

<<心理学其实很好玩>>

图书基本信息

书名：<<心理学其实很好玩>>

13位ISBN编号：9787510423116

10位ISBN编号：7510423112

出版时间：2012-1

出版时间：新世界

作者：高志鹏

页数：289

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>

<<心理学其实很好玩>>

前言

序言 心理学是一门科学，现实生活中，很多人都有这样的误解：学习心理学是为了看透别人，从而给自己带来利益。

其实，学习心理学的目的是为了更好地理解别人的行为并作出解释，为了更好地观察生活，而不仅仅是读懂人心。

如果端正了学习心理学的态度，你将发现这是一门很有意思的学科，很多现象都与现实生活联系密切，非常有趣。

心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的学科，既是理论学科，也是应用学科。

心理学研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为和人际关系等多个领域，也涵盖了日常生活的诸多领域——家庭、教育、健康等。

一方面，心理学尝试用大脑运作来解释个人基本的行为与心理机能；另一方面，心理学也尝试解释个人心理机能在社会行为与社会动力中的角色。

此外，心理学也与神经学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个人的心智。

通过学习心理学，人们可以更透彻地了解自身与他人，看清各种现象的本质，从而有助于形成一套有见地的、成熟的判断标准，在与他人交往的过程中，也会减少很多不必要的麻烦。

随着时代的发展，社会的进步，人们知识水平的不断增长，大家对于个人心理方面的变化和 demand 更加关注，因此，人们渴望了解心理学，但又苦于无法读懂晦涩的定义，极大地压抑了人们的好奇心。

人们渴望通过简单有趣的例子、浅显的道理读懂心理学，并将心理学跟身边的人和事联系起来，以期更好地将其理解与运用到工作和生活中。

本书是一部融知识性、趣味性、实用性于一体的心理学著作，通过经典的案例及故事，让读者了解过去及现在的一些代表性事件，加上作者深入实际的独到分析，最后配以专业的心理学定义阐释，为读者开启了一次不同寻常的心理学之旅。

每章最后均附有经典心理学测试，增强了本书的可读性与趣味性。

本书分为七章，精选了心理学中最具代表性、与生活联系最为密切的七个方面，分别是：九型人格、女性心理学、变态心理学、积极心理学、认识自我、人见人爱的秘密、成功人生。

相信读者在轻松阅读之后，不仅能体验到趣味性，更能结合自身实际，感受到心理学在生活中的广泛运用。

心理学看似精深复杂，其实它也有很好玩的一面。

现实生活中，很多现象都可以用心理学来解释，了解之后，你会发现其中趣味横生。

<<心理学其实很好玩>>

内容概要

本书是一部融知识性、趣味性、实用性于一体的心理学著作，通过经典的案例及故事，让读者了解过去及现在一些代表性的事件。

另外，加上作者的独到分析，深入实际。

最后配以专业的心理学定义阐释，让读者开启一次不同寻常的心理学之旅。

每章最后均附有经典心理学测试，增强了本书的可读性与趣味性。

本书分为七章，精选了心理学中最具代表性、与生活联系最为密切的七个方面，分别是：九型人格、女性心理学、变态心理学、积极心理学、认识自我、人见人爱的秘密、成功人生。

相信读者在阅读之后，不仅能体验到趣味性，更能结合自身实际，感受到心理学在生活中的广泛运用

。

<<心理学其实很好玩>>

作者简介

北京博士德管理顾问有限公司高级讲师，玛雅房屋山东总部人力资源总监，青岛玛雅蓝海方略顾问有限公司总经理。

本科毕业于天津大学管理学院国际工程管理专业，硕士毕业于上海财经大学国际金融专业；取得经济师、人力资源管理师、心理咨询师、注册会计师（CPA）等专业资格；曾连续4年出任国内顶级咨询公司专职咨询顾问；曾辅导过50家以上各行各业的顶级公司，包括：李锦记、华泰人寿、BP、可口可乐、HP、ABB、索尼、诺基亚、爱立信，等等。

<<心理学其实很好玩>>

书籍目录

第一章 九型人格的故事

完美型—完美主义是一个美丽的错误

助人型—助人者人见人爱

成就型—我只想超越比尔·盖茨而已

艺术型—天才都是忧郁的

智慧型—认识并了解一切

忠诚型—精忠报国

乐观型—把欢笑带给全世界的孩子

领袖型—影响深远的功夫之王

和平型—为了长久的和平

本章附录：九型人格测试

第二章 女性心理学

都是虚荣惹的祸

女人，你到底想要什么

好奇害死猫

善用异性效应

为什么女人会尝试婚外情

坏男人到底哪里好

分手的女伴

任性的西瓜女孩

减肥的误区

没完没了的唠叨

冲动是魔鬼

本章附录：女性魅力心理测试

第三章 变态心理学

姑姑的妄想症

什么都没了

花痴

疑神疑鬼的创业者

倒霉的“第三者”

