第一图书网, tushu007.com

<<每天要看的快乐心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天要看的快乐心理学>>

13位ISBN编号：9787119065847

10位ISBN编号：711906584X

出版时间：2010-8

出版时间：外文出版社

作者：跃青

页数：233

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

<<每天要看的快乐心理学>>

前言

很久以前，有一位国王，虽然享尽了天下的荣华富贵却依然闷闷不乐。
于是，他命令国家中的智者为他寻找快乐的秘诀。
有一位智者说，只要找到一个快乐的人，把他的衬衫借来穿上，就可以获得快乐了。
国王就马上命令仆人在全国范围内寻找这个快乐的人。
国王的仆人访遍了全国所有的富翁，所有居高位的人。
可是这些人都说他们并不快乐。
失望之余，他们看见了一个农夫。
这个农夫边干活边高兴地唱着歌。
仆人就问农夫：“ 你快乐吗？
”农夫说：“ 是啊，我非常快乐。
”国王的仆人赶忙说：“ 那好，快把你的衬衫脱下来，献给国王。
”可是那农夫却说：“ 我没有衬衫，我也从来没有穿过衬衫呀。
”　　现实生活里，我们每个人都和这位国王一样不断地追求着快乐。
但是，为什么有些人总是乐乐呵呵，有些人却常常闷闷不乐呢？
　　其实，快乐就存在于生活中。
生活中的很多现象都包含着快乐的元素，而且快乐常常有其心理学方面的解释。
　　为什么乐观的人更容易开心，悲观的人更容易郁闷？
心理学上的“ 乐观系数 ”、“ 悲观系数 ”是对它最好的解释。
　　为什么很多人都喜欢买彩票？
因为买完彩票后，你在心理上会有“ 愉悦感 ”和“ 兴奋感 ”，而这就是一种快乐体验。
　　为什么你因郁闷而疯狂地奔跑，结果却发现自己的心情变好了呢？
心理学家会告诉你，跑步中荷尔蒙的增加能够消除人的沮丧心理。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为什么面包片从桌子上掉下来时，总是抹果酱的一面“亲吻”地毯？
挂在嘴边的“口头禅”到底反映了人们一种什么样的心理？
“似曾相识”的感觉从何而来？
为什么选择越多我们越是犹豫不决？
为什么“男女搭配，千活不累”？
……这些问题是不是很有趣呢？
这些看似平常现象或问题，你思考过为什么吗？
快乐，随时随地都需要。
每天看一点，你会发现，快乐其实可以很简单！
噢耶！

<<每天要看的快乐心理学>>

书籍目录

第一章 奇妙的心理学效应 巴纳姆效应：人有时候为什么会上当？
奇异的“墨菲定律” 心理学上的“语言沉睡效应” 生活中的“鸟笼效应” 神奇的“视网膜效应” 可怕的“约拿情结”，你有吗？
心理学上的“乐观系数”与“悲观系数” 登门坎效应：避重就轻、避难趋易的心理倾向 罗森塔尔效应：期望和赞美能产生奇迹 阿斯波内多效应：当局者迷，旁观者清 酸葡萄效应：适时向阿Q学习 詹森效应：关键时刻为何会“掉链子”？
潘多拉效应：人的好奇心往往被利用 投射效应：认知心理偏差第二章 平常行为隐藏着有趣的秘密 “笑”的心理学意义 咒骂的心理学意义 玩彩票的快乐体验 为什么跑步能跑出好心情？
是“完美主义”还是“自恋” 从心理学的角度看换衣服 打断别人说话是一种爱表现心理 人为什么喜欢和“多数人”站在一边 以貌取人的心理学解读 一心二用的心理学分析 车厢里的举动暴露了你哪些秘密 坐向不同可影响交往质量 喜欢“自我暴露”的心理原因 说口头禅的心理学意义 爱看恐怖片的心理分析 心理暗示：假装快乐是获得快乐的一种方法 “臭味相投”的心理原因 “赶时髦”与从众效应 心理学上“攀比心理”的界定 多看效应：“日久生情”的心理学分析 女性热衷化妆的原因 “远亲不如近邻”的心理学意义 “模仿”对你的心理和行为产生的影响 “疑心生暗鬼”的心理学意义 身体语言的心理解读 “自己人效应”：套近乎的心理技巧 犯错误效应：不完美的人更受欢迎第三章 恋爱心理连连看 因为优秀所以孤单？
为什么单身的总是我？
“似曾相识”的感觉从何而来？
为什么英雄难过美人关？
晕轮效应：“情人眼里出西施”的秘密 罗密欧与朱丽叶效应：是真爱还是叛逆 契可尼效应：为什么初恋让人念念不忘？
有理由的爱情不是真正的爱情吗？
恋爱中的“羊群心理” 黑暗效应：在黑暗中成长起来的爱情 登门槛效应：恋爱中如何“得寸进尺” 边际递减效应：得到后就不珍惜的原因 爱情中，你找准自己的位置了吗？
解析恋爱中的“吃醋”心理 解读女性的恋爱心理 恋爱中的女人为何爱发脾气？
恋爱中男性的择偶心理 透视男人恋爱中的心理 男人爱撒娇的心理原因 男人有时候为何爱钻牛角尖？
男人花心的背后 男人听到结婚为何会沉默？
为什么会有落跑的新娘？
为什么“合久必婚”？
古烈治效应：男人喜新厌旧的心理解析 老婆为什么总是别人的好？
为什么说“没有不吵架的婆媳”？
刺猬效应：距离产生美第四章 未曾了解的真实自我一自我心理使用说明书 被一件小事搞的不能安心的原因 有些人为何会自暴自弃？
为什么有些人喜欢“马后炮”？
人有点小烦恼会更健康 做事之前先找好借口的原因 为什么有些人总爱说别人的闲话？
逆反心理：我们喜欢对着干的心理解读 为什么有些人总爱给自己找点不自在？
为什么我们喜欢回忆过去 霍桑效应：我们喜欢发牢骚的心理解读 想不通的问题放一下为何会豁然开朗？
不妨偶尔做做“白日梦” 权威效应：我们对别人的话深信不疑的原因 心理暗示：我们轻易听信流言的原因 我们有时为什么会“左耳朵进，右耳朵出”？
为什么我们总觉得自己最聪明？
刻板效应：给别人“贴标签”的心理 我们有时为什么喜欢取悦别人？
我们对快乐的事情为何记忆深刻？
手表效应：选择越多我们越是犹豫不决 为什么明知道说谎不好还身不由己？

