

图书基本信息

书名：<<20岁以后要懂得的100个心理学常识>>

13位ISBN编号：9787122082664

10位ISBN编号：7122082660

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业

作者：宋豫书

页数：312

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

在过去的几个世纪里，人类对天文地理、工业科技的认识越来越深，而对人类自身的心理却知之甚少。

一方面是经济与科技日益发达，另一方面却是人们面临的压力越来越大，人们越来越多地需要心灵的抚慰和情绪的宣泄。

有人说，21世纪会是一个心理学的世纪，这话是不无道理的。

要知道，心理学研究的最终目的是人类生活的成功、健康与幸福，它的最大的作用首先是帮助你了解你自己，从而让你更好地驾驭自己的人生。

我们的生命就像大海中航行的一条船，那么对心理学的了解，就相当于对这艘船的了解。

若对这艘船毫不了解，我们可能就无法让它正常地发挥它的性能，甚至做出损害它的事情。

“人，要认识你自己。

”这句话在古希腊时代就被看成是神的谕旨，它告诫人们要了解自己然后才能驾驭自己。

在现代的生活和工作中，这一点就更加重要。

其实，心理学的知识不仅只是能让你认识自己，它还能帮你去认识别人。

现代社会，信息如潮奔涌、人才比比皆是，任何人都无法回避与他人交往的事实。

每一个人的生活、工作都与他人息息相关，生活的幸福、工作的成功绝对脱离不了与他人的交往，而交往的本质就是自己与他人的关系。

可是，为什么有的人在社会交往中得心应手、左右逢源，而有的人却举步维艰、畏首畏尾，甚至害怕与人交往？

问题到底在哪里呢？

学习和掌握人际交往的心理学，就可以帮助你解决人际中的这类问题。

因为，心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，人际关系中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就可以迎刃而解。

20几岁，正是进入社会开始拼搏的时候。

本书的目标，就是让年轻人迅速掌握一系列可以立刻派上用场的心理学知识和策略，使你能够迅速地提高说话办事的眼力和心力，掌握人际交往主动权，避免挫折和损失，一步一步地落实自己的人生计划，获得事业的成功和生活的幸福。

其实，不管是生活中还是工作中，我们每个人都是心理学家，每个人都渴望过上充实浪漫和充满朝气的生活，只是现实中很多人的工作并没有想象中的那么美好。

那么，就请尝试用心理学的眼光来解析你的工作，在人生的旅途中寻找到休憩心灵的港湾吧。

100个心理学常识，正可以帮助你抛开在心中积聚的忧伤和痛苦，发掘生活中的幸福和欢乐。

## 内容概要

现代社会是一个关系的社會。

人们在求学、择业、工作、职业发展以及婚恋等方面所面对的人际关系也越来越纷繁复杂，难以处理。

如何才能建立良好的人际关系，做到在人际交往中游刃有余，实现自己的人生目标，是20岁以后的年轻人需要面对的问题。

懂得为人处世的心理学常识，会让涉世不深的你看清事物的本质，了解自己的情绪，读懂他人的内心，最终懂得与人和谐相处。

书用通俗的语言和生动的案例，讲述了人际交往和日常生活中的心理学常识，将抽象、深奥、晦涩的理论知识还原为浅显易懂的事物常规，可以帮助你正确地运用心理学，让生活更轻松，也让你在职场、商海、朋友圈中行走得更加游刃有余。

