

<<身边的心理学>>

图书基本信息

书名：<<身边的心理学>>

13位ISBN编号：9787111243656

10位ISBN编号：711124365X

出版时间：2008-6

出版时间：机械工业出版社

作者：亚当·喀什

页数：306

译者：夏文玲

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>

<<身边的心理学>>

内容概要

你有没有想过，心理学家具体做些什么工作？
你对自己的学习过程、思考过程和感觉过程好奇吗？
本书以通俗易懂、风趣幽默的语言，带领你步入心理学的圣殿。
从弗洛伊德的精神分析到法证心理学，再到家庭问题，带你不断探索人类行为的奥秘，带领你获得对自己、对他人比以前更多的了解。
本书写给那些努力工作却又总看不到希望的人，这些人被大量的生活和工作问题困扰，接二连三
的打击使他们变得消极、无助。
这本绝佳的生存指导书，结合科学、权威的分析，提供切实可行的建议，是你日常生活和工作中的得力助手

<<身边的心理学>>

作者简介

亚当·喀什 (Adam Cash) 博士毕业于洛玛林达 (Loma Linda) 大学。他在大学里教授心理学，也在社区学院任教。他是一位经验丰富的临床心理医生，目前是一位法证心理学家，致力于对心理失调的罪犯的研究。他在加州也进行私人诊疗，专治慢性心理疾病，帮助患者应对压力，同时帮助解决男性遇到的心理问题。