过度理由效应：少一点当成理所当然的心思 “ 对方深知我 ” 的错觉从何而来？
物极必反的原因第五章 办公室里的趣味心理学 选择最适合自己的工作 领导为何那么可怕？
为什么说 “ 男女搭配，干活不累 ” ？
人多一定力量大吗？
你的情绪你说了算吗？
饰品反映了你哪些秘密？
为什么社会上的成功男士比女士多？
从电脑桌面的设置看你的工作性格 从穿着看职场女性心理 与喜欢不同色彩的人打交道 办公室容易产生恋情的心理解读 为什么多原则让我们无所适从？
时间相同，为何感觉不同？
缄默效应：员工保持沉默的心理原因 为什么说上班族周三的情绪最低落？
工作中 “ 拍马屁 ” 出于什么心理？
为什么秘书是清一色的女性？
为什么有些人总在跳槽？

章节摘录

心理学家研究发现，无论什么信息，它的可信度都会随着时间的推移而改变，这就是心理学上的“语言沉睡效应”。
具体是指一个人在接受某一条信息之后，随着时间的推移，记忆里面只留下信息的内容，围绕信息的其他信息则逐渐淡化的一种现象。
例如，一个男孩多次赞美一个女孩。
随着时间的推移，当女孩回想起男孩的赞美时，“怎么说的”、“在哪里说的”、“为什么说的”、“用什么表情说的”等等因素都被遗忘，而留在女孩记忆里的“你美若天仙”、“你真是太可爱了”、“我爱你爱到发疯了”等等核心词语却记忆清晰。
这些记忆会给女孩带来无比的喜悦和愉快，并增强她的自信心和自豪感。
赞美之词不会被人轻易忘记，每当她想到自己的形象时，她就想起了这些赞美。
至于这些赞美的真实性和可靠性，她从来没有想到过。
人们总爱记住那些自己爱听的信息。
对于记忆中有的信息能保持，而有的信息则被遗忘的现象，有心理学家表示，“人脑会对信息进行过滤，人往往都能记住那些自己爱听的信息，而且人的潜意识会按自己的逻辑把信息合理化，这也会导致信息的失真”。
人在受到情绪影响，尤其是在受到强烈挫折刺激的时候，会对某些事物特别注意。
正因为如此，这时人们所注意的范围就会变得狭窄和主观。
从而，人们可能会对自己感兴趣的一些细节记得非常清楚，而另一些更为重要的细节就会被完全忽略。

编辑推荐

想了解更多关于快乐心理学的奥秘吗？
赶快来参与阅读吧！
如果喜欢心理测试，《每天要看的快乐心理学》也不会让你失望。
再如果你是星座达人，也会找到自己的钟爱所在。
每天看上一点点，你就可以很快乐！
为什么服装店的镜子要斜着放？
为什么商场里的导购员总是说“咱们”？
为什么你总觉的别人买到手的东西比你便宜？
为什么女性不买东西也喜欢逛商场？
为什么超市里的口香糖摆在收银台旁？
你明白这些奥秘吗？
你是否意识到其后的心理动因呢？
消费，每天都避免不了。
每天看一点，你会发现，成为购物达人如此简单！
快乐，职场，消费。
如果懒于阅读文字，直接看漫画好了。
每天要读的心理学经典。

第一图书网, tushu007.com

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