

<<大脑短路心理学>>

图书基本信息

书名：<<大脑短路心理学>>

13位ISBN编号：9787219071649

10位ISBN编号：7219071647

出版时间：2011-2

出版时间：广西人民

作者：童小茜

页数：248

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>

<<大脑短路心理学>>

前言

前言看到这个题目，可能有人会很不服气：啥？

我的脑子进了水？

我是有名的“OL一族”、“白骨精”、“杜拉拉”，精明能干温婉明慧，我的脑子能进水？

我看是作者你的脑子进了水吧。

好吧，那么请参照以下内容对照一下，看看你的脑子是转个不停呢，还是晕晕乎乎正在进水的边缘，或是已经在无意当中变成了水汪汪一片。

你有没有每天都很忙碌，但是一天下来发现自己好像黑熊掰玉米，最后什么事都没有做出结果？

你有没有沉迷于偷菜贴条停车，每天起五更爬半夜，守在电脑前就为了偷到一棵虚拟的“人参”？

你有没有觉得出门的时候家门一定没锁好，窗户一定没关严，到了公司手一定没洗净，甚至一定要数清楚对面的大厦有多少层？

你有没有觉得坐在你对面的那个家伙特别不顺眼，天天盼着她穿高跟鞋崴脚、丝袜在路上破掉、业绩没有你好、早晚被老板炒掉？

你有没有习惯把所有工作都向后拖延，不拖到最后一刻绝对不动手，甚至晚上睡觉也是能多晚就多晚，天天早晨睡眼惺忪去上班？

你有没有遇到烦心的事就大吃个不停、购物个不停、狂哭个不停、无理取闹个不停？

你有没有天天守在电脑前，把所有的休息时间都“贡献”给了网络游戏、博客、淘宝、豆瓣，休息日宁可吃泡面玩电脑也不愿出去享受明媚的好阳光？

你有没有把洗面奶当成了牙膏、把手机当成了钥匙包、把重要文件扔进了废纸篓、把休闲杂志当成了会议资料？

你有没有总是羡慕别人的工作环境、别人的工资、别人的同事和上司，甚至别人的老公也要比自己的好？

你有没有觉得周围的一切都让人厌倦，天是灰的，风是热的，地是脏的，人是多的，同事们都是SB，到处是神一样的对手和猪一样的队友？

你有没有觉得，其实你比“芙蓉姐姐”和“凤姐”更有才，也比她们更“S形”，更“六百年难出一个”，所以应该比她们更出名？

……其实脑子进水还有很多标志，以上只是最有代表性的几个，如果选择“是”的数量为0，恭喜你，请放下这本书，去选一本更适合你的吧！

如果选择“是”的数量在1和3之间（包括1、3），那么你最好买下这本书，趁着还在脑袋进水的边缘，让自己及时远离水。

如果选择“是”的数量大于4（包括4），那么你还犹豫什么？

！

快翻书解决你的问题吧，因为你的脑子已经水汪汪一片啦！

脑子进了水应该怎么办？

很简单的八个字——兵来将挡，水来“光晒”。

其实，脑子的水源自我们的心理，心理虽然看不见摸不到，但它和身体一样，也需要我们的时时呵护，需要运动和健康。

如果心理出现了各种各样的“小感冒”和“小发烧”，我们的脑子就会变得水汪汪的，我们的行为就会变得很“杯具”，如果不及时调节心理的小毛病和小障碍，任小毛病自由发展，等到脑子里洪水滔天的时候，恐怕你的人生真的就要变成“茶几”咯！

2010年流行一句话“你的心里能不能阳光一点啊”，因为只要心里充满阳光，就能让我们晒干水、远离水，让我们的脑子永远干爽清晰，做聪明伶俐的职场达人！

所以，让我们用心里的阳光晒干脑子里的水吧！

<<大脑短路心理学>>

内容概要

本书用通俗易懂的趣味心理学，科学地分析为什么脑子会进水，什么情况下脑子容易进水和如何防止脑子进水等问题。

每篇前面都有“场景描述”来引导读者更快融入书中，每篇后面附有“小测试”和“心里阳光的小秘诀”，让读者在轻松地读这些趣味心理学的时候，发现自己的心灵和生活都在慢慢改变，脑子已经干爽清晰了！

