

<<别偷懒你要学点心理学>>

图书基本信息

书名：<<别偷懒你要学点心理学>>

13位ISBN编号：9787508632551

10位ISBN编号：7508632559

出版时间：2012-4

出版时间：中信

作者：(英)丹尼尔·弗里曼//贾森·弗里曼|译者:金笙

页数：274

译者：金笙

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>

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 前言

生活中，你还遇到过比人类行为更加复杂、更加难以捉摸、更加神秘莫测的事情吗？要搞懂我们自身的想法都不容易，更不要提其他人的行为看起来是多么匪夷所思了。

我们不能忽视这些关于人类行为的奥妙：每时每刻，我们都需要对自己和别人的所作所想作出判断和决定(有时是下意识地)。

我该说什么？

我到底在想什么？

刚刚那个男的是不是怪怪地看着我？

我今天该穿什么？

这工作适合我吗？

我为什么记性那么差？

我的想法正常吗？

我是不是有必要关注一下孩子的行为举止问题呢？

我现在睡眠够吗？

我去请那个人喝一杯，怎么样？

为什么今天的感觉这么差？

接下来，我该做什么？

这真是令人纠结不已的巨大讽刺：明明是最熟悉的——我们自己和其他人——但往往也是我们最不了解的东西。

我们到底为什么会有这样的想法、感受或行为呢？

别人又为什么会这么想、这么做、有如此的感受呢？

我们到底应该怎么做？

遗憾的是，大部分人在大部分的时间里对这类问题都只能无奈地摊开双手耸耸肩膀。

本书将致力于为大家揭开这些与我们息息相关，却又云山雾罩的问题。

老实说，这本书并不能揭开所有的谜题，尽管已经经过那么多年的科学研究，但关于人类头脑的工作原理仍有很多未解之谜。

但情况也不像某些时候表现出的那么令人绝望，其实人类的大部分行为都有迹可循，要理解人类的行为，关键就在于这个专门研究人类思维的学科——心理学。

本书为你集中展示了目前人类行为研究领域中最最新、最尖端的心理学研究成果，而且绝对通俗易懂。

假如你曾对下列某些问题感到好奇，比如：男女之间有何差异？

人格对你的日常生活有何影响？

如何提高幸福感？

为什么我们在一些人眼里魅力十足，在另一些人眼里却乏善可陈？

人类大脑如何运作？

为什么我们会作出这样或那样的决定？

我们的记忆力如何工作(或为何怠工了)？

当我们产生快乐、悲伤或恐惧等感情时，实际上到底是怎么回事儿？

你会在接下来的篇章里了解这些有趣的问题。

我们会告诉你如何分析你自己和周围人的行为，我们会教你像心理学家一样思考，而不需要你特意去大学拿个心理学的学位。

假如你正巧在读心理学课程，我们仍可以保证你会对这本书有兴趣，因为这本书会用通俗易懂的方式为你提供心理学各大分支的最新思想理论荟萃，而且绝对权威可靠。

本书每一篇章都是独立的，无须按章节顺序阅读。

如果你对某个主题特别感兴趣，完全可以抢先阅读，然后再读其他感兴趣的章节。

我们的目标是将本书打造成一本有趣——当然也要有用——的书，会尽量克制使用理论和术语。

## <<别偷懒你要学点心理学>>

如果你有兴趣先简要地了解一下为本书提供了参考的各种临床研究和学术研究的結果，以及重要的研究数据，可以先翻到最后一章。

最后，请不要忘记，人类的头脑中不仅蕴藏着矛盾和巨大的谜团，同时还拥有无穷的想象力，五彩缤纷呈，永远不会缺少惊喜。

因此，本书的创作过程对作者来说是非常愉悦的经历。

正因如此(当然还有其他原因)，我们相信阅读本书也会给人以愉悦和受益匪浅之感。

人类心理学是一门强大且丰富多彩、精妙绝伦的科学，我们必须予以充分肯定，它当之无愧。

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 内容概要

是什么让我们感到幸福与悲伤？  
高智商的人就会长寿吗？  
你会怕高、怕蛇、怕血吗？  
你能答对哪种疾病的死亡率最高吗？  
目击证人的证词就一定值得相信吗？  
为什么可供选择的商品越多，我们反而越焦虑？  
在你眼中，数字“6”是红色的，周二是蓝色的吗？  
你的择偶标准是非诚勿扰还是美貌至上？

不止这些，困惑我们的问题还有很多，我们甚至经常会对自己的行为感到匪夷所思。这个世界上有形形色色的人，他们性格不同，行为举止各异。我们不但不真正了解跟自己关系最亲密的朋友、恋人与伴侣，事实上也不真正了解自己。

