

<<青年不可不知的心理奥秘>>

图书基本信息

书名：<<青年不可不知的心理奥秘>>

13位ISBN编号：9787802138520

10位ISBN编号：7802138523

出版时间：2010-3

出版时间：海潮出版社

作者：林染

页数：273

字数：280000

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>

## <<青年不可不知的心理奥秘>>

### 前言

人们常说：“人心深不可测。

”这充分说明了人们心理变化的多样性和不可预测性。

因此，人们对从事心理咨询的人，以及心理学家总会有一些畏惧，认为他们能够看穿我们的内心，给我们的生活造成一些障碍，甚至有人认为心理学像算命的一样，有些“古怪”。

其实，这是人们对心理学这门学科的错误理解造成的。

其实，心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。

它包罗万象，与我们的生活息息相关，生活中的各个领域它都有所涉及，可以说，人类的一切行为都可以用分类的心理学科进行探讨。

人际关系中各种的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，这说明影响人们心理变化的因素有很多，既有内部原因，更有外部原因。

因此我们知道，人们的心理变化和外部世界的变化是相互作用的，是密不可分的。

日常生活中，我们的一举一动看似平常，却受着心理的支配。

心理这只无形的大手，无时无刻不在操纵着我们的行为，只不过我们早已经习惯了这种操纵，早已经习以为常罢了。

如果对一些人们习以为常的现象进行研究，就会发现心理学的蛛丝马迹蕴藏在其中。

## <<青年不可不知的心理奥秘>>

### 内容概要

《青年不可不知的心理奥秘》紧密结合青年人在生活和工作中可能遇到的心理问题，从心理的角度，运用心理学原理，结合实际生活案例，对各种心理现象进行了较为详尽的分析，并提供了操作简便的方法。

熟悉了这些心理定势，就会让我们了解各种人际关系现象背后深层心理原因的同时，也帮助我们成为社会上最有分量、最受欢迎的人。

## &lt;&lt;青年不可不知的心理奥秘&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 战胜自己要懂得心理学 我们每个人都知道自己既有缺点,又有优点。

而且也知道我们要改正缺点,将缺点变成优点。

但是,改正自己的缺点说起来容易,做起来却很难。

而恰当的运用一些心理学知识会让我们更加快捷、方便地改变我们的缺点。

为什么我们“不识庐山真面目”?为什么“鱼和熊掌不可得兼”?为什么“明知山有虎,偏向虎山行”?为什么我们要“以己为镜”?为什么我们总是发挥失常?为什么我们喜欢给自己找点麻烦?

为什么我们会如此“愚蠢”?为什么我们会被“习惯”左右?为什么说“人贵有自知之明”?为什么眼见未必为实?为什么“江山易改,禀性难移”?为什么有人爱做“白日梦”?第二章 洞察人心要懂得心理学 “常在河边走,哪有不湿鞋。

”我们在社会中活着,每天都要接触各种各样的人,想要完全置身事外是不可能的。

所以,我们必须要了解别人的想法,这种了解不仅仅只是语言上的,还要同地点、行为等因素结合进行全面分析。

为什么对人越好,他离你越远?为什么在交流中会“此时无声胜有声”?为什么初次见面时的印象会影响交往?为什么要将坏印象转变为好印象?为什么“知人知面难知心”?为什么在特定的场景下,我们的情绪和行为容易失控?为什么我们在认识他人时容易犯“以偏概全”的错误?为什么人们对受害者的责难往往多于同情?为什么出其不意地提要求更容易被别人接受?为什么人们总爱钻牛角尖?第三章 成功人生要懂得心理学 成功是每一个人都向往的。