脑子进水会让我们的行为变得很“杯具”，如果不及时调节心理的小毛病，等到脑子里洪水滔天的时候，恐怕你的人生就变成“茶几”咯！

想知道为什么有时候你有点儿秀逗、有点儿不靠谱、有点儿十三点吗？

想知道同事和老板一举一动一言一行背后的潜台词吗？

另类心理解读，让你变成脑子干爽、心理超级健康的“江湖”达人！

<<大脑短路心理学>>

作者简介

童小茜，图书编辑、国家二级人力资源管理师、国家二级心理咨询师，接受过尚德机构400学时心理学专业培训。

目前正在北京阿玛尼心理分析研究与咨询中心心灵工作坊接受深度培训。

曾编辑《家庭心理医生》等书。

<<大脑短路心理学>>

书籍目录

第一章 浮躁，让你的脑子在工作中进水

- 1.1被拒绝的pizza很无辜——注意力不集中的牺牲品
- 1.2偷菜的“杯具”——在枯燥的生活中寻找刺激
- 1.3总觉得背后有双眼睛在盯着我——无法遏制的敏感
- 1.4握在手上找不到的手机——心理的盲点体现
- 1.5把身份证当公交卡狂刷——“星期一上班症候群”
- 1.6“你真像杨二车娜姆”——跟老板说话太紧张的下场
- 1.7明天到期却只写了两个字的策划案——“我们都是拖延症”
- 1.8每天上班第一件事就是擦桌子一个小时——你“被强迫”了知道吗
- 1.9怎么办怎么办怎么办——无法遏制的焦虑
- 1.10上班时我就是不想工作——“GPS定位”出了问题
- 1.11这么多粉红色的“毛爷爷”我能带回家吗——脑子里有个恶魔叫“贪婪”
- 1.12“白骨精”孕妇——你离抑郁症有多远

第二章 疲惫，让你的脑子在人际交往中进水

- 2.1别人都在说我的坏话——心理压力过大的体现
- 2.2别人待的公司总是比我的好——嫉妒和攀比的“杯具”
- 2.3公司里90%的同事都是SB——人际关系的失败
- 2.4最爱听办公室的八卦——别人的囡事为何让我更开心
- 2.5我会讨厌你到地老天荒的——首因效应让他的形象从未改变
- 2.6他是我罩的，怎样？
——同体效应让自己人永远都有好人卡
- 2.7听说了吗，他昨天下蛋了——三人成虎的从众心理
- 2.8一粒老鼠屎坏掉一锅粥——大家脑子都进水了
- 2.9老板前一条虫，老板后一条龙——你已经患上“惧上症”了
- 2.10敢惹老娘就死给你看——STOP!你又冲动了
- 2.11脾气像火药似的一点就着——压力好大脑袋快要爆炸
- 2.12都是香水惹的祸——遭遇脑子进水的同事

第三章 倦怠，让你的脑子在生活中进水

- 3.1被当成牙膏的洗面奶——我们的早晨一成不变
- 3.2被误当成优惠券扔掉的百元大钞——我们忽略的细节
- 3.3厨房里那些进水的事儿——只有两个字“乏味”
- 3.4将雨伞打进楼道——惯性思维在作怪
- 3.5走了N远又回去检查门锁——慢性强迫症愈演愈烈
- 3.6口误，又是口误！
——是有口无心还是潜意识的表现？

- 3.7居然还有八个淘宝的包裹在路上——购物狂也是病
- 3.8每个人都应该爱我才对——否则就死给他们看
- 3.9只有幻想才能令我开心——逃避现实是生活的鸦片
- 3.10总想摔东西哭一场来发泄——女人水吧水吧不是罪

第四章 工作和生活都需要新鲜感

- 4.1日复一日的生活容易让你的脑子进水
- 4.2用心体会生活的美丽
- 4.3运动让你的四肢更敏感
- 4.4把音乐当做药方，放飞你的心情

<<大脑短路心理学>>

4.5 You are not Superman，由内而外找到自我

4.6 直面跳槽，你碰到天花板了吗？

4.7 落霞与孤鹜齐飞，自信与自卑同在

4.8 要握手还是打一场架，up to you！

4.9 如果生活很残酷，那么就用快乐一刀干掉它

第五章 缺水或者补水

5.1 聪明人偶尔装一下进水会让人觉得可爱

5.2 在尴尬的场合有人脑子进水是缓和气氛的绝佳方式

5.3 进水后，不同星座的你会变成什么样的“水货”？

5.4 “水货”的幸福人生

5.5 从美丽的角度看待工作

5.6 偶尔进了一次水？

没什么大不了，微笑

5.7 让我们一起高呼“水水更健康”！

<<大脑短路心理学>>

章节摘录

第一章 浮躁，让你的脑子在工作中进水1.1被拒绝的pizza很无辜——注意力不集中的牺牲品【场景描述】

【场景一：“某某公司pizza一份，地址是……”场景二：等外卖的时候我和小A聊天中。

场景三：外卖到了，外卖员问我们：“这是你们的外卖吗？”

”“不是！”

”我和小A异口同声地回答。

场景四：“你们这边是某某公司吗？”

这是你们的pizza吗？”

”“不是！”

”我异常坚定地回答。

场景五：外卖员很郁闷地边走边打电话给店里。

我们继续聊天。

场景六：才想起……“啊！”

别走，我们的pizza！”

”我狂追……Pizza很无辜，外卖员很无辜，我们是不是也很无辜？”

不，我们会耸耸肩说：见鬼，我们的脑子真是进水了！”

有时候我们会一直默念一串电话号码，熟到不能再熟，用的时候却总是想不起来。

有时候我们会在写文章时写到某个字却卡了壳，怎么也写不下去。

有时候我们见到一个人，热情洋溢地聊了半天，扭头却说：这人是谁？”

