

<<漫话心理学>>

图书基本信息

书名：<<漫话心理学>>

13位ISBN编号：9787509332931

10位ISBN编号：7509332931

出版时间：2012-1

出版时间：中国法制出版社

作者：商磊

页数：207

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>

<<漫话心理学>>

内容概要

第一章主要讲解个体的自我认知，从梦的解析、个体潜意识、幸福感以及自恋型人格特征等几个方面帮助大家更加清晰地认识自我，做到“知己”；

第二章主要介绍的是情绪，包括人的喜怒哀乐的起因与缘由的分析、情绪敏感度、孤独寂寞感的分析等，帮助大家完善自我情绪管理；

第三章主要侧重恋爱心理学，为什么会存在那么多的“剩男”、“剩女”？
如何抓住并经营一段好的感情？
男女相处，其实也存在技巧；

第四章主要侧重社会心理学，对社会上一些大家都有目共睹但一时又不得其解的行为进行心理剖析，知己知彼，方能百战不殆；

第五章主要介绍成功心理学，包括个人潜能的发挥，成功者必备的心理素质，如何突破个人的“瓶颈”等，帮助大家锻造成功的“品质”。

第六章主要侧重社交心理学，也是第四章的一个延伸。
人是社会之人，如何让他人更加喜欢自己，如何在社交中更加如鱼得水，相信也是每个人所期待的。

第七章主要介绍家庭心理学，包括夫妻相处、亲友关系、亲子教育等，家庭是社会的细胞，小家幸福了，整个社会就和谐了。

<<漫话心理学>>

作者简介

商磊：中国政法大学社会心理学教授，硕士生导师，北京市高等院校教学名师，主要代表性成果有专著《组织与人格》、《爱与成长》，论文《论社会化与人的自由》等。

蜡人：中国新生代青年漫画家，毕业于中央美术学院。

<<漫话心理学>>

书籍目录

第一章 成长驿站：你就是自己的一面镜子

12 梦里梦外，哪一个才是真的我？

14 星座真的能决定人的性格吗？

16 奇妙的潜意识和第六感

18 我们真正的幸福感在哪里？

20 香香的肯德基为何越吃越不香？

22 “随大流”的心理原因

24 话到嘴边却突然忘记想说什么

26 自恋型人格特征，你有吗？

28 为什么我总看到别人的“好”？

30 为什么会“心静自然凉”？

32 穿越时空，真的有这回事儿吗？

34 测谎仪，真的可以测谎吗？

· 心理测试：你适合什么时候结婚？

/ 36

第二章 心情茶糜：我有我的气定神闲

40 情绪ABC理论

42 心理健康的十大标准

44 为什么星期三容易出现“情绪低谷”？

46 极度痛苦的人为什么会发笑？

48 为什么痛哭过后心情会更畅快？

50 为什么愤怒时容易寻找“出气筒”？

52 “鬼压床”，你经历过吗？

54 倒霉心理：喝口凉水也塞牙？

56 吃糖之后，心情会变好？

58 衣服，会影响我们的情绪吗？

60 食欲不佳与鞋子大小有关？

<<漫话心理学>>

62 为什么孤独的人爱养猫？

· 心理测试：你和谁最配对，最登对？

/ 64

第三章 爱之逆旅：思恋是一种很玄的东西

68 一见钟情，可信吗？

70 初恋为什么总是让人念念不忘？

72 情人眼里为什么会出“西施”？

74 为什么酒吧的环境总是昏暗的？

76 为什么相亲中第一次约会至关重要？

78 女人为何对花言巧语缺乏免疫力？

80 为什么受尽阻挠的爱情之火更炽烈？

82 为什么太过粘人的爱情容易出问题？

84 投入多少才能留住心上人的心？

86 为什么男人更容易见异思迁？

88 为什么女人更喜欢吃“飞醋”？

90 为什么男人都爱看美女？

· 心理测试：你的软肋在哪里？

/ 92

第四章 社会认知：努力在社会的大熔炉里百炼成钢

94 人为什么会犯相同的错误？

96 喜欢打听别人隐私的原因

98 受到干扰后反应为什么会变慢？

100 笔迹为何能反映人的性格？

102 啰嗦让人反感的真实原因

104 喜欢靠边坐是因为不自信吗？

106 为什么女性比男性更有购物欲？

108 网络中奖，天上真的会“掉馅饼”吗？

110 “晒秘密”：现代人的心理时尚病

<<漫话心理学>>

112 为什么有的人喜欢假名牌？

114 为什么有的人爱炫富？

116 为什么影视中跳楼的人要脱鞋子？

· 心理测试：你最适合的职业是什么？
