

<<3分钟学点心理学>>

图书基本信息

书名：<<3分钟学点心理学>>

13位ISBN编号：9787515503936

10位ISBN编号：7515503939

出版时间：2012-6

出版时间：金城出版社

作者：方明

页数：211

字数：140000

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>

<<3分钟学点心理学>>

前言

生于宇宙间、存于世界上，只要与人打交道就离不开心理学。

领导为什么不喜欢我？

我要怎么管理才能让下属心服口服？

怎样才能消除与人交往的恐惧心理？

他为什么在人际交往中左右逢源，我却寸步难行……这些，都和心理学有着千丝万缕的联系。

心理学，听起来好像非常复杂、深奥、神秘，其实它很简单；心理学，看起来好像非常晦涩、难懂、枯燥，其实它很有趣。

本书正是基于这样的理念，力求用最通俗易懂的语言解析最深刻实用的道理。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。

”如何才能更好地面对生活，这就需要我们拥有为人处世的心理智慧。

有智慧，才能应对一切挑战；有智慧，才能融通人际关系；有智慧，才能在稳健中不断进步。

人的心理蕴藏着巨大的能量，我们要学会将它挖掘出来，为自己所用。

人生就是一场心理博弈。

如何才能在这场人生博弈中取得胜利？

那就需要我们善用心理策略和技巧，凭借自己的智慧，通过对对方心理的控制和影响，让其心甘情愿地顺服于自己，从而取得这场心理较量的胜利。

生活就是一场心理较量，心理学知识和策略在任何时候都能派上用场。

我们说话办事，不仅仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计，掌控人际交往的主动权，看穿心理诡计，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势，使自己避免挫折和损失，有效地发挥自身的影响力，顺利地落实自己的计划，获得事业上的成功、生活上的幸福。

本书内容涵盖成功、情绪、职场、婚恋等十个方面，深入浅出、言简意赅地给读者介绍了这十个方面可能出现的问题，并提出了切实可行的解决之道。

更难能可贵的是本书没有刻板地教导读者“这件事应该怎么做，那个问题要怎样解决”，而是从读者喜闻乐见的定律、法则、效应出发，用大家熟悉且富有启迪性的故事娓娓道来。

洞察人性弱点，破解心理玄机。

三分钟你也可以参透心理学的秘密，从而让你在这个复杂多变的社会上如鱼得水、游刃有余。

或许书中一句切中要害的话语、一个典型生动的场景，就能让你恍然大悟，犹如阳光照进心灵，让你从一个混沌、被动的人，变成一个自觉、主动的人，让思想更接近真实的世界，让自己成为更真实的自己，这是我们的初衷，相信也是您的追求。

<<3分钟学点心理学>>

内容概要

方明编著的《3分钟学点心理学》内容涵盖成功、情绪、职场、婚恋等十个方面，深入浅出、言简意赅地给读者介绍了这十个方面可能出现的问题，并提出了切实可行的解决之道。更难能可贵的是《3分钟学点心理学》没有刻板地教导读者“这件事应该怎么做，那个问题要怎样解决”，而是从读者喜闻乐见的定律、法则、效应出发，用大家熟悉且富有启迪性的故事娓娓道来。

<<3分钟学点心理学>>

书籍目录

第一章 学点心理学，能给我们带来很多好处

- 寻访心灵后花园，掌控人生主动权
- 把握心理命脉，成功从心开始
- 掌握“九型人格”，提升你的职场战斗力
- 用“心”去爱，延长爱情的保鲜期
- 克服心理障碍，成为受人欢迎的社交达人

第二章 情绪心理学：掌控自己的情绪做自己的心理医生

- 潘多拉效应：为什么越得不到的东西越想得到
- 霍桑效应：怎样把坏情绪清理出去
- 塞利格曼效应：为什么绝望的心态比绝望的环境更可怕
- 弗洛姆效应：害怕是藏在你心中的毒蛇
- 甜柠檬效应：接纳自我，美化生活
- 瓦伦达效应：专注于事情本身，不患得患失
- 吸引力法则：为什么我们可以“心想事成”
- 阿Q精神：为什么我们总是可以轻易地原谅自己
- 青蛙效应：为什么我们需要未雨绸缪、居安思危
- 杜利奥定律：为什么热情可以让一切都变得美好

