

<<60天玩转心理学>>

图书基本信息

书名：<<60天玩转心理学>>

13位ISBN编号：9787505425552

10位ISBN编号：7505425552

出版时间：2011-1

出版时间：朝华出版社

作者：包萧红

页数：285

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>

## <<60天玩转心理学>>

### 内容概要

《60天玩转心理学》以心理学的研究目标、心理学要解决的问题、心理学到底有什么用为依据划分为六章，精心选择了最有意思、流传最广的60个心理定律。

<<60天玩转心理学>>

作者简介

包萧红：女，1974年生人，中国古代文学硕士，国家三级心理咨询师，长期关注青少年心灵成长，在《北京青年报》《心理与健康》等报刊杂志发表文章多篇，编撰有《十八而丽——给18岁女孩的丽质心语》等图书。

<<60天玩转心理学>>

书籍目录

前言 导读 第一章 认识你自己——心理学在研究什么 Lesson 1 巴纳姆效应：你能解开斯芬克斯之谜吗  
Lesson 2 冰山理论：看看“冰山”下面有什么 Lesson 3 马斯洛需求层次理论：你到底需要什么  
Lesson 4 狄德罗效应：停下来，才能享受 Lesson 5 感觉剥夺实验：彻底“静一静”怎么样 Lesson 6  
从众效应：“随大流”是好是坏 Lesson 7 角色效应：我们都是演员 Lesson 8 习得性无助：在失败  
中学习，不要学习失败 Lesson 9 墨菲定律：完美的人生很无趣 Lesson 10 隧道视野效应：从隧道中走  
出来 小测验：看看你是哪种人 第二章 完善你自己——心理学要解决什么 Lesson 11 皮格马利翁效应  
：期待创造奇迹 Lesson 12 马太效应：通过从平庸到卓越的“瓶颈” Lesson 13 瓦拉赫效应：经营自己  
的长处 Lesson 14 21天效应：让习惯成为最好的仆人 Lesson 15 齐加尼克效应：从重压之下抬起头  
Lesson 16 改宗效应：“好好先生”为什么不吃香 第三章 心理学指导你做情绪的主人 第四章 心理  
学帮助你成为交际高手 第五章 心理学能够让学习和工作变简单 第六章 我们可以用心理学轻松处世

## &lt;&lt;60天玩转心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 认识你自己——心理学在研究什么 Lesson 1 巴纳姆效应：你能解开斯芬克斯之谜吗

也许你觉得，斯芬克斯之谜并不难破解，不就是一个智力游戏吗？

比一般的“脑筋急转弯”简单多了。

如果你这样想，就把事情简单化了。

这个谜语虽然只涉及人的生物属性，但它却触及到了“认识你自己”这个世界上最难的问题。

早在两千多年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上。

然而时至今日，对人类来说“认识自己”仍是一个遥不可及的梦想，而这正是心理学研究的最主要的问题之一。

心理学是以正常人的心理活动为对象，阐述心理活动最基本规律的科学。

因此可以说，心理学是研究我们的心理现象发生、发展和活动规律的科学。

学习心理学，会让我们的心理活动多一份认识 and 了解。

别看我们经常说，我最了解我自己。

实际上，我们对自己的认识是非常模糊的。

我们在面对自己时，很容易受到来自外界的信息的暗示，不会像对待别人那样客观，因而很容易出现认识的偏差。

心理学上有一个著名的“巴纳姆效应”，这个效应是以一位广受欢迎的魔术师肖曼·巴纳姆的名字来命名的。

肖曼·巴纳姆曾经说：他的节目之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以每一分钟都有人上当受骗。

巴纳姆效应告诉我们，人们倾向于认为一种笼统的、一般性的描述十分准确地揭示了自己的特点。

在日常生活中，我们既不可能每时每刻都反省自己，也不可能总把自己当做“别人”来观察。

正因如此，我们对自己的认识往往是很肤浅的，很容易迷失在环境当中，并把他人的言行作为自己行动的参照。

有位心理学家曾经针对这一效应做过一个实验。

他让一群参试者做了一份人格调查表后，拿出两份调查结果让参试者判断哪一份是自己的。

这两份中的一份是参试者自己的测试结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。

让人惊奇的是，参试者竟然认为后者更准确地表述了自己的人格特征。

如果你觉得这还是有些难以理解，我们再举个例子。

下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

你非常希望别人喜欢并尊重你。

你经常会自我批判，怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。

你有一些能力还没有发挥出来，而这些能力可以成为你的优势；但你也有一些缺点，不过一般来说你都可以克服它们。

你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。

你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。

.....

<<60天玩转心理学>>

编辑推荐

简单、好玩的心理学，实用、科学的入门书

<<60天玩转心理学>>

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>