

<<一口气读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787510404221

10位ISBN编号：7510404223

出版时间：2009-8

出版时间：新世界

作者：蔡亚兰

页数：285

字数：330000

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>

前言

20世纪40年代，南京有一家鹤鸣鞋店，生意一直很冷清，老板为此很发愁。后来他发现许多名牌店都登广告推销商品，于是他也想做个广告宣传一下鞋店。

可是这广告该怎么做呢？

鞋店老板左思右想也想不出个所以然来，这时，账房先生说：“商业竞争与打仗一样，只要你舍得花钱在市里最大的报社打三天的广告。

如此这般，必会发财。

”老板听后，觉得此计甚妙，于是依计而行。

第一天，他们在报纸上登了一个大问号，下面写一行小字：欲知详情，请见明日本报栏。

第二天依然如此，等到第三天，只见广告上写着：“三人行必有我师，三人行必有我鞋，鹤鸣皮鞋。

”结果这则新颖的广告登出之后，吸引了很多读者，鹤鸣鞋店顿时家喻户晓，生意变得非常红火。

为什么这样一个广告就能吸引顾客，从而拯救一个鞋店呢？

其实是这账房先生摸透了消费者的心理，知道大家都有猎奇心理，于是出此奇招。

虽然在那个时代，账房先生并不懂得心理学理论，但他利用心理效应达到了目的。

这就是心理学的魅力，它无处不在。

<<一口气读懂心理学>>

内容概要

如果你有这样的疑惑：男女在一起干活的时候，为什么会觉得有很大的动力；在情人的眼里为什么再丑的人也如西施一般；围观者为什么会见死不救；“眼见为实”是否有心理学的依据…… 如果你有这样的苦恼：面对每天不得不接触的各种各样的人，你心存不安；在与人接触时，你感觉承受了相当大的压力；为了与上司、下属、同事等形形色色的人愉快相处，你总是伤透了脑筋…… 如果你有这样的困扰：你会为自己预感不妙的事情焦躁不安；你经常为不顺心的事情和父母、丈夫、恋人、同事吵架；你时常把自己的幻想当成现实，并为之说谎；你做事经常感到疲倦、无精打采……

那么你就该求助《一口气读懂心理学》了，它会教给你实用的方法。
让你无论扮演什么角色、做什么事情都信心百倍、游刃有余。

作者简介

蔡亚兰，管理学专业毕业，却钟情于文化事业，近年来致力于伦理道德研究和励志类文学的创作。密切关注当代人的生活及心理状态，对社会各类人群精神和动态心理有敏感的理解和独到的把握。代表作有《自己是最好的心理医生》、《听心理学大师讲故事》、《青少年心理的N个故事》

书籍目录

第一篇 心理学改变你的生活 第一章 心理学的邀请 无处不在的心理学 人人都要学点心理学 关于心理学：有些事和你想的不一样 第二章 心理学可助你成功 生活越复杂，越要懂得心理学 人生就是一个自我激励的过程 把自己想象成什么人，你就会成为什么人 健康心理是通向成功的桥梁第二篇 影响你一生的心理现象与效应 第一章 是什么导致了你的错觉 千奇百怪的错觉现象 什么事物会引起我们的知觉选择 眼见不一定为实 心理暗示导致的“睁着眼睛说瞎话” “度日如年”中的时间错觉 第二章 有些社会现象不要见怪不怪 禁果效应：越禁止，越渴望 从众心理：随大流只会让你迷失自己 破窗理论：防微杜渐，及时修补缺口 权威效应：对权威的绝对信任是一种盲从 旁观者效应：担当社会责任，警惕“集体冷漠” 第三章 最影响人际关系的心理效应，有趣的首因效应与近因效应 异性定律：男女搭配，效率翻倍 晕轮效应：爱屋及乌的现代版 刻板印象：“有色眼镜”戴不得 投射效应：避免“以小人之心，度君子之腹” 邻里效应：选择与好邻居为伍第三篇 学会掌控他人心理，轻松应对世间人 第一章 掌控他人从明白他人意图开始，探出别人的底牌 出门看天色，进门看脸色 人际交往普适心理原则全知道 谁都喜欢被人“顺毛摸” 莫让对方发觉你已读懂他的心 第二章 五法教你提高吸引力 越接触越有好感的曝光效应 相似性：相见恨晚源于观点相近 互补定律：寻找能弥补自己不足的人 互逆性：想让对方喜欢你，先要喜欢上对方 犯错误效应：适当犯些小错误会更有吸引力 第三章 让他人为你改变的秘密法则 要改变他人的行为，首先应该悦纳他人 马斯洛给我们的启示：迎合他人自尊心 从他人立场出发考虑问题 互惠：使他人乐于改变的策略 理智上难以解释的“进门槛效应” 第四章 教你轻松看透他人心理 从眉毛变化看出人的心理 识别他人的脚部“语言” 从服饰风格看对方心态 握手细节揭示性格 从签名看他人性格第四篇 “攻心术”助你说话办事滴水不漏 第一章 说服有道，规则先行 说服他人之前先说服自己 了解“病情”，对“症”下药 不要比你的朋友表现得更优越 让你的声音为人们所期待 说什么重要，怎么说更重要 第二章 提高心理素质，求人办事马到成功 控制住你的情感 忍人所不能忍 放下自己的架子 对待冷遇不灰心 耐心才能办成事 第三章 最能打动对方的求人技巧 泪水能软化别人的心肠 软磨硬泡，“泡”出希望 请将不如激将 百试百灵的“糖衣炮弹” 抓住对方的兴趣所在第五篇 只身闯职场，来一碗“心灵鸡汤” 第一章 求职面试重在过好“心理关” 是人才就勇敢地展现自己 放松些，把面试当做一场约会 主动做自己分外的事情 诚实是面试官最期望的 小心面试官的“话外之音” 过去的成就 录取资格 第二章 “琢磨”上司心 第三章 同事可以这样掌控 第四章 “制伏”下属的学问第六篇 经济活动中的心理学 第一章 心理与经济的美丽邂逅 第二章 以一颗健康的心去投资理财 第三章 推销要懂心理学 第四章 商务谈判：一场心理的较量第七篇 人，生而博弈，打好这场心理仗 第一章 寻求共赢：大家好，才是真的好 第二章 从囚徒困境中突围 第三章 狭路相逢，该退一步就退一步第八篇 火星男与金星女的心灵物语 第一章 探心识女人 第二章 男人有多少“不能说的秘密” 第三章 “恋”字里面有颗心 第四章 幸福生活中的“性”福心理第九篇 别让家成为伤心地 第一章 用心把婚姻经营到底 第二章 你的孩子可以是最棒的 第三章 家和万事兴：“演好”女人这台戏第十篇 病由心生：好命不如好心态 第一章 积极是永不过时的“年轻态” 第二章 与灰色心态聊天 第三章 阳光心态，点亮人生

