

图书基本信息

书名：<<別生氣,這就是人性!你非懂不可的心理學法則>>

13位ISBN编号：9789866410253

10位ISBN编号：9866410250

出版时间：白橡文化

作者：陳鈺 著

页数：224

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：你不能不懂的人性心理學 有人總結說，世界有三大謎：物質起源之謎、生命起源之謎、意識起源之謎。

心理學正是一門探索意識起源之謎的科學。

由於第三個謎與前兩個謎的關係非常密切，就使得心理學成為比較龐大而複雜的學科領域，受到人們的普遍重視。

心理學是一門既古老又年輕的科學。

說它古老，是因為人類探索自己的心理現象已有兩千多年的歷史，從西元前4世紀古希臘亞裏斯多德的《論靈魂》起，人們就在哲學的範疇開始對心理學進行研究；說它年輕，是因為它在19世紀中葉才開始從哲學中分出來，成為一門獨立的學科，至今只有百餘年的歷史。

因此，德國著名的心理學家艾賓浩斯曾說：「心理學的誕生是以德國心理學家、科學心理學的創始人馮特1879年在德國萊比錫創立的第一個心理實驗室為標誌的。

」無論是在生活中，還是在工作中，人的行為總是靠心理支撐的。

因此，學習心理學的理論，掌握心理學的知識，對人生具有十分重要的意義。

學習心理學有助於我們在認識他人的同時，客觀地認識自己，提升個人修養。

我們在工作、學習和生活中，難免會碰到諸如戀愛問題、婚姻問題、自卑問題、人際關係問題以及失眠、焦慮、憂鬱等等心理問題，學了心理學，就能很好地進行自我分析和調節，不致於陷入心理困惑中難以自拔，導致心理疾病，甚至是精神病。

學習心理學，能開闊人的視野，尤其是從事文學、哲學、美學、醫學等學科的工作者，多學一些心理學知識，對於所從事的工作具有重要的指導意義和支撐作用。

每個人的一生或多或少會經歷一些困惑，甚至是磨難，也會取得一些輝煌，只要從心理學的角度認識、把握，就會使自己保持積極健康的心理、保持樂觀的人生態度，就能使自己的生活在充滿陽光、使自己的事業有所成就。

因此，活學活用好心理學，實在是人一生的重要課題。

內容概要

無論是在生活中，還是在工作中，人的行為總是靠心理支撐的。因此，學習心理學的理論，掌握心理學的知識，對人生具有十分重要的意義。每個人在社會中扮演的角色不盡相同，但無論你是哪種角色，只要你活學活用心理學，就能夠處理好錯綜複雜的關係，成為成功的角色。

書籍目錄

【第一章】改造自我，才能把握心理學的真諦?若要知彼，必先知己?自信，生活處處有陽光?走出封閉小屋?自卑，使你喪失社交機會?自我肯定，實現突破的前提?沒有最好，只有最適合?隨時隨地進行自我反省?書籍，掌握心理戰術的捷徑?心理戰術需練習?自我改造是一項長期工程?恃才傲物，突破自我的大敵?養成虛心的習慣?學會主動去擁有人際關係?遭遇拒絕要坦然面對【第二章】信任，駕馭人際關係的關鍵?學會與他人創造共鳴?深入瞭解他人?信任，人際交往的基礎?互惠互利，實現雙贏?適當迎合，槍打出頭鳥?巧用移情效應?獨善其身，避免迷失自己?常留餘地，切忌把話說死?察言觀色，讀懂領導眼神?效仿對方動作，引發對方好感?恰當批評有時比奉承更有效?利用優勢互補形成吸引力【第三章】做個謙遜者才能贏得人心?魅力不在完美?恰當暴露自身缺點，麻痹對手?承認錯誤，才能換取積極評價?多提反對意見，讓你價值更高?別總往自己臉上貼金?取得成就，莫忘感恩?虛心讓你學到更多?適當地從眾讓你擁有人緣?請記住：滿招損，謙得益?自嘲，讓你輕鬆搞好人際關係【第四章】好形象獲得一面之緣?形象差之毫釐，結果謬以千里?佛靠金裝人靠衣裝?熱情的形象更容易走近對方?好形象是笑傲江湖的資本?風度和氣質是暢通無阻的護照?給人良好的第一印象?個人涵養，給你的形象貼金?衣著要與職業相匹配?一個壞印象靠十個好印象修補【第五章】言語與姿態，人際關係的敲門磚?語言是張絕好的名片?幽默，讓你的交流暢通無阻?話要說到別人心坎上?肢體語言，讓你的表達更豐富?說話要把握時機?神態舉止，彰顯修養?微笑，讓你更易被親近?引用權威，讓他人更信服

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>