想要获得成功,就必然要有成熟的心理。

而心理上的成熟是需要我们通过一定的经验积累才能够获得的。

但如果我们掌握了一定的心理学知识,就能够找到通往成功之路的捷径。

为什么说成功取决于心理状态?为什么说“有志者事竟成”?为什么有时候事情会糟糕到极点?为什么有时候我们会莫名其妙的感觉?为什么有的人总是会迟到?为什么“成功情绪”会促使我们的成功?为什么“欲速则不达”?为什么有些人总是认为自己比别人聪明?为什么我们会为一件小事而烦心?为什么贫富差距越来越大?第四章 心理健康影响身体健康 自古以来就有“药补食补,不如心补”的说法,这说明人的心理健康和身体健康是密切相关的。

据研究表明,心理不健康的人会有厌食、贪吃等现象出现,这些都不利于身体的健康。

为什么心情的好坏会影响身体的健康?为什么人们有时会产生无名的烦恼?为什么“杯弓蛇影”能致病?为什么面粉能治病?为什么肥胖是由心理因素造成的?为什么现代的我们越睡越累?为什么有好心情才会有好皮肤?第五章 甜美爱情要懂得心理学第六章 幸福生活要懂得心理学第七章 快乐工作要懂得心理学第八章 社交处世要懂得心理学第九章 做人办事要懂得心理学第十章 和谐家庭要懂得心理学

## &lt;&lt;青年不可不知的心理奥秘&gt;&gt;

## 章节摘录

当人们在一定的环境中工作和生活，久而久之会形成一种固定的思维模式，使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物，也就是心理学上所说的心理定势。

所谓心理定势，是指人们从事某项活动的一种预先准备的心理状态，这种心理状态会影响后续活动的趋势、程度和方式。

心理学家陆钦斯做过下列实验：他要求被试者用大小不同的容器去取一定量的水，总共有8道题，而且可以用相同的方法做出来，但后面3道可以用更简便的方法来做。

他将被试者分为两组，第一组被要求从第1题连续做到第8题，第二组只做第6—8题。

结果，第一组多数人都用同一种方法去解6、7两题目，在解第8题时遇到了很大困难；第二组在解决6、7、8三个问题时都采用了简单的方法，正确率达100%。

之所以会出现这一结果，是因为第一个实验组在解决第6、7、8三个问题时受到先前5个问题所产生的心理定势的影响，第二组由于没有受到这种定势影响，所以能采取简便的方法，使问题得到顺利解决。

在日常生活中，也经常会有这种现象出现。

就拿我们很多人都喜欢做的脑筋急转弯来说，恐怕就有很多人都上过当吧！

众多的脑筋急转弯中，有这样的一道题：小明的爸爸有3个儿子，老大叫大毛，老二叫二毛，那么老三叫什么？

很多人都会不假思索地说“小毛”或者“三毛”。

但答案其实是“小明”。

或者，也有人被问过这样一个有趣的问题：首先，朋友会要求你迅速且不间断地念20遍“老鼠”，然后你被要求快速地回答他（她）提出的一个问题——“老虎最怕什么？”

”你往往几乎脱口而出：“老鼠！”

”在朋友“不怀好意”的哈哈大笑声中，你甚至可能过了好一会儿还不明白怎么回事，傻呵呵地反驳：“猫不怕老鼠怕什么啊？”

”恐怕很多人都会说，“脑筋急转弯嘛！”

回答不出来是正常的。

”那么，就让我们看看下面这个不正常的案例吧！

一家大型公司准备招聘一个头脑灵活、看问题全面的总经理助理，因待遇极好。

所以应聘的人极多，人力总监在斟酌挑选后，通知了50人参加笔试。

笔试的题量非常大，大约有20多道题，然而所给的时间却非常有限。

试卷刚拿到手上，许多考生都倒吸了一口冷气，急忙动笔“沙沙沙”地在试卷上写了起来，希望能抓紧时间多答一些。

时间在一分一秒地过去，收卷的时候大部分人都还有一大半没有写完。

大部分考生纷纷抱怨，“题量那么大，时间那么少，会做的都来不及写！”

