

<<心理学常识速查速用大全集>>

图书基本信息

书名：<<心理学常识速查速用大全集>>

13位ISBN编号：9787509338964

10位ISBN编号：7509338964

出版时间：2012-9

出版时间：中国法制出版社

作者：京师心智 编著

页数：332

字数：368000

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>

<<心理学常识速查速用大全集>>

内容概要

当今的时代，都市寄居者穿梭在地下蛇形的铁轨，纠缠在糟糕的人际关系之中，岁月也在催促着人们老去……面对日益膨胀的社会压力、面对日益激烈的生存竞争，不快乐渐渐成为了普遍状态。我们都开始寻找：如何拨回那个恬静的自己，如何平衡欲望与悲悯的冲突……

如果有一个开阔的心境作为出口，如果能够破除自己的心魔，那么很多事情就会迎刃而解。为此，京师心智编写了这本《心理学常识速查速用大全集》，献给广大读者朋友。

我们相信，《心理学常识速查速用大全集》能让您在心理学的殿堂中流连忘返，帮助您快速、轻松地掌握心理学基础知识，抓住看透人心的要诀，准确把握自我性格，缓解心理压力，妥善处理人际关系，有效提高生活品质。

<<心理学常识速查速用大全集>>

作者简介

京师心智国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书出版机构。
京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。
凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

京师心智旗下图书品牌——京师心智心理悦读书系、心理学世界系列（均由中国法制出版社出版，当当网均有销售）

- 《FBI心理术：美国联邦警察教你无敌心理战术》
- 《FBI读心术与攻心术：美国联邦警察教你无敌读心攻心战术》
- 《FBI识人术与测谎术：美国联邦警察教你无敌识人测谎战术》
- 《FBI推理术：美国联邦警察破案精华，帮你提高逻辑推理能力》
- 《CIA心理术：美国中央情报局教你无敌心理战术》
- 《FBI与CIA心理术》
- 《别对我说谎》
- 《三天读懂心理常识》
- 《三天读懂心理术》
- 《三天学会心理调节》
- 《心理学常识速查速用大全集》
- 《每天3分钟，读懂心理学》
- 《图解心理学》
- 《哈佛情绪控制课》

.....

<<心理学常识速查速用大全集>>

书籍目录

第一章 性格心理学：从一沙到一世界

一、情感及性格心理学

- 布朗定律：让戴安娜羞愧的修女
- 代表陛直觉：丰田广告一石激起千层浪
- 易得性直觉：小寒的工作锦囊
- 自我实现预言：被恐惧杀死的不流血犯人
- 酝酿效应：让阿基米德裸奔的发现
- 自我选择效应：求官者求官一生未中
- 厌恶心理定律：史上最勇敢的蠢货
- 无批判接受顺言：星座预言的心理学诡计
- 补偿作用：一招鲜吃遍天
- 攀比效应：攀登财富小道，坠崖者十之有八
- 体育健全性格：为何运动员总是“大心脏”
- 接种效应：大文豪的小人生
- 镜中我理论：历史之镜照得月明渠水开
- Q的秘密：勇敢揭露生活中的说谎者
- A型性格：候诊室里地面与心理的双重凹陷
- B型性格：唱白脸的贾母享人瑞的人生哲学
- C型性格：软迎春一载赴黄梁
- D型性格：一个人的A君，无限量的孤独
- E型性格：过分追求完美，容易毁掉一生
- 人来疯反应：从将军到阿Q的通行爱好

二、认知及感官心理学

- 晕轮效应：普希金的败家老婆
- 认知失调：20美元即可购买一个人的主见
- 刻板印象：墨西哥人的广告宣传
- 选择性知觉：你爱上了《红楼梦》的什么？

- 投射效应：个人感觉过于良好的职业病
- 顺序效应：说你行你就行，不行也行
- 信念固着：股市一年四季都是节庆行情
- 错觉思维：彩票技术流的滑稽

.....

