

<<相处心理学，拿来就用>>

图书基本信息

书名：<<相处心理学，拿来就用>>

13位ISBN编号：9787539944159

10位ISBN编号：7539944153

出版时间：2011-3

出版时间：江苏文艺

作者：齐藤勇

页数：191

译者：霍光

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>

## <<相处心理学，拿来就用>>

### 内容概要

人无法一个人生存。  
每个人都会面临一对一的交往，在集团中要寻找自己的定位，在社会中要求得生存，与大众还会发生相互作用。  
可以说，“相处心理学”是与我们每个人密切相关的知识。  
掌握了它，有利于建立好关系，让我们和他人的相处更舒心。

这本“相处心理学”不是单教你和善待人。  
知晓职场中复杂多样的心理，可以学到生存和斗争的方法；了解有趣而特别的大众心理，能够避免不必要的麻烦和后果。  
本书负责深入剖析，各位读者尽管来理解和加以运用，想必您会有自己独特的收获。

<<相处心理学，拿来就用>>

作者简介

齐藤勇

早稻田大学大学院文学研究科心理学博士。

留学于美国加州大学。

现任立正大学心理学教授，并活跃于电视、杂志等媒体。

主要著作有《对人社会心理学重要研究成果集》（全七卷）《图说心理学入门》《人为什么爱说别人坏话》《图解杂学之一眼看得出的心理学》《图解杂学之恋爱心理学》等。

## <<相处心理学，拿来就用>>

### 书籍目录

前言

第1章 面对自我

了解“自己”

想知道“自己是什么样的人”

通过比较了解自己

不想面对自己的缺点

自我感觉良好

肯定我们自我定位的人才是朋友

看似了解、其实最难懂的自我

擅长与人搭讪的人

人为什么要喝闷酒呢

判断一个人是否以自我为中心的简单方法20

Test1测试自己的“公共自我意识”与“个人自我意识”哪个更强？

第2章

从一对一的关系开始

~两个人的人际关系~

人无法一个人生存

呈现出的自我和真正的自我

第一印象先入为主

语言之外的方式更能传达感情

感情通过人的左脸进行表达

环境恶劣会导致关系恶化

“怒火”从何而来

为好朋友的成功感到欣喜，还是心生嫉妒？

任对方摆布的心理

请人帮忙要从小事开始

人为什么会找借口呢

暴露谎言的肢体动作

点头可以打开对方心扉

通过座位看两个人的关系

钱可以收买人心吗？

进餐时更容易说服别人

遇到阻力反而更加顽固

TEST2 决定行动的自我监控能力测试

第3章

从一对一的关系开始

所?抱有好感就是.....

好感有五种类型

“喜欢”的平衡关系

我们会喜欢帮助自己的人，还是需要自己帮助的人

距离越近越容易喜欢

对喜欢的人给予的空间大小

## <<相处心理学，拿来就用>>

被盯着看会产生好感  
漂亮程度与受欢迎程度的关系  
共同承担压力会促成友谊  
关系不同，身体接触的位置也不同  
为什么偏偏与某个人相处不好呢？

### 第4章

在集团中生活  
~寻找自己的定位~  
孤单会伤害心灵  
孤独会带来更多孤独  
人们为什么要从属于集体呢？

人为什么会支持自己家乡的体育队呢？

这样的时刻能够唤起人们的同情心  
事态紧急为何却被置之不理  
目击者越多，伸出援手的人越少  
醉倒路边无人理的原因  
偏见从何而来  
我们扮演着各种各样的角色  
“胳膊拧不过大腿”的三个理由  
处罚越严厉越诱人犯错  
突发事件会加强家族内部的关系  
TEST3你是孤独的人吗？

### 第5章

在社会中生存  
~在职场这个复杂的大环境中~  
为什么会产生不同的派别呢？

这样的人能够成为领导者  
四种领导方式  
如何与“气场”不合的上司相处  
少数战胜多数的方法  
关系好的工作组效率更高吗？

为什么歪理会压倒正理呢？

“只有我有异议”时的反应  
很难向了不起的人求助  
报酬不一定总是公平的  
企业采用“集体研讨”的方式是对是错？

什么时候我们的归属意识最强

### 第6章

大众心理何时发挥作用

<<相处心理学，拿来就用>>

凑热闹的人就是这样增加的  
骚乱的原因可能并不可怕  
警报在紧要关头的作用  
起哄也有条件  
谁来阻止插队的人？

惩罚可以约束人们遵守规则  
自己保护自己？

炎热的天气更容易发生暴动  
美女更容易洗脱罪名  
影像带给人的力量  
选举中的印象比政策更重要  
网络诽谤升级的原因  
流言蜚语会慢慢扩散  
第7章 观察自己内心的扭曲  
这种时候容易得抑郁症  
人为什么会依赖酒精和药物呢？

夫妻关系不好的人无法长寿  
这样来洗脑  
精神操控与洗脑不同  
脱离狂热宗教组织后仍然身心痛苦  
什么叫做“活出自我”？

TEST4你承受着多大的压力？

致想进一步学习相处心理学的人

## 章节摘录

目击者越多，伸出援手的人越少。明明有很多目击者，却无人愿意伸出援助之手的理由还有很多。对援助行动的“旁观者效果”研究后，得出了以下结论：亲眼目睹紧急事件发生时，如果目击者有多位，往往很少有人会主动站出来提供帮助。