“耶稣”与凤姐

约翰·列侬之死

跟踪狂

科特·柯本之死

变态的伪娘

“杀人游戏”

患有孤独症的科学家

水仙花

第一个被公众关注的人格分裂者

“好好先生”迪恩

身体里住着17个人

“火柴人”罗伊

炸弹狂人

十字弓食人魔

本章附录：FBI变态心理学测试

<<心理学其实很好玩>>

第四章 积极心理学

一句演讲词

横渡英吉利海峡

找座位

死神与智者

急于求成的少年

本田先生的策略

波音公司的翻身仗

六名女工

比尔·盖茨与乞丐

专注的老者

伯恩斯坦的遗憾

别被情绪所左右

聪明的老人

本章附录：幸福指数心理测试

第五章 了解真实的自己

以己为镜

苏东坡效应

中了美人计的诗人

追求完美的摩托罗拉公司

鹰王的代价

地狱石油

不可造就之才

多付了薪水

宁做鸡头，不做凤尾

“猛可”与手表

熬夜并不能改变结果

土里土气的老夫妇

升职选择

“稀世珍宝”

摩西奶奶

本章附录：了解最真实的自己心理测试

第六章 人见人爱的秘密

法官与花匠

猎人、猎狗和兔子

伤痕实验

林肯的演讲

迎合选民的里根

保持一定的距离

以人为本的松下电器公司

三个小金人

小有名气·

一盆“冷水”，一盆“温水”

本章附录：测一测你的受欢迎程度

第七章 成功人生的开端

一千面镜子的大厅

柯林斯的改革

<<心理学其实很好玩>>

顿悟的郑板桥

温迪快餐店

放牧的小和尚

戴尔的销售模式

驳不倒的博士

贫困潦倒的销售员

威利·卡瑞尔的绝招

谈判专家柯英

贤内助

心向成功

沉默的智者

修理工难倒阿西莫夫

冷漠的旁观者

三个仆人

本章附录：成功心理倾向测试

附录·心理测试答案

第一章测试答案

第二章测试答案

第三章测试答案

第四章测试答案

第五章测试答案

第六章测试答案

第七章测试答案

<<心理学其实很好玩>>

章节摘录

书摘一 完美主义是一个美丽的错误 切·格瓦拉，一个被称为“红色罗宾汉”的游击革命家，一个被誉为“共产主义的堂·吉珂德”的理想主义者，用他39年的短暂时光谱写了一部生命传奇。

他是完美型人格的代表人物，这类人的特点是不断追求进步，具有领袖气质，有超强的忍耐力，有毅力，守承诺，喜欢控制。

在生活中，这类人相信自己始终有做不完的事情，爱劝勉教导，对逃避表达愤怒。

完美主义者经常感到愤怒、不满，这都是源自过高的生活要求。

不满情绪对自己和周围的朋友都有很大影响，不利于人际和谐。

同样因为事事追求完美的态度，让他们在生活里常常碰钉子。

除了对外发泄愤怒情绪，内心也在不断经历挫败与失望。

如果不能很好地化解这些负面情绪，对健康十分不利。

书摘二 天才都是忧郁的 公元前384年，亚里士多德出生于富拉基亚的斯塔基尔希腊移民区。

他的父亲是马其顿国王腓力二世的宫廷侍医，所以他的家庭应该属于奴隶主阶级中的中产阶层。

亚里士多德于公元前367年迁居到雅典，曾经学过医学，还在雅典柏拉图学院学习过很多年，是柏拉图学院的积极参加者。

多年的生活经历使亚里士多德悟出了一个道理：天才都是忧郁的。

这位哲学巨匠虽然为人类作出了不朽的贡献，但其一生却深陷忧郁的阴影之中。

亚里士多德是忧郁的，他追求独特，喜欢浪漫，容易情绪化，害怕被人拒绝，拥有强烈的占有欲，总是认为别人不了解自己，喜欢我行我素的生活风格。

在生活中，忧郁的人情绪波动较大，倾向追求不寻常、具有艺术性而富有意义的事物，爱幻想，认为死亡、苦难、悲剧才是极具价值和真实的生命，他们对美感的敏锐程度可见于独特的衣着以及对布置环境的品位，这些都显出他们的独特性、创造力。

这类人天性悲观，认为生命是一个悲剧，与人相处若即若离，害怕亲密关系而暴露自身的不完美。

书摘三 乐观型，把欢笑带给全世界的孩子 沃尔特·迪斯尼于1928年创造了米老鼠这一经典卡通形象，被称为“米老鼠之父”。

用迪斯尼自己的话说则是：“一切都从一只老鼠开始。”