第三章 行为心理学：破解行为奥秘，为行动添加助力

- 刺猬效应：乘电梯时人为什么总往上看
- 破窗效应：小洞不补，大洞难堵
- 皮格马利翁效应：为什么“说你行你就行，不行也行”
- 马太效应：为什么成功的越成功，失败的越失败
- 肢体语言：上场前，运动员为什么要击掌高喊
- 晕轮效应：为什么我们总是以偏概全、爱屋及乌
- 凡勃伦效应：为什么人们对限量版情有独钟
- 棘轮效应：为什么由俭入奢易，由奢入俭难
- 登门槛效应：怎样一步一步达成最终目标

第四章 成功心理学：把握心理脉搏，开启成功人生

- 杜根定律：自信是走向成功之路的第一步
- 特里法则：承认错误，为什么反而会得到更多
- 跳蚤效应：不要自我设限，跳过屏障才能企及新的高度
- 成就动机理论：为什么人们喜欢向“不可能完成的任务”挑战
- 蝴蝶效应：小处不可随便，抓住每一个成功的细节
- 卡瑞尔公式：勇敢面对才能从容解决问题
- 蜕皮效应：成功就是不断地否定自我、超越自我
- 跨栏定律：栏越高，跨得越高，别让缺陷阻碍你的成功
- 糖果效应：抵制诱惑，成就自我

第五章 色彩心理学：揭秘不可思议的色彩魔力

- 为什么手术服多用蓝绿色
- 为什么酒吧都很昏暗
- 为什么快餐店不适宜等人
- 为什么保险柜多为黑色
- 为什么包装纸箱多为浅褐色
- 为什么冰箱多为白色或其他比较浅的颜色
- 为什么在时装世界中黑色的魅力经久不衰

<<3分钟学点心理学>>

为什么被子多为白色或米色等浅色

为什么安全帽多用黄色

第六章 男性心理学：透析男性行为的心理学奥秘

为什么男人不爱问路

为什么男人喜欢不停地换电视频道

面对压力，为什么男人喜欢把自己封闭起来

为什么男人讨厌陪女人逛街

有些细节，为什么男人总是注意不到

为什么男人特别憎恶闹情绪的女人

第七章 女性心理学：透过现象参透女性心理

为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休

为什么女人更擅长拆穿别人的谎言

为什么女人总是试图改造男人

为什么女人如此喜欢聊天

为什么女人喜欢刨根问底

为什么女人说话总是喜欢拐弯抹角

为什么女人的情绪容易波动

为什么女人倾诉时很反感男人走神

第八章 社交心理学：学好攻心术高效编织你的人际关系网

首因效应：留给别人完美的第一印象

二八法则：找到并充分利用最关键的资源

南风法则：没有人能够拒绝温暖的力量

喜好效应：要想钓到鱼，首先要知道鱼爱吃什么

曝光效应：经常见面能加深感情

蓝斯登原则：进退有度，才不致深陷维谷

暗示效应：用婉转的暗示来拒绝别人，不会影响彼此之间的关系

忌讳效应：避开他人的隐私，赢得对方的好感

平衡法则：给人帮助，不能让对方感到伤自尊

第九章 职场心理学：提升职场段位，做最有战斗力的职场达人

苏东坡效应：找准自己的位置

蘑菇定律：珍惜你的“蘑菇经历”

狼群法则：相信你的团队，你不是一个人在战斗

热炉法则：切莫触犯公司的制度

梅拉宾效应：在人前表现出努力的一面

木桶定律：为什么短板成了我们的致命伤

齐加尼克效应：学会排解工作中的压力

彼得原理：你是需要被叫醒的职场“木偶”吗

踢猫效应：消极力量是如何传递给下属的

贝勃效应：糖水喝多了不觉甜，赞美也要有的放矢

第十章 婚恋心理学：调控婚姻生活的最佳温度

麦穗效应：前面真的还有更好的吗

路径依赖原则：从一开始就选对的

博萨德法则：距离真的可以产生美吗

罗密欧与朱丽叶效应：爱为什么越挫越勇

留白效应：不要强行涉足对方的隐私空间

示弱效应：爱情里没有对错输赢

沉没成本效应：握不住的沙，放下也罢

<<3分钟学点心理学>>

幸福递减定律：别让幸福从我们的生活中溜走

鲶鱼效应：如何面对第三者

<<3分钟学点心理学>>

章节摘录

瓦伦达效应：专注于事情本身，不患得患失 瓦伦达是美国著名的高空走钢索表演者，他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。

