

<<心理知识全知道>>

图书基本信息

书名：<<心理知识全知道>>

13位ISBN编号：9787560958750

10位ISBN编号：7560958753

出版时间：2010-8

出版时间：华中科技大学出版社

作者：静涛

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>

## <<心理知识全知道>>

### 前言

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮，在报刊杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。

然而我们发现大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等热点事件，而这并非完全科学意义上的心理学。

诚然，那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜，为我们的生活增添不少乐趣。

然而娱乐并不是心理学的主题，那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足，为媒体机构吸引更多的读者和收视人群，但疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。

就心理学本质而言，它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

1879年，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式诞生为一门真正独立的科学。

之后经过一百多年的研究和探索，心理学的知识大厦已经金碧辉煌，并且为经营学、人生学、医学、军事学等提供日益丰富的科学视角和研究工具。

目前，在欧美发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国，心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上，并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。

在这些国家，不仅是公众人物，几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。

在欧美国家的大小书店里，都有很多心理学方面的手册出售，这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，他们几乎涉及到了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及，在今天的中国尚未得到应有的重视。

笔者和专业圈内的几位志同道合者，希望能在此方面有所作为，为社会的进步和心理学知识的传播做出力所能及的贡献。

## <<心理知识全知道>>

### 内容概要

每个人在生活中都离不开心理学，都需要心理学的帮助。

本书用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。

全书分为：入门篇、认知篇、自我篇、情感篇、身体篇、人际关系篇、社会群体篇、快乐篇、男人篇、女人篇、恋爱篇、婚姻篇、梦境篇、调适篇、障碍篇、治疗篇。

内容丰富、方法实用，能给大家朴实无华而心有灵犀的阅读感受，并带给每个人幸福美满、和谐圆通的人生！

## &lt;&lt;心理知识全知道&gt;&gt;

## 书籍目录

## 入门篇 心理学是什么？

心理活动实际上是大脑的功能——心理 心理学英文原意是“灵魂之科学”——心理学 什么时候有了心理学？

——心理科学的诞生 心理元素是心理构成的最小单位——内容心理学派 刺激与反应之间的规律——行为主义学派 反对把心理现象分解为心理元素——格式塔学派 弗洛伊德究竟说了些什么？

——精神分析学派 从儿童到老年纵向研究人的心理——皮亚杰学派 生理机制决定心理活动——神经生理学派 意识支配行为——认知心理学派 从古到今，一气呵成——心理学大事记认知篇 人怎样感知外部世界和环境 水滴的声音也能杀死人——心理暗示 大象被小细绳拴住了——定势思维 情人眼里出西施——晕轮定律 好男无好妻，美女嫁恶汉——选择适度 人们相信可以控制偶然的事物——控制错觉 要想甜，加点盐——对比定律 此时无声胜有声——空白定律 想不出答案时，不妨暂时放一放——酝酿灵感 曾经拥有沧海，怎能握住水滴——大刺激和小刺激 演员会逐渐向自己的角色转变——角色深化 和美女在一起光阴易逝的秘密——时间错觉 如何战胜“生命苦短”的感觉？

——陌生时长定律 工作时开头和结尾效率高——两头快中间慢定律 医生和地产商讲的故事不一样——注意的选择性 消费者的注意力就是财富——眼球经济 把知识系统化记得更牢？

——记忆的系统性 用的感官越多，记忆效果越好——感官协同 人们对感兴趣的事情容易记得更牢——记忆的选择性 不同的颜色会对人的心情有不同影响——色彩心理学 天气会一定程度地左右人的心情——天气心理学 噪音对心理健康有不好的影响——环境心理学自我篇 “我”就是未解之谜 世上最难的是“认识你自己”——自我知觉 杀人犯也觉得自己是好人——自我宽恕 人的欲望是无穷的——需求发展规律 刘邦为何能打败项羽？

——尊重需求 厚脸皮是怎样产生的？

——羞耻感 为什么有人喜欢极限运动？

——自我实现 人生不如意十之八九——挫折必然性 态度决定一切的秘密——态度支配行为 规定指标就能提高效率——指标定律 大目标分成小目标才会有效——目标适度性 怎样让人答应你的“大”请求？

——门槛效应 动机太强，事情反而做不好——动机适度 学坏要比学好容易得多——下坡容易定律 人的天性倾向于竞争而非合作——竞争优势定律 与旧睡袍别离之后的烦恼——配套定律 不敢做坏事的人是个普通人——道德动机情感篇 别让情绪左右你 当陌生女人向你倾诉不停——情感宣泄 人们为什么会迁怒于他人？