1983年和1992年，迪斯尼以出卖专利等方式，分别在日本东京、法国巴黎建成两个大型迪斯尼主题公园。

至此，迪斯尼成为世界上主题公园行业内的超级霸主。

但这些，沃尔特都已经看不到了。

晚年的沃尔特不幸染上了肺癌，但他依然把心思和精力都放在了筹划佛罗里达州的新乐园“迪斯尼世界”上。

1966年12月14日午夜，沃尔特让人把他的床头升高，他要最后看一看自己的电影公司，迪斯尼公司在寒冷的夜里灯火辉煌。

凌晨，沃尔特·迪斯尼——这个给世界带来欢笑的童话老人去世了。

沃尔特·迪斯尼是一个乐观的人，他的乐观来源于他童真的内心世界，他的乐观帮他摆脱了多次危机，成为动画和主题公园领域内的霸主。

书摘四 好奇害死猫 好奇害死猫。

猫的特性之一就是好奇心，这种特性与女人的特质不谋而合。

猫拥有相当发达的感觉器官，尤其喜欢探险，对于周围的环境充满了强烈的好奇心。

这与女性细腻的心思及反应有很多共同之处。

女人天性冲动，也因此才更显美丽。

然而，女人也常常被好奇心所害。

求知欲是人类的本能，好奇心同样是与生俱来的本能之一，它能够满足求知欲和心理反应的需求，得到兴奋与愉悦的感受。

<<心理学其实很好玩>>

在现实生活中，好奇心的利弊应视所面对的事情而加以辨析。
对于女人而言，保持适当的好奇心有助于调剂生活，但千万不要过度。

切记：好奇害死猫。

书摘五 为什么女人会尝试婚外情 是什么原因导致女性婚外情呢？

下面介绍女人婚外情的10种常见心理： 1. 补偿心理：有些女人因为种种原因导致生理方面得不到满足，或者是夫妻关系不和谐，因而主动寻找第三者或乐意接受第三者予以补偿，从而形成婚外恋。

2. 欠情心理：男女双方各有家室，或一方成家后另一方不愿成家依然暗恋着对方，当一方生活困难或夫妻感情不和时，另一方觉得还欠着对方的情因而主动投入旧情人怀抱，旧情复萌，从而产生婚外恋。

3. 贪财心理：有些女人贪图男方钱财，从而形成婚外恋。

4. 图貌心理：有些女人贪恋男人的外貌，主动示爱，从而产生婚外恋。

5. 报恩心理：有些女人在困难时期经常得到男方的帮助，出于报恩心理，从而产生婚外恋。

6. 报复心理：有的夫妻因为一方有外遇，另一方为了报复对方，主动寻求第三者，从而产生婚外恋。

7. 好奇心理：有些女人出于好奇心，追求刺激，从而产生婚外恋。

8. 享乐心理：有些女人贪图享乐，看重男人的物质优势，从而产生婚外恋。

9. 相悦心理：有的男女在结婚后又遇到彼此心仪的对象，两情相悦，从而产生婚外恋。

10. 互利心理：有些男女为了共同利益，互相利用，从而产生婚外恋。

书摘六 坏男人到底哪里好 在美国司法史上有过一个极端的案例：曾经有一个连环强奸犯，在审判的时候，他坚持说是那些女人引诱他的，并不是他强迫那些女人的。

最后，这个强奸犯真的被无罪释放了。

因为那次审讯的陪审团全部都是女人。

有一句俏皮话叫做：男人不坏，女人不爱。

这也在一定程度上反映了社会现状。

据某调查中心报告显示，在所有的光棍汉中有95%的男人都是老实人，而那些“坏”男人，即使条件再差，也不会打光棍。

那么，为什么有那么多女人喜欢“坏男人”呢？

“坏男人”喜欢玩，懂得逗女人开心，他们更懂生活，经济状况也不错，而这些都是女人看重的。

当然，最重要的是他们善于撒谎，就算一无所有，也能轻易骗过女人，让她们深信不疑。

爱上坏男人，主要还是出于女人致命的虚荣心与对生活的过高期望。

诚实的好男人达不到她们的期望值，只有坏男人才能编造出一个她们心目中的理想世界。

书摘七 花痴 年近四十的王女士在某大学任教，六年前她迷恋上某影视剧中的男明星无法自拔，患上钟情妄想症。

经过长期的系统治疗，她终于恢复了正常的生活。

王女士家境优越，从小受到家人的百般呵护，可以说是娇生惯养，非常任性。

20多岁开始就总是说生活没有意思，要去流浪。

直到2000年时看到一部电视剧，觉得男主角爱上了她，于是开始疯狂地追求那个男主角：写信、打电话、发邮件，忙个不停。

有一次，她得知该男主角在云南拍戏，便坐车去云南寻找，结果无功而返。

后来，她居然想方设法找到那个男演员的住址，到其家里、单位打探。

男演员的经纪人将她送到收容所，遣送回来。

临走，经纪人告诉她说：“你心理或精神可能存在一些问题，回去后去医院咨询一下。”

