

<<看懂你周围的人>>

图书基本信息

书名：<<看懂你周围的人>>

13位ISBN编号：9787122015280

10位ISBN编号：7122015289

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：张立松

页数：140

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>

<<看懂你周围的人>>

内容概要

本书将大量的身边的心理效应以通俗的语言、贴近生活的笔调深入浅出地展现在大家面前。如刚刚上班，常被领导轻视、压制，常有怀才不遇的悲苦，在慨叹自己时运不济时，不妨看看“蘑菇原理”，也许会令你豁然开朗，一改前途命运；家庭生活久了，夫妻关系开始疏离，此时的你是否会茫然失措、或暴跳如雷地将责任都推到对方或者第三方的身上？读一读“心里饱和”，也许会令你受益匪浅；孩子是情感的结晶，是生命的延续，如何将“我”的孩子培养成人才、天才？也许“关键期”可以点明你心中的迷茫与困惑……本书中的每一个心理效应紧密联系生活，也许它无法照亮您前行的道路，但一定可以在您前行的路上为您点上一盏明灯！

<<看懂你周围的人>>

书籍目录

重识自我 寻找记忆的金锁——遗忘曲线 轻轻松松记住你——过度学习效应 冲动是魔鬼——A型人格 三个女儿三种性子——气质类型 记忆可以移植吗?——记忆错觉 装火柴的火柴盒——功能固着 名到嘴边说不出——舌尖现象 比智商更重要的——情商 绊脚石or垫脚石——情绪效应 变相怪杰——人格面具 星座占卜,今天你测了没有?——巴纳姆效应 谁动了我的钱包——狄德罗效应 经验的利弊——狗鱼综合症 心痛心动行动——认知失调启育他人 何时学习最有效?——关键期 投其所好改变你——普雷马克原理 想我做or我想做——德西效应 消失的能量——习得性无助 小起因大结果——蝴蝶效应 今年过节不收礼——睡眠者效应 千千结千千解——系统脱敏 说你行你就行——罗森塔尔效应 不经历风雨,怎能见彩虹——蘑菇原理 人无压力轻飘飘——鲶鱼效应 让我听到你的声音——反馈效应小窥世事 公平与不公平——马太效应 对事or对人?——归因偏差 莫非地狱里真的发现了石油?——从众效应 得寸进尺与以退为进——登门槛效应与爱面子效应 三个和尚没水喝——社会懈怠 我不救也有人救——旁观者效应 艰难抉择——囚徒困境 一声叹息——心理饱和 我不想,我不想,不想长大——彼得潘综合症 安慰剂的奇效——安慰剂效应 火上浇油——破窗理论

<<看懂你周围的人>>

章节摘录

重识自我 三个女儿三种性子——气质类型 气质的分类可以追溯到古希腊时期。希波克拉底医生创意地提出人体内有四种体液：血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁。

对于不同人，四种体液的比例不一样，因此形成了不同的气质类型。

体内血液占优势者称为多血质，活泼喜交际；黄胆汁占优势者为胆汁质，直率较冲动；黏液占优势者为黏液质，沉稳少言语；黑胆汁占优势者为抑郁质，孤僻又迟缓。

希波克拉底的思想与中国古代阴阳之说有相似之处。

阴阳五分法将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五种。

每类人在性格、行为方式上有独特的特点。

阴阳协调者最佳，但大多数人都属阴阳不平衡。

今天看来，这些早期的气质学说都属于猜想，没有实质性依据，但恰恰是这些猜想引发了后续的发展。

苏联生理学家巴甫洛夫在神经学研究的基础上指出，希波克拉底的4种气质类型与神经活动兴奋和抑制过程中的强度、平衡性、灵活性三者的不同组合相对应。

比如多血质者的神经活动是强的、均衡的、灵活的；强、均衡但是不灵活的就是黏液型。

20世纪七八十年代还出现了其他一些观点。

托马斯等人的研究发现儿童可以分为容易型、困难型和缓慢发动型三类；布斯和普洛明认为情绪型、活动性、交际性是气质描述的三个维度；凯根提出气质可以简单分为抑制型和非抑制型两类。

如此多的学者关注于对气质的分类，让我们不禁要问，气质究竟是什么？

气质在个体的人格结构中到底是什么样的角色？

气质如何影响我们的生活呢？

气质是表现在人们心理活动和行为方面的典型的、稳定的动力特征。

通俗地说，个体在心理活动和行为方式的速度、强度、稳定性、指向性上的一贯特点就是气质，这与日常所说的“脾气”、“性情”相近。

在伴随着情绪体验和情绪表达的活动中，尤其能发现个体的气质特点。

<<看懂你周围的人>>

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>