章节摘录

第一篇 心理学改变你的生活 第一章 心理学的邀请 无处不在的心理学 说起心理学，总让人觉得神秘莫测，人们会想起许多诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？

算命？

意念控制？

乾坤大挪移？

黑洞…… 很多人认为，心理学看不见、摸不着，离生活很遥远。

其实，心理学存在于生活的每一个角落，虽然它看起来很神秘，但我们每天都会用到它，可以说我们每一个人都是业余心理学家。

当你才三四岁的时候，已经会揣摩别人的心思了，你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索误导他们。

妈妈生气的时候，你能从她的神情和语气上判断出来，从而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈“雨过天晴”，你就又开始提你的小要求了。

作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正孩子的不良行为，使孩子养成良好的习惯。

上述这些现象都是基于对他人心理的察和推论。

也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。

英文心理学“Psychology”一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。

在希腊文中“灵魂”也有呼吸的意思。

古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结了。

随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

在中国，人们习惯于认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。

心理学包括的范围很广，凡是与人有关的东西都包含在里面。

因此，从人的身体功能、大脑机制、神经结构到人的记忆、思维、决策的制定、语言的发展，都是心理学的研究对象。

人与人之间的互动、沟通的技巧，工作压力，心理机能衰退，大脑机制有病变或人际关系不良、不能适应这个社会，这些都属于心理学范畴。

现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它常常产生误解。

“你是学心理学的，那你现在在想什么？”

当有人得知你学习的专业是心理学时，常常会好奇地提出这样的疑问。

其实，心理活动并不仅仅指人当下的所思所想，它包含更丰富的内容，而心理学家也无法一眼看穿你的内心。

人们通常所说的心理学，是指研究人的心理发生、发展规律的科学。

人们在工作、学习、生活中与周围事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，或简称为心理。

心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。

心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。

人在认识和改造客观世界的过程中，都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。

这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关。

这就是通常所说的人格或个性。

心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。

心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。

动物心理学研究动物的行为，这不仅是为了认识动物心理活动本身，也是为了有助于了解人类的心理活动。

<<一口气读懂心理学>>

在高度发展的人类社会，人的心理获得了充分发展，使人攀登上动物进化阶梯的顶峰。

心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。

自有人类文明史以来，就已经开始了对人的心理的探讨与研究，但心理学成为一门独立的科学还是19世纪的事。

今天，心理学已是具有100多个分支学科的庞大科学体系了，诸如普通心理学、社会心理学、管理心理学、商业心理学……都是心理学庞大科学体系中的成员，而且随着人类社会实践活动的发展，心理学的分支学科还会继续增加。

人人都要学点心理学 心理学与我们的生活息息相关，无论是日常交往，还是求职应聘，抑或是谈情说爱，都离不开心理学。

学习、了解心理学知识可以帮助我们更好地生活。

1. 学习心理学，可洗涤心灵，实现内心安宁 每个人都渴望过着充实、快乐的生活，但现实中很多人的生活并没有自己想象中的那么美，很多人心里积聚了太多的委屈、忧伤和痛苦。

