

<<每天学点心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学>>

13位ISBN编号：9787552215687

10位ISBN编号：7552215682

出版时间：2013-1

出版时间：北京教育出版社

作者：程帆 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>

<<每天学点心理学>>

前言

心理学，听起来神秘莫测、深奥难解，似乎是高智商的专业人士研究的学科，离人们的日常生活很远，普通人很难入门，领会一二。

其实，心理学是一门和日常生活息息相关的学科，我们日常生活中的举手投足其实都包含着心理学的内容。

可以说心理活动和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存所必需的。

人类复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质，心理学是社会科学中最实用、最贴近生活的学问，所以，认识心理学，了解心理学，研究心理学，对每一个人都很重要。

你是否有这样的体验，刚刚打完电话，可一转眼就把电话号码忘得一干二净；你是否有这样的苦恼，明明老师、家长警告自己不要做某件事情，可自己偏偏蠢蠢欲动，非要做了才安心；你是否觉得奇怪，总感觉没有买到的那件衣服才是最漂亮的……这些在日常生活中发生着的平平常常的小事，其实都是心理学研究的内容。

想要知道出现这些现象的原因吗？

那么，请翻开这本妙趣横生的书，走进心理学的世界吧。

本书分为三部分：普通心理学、实用心理学和心理学定律。

普通心理学从无处不在、与生活息息相关的心理现象入手，从感觉与知觉、学习与记忆、思维与言语、情感与意志、人格与个别心理特征等几个方面讲解普通心理学的知识。

这些方面的讲解帮你解开诸多存在于人类内心已久的疑问与困惑，让你真正地了解生活、了解自身，从而更好地生存与生活。

实用心理学则注重对人健康心态和人格的培养，通过丰富多彩的小故事揭示人的心理健康的重要性和个人成长应该具备的各种心理素质和品质，故事后的栏目“心理点拨”可以帮助你更好地了解故事所包含的深刻内涵。

通过阅读这些故事，你的心态会变得更加阳光，你的意志会更加坚强，你的心胸会更加宽广……总之，你会变成一个更快乐、更成功的人。

心理学定律部分为你介绍世界上最著名的心理学定律，帮你了解人们日常行为中存在的逻辑规律及其相关的因果关系。

运用这些神奇的理论，你可以洞悉复杂世事，知道在什么情况下该如何去做，了解了这些，你会发现幸福其实是一件很容易的事情，而成功其实也并不遥远。

这些定律就像一个个路标，标识着通往幸福与成功的道路，所以，千万不要错过哟！

宋代著名词人张先有云：“心似双丝网，中有千千结。

”的确，人的心理是很微妙复杂的，心理学也的确有深奥玄妙的成分。

但是，本书却用鲜活生动的语言，丰富有趣的事例把心理学讲得妙趣横生。

此外，本书还有大量有趣的心理小测试，在了解心理学知识之余，做一做这些心理小测试，了解一下你自己吧！

同时本书还配有精美的资料性图片，帮你增长知识，更好地理解文中的观点。

编者 2015年1月

<<每天学点心理学>>

内容概要

《无障碍阅读:每天学点心理学(学生版)》分为三部分:普通心理学、实用心理学和心理学定律。普通心理学从无处不在、与生活息息相关的心理现象入手,从感觉与知觉、学习与记忆、思维与言语、情感与意志、人格与个别心理特征等几个方面讲解普通心理学的知识。这些方面的讲解帮你解开诸多存在于人类内心已久的疑问与困惑,让你真正地了解生活、了解自身,从而更好地生存与生活。实用心理学则注重对人健康心态和人格的培养,通过丰富多彩的小故事揭示人的心理健康的重要和个人成长应该具备的各种心理素质和精神品质,故事后的栏目“心理点拨”可以帮助你更好地了解故事所包含的深刻内涵。通过阅读这些故事,你的心态会变得更加阳光,你的意志会更加坚强,你的心胸会更加宽广……总之,你会变成一个更快乐、更成功的人。心理学定律部分为你介绍世界上最著名的心理学定律,帮你了解人们日常行为中存在的逻辑规律及其相关的因果关系。运用这些神奇的理论,你可以洞悉复杂世事,知道在什么情况下该如何去做,了解了这些,你会发现幸福其实是一件很容易的事情,而成功其实也并不遥远。这些定律就像一个个路标,标识着通往幸福与成功的道路,所以,千万不要错过哟!

