

<<20几岁一定要懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁一定要懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787506473453

10位ISBN编号：7506473453

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：晓鹏，张浩 编著

页数：255

字数：251000

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几岁一定要懂点心理学>>

### 内容概要

人人都有心理方面的疑问，所以无论你是谁，无论你从事何种职业，都要了解一点心理学的知识。本书从心理学的角度，运用各种心理学原理，结合实际生活案例，对我们在生活、工作、社交中可能遇到的问题进行了详尽的解释，并提供了最为简洁、有效的解决方案，旨在帮助大家更好地主宰自己的命运，进而充实、幸福地过好每一天。

## <<20几岁一定要懂点心理学>>

### 作者简介

晓鹏，知名心理咨询师，一直致力于，心理学的学习研究，多有自己独到的见解，在捕捉生活缩影的同时，并将其转化为指尖的文字，著有畅销书《读心术——人际关系中的心理策略》等。

## <<20几岁一定要懂点心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 心理学常识——帮你寻找未知的自己

人格的结构：本我、自我、超我

性格类型：塑造属于你的个性

确立自尊：自尊=成功 / 抱负

社会角色：演好自身的角色

瓦拉赫效应：发挥自己的优势

依赖症：究竟离你有多远

进食障碍：从心理上找原因

洁癖症：太爱干净不是好事

自闭症：封闭的心窗如何开启

焦虑症：是什么让你不快乐

恋物癖：难以抵挡的尴尬诱惑

#### 第二章 趣味心理学——看穿现象背后的动机

潜意识心理：人为什么会做梦

第六感觉：有的人为什么可以预见未来

被需要心理：为什么被需要是一种幸福

逃避心理：为什么人在乘电梯时喜欢向上看

边缘系统：为什么说脏话让我们心里更痛快

私人空间：为什么大家都喜欢坐靠边的座椅

心理补偿：为何在外受气的人喜欢在家里耍横

责任扩散：困难面前，为何多数人都袖手旁观

巴纳姆效应：为什么现代人大都相信心理测试

没个性化：为什么看演唱会时会跟着大声唱歌

色彩心理：为什么蓝色汽车发生事故的率最高

#### 第三章 情绪心理学——今天你可以很快乐

情商指数：决定着你的幸福指数

海格力斯效应：你的肩上是否扛着“仇恨袋”

杜利奥定律：生活就要充满热情

刚柔定律：拿得起，更要放得下

气球定律：气大伤身，聪明的你不生气

压力阀效应：把自己从紧张情绪中解救出来

踢猫效应：别成为坏情绪的传递者

霍桑效应：适度发泄，然后轻装上阵

#### 第四章 社交心理学——好人缘让你事半功倍

邻里效应：交往越多越亲密

跷跷板定律：交友要遵循互惠原则

冷热水效应：交际中制胜的法宝

首因效应：第一印象很重要

曝光效应：朋友之间要经常走动

竞争优势效应：学会合作是交际之道

投射效应：交友时不要“以己论人”

比林定律：学会说“不”是一种智慧

人际关系定律：先倾听，后诉说

#### 第五章 婚恋心理学——点破情场中的迷津

#### 第六章 管理心理学——让管理走向智慧

<<20几岁一定要懂点心理学>>

第七章 职场心理学——高效能人是怎么炼成的

第八章 财富心理学——构建真正的富足人生

第九章 销售心理学——瞬间抓住客户的心

第十章 成功心理学——做有准备的成功者

后记：心理学，一门带给你幸福的材料

主要参考书目

## <<20几岁一定要懂点心理学>>

### 章节摘录

事实上，陈友亮是个堂堂正正的七尺男儿，而不是一介懦夫，否则身为局长的老丈人也不可能一眼就看上他做自己的姑爷。

而他必须忍耐，因为自己的岳父有恩于自己，他曾经许诺要好好地照顾他的女儿一生一世。他是男人，不能出尔反尔。

可是，人是感性的动物，这样的婚姻生活，让陈友亮感受不到任何家的温情。结婚5年了，老婆从没有给自己洗过一件衣服，做过一顿饭，就连夫妻生活，他都要看老婆的脸色行事。

每当想到这些，他的心理总是五味杂陈，说不出的酸楚。

家庭生活虽然不幸福，但老天对他还算公平，他没有辜负老丈人的期望，凭着自己的精明、能干，加上几年的历练，已经蜕变成职场中的高手，处理起事情来游刃有余。

老丈人退休没多久，他就被提拔了副局长，那年，他只有34岁，男人生命中金子般的年龄。这样一来，老婆为了防止他出轨，更是严加看管。

多年的忍耐似乎让陈友亮已经养成了习惯。

可是老婆就像上瘾的烟鬼，不找事就好像浑身不自在，总是疑神疑鬼老公跟单位的年轻女孩有染。最近一次更是夸张，当着很多同事的面，她竟然把新调来的一个女孩当众骂哭，可人家也不过是好心地为领导冲了杯茶水。

陈友亮忍无可忍，当场给了她一记耳光。

一巴掌下去，陈友亮和她都愣住了。

陈友亮有口难辩，那个无辜的女孩被拖下了水。

后来，用陈友亮自己的话说，他做了他这一辈子最为男人的一个选择，离婚。

这些年，他太累了，他不知道自己这么累到底为了什么，即便是为了报答老丈人当初的恩情，他这些年给他的女儿当佣人也够了。

他不但离婚了，还辞去了副局长的职务，简单地收拾行装，带上那个女孩远走他乡。

在那里，他和那个女孩经营了一家小小的超市，闲暇的时候，俩人便聊聊天，谈论一下今天或者明天的天气。

&hellip;&hellip;

## <<20几岁一定要懂点心理学>>

### 编辑推荐

《20几岁一定要懂点心理学》是一本通俗、易懂、有趣又不失深刻的心理学读物。如果你还站在心理学的门外，它将让你在轻松快乐中步入心理学的殿堂。

如果你对心理学一知半解，它会让你豁然开朗，更深刻地了解心理学。

如果你已经有了心理学基础，它同样会让你受益匪浅，爱不释手。

20几岁懂点心理学，能让你更早立足社会。20几岁你所掌握的心理学，决定你的人生成败。专为20几岁年轻人而做的一本新颖有趣、通俗易懂的心理学读物，帮助你运用心理学知识了解自身、洞察人生、解释行为，开启幸福生活的大门。

<<20几岁一定要懂点心理学>>

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>