书籍目录

目录引言1礼仪：与人相处的最佳手段1关于本书2本书的组织结构2本书所用的图标4第一部分 建立良好的
 人际关系5第1章 良好礼仪从家庭开始7家庭礼仪靠的是日常训练7言传身教，为孩子做一个好礼仪
 的榜样9通过设定期望值保持家庭和谐11尊敬长辈17怎样与室友和睦相处20对家庭佣工展示礼节 21第2
 章 对旁系家庭保持礼貌22怎样称呼伴侣的亲属22要恰当称呼祖父母辈23与叔辈婶辈和表、堂兄弟姐妹
 及密友间的相互往来24对其他不同类型亲戚不同对待24紧闭双唇，扼杀流言27平衡收支，礼尚往来28
 与亲戚相处，需要日积月累29第3章 处理好上下级关系31在工作中建立积极的人际关系31在不熟悉的
 环境中处事34在工作场合互换礼物36在办公室聚会中尽情享受39对办公室里的恋情请保持缄默40最后
 ，对你身处公司团队中的一些建议41目录目录第4章 友谊常青滋润人生42扩大交际圈子42保持现存的
 友谊常青45第5章 男女约会的相处秘诀48把现代礼仪与传统礼貌融为一体48将与“性”有关的词语从
 你的语言中清扫出去5121世纪的约会51第二部分 积极地表现自己59第6章 自身形象是展示自己的关键
 环节61为什么仪表如此重要61规划自己的衣橱62恰到好处的修饰67留意你的肢体语言69“干杯！
 ”处理临时出现的状况70避免不应发生的突发事件72第7章 针对各个场合选择正确装扮74了解出席场
 合的类型74将品位和时尚相融合77礼帽与白色手套：出席正式场合和半正式场合78第三部分 谨慎处理
 与他人的关系83第8章 商务活动中的交往85会面与欢迎礼节85与员工、同事以及老板交谈的方式90在会
 议上出众表现90商务交谈：电话92对商务问题的回复96备忘录的频繁使用98第9章 新时代的电话礼
 仪101拨打电话101接电话103向孩子们讲授电话礼仪105在家让客人打电话的礼仪107接受高科技的挑
 战108第10章 丢失的谈话艺术112启动谈话的艺术112打破僵局的技巧113找到谈话的切入点114倾听大于
 倾诉117克服语言和其他的障碍118结束谈话118第11章 新时代的通信方式120写信必备品：钢笔、墨水
 、纸张和清晰的头脑120笔的注意事项122发出邀请126优雅地回复邀请128第12章 礼貌使用网络空间：
 网络礼仪的规则130了解基本的网络礼仪规则131第四部分 招待与被招待的完美聚会137第13章 举行一
 场完美的聚会139策划一次完美聚会139选择合适的参与对象142扩大邀请的范围143布置聚会场地146目
 录目录菜单：菜肴口味的确定147迎接客人 152结束聚会153举办正式或非正式的聚会154应对悄然而至
 的客人157第14章 做一位礼貌优雅的客人158回应邀请158准时出席159携带礼物160与人交往160注意你
 的风度161留意聚会何时结束162在主人家留宿：做一位有修养的好房客163聚会之后，寄一封感谢
 函163第15章 如何优雅馈赠与接受礼物165馈赠和接受礼物的基本规则165馈赠礼物的程序166收到礼物
 后怎样表达谢意168调换、退还或谢绝礼物170在不同场合赠送合适的礼物171第五部分 愉快地就餐175
 第16章 餐桌礼仪177重视餐前的礼仪178客人全部就坐——接下来179观察餐桌的布置181了解欧洲和美
 国的饮食方式184品尝餐会中的每一道食物187坦然面对鲜活食物、意大利面等吃起来较困难的食物190
 在餐会中常遇的苦恼和一些常见的错误194就餐的禅意195第17章 美酒196挑选酒类197检验美酒199品尝
 美酒200拿杯子的方法：拿杯茎还是杯碗？
 201有节制地饮用各种酒202享受香槟202敬酒202第18章 边进餐，边谈生意204了解商务宴会举办的原因
 和目的204好好做功课：多知道一些知识，就是领先一步205有条不紊地安排好商务宴会206商务餐结束
 语210第六部分 处理特殊情况213第19章 成功应对日常的各种主要活动215多漂亮的宝贝啊！
 215成人典礼223处理悲伤的事情226第20章 我愿意！
 婚约和婚礼229订婚229确定结婚日期并做好结婚准备232制作来宾名单237发结婚请柬237处理困难或非
 正常家庭关系的情况242典礼之后243了解婚礼礼物的规则244目录目录第21章 优雅礼仪成就快乐之
 旅248计划旅行：了解你的旅行性质248旅游交通工具：飞机，火车和汽车249抵达目的地，享受逗留的
 美好时光251穿梭在国际化的文化中252商务旅行263回顾出行必备常识266第22章 帮助身有残疾的人 268
 采用较为人性化的委婉称呼269了解对待残障人士的礼仪规则269对待办公环境下的残障人士274告诉你的
 孩子关于残障人士的事情275第七部分 十大秘诀277第23章 孩子应具备的十个习惯279尊重你自己279
 注意礼貌用语280养成做家务的好习惯281学会分享282反复练习282好的外表和好的感觉282尊重各种文
 化283做一名受欢迎的客人284从容地接待和招呼客人284没有人是完美的285第24章 获得主人再次邀请
 的十种方法286生病了就待在家里286及时做出答复286不同场合的服饰搭配287带礼物时要考虑周全288
 充满自信288为聚会贡献一份力量288适度饮酒289吸烟时要考虑周到289礼貌地离开289发一封感谢信290
 第25章 十种付小费的情况及处理方法291在吧台喝酒291选择酒时接受帮助291在休息室接受服务292在

<<身边的心理学>>

衣帽间取外衣时接受服务292在快餐店或自助餐厅吃午餐292雇个保姆292预约发廊292给送外卖的人小费293打出租车293接受旅馆服务员和机场搬运工的服务293第26章 十个常见的礼仪错误294作介绍时不按顺序294在重要的日子迟到295把胳膊肘放在桌子上295摇白旗：进餐手帕的错误用法295请求别人谅解时解释太多295为自己干杯295避免让别人难堪和不悦的事情296插话296大声说话296接电话时应注意的礼仪296

