

<<活学活用心理学>>

图书基本信息

书名：<<活学活用心理学>>

13位ISBN编号：9787802117211

10位ISBN编号：7802117216

出版时间：2008-8

出版时间：中央编译出版社

作者：马泽峰，杨英 编著

页数：362

字数：275000

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>

## &lt;&lt;活学活用心理学&gt;&gt;

## 前言

随着科学知识的普及，心理学也逐渐走进了人们的视野。

许多人认为，心理学与人们的生活关联不是很大，事实上，心理学是一门实用性很强的科学，它与人们的日常生活密切相关。

日常生活中的许多现象，其背后都受到心理学的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了。

人的行为背后也往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓。

小时候，老师就告诉我们，做事要一心一意，但是，在生活中，你是否经常一边听音乐一边工作或学习呢？

听音乐会影响工作或学习的效率吗？

在2004年的春晚上，赵本山的小品《卖拐》赢得了大家的阵阵掌声，范伟饰演的那个买拐人成了人们茶余饭后的谈资，他怎么就被赵本山给忽悠了呢？

在拥挤的公交车上，你漫不经心地看着窗外，突然一条广告信息引起了你的注意。

你马上拿出手机想记下那个电话，但是公交车已经走远了，尽管刚才还把那个电话号码看得一清二楚，但是现在你却只记得两三个数字了，你也许在懊恼地骂自己真笨。

上班时，老板仅仅因为你的一个小小失误说了你一顿，还说要扣你这个月的奖金。

你带着满肚子的牢骚和委屈回到家，发现10岁的儿子在看电视，作业还没做完，你不由得火冒三丈，狠狠地把儿子骂了一顿。

妻子回来见你正在骂儿子，说了你几句，你又把矛头对准了妻子，结果妻子一晚上都没再理你。

你和几个同事一起出去吃午饭，到了饭店，几个同事不约而同地要了炸酱面，你本来想吃牛肉面的，但见大家都吃炸酱面，于是也要了一碗炸酱面。

你好不容易买到了一件心仪的衣服，十分开心。

但是，你很快发现大街上跟你穿一模一样的衣服的人越来越多。

当初就是因为你觉得款式新颖、风格独特才买的这件衣服，可现在却满大街都是。

一辆公交车缓缓进站了，等候多时的人们一拥而上，你推我搡，把车门围了个密不透风；而在另外一站，公交车进站了，人们自觉地排成一队，井然有序地按次序上车。

你不禁感慨，人的素质咋就差这么大呢？

上面这些都是日常生活中的常见问题，虽然每时每刻都在我们身边发生，但是我们往往把它们给忽略了，我们并不知道这些看似简单的举动中其实蕴涵着心理学的知识或规律。

在学校里，老师会告诉你原子里面有什么，但是他没有告诉你内心世界里有什么；他会告诉你地球离太阳有多远，却没有告诉你两个人的心灵距离有多远；你会背诵许多化学反应方程式，却不知道一条情绪反应的规律……而摆在你面前的这本书，恰是对你匮乏的心理学知识的一个补充，它不仅告诉你心理学的基本知识和规律，而且还会教你如何在日常生活中运用心理学。

本书最大的特色就是富有趣味性、实用性强。

通过大量的案例和故事，以简洁、精辟的语言，对心理学的知识和规律进行了简明扼要的阐述，让读者在轻松活泼的阅读中了解心理学，并且将心理学的知识运用于生活。

心理学知识的运用不在于言谈，而在于行动；不在于让流动的心理现象凝固，而在于令你洞悉它的深层意义。

学习心理学、运用心理学，将让你更会生活，而不是远离生活。

## <<活学活用心理学>>

### 内容概要

如果你是老板—— 活学活用心理学，你就会通过了解员工的心理和需要，适时地调整管理方式，给予员工恰当的关心和尊重，激发员工的工作积极性，挖掘其潜能，使之为企业创造出更多的效益。

如果你是父母—— 活学活用心理学，你就会根据孩子的心理特征变化，适时地调整教育策略，对孩子提出积极的期望，在奖惩孩子时也能恰到好处，让孩子在快乐中健康成长。

如果你是员工—— 活学活用心理学，你就能尽快地转变角色，融入职场，化解各种矛盾，在职业生涯中如鱼得水，游刃有余。

## &lt;&lt;活学活用心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进五彩缤纷的心理世界 被“博士”忽悠了的大学生——心理暗示的妙用 让朱元璋终生不忘的珍珠翡翠白玉汤——感觉适应对人类有积极意义 让彼得罗夫·索罗金惊叹不已的列宁——恰当分配注意力有助于提高效率 二战老兵的一次可怕经历——莫让错觉蒙住了你的双眼 德国间谍现形记——注意有时候需要努力才能保持 看得清，却记不住——瞬时记忆让你暂时保持了接收到的信息 多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质——气质不同，表现各异 人心如面，各不相同——学会与不同性格的人共处 江山易改，本性难移——人格是一个人区别于他人的特征之一

