

<<一口气读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787811413946

10位ISBN编号：7811413949

出版时间：2011-10

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：王萍

页数：205

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>

<<一口气读懂心理学>>

内容概要

有人戏言，当今世界有两件事最难办，一件是把自己的想法灌输到别人脑袋里；一件是把别人的钱放进自己的口袋里。

你的想法别人不接受，那是因为你不了解对方的心理；别人的钱你赚不到，那是因为你没有经济的头脑。

《一口气读懂心理学》将帮你读懂他人的心理，带你走进神秘的内心世界。

<<一口气读懂心理学>>

书籍目录

前言

第一章 自我成长

1. 踢猫效应：防止自己成为坏情绪的传染源
2. 沉没成本：不为失去的东西哭泣，放下才是最好的选择
3. 巴纳姆效应：算命先生为什么那么神？

4. 蝴蝶效应：不要忽视周遭的小细节
5. 情绪效应：坏情绪会带走你的健康
6. 钟摆病：管理自己的情绪很重要
7. 卡瑞尔万灵公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题
8. 补偿心理：化自卑为自信的人往往能获得成功
9. 自我认知：你能够清楚地认识自己吗？

10. 吞钩现象：要用积极的心态摆脱昔日的阴影

第二章 人际交往

11. 首因效应：第一印象往往是最重要的
12. 近因效应：为什么“土别三日，刮目相看”？

13. 照镜子效应：你怎么看别人，别人就怎么看你
14. 尊重效应：尊重别人的人才能获得尊重
15. 托利得定理：容人之量很重要
16. 同理心：要站在对方的立场上考虑问题
17. 体貌效应：你习惯以貌取人吗？

18. 投射效应：不要用想当然的态度认识别人
19. 定型效应：不要带着成见看人
20. 视网膜效应：为什么他们和我一样？

21. 睡眠效应现象：印象是会随着时间改变的
22. 晕轮效应：不要以想当然的态度看人
23. 留面子效应：为什么人们愿意欣然付出？

第三章 职场发展

24. 詹森效应：保持一颗平常心很重要
25. 墨菲法则：努力追求完美，不能完美时也不要苛求
26. 狗鱼效应：有竞争才有进步
27. 彼得原理：职位并非越高越好
28. 马蝇效应：每个人都需要一种鞭策力
29. 自我失败：你认为自己会失败，那么你一定会失败。

30. 士兵们是如何做出神奇的石头汤的？

31. 酝酿效应：为什么灵感总是不期而至呢？

32. 不值得定律：做事情要有侧重点

<<一口气读懂心理学>>

- 33. 奥卡姆剃刀定律：化繁就简，抓住本质很重要
- 34. 懒蚂蚁效应：要做职场中不可替代的人
- 35. 社会促退定律：对于自己不太出色的事情，最好还是独自进行

第四章 管理决策

- 36. 激励的“倍增效应”：赞美胜过灵丹妙药
- 37. 三明治策略：批评之前和之后都要赞美对方
- 38. 啤酒效应：信息共享才能实现利益最大化
- 39. 苛希纳定律：企业管理要提高效率就要做到用最少的人做最多的事
- 40. 热炉法则：执法要严格，罪与罚要相符
- 41. 最大笨蛋理论：投机行为的关键是判断有无比自己更大的笨蛋
- 42. 多米诺骨牌效应：小细节往往能造成大损伤，防微杜渐很重要
- 43. 雁阵效应：团队的成功需要领头雁，也需要成员之间的相互配合
- 44. 破窗理论：你必须懂得适时修正和补救问题
- 45. 男女搭配干活不累效应：工作中应该注意男女的搭配比例
- 46. 布里丹毛驴效应：及时决策很重要

第五章 销售策略

- 47. 自己人效应：找到彼此的共同点更容易亲近
- 48. 心理定式：打破你的思维定势
- 49. 冷热水效应：目标要低于期望值
- 50. 竞争优势心理效应：恶性竞争不如双赢
- 51. 熟人链效应：原来他是朋友的朋友
- 52. 直觉决策：冷静分析很重要
- 53. 凡勃伦效应心理：奢侈品为什么会让人趋之若鹜？

- 54. 自我设限：想要成功，就不能为自己设限
- 55. 名人效应：名人可能会给你带来销售奇迹

第六章 人生规划

- 56. 登门槛效应：大目标要从小目标开始
- 57. 青蛙效应：生活要有危机感，不进则退
- 58. 杰奎斯法则：不要试图解决所有的问题
- 59. 路径依赖：惯性是一种可怕的力量
- 60. 梦想法则：坚持就会最终实现你的梦想
- 61. 手表定律：选择太多，反而难以找到正确的道路
- 62. 虚假一致偏差：南瓜比宝马更珍贵吗？

- 63. 80/20法则：把时间和精力放在最重要的事情上往往能事半功倍
- 64. 马太效应：使自己的优势得到最大的发挥，出名要趁早，成功也要趁早
- 65. 彼得·潘综合征：心智成熟是生活幸福的必要条件
- 66. 幸福递减率：努力之后的成果更容易让人获得幸福
- 67. 毛毛虫效应：换个目标和方式会有另一方天地