了解一点心理学知识后，我们可以适时地调节自己的情绪、调整心态，从而自如地应对生活中的不如意和烦恼。

同时，还可以发现身边人的心理问题，积极引导，使他（她）从阴霾中走出来。

2. 深谙心理学可助你在事业上取得成功 每一个人都希望自己能找到一份好工作，在公司里业绩出众，得到领导的青睐，在事业上蒸蒸日上……掌握一点心理学知识，有助于你的事业更好地发展。

世间万象一切皆由心起，读懂心理学才能读懂生活，读懂心理学才能在职场上步步高升，在工作上突飞猛进。

3. 了解心理学可以让你在人际交往中左右逢源 一个人生活在这个世界上，就不可避免地要与他人交往，那么社交就变得异乎寻常的重要。

可以毫不夸张地说，社交可以成就一个人，也可以毁了一个人。

在我们周围，不乏相貌堂堂、胸怀大志、才华横溢的人，然而他们始终郁郁不得志，原因就是他们不善交际。

掌握一些心理学知识，就会让你明白社交现象背后深层次的心理原因，知道如何融洽地与他人和谐相处，同时也能够让你在社交中如鱼得水。

4. 熟稔心理学能酿造爱情和婚姻的甜蜜 谁都想好好地谈一次恋爱，谁都想与心爱的人携手走进婚姻的殿堂，谁都想自己以后的生活幸福美满，但实际上，不管是感情，还是婚姻，抑或是家庭，都会出现这样或那样的问题与矛盾，学习一点婚恋心理学，就能让你远离困扰，获得幸福的爱情和婚姻，拥有幸福的生活。

心理学涉及生活的方方面面，了解一点心理学知识，并把它运用到生活中，我们就会发现自己在爱情、婚姻、社交、事业等诸多方面占尽了优势，在生活中游刃有余。

关于心理学：有些事和你想的不一样 俗话说“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，而心理学能了解大家认为不可知的“心”，这让许多人觉得心理学很神秘，也因此对心理学产生了种种误解。

排除对心理学的误解是学好心理学的前提，所以，让我们来看看这些误解都是什么。

误解一：心理学家知道我在想什么 很多人觉得心理学家和算命先生差不多，能够看透一个人的心，他们认为“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

其实，心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。

心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律。

心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但再高明的心理学家也不可能一眼就看穿你的内心。

误解二：心理学家会催眠 很多人对催眠术感兴趣，觉得它很玄妙，再加上几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》，让人们觉得心理学家能催眠。

其实，催眠术只是心理治疗的一种方法，也不是所有心理学家必然会的“招牌本领”，它只是精

<<一口气读懂心理学>>

神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。

误解三：心理学家的研究对象是变态的人 很多人都说他们走进心理咨询室需要很大勇气，可能还有过思想斗争：“去还是不去？

人家会不会认为我有精神病？

朋友知道了会怎么看我……”这在一定程度上反映了对心理学的看法：进行心理咨询的人都是“心理有问题”的人，心理有问题就是变态；心理学家只研究变态的人，所以与心理学有关系的非专业人士都不正常。

其实，大多数心理学研究都是针对正常人的，有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支，精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗，他们的工作对象是所谓“变态”的人，即心理失常的人，而心理学的研究对象是普遍的人。

误解四：心理学就是解梦 这种误解的产生和弗洛伊德分不开。

对于多数了解心理学的人来说，解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。

这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密，而梦被当做透视内心世界的一扇天窗。

由于弗洛伊德作为心理学家的“代表性”，许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析，进而使解梦成为心理学的代名词。

好莱坞的电影在这方面也产生了一定影响，例如《最后分析》，是很多人对心理学最初了解的来源。

《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精神分析的作品，票房成绩斐然，使精神分析题材的电影开始盛行。

这部影片的一个中心内容就是解梦，其中有一句经典台词，也是许多人以为的心理学家口头禅：“晚安。

做个好梦，明天拿出来分析一下。

”其实，解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一，仅仅是心理学森林中的一棵树而已，不能等同于整片森林。

误解五：心理学知识=一般常识 有不少人对心理学家所做的事情不屑一顾，认为他们花很长时间得到的研究结果只不过是一些人尽皆知的常识。

这样的评价是不公平的，心理学知识并非一般常识，它所研究的范围远远超出了一般常识范围。

误解六：心理学就是心理咨询 很多人将心理咨询等同于心理学，这也是一种误解。

心理咨询只是心理学的一个应用分支。

心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，从而更幸福地生活下去。

心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。

通常，心理咨询是面向正常人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。

如果患有严重的精神疾病，就要交给临床心理学家或精神病学家处理了。

<<一口气读懂心理学>>

编辑推荐

接受心理学的邀请，悦读智慧享受人生 轻松走进心理学神秘殿堂，做最棒的心理学家 揭秘日常生活中人人该懂的心理法则；传授人生旅途中一用就灵的心理策略。

了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。
越是清楚自己和别人的心理，你就越能掌控周围的事物，越能把握自己的生活，成功和幸福就离你越来越近.....

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>