书籍目录

第一部分 普通心理学 第一章 “眼见为实，耳听为虚”——感觉 一、寒冬，“冻死了”为何会脱口而出 二、将世界尽收眼底 三、水墨画中为何出现“皎洁”的月亮 四、音乐为何成为人类通用的语言 五、冷热香臭及疼痛之感何来 六、当感觉被剥夺时，人类会怎样 七、“珍珠翡翠白玉汤”为何变了味 心理测试 第六感觉心理测试 第二章 障眼法总能瞒天过海 一、拇指竟能遮住帝国大厦 二、魔术为什么能“欺骗”观众的眼睛 三、同一幅画，是人头还是花瓶 四、B或13，答案因你的理解而不同 五、脑海为何先聚焦事物“整体” 六、“左看右看上看下看”都一样 七、戴上棱镜后还能确认目标吗 八、一斤棉花与一斤铁哪个更重 心理测试 时间感测试 第三章 “虚”与“实”究竟有多远——意识和注意 一、心理学韵鸡尾酒会现象 二、为何会“视而不见，听而不闻” 三、德国间谍现形记 四、范伟为什么被“忽悠”瘸了 五、深不可测的海底冰山——潜意识 六、梦是妻子，睡眠是丈夫 七、弗洛伊德帮你解梦 八、做梦会影响休息吗 九、舒舒服服地“睡”吧 十、你能一手画方一手画圆吗 心理测试 注意力自测 第四章 从“似曾相识”到“我记得你”——记忆 一、我们是怎么记住事物的 二、为什么看得清，却记不住 三、打完电话就把刚才的号码忘了 四、有“永恒的记忆”吗 五、不要等墙倒塌了再来造墙 六、记忆中的“虎头豹尾”现象 七、如何让记忆更有效 心理测试 测测你的记忆力 第五章 “你为什么这样做”——动机与行为 一、徐悲鸿为何在买画时赞画 二、五个玩牌的小孩为何心思各异 三、为何饥肠辘辘时难以做到“自我实现” 四、一心想考好成绩却偏偏发挥失常 五、抢得火把的山匪为何没有走出山洞 心理测试 测测你做人做事的态度如何 第六章 “冲动是魔鬼”——情绪和情感 一、喜怒哀乐是怎么一回事 二、为什么董方卓“得罪”了克劳琛 三、“情绪”是“需要”能否满足的晴雨表 四、情绪的“风情万种”：心境、激情、应激 五、短暂的情绪VS持久的情感 六、表情是情绪的指南针 七、凶手为何被“法液”吓死 心理测试 你的情绪是稳定的吗 第七章 “智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得”——智力 一、警车鸣笛寻找受伤的老太太 二、人会越来越聪明吗 三、由大器晚成的马援说起 四、高智商就一定有能力吗 心理测试 你是个聪明的人吗 第八章 江山易改。本性难移 一、人格 一、“你怎么总是这样！” 