看透别人,破解生活中的许多难题,从而让你更好地驾驭自己的人生。

心理学通过行为分析心理,让你在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处,并帮助你分析你周围人的行为和个性,也就是说一旦掌握了相关的心理学知识,那么遇到的难题就能迎刃而解。

例如教育心理学,它可以帮助我们更加了解孩子,开启孩子的智慧;健康心理学,可以帮助人们增进心理健康,提高对社会生活的适应及改造能力;人际关系心理学,可以帮助我们避开心理陷阱,看穿别人的心理诡计;管理心理学,可以帮助我们抓住自身核心力量,攀登人生巅峰;婚恋心理学,可以帮助我们提高生活品质、增加幸福指数、提升生命质量;成功心理学,可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值……说到这里,也许有的人还会加上一句:“心理学给人感觉很难哦。”

或者是:“太深奥了,听不懂是什么意思。”

其实,心理学看似神秘,实则有迹可循。

通过心理学来了解人性,是需要人们用心去体会去感受的。

正如心理专家所言,“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”,它贴近生活,深入实践的独特风格让人如沐春风。

通过学习心理学,你就可以知道别人为什么会做出某些行为,这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动,以及别人现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等。

学习心理学知识,对于人的生活、工作、学习、身体、思想、社会交往、文艺、体育等各个方面都有重要的作用。

人在心理上的一些变化,都能引起生理上一系列的反应,因此,从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。

常见的心理障碍与心理疾病都是“由心引起”的,正所谓“病由心生”,人们只有在了解病情的基础上,进行积极的预防与治疗,才能让身心保持在一种平衡健康的状态。

只有为心理把好脉,才能让生活变得阳光起来。

学会运用心理学,你将清除身边的心理阴霾,成为自己与别人的心理医疗师,通过心理学的暗示来解开心理的枷锁,你就能有效地跨越心理障碍,让自己的心灵始终保持健康、充满活力。

本书是广泛吸收近年来国内外心理学的最新研究成果,根据广大读者的实际需要编写的心理学一本通。

本书全面论述了心理学理论与实践过程中遇到的各种问题,帮助心理学爱好者解读心理学在日常生活及职场中的应用,揭开心理学的神秘面纱,让更多的人了解这个有着无限前景的行业,同时加强对自身的了解。

全书洋洋洒洒百余万字,和同类书相比,有全、新、易三大特点。

《心理学一本通》一书,不仅详细介绍了如何从身体、表情、习惯、动作、谈吐、兴趣爱好等方面了解他人性格,还全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用,帮助广大读者通过一本书读通心理学,学会像心理学家一样思考,用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象,指导自己的行为,解决生活中的各种难题,进而更加了解自己和周围的人。

希望在本书的陪伴下,你能够在生活的竞技场上自由搏击,无往不胜。

编者 2011年4月

<<心理学一本通（上、下）>>

内容概要

本书分为走进心理学、生活中的心理学、不一样的心理健康学、活学活用心理学、附录等五大篇，全面地解读心理学的概况以及心理学在现实生活中的运用。

文章用通俗易懂的语言，系统而又科学地对心理学的历史、生活中常见的心理现象以及心理学的基本概念和规律进行了深入浅出的讲解，并通过大量的心理个案与实验案例，从日常生活、学习、教育、职场。

消费、投资、管理、人际关系、爱情婚姻、家庭等方面，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对人类发展的巨大作用。