解答这些疑问，fbi靠的是神秘的读心术，而对我们这些普通的饮食男女来说，读读这本书就够了！  
《别偷懒，你要学点心理学》作者之一是荣获英国心理学最高荣誉戴维森奖的丹尼尔·弗里曼博士，他摒弃了教科书的枯燥乏味，代之以趣味心理测试和我们身边的生动案例，帮你重新认识自己，读懂朋友和爱人的心，聪明经营自己的日常生活和社会关系。

它虽然没有情感和励志书的热情似火，却是实实在在的冷浪漫！  
读完这本“有营养”的书，定会让你对自己和身边的人多一些了解，多一些改观。

《别偷懒，你要学点心理学》读者对象:大众读者、对心理学感兴趣的读者

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 作者简介

作者：（英国）丹尼尔·费里曼（Daniel Freeman）（英国）贾森·弗里曼（Jason Freeman）译者：金笙国际知名的心理健康研究学者，认知行为治疗最新代表人物，临床心理学高级讲师；2008年被英国心理学学会授予梅·戴维森奖，该奖项奖励那些对临床心理学的发展做出杰出贡献的人物，伦敦南岸大学及莫兹利英国国民健康保健制度国家信托基金会的临床心理学顾问，剑桥大学实验心理学专业毕业，于英国最大学院之一英国国王学院取得临床心理学博士学位。