他的妻子事后说：“我知道这一次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败。

而以前每次成功的表演，他总是只想着走钢丝本身，而不去管其他的一切。

”后来，人们就把专注于事情本身、不患得患失的心态，叫做“瓦伦达效应”。

“瓦伦达效应”是我们每个人都很熟悉的。

我们都是从学生阶段过来的。

在每次考试后，你常常会说：“哎呀。

这道简单的题我怎么就做错了呢？

我不会犯这么低级的错误吧！

”因为在正常情况下，你是不会做错的，但在考试时，有一种外界的压力影响着你：考砸了不好给父母交代，或被同学嘲笑、让老师失望等心理的干扰，反而使你发挥失常，事与愿违。

专注于事情本身，就是不要受到任何外界压力、内心想象和其他事物的干扰，因为那会让你分心，不能全力以赴，让你显得愚笨、可笑，甚至带来生命危险。

一次军事演习，黑夜里响起紧急集合的哨声，一个士兵没来得及系紧鞋带就跑出来了。

就在他准备重新系一下鞋带的时候，演习开始了。

从那一刻开始，他就一直在想着鞋带还没有系紧，总是担心鞋带是否已经松开，会不会突然绊倒自己。

他脑子里总是想着这些问题，注意力无法集中，结果导致大腿中弹。

事后发现，其实那根鞋带一直很好地系在鞋上。

因为受伤，他的右腿要比左腿长2.70厘米，留下了终身残疾。

生活中，我们常常受困于这种现象：内心同时纠结于几件事情，致使精力无法集中。

如因为想着下班后要 and 女朋友约会，就不断地看时间，结果把本该打给客户的电话打给了她；上课的时候想着今天的NBA比赛到最后一场了，我一定不能错过，根本没有听到教授讲的内容；篮球比赛时，场边的美女对你微微一笑，结果你一激动，把篮球投到了本方的篮筐里；等等。

这种“身在曹营心在汉”、心不在焉的情况，往往会给我们的生活和工作带来失误和麻烦，降低工作和学习的效率，所以我们必须训练自己集中精力的能力。

有一位父亲带着3个孩子，到沙漠去猎杀骆驼。

他们到达目的地后，父亲问老大：“你看到了什么呢？”

”老大回答：“我看到了猎枪、骆驼，还有一望无际的沙漠。

”父亲摇摇头说：“不对。

”父亲以相同的问题问老二。

老二回答说：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、骆驼。

”父亲又摇摇头说：“不对。

”轮到老三回答了，他说：“我只看到了骆驼。

”父亲高兴地说：“答对了！”

”在当今资讯发达时代，我们总是面对太多的选择、太多的干扰，不专注就会分散我们的精力，无法做好每一件事情。

世事纷扰，我们更应该慎重地进行选择，而一旦选定后，就要专心致志、全力以赴，以发挥最大的潜能，取得非凡的成绩。

正如古人所言：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

”古代有个人叫纪昌，他向当时有名的神射手飞卫学射箭。

飞卫没有传授具体的射箭技巧，而是要求他必须学会盯住目标而眼睛不能眨动。

纪昌花了两年，练到即使锥子向眼角刺来，眼睛也不眨一下。

<<3分钟学点心理学>>

飞卫又进一步要求纪昌练眼力，要能够将体积较小的东西清晰地放大。

纪昌又苦练三年，终于能将虱子看成车轮一样大。

这时，飞卫才让纪昌开弓，纪昌轻而易举地就一箭将虱子射穿。

“绳锯木断，水滴石穿”，只有专注于一件事情，我们才能把它做好。

患得患失，动机感太强，一定会带来行为上的偏差。

在生活中，我们总是斤斤计较于利益的大小、外界的看法、事情的后果，却恰恰忽略了事情本身，这种本末倒置的愚蠢错误，我们要尽量避免。

“放下才能自在”，拥有一颗平常心，埋头耕耘，不问收获，收获自然会到来。

心理学快速解读：专注才能成功，这个道理看似简单，我们却常常做不到，因为“患得患失”的心理在干扰我们的心智。

放下各种念头，一心只想自己的目标，水到自然渠成。

.....

<<3分钟学点心理学>>

编辑推荐

每天3分钟，学会洞察和掌控人心，超有趣！

每天3分钟，成为自己的心理医生，超轻松！

每天3分钟，激发沉睡已久的潜能，超实用！

洞察人性弱点，破解心理玄机。

三分钟你也可以参透心理学的秘密，从而让你在这个复杂多变的社会上如鱼得水、游刃有余。

或许方明编著的《3分钟学点心理学》中一句切中要害的话语、一个典型生动的场景，就能让你恍然大悟，犹如阳光照进心灵，让你从一个混沌、被动的人，变成一个自觉、主动的人，让思想更接近真实的世界，让自己成为更真实的自己，这是我们的初衷，相信也是您的追求。

<<3分钟学点心理学>>

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>