——情绪转移 越是禁止的东西，人们越感兴趣——禁果定律 为什么会有急中生智的现象？

——情绪应激 内心生活丰富的人，不易寂寞——寂寞情绪 厌恶感是高等动物的标志——厌恶情绪 娶不到心上人就发誓要干一番事业——心理代偿 强刺激能使人走出心理误区？

——当头棒喝定律 为什么一首乐曲让很多人自杀了？

——情绪共鸣 人们在好心情下更容易帮助别人——好心情定律 马克·吐温拿走募捐的钱——物极必反定律 得不到的葡萄是酸的——酸葡萄甜柠檬心理 身体篇 身、心、灵合一的修炼 四肢会说话，眼神能杀人——身体语言 身心正常工作需要外界刺激——感觉剥夺定律 心理状况会影响身体的健康——心身疾病 特殊心理状态可减轻疼痛——疼痛麻木定律 心理上的不良情绪会导致疲劳——心理疲劳 专业厨师做的菜会偏咸——感觉适应 眼不见为净——心理自我欺骗 愉悦的刺激会让人形成依赖——成瘾心理 体育锻炼有益身心——体育健全性格定律 人口密度大的地方犯罪率高——拥挤定律 饮食失调是一种心理疾病——厌食症与暴食症 有的人食量大得惊人——神经性贪食症 整形美容的人是怎样想的——“幻丑症” 最佳的美容处方——心理美容人际关系篇 轻松拥有好人缘的心理学 敞开心扉能给人好感——自我暴露定律 得人好处会想着回报——互惠定律 对别人过好，对自己不利——交往适度定律 以己之心，度人之腹——投射定律 对陌生人的最初印象比较深刻——首因定律 对熟人的近期印象比较深刻——近因定律 人们都喜欢和自己相似的人——相似定律 人们都喜欢和自己形成互补的人——互补定律 人们都喜欢也喜欢自己的人？

——相互吸引定律 殷切期望的事终会发生——皮格马利翁定律 人们都喜欢模仿和攀比别人——攀比

## &lt;&lt;心理知识全知道&gt;&gt;

定律 人们会对容貌好的人更有好感——以貌取人定律 邻近的人会对我们形成某种感染——邻里定律 先否定后肯定，容易给人好感——欲扬先抑定律 情感有时比利益更能打动人心——情感征服定律 设身处地理解别人能给人好感——换位思考定律 好的交际氛围有利于交际成功——交际氛围定律 完美的人不如有点缺点的人可爱——讨厌完美定律 男女搭配干活不累——异性定律 社会群体篇 理解群体中的个人心理 每个人都有“随大流”的倾向——从众心理 流言蜚语大多数不可信——传播扭曲 一起做简单的事会提高个人的效率——社会促进 一起做复杂的事会降低个人的效率——社会促退 很多飞机坠毁都是机长犯的错——权威定律 名人对社会的影响力要超乎常人——名人定律 旁观者越多越不会有人见义勇为——冷漠旁观定律 在感人场景中人的行为会失控——社会感染 人多瞎捣乱，鸡多不下蛋——社会懈怠 世界真小——熟人链效应 小破坏要及时制止和修补——破窗定律 快乐篇 善待自己，每天都有好心情 什么时候才可以快乐呢？

——快乐不需条件 享受简单快乐的人生——快乐创造法 怎样度过生活的难关？

——苦难的依靠 给心灵洗个澡——清扫心灵尘埃 最大的敌人是自己——战胜自己 不要为燃起的大火哭泣——重新开始 为何不必寻短见？

——轻松上路 怎样获得幸福感？

——幸福只在一念间 摆脱生活中的困境——豁达者的精神游戏 解脱生活中的烦恼——打开心理牢笼 什么是人生难得的佳境？

——宽容 最有威力的情绪——爱和感恩 点滴中体会人生的幸福——凡事感激 生活的调味剂——幽默 假如生活是面镜子——不能流泪就微笑 男人篇 读懂男人，关爱男人 为什么男人也“胆小”？