王女士回家之后不仅没有去医院咨询，还在家里给这个演员供奉了一个牌位，高兴的时候就对牌位说些情话；不高兴的时候就对牌位又打又骂。

家人不得已将其送到精神病院。

由于病程较长，经过了近两年治疗，王女士的病情才得到控制，恢复正常生活。

<<心理学其实很好玩>>

患有“花痴”的人偷偷暗恋对方，经常一个人幻想、发呆；有的患者有恋物癖；还有的患者自作多情，认为异性对自己产生了爱情，因此朝思暮想，寝不安眠，食不甘味，甚至找到对方纠缠不清。

书摘八 “耶稣”与凤姐 1960年，在密歇根某家精神病院的同一栋病房里住了三个男病人，奇怪的是，三个病人都自称是“耶稣基督”。

从心理学角度来看，含有宗教及自大色彩的身份妄想，可能是病人为了摆脱其无法承受的心理困境而产生的对策。

除了本案例中的这“三位耶稣”外，另有一家精神病院也曾同时出现两位自称是“圣母玛丽亚”的女性病人。

仔细观察不难发现，我们身边就有很多“自大妄想症”患者。

2009年，有关凤姐的报道铺天盖地，对此，人们惊呼肯定是有心理问题。

心理学家认为，除却个人炒作的嫌疑外，她的行为类似自大妄想症。

专家说，凤姐通过对自身状况的过度夸大，来满足自己的虚荣心，是内心自卑的一种体现，这些症状多半是从青少年的时候开始的。

在我们身边，这样的例子绝不是少数。

这类患者属于典型的自大妄想症，希望通过夸大事实得到人们的关注，满足自己的虚荣心。

书摘九 身体里住着17个人 在美国，有一个名叫卡伦·奥弗希尔的女子，她在年轻时被确诊患上“多重人格分裂症”。

经医生诊断，她的病情比一般患者复杂得多，体内有17种人格共存，让她多年来痛不欲生。

经过十多年治疗，奥弗希尔成功把17种人格融为一体，她形容这种感觉“就像获得了新生”。

心理专家认为，分裂样人格障碍的形成一般与人的早期心理发展有很大关系。

人类个体出生以后，有很长一段时间无法独立，需要父母照顾，在这个过程中，儿童与父母的关系占重要地位，儿童就是在与父母的关系中建立早期人格的。

在成长过程中，尽管每个孩子都曾受过批评，但只要他们感觉到周围的爱，就不会产生心理上的偏差。

但是，如果孩子在其成长过程中每天都受到批评与指责，得不到父母的爱，他们就会觉得自己毫无价值。

更进一步，如果父母对子女不公正，就会使儿童是非观念不稳定，产生心理上的焦虑和敌对情绪，有些儿童因此而分离、独立、逃避与父母身体和情感的接触，进而逃避与其他人和事物的接触，这样就极易形成分裂样人格。

书摘十 地狱石油 一个石油大亨正在向天堂走去，但圣·彼得对他说：“你有资格住进来，但为石油大亨们保留的大院已经满员了，没办法把你挤去。”

这位大亨想了一会儿后，请求对大院里的居住者说句话。

这对圣·彼得来说似乎没什么坏处，于是，圣·彼得同意了大亨的请求。

这位大亨大声喊道：“在地狱里发现石油了！”

大院的门很快就打开了，里面的人蜂拥而出，向地狱奔去。

圣·彼得非常惊讶，于是请这位大亨进入大院，但他迟疑了一下说：“不，我认为我应跟着那些人，这个谣言中可能会有一些真实的东西。”

说完，他也朝地狱飞奔而去。

这就是典型的从众效应，一味盲目地从众，会扼杀一个人的积极性和创造力。

成功者与失败者的本质区别之一，就在于他们很少盲目行事，拒绝“随大流”，他们更倾向于依靠自己的理性判断而非盲从。

……

<<心理学其实很好玩>>

编辑推荐

你会莫名其妙的心烦意乱吗？
你看不透女朋友的真正心意吗？
你觉得你的同事冷漠不好相处吗？
你的上司在你为公司作出贡献后却反应平平吗？
在你不停地为这些事儿烦恼的时候，有些人已经解决了这些烦恼并开始快乐的生活了。
还在等什么？
像那些去除烦恼快乐生活的人一样，翻开《心理学其实很好玩》吧，你也可以抛开烦恼，快乐的生活！

<<心理学其实很好玩>>

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>