<<身边的心理学>>

章节摘录

第1章 人如何理解自己的行为？

本章提要 清楚地认识自己 应用一点民间心理学的知识 澄清人们对心理学的误解

很多我认识的人有他们自己对心理学的看法。

我是个心理学家，但我是干什么的呢？

从字面看，心理学家是通晓心理学的人，但仅此而已吗？

每当假期，我和家人、朋友聚会时，他们似乎总搞不明白我究竟靠什么来谋生。

我的病人曾说过，“你所做的全部工作就是说话。

你能给我开些药吗？

”另外一些人想当然地认为我的知识具有超能力，可以治愈任何人。

我写这本《身边的心理学》就是来澄清人们对心理学的认识。

奥普拉·温弗瑞，1954年生于美国密西西比州的科斯休斯克。

1984年移居芝加哥主持WLS电视台的早间脱口秀节目——《芝加哥的早晨》。

一个月之后，跃居脱口秀节目排行榜首位。

不到一年时间，节目延长到1小时，并更名为《奥普拉·温弗瑞秀》。

一个重要原因就是她敢于踏入别人不敢问津之地，在节目中以自己超乎寻常的直觉和非凡的才能与人交谈，了解人们最脆弱的隐秘，挖掘观众真正想听的个人故事。

每天都有近1400万观众收看她的节目，她的观众不受信仰、性别、文化程度和年龄的限制，包括那些寻求宽慰的人群、赋闲而追求新知和兴奋的主妇、寻觅伴侣的孤独的离婚者以及那些渴望理解的非正统生活方式者。