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 人格：生活中的你是变色龙吗？

大五人格还是九型人格？

小测试：你是什么人格类型？

双胞胎的人格也不是一模一样的  
人格有正常与异常之分吗？

#### 第二章 智力：智商越高，人生成就越大吗？

IQ高1分，年收入会高出200美元  
智商、情商与其他  
为什么有些人的智商比其他人高？

给孩子报各种特长班有必要吗？

关于智力的百年谜思

#### 第三章 思考和决策：为什么我们会犯低级错误？

生活是没有最佳答案的游戏  
猜猜看，哪种疾病死亡率最高？

形形色色的怪诞行为与心理  
相信你的直觉

#### 第四章 记忆力：为什么我们更容易记住电影的结局，却忘记了它的情节？

我们的记忆力值得相信吗？

神奇的数字“7”  
超过1分钟的记忆就是长期记忆  
我为什么记性那么差呢？

目击证人的证词不十分可靠  
我们为什么会遗忘？

编故事是最简单的记忆方法

#### 第五章 感官与认知：为什么人类的世界五彩斑斓，充满天籁之音？

我们眼中的红布在公牛眼中不是红色的  
火车晚点时，为何先开走的总是你身旁的那一辆？

盲人重见光明后为何会对世界失望？

## <<别偷懒你要学点心理学>>

学英语时，读比看更有用

数字“6”是红色的，周二是蓝色的

第六章 动机与行为：为什么市面上有那么多励志类图书？

为什么甲先生是工作狂，而乙先生甘心做家庭煮夫？

比起高雅的歌剧，无厘头的肥皂剧更受欢迎

谁都抵挡不了快感的诱惑

你的择偶标准是非诚勿扰还是美貌至上

你每天辛苦工作的动力是什么？

企业家通常是高度渴望成功的人

第七章 睡眠：为什么没有食物的人比被剥夺了睡眠的人存活时间长3倍？

人类所需的睡眠时间因年龄而异

缺乏睡眠是交通意外的主要原因之一

人一生的睡眠时间是20万个小时

你做过彩色的梦或重复的梦吗？

每3个成年人中就有1个失眠的人

第八章 恐惧与焦虑：这5个形迹可疑的人是恐怖分子吗？

我们比过去更容易感到焦虑了

小测试：你的焦虑程度有多高

怕狗、怕高、怕蛇或畏惧社交？

光怪陆离的焦虑症与恐惧症

赶走你的焦虑

第九章 幸福和悲伤：富人就一定比穷人更快乐吗？

你眼中的幸福是什么

第十章 男人与女人：他们来自同一星球还是不同星球？

第十一章 友情与爱情：为什么有人喜欢我们，而有人讨厌我们？

第十二章 儿童心理：什么样的亲子关系对孩子的成长更有益？

第十三章 群体与个体：为什么有38个人面对暴行，却无一人报警？

第十四章 心理问题与治疗方法

第十五章 大脑：人的心理与行为，跟大脑有什么关系吗？

第十六章 心理学简史：从理论到实践

后记

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 章节摘录

版权页:第一章 人格：生活中的你是变色龙吗？

谈起人格，应该没有什么比传奇人物伦纳德·泽里格 更适合做本章的切入点了。

20世纪初，泽里格出生在纽约市一个贫寒的犹太家庭。

他有一种奇特的能力，可以根据所处的社会环境随意改变自己的样貌和人格，由此书写了一个传奇故事。

凭借这种能力，没上过学的泽里格可以和弗·司各特·菲茨杰拉德 一起对文学问题高谈阔论。

明明不善运动，他却可以代表纽约扬基队出战棒球赛。

他可以将自己融入各种社会圈子，传奇黑帮教父艾尔·卡彭、幽默大师查理·卓别林、爵士名伶约瑟芬·贝克、报业大亨威廉·蓝道夫·赫斯特、美国总统柯立芝和胡佛、教皇派厄斯十二世，甚至阿道夫·希特勒，都把他当成朋友。

虽然没受过任何训练，泽里格却可以将自己变成医生——并简单地——给人做手术（“我不知道该对那位被我切掉盲肠的男士说什么。

如果能让他感觉好一点。

我可以回家找找那根切下来的盲肠，大概还在我家的什么地方吧。

“）他非同寻常的人生在20世纪二三十年代让整个美国为之疯狂，据说著名音乐人科尔·波特甚至为他写了一首歌（《你是最棒的，你是伦纳德·泽里格》），遗憾的是作曲家找不到适合泽里格这个词的韵律，最后只好放弃了。

不过伍迪·艾伦没有放弃，1983年他以泽里格的故事为主题拍了一部获得奥斯卡提名的专题片《变色龙》。



## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 后记

谨在此对约翰·默里出版社的罗兰·菲利普斯、海伦·霍克斯菲尔德和维多利亚·默里-布朗等3位致以最诚挚的感谢。

假如不是他们的授权，假如不是他们在本书的编撰过程中发挥的重要指导作用，就不会有今日的这本书。

一如既往地，我们还要诚挚地感谢达利·安德森经纪公司的佐薇。

金，没有金的努力，这本书就不会有机会问世。

医学研究理事会和维康基金会为丹尼尔的研究项目提供了资金，让他有机会对多种精神疾病进行研究和了解，并找出治疗方法。

这两家机构为其他科学家也提供了难以用价值衡量的巨大支持。

在漫长的心理学研究生涯中，丹尼尔的研究伙伴菲利普·加雷提、伊丽莎白·凯珀斯、保罗·

贝宾顿、戴维·富勒和格雷厄姆·邓恩等人让他的工作生活无比充实，精彩纷呈。

我们在本书中看到的那些博大精深的人类行为学知识，不由得勾起了丹尼尔对攻读大学心理学课程时的很多回忆——他承认自己当时并不是个模范生——他非常感谢那些曾对他寄予厚望的心理学家们，以及所有曾教授过他，启迪过他的人。

这本书是由两个兄弟合作完成，但成功的道路上也离不开其他家庭成员的支持。

借此机会，贾森要感谢埃莉诺帮他承担了令人难以想象的繁重家庭重担，还要感谢伊桑、伊夫林和祖德总是礼貌地耐心听他们的父亲唠叨每天工作中涉及的“有趣”知识。

他发誓以后绝对不会再犯了(至少几周内一定可以做到)。

## <<别偷懒你要学点心理学>>

### 编辑推荐

《别偷懒,你要学点心理学》编辑推荐：你真的了解自己吗？

你能看懂朋友和爱人的心吗？

拒绝说教，玩的就是趣味测试+科学冷浪漫，读后定会让你大跌眼镜！

千万别错过，这才是适合你的读心术！

在生活中，你遇到过比人类行为更复杂、更难以捉摸、更神秘莫测的东西吗？

要搞懂我们自己的想法都不容易，更不要说其他人的行为看起来是多么扑朔迷离了！

可我们不能忽视这些关于人类行为的奥妙：每时每刻，我们都需要对自己和别人的所作所想作出判断和决定：我该说什么？

我到底在想什么？

刚刚那个男的是不是怪怪地看着我？

我今天该穿什么？

这工作适合我吗？

我为什么记性那么差？

我的想法正常吗？

我是不是有必要关注一下孩子的行为举止问题呢？

我现在睡眠够吗？

我去请那个人喝一杯怎么样？

为什么今天感觉这么差？

接下来我该做什么？

丹尼尔·弗里曼编著的《别偷懒,你要学点心理学》会告诉你如何分析你自己和周围人的行为，会教你像心理学家一样思考而不需要你特意去读大学拿个心理学的学位。

千万别错过，这本书绝对是最适合你的读心术！

<<别偷懒你要学点心理学>>

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>