第二章 生活中无处不在的心理学 卧室门外的女王——在不同的场合中扮演不同的角色 失去自由的日子里——剥夺感觉是对人身心的莫大伤害 医生、房地产商、艺术家眼中的街道——不同的人注意到的事物是不同的 濒临倒闭的旅店为何会起死回生——利用颜色可以改变人的心理 吃不到的葡萄是酸的——“酸葡萄心理”也是一种减压方式 第五位大学生的错误选择——为了不被人认为“标新立异”的随大溜 拿破仑开枪救人——高度应激状态会激发人的巨大潜能 迁徙的候鸟——你的心情会受天气的左右 令人毛骨悚然的惨案——宽敞的环境是保持好心态的必要条件 整天愁的老太太——换个角度换片天

第三章 解读神秘的心理效应 从“鬼苹果”到人人喜爱的美味佳肴——禁果效应 帮书商做“宣传”的总统——名人效应 “机长综合征”频发的原因何在——权威效应 “山里”的水真甜——安慰剂效应 忠诚的狗与黑衣人——刻板效应 一个笑话引发的思考——投射效应 在战鼓轰鸣中落荒而逃的元军——噪音效应 算命先生为什么说得很准——巴纳姆效应 “别人都是这么做的！”——破窗效应 中举之后乐极生悲的范进——心理摆效应 斧子是邻居家的儿子偷的吗——亡斧疑邻效应 面对呼救，人们为何坐视不理——旁观者效应 大街上跟我穿一样衣服的人为何那么多——视网膜效应

第四章 跟踪儿童心理发展的轨迹 爸爸与妈妈的争执——提前训练有时不一定会奏效 眼不见，心却在想——儿童思维发展的“哥白尼式的革命” 哪里的牛奶多——儿童的守恒概念是逐步发展的 喜欢告状的小朋友——儿童的道德感是逐渐产生的 妈妈，我怕陌生人——让孩子不再怯生 难以抵挡的诱惑——培养孩子“延迟满足”的能力 虽然得到了糖果但仍闷闷不乐——儿童羞愧心理的产生

第五章 揭开儿童教育的心理面纱 布猴妈妈的启示——孩子需要关爱 谎言也能成“真”——对孩子的期望要积极 一件“睡袍”带来了意想不到的结果——给孩子贴上合适的标签 厚脸皮的由来——呵护好孩子的自尊心 给孩子一点空间——教育孩子不能超限 不再发脾气的马克——赏罚分明，培养好习惯 表扬越多越好吗——奖励要讲究策略 一味地惩罚不能解决问题——宽容比惩罚更有效 “破罐子破摔”的背后——莫让孩子陷入“习得性无助”的泥淖

第六章 破译心理深处的学习密码 才女的经验之谈——学习之后要及时复习 小考挺好的，大考就失常——走出詹森效应的怪圈 成绩为何总在名左右徘徊——学习原地踏步时需转换学习目标 记忆中的虎头豹尾现象——学习时变换开始的位置有助于记忆 法庭上并非绝对公正的证人——回忆会因提问不同而异 挣不脱的大象——打破思维定式，寻求新的思路

第七章 探究管理中人的心理规律 “人多好干活”是一定的吗——警惕团队工作中的社会懈怠 鲇鱼存活下来的秘密——引入外部竞争可激活内部活力 纺织厂调入男工前后的变化——男女搭配，干活不累 霍桑效应的启示——让员工宣泄不满 该提谁当助手，给谁加薪——了解员工需要，进行有效激励 女工工作效率越来越高的奥秘——学会尊重你的员工 “为公司带来效益是我自身价值的最大体现”——让员工拥有归属感 洪川大师的“神品”是怎样产生的——让团队促进员工能力的发挥

第八章 掌握人际交结的心理技巧 聪明妻子巧用丈夫——循序渐进说服别人 物以类聚，人以群分——相似的人更容易互相吸引 路遥知马力，日久见人心——首应效应VS近因效应 庞统为何被孙权拒之门外——美丽的仪表为交往加分 不是冤家不聚头——重视你身边的“熟人” 交警扮的哥的意外收获——设身处地为他人着想 被一块面包打动的德国兵——在人际交往中学会与别人互惠 出门看天气，进门看脸色——在别人心情好时找他帮忙 要求完美的女青年为何子然一身——人们不喜欢完美无瑕的人 “刺猬哲学”的启示——与人交往需保持一定的距离 讳莫如深的小敏和“无话不谈”的小鱼——“自我暴露”要适度