## 书籍目录

第一章 韬光养晦，厚积薄发 ——自我修养的心理学常识 1. 患得患失危害巨大 2. 困难会激起人的挑战欲望 3. 心理除法可减轻心理压力 4. 摆脱思维定式的左右 5. 自卑的人总是自我设限 6. 每个人都习惯以自我为中心 7. 要容得下别人比自己强 8. 让心理保持平衡是大多数人追求 9. 投机心理无处不在 10. 适应比改变更有用 11. 学会低调很重要 12. 私心太重者永远也不会得到满足 13. 抱怨会阻碍你的进步 第二章 揣测人心，洞悉人性 ——把握他人的心理学常识 14. 没有人愿意有负疚感 15. 每个人都希望得到回报 16. 人人皆有同情心 17. “潘多拉效应”屡试不爽 18. 善于利用暗示的力量 19. “真心”和“虚情”的不同之处 20. 希望可以激励他人 21. 得寸了接下来就要进尺 22. 从坐姿可以看出人的心理 23. 站姿会泄露人的性格特征 第三章 将心比心，宽容待人 ——人际交往的心理学常识 24. 人际交往首先要拉近心理上的距离 25. 恐惧心理严重阻碍人际交往 26. 第一次见面时的印象至关重要 27. “近因效应”可让对方改变印象 28. 用“移情效应”拉近与别人的距离 29. “晕轮效应”在交往中的应用 30. 见面次数多胜于见面时间长 31. 先为对方着想对方才会为你着想 32. 可以适当地自我暴露一下 33. 给别人的好处不可挂在口头 34. 让对方没面子，你会更没面子 35. 见什么人说什么话 36. 效仿对方可以获得对方的好感 37. 人人皆有求同心理 38. 送礼要送到对方心里去 第四章 以心交心，诚实相待 ——良好沟通的心理学常识 39. 善于倾听能赢得对方好感 40. 交流需要有适当的沉默 41. 使用别人最熟悉的语言 42. 发问可以获得自己想要的信息 43. 声音对人心理的影响非常重要 44. 微笑有时比语言更有力 45. 眼神透露着内心的信息 46. 表情背后隐藏着人的性格 47. 肢体语言让表达更有效 48. 交谈氛围影响表达意愿 49. 面对反对意见，需要耐心地听一听 第五章 巧用博弈，赢得较量 ——竞争与谈判的心理学常识 50. 优厚的条件可以诱惑对方 51. 互惠互利是与人合作的基础 52. 开价高一点，往往会多赢一点 53. 不要完全满足对方的要求 54. 人在心理疲惫时往往会尽快做决定 55. 善意的幽默可以化解僵局 56. 争取先开口 57. 陌生环境能带来心理上的压力 58. 机会越少，价值越大 59. 对反对意见做些让步 60. “烟雾弹”很多时候是有用的 61. 最后时限可以迫使对方就范 62. 写在纸上的东西有神奇的力量 第六章 把握心理，灵活应对 ——说服别人的心理学常识 63. 人普遍有趋同从众心理 64. 权威效应能决定人的态度 65. 打动人心才可巧成万事 66. 描绘一幅美好的前景 67. 投其所好，抓住对方心理 68. 让对方甘愿被说服的方法 69. 善于利用修辞的语言 70. 说服艺术中的“登梯”效应 71. “登门槛”效应的应用 72. 巧妙利用对方的心理定式 73. 借助对方的高尚动机进行说服 第七章 化解敌意，拉近距离 ——让人喜欢自己的心理学常识 74. 突出对方的重要性 75. 赞美是最受欢迎的礼物 76. 不去责怪对方是明智之举 77. 适当地谦卑一些 78. 让对方提出可以选择的方案 79. 想办法建立私人之间的信任 80. 请求他人帮个小忙 81. 维护他人的自尊心 82. 迎合对方特别的习惯 83. 人们普遍喜欢志同道合的感觉 84. 共同体验可以缩短彼此的距离 85. 让别人感觉自己很重要 86. 记住别人的爱好 87. 关心他人最关心的事情 88. 人人都渴望被别人所认同 89. 人人都希望能够掌控形势 第八章 了解职场，愉快工作 ——职场相处的心理学常识 90. 要让领导喜欢自己，聚会时最好坐在角落里 91. 与上司保持适当的距离 92. 对上司表示由衷的敬意和钦佩 93. 当上司遭受挫折时，与他站在一起 94. 读懂领导的眼神，了解领导的心思 95. 对于听惯奉承话的人，偶尔来个批评 96. 向上司提要求也要掌握技巧 97. 摆正自己的位置，不要越权 98. 切忌在领导面前自我表现过度 99. 以身作则的影响力比单纯的教导更大 100. 背后说人好话事半功倍

章节摘录

自卑意味着自信心的丧失。

自卑感是一种缺乏自信的情绪体验。

自卑感的出现，往往是对自我潜能的估计不足，从而丧失了自我胜任能力的信心。

心理学家认为，在活动中经常遭受失败和挫折是产生自卑心理的根本原因。

自卑的人，大脑皮层长期处于抑制状态，很少有欢乐和愉快的良性刺激转化，中枢系统处于麻木状态，体内各个器官的生理功能得不到充分的调动，无法发挥他们应有的作用，进而出现反应迟钝、记忆力减退、面容憔悴等征兆，也就是说这种不利于健康的有害心理，会促使人生道路常走向下坡。

自卑是缺乏魅力的根源，自卑的人容易轻视自己，看不起自己，进而限制自己。

其实，有自卑心理的人，并不一定就是本人具有某种缺陷或者短处，更多的是不能说服自己，常把自己放在一个低人一等、不被自己喜欢，进而演绎成别人看不起的位置，并由此陷入不能自拔的境地。

那么，我们应如何避免受自卑心理的限制呢？

(1) 从找到自己的兴趣开始人总是习惯以他人作为镜子来认识自己，也就是说喜欢根据他人对自己的评价来认识自己的长短优劣。

如果他人的评价较低，那么就会降低对自己的认识，出现自己低估自己的现象。

当发现自己越比较越不如他人时，会更加泄气，从而产生强烈的自卑感。

对此，我们不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列举出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略，这样就会发现自己有很多优点，并且针对自己的缺点和不足，可以保持客观和理智的态度，凡事不求全责备，不把不足的地方看得过于严重，从而以积极的心态去面对客观的现实，自卑自然会失去滋生的温床。

### 编辑推荐

《20岁以后要懂得的100个心理学常识》编辑推荐：心理学能够改变人的日常生活，心理学更能改变人的前途。

一个懂心理学并善于运用心理学的人，不仅能够改善自己的精神状态，提升自己的思想境界，还能通过外在的表象来看透他人的内心，掌控他人的行为，提升自身的交际能力。

br 20岁以后要懂得的100个心理学常识，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学常识铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

br 人生最大的智慧就是能够读懂自己，能够洞察对方的心灵。

而这，需要借助心理学知识才能够实现。

100个心理学常识，帮助你增长智慧，从而让你更好地驾驭自己的人生。

br 20几岁，正是决定一生的时候。

只要我们用心理学知识武装自己，就能够轻松地面对人生中的任何困难，就能够摆脱困扰，实现自己的目标。

br 懂得心理学才能够改变自己，影响他人 br 心理学是社会科学中最实用、最贴近生活的学问

br 100个通俗的心理学常识，揭开各种行为背后的秘密。

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>