”人力总监只是面带微笑，不说话。

原来公司在设计试卷题目的时候，设计了一个小陷阱：尽管前面的题目很多，但在倒数第3题的题目中说得很清楚，“请只做第一题”。

要知道，我们从小到大，无论怎样考试，我们的习惯都是按先后顺序来做的。

所以，才会有那么多人不把试题大概浏览一遍，就提起笔从第一题开始往下答。

那么，如果你是笔试的参加者之一，你会怎么做呢？

如果你也犯了和大多数人一样的错误，你或许会因此责怪起自己的“愚蠢”来，但其实“天赋极高”阿西莫夫也曾经犯过同样的错误。

阿西莫夫，美籍俄国人，是世界著名的科普作家。

他曾经讲过这样一个关于自己的故事：有一次，他遇到一位汽车修理工，这汽车修理工是他的老熟人。

修理工对阿莫西夫说：“嗨，博士，我来考考你的智力，出一道思考题，看你能不能回答正确。”

## <<青年不可不知的心理奥秘>>

”阿莫西夫欣然同意。

修理工便开始说题：“有一位聋哑人，想买几根钉子，就来到五金商店，对售货员做了这样一个手势：左手食指立在柜台上，右手握拳做出敲击的样子。

售货员见状，先给他拿来一把锤子。

聋哑人摇摇头。

于是售货员就明白了，他想买的是钉子。

聋哑人买好钉子，刚走出商店，接着进来一位盲人。

这位盲人想买一把剪刀，请问：盲人会怎么做？

”阿莫西夫顺口答道：“盲人肯定会这样……”他伸出食指和中指，做出剪刀形状。

听了阿莫西夫的回答，汽车修理工开心地笑起来“哈哈，答错了吧！

盲人想买剪刀，盲人只需要开口说：‘我买剪刀’就行了，他干吗要做手势呀？

”阿莫西夫只得承认自己的回答很愚蠢。

我们之所以会犯这些错误，不是因为我们太“愚蠢”，只不过是心理定势在作祟罢了。

其实，不仅在思考和解决问题时会出现心理定势效应，在认识他人、与人交往的过程中也会受心理定势的影响。

苏联心理学家曾做过这样一个经典的关于“心理定势”的实验：研究者向参加实验的两组大学生出示同一张照片，但在出示照片前，向第一组学生说：这个人是一个怙恶不悛的罪犯；对第二组学生却说：这个人是一位大科学家。

然后他让两组学生各自用文字描述照片上这个人的相貌。

第一组学生的描述是：深陷的双眼表明他内心充满仇恨，突出的下巴证明他沿着犯罪道路顽固到底的决心……第二组的描述是：深陷的双眼表明此人思想的深度，突出的下巴表明此人在认识道路上克服困难的意志……对同一个人的评价，仅仅因为先前得到的关于此人身份的提示不同，得到的描述竟然有如此戏剧性的差距，可见心理定势对人们认识过程中有着多么巨大的影响！

## <<青年不可不知的心理奥秘>>

### 编辑推荐

《青年不可不知的心理奥秘》：心理能力，我们丧失了多少？

随着社会竞争的加剧和生活节奏的提速，和我们的上一代相比，和我们的孩童时代相比，我们的生活变了很多，我们的心理也变了很多。

我们随着信息化的进程，逐渐失去了哪些心理能力？

它们还可能被找回吗？

还是说，这样的异化，是一条虽然痛苦，却在失去与得到中痛并快乐着的艰辛之路？

孤独感与强烈交往需要的矛盾——生活在芸芸众生之中，游走在规则 and 自由之间。

独立性与依赖性的矛盾——心理上的“断乳”要比生理上的“断乳”复杂得多。

求知欲强而识别力低的矛盾——对不理解的东西往往不像儿童那样去询问别人，而且是按自己的想法去理解，自圆其说。

<<青年不可不知的心理奥秘>>

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>