——译者注 当人们谈论起心理学话题的时候，他们的脑海中会闪现出什么样的情景呢？

不同的人会给你不同的答案。

有时，我会把自己想象成一个电视台脱口秀节目的嘉宾，就像奥普拉(Oprah)访谈节目观众用许多我回答不了的问题对我一顿狂轰滥炸，我的心怦怦直跳，我满头大汗。

我开始站起来想逃离这个现场，可是马上就有人过来不让我离开座位。

我真的想问问观众，他们怎么看待心理学？

为什么他们认为心理学家可以回答任何关于心理学的问题？

在我对心理学下定义之前，我想花几分钟时间了解大家对心理学的看法。

这本书为什么吸引你？

你在寻找答案？

你希望得到建议？

是什么问题在困扰你？

人们向心理学家提出太多的问题，实际上所有的问题都可以归结为这样一个问题：“我们为什么作出这样的行为？

”从对这个问题的回答可以检验出，你是一个专业心理学家、心理学研究人员还是外行。

为什么会发生枪击事件？

为什么我禁不住难过？

为什么她要和我分手？

为什么人们那么自私？

这些问题是我们常见的例子，它们是推动心理学这门学科发展的动力。

从根本上说，心理学是知识的一个分支，但是这个解释只触及皮毛。

不管是个体还是群体，心理学都是以人为主题，这也就是为什么本章的题目没有定为“如何理解海象的行为？

”当然，一些心理学家的确是在研究动物行为，所以他们可能会问这样的问题。

就本章观点，心理学是研究“人们为什么这么做”的一门学科。

心理学的另一个基本问题是“怎么办”的问题：我怎么才能在期末考试中取得好成绩？

<<身边的心理学>>

我怎么能让两岁的孩子不再哭闹？

大脑是怎么运作的？还有一个“是什么”的问题：什么是情绪？

什么是心理疾病？

什么是智力？

这些为什么、怎么办、是什么的问题就构成了心理学理性和哲学的核心。

因此，心理学可以被定义为对人类行为和心理过程进行科学研究的一门学科。

心理学试图回答这样的问题：我们做什么？

为什么做？

怎么做？

做个业余心理学家 某种程度上说，我们每个人都是一个业余心理学家。

不只是专业的心理学家才想研究人，我们普通人也想。

当我开始学习心理学课程时，我有了我自己对人的一些理解。

可能有时我会赞同弗洛伊德和其他人的观点，有时我完全不同意某些观点。

我知道不止我一个人有这样的看法，我们大部分人都有自己对他人的动机独到的见解。

心理学最值得称道的是它研究了一个我们所有人都熟悉的话题——与人交往。

但是化学和天文学这两门学科就不一样了。

当然，我们每天都在接触化学物质，但是我记不得自己上一次是什么时候问道，“他们怎么把漱口水弄成薄荷味道的？

”如果你想看看业余心理学家们是如何工作的，最好的地方就是当地的咖啡吧。

大家围坐在桌子周围，谈论着其他人的行为，挖掘着行为背后的原因。

“我想说的是……”“你应该告诉他……”有时，像是置身于群体治疗的情境中。

没错，我们所有的人都在努力地探究人的奥秘。

心理学家有时把这种坐在椅子上进行的业余心理学活动称作民间心理学——普通人用来理解、解释、预测他们自己和其他人行为与心理状态的一系列行为模式的框架。

实践中，我们用许多心理名词和概念来解释个体的心理状态，分析人格或者情境的影响。

许多人常用的两个词是信念和欲望。

我们所有的人都相信人有信念，而且会按照自己的信念来行动。

人为什么表现出不同的行为？

因为他们的信念不同。

当我们在实践民间心理学时，我们假想人们的行为是源于他们的思想和心理过程——即他们的信念和欲望。

民间心理学不是空想心理学家们使用的唯一工具，有时候，人们经常也会用到运气、诅咒、保佑、报应、命运、劫数或者其他非心理学术语来解释人们的行为。

用这些解释来剖析人们行为的原因也许不是一件坏事，因为单纯从心理学的角度来解释一个人中奖的原因恐怕很难。

但是，为什么某人在连续不中的情况下还坚持买彩票？

这个问题的解释就要用到心理学了。

众多学科中的一分子 许多学科试图从它们自己的角度来回答心理学想要回答的核心问题。

从某种角度来说，物理学、生物学、化学、历史、经济学、政治科学、社会学、医学和人类学都很关注人的问题。

各学科都在极力寻求能够利用科学方法最有效、最正确地解释现实的一种角度。

在百家争鸣的合唱中，心理学只是其中一个声音。

心理学与其他学科互相依存，互相作用。

就像我们每一个人都是集体的一分子一样，心理学就是知识这个大集体的一分子，它为这个集体作出了独特的贡献。

它也是理解人的一个工具。

有时，这些理论和研究是正确的工具，有时不是。

<<身边的心理学>>

不是任何事情都可以用心理学来解释，但是我们需要一些工具来理解复杂的人类行为和心理过程。

多少年来，成千上万的心理学家得出了一些很基本的、我们称之为“元理论”或者“重大理论”的知识来指导我们的工作。

这些理论为我们搭建了一个框架，帮助我们理解纷繁复杂的人类行为和心理过程。

在和学生们闲谈的时候，我不时地听到这样的疑问：“为什么你认为心理学能够回答所有的问题？”

我这样回答，“心理学家只能尽力解决一些问题，而不是给出全部答案。”

