

<<改变你一生的108个心理学法则>>

图书基本信息

书名：<<改变你一生的108个心理学法则>>

13位ISBN编号：9787511318572

10位ISBN编号：7511318576

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈浩

页数：231

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>

<<改变你一生的108个心理学法则>>

前言

前言心理学是人际学，是关系学，是生活学。

它不脱俗，不隐秘，不矫情。

心理学法则也无时无刻不存在于我们的一举一动中。

无论你知道与否，这些法则一直在我们的生活里发挥作用，只是有急有缓。

科学研究表明，人的行为是由人的心理支配和指导的。

许多现象的背后，都受到心理学的支配，都反映了心理学法则。

每个人行为的背后，也往往具有较深层次的心理动机，有时甚至当事人都不知晓。

因此，懂得必要的心理学法则，对我们做人做事都有很大的帮助。

不管你是工作中、生活中，抑或是在休闲娱乐中，你都需要掌握必要的心理学法则。

这些心理学法则是由无数心理学家、成功学家、社会学家、管理学家经过实践和实验总结出来的，如果懂得运用，这些心理学法则将成为我们成功路上的垫脚石，如果不懂得运用，就会错失良机。

因此，你是否主动去了解这些心理学法则，关系到你人生的成败和生活的顺遂与否。

本书为你解读了108个经久不衰的心理学法则，悉数工作与生活中的细节和元素。

这本书会告诉你心理定律的无穷奥秘，还会教你轻松运用知识帮助自己实现飞跃式的发展。

它将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理的故事中，形象地分析了行为背后的心理动机，深入浅出地提炼了心理学法则给我们的启示，以指导我们在生活中更好地趋利避害。

无数事实证明，若能掌握并运用书中的心理学法则，你就能在社交场合游刃有余，成为人见人爱的交际明星；能够事半功倍地完成工作，成为上司的得力干将，让自己的事业蒸蒸日上；能够在平凡与寂寞中不断地修炼自我，步步为营，拥抱最后的成功；能够在爱情中认清自己，找到真正属于自己的爱情。

当你读完这本书，你会惊奇地发现，原来心理学并非艰涩难懂，并非抽象得难以捉摸，只要细细研读，就能充分掌握。

<<改变你一生的108个心理学法则>>

内容概要

《改变你一生的108个心理学法则》为你解读了108个经久不衰的心理学法则，悉数工作与生活中的细节和元素。

这本书会告诉你心理定律的无穷奥秘，还会教你轻松运用知识帮助自己实现飞跃式的发展。

它将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理的故事中，形象地分析了行为背后的心理动机，深入浅出地提炼了心理学法则给我们的启示，以指导我们在生活中更好地趋利避害。

<<改变你一生的108个心理学法则>>

作者简介

陈浩

中国总裁网金牌培训师
国际职业培训师行业协会特约理事
国家中小企业银河培训工程注册培训师
全国多家著名企业管理顾问
全国多家培训机构签约讲师

部分荣誉：

2006年中国十大培训师
2007年五星级高级国际职业培训师
1978-2008年中国企业教育培训50强培训师
2009年最具影响力实战派专家

畅销作品：

《别找借口找方法》、《工作就意味着责任》、《做最好的管理者》、《职业精神》、《做情绪的主人》、《管人管到位》等。

服务过的企业：

石药集团、中国石油、富贵鸟矿业、巨东集团、可口可乐、国家电网、粤电集团、平安健康集团、太钢集团、乐仁堂药业、北京猫王家具、智海集团、中国兵器、中原油田、博锐生物、兴隆控股、同煤集团、戎子酒庄、琪尔康保健、中国烟草、浦发银行.....

主讲课程：

《别找借口找方法》、《从优秀到卓越的三次蜕变》、《执行力》、《工作就意味着责任》、《带好团队管好人》、《做最好的管理者》、《如何有效辅佐上司》、《管理者魅力演说》、《职业精神》、《职业生涯6天突破终极》等。