第七章 社会家庭

- 68. 安慰剂效应：精神安慰也能治病
- 69. 心理性肥胖：减肥不但要控制食欲，改变心态更重要。
- 70. 离退休综合征：离退休老年人要调整好自己的心态
- 71. 幸福误区：幸福不是用来比较的
- 72. 旁观者效应：为什么旁观者众多，“见死不救”的事件却频频发生？

<<一口气读懂心理学>>

- 73. 狄德罗效应：知足才能常乐
- 74. 从众心理：人云亦云可能会造成可怕的后果
- 75. 传播扭曲效应：要警惕消息是否失真
- 76. 奥卡姆剃刀：非必要的东西就要剔除
- 77. 更年期遭遇青春期：互相体谅很重要
- 78. 格雷欣法则：为什么会有优淘劣胜现象？

第八章 爱情婚姻

- 79. 心理饱和：生活中要多一些新鲜感
- 80. 失恋综合征：失恋后要调整好自己的心态
- 81. 三分之一效应：最好的一定不是最初的吗？

- 82. 人际吸引的相悦规律：因为他爱我，所以我爱她
- 83. 罗密欧与朱丽叶效应：为什么父母越干涉，恋人们爱得越深？

- 84. 异性恐惧症：用积极的态度面对异性
- 85. 避雷针效应：沟通和交流很重要
- 86. 斯德哥尔摩综合征：被绑架者为何会爱上绑匪？

第九章 子女教育

- 87. 蔡戈尼效应：为什么你会常常欲罢不能？

- 88. 心理暗示：心理诱导比直接命令更有效
- 89. 过度理由效应：内部原因才是根本原因
- 90. 培哥效应：为什么有些人记忆力超棒？

- 91. 情商：情商比智商更重要
- 92. 习得性无助感：成功和肯定对孩子很重要
- 93. 空白效应：为什么唠叨往往会毫无作用？

- 94. 皮格马利翁效应：赞美比批评更能让人进步
- 95. 超限效应：教育过度只会让孩子产生逆反心理
- 96. 太阳效应：诱导比强迫更容易起到好的效果
- 97. 求败心理：自我欣赏很重要
- 98. 禁果效应：为什么潘多拉会打开盒子？

- 99. 罗森塔尔效应：说你行，你就行，不行也行

章节摘录

如：(1) 帽子，(2) 眼镜，(3) 围巾，(4) 衣服，(5) 腰带，(6) 裤子……熟练地记下来，做到一说(3)就很快地联想到围巾，一说(6)就联想到裤子。

把这些编码固定下来，然后通过联想与必须记忆的材料相连接。

比如，要求你记住这样几个词：(1) 大象，(2) 打气，(3) 洗澡，(4) 电风扇，(5) 自行车，(6) 水……这样你就可以把大象与固定编码的第一号“帽子”联系起来，联想到大象鼻尖上戴了一顶帽子。

要记第六个词“水”时，把它与裤子产生联想，想想水把裤子弄湿了。

通过这样的编码联想，记起来就不困难了。

因为在联想时，我们有意识地把联想的事物放大，表象清晰而且奇特。

例如，要记第四个词——电风扇，电风扇与衣服发生联想时，如果表象是电风扇吹开了衣服，就很一般，但如果想成电风扇穿了一件羽绒衣服时，就非常奇特，而且令人感到惊讶。

通过这样一对一的联想，就能记住这些词，而且比较深刻。

在一个电视节目中，曾有人做过所谓“奇特”的记忆表演。

一般都是在舞台上立一块黑板，然后随意让观众说出一些词语、数字、节目名称、公式、外语单词等，并按序写在黑板上。

表演者在这一过程中不看黑板，但他却能根据观众的要求准确地讲出其中的任意一项内容，甚至还能把全部内容倒背出来。

这种表演看起来十分神奇，其实只不过是运用了“培哥记忆术”，产生了“培哥效应”罢了。

在心理学上，“培哥效应”类似于“组块效应”。

有心理学家做过这样一个实验，假如让被试者面对着摆有24个棋子的棋盘看5秒钟，然后在另一个棋盘上重建这个阵势，如果原棋盘上24个棋子是随机摆设的，则所有被试者重建作业的成绩大致相同；如果原棋盘上的24个棋子被摆成一个棋局，被试者重建的成绩则大不相同，而且下棋高手要比初学下棋的人成绩高出一到两倍。

语言学家帕尔默也曾提出“整体记忆一个特定的链条要比逐个记忆单个链节快得多”的论点。

他讲了一个有趣的故事，一个不会法语的英国人不得不去法国偏远的乡村旅行，而且没有人给他做翻译。

临行前他找到语言学家寻求语言学方面的指导，语言学家表示所能给的指导就是“把日常使用的整体单词背诵下来”。

“字词优势效应”实验表明：当字母处于一个有意义的单词环境中时，它有可能被快速知觉。

……

<<一口气读懂心理学>>

编辑推荐

踢猫效应：防止自己成为坏情绪的传染源 沉没成本：不为失去的东西哭泣 巴纳姆效应：
算命先生为什么那么神？
卡瑞尔万灵公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题 近因效应：为什么“士别三日，
刮目相看”？
墨菲法则：努力追求完美，不能完美时也不要苛求 彼得原理：职位并非越高越好 奥卡姆
剃刀定律：化繁就简，抓住本质很重要 社会促退定律：对于自己不太出色的事情，最好还是独自
进行 热炉法则：执法要严格，罪与罚要相符

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>