了解元理论 以下每一个重要理论学科搭建了心理学殿堂的基础框架，它们曾经影响了许许多多心理学的探索研究。

（还有其他理论，比如神经心理学和认知科学，它们也代表了心理学研究的不同取向。

这里我们只讨论最基本的理论。

）这些元理论都有不同的侧重点，但是无一例外，都探究了为什么、怎么样和是什么这些心理学的核心问题，许多其他的研究和理论也都是基于其中一个或者多个这样的重要理论。

当一个心理学家发现她对一种行为或者一种心理过程感兴趣时，她通常会从其中一个重大的元理论入手。

生物学：主要研究行为和进化与遗传的影响的生物基础。

前提是生理学和解剖学可以解释行为和心理过程。

生物心理学家主要关注脑和神经系统。

（参见第3章生物心理学的内容。

）我们都知道，在酒精的影响下，人们会表现出不同平常的行为。

假期进行的办公室聚会就是应用生物学知识理解行为的很好的实验室。

想象一下，你走进一个聚会，看见鲍勃，这样一个做会计工作的、平时相对沉默的男孩，居然像迪斯科舞厅里的狂热分子一样，燃烧着自己的激情，那情景让约翰·特拉沃尔塔（John Travolta）都汗颜不已。

他是个颇有绅士风度的男人，风趣幽默。

但是，现在他喝醉了，你认为鲍勃会记得醉酒后的事情吗？

心理分析：强调无意识心理过程，同时重视童年期的重要性。

因为这段时期的心理发展与孩童期的冲动、小孩的愿望、未成熟的欲望以及所生活的现实的要求有关。

西格蒙德·弗洛伊德创立了心理分析，从那开始，已经有数百名理论家完善了他的理论。

最新的有代表性的理论，被称之为心理动力理论，因为它们强调人格不同成分的动态的相互影响。

（参见第10、第11和第19章心理分析的内容。

）我曾经读过一篇文章，说孩子在游戏或者体育活动中赢了他的父母，这种情况应该予以重视。

父母应该接受孩子获胜的结果吗？

心理分析家认为竞赛是父母和孩子之间正常的活动，接受最后的竞争结果对孩子以健康的心理来适应生活是非常重要的。

行为主义：强调以前的学习经验在行为塑造中的作用。

行为主义者不像传统的心理学家，他们不关注心理过程，因为他们认为心理过程很难观察，也很难客观地测量。

观察别人的行为可以最大限度地影响我们自己的行为。

猴子先观察——然后跟着做！

心理学家把这个过程叫观察学习。

近年来，电视暴力和游戏暴力对孩子的影响引起了广泛争议。

大量的研究都得出了非常一致的观点：观看暴力电视节目和玩暴力游戏的孩子更易出现暴力行为。

认知科学：关注信息的心理加工过程，包括推理、问题解决和记忆的特定功能。

认知心理学家对指导和产生行为的心理计划和思维活动感兴趣。

当人们告诉我要从积极的方面看问题时，这种角度也是一种认知的角度。

当遭遇到不开心的事情，如果问题解决了我就觉得好多了，但是如果问题没有解决，我会是什么感受

<<身边的心理学>>

？

如果情形一直没有改变，我是否永远都不会开心？

当然不——我可以改变我看问题的方式。

我可以从积极的方面看问题。

人本主义和存在主义：重视每个个体的独特性和个体在生活中作出选择的能力和责任感。

我不是一个环境的牺牲者！

我可以选择我自己的生活。

人本主义者相信，个体的自由选择、自由意志以及个体对事物含义的理解、个体对生活的理解是他们最重要的研究内容。

你是否曾经在人群中感觉到迷失了自我？

你是否曾觉得自己的生活已经失控，随波逐流？

你那刻的心情如何？

很可能不会太好。

能够自主选择并且作出恰当的抉择给我们一种实实在在的感觉，让我们肯定自己存在的意义。

社会文化学：主要研究影响行为的社会和文化因素。

我们在调查行为和心理过程的为什么、怎么办和是什么时候，不能低估了群体和文化的力量。

20世纪90年代的文身现象就很好地说明了群体和文化的强大影响。