——男人的心理恐惧 男人的强者架势是装出来的——男人的自卑心理 男人很累，总说“没事”——男人的心理压力 男人如何缓解压力？

——男人的“心理营养素” 为什么有的男人总也长不大？

——男人的恋母情结 自称情场高手者可能在说谎——男人的性自卑 别人的老婆比自己的好——男人的爱妻心理 女人篇 女人心，不再是海底针 女人渴望得到些什么？

——女性的心理需求 出现心理障碍的女性比较多——女性心理疾病 乌云密布“半边天”——女性的事业心理误区 何处觅真爱？

——大龄单身女性的心理障碍 有了成功性体验后性欲才渐强——女性的性心理 婚姻是爱情的坟墓吗？

——已婚女性心理误区-恋爱篇 那不只是一场风花雪月的事 羞答答的玫瑰火辣辣地开——热恋心理 热恋之后，厌倦生——心理宁静期 找真爱，路漫漫，不知倦——爱情的动力 有人重外表有人重内在——择偶的基本心理 若是武大郎，莫选潘金莲——男性择偶心理 如意郎君，条件有异——女性择偶心理 不幸的原因各有不同——择偶的心理误区 多疑是对恋人的折磨——爱情中的猜疑心理 有一种爱，叫放手——爱情中的控制心理 情深义重“醋劲”大——爱情中的嫉妒心理 我不懂你的心——恋爱男女的心理差异 美好的初恋，甜中有苦——初恋特殊心理 父母要为孩子导航——孩子的初恋心理 喝下冰水，再一颗颗化成热泪——失恋心理 莫愁天涯无芳草——失恋心理调适 你我情深，只限友情——异性友谊 红粉蓝粉都有理——异性交往的互补性 异性友谊，花开不败——异性友谊的境界 婚姻篇 为爱保鲜，为幸福护航 为什么会选择结婚？

——结婚的动力 离婚悲剧，也许婚前已酿成——不良结婚心理 钻石恒久远，真爱永流传——婚内爱情保鲜 婚前太理想化，婚后就会失望——婚姻期望 最熟悉的陌生人——男女婚后心理差异 婚姻和爱情不能画等号——婚姻与爱情的冲突 嫁给他，也是嫁给他的家人——控欲婚姻 “试婚”是危险的游戏——试婚心理 好男人也会出轨——男性婚外恋心理 红杏出墙，孤注一掷——女性婚外恋心理 男出轨为性，女出轨为情——男女婚外恋心理差异 出轨者的心理变化——婚外恋四阶段 婚姻危机，你怎么办？

——婚外恋应对心理 手已分，缘已尽，苦未消——离婚心理冲击 关上一扇门，打开一扇窗——离婚心理调适 别带着未愈合的创伤披上婚纱——再婚心理调适 梦境篇 天亮后，和自己说分手 为何有梦？

——梦境心理动因 解梦不是算命——梦的暗示 今夜，梦醒难眠——灵异之梦 美梦如何治病？

——梦疗 心理医生怎样解梦？

——分析和控制梦 她的偏头疼不用吃药——释梦治疗法 你梦谁，谁梦你——性梦心理调适篇 你可以

<<心理知识全知道>>

做自己的心理医生 你的心理健康吗？

——心理健康的标准 人人都可做自己的心理医生——心理调适 扭曲了的自尊心——虚荣心理 为何觉得自己不如人？

——自卑心理 为何觉得生活“没劲”——空虚心理 有的人只考虑自己的利益——自私心理 有的人总想投机取巧——浮躁心理 有的人疑心特别重——猜疑心理 有的人待人冷漠——孤僻心理 话未开口脸先红——羞怯心理 有的人喜欢吹毛求疵——完美主义心理 恨人有，笑人无——嫉妒心理 为何感到处处不如意？

——悲观心理 有的人“有仇必报”——报复心理 有的人总喜欢和他人“对着干”——逆反心理 莫说能撑船，小肚如鸡肠——狭隘心理 总提当年勇，老想昔日好——病态怀旧心理障碍篇 和心理危机面对面 有的人让人感觉精神不正常——心理障碍 有的孩子很大了还吸拇指——适应性障碍 有些人的人格与普通人差异很大——人格障碍 觉得所有人都会害他——偏执型人格障碍 诺贝尔奖得主差点杀死自己的孩子——分裂型人格障碍 貌美如仙也被男友甩了——自恋型人格障碍 他总爱模仿戏装演员的动作——表演型人格障碍 他出门反复检查是否锁门了——强迫型人格障碍 她对大学生活极不适应——依赖型人格障碍 他屡次劳教而不悔改——反社会型人格障碍 他总想躲进深山不见人——回避型人格障碍 无法查出的怪病——神经官能症 她为何成了“花痴”？

