

<<30天精通心理学>>

图书基本信息

书名：<<30天精通心理学>>

13位ISBN编号：9787530856338

10位ISBN编号：7530856332

出版时间：2010-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姚会民

页数：232

字数：190000

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>

## <<30天精通心理学>>

### 前言

心理学的世界是极为丰富的，心理学的世界也是充满惊奇的。

从人类诞生之日起，人们就开始对自身以及世间万物进行思考和探索。

随着现代科学的发展，人们对心理有越来越理性、越来越深刻的认识。

随着心理学的神秘面纱渐渐被揭开，它在带给我们无限惊喜，帮助我们更好地认识世间万象的同时，也带给我们更多的知识和乐趣。

如何了解人的内心？

男女之间的感情为什么如此的奇妙？

人与人之间是如何相互影响的？

如何沟通才能达到最好的效果？

人的一生有哪些心理特征的变化？

社会环境是如何塑造人的性格的？

如何才能更正确地认识自己？

心理与生理为什么是统一的整体？

人们为什么会患上各种精神疾病？

为什么我们可以通过外在的表现去判断人的性格特征？

为什么我们的心理有时会被别人操纵？

做梦现象如何解释？

催眠究竟是怎么回事？

心理学在现实生活中有哪些奇妙的作用？

对于心理学，每个人在自己的心中都会存在一些疑问，但是很少有人认真地去求解，以至于这些问题依然未能得到解决。

其实，学习心理学是快乐的事情，它不仅能够帮我们解除心中的疑惑，还能很好地指导我们的生活，告诉我们如何认识自己，判断自己的心理状态，了解别人的心理特征，搞好人际关系，教会我们如何做心理分析，应用心理学的技巧去影响别人，从心理学的角度反观生活、化解难题。

