

<<影响人生的118个心理习惯>>

图书基本信息

书名：<<影响人生的118个心理习惯>>

13位ISBN编号：9787506452410

10位ISBN编号：7506452413

出版时间：1970-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张毅

页数：260

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>

## <<影响人生的118个心理习惯>>

### 前言

不合情宜的愿望，超出规则的索取，皆为人性的弱点。

人们常说，世界上最难的就是了解人的内心世界。

的确，我们每一个人的内心世界往往都是广阔而幽眇的，很多时候我们不知怎么的就会有一些奇怪的想法；而有的时候我们明明知道该怎么做，但是做出来的事情却又大相径庭；为什么对别人先否定后肯定、先抑后扬，最容易给人好感；为什么当一种愿望无法得到满足，有时人们会用其他愿望来代替它；为什么当别人答应了你的小要求，就比较容易答应你后面的大要求……那是因为在我们的每一个人的内心里都隐藏着一个无比神秘和深不可测的“心理世界”。

毫无疑问，这个神秘的“心理世界”通过影响我们的思想和行动。

进而影响着我们每一个人的生活和事业。

是的，也许当我们在人生道路上碰到挫折，为了摆脱困境而苦苦挣扎的时候，我们曾经翻阅了无数教导人们如何成功的书籍资料，寻遍了各种引导成功的道路，但是，因为我们忽视了我们的内心，忽视了心理世界对我们的作用和影响，因此，我们始终也找不到方向。

随着时间的流逝，我们由激情变得盲目，由盲目变得迷失，又由迷失变得消沉……所以，我们要想真正地战胜自己，了解我的世界，不会在错综复杂的人性丛林中迷失自己，我们就需要认识那些影响着我们生活的心理习惯，掌握其中的奥秘和增强智慧，只有这样我们才能够真正地理解支配人类行为和人类行为的黄金法则，最重要的是，我们的命运也将随之改变。

《影响人生的118个心理习惯》精选的118个心理习惯，涵盖了个人生活和进步的各个方面，同时又从许多日常现象和日常行为出发，带你一步一步迈入有趣而实用的心理学殿堂。

心理学是一门与日常生活紧密相关的学科。

日常生活、工作中的许多现象，背后都受到心理学规律的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了；人的行为背后也往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓；有一些心理学规律，可以帮助我们更好地处世为人，但我们却不一定能将它们总结出来。

因为心理学的特点是，它深深隐藏在生活的表象之下，支配着人们的行为，却不容易被人所发现。

此书有三个功能：一是帮助我们了解自己，包括认知、个性、情感、生理等方面；二是帮助我们更好地处世，因为它为我们提供了人际交往的规律和技巧；三是帮助我们更深地认识社会，了解人处在群体和社会中的心理规律。

此书是一本心理学的趣味入门读物，它不同于心理学理论著作的深奥晦涩，它对有趣味的故事和生活中司空见惯的现象，用深入浅出的心理学理论来阐释，使读者在轻松、愉悦的阅读中了解许多心理学的基本知识。

此书可以帮你了解日常现象背后的心理学原因，给你提供一些有利于自己的为人处世方面的心理学原则，并使你对生活的观察从此多出一个心理学的角度。

## <<影响人生的118个心理习惯>>

### 内容概要

《影响人生的118个心理习惯》是一本心理学的趣味入门读物，精选的118个心理习惯，涵盖了个人生活和进步的各个方面，同时又从许多日常现象和日常行为出发，带你一步一步迈入有趣而实用的心理学殿堂。

《影响人生的118个心理习惯》可以帮助我们了解日常现象背后的心理学原因，帮助我们了解自己，包括认知、个性、情感、生理等方面；帮助我们更好地处世，为我们提供人际交往的规律和技巧；帮助我们更深地认识社会，了解人处在群体和社会中的心理规律。

