

<<20几岁必须要知道的心理学常识>>

图书基本信息

书名：<<20几岁必须要知道的心理学常识>>

13位ISBN编号：9787502176532

10位ISBN编号：7502176535

出版时间：2010-5

出版时间：石油工业出版社

作者：心之也

页数：244

字数：233000

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>

## <<20几岁必须要知道的心理学常识>>

### 内容概要

心理学是一门研究人的心理活动规律的科学。

心理学者尽可能地按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）。

人与人有什么不同？

为什么会有这些不同？

研究人的人格或个性（包括需要、动机、能力、气质、性格和自我意识等）有什么不同？

通过这些研究和总结，得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。

心理学常识是一些关于心理活动规律的一般性知识。

懂得了心理学常识，不一定能了解别人的心理，但至少可以了解自我。

为什么我们总是抱怨别人、抱怨这个社会？

为什么我们时不时就会悲观、生气？

为什么我们总是显得浮躁而焦虑？

这是我们的情绪出了问题。

为什么我们会内向而又孤僻？

为什么我们会自负而又懒惰？

为什么我们会自卑而又有偏执的倾向？

这是我们的性格不完善。

为什么我们在通往成功的路上会有侥幸的心理？

为什么我们会发牢骚又爱嫉妒别人的成功？

为什么我们总是找不到自己的定位？

我们的行为透露出我们怎样的一种心理？

既然是常识，就会涉及到生活的方方面面。

交际有交际的心理，职场有职场的心理，婚恋有婚恋的心理，记忆有记忆的心理，连消费也有心理。

## <<20几岁必须要知道的心理学常识>>

### 书籍目录

- 第一章 心理诊断——20几岁必须要真正认识自己
  - 从众心理——你在跟风的时候就迷失了自我
  - 希望效应——自己给自己的梦想
  - 比伦定律——失败也是一种机会
  - 鸟笼效应——防止惯性思维左右你
  - 自我知觉——做你最适合的事
  - 心理健康——你的心理有问题吗
- 第二章 掌控情绪——20几岁必须要驱除情绪的困扰
  - 焦虑——是什么使你不快乐
  - 抑郁——正在摧毁我们的精神
  - 报复——毁灭你的“海格力斯效应”
  - 生气——拿别人的错误惩罚自己
  - 悲观——你的生活失去了色彩
  - 冲动——会毁灭你的魔鬼
- 第三章 性格是命运的调剂师——20几岁必须要知道的性格心理学
  - 内向——你的心灵之窗是关闭的
  - 自私——除了自己，你心里还有谁
  - 自负——孤芳自赏的陷阱
  - 懒惰——把成功锁在了门外
  - 失信——一辈子都很寂寞
  - 偏执——病态的人生
  - 孤僻——装在套子里的人
- 第四章 拒作“瘾型人”——20几岁必须要知道的行为心理学
  - 暴食症——一种两难的行为选择
  - 恋物癖——欲罢不能的心理障碍
  - 恋童癖——强者对弱者的暴力
  - 整形癖——幻丑症带来的强迫行为
  - 厌食症——美丽不等于幸福
  - 异装癖——是“个性”还是心理障碍
- 第五章 心扉别再静悄悄地开——20几岁必须要知道的交际心理学
  - 禁果效应——吸引对方的注意力
  - 第一印象效应——好的开端是成功的一半
  - 近因效应——巧变不快为好感
  - 互惠原则——你帮助别人，别人才会帮助你
  - 投射效应——社交干涉心理讨人厌
  - 名片效应——拉近心理距离的法宝
  - 距离法则——人人都是独立的个体
- 第六章 用“心”铺就成功坦途——20几岁必须要知道的职场心理学
  - 职业倦怠——你是否开始讨厌你的工作
  - 酸葡萄心理——坦然面对职场之失
  - AQ——你的心理承受能力有多强
  - 办公室生存——你与同事之间的“心”较量
  - 齐加尼克效应——是什么夺走了你的轻松
  - 青蛙效应——晋升的最大敌人
  - 习得性无助——职场中的致命心理