## <<30天精通心理学>>

### 内容概要

在轻松愉快的阅读中快速了解和掌握心理学。

心理学的世界极为丰富，也充满惊奇。

随着现代科学的发展，人们对心理学有了越来越理性，越来越深刻的认识。

随着心理学的神秘面纱的渐渐揭开，它在带给我们无限惊喜的同时，也帮助我们更好地认识了世间的千态万象，给我们的生活带来了更多的知识和乐趣。

学习它，把握它，运用它，则能够为我们的生活增光添彩。

## &lt;&lt;30天精通心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 从“心”认识心理学——心与心理学 1.人心可以了解吗 2.心理学是人类最伟大的探险 3.为什么研究心理学 4.心理学的研究范畴 5.心理学研究的方向 6.心理学的派系 7.行为主义——无心心理学 8.心理学的第三势力——人本心理学 9.自我实现——人本心理学的目标 10.人类的抉择行为——不确定之心理学 11.“中国现代心理学之父”王国维 12.由可见的行为推论看不见的内心世界 13.观察身边人的行为 14.通过问卷调查了解对方的内心 15.IQ的由来 16.罗氏墨迹投射测验 第二章 男女之间的爱恨离合——男女心理学 1.男性与女性的不同之处 2.“男性化”“女性化”并非天生 3.爱的要求与给予 4.恋爱是许多人都想得的“病” 5.男女交往中的价值交换 6.如何知道别人是否喜欢你 7.爱是消解内心孤独的最佳药方 8.如何理解爱情的内涵 9.爱情的“营养成分” 10.“我爱你”的“爱” 11.爱与喜欢之间的差异 12.爱情是一种公平的“交易” 13.承诺的约束力量 14.为爱而性还是为性而爱 15.面对爱情困扰时的心理反应 16.夫妻吵架是理性与感情的碰撞 17.爱之深则恨之切 18.理想的结婚对象只有几个 19.门当户对非常重要 20.婚姻的痒与痛 21.近水楼台先得月——单因接触效应 22.喜新厌旧——哥伦布效应 23.因阻碍而更加坚决——“罗密欧与朱丽叶效应” 24.宽以待己，严于律人——自私的性标准 25.弑父娶母的俄狄浦斯——恋母情结 26.把父亲作为第一个恋爱对象——恋父情结 第三章 人际交往中的沟通与影响——交际心理学 1.高明的说服者必是高明的倾听者 2.用肯定和赞美进行煽动性说服 3.用“权威的光环”增强说服力 4.通过反面信息进行提醒和说服 5.从众心理让人“焉能不低头” 6.难以更改的第一印象 7.沟通中辞不达意与言者无心，听者有意 8.见人说人话，见鬼说鬼话 9.寻找共同话题，进行有效的沟通 10.“我好，你也好”是人际沟通的最佳状态 11.回音谷包含的人际交往法则 12.人际交往法则之互换喜欢 13.人际交往法则之平衡理论 14.“人以群分，物以类聚”的相似原则 15.让人无动于衷的旁观者效应 16.竞争中的社会助长作用 17.三个和尚没水吃的社会抑制作用 18.为个人利益而进行的人际合作或竞争 19.“人比人，气死人”的社会比较心理 20.当事人与旁观者的心理偏差 21.赢得新朋友情谊的技巧——先抑后扬法 22.提要求的技巧——得寸进尺与求尺得寸 23.对新进人员须持宽容之心 24.年轻员工与“青鸟综合征” 25.工作狂与自我实现型的人 26.中间管理阶层的“三明治病” 27.不露痕迹的自我表现方式 28.评价他人要摆脱固有成见 第四章 关注人生最初阶段的心理特征——发展心理学 1.一生中的几个重要发展阶段 2.“三岁定八十”的心理学意义 3.人一生连续的心理社会发展历程 4.人的三个自我——“父母、成人、儿童” 5.超越年龄划分的“早熟”和“晚熟” 6.心理发展中的“自我”与“自己” 7.婴幼儿是如何学会说话的 8.孩子思考能力的发展 9.幼儿自我意识的发展 10.游戏促进儿童自我的发展 11.儿童记忆力的发展 12.儿童具有超强的模仿能力 13.儿童眼中的父母 14.父母永远是子女的偶像 15.家庭中的三角关系 16.缺乏生活体验的现代儿童 17.不会玩的孩子越来越多 18.“电视儿童”的心理问题 19.高楼住宅对儿童的影响 20.离婚阴影下的儿童 第五章 生活在社会大染缸中的人们——社会心理学 1.社会造就性格 2.个性开朗、外向是最好的社会性格 3.现代人大多是他人志向型 4.“抑弱扶强”的权威型人格 5.中国人的群体心理 6.中国人最讲究的人情与面子 7.人人都要“做人情” 8.中国人的差序格局 9.中国人的家庭与道德 10.中国人的父子轴关系 11.中国人计策行为 12.中美的心理差异 13.人与人交往的三种基本形式 14.能为他人着想是成熟的表现 15.了解自己所属的群体 16.社会群体的规范作用 17.先入为主的偏见是危险的想法 18.群体无责心理影响下的起哄行为 19.因惊慌而逃避的防卫性群众行为 20.如何让自己更有人缘 第六章 更好地认识 and 提升自己的学问——认知心理学 1.几个发人深省的问题 2.写遗嘱游戏让你更清楚地了解自己 3.死不认输是对自我的重视和肯定 4.为什么我们都相信“好人有好报，坏人吃恶果” 5.外界的一切都在自己的掌握之中吗 6.生活态度可以掌控我们的命运 7.信念与态度不合造成的认知失调 8.态度和看法会随身份和行为的变化而改变 9.为什么“谎言说一千遍就会变成真理” 10.改变事实，还是改变想法 11.人人都会“区隔化” 12.“创意四角色”帮你发挥潜力 13.做大梦是获取创新观念的好方法 14.属性列举法激发创意灵感 15.“巴黎计程车司机法”的创意训练方法 16.“三个臭皮匠胜过一个诸葛亮”的脑力激荡法 17.打破固有思维模式的全新构想 18.局部能代表全部——赌徒的谬误 19.出乎意料与意想不到——不可靠的想象力 20.有趣的推理偏差——“真实”的并不一定“正确” 21.有趣的时间推理游戏——今天星期几 22.增强记忆的诀窍——魔术七 23.快乐的人越快乐——状态依赖记忆 24.古希腊留传下来的记忆诀窍——位置记忆法 25.发掘你的“三鼎智慧” 第七章 病由心生与病由心治——健康心理学 1.何谓心理健康 2.何谓心理辅

## &lt;&lt;30天精通心理学&gt;&gt;

导 3.“心”不由己 4.谁会没有心病 5.什么是神经症 6.什么是神经不安症 7.我能——女强人并发症 8.我完美，我无缺——阿基里斯并发症 9.我觉得我病了——虑病症 10.自说自话——强迫症 11.千面人——双重人格 12.凡·高的新病症——痉挛性人格违常 13.我为什么总是怯场——自我意识过剩 14.我为什么不敢直视别人——自卑感严重 15.为什么总是失眠——情绪压抑 16.你最近是否很容易疲倦——斗志高昂症 17.最常见的身心病 18.中间管理阶层综合征 19.情绪或性格导致生理疾病——心身症 20.天才白痴一线隔——忧躁症 21.可怕的战争——战争神经官能症 22.认真的人易患躁郁症 23.性格懦弱的人易患酒精依赖 24.意志薄弱、自闭的人易患药物依赖 25.神经质患者多采用森田疗法 26.治疗神经官能症的精神分析法 27.深受关注的行为疗法 28.让身心放松的自律训练方法 29.能够舒缓身心的音乐药丸