二、人格是天生的还是后天形成的 三、不同的人，不同的气质 四、性格与体型是否有联系 五、人心如面，各不相同 六、性格是生命的“导向仪” 七、人的性格可以改变吗 心理测试 公车吊环测试你的性格 第九章 “别留下我一个人”——人类的社会性 一、“人肉搜索”的背后 二、人类为何害怕孤独 三、我们为什么喜欢“随大流” 四、发人深省的“米尔格拉姆实验” 五、洪川大师的“神品”是怎样诞生的 六、从“三个和尚没水喝”说起 七、面对呼救，为何人们会坐视不管 心理测试 测测你的人缘吧 第二部分 实用心理学 第一章 自我认知心理学 第一节 你真的认识你自己吗 心理故事 和尚在，我去哪儿了 不自知的秃鹰 小蜗牛的壳 失去了左臂的柔道冠军 最好的镜子是你自己 两位雕刻家 心理测试 我是谁 第二节 正确评价自己 心理故事 年少自负的富兰克林 美丽的蜕变 我会输给很多人 石头与陶罐 棒球小孩的故事 心理测试 你自信吗 第三节 坚持自我，拒绝从众 心理故事 小橡树的烦恼 诗人与钟表匠 败笔和妙笔 拉比·苏西亚的眼泪 坚持本色的模特 心理测试 你是一个从众的人吗 第四节 谦逊让我们更自知 心理故事 夸夸其谈的肖恩 谦虚的将军 三个旅行者 火焰和木柴 沙子还是珍珠 心理测试 你是好相处的人吗 第二章 健康心理学 第一节 告别自私的魔鬼 心理故事 天堂与地狱 懂得付出的小男孩 吝啬的汤恩 沙漠中的抽水机 学会布施的故事 自私就是自毁 自私的小兔子 心理测试 你是一个冷漠的人吗 第二节 抛开愚蠢的虚荣 皇帝的寺庙 最难说的字 高贵的居里夫人 虚荣的猎人 你的虚荣心强吗 第三节 你只能依靠你自己 肯尼迪成长轶事 洛奇的忠告 猫的礼物 哈默的尊严 林肯总统给弟弟的一封信 不要只为面包而祈祷 你独立吗 第四节 不做自卑的丑小鸭 拥有天使翅膀的小男孩 给自己一面旗子 焕然一新的经理 黑气球也能升空 你抬起头来真美 沉溺在自卑中的三毛 你是个自卑的人吗 第五节 别让报复心理蒙蔽你的双眼 仇恨袋的报复 最绅士的报复 原谅恶意的竞争者 原谅他人的过错 监狱中的曼德拉 李斯特义收学员 心理测试 你的报复心理有多强 第三章 社交心理学 第一节 宽容是一缕阳光 心理故事 主动伸出你的手 安德森的宽恕 普鲁特太太的小提琴 总统敌人斯坦顿的“下场” 宽容的史瓦兹 宽宏大量的格兰特 沙漠中的刁难 宽容带来的财富 心理测试 你的宽容度是多少 第二节 学会换位思考 心理故事 最优秀的将领也会打败仗 一碗无人喝的汤 朋友是这样炼成的 想做女人的男人 母亲的醒悟 大声叫唤的猪 心理测试 你为他人着想吗 第三节 用幽默化解矛盾 心理故事 幽默的丘吉尔 苏格拉底与河东狮吼 聪明

