第一图书网, tushu007.com

<<给大忙人看的心理学>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人看的心理学>>

13位ISBN编号：9787121107382

10位ISBN编号：7121107384

出版时间：2012-5

出版时间：电子工业出版社

作者：章岩

页数：187

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

第一图书网, tushu007.com

前言

有个字我们经常听到，那就是——忙。
忙着起床，忙着赶车，忙着吃早餐；忙着上班，忙着升职，忙着赚钱；忙着学习，忙着考试，忙着娶媳妇；忙着接小孩，忙着做家务，忙着去旅游。
甚至连梦里都是忙的，一个梦接一个梦，赶场似的。
24小时似乎根本不够用，各种各样的事情都被压缩在一天内解决，像一块压缩饼干，你只吃了一小口，便觉得胃里已胀得不行。
我们的脑袋已经满了，根本顾不上去了解自己的心在那间小房子里住得怎样。
我们所忙的一切都是为了使自己的生活过得更好，可谁又真正问过自己，你过得可好？
你可幸福？
当你形色匆匆地走在大街上时，有没有停下过脚步？
当你披着夜色回家躺在床上时，可有反省过当天的日程？
当你觉得自己像个陀螺一样旋转得头晕脑涨时，可与心灵对过话？
每个周末，我们早上起来吃过早餐，坐在沙发上突然想打个电话，在手机里翻了翻，先打给了老同学，他说：“公司要装修，这周末加班。
哎，那个，不要碰那块玻璃。
等会儿回过来。
不是说这块玻璃不能碰的嘛……”

内容概要

本书专门为大忙人写的心理学读物，书中精选心理学领域的著名实验案例，引入权威心理学概念，透彻剖析芜杂的人性。
尤为可贵的是，作者援引日常生活中极具代表性的例子，以似曾相识的感觉唤醒读者内心深处的共鸣，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯。

书籍目录

第1课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去
我是谁，我到哪儿去了
人们总是对别人苛刻对自己宽容
登上珠峰不是为了征服珠峰，是为了挑战自己
别将自己的观点强加给别人
功劳总是自己的，责任总要往别人身上推
世界上最不知足的动物是人
急中能生智，危时有妙计
你可以没文化不漂亮，但不能不真实
第2课 每个人心里都有一张“活地图”
每个人心中都有一张认知地图
不要被自己的错觉骗了
换种思维，乱找答案才能找到答案
不比不知道，一比吓一跳
和美丽的姑娘坐在一起，再长的时间也嫌短
厨房禁地，闲杂人等不可入内
在陌生的地方，时间过得总是很慢
第3课 身体会说话——进入感官世界，聆听内心的声音
感官是记忆最忠实的奴仆
身体会说话——你的动作背叛了你的心
身体离得越近，心离得越远
没有外界刺激人容易患上“幻想症”
听到手机铃声在响，其实什么也没有
除了盲人，无人不“色”
无论分贝高低，不想听到的声音都是噪音
不是不疼，是你没注意到疼痛
第4课 最大的敌人是情绪，你一定要战胜它
有心事儿不说，会憋出病来的
情绪共鸣——音乐能杀人，也能治病
抱怨是无能的表现，你不是天底下最不幸的人
过度敏感会走进一条死胡同，越走越没有出路
是焦虑找上你，还是你找上了焦虑
到人群中去，不要给自己寂寞空虚的机会
阿Q精神——自我安慰的最佳良方
学会放弃就是最好的减压政策
第5课 男人来自火星，女人来自金星
多少句“我爱你”都比不上一个拥抱
不要给你的爱人戴上朦胧美丽的光环
水至清则无鱼，人太完美就没有伴侣
只有做近水楼台，才能先得月光
期待的力量——爱人总会朝着你期望的方向改变
为什么有些人失过恋就不敢再沾爱情
好女嫁顽夫，好男娶悍妇
第6课 心理操纵术——人际关系中的心理策略
首因效应——第一印象是长期交往的基础

向一个好心情的人求助更容易得到帮助
要雪中送炭，还是锦上添花
旋转度去思考，人际关系会更好
在帮助别人的过程中领略快乐
博弈论的诡计与纳什均衡
六度空间——两个陌生人之间只隔六个人
人们都喜欢跟与自己有共同点的人在一起
第7课 人最大的幸福是做喜欢的事，不然就试着喜欢它
兴趣是成功的导师
情感征服往往比训诫更有效
遇到难题时放一放，反而会找到满意的答案
做出头鸟，而不是跟随者
为自己的激情找对团队
你先把自己当成将军，才可能成为将军
第8课 经营的不仅是商品，更是人心——经商管理中的心理学
“鲶鱼”式人物使团队更有活力
霍桑效应——不要光给她钱，还要给她赏识
懒于做事的人，才能勤于思考
马太效应——贫者越贫，富者越富
南风法则——温暖胜于严寒
第9课 人在江湖，身不由己——人是社会动物，不可能不受别人影响
路见不平，无人拔刀相助
每个人都有“随大流”的倾向
少数为什么会服从多数
社会传染效应
每个人都在演戏，而且角色还不止一个
有比较才有成绩，有竞争才有动力
人越多，混饭吃的越多
第10课 生活不像你想象的那么简单——生活中的心理学诡计
补牢要趁早，修补好第一扇破掉的窗户
得不到的总是最好的，吃不到嘴的总是最香的
在提出小要求之前，先用大要求刺激一下他
美好的东西总是被金钱破坏
天气好的时候心情总是也不错
人类最奇特的现象——学坏容易学好难
没有人能跟得上时尚的脚步
理性的误区——最高级的动物还是会犯最低级的错误
第11课 每个人都想成功，但是成功不可能是每个人的
没有目标，什么大事也办不了
太渴望成功反而会失败
不怕开始众说纷纭，就怕最后莫衷一是
只要你相信，事情总会变得更好
如果你觉得这件事不值得，那肯定做不好
面对困难时，问问自己能接受的最坏状况是什么
强者不一定是胜利者，胜利属于充满信心的人

