

<<亲爱的心理学家>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的心理学家>>

13位ISBN编号：9787802347113

10位ISBN编号：7802347114

出版时间：2011-11

出版时间：中国发展

作者：王卫宾

页数：250

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;亲爱的心理学家&gt;&gt;

## 前言

有人说，21世纪是心理学的世纪。

这话说得一点儿没错。

在这个世界上，再没有比人思想更复杂、情绪更多变的动物了。

他们时而欢笑，时而忧伤；时而活力四射，时而又消沉沮丧；上一刻还如胶似漆，下一秒却反目成仇……面对这些无时无刻不在变化的情绪和关系，我们会经常感到莫名其妙或手足无措。

不过，拿到这本书的人有福了。

因为他将会知道，每种行为都有其心理因素，而心理学研究不仅可以揭示这些因素的作用机制，更能提供更为合适的处理方式。

这些东西并不复杂难懂，也没有被隐藏，只是我们对它们视而不见。

心理学家曾经做过一个著名的实验：一群受试者在看一个视频片段，内容是几个人相互传球。

受试者被要求计算视频中的传球次数；视频播到一半时，有一个打扮成猩猩模样的人出现在屏幕上，他走进了传球者当中，并且停下来对着镜头拍了几下胸膛，然后走了出去。

实验结束后，受试者被问到他们在视频中看到了什么。

令人难以置信的是，约莫半数的受试者不记得自己看见过这只猩猩。

在今天这样一个信息充溢，但真相却十分稀少的时代，也许只有心理学的严谨实验研究，才能帮助我们真正了解自己、认识别人，在面对信息时理清思绪。

我们会明白，生活中很多事情并不像我们所认为的那样，“不过如此”或“理应如此”的事物，只是我们的想当然，是一种表象。

我们所见闻和所认为的，并非一无是处，但只是一种并非普遍适用的经验归纳，没有经过严谨的科学方法证明。

有一位心理学家说：如果金钱没有让你快乐，很可能是因为你不懂得花钱。

也只有心理学的研究告诉我们，同样的钱，宁可花在吃饭、钓鱼、看电影和旅游，而不要花在购买什么iPad之类的东西；宁可细水长流地买小小玩意儿，而不要一下子买个大家伙。

心理学的一系列研究指出：快乐是愉悦和意义的整体体验，是一个人在认识到生活意义时能享受到的积极情绪；快乐感更多取决于人的积极情绪的频率，而不是强度。

时时刻刻的快乐，或者从手头的小事中得到的点滴喜悦，对我们快乐指数的提高程度，远远超过那些激动人心的大事。

人的快乐与幸福，其实在于生活中随时随地的感动，而不在于豪车、别墅或中百万大奖之中。

快乐就像猫尾巴，往往在我们不经意的时候到来，通过一掷千金来刻意追求快乐，有时反倒成了不快乐的主要原因，这是典型的“因药致病”了。

亲，你也想让心灵变得更有力，拥有更强的影响力、亲和力、说服力、思考力和快乐力吧？

那么，你就必须运用心理学的招数，更好地树立自己的形象、处理朋友的关系以及说服别人。

不管你的困惑和压力是什么，这本书将是一个让你摆脱烦恼的机会，同时，它也是你赢得下一次博弈，获得更和谐的关系，过得更为快乐自在的机会。

## <<亲爱的心理学家>>

### 内容概要

本书内容简介：用心理学观点和最新的心理学理论，将困惑读者的日常难题一一化解。让读者轻松学会用心理学的视角分析生活中的许多难题，读来轻松、幽默，别有乐趣。

## <<亲爱的心理学家>>

### 作者简介

王卫宾，男，70年代出生，硕士学位，出版的主要心理学著作有《原来如此：问题背后的心理学》（中国发展出版社）、《活得轻松的心理法则》（香港三联书店）。

## <<亲爱的心理学家>>

### 书籍目录

怎样花钱才快乐  
为什么怕什么来什么  
快乐到底来自哪里  
如何尽快消除烦恼  
信佛能让心灵平静吗  
怎样让自己更快乐  
右脑发达的人更快乐吗  
自己的事儿该说给别人吗  
丢了钱为什么会郁闷  
“温柔乡”何以成为人生陷阱  
爱写日志有坏处吗  
身体有缺陷怎么办  
心态是如何影响生活的  
为什么一紧张就肚子疼  
被恐惧和焦虑包围怎么办  
喜欢自言自语是心理问题吗  
应该怎样找聊天话题  
语言真是有温度的吗  
我应不应该去整容  
如何辨别说谎者  
为啥会有罚人吃肉的事儿  
他们为什么喜欢“吐苦水”  
怎样让丈夫听从我的劝告  
一桩小事为什么会破坏友谊  
为什么她感觉不到我的爱了  
我一心想要报复怎么办  
说话文绉绉有什么不好  
我真的读书读傻了吗  
玩电子游戏有危害吗  
我为什么容易被别人说服  
朋友为什么不愿意让我靠近  
.....  
应该怎样把握负面的报道

## &lt;&lt;亲爱的心理学家&gt;&gt;

## 章节摘录

赫特福德郡大学的心理学家韦斯曼指出：“人们在说谎时会自然地感到不舒服，他们会本能地把自己从他们所说的谎言中剔除出去。

比如你问你的朋友他昨晚为什么不来参加订好的晚餐，他抱怨说他的汽车抛锚了，他不得不等着把它修好。

说谎者会用‘车坏了’代替‘我的车坏了’。

”这样做，就好像他们在自己和故事之间制造了心理上的距离。

在说谎时，他们并不真正“拥有”他们的信息。

比如说，他们会说“这些文件是昨天发出去的”，而不用直接的个人表达形式：“我昨天发出去的。”

”所以，如果某人在谈话时总是反复地省略“我”，他们就有被怀疑的理由了。

反过来说，撒谎者也很少使用他们在谎言中牵扯到的人的姓名。

一个著名的例子是，几年前，美国总统比尔·克林顿在向全国讲话时，拒绝使用“莫妮卡”，而是“我跟那个女人没有发生性关系”。

美国奥斯汀德克萨斯大学的心理学教授詹姆斯·彭尼贝克及其助手，开发了一款软件分析谎言。他指出，说谎者较少使用转折或排除性的词汇，则表明他们的大脑在高度运转，而无暇进行复杂的思考。

第三，如果对方回答某些简单问题时目光不自然的话，就值得怀疑了。

心理学家指出，如果人们对他们觉得羞愧的事情撒谎，就很难维持眼神的专注。

但是如果是善意的谎言，或者不会让他们感觉羞耻的谎言，高明的说谎者会加倍专注地盯着你的眼睛，瞳孔膨胀。

然而，当他看你的时候，因为注意力太集中，眼球一定会开始干燥，这会让他们更多地眨眼，这是个致命的信息泄露。

此外，人的眼球转动表明他们的大脑在工作。

大部分人，当大脑正在“建筑”一个声音或图像时，他们眼球的运动方向是向右上方。

如果人们在试图记起确实发生的事情，他们会向左上方看。

.....

## <<亲爱的心理学家>>

### 编辑推荐

《亲爱的心理学家：生活问题的心理学技巧》用权威的心理学视角，化解日常生活中的各种难题。

是该发奖金还是该加薪？

一样的钱为何感觉不同？

丢钱的刺激比拾到钱更大？

今年流行墨绿色吗？

我的男朋友是阿Q吗？

是该精明一点还是难得糊涂？

<<亲爱的心理学家>>

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>