- 第二章 家庭心理学：微妙的平衡
- 第三章 职场心理学：不战而屈人之兵
- 第四章 人生阶段心理学：岁岁年年人不同
- 第五章 大众心理学：千篇一律的世界
- 第六章 成功心理学：超越人性的弱点
- 第七章 其他心理学：众人皆醉我独醒
- 附录 一周心理学日历

章节摘录

版权页： 巩小伟是就读某重点大学的大一学生。

在第一个学期里，他怀着巨大的好奇心一口气选了13门课，对各种以前感兴趣的领域都开始了尝试。一学期下来，虽然很忙碌，最后都还是取得了很不错的成绩。

暑假回家，小伟翻看自己高中时的日记，突然产生了这样的疑问，高中的时候只有几门课，和大学时代一个学期就要完成一个新领域的学习相比，高中那几本课本的学习量简直是小巫见大巫了，为何自己在大学的时候反而感到没有那么累，而在高中时却感觉如此疲倦呢？

实际上，作为市重点高中的学生，小伟向来是老师眼里的好学生，父母眼里的乖孩子，所以各方面对他的期望值都很高。

他的日记里记录着，自己的成绩虽然优异，但上了高中，却感到压力好大。

“父母的期望不能辜负，老师的耳提面命令我招架不住，同学们也在明里暗里和我较劲。

”有一段时间，小伟从学校回到家里总感觉累得连饭都吃不下了，于是那段时间他不想去学校上课，只想一个人在一间房间里单独待一段时间，哭也好，思考也好，就是不想和人交谈。

实际上，小伟的疑问可以用心理疲劳来解释。

在高中时代，课业的绝对负担实际上并没有比大学时期多出多少，可以说在身体和生理上所产生的疲劳度是差不多同等的。

小伟会感觉大学时代分外轻松，而高中时期非常疲劳，就是因为他产生了心理疲劳现象。

心理疲劳之所以产生是受到人的体力、智力、情绪三种节律运动规律的制约。

当三种节律出现运动低谷时，人就产生生理或心理上的疲劳。

高中时期巨大的压力，往往使得许多孩子还没开始用功，就已经感到了疲劳，这种疲劳正是来源于心理上的巨大负担的。

所以在面对这种疲倦感时，光靠保证睡眠时间是无法消除孩子的疲劳感的，必须更多尝试的是给孩子心理减压、给孩子自由发挥的空间，才能从根本上缓解心理疲劳所带来的负面影响。

大脑需要空间：切莫陷入备考酒店房间的误区 尽量在一个宽敞的地方学习，这对你的大脑有好处。

最近的研究显示，在一个整洁、有条有理的家庭长大的孩子在学业上的表现更好。

为什么，因为接受了安排外部环境的训练后，大脑学会了组织内部知道的技巧，你的记忆力会更好。

高考将至，某市各个考点附近的酒店房间都被预定一空。

家长们在商家打出的酒店高考配餐、免去孩子来回奔波的广告下趋之若鹜。

有一位研究教育心理的心理学家，趁着这个研究的黄金机会，对于自己比较熟悉的一家中学的孩子进行了抽样调查。

结果发现，这个中学的孩子中，平时处于一个成绩档次的同学，有40%选择7在酒店复习备考，而有60%选择了和平时一样住校或者在家里学习备考。

最后，高考结果出来了，那40%在酒店复习备考的同学，在平均成绩方面反而没有另外60%没有花钱在酒店消费的同学出色。

通过仔细对比和走访，心理学家发现，酒店的房间普遍格局较小，而窗户、通风等比家里或者学校更差。

这样的地方作为商务旅行，暂住一两天，当做临时的落脚点还好；但是在高考这种高度紧张、心情极度焦虑的情况，过分压抑的空间将对于大脑的正确思维、对于大脑自身记忆能力的提高造成极大的负面影响。

所以，下一次在高考将至，各个酒店又希望趁机疯狂敛财之时，请您三思而后行。

<<心理学常识速查速用大全集>>

编辑推荐

《实用百科速查速用:心理学常识速查速用大全集(案例应用版)(升级版)》中有从生活场景角度分类的家庭心理学、职场心理学,告诉您生活和工作中那些神奇的心理现象和心理反应;有从人生发展阶段角度分类的成功心理学和人生阶段心理学,帮助您在人生不同时期都能洞察七情六欲;还有从社会群体角度分类的大众心理学以及灾难心理学、犯罪心理学,让您对于社会事件发生的心理机制了如指掌。

<<心理学常识速查速用大全集>>

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>