的理发师 化干戈为玉帛 真正的勇敢 心理测试 你的幽默指数是多少 第四节 拒绝冷漠, 学会分享 心理故事 懂得分享, 才能生存 “聪明” 的罗曼太太 冷漠是交友的天敌 两根蜡烛 爱说“早安” 的传教士 把爱分一些给别人 爱心项链 心理测试 测测你的同情心 第五节 控制你的情绪 心理故事 一切都会过去 国王与猎鹰 罗斯福与离家出走的小男孩 温和能够为你带来好运 控制自己的情绪 控制情绪的玻璃球 心理测试 测测你偏执的程度 第四章 成功心理学 第一节 拒绝诱惑 贪婪的罗森 收养——做人的楷模 贪婪又愚蠢的狼 奇怪的钓鱼人 学会掌控你自己 明处的诱惑 心理测试 你经得住诱惑吗 第二节 坚持下去 第11次敲门 别开生面的职场告别演说 大鱼奔大江 伟大的让·多米尼克·鲍比 坚持不懈的帕里斯 别让别人为你设限 心理测试 你是否逃避现实 第三节 转换你的思维 学会变通的小河 换个角度看世界 让死神转个方向 永不挣脱的水牛 转换思维, 找到幸福 心理测试 你是一个思维敏捷的人吗 第四节 你可以比你想象的做得更好 心理故事 高难度的乐谱 做出正17边形的高斯 音乐家的热情 “我不能” 先生的葬礼 你也可以 心理测试 你能不能做得更好些呢 第五节 梯子搭对墙的方向 朝三暮四的贾金斯 自己设计命运的教授 获得诺贝尔化学奖的“丑小鸭” 你的未来是州长 永远进取的施罗德 心理测试 测测你的做事态度吧 第六节 自信是成功的翅膀 心理故事 不屈服于权威的设计师 大师的底线 活出生命的色彩 相信自己的眼光 “傻瓜” 哈代 自信的小青蛙 心理测试 你对成功是怎么看的 第五章 情绪心理学 第一节 别那么悲观 乔伊的发现 每个人都是天使 有龅牙的琳达 你不是最悲惨的那一个 抑郁的林肯 心理测试 你是一个乐观的人还是悲观的人呢 第二节 挫折没那么可怕 心理故事 重要的一课 雕塑人生的罗丹 玛丽·凯的诞生 泥像与智者 凿壁借光 廖昌永的故事 心理测试 测测你的抗挫折能力吧 第三节 克服你的恐惧 心理故事 艾森豪威尔的经历 演说家的恐惧 勇敢的小女孩 推走心灵的巨石 法拉第求职 心理测试 你最恐惧什么 第四节 你不需要完美 心理故事 追求完美的老人 扔掉面具的波波拉 追求完美的蝙蝠 心理测试 你是一个易知足的人吗 第五节 愤怒是魔鬼 心理故事 冲破心理的牢笼 抚平愤怒的伤口 福特的一餐饭 暴躁的巴顿 狐狸的阴谋 林肯的建议 两巴掌的代价 心理测试 你会正确发泄你的愤怒吗 第六节 拿出你的勇气 心理故事 “蜘蛛人” 的惊人之举 真正的男子汉 懦弱的卡夫卡 甩掉怯懦的库柏法官 心理测试 你敢冒险吗 第七节 别让焦虑毁了你的生活 心理故事 总是感觉饥饿的唐娜 心理医生与喜剧演员 贝利的经验 不要和自己过不去 数绵羊的商人 当拿破仑掉进泥潭的时候 心理测试 测测你的焦虑程度吧 第三部分 心理学定律 第一章 “对于我自己, 我就是一切” 一、光环效应: 我们心中都有一顶“光环” 二、不值得定律: 心态决定选择 三、权威效应: 我们为何更相信权威人士 四、跳蚤效应: 目标成就人生 第二章 心情的颜色决定世界的颜色 一、情绪定律: 情绪影响一切 二、情感宣泄定律: 情感, 需要一个宣泄的窗口 三、罗密欧与朱丽叶效应: “禁果” 更有吸引力 四、情绪转移定律: 坏情绪会传染 第三章 “找到了窍门, 路就会短” 一、艾森豪威尔法则: 分清主次, 才能高效率 二、木桶定律: “短板” 才是关键 三、奥卡姆剃刀定律: 化繁为简, 把握关键 四、酝酿效应: 解决难题, 顿悟是个好方法 五、相关定律: 殊途同归 第四章 提升成功的心势能 一、手表定律: 一个目标就是最好的目标 二、马蝇效应: 前进需要不断的激励 三、墨菲定律: 成功要与错误共生 四、瓦拉赫效应: 要懂得经营自己的长处 第五章 交际, 心与心的沟通 一、首因效应: “印象” 也是先入为主 二、刺猬法则: “距离产生美” 三、投射效应: “以小人之心, 度君子之腹” 四、刻板效应: 小心记忆中的刻板阻断人脉 五、得寸进尺效应: 步步为营, 登入对方心境 第六章 博弈: 一场心智的较量 一、波特法则: 独特的定位造就独特的成功 二、零和游戏定律: “大家好才是真的好” 三、权变理论: 让计划跟着变化走 四、达维多定律: 捷足者先登 五、枪手博弈: 适者生存 第七章 父母要做孩子最好的老师 一、期望定律: 每个孩子都可能成为天才 二、厚脸皮定律: 孩子也需要“面子” 三、蔡加尼克效应: 半途而止的讲解更有效 四、热炉法则: 惩罚是孩子进步的助力器 五、超限效应: 表扬孩子也要适可而止 第八章 让幸福的蝴蝶飞过时光的沧海 一、酸葡萄甜柠檬定律: 只要你愿意, 总有理由幸福 二、因果定律: 因为“幸福”, 所以“幸福” 三、史华兹论断: “不幸” 是“幸福” 顽皮地转身 四、幸福递减定律: 知足才能常乐 五、杜利奥定律: 满怀热情, 拥抱快乐