## <<20几岁必须要知道的心理学常识>>

强迫症——人在江湖，身不由己

冷热水效应——职场中的“心”招

应激——多给自己一点正面暗示

第七章 爱情是人生的纪念碑——20几岁必须要知道的婚恋心理学

闪婚——生理早熟心理不成熟

闪离——缺乏宽容心的豆腐渣工程

毕婚族——你的心理婚龄到了吗

不婚——一个人的寂寞不精彩

婚外恋——危险的爱情游戏

大龄未婚——想爱却怕受伤害

恐婚——婚姻离我们越来越远

性骚扰——我们该如何保护自己

丁克家庭——两个人的世界不热闹

第八章 打开信息储存的密门——20几岁必须要知道的记忆心理学

失忆症——我们的过去空白了

感觉记忆——凭感觉就能增强记忆力

艾宾浩斯遗忘曲线——怎样防止遗忘

自我参照效应——和自己有关的才能记住

注意力——记忆的准备状态

第九章 我的地盘我做主——20几岁必须要知道的消费心理学

攀比心理——只会让压力升级

超前消费——明天的钱也得自己挣

感性消费——我喜欢的就是最好的

体验消费——我们理想中的消费方式

个性化消费——就是要不一样，我有我的风格

成就消费——包装就是身份，缔造“白领消费一族”

偶像效应——我喜欢，我愿意

购物狂——你的疯狂值多少

遗憾消费——现代人的“遗憾”病

## <<20几岁必须要知道的心理学常识>>

### 章节摘录

插图：这就导致了一种从众心理，通俗地说就是“人云亦云”、“随大流”：大家都这么认为，我也这么认为；大家都这么做，我也这么做。

这是一种没有主见或者不相信自己的表现：别人买这种衣服，我也去买；别人用这种手提包，我自己也要拥有一个。

就是在这种从众中，导致了自我的丧失，更为严重的是有时还会导致了一种不良社会风气的产生。

十字路口，红灯亮了，行人纷纷驻足，一个人忍耐不住往前闯，一个，两个，三个，终于，大家一起闯了过去，独自留在斑马线这边的那个人，反而成了别人眼中的“傻瓜”；大街上，赫然可见“禁止停车”的字样，不知何时，一辆车停了过去，很快，两辆，三辆，四辆，大街终于成了停车场；服务窗口前，长长的队伍，有条不紊，有一个人耐不住了，加塞，接着就是连锁反应，窗前马上乱成一锅粥；公共场所，清爽整洁，第一个游客随手扔下第一张纸屑，第二个游客便扔下一个矿泉水瓶，第三个游客习惯性地吐下一口痰，半天不到，这里成了垃圾场。

## <<20几岁必须要知道的心理学常识>>

### 编辑推荐

《20几岁必须要知道的心理学常识》虽然以心理学经典理论为基础，但其主要内容都是年轻人非常熟悉的话题，再加上丰富的语言，使得年轻人在阅读时总能找到自己的影子。

《20几岁必须要知道的心理学常识》就像一位细致入微的心理咨询师在身边为年轻人排忧解难，所以说，那些郁郁不乐的年轻朋友们要读一读《20几岁必须要知道的心理学常识》。

无论是认识自我，还是职场交际；无论是性格情绪，还是记忆消费，都会受到心理学的影响。

如果我们能轻松地调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地面对问题；如果我们能轻松地了解别人的行为，就可以实现完美的交际。

学好心理学可以让我们在性格、社交、婚恋、事业等诸多方面占尽优势，游刃有余。

20几岁，是一个什么概念？

20几岁，能干什么？

20几岁正是走上社会的时候，20几岁正是事业起步的时候。

20几岁也是必须要知道一些心理学常识的时候。

20几岁，掌握的心理学常识决定你未来事业的成功与失败。

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>