其中的原因在于责任分担。

如果目击犯罪的只有自己一人，那么提供帮助的责任就落在了自己身上。

然而，如果现场还有其他目击者，这个责任就应由自己和他人共同分担，而且共同目击犯罪的人会自然产生“即使我不出手帮忙，也会有其他人主动站出来”的想法。

正如上一小节中我们分析的那样，人要经历五个阶段的心理变化后才会决定是否伸出援助之手。

如果在第三个阶段(确认自己责任的阶段)人的心理就受阻，就很难有帮助行动的实施。

倘若目击者都持有相同的想法，会导致大家都不采取行动，到最后也不会有一个人愿意见义勇为。

1964年，在美国纽约某小区内发生了一件女性被刺伤的意外事件。

在她被刺之前长达30分钟的时间里，曾有30名以上目击者经过。

然而，没有一个人伸出援助之手，甚至无人报警，以致最后这位女性被刺伤。

这个事件后来成为社会心理学对帮助行为进行研究的契机。

这个事件之所以发生，正是我们之前提到的“责任分担心理”在目击者群体中扩散的结果。

其实，他们中任何一个人都不是对他人冷酷无情、漠不关心的人。

只是他们认为在人员众多的小区里，“即使自己不帮忙，也肯定会有人主动出手相救”，因此回避了自己责任。

醉倒路边无人理的原因 如果偶然遇到陌生人面色苍白地蹲在路边，我们一般都会过去询问一下。

而且，还会根据情况严重与否，决定是否叫救护车或实施其他“援助行动”。

可是，如果蹲在路边的是一位红着脸的醉汉，人们还会去关心他、甚至采取“援助行动”吗？

恐怕不会有刚才那么高的积极性吧。

实际上，醉汉被置之不理的话也会产生危险，可是为什么目击者的反应会不同呢？

影响人们是否实施援助行为的因素有以下三个：1.原因所在(内在-外在)：责任是否在自身；2.安定性(安定-不安定)：是否长期处于此状态；3.掌控的可能性(可控-不可控)：自己能否控制局面。

以借钱为例，当你和别人借钱时，是由于自己浪费成性并且已经三番五次需要举债度日(内在原因-安定-可控)呢，还是为了救助朋友的公司(外在原因-不安定-不可控)才不得已而为之？

根据情况的不同，对方答应借给你钱的可能性会大大不同。

面对喝多了醉倒在路边的人，我们虽能控制当时的局面，但由于这个局面是醉汉自己的内在原因造成的(内在-可控)，我们的内心会产生不快感。

然而，如果是对方突发疾病的情况，则为内在原因，是不可控的，人们会因为同情对方而马上给予帮助。

我们扮演着各种各样的角色 B是A的同事，是个靠不住的人，总是人云亦云。

然而，就是这样的B在升职后，性格发生了巨大的变化——他开始积极地行动了，并表现出不俗的领导力。

无论是谁，都有过根据角色所需来改变自己行为模式的经历吧。

我们通过扮演社会上各种各样的角色来参与社会活动。

其中有医生和警察等职业角色、上司和下属等职场角色，还有结婚生子之后新增的父母角色。

心理学家菲利普·津巴多(Philip Zimbardo)曾做过关于社会角色的实验。

他以公开招来的七十五名男性为实验对象，请他们分别扮演囚犯和看守者的角色，并让看守者二十四小时监管囚犯。

扮演囚犯的实验对象，要被采集指纹、接受裸体检查等，和真正的囚犯一样被严格看管；而扮演看守者的实验对象，要负责监视囚犯，而且配备有制服、警棍、手铐和牢房的钥匙。

之后，要求实验者按照自己的角色各自发挥自己的作用。

然而，原本计划两周的实验最后只实施了六天就不得不早早收场。

<<相处心理学，拿来就用>>

扮演囚犯的实验对象越来越依赖别人，而且精神状态不佳，习惯服从于别人。

另一方面，扮演看守者的实验对象变得具有攻击性、好发号施令和有统治欲，而且这样的性格倾向还越来越严重。

不仅如此，扮演囚犯的实验对象中，有很多人出现了情绪不稳定、身心疲惫等状况，以致实验无法继续下去。

总之，人在扮演社会角色之后，其角色性格会在不知不觉中不断升级，以致当事人失去原本的自我。

以上这个实验就是最好的证明。

P98-104



## <<相处心理学，拿来就用>>

### 编辑推荐

《相处心理学拿来就用》是“拿来就用”轻悦读书系第四弹。

《相处心理学拿来就用》系主打“越有趣的越好懂好用”，旨在让年轻人快速汲取有用的新知识。

《相处心理学拿来就用》是日本让人惊呼超实用的心理书。

深入剖析相处中复杂多样的心理学，帮您建立好关系，让人和人的相处更舒心。

与人交往不顺、职场中充满困惑、在社会中找不着北的人群务必要读！

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>