90年代之前，有文身的人被视为异类，所以“正常人”不会在文身店外排队。

如今，文身得到了广泛的认可，即使“正常人”可能也有一个、两个或三个文身。

女权主义：起源于20世纪60年代的妇女运动，主要研究妇女的政治、经济和社会权利以及这些因素如何影响男性和女性的行为。

有一个问题引起了女权主义研究者和临床医生的特别关注——饮食失调。

按照他们的观点，年轻女子的饮食失调很大程度上是因为大众媒体和文化宣扬以瘦为美，给她们施加了太多的压力。

女权主义者把我们的注意力引向了流行文化中的时尚杂志和女性模特。

后现代主义：对心理科学的核心提出质疑，对心理学发现事实的方法和它对个体的重视提出挑战。

比如，后现代主义提议，为了理解人类的思想 and 原因，我们需要了解与思想和原因有关的社会和公共生活方面的影响。

后现代主义者认为，掌握权力的人对于心理学中什么是“正确”的、什么是“真实”的更有发言权。

他们提出一个现实的社会建构主义学说，阐明“正确”与“真实”应该是由社会来定义、由社会来构建。

如果离开了社会和社会的“专家”赋予的意义，这些定义就毫无意义了。

生物心理社会模式 如何对上述诸多元理论进行分类、选择？

认识人有一个更简单的方法。

多年来，在新的重要理论问世之前，每一种元理论都自由地发挥着它自己的作用。

避免循环解释的办法就是进行多种理论的整合。

心理学的生物心理社会模式就是这种整合的一个尝试。

人类行为和心理过程是生物、心理和社会影响的产物，同时也是这些影响相互作用的产物，这个认识是生物心理社会模式的基础。

如果不考虑这三个因素的影响，任何对行为与心理过程的解释都是相对不完善的。

身体的作用 我们都是具体有形的生物，我们有骨有肉。

如果不考虑身体的作用，特别是大脑和神经系统的作用，那么任何对思想、情感或者其他心理概念的讨论就会忽视这样一个事实——我们是实实在在的人。

以“心”为例，大部分认为我们有“心”，同时其他人（大部分其他人）也有。

但是这个“心”在哪儿呢？

近年来，心理学家接受了这样一种观点，即“心”存在于头颅里，或者“心”就是我们“头颅里那块

<<身边的心理学>>

肉团”的同义词。

正因为这个原因，生物元理论被整合到了生物心理社会的模式中。

心理的作用 我想，大部分人在想起心理学的时候，脑海里都会出现有关生物心理社会模式的内容。

思想、感情、欲望、信念和不计其数的其他心理概念都可以用模式中心理的作用来解释。

假如这本书是关于植物学的怎么办？

生物心理社会模式还有用吗？

只有当你相信植物也有心理，而且这个模式的“社会”部分更多地是指植物赖以生存的生态小环境，这个模式才有用。

换句话说，把植物也看成是有“心”的生物，就是这个模式的一个延伸。

这就很好地阐释了心理学的生物心理社会模式的独特性。

在理解人类行为和心理过程的时候，心理是核心。

行为主义者忽视心理的作用，生物心理学家用人脑来研究心理，社会心理学家主要关注生物心理社会模式的社会方面。

人的作用 如果没有这个模式的第三个成分，也就是人类行为和心理过程的社会成分，我们的大脑和心灵将非常孤独，大脑停止工作，思想也就不能在真空中产生。

我们自己的行为和心理过程是与其他人和物质环境融合在一起的，比如自然界和科技环境。

不要低估了其他人在塑造和决定我们行为与心理过程中的重要性，这一点很重要。

我们大部分人都能意识到负面的社会事件或者经历对我们造成的伤害，比如身体伤害或者性侵害。

忽视了社会因素的影响就是忽视了现实。

别忘了文化的作用 行为和心理过程会因文化而不同吗？

假如我问你：如果我只研究白种人、中产阶级、大学生，我的研究结果能适用于所有的人吗？

当然不能。

这曾经是心理学界最近30年来一直持续的热门话题。