有时候我们聊天聊得正起劲，却突然死活想不起来自己下一句要说点啥。

我们为什么会人在这里，心在别处？”

我们为什么会言不由衷，词不达意，不知所云？”

我们为什么心神不宁，焦躁不安，迫不及待？”

我们的脑子进水的情况时有发生，这一点你无法否认——只要有浮躁这种情绪在，就会有N多心不在焉的情况发生。

“浮躁”的解释是轻浮急躁。

与其相近的词语还有狂躁、躁动、躁郁。

浮躁指轻浮，做事无毅力，见异思迁，总想投机取巧，终日无所事事，脾气大等。

可以说，浮躁是现代社会普遍存在的一种病态心理表现。

浮躁者通常表现为心神不宁、焦躁不安、盲动而冒险。

那个可怜的被拒绝了了的pizza，虽然事后我们努力去追了回来，但因为几分钟的差距，它的口感可能已经大不如刚才，甚至是为了节省时间才叫的外卖，反而因为这一折腾浪费了更多的时间。

我们还会被外卖员在心里鄙视一句“有病”！”

天知道，我们觉得自己有多冤枉多无辜！”

其实，我们只是想做到更好，结果却事与愿违。

有一首歌叫《越单纯越幸福》，我想说的是“越浮躁越进水”。

我们越是想做更多的事情，越是想像一条章鱼一样握住更多，我们就会越容易失去更多。

就好像我们用力握一把沙，最后会发现，所有的沙都从指缝间溜走，最后的结局很“杯具”。

所以，别急着拥有一切，那句土得不能再土的话说“是你的迟早都是你的，不是你的永远都不属于你”。

写好这个文案再想下一个，OK？”

搞定这个客户再搞下一个，OK？”

刚刚跳槽三天请适应一下这个新“龙潭”再去想下一个“虎穴”，OK？”

浮躁的时候请先深呼吸，锻炼一下你的注意力吧，拿一块表，聚精会神地关注表针的移动，把其他任何不靠谱的想法都丢一边，坚持十分钟。

什么？”

<<大脑短路心理学>>

做不到？

两分钟就跑到爪哇国去了？

那么，从现在开始练习，练习到做到为止，否则，你的脑子里将会一直充满水！

兵来将挡，水来土掩，脑子一旦进水还是要一块名为“冷静”“集中”的土去掩，千万不要被水冲昏了哦。

【心理阳光的小秘诀】如果你发现自己常常会注意力不集中，不妨尝试以下办法。

每天上班前，在笔记本上写清楚自己要做的事情，做完一件事就画一个钩，再继续做下一件事。

每天下班前，检查一下自己的记录，看看是否按计划完成了要做的事情。

不要同时做两件以上的事情，当然，对于繁忙的“OL一族”来说这点很难，但请把工作分成紧急而重要、紧急而不重要、重要而不紧急、既不紧急又不重要几个等级，区别对待。

每晚临睡前做十分钟冥想式瑜伽，有助于提高注意力，还可以帮助你更好地睡眠。

【小测试】你的注意力还集中吗？你是不是总是心不在焉，心绪不宁？

做做下面的测试题吧，看看你注意力不集中的毛病有多严重。

【测试方法】以下题目，请回答“是”或者“否”。

1、2、4、5、6、8、10、13、14题：回答“是”得1分，回答“否”不得分；3、7、9、11、12题：回答“是”不得分，回答“否”得1分。

最后算出你的总分。

【测试开始】1.你在认真做事时，是不是常常能听到周围的人的谈话？

2.你的朋友们时常捉弄你吗？

3.你有没有经常因为粗心大意而办错事？

4.当你穿过马路时，是否会仔细看是否有车经过？

5.你是否在路边捡到过钥匙或钱等物品？

6.一周前看过的电影，你还能想起电影中的细节吗？

7.当有人打断你看书、看电视或做其他事情时，你是否会生气？

8.你是否能很快找到要找的东西？

9.当突然听到有人惊叫时，你是否会哆嗦一下？

10.在超市付过款后，你是否喜欢在收银台旁边核对找回的零钱数？

11.你是否曾经把一个人当成另一个人过？

12.你是否因专心打电话或与人聊天而坐过站？

13.你早晨是否能不用闹钟而自然醒？

14.你是否能准确地说出家人的生日？

【心理评析】11分以上：说明你是一个非常仔细的人。

你能够很容易地集中注意力，做事效率非常高。

你的记忆力和注意力让很多人羡慕——要知道，这可不是人人都能做到的。

8~11分：说明你比较善于集中注意力。

如果能加强这方面的训练，你的注意力会更上一层楼。

3~7分：说明你的注意力刚刚及格。

你有两种可能，一是注意力会变好，一是注意力会越来越差，这取决于你是否能正确意识到自己的注意力的问题，并想办法解决。

3分以下：很遗憾，你的注意力太糟糕了。

你习惯于做事拖拉，你很容易被外界环境所干扰，你是个常常会思想开小差的人，在朋友们看来，你一点都不靠谱。

……

<<大脑短路心理学>>

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>