/ 118

第五章 漫漫成功路：努力上下而求索

122 人的潜能到底能有多少？

124 为什么自信的人容易成功？

126 为什么失败后人们总会找理由？

128 为何关键时刻会掉“链子”？

130 做事容易半途而废的原因

132 破罐子破摔背后的道理

134 为什么“灵感”总是来得太突然？

136 强者越强弱者越弱是怎么回事？

138 奥巴马为何能在总统竞选中胜出？

140 适度紧张有助于提高个人潜力

142 为什么会出现“职业倦怠”现象？

144 如何开发自己的创新本能？

· 心理测试：你属于哪种性格？
/ 146

第六章 交际漫谈：人与人之间的春风化雨

150 打招呼可以折射Ta的心理特性

152 如何巧妙地说“NO”？

154 喜欢养狗的人更善于交际？

156 心情好时更容易相信他人？

158 为什么人人都喜欢获得赞美？

160 为什么中年人更喜欢“宅”？

162 失意时如何和闺蜜适度倾诉？

164 如何与“生理性”讨厌的人相处？

<<漫话心理学>>

166 为什么有些秘密必须“守口如瓶”？

168 如何巧用心理年龄拉近人际距离？

170 音乐环境能够改善人际关系？

172 为什么女性对同性更加苛刻？

· 心理测试：你的人际关系如何？

/ 174

第七章 幸福攻略：谁是谁的操舵手

178 为什么会出现“结婚恐惧症”？

180 婚前同居，会增强婚姻幸福感吗？

182 “性”和谐，对婚姻究竟有多重要？

184 为什么说“男人有钱会变坏”？

186 婚姻真的是爱情的坟墓吗？

188 婚姻中的“七年之痒”原因何在？

190 婚外恋，源于何种心理？

192 上下班时间长的婚姻容易亮红灯？

194 如何“经济地”化解家庭矛盾？

196 分手后如何消除“泄恨”心理？

198 为什么有的孩子总是“闷葫芦”？

200 如何应对孩子的“叛逆期”？

202 如何正确引导孩子的早恋倾向？

· 心理测试：谁注定与你无缘无分？

/ 204

<<漫话心理学>>

章节摘录

“鬼压床”，你经历过吗？

说起“鬼压床”，总是让人不寒而栗。

刚参加工作的刘丽，近段时间总是在天快亮的时候蓦然惊醒，然后感觉自己被千斤重物压着动弹不得，想喊喊不出，想动动不了；白领陈小姐也有类似经历，清晨的时候，明明觉得自己已经醒了，但是身体却动不了，仿佛有个透明大物压在身上，也出不了声，像是挣扎在生死边沿一样。

以上现象便是人们俗称的“鬼压床”，它的主要表现就是人在刚睡着或刚醒来的时候，意识已经清醒，但身体无法动弹，眼皮睁不开，感觉像是被“鬼”压在身上一样。

从认知心理学角度来说，“鬼压床”现象是一种与睡眠相关的症状，叫做睡眠瘫痪（sleep paralysis）。根据美国睡眠神经学方面的研究报告，有40~50%的人一生中都有可能经历至少一次睡眠瘫痪，这种睡眠瘫痪可发生在任何年龄阶段，而最常见于青少年或青壮年时期。

一位认知睡眠方面的研究专家曾解释说，睡眠瘫痪患者在睡眠当时，呈现半醒半睡的情境，有些人会伴有影像的幻觉，脑波是清醒的波幅，病人能清楚感觉到周围的环境，但全身肌肉张力降至最低，身体不听自己使唤，类似“瘫痪”状态。

这种状态通常发生在人体刚刚入睡或准备觉醒的时候，是大脑神经中枢和运动神经中枢不能同步苏醒所导致的结果。

另外，“鬼压床”现象的发生往往和个体的睡姿、入睡环境以及最近的情绪心理密切相关。

例如，睡眠时双手压在胸口之上、趴着睡、蒙头睡等不正确的睡眠姿势，都有可能引发“鬼压床”。

此外，不良的入睡环境以及压抑的情绪心理，也是诱发“鬼压床”的重要原因。

一个人如果在自己熟悉的睡眠环境下，带着轻松愉快的心情入睡，一般不会发生“鬼压床”的现象。

睡觉乃人生一大美事也！

精心布置自己的小窝，带着愉悦的心情入眠，让自己拥有一个充足的、良好的睡眠 为什么愤怒时容易寻找“出气筒”？

公司老总超速驾车，被警察当面罚款，回到公司便将郁闷情绪发泄到销售经理身上，销售经理气不过，找来秘书训斥一番，秘书被训得抓不着头脑，便来找接线员的茬儿，接线员看见倒垃圾的清洁工，莫名地给他甩了一个脸色，清洁工不知所以，回家骂儿子不写作业，儿子被骂，顺手狠狠踢了一脚猫。

.....

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>