章节摘录

版权页： 第1课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去 我是谁，我到哪儿去了 有位巡捕押解一个犯罪的和尚进京候审，有天晚上他喝得烂醉，结果和尚拿着巡捕的东西跑了，逃走前还把巡捕剃成了光头。第二天巡捕醒来后发现和尚不见了，急得像热锅上的蚂蚁，摸了一下自己的光头后高兴地说：“ 原来和尚在这呢 ”。
接下来他又很困惑地说：“ 可是我呢？
我到哪儿去了？
” 这虽然只是个笑话，却反映出人很容易迷失自我。
认识别人难，认识自己更难，尤其在这个纷乱复杂的社会，我们很容易受到周围信息的影响，发生知觉偏差，无法对自己做出明确的判断，迷失在自我围困当中。
《孙子兵法》说：“ 知己知彼，百战不殆。
” 圣贤老子也曾经说过：“ 知己者强。
” 一个人如果可以对自己有个深刻的认识，那么他的行动将更完美，更容易最大限度地发挥自己的潜质。
许多人都无法正确地认识自己。
宋朝著名才子苏东坡曾经感叹地在诗中说道：“ 不识庐山真面目，只缘身在此山中。
” 说的就是明明自己身处在群山环抱之中，却不知山的宏伟；明明心中渴望自己拥有别具一格的“ 自我 ”，却不知他是个什么样子。
没有一个明确的认识，这在心理学上称为“ 知觉偏差定律 ”，是指人们有时候对自己的认识不够清醒，在生活中迷失了方向，不知道自己是谁，从何而来，又将去往何处。
心理学研究表明，人很容易相信和接受一个笼统的、一般性的人格描述，并以此来作为特别适合自己的评价。
即使这种描述只不过是空洞的泛泛之谈，或根本不是针对自己，他也同样会认为这是对自己最准确的判断。
从前有三个书生一起进京赶考，途中遇见了一个算命先生。
为了给自己求个福分，三位书生就一起上前去问那位算命先生：“ 先生，我们一起进京考试，请问在我们当中有几个人会金榜题名呢？
” 只见那位算命先生沉吟了一会儿，伸出了一个手指头，一语不发。
三位书生不明白到底是什么意思，算命先生说：“ 天机不可泄露。
” 三个书生给了钱似有所悟地走了。
这时小徒弟问算命先生：“ 师傅，你怎么算出他们此去是什么样子的呢？
” 算命先生微微一笑说：“ 不管什么样子我都算对了。
” 小徒弟有点不服气地问道：“ 如果他们全没考上呢？
”“ 个都没中。
” 师傅答道。
“ 那如果他们都考上了呢？
”‘ ‘ 那就一起考中。
”“ 那如果只有一个考上了呢？
”“ 那就是只有一个中呗。
”“ 那如果两个考上了呢？
”“ 那就代表只有一个没考中啊！
” 算命先生哈哈大笑。
现代社会也有很多人在进行“ 占卜 ”和“ 测试 ”后，都认为那上面把自己说得“ 很准 ”。
我们之所以会有这种认同的感觉，很大程度上来自于心理暗示。

<<给大忙人看的心理学>>

编辑推荐

《给大忙人看的心理学(3分钟,解决问题)(精华实践版)》是练就慧眼，识别人性，知多些心理学，走少些冤枉路，忙来忙去忙生活，偷闲着看点心理学，学东学西学心理，了解他人知自己。
在纷乱的世界中识别真正的幸福。
怎么才能了解自己，去驾驭奔腾的情绪？
何获得与人交往的捷径？
怎样在职场、商界纵横驰骋？
如何把握命运，令自己领先他人，捷足先登？
种种的问题，心理学都会给我们一个清晰的答案。
一个心理学的解答，一份生活的意义。
这是忙中取胜，使人轻松自由的学问。
忙里偷闲，越忙越要看点心理学。
它能让你摆脱繁杂生活的忙碌，还心灵一片清静、安详；它可使你整理内心的情绪，给自己一份每日好心情；它也可以让你学会哲人的智慧，正确处理好人际、职场、上下级的关系，为自己开拓一片自由发挥的空间；它也会使你学会处世的通达，为自己的生活造就美好的未来……读懂心理学，既把握了自己，也把握了世界！
《给大忙人看的心理学(3分钟,解决问题)(精华实践版)》是给大忙人看的心理学，是最简单、最实用、最全面的超实用减压工具书。

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