通过本书，读者可以轻松、快速地学习并掌握心理学的基本知识和原理。

提高对社会和生活的认识水平，学会像心理学家一样解读自己的心理。

用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象。

指导自己的行为，从而解决生活中的各种难题。

<<心理学一本通（上、下）>>

书籍目录

第一篇 走进心理学——揭开心理学的神秘面纱

第一章 心理学概述

“神秘”的心理现象

到底什么是心理学

心理学在日常生活中的应用

心理学的诞生及学科建立

心理学的主要流派

第二章 经典心理学定律的解读

韦奇定律

墨菲定律

手表定律

相悦定律

示弱定律

细节定律

相关定律

洛克定律

布朗定律

倾听定律

蘑菇定律

互补定律

不值得定律

非理性定律

投其所好定律

雪中送炭定律

酒与污水定律

交往适度定律

角色置换定律

欲扬先抑定律

自我批评定律

自我暴露定律

互惠关系定律

以貌取人定律

达维多夫定律

以人为师定律

第三章 常见的心理学效应

破窗效应

暗示效应

标签效应

泡菜效应

马太效应

贝尔效应

马蝇效应

激将效应

名片效应

安慰剂效应

<<心理学一本通(上、下)>>

首因效应

投射效应

晕轮效应

酸葡萄效应

巴纳姆效应

毛毛虫效应

蔡戈尼效应

刻板效应

思维定式效应

齐加尼克效应

皮格马利翁效应

第二篇 生活中的心理学——心理学就在我们身边

第一章 教育心理学

重视青少年心理健康

及时规避家庭教育心理误区

婴儿的心理特点与教育

早教会加快你孩子的成功

学前期儿童的心理特点与教育

家庭教育与中学生心理健康关系

好习惯在于不断强化

让孩子每天都能得到进步

.....

第三篇 不一样的心理健康学——心理学大师的忠告

第四篇 活学活用心理学——读懂他人的心理

附录 心理测试

章节摘录

伦纳德·伯恩斯坦是世界知名的指挥家，他的名字已经被印刷在了音乐学院的教材上，每次演出迎接他的都是鲜花和掌声，但很少有人知道，其实他最倾心的事是作曲而不是他举世闻名的指挥。

在伯恩斯坦还很年轻的时候，师从于美国最有名的作曲家和音乐理论家柯普兰，学习作曲，并附带学习指挥技巧。

他一开始就表现出了极高的创作天赋，他也曾写出一系列非同寻常的作品，在人们心目中他就是美洲大陆的又一颗大师级的作曲巨星。

可是，就在一次活动中，他的指挥才能被当时纽约著名的爱乐乐团指挥发现，便极力推荐伯恩斯坦担任纽约爱乐乐团常任指挥。

接下来，在近三十年的指挥生涯中，伯恩斯坦几乎成了纽约爱乐乐团的名片。

但在伯恩斯坦的内心深处，他始终还是热衷于作曲活动。

在闲暇的时候，他总要找一段时间把自己关在屋里寻找创作的灵感。

虽然创作的欲望不时地撞击和折磨着伯恩斯坦，但原有的活力和灵感却再也不可能回到他的身边了。

除了偶尔闪现的灵光外，伯恩斯坦觉得得到最多的是深深的失望与苦恼。

上帝不可能对任何一个人有所偏袒，他的乐思好像枯竭的泉水，再也无法保持鲜活了。

他觉得非常沮丧。

“我喜欢创作，可我却还是在做指挥。

”这个矛盾的命题一直贯穿在伯恩斯坦的整个指挥生涯中。

尤其是当他在舞台上接受无数次的掌声和鲜花时，没有任何一个人能明白他内心的隐痛和无法弥补的遗憾。

这份孤独感又加重了他本来的负面情绪。

别人只知道他做得非常出众，却没有人理解他内心的痛苦。

不可否认，伯恩斯坦是出色的，但他并不是成功的，因为他的大半辈子都活在苦恼和矛盾之中，直到最后，他还是带着深深的遗憾告别了人世。

不值得定律是一个非常直观的说法，指的就是那些不值得做的事情，就不值得做好。

不值得定律反映了人们这样一种心理：一个人如果他从事的是一份自认为不值得做的事情，那么就肯定会持冷嘲热讽、敷衍了事的态度。

工作不仅成功率小，而且就算取得了成功，也不会觉得有多大的成就感。

因为在他们心里觉得这件事是不值得做的。

<<心理学一本通(上、下)>>

编辑推荐

《心理学一本通(套装上下册)》：打造最轻松、最科学的心理学大全。

让心理学变得更加有趣、更加有效。

把握最全面的心理学常识，一本书让你读懂心理学。

心理学一词来源于希腊语，是一门讲述灵魂的科学。

在以前，心理学和教育学都同属于哲学的范畴。

直到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学，可以说心理学是从哲学的范畴中分离出来的，是一门既古老又年轻的学问。

它主要是研究心理现象和心理规律：为了能够更深刻地剖析到心理学的奥秘，《心理学一本通(套装上下册)》着眼于一个“全”字，力求涉及生活的各个方面，营造一种轻松愉快的阅读氛围，让读者能够真正领略到心理学的真谛，并将其成功应用到社会生活的各个方面。

最全面系统的知识，最通俗易懂的语言，最深入浅出的讲解，最科学权威的分析。

<<心理学一本通（上、下）>>

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>