章节摘录

版权页：插图：人们常说“音乐是人类通用的语言”。

没错，只要我们用心聆听，就可以理解乐声传达给我们的讯息。

而这一切的实现，还要归功于我们的听觉。

听觉是人类感知世界的一个重要途径，是人们接受外界刺激的第二个主要通道。

人类生活在充满声音的物质世界里，我们几乎每时每刻都在接受外界声音的刺激。

听觉使我们能够欣赏到美妙的音乐和小鸟的歌唱，它使我们能与家人和朋友们交谈。

电话铃声、敲门声和汽车的喇叭声能对我们进行提醒告诫，火车轮子的吱吱声和心脏的杂音能使我们作出质量评价和临床诊断。

所以，通过听觉人们可获得声音所传递的各式各样的信息，得以互通往来、欣赏音乐、传授知识、交流思想。

听觉影响到人们实际生活的许多方面，也是人们认识外界的重要信息源。

和视觉一样，听觉也需要听觉刺激。

它是由物体振动产生的。

例如，悠扬的琴声是由琴弦的振动产生的，婉转的鸟鸣是由鸟儿声带的振动产生的。

物体振动时对周围的空气产生压力，使空气分子作疏密相间的运动，就形成了声波。

声波再通过空气传递到人耳，在耳中产生了听觉。

如同眼睛那样，耳的结构也十分精妙。

它由外耳、中耳和内耳构成。

内耳具有能够将外部环境的声音刺激转变为神经冲动的听觉感受器（声波刺激的换能器），听觉信息由听觉神经传入中枢神经系统，经过复杂的听觉传导通路，最终到达大脑皮层的听觉区，该区域位于大脑颞叶的颞上回。

一个声音传来，我们一般能听出声音来自哪里，这种现象就是听觉的空间定位，听觉对我们进行的空间定位是很重要的。

盲人判断事物，主要靠听觉，但就听觉而言，单靠一只耳朵进行空间定位时，不能十分有效地判断声源的方位，但却可以有效地判断声源的远近。

我们要准确地判断声源的方位，必须发挥两只耳朵的协同作用。

由于我们的双耳位于头部左右不同的位置上，因而当声音从左右不同的方向传过来，到达我们的双耳时就会有一个先后的时间差，这一短暂的时间差就成为我们对声源左或右定位的重要线索。

<<每天学点心理学>>

编辑推荐

《无障碍阅读:每天学点心理学(学生版)》由程帆主编,心理学是一门发展中的学科,它致力于发现、理解和解释人的本质,是我们认识“自己”的行为和精神的一个过程。因为心理学是一张复杂的研究网络,所以仅仅一本书不可能涵盖所有的信息。无论你曾经怎样没想心理学,请将设想放在一旁,从崭新的角度阅读《无障碍阅读:每天学点心理学(学生版)》,你会发现自己沉浸在心理学的世界之中,这里有对生活问题的解答和对人类行为规律的阐释。

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>