## &lt;&lt;影响人生的118个心理习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 影响人们自我认知的心理习惯旁观者清，当局者迷得陇望蜀，永不知足气质决定行为态度决定一切人们往往容易自我原谅江山易改，本性难移意志会影响成败人人都会渴望尊重人容易破罐子破摔需要不断挑战自我自古英雄多磨难人的本质是社会性体育能够健全性格第二章 影响人们社交应酬的心理习惯学会坦率地表白自己互惠原则是个永恒的法则第一印象常常决定成败近期印象是熟人交往的关键人们愿意与相似的人交往人们也愿与和自己互补的人交往相互喜欢的人容易相互吸引人们喜欢模仿和攀比别人人们对容貌美的人更有好感邻近的人会影响我们的思想有的时候无声胜有声与人交往一定要适度对人先抑后扬更易得到好感营造交际氛围有利于交际异性之间总是更容易相处人心如面，各不相同第三章 影响人们为人处世的心理习惯各司其职，各尽其责要扮演好不同的社会角色碰见认识的人比想象要容易用品德的力量征服他人道德动机的规律性有缺点的人有时会更可可爱人总是容易以己度人目标是不可或缺的渐进才容易实现目标学会放松才会赢由俭入奢易，由奢入俭难遵从时尚是人的天性人的天性倾向于竞争狄德罗效应的烦恼心理控制定律情感有时比利益更能打动人心设身处地理解别人很关键第四章 影响人们做事策略的心理习惯适当的选择才能做出最佳选择人总错认为可以控制偶然事物对比可以加强效果有时候空白会有更好的效果说谎来自于欲望的折射大小刺激定律角色深化会加强人的认识因喜好而产生时间错觉人都有“随大流”的倾向失之毫厘，谬以千里社会促进发生的原因社会促退发生的原因陌生感会让时间变长做事情总是在做的过程中效率最低抓住消费者的注意力才能赢第五章 影响人们情绪变化的心理习惯情感也需要适当地宣泄人总是会对禁止的东西感兴趣紧急情况会激发人的潜能兴趣决定着我们的意识内心生活丰富才让人不会寂寞厌恶情绪也有积极的作用失之东隅，收之桑榆强刺激可以让人走出心理误区不要一失足而成千古恨金钱会破坏人们做事的兴趣人的情绪可以相互感染好心情让人们更愿意帮助他人物极必反是一个自然规律不好的情绪总是会转移的吃不到的葡萄是酸的第六章 影响人们思维认识的心理习惯认识思维本身的特点心理暗示的作用突破定势思维才能推陈出新联想是创造力的重要因素鬼斧神工来自忘我境界有时无意注意可能更重要人对周围的注意是有选择的仔细观察才能做出正确判断认识的偏差会形成刻板印象爱屋及乌容易产生偏差整体大于部分之和加强记忆是有方法可循的死记硬背不如系统化感官协同让记忆效果更好人更容易记住感兴趣的事第七章 影响人们身心健康的心理习惯心病还需心药医不良情绪导致疲劳久而不闻其香不要让你的感觉被剥夺特殊心理状态能减轻疼痛依赖导致心理成瘾眼不见，心为净距离才会产生美感颜色影响心情有定律天气会左右人的心情噪音影响心理健康物理环境会改变人的心情第八章 影响人们管理能力的心理习惯责任分散会让人们冷漠旁观责任不明容易让个体消极怠工不可忽视的破窗理论人多才能力量大改变人生的马太效应点石成金的皮格马利翁定律权威更容易让人信服名人对社会有重要影响力人总有追求权力扩大的欲望情感与理性宣传定律单面和双面宣传定律嫉妒心理会使团队无从发展滥发脾气只能激化下属抵触心理先礼后兵容易让下属接受

## <<影响人生的118个心理习惯>>

### 章节摘录

古希腊著名医生希波克拉特观察到人有不同的气质。

他认为人体内有四种体液：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。

四种体液协调，人就健康；四种体液失调，人就生病。

希波克拉特根据各种体液在体内占优势的情况，把人的气质分为四种基本类型：（1）多血质的人，体液混合比例中血液占优势；（2）黏液质的人，体液中黏液占优势；（3）胆汁质的人，体液中黄胆汁占优势；（4）抑郁质的人，体液中黑胆汁占优势。

现代心理学认为，气质是人典型的、稳定的心理特点。

主要表现在情绪体验的快慢、强弱，表现的隐显及动作的灵敏或迟钝方面。

它是高级神经活动类型的外部表现，使每个人的整个心理活动的表现都涂上个人独特的色彩，在人与人之间的相互交往中显示出来。

前苏联心理学家达维多娃讲过一个故事，形象地描述了在同一情境中，四种基本类型的人不同的行为表现。

四个不同气质类型的人去剧院看戏，但同时都迟到了。

这时胆汁质的人就和检票员争吵，企图闯入剧院。

他辩解说，剧院里的钟快了，他进去看戏不会影响别人，并且企图推开检票员闯入剧场。

多血质的人面对这样的情况，立刻明白，检票员是不会放他进入剧场的，但是通过楼厅进场比较容易，于是就跑到楼上去了。

黏液质的人看到检票员不让他进入剧场，就想：“第一场不太精彩，我在小卖部等一会儿，幕间休息时再进去。

”抑郁质的人会想：“我运气真不好，偶尔看一次戏，就这样倒霉。

”接着就回家去了。

以上是四种气质人的典型特征。

前苏联生物学家巴甫洛夫说过：“气质是每一个人的最一般的特征，是他的神经系统最基本的特征。而这种特征在每一个人的一切活动上都打上一定的烙印。

”

## <<影响人生的118个心理习惯>>

### 编辑推荐

让我们跟随《影响人生的118个心理习惯》去发掘那些隐藏在人们无比神秘和深不可测的“心理世界”背后的那些故事吧！

世界上最难的就是了解人的内心世界。

的确，我们每一个人的内心世界往往都是广阔而幽眇的，很多时候我们不知怎么的就会有一些奇怪的想法；而有的时候我们明明知道该怎么做，但是做出来的事情却又大相径庭；为什么对别人先否定后肯定、先抑后扬，最容易给人好感；为什么当一种愿望无法得到满足，有时人们会用其他愿望来代替它；为什么当别人答应了你的小要求，就比较容易答应你后面的大要求。

<<影响人生的118个心理习惯>>

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>