

<<陪你走向成熟的心理学>>

图书基本信息

书名：<<陪你走向成熟的心理学>>

13位ISBN编号：9787802137240

10位ISBN编号：7802137241

出版时间：2010-10

出版时间：海潮

作者：王晓华

页数：229

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>

## <<陪你走向成熟的心理学>>

### 内容概要

本书从职场心理学、婚恋心理学、情绪心理学、社交心理学、健康心理学、成功心理学几个方面出发，为读者提供心理上的帮助，文字通俗易懂，案例真实生动。对年轻人日常生活中比较常见的心理问题进行了详尽的分析，并提出了心理学指导方案，读者可在轻松的阅读中快速掌握相关心理知识，有效地调整情绪、与人交往、轻松地纵横职场、拥有成功者的心理，拥有平和幸福的心态！

## <<陪你走向成熟的心理学>>

### 书籍目录

#### 第一篇 职场心理学

了解职场“潜规则”

初入职场先学习

职场“乙方”，察言观色不可少

青蛙效应——“安逸”是你晋升最大的敌人

出众心理——做事不是越多越好，而是越有效越好

热炉法则——千万不要触犯公司的制度

轻松驾驭“职场角色”

破窗效应——工作之中无小事，细节决定成败

木桶定律——取长补短，把劣势转变为优势

职场休克——时刻保持新鲜感

齐加尼克效应——学会调整心态，缓解心理上的压力

老板其实不难懂

上司也是普通人

老板想要你自己发出光芒

老板也通情打理，对上司说“不”有技巧

老板性格各不同，学会与不同类型的上司交往

#### 第二篇 婚恋心理学

恋爱心理面面观

一见钟情——心理上的致命诱惑

择偶心理——宁缺毋滥，只想要最好的那个

审美错觉——自己的爱人比“天仙”还美丽

单恋——落花有意，流水无情

失恋——我怎么舍得你离去

幸福婚姻要摒弃的“心理”

冷战——没有赢家的精神暴力

猜疑不是爱的表现，只会让爱人离你越来越远

沟通的隔绝，断裂的婚姻

语言暴力——婚姻的致命杀手

#### 第三篇 社交心理学

学会与人相处，让你左右逢源

首因效应——不可小觑的第一印象

名片效应——恰当使用，快速拉近双方距离

赞美效应——赞美是照在人心灵上的阳光

刺猬效应——保持适当的距离，才能感受对方的美好

察言观色，开口是金赢人心

倾听法则——成功沟通的重要条件

幽默法则——人际沟通的“最佳调料”

沟通法则——与人沟通善于选择合适的方式

进退法则——运用模糊语言，留下进退余地

#### 第四篇 情绪心理学

情绪不要随便“闹”

愤怒心理——破坏好情绪的天敌

自私心理——废墟里的守望者

抱怨心理——成功最大的敌人

## <<陪你走向成熟的心理学>>

冲动心理——碰到任何东西都能毁灭  
恐惧心理——“杯弓蛇影”的幻想  
浮躁心理——如同断了线的风筝  
丢掉影响“心情”的天敌  
悲观情绪——要不得  
心理摆效应——消除情绪的大起大落  
情绪转移定律——坏情绪去了哪里  
逆反心理——越禁止越向往的偏激情绪

### 第五篇 健康心理学

摒弃不良恶习  
上网成瘾综合症——当网瘾形同毒瘾  
恋物癖——畸形心理下的迷恋偏差  
暴食症——心理“饥饿”引发的暴食  
厌食症——美丽背后的“苗条病”  
疑病症——不要自己给自己找“病”  
培养“健康”的心理  
平常心态——平和的心态中寻找希望  
乐观心理——相信阳光总会再来的心境  
宽容定律——为心灵留下一点舒缓的空间  
感恩定律——心存感激，让世界充满爱

### 第六篇 成功心理学

一只看不见的手，决定人生成败  
杜根定律——胜利迟早都属于有信心的人  
皮格马利翁效应——积极的暗示，定能取得积极的影响  
巴纳姆效应——只有自己才是自己的镜子  
心理定势——解除被束缚的思维，要有自己的想法  
詹森效应——克服内心恐惧，相信自己可以  
卢维斯定理——谦虚使人进步  
人之所以能，是因为相信能  
罗伯特定理——自己不打倒自己，就没有人能打倒你  
杜利奥定律——没有什么比失去热情更可怕  
贝尔效应——只要你想得到，你就能做到  
吉格勒定理——设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分  
吉格定理——勤奋将天分变成天才  
蜕皮效应——不断超越自己，你终能取得成功

<<陪你走向成熟的心理学>>

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>