——精神分裂症治疗篇 心病要找心理医生 华佗怎样治好了太守的病？

——心理治疗 适于各种病人的心理治疗——支持性心理治疗 怎样治愈酒精依赖患者？

——行为治疗 改变想法就能改变行为——认知疗法 日本的弗洛伊德——森田疗法 催眠术能治病——催眠暗示疗法 有些心病不用心理治疗——心理咨询 你了解心理门诊吗？

——门诊心理咨询 你打过心理热线电话吗？

——电话心理咨询 那些问题可以现场解决？

——现场心理咨询 你试过给心理咨询师写信吗？

——书信心理咨询 报刊杂志上的心理专栏——专栏心理咨询

## 章节摘录

人的自我实现的需要在我们日常生活中处处都可以看到。

黑格尔举过一个例子：一个小孩用石片在水面上扔出了一连串的水圈，他从一串串的水圈中看到了自己的力量而感到满足和高兴。

有人曾经问过不少钓鱼爱好者：钓鱼的过程中什么时候最高兴、最快乐？

他们一致的回答是：鱼上了钩把鱼提上水面的时候。

按我们的想象，钓鱼大概是为了吃鱼，为什么最高兴、最快乐的时候不是在吃鱼的时候，而是在把鱼钓上来的时候呢？

这恐怕是因为把鱼钓上来，让钓鱼人看到了自己的潜力、才能，从而满足了自我实现的需要。

而吃鱼的目的倒在其次，因为吃鱼也可以去市场上买呀！

人们的本性就是注定要向前发展。

如果停滞不前，人会无法忍受。

有的人生活表面似乎平静，没什么变化，其实只是他的变化我们看不出来罢了，或者他的变化比一般人要小。

但人向前发展的本性几乎没有什么不同。

世界上许多喜欢冒险的人，就是因为对平常的生活感到太习以为常了，没有新奇感，没有刺激感，使他们无法振作起来。

就是为了追求那种刺激性，他们选择了那些向自己挑战、表面上看似乎与自己过不去的活动。

比如比尔·盖茨那样的大富豪，他的钱已经足够他几辈子花的了，为什么还要辛辛苦苦、殚精竭虑地工作，在市场竞争中奋力拼杀呢？

说到底，他们无非就是要在自己的活动中实现自己想要实现的价值。

这种心理追求是看不见摸不着的，但是支配着许多人的行为，甚至赋予他们激情和韧性。

在新中国成立前，赵一曼本来出身于富裕的家庭，吃穿不愁，如果她像一般的女子那样嫁个家境相当的婆家，也许就过上了普通人甚至更加富裕的日子。

可是她没有，而是偏偏选择了那条和她的出身似乎很不相符的非常艰难、危险的革命道路。

这是为什么呢？

这大概也是一种内心深处自我实现的需求支配了她，就是不以小我的幸福为幸福，而是渴望救国救民，渴望为做出一番事业。

向自己挑战，是不甘于现状的一种表现，是要发掘和贡献出新的东西。

一位哲人说：“评价一个人的成就，不仅要看他比前人多提供了多少东西，而且要看他比前人多提供了多少新东西。

”比前人提供更多的新东西，有所作为，这正是人们所追求的。

奥林匹克体育运动的格言是“更高、更快、更强”。

更高、更快、更强，就是要提供新的东西。

体育比赛为什么吸引人，关键在于它永远向极限挑战，永不满足于已有的成绩。

## 后记

每一本书的出版。

都是许多人用辛勤付出换来的。

本书从策划开始。

就受到各方人士的关照与帮助，在编写时更是得到了不少老师和作者的鼎力支持。

特此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意。

他们是：杜金霞、刘俊义、高涛、董芳、谢海峥、滕龙江、金源、马宏宇、王师、章艳芬、侯春奇、陈荣赋、于向勇、张宇浩、陈艳军、孙良珠、杨威、魏凤莲、孙豆豆、郭育彩、于超英、于娟、张巧利、刘文极、曹敏、赵雪红、戚浩、沈海霞、谷伟伟、袁钰、刘挥、张晓萍、李玉玲、林天翔、刘坚、王海山、王豹、孙恩棣、杨运成、张文娟、肖冉、邓明、罗宇、刘振中、杨文忠、卢志丹、郭海平、胡建军、吴力强、续金健、马树全、张廷伟、张廷职、张春蓉、孟凡祥、邹之蕴、范德胜、廖小微、于富荣、王秀清、李瀚洋、代学峰、房茂利、朱彤、王琳、刘惠芳、陈德中、曹晔晖、霍启军、郭晓雷、刘朝辉。

本书编写中借鉴和参阅了大量的文献作品。

从中得到了不少启发和感悟。

得益于前人的劳动成果，才使本书能够有如此之多的翔实案例和如此丰富的理论基础。

在此向各位专家、学者以及资料的提供者表示最崇高的敬意。

另外，凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者、译者支付稿酬，但因为有的作者、译者通信地址不详，尚未取得联系。

恳请您见到本书后及时来电、来函，以便支取我们为您留备的稿酬。



媒体关注与评论

“人们总是在想方设法，积极努力，试图改变自己的生活境遇以求得发展。”  
——美国著名社会心理学家班·杜拉

<<心理知识全知道>>

编辑推荐

《心理知识全知道》：通俗易懂的心理知识，值得珍藏的生活宝典一部简明实用的心理学百科全书心理暗示定势思维晕化定律角色深化动机适度心理代偿情绪转移从众心理婚姻期望森田疗法

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>