技术的进步让世界变得越来越小，不同文化的联系越来越频繁，理解文化在心理学中的作用也就日趋重要了。

我们必须研究文化对心理学的影响，至少有两方面的原因，一个是科学方面，另一个是人文方面。

科学要客观、要真实。

我们所有人都容易受到文化偏见的伤害，因此，为了完整、客观地揭示现实，心理学应该考虑文化的影响。

否则，我们的心理学就只是“区域心理学”，她们的研究结果只能局限在他们赖以发展的小的生活圈内，在其他的文化圈里，他们的研究就失去准确性，变得毫无用处。

最后，从人文主义的角度来说，大家一般都会赞同这样的观点——把自己的文化里的真理强加在别的文化上是错误的。

假如，我在美国进行的研究表明，使用婴儿式的话语与婴儿交流会阻碍言语的成熟。

然后，根据我的研究结果，我到另一种文化中设计一个公共教育项目，是否可行？

虽然研究结果适用于美国人，但不一定适用于其他文化。

如果我那么做了，我就是在把我的“真理”强加在其他不适用此“真理”的文化中。

我们在跨越文化边界时一定要小心，要尊重真理的相对性。

心理学分支心理学家 主要有三类： 实验心理学家他们大部分的时间都是在做研究，通常在学术环境中工作。

实验心理学研究范围很广，但是个体的研究员一般有自己的专业。

应用心理学家直接把研究结果和心理理论应用到日常情境中来解决实际问题。

应用心理学家工作的领域很广，比如商业界、政府、教育界，甚至是体育界。

临床心理学家研究、诊断、治疗心理疾病。

美国心理学会界定，必须获得博士学位（比如哲学博士、心理学博士或者教育学博士）才有资格成为

<<身边的心理学>>

心理学家。

美国几乎所有的州都规定要取得执照才能从事心理学的工作，而这意味着要参加严格的执照考试。

<<身边的心理学>>

编辑推荐

了解心理学常识，解读自我，洞察人性！

全球畅销指导书。

从地舒服的沙发上，获得心理健康的小贴士，揭密你是谁以及你行为的背后——“阿呆系列”为什么在国外如此畅销：在全球40多个国家和地区，“阿呆系列”已成为读者接触新事物时首选的参考书，与同类图书不同的是，“阿呆系列”——涵盖读者感兴趣的和可能需要的全品种图书：管理、职业规划、个人理财、健康、艺术、旅游、烹饪……拥有几乎初具一世界读者认同的品牌，“阿呆系列”已成为著名媒体追逐的对象 鲜明的黄黑封面紧紧抓住读者的眼球 专家级的作者队伍是最好的保障。

“阿呆系列”图书庐山真面目 “阿呆系列”到底是什么样？

知识实用、语言有趣、方便使用、帮助读者有效工作、轻松生活。

“阿呆系列”写给谁？

新手、有一定经验的读者、专家级读者——任何想要进入新领域、任何想要有效并条理清晰地工作和生活的人。

“阿呆系列”为什么独一无二？

它拥有平实生动的解说、恰到好处的图标、速查“便携卡”、寓意深刻的卡通画、身边发生的案例说法、让读书成为一种乐趣。

《身边的心理学》作为我们的良师益友，可以帮你在十字路口作出选择。

读《身边的心理学》，了解人如何思考、如何表达、如何行动、如何感受。

当你对人性有了深刻的洞察，重新认识了自我；当你准确地解释、预测了个体和群体的行为；当你能够察觉到心理的不适应并且学会自我调节；当你能够在获取心理咨询时自主地作出选择，你会发现，自己的天空更宽广了，工作和生活更有意义了。

同时，你和周围的人增进了彼此的了解，营造了和谐的人际关系，最终你体会到了很强的幸福感。

这就是心理学。

作为心理学领域的入门级读物，本书列举日常生活中的事例，结合科学研究的结果，使我们了解了心理学这门学科，了解了人性的本质。

在发掘我们心理和行为秘密的同时，本书还提供了切实可行的、增进心理健康的建议，解决了“怎么办”的问题。

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>