

<<一读就懂的心理學>>

图书基本信息

书名：<<一读就懂的心理學>>

13位ISBN编号：9787560968360

10位ISBN编号：7560968368

出版时间：2011-7

出版时间：华中科技大学出版社

作者：王宇

页数：252

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>

<<一读就懂的心理學>>

內容概要

心理学与我们的生活息息相关，生活中经常会发生很多让人们意想不到的事情，无论是求职社交，还是婚恋交友，都会受到心理学的影响。

心理学是一门专门研究人的心理现象与行为的科学，人们通过心理学间接地观察和研究人的心理过程，从而更加了解自己与他人，使自己更容易在职场与交际中取胜。

心理学是帮助人们了解自我、洞察人生并解释行为的一门实用科学。

本书根据心理学原理，描述已经发生过的事情，阐释正在发生的事情，预见将要发生的事情，揭示心理现象、心理规律，从而为人们带来健康身心的科学。

本书由王宇编著。

<<一读就懂的心理學>>

書籍目錄

第一章 掌控情緒心理，收獲美麗人生

1. 知己者明——正確認識自己
2. 控制情緒，才能掌控命運
3. 適度調整緊張情緒，提高效率
4. 保持熱忱，擁有完美生活
5. 別向別人傾倒情緒垃圾
6. 起伏的情緒破壞身心平衡
7. 浮躁——讓你放棄信念的大敵
8. 樂觀面對挫折
9. 用積極情緒消除消極情緒

心理測試一

第二章 搭建心理橋樑，精通識人之術

1. 習慣性動作，滲透一個人的真實內心
2. 善辨表情，參透其深層含義
3. 通過日常行為看內心
4. 出賣一個人內心的往往是眼神
5. 坐姿也能透露一個人的本性
6. 觀其貌，據其面貌識其心
7. 憑興趣、愛好識別一個人的性情
8. 從衣着打扮識別別人的心理
9. 談吐出賣你的內心世界

心理測試二

第三章 說話心理學——開啟心靈之鎖

1. 說服他人要按部就班
2. 幽默是一個人言論的調料
3. 給別人讚美就是給自己希望
4. 一開口就贏得對方好感
5. 說對方感興趣的話題，也是交流技巧
6. 傾聽是最好的無聲語言
7. 良言一句三冬暖
8. 自嘲——一劑平衡自我心理的良藥

心理測試三

第四章 職場之上，遵循心理學法則

1. 規章制度——有效的約束力
2. 不讓他人拒絕你，為你省去職場麻煩
3. 人與人之間最好保持一定的距離
4. 競爭讓你更有價值和活力
5. 絕不做完美主義者
6. 職場中拼搏貴在堅持
7. 讓第一份工作成為你未來的基石
8. 千萬別與領導結怨
9. 永遠保持危機意識

心理測試四

第五章 精通愛情心理學。

獲得制勝法寶

<<一读就懂的心理學>>

- 1.不要被片面的爱情蒙蔽双眼
- 2.近距离,更相爱
- 3.男女交往中的异性效应
- 4.永远难忘的初恋
- 5.爱他不要用自己的特性投射对方
- 6.爱情的发生遵循一定的规律
- 7.正确地认识、运用爱情心理学

心理测试五

第六章 成功有道,亦需解读心理密码

- 1.为自己制定成功的目标
- 2.自信是成功的基础
- 3.成功少不了激情
- 4.今日“蛰伏”是为明日之“崛起”
- 5.兴趣在哪成功就在哪
- 6.你具备应对逆境的素质吗
- 7.要创新就必须弃旧
- 8.你就是自己的救世主
- 9.享受过程,不强求结果

心理测试六

第七章 人际心理学,发挥“心”的魅力

- 1.真诚的微笑,拉近彼此距离
- 2.礼多人不怪
- 3.你容易对别人产生偏见吗
- 4.人们往往对和自己相似的人有好感
- 5.学会调节别人心中的秤砣
- 6.与人交往要把握好“度”
- 7.给自己和对方面子
- 8.不良性格导致的交际障碍
- 9.“陌生人”真的陌生吗
- 10.你是一个冷漠的人吗

心理测试七

第八章 商场如战场,打场漂亮的心理战

- 1.营销先从研究顾客心理开始
- 2.不同性格的顾客有着不同的购买心理
- 3.品牌背后隐藏的消费心理
- 4.导演一场抢购风潮
- 5.要做就做市场第
- 6.竞争对手是你前进的驱赶者
- 7.将小错误消除在萌芽阶段
- 8.商家与顾客之间的跷跷板
- 9.最大的财富来自最小的销售
- 10.诚信,经商者永恒不变的经商之道

心理测试八

第九章 走出心理阴霾,让心灵撒满阳光

- 1.孤僻,让你与人格格不入
- 2.多疑,无中生有的痛苦
- 3.强迫症,让你成为心理奴隶

<<一读就懂的心理學>>

4. 抑郁症，可怕的现代心理疾病
 5. 网络依赖症，别让虚拟害了你
 6. 焦虑症，将你拖入无端恐惧中
 7. 不婚族，你的幸福在哪里
- 心理测试九

<<一读就懂的心理學>>

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：<http://www.tushu007.com>