第八章 深入了解和把握他人的技巧——性格心理学 1.性格是什么 2.性格的决定因素——遗传与环境 3.人格包括自我、本我与超我 4.角色塑造性格 5.排行关系与性格 6.内向型性格与外向型性格 7.哪种性格，最易致癌 8.赌博的心理历程——赌徒性格 9.酒鬼的“练就”过程——酒鬼性格 10.人人都必备的性格——社会性格 11.分裂气质 12.躁郁气质 13.疯癫气质 14.惹人烦的歇斯底里性格 15.动不动就小题大做的神经质性格 16.自卑情结导致神经症 17.由笔迹而知其性格 18.衣服能表达穿衣者的心理状态 19.看手相知性格 20.由体型看气质 21.了解他人深层性格的方法——HTP绘图分析 22.测测你的权威型人格程度

第九章 生活中不可不知的心理学知识——生活中的心理学 1.神秘的心电感应 2.潜意识的幻想 3.似曾相识的幻觉 4.人为何做梦 5.梦的错觉——方便之梦 6.人人都会做的梦——坠落梦 7.学生都会做的梦——考试梦 8.性欲的间接表现——春梦 9.高度集中注意力的技巧——催眠 10.催眠的应用 11.我们是如何被广告吸引的 12.名人广告真的有效吗 13.雾里看花的广告——广告印象 14.反复广告——单纯接触原理 15.广告、宣传的三大理论 16.选择性暴露和选择性关注——自主的观众 17.感性的满足时代——消费者的心理趋向 18.忠实的消费者——品牌忠实性 19.价格的知觉——心理性价格 20.自上而下的潮流——时装心理学 21.“赶潮流”的社会心理历程 22.我们的心理是如何被人操纵的 23.感情商品化——设用来谋利的心理学 24.明明记得，却偏偏说不出来——动机性遗忘 25.电影、批评、心理学——电影影像反映制作者的心理 26.星座、性格、心理学——每分钟都有一个笨蛋诞生 27.暴力与色情影片的心理负面作用 28.写书法的心理与生理反应 29.不管环境如何，耳朵都能听到想听的 30.音乐具有无限力量 31.生活中三种典型的心理冲突

<<30天精通心理学>>

章节摘录

莫名其妙的问题“假若大象可以飞上天的话，地球就是四方形的。

现在大象确实可以飞上天，请问地球是不是四方形的？

”你可能会认为这道题目莫名其妙，也可能会肯定地说：地球不是四方形的。

但是，正确答案却是：地球是四方形的！

请注意这一题目是纯粹建立在假设推理的基础上，因此，答案的“正确”与否，建立在命题形式上，而不是内容的真实性上。

如果把上述问题修改一下，便会清楚明了：“假若出现A，就会有B。

现在确实出现了A，请问会有B吗？

”信念偏差效果一般受过这种思考训练的人，会很快地回答出这道问题。

因为他们所面对的只是英文字母，很方便进行纯粹的形式推理。

但是在上述问题中，人们的推理被问题的内容搞乱了，经验已经告诉人们，地球绝不是四方形的，这是他们拒绝这种假设形式的问题的原因。

换句话说，人们把“真实”与“正确”错误地摆在了一起，相提并论。

心理学家把这种现象称为“信念偏差效果”。

我们对现实世界有着确定不移的信念，比如水是液体，地球是圆的，太阳东升西落等。

这些真理式的信念使我们难以接受荒谬的形式推理，也阻碍了我们以纯粹的假设角度来进行理性的思考与推论。

在上述问题中，地球是四方形的，纯属推论上的正确而与内容上的真实无关，而我们却斥之为无稽之谈，竟不知道无稽的正是我们自己。

<<30天精通心理学>>

编辑推荐

《30天精通心理学》：心理学让生活变得更加妙趣横生。  
在轻松愉快的阅读中，快速和掌握心理学。  
应用心理学的技巧去影响别人、改善自己；透过心理学的角度去反观生活、化解难题。  
易懂 科学 实用 有趣

<<30天精通心理学>>

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>