<<改变你一生的108个心理学法则>>

书籍目录

第一篇 人之成长：社交心理学法则

第一章 一分钟建立良好的第一印象

首因效应：抓住第一印象的好机会

名片效应：在第一时间拉近双方心理距离

情绪效应：第一次见面小心情绪传染

亲和效应：以亲和虏获人心

身体语言定律：洞穿对方最真实的想法

“7/38/55”定律：衣着服饰中的大学问

第二章 话是开心锁，看你怎么说

诙谐效应：幽默是最生动的语言

瀑布心理效应：不该说的话不乱说

费斯诺定理：与人交谈，多听少说

雷鲍夫法则：尊重对方，态度谦和

欲抑先扬定律：先表扬后批评的迂回策略

第三章 多为别人考虑，让你人见人爱

态度效应：待人如待己，友谊更长久

投射效应：人心各不同，各有其特点

投其所好定律：迎合其喜好，最受人欢迎

换位思考定律：关系紧张时，多体谅对方

自己人效应：建立相似性，加固可信度

南风法则：与人打交道，须以情动人

第四章 和谐的关系在合适的距离中实现

刺猬效应：距离产生美

约哈里之窗：恰如其分地暴露自己

留白效应：给别人留下适度的空间

交往适度定律：对人太好也是错

跷跷板定律：人际交往收支平衡

第五章 与人交往，重在技巧

犯错误效应：完美的人未必讨喜

三明治效应：变批评为美味

赞美效应：人人渴望被赞美

雪中送炭定律：为落魄的朋友送一束阳光

互悦机制：喜欢是相互的

第二篇 人之生存：职场心理学法则

第一章 刚入职场先热身

飞轮效应：不要害怕刚入职的困难

蘑菇原理：教你如何应对无人问津

专精定律：破解成为职场专家的密匙

卢维斯定律：谦虚地听取周围人的意见

权威效应：别被“权威”迷惑了双眼

霍桑效应：适度发泄自己的情绪

第二章 正视职场竞争，让自己迅速提升

鲶鱼效应：竞争有利于更好地生存

青蛙法则：职场竞争时刻都在发生

马蝇效应：直面晋升竞争，它将激发你的潜能

<<改变你一生的108个心理学法则>>

竞争优势效应：与对手共赢
共生效应：善待自己的“共生体”
第三章 职场做事追求高效率
最后通牒效应：设定最后期限
帕金森定律：管理时间，提高效率
安泰效应：高效率离不开团队协作
格瑞斯特定理：提高执行力，拒绝拖延
耶基斯—多德森定律：调整自己的工作动机
第四章 激发你的工作热情
杜利奥定律：点燃你的工作热情
雷尼尔效应：工作不仅是为了薪水
赫勒法则：寻找工作的成就感
成就动机：给自己安装一个引擎
莱斯托夫效应：在创新中寻找激情
第五章 谨防小隐患毁掉你的全部努力
蝴蝶效应：小疏忽的积累可以引发大灾难
100-1=0定律：1%的失误会带来100%的失败
海恩法则：精益求精，从小事做起
破窗效应：追求完美，永无止境
多米诺效应：一个小小的细节可以影响全局
酒与污水定律：永远不存侥幸心
第三篇 人之卓越：成功心理学法则
第一章 伟大的目标产生强大的动力
吉格勒定理：有目标才有希望
佛洛斯特法则：准确的定位才能快速崛起
洛克定律：大目标，大成功
摩西奶奶效应：不要束缚自己的天赋才能
期望定律：梦想+激情=成功
半途效应：大目标，小步子
第二章 磨炼心智，挑战自己
蜕皮效应：苦难是人生的必修课
塞利格曼效应：不要给自己设限
比仑定律：失败是一次崭新的从头再来
跳蚤效应：人要勇于超越自己
糖果效应：克服小诱惑，将获得更多
第三章 打败消极的自己，乐观地面对生活
杜根定律：信心是决定成败的关键
思维定式：打破常规的思维枷锁
不值得定律：不值得做的事情就不要去做
瓦伦达效应：保持一颗平常心
罗伯特定律：人可以被打败，但不可以被打倒
心理摆效应：学会控制自己的情绪
第四章 从现在开始改变未来
阿Q精神：从过去的痛苦中脱离出来
詹森效应：解除自己的恐惧
巴纳姆效应：清醒地认识自己
瓦拉赫效应：找到自己的最佳出发点

<<改变你一生的108个心理学法则>>

布利斯定理：磨刀不误砍柴功

贝尔效应：脑海中拥有成功的信念

第五章 成功需要一些智慧

淬火效应：人生要进取，也要恰当的放弃

沸腾效应：仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿

乞丐效应：无论何种境遇请保持淡定的心态

约拿情结：拥有上进心

第四篇 人之幸福：爱情心理学法则

第一章 掌握技巧，收获爱情

多看效应：见面次数决定喜欢程度

印刻效应：摆脱初恋的伤痛，重新认识爱情

厚脸皮效应：靠勇气赢得爱情

麦穗定律：帮你找到你的另一半

苏东坡效应：最爱你的人就是你自己

先动优势理论：爱情不能等待

第二章 在爱情里，对自己和对方有个清醒的认识

美即好效应：有时候表象会迷住你的双眼

错觉心理：情人眼里出西施

晕轮效应：爱情中提升自己的敏感度

依赖心理：永远不要把幸福寄托在别人身上

从众心理：适合自己的就是最好的

第三章 珍惜眼前的幸福

磨合效应：任何感情都需要磨合

野马结局：控制好情绪就是控制好幸福

萨盖定律：爱情须专一

价值定律：珍惜眼前人

喜好效应：努力营造浪漫

第四章 增进感情的交流

皮格马利翁效应：期望与赞美能创造奇迹

斯坦纳定理：倾听对方的诉说

谎言定律：爱情的美丽须用善意的谎言包装

适度自由定律：爱情更需低耗

古德曼定律：沉默增进感情

踢猫效应：“谈”情“说”爱有分寸

第五章 放下错爱，幸福花开

失恋效应：摆脱失恋的痛苦

超限效应：感情不是强求来的

奥卡姆剃刀定律：放下了就别后悔

卡贝定律：放下痛苦，迎接幸福

狄德罗效应：不摆脱回忆，就被回忆吞噬

<<改变你一生的108个心理学法则>>

编辑推荐

《改变你一生的108个心理学法则》若能掌握并运用书中的心理学法则，你就能在社交场合游刃有余，成为人见人爱的交际明星；能够事半功倍地完成工作，成为上司的得力干将，让自己的事业蒸蒸日上；能够在平凡与寂寞中不断地修炼自我，步步为营，拥抱最后的成功；能够在爱情中认清自己，找到真正属于自己的爱情。

<<改变你一生的108个心理学法则>>

名人推荐

《改变你一生的108个心理学法则》当你读完这本书，你会惊奇地发现，原来心理学并非艰涩难懂，并非抽象得难以捉摸，只要细细研读，就能充分掌握。

<<改变你一生的108个心理学法则>>

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>