第九章 洞察职场心理学的奥妙 上班第一天的尴尬——初涉职场需尽快转变角色 走好职场第一步——良好的第一印象是职场生涯的开始 一提“上班”就恐惧的毕业生——摆脱“上班恐惧症”的困扰 长假之后萎靡不振的上班族——消除“假期综合征”的负面影响 厌倦了自己的工作的CFO——越过职场“休克”期 越“跳”越力不从心——警惕“应激反应综合征”

第十章 读懂

## &lt;&lt;活学活用心理学&gt;&gt;

变幻莫测的婚恋心理 落花有意，流水无情——走出单相思的迷宫 自己编织的虚幻情网——摆脱“爱情错觉” 爱有多深，恨就有多深——热恋需要心理距离 当爱已经成为往事——失恋后的心理调节 婚礼前迟疑的新娘——“婚前恐惧症” 罗曼蒂克之后的迷茫——新婚需进行心理调适 婚后无话可讲的夫妻——当心婚后“爱情沉默症” 第十一章 构建身心健康的和谐统一 被法液吓死的凶手——情绪与健康密切相关，一个陌生女人打来的电话——合理宣泄有助于健康 男人哭吧，哭吧，不是罪——哭泣有益健康 一个微不足道的善举避免了一场械斗——警惕情绪中的蝴蝶效应 跳槽之后的迷茫——抛开消极心态 逃出现代压力网的羁绊——学会给自己减压 可怜的小猫成了替罪羊——防止情绪污染 第十二章 摆脱不良心理的羁绊 窗外的“风景”——摆脱自私的束缚，学会与人分享 根本不存在的蝴蝶结——跳出自卑的泥潭，告诉自己我能行 短命的男子和长寿的老太太——丢弃贪婪，学会知足与放弃 家宝的“心病”——培养雅量，驱除狭隘 卧床不起缘于高中同学聚会——珍惜所有，弃绝攀比 妻子的疑心使婚姻岌岌可危——去掉猜疑，真诚待人 她为什么将硫酸泼向了自己的同学——化解嫉妒，还心灵平静 人性中扭曲的心理死结——远离报复，宽容待人 新博士与正副所长的故事——自负是自掘陷阱，谦逊能带来更多 全世界都在孤立我——告别孤独的自我 终身寻找完美伴侣的老人——苛求完美只会让你更痛苦 被苍蝇击倒的世界冠军——学会浇灭“愤怒”的火焰

## <<活学活用心理学>>

### 章节摘录

心理课堂这个世界上的人形形色色，没有任何两个人的性格特征完全相同。

比如在日常生活中我们常看到，有的人谦虚好学，有的人狂妄自大；有的人公而忘私，有的人自私自利；有的人喜怒形于色，有的人则遇事不动声色；有的人和蔼可亲，有的人蛮横无理。

而故事中的小A和小B，不过是性格不同的两个人凑到了一起。

但是性格不同是不是一定意味着矛盾和争执呢？

其实大可不必，我们既然理解了人和人本来就不同，就应该放开心胸，不必强求别人和自己一样。

在一些非原则性的小事上强求别人，其实是在自寻烦恼。

如果都像小A和小B那样，只从自身的角度出发看问题，固执己见，强人所难，我们的生活将不得安宁。

和不同性格的人求同存异、和睦共处，其实是一种处世艺术。

心理视点每一个人都有自己的性格，在生活中，我们经常会因为性格问题与他人产生冲突、误解等，那么，我们如何与不同性格的人相处呢？

第一，要能够平等待人，不要有等级观念。

倘若你觉得他们粗俗、缺乏修养、文化层次低，看不起他们，在任何场合都不与他们接触，这便是不平等的心理在作怪，那样只会导致相互间的隔阂和对立。

事实上，一个看不起别人的人，也一定会被人看不起，甚至遭人唾弃。

所以，当你不喜欢他人的生活方式或习惯时，最好是尊重他们并平等相待，切不要鄙视，不要认为与比自己身份低的人交往有失体面。

其实，“布衣之交”最贴心、最牢靠，也对自己最有益处。

## <<活学活用心理学>>

### 编辑推荐

《活学活用心理学:心理学生活场景应用与范例全集》不仅告诉你心理学的基本知识和规律,而且还会教你如何在日常生活中运用心理学。

日常生活中的许多现象,其背后都受到心理学的支配,只不过不为我们所注意和了解罢了。

人的行为背后也往往具有比较深层的心理奥秘,甚至当事人自己也未必知晓。

经典案例——选材精辟,现身说法,尽显心理学的亲和力心理课堂——分析到位,有的放矢,点透现象背后的实质心理视点——视角独特,一针见血,指明症结的应对策略知识链接——延伸阅读,有益补充,走进无限的知识殿堂。

<<活学活用心理学>>

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>