

<<改变一生的60个心理学效应>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的60个心理学效应>>

13位ISBN编号：9787500689805

10位ISBN编号：7500689802

出版时间：2009-11

出版时间：中国青年

作者：郑小兰

页数：207

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>

<<改变一生的60个心理学效应>>

前言

改变自己、完善自我、成就自我的心理学法则。

这是一个追求自我、崇尚成功的时代！

在这个令人心动的现实生活中，每个人都在努力奋斗，追逐心中的梦想，每个人都在想方设法，取得别人没有达到的成功境界。

似乎每个人都在试图改变着周围的世界，每个人都在力求最完美的结局……但是，一次又一次的触礁、碰壁，让人们在感叹不已的同时，不禁望而生畏，甚至心力交瘁。

例如：人们总是关注自己在意的东西，总喜欢爱屋及乌或者以偏概全，总会在压力面前无法安然入睡，无法从客观实际出发，无法真正地了解自己，认识自己。

人们总是在一次失败后觉得生活太过残酷，总会在得到与失去那一刻患得患失，总会在工作或者生活中，无法控制自己的不良情绪，进而找不到生活的色彩，无法以积极乐观的心态去面对。

人们总在渴望得到别人的赏识和肯定，却得不到心灵上的安慰；人们总是在不停地忙碌着，但收效甚微；人们总是不停地为自己设定目标，但一个目标也没有实现；人们总希望将事情做得足够好，但总是到最后一刻匆匆了事，无法获取满意的答案。

这些让人困惑的现象，其实只不过是契合了心理学中一个又一个的效应。

心理效应是社会生活当中较常见的心理现象和规律，是某种人物或事物的行为或作用，引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。

这些神奇的心理效应就像一个无形的引力一样，在人们生活的这个多彩多姿的世界中，不停地发挥魔力，左右着人们的生活——有人成功，有人失败；有人消极，有人乐观；有人欢喜，有人忧愁；有人感觉在天堂，有人认为身在地狱……虽然这些心理学效应是一种看不见的隐形潜规则，但它们同样也是可以被人们利用的。

《改变一生的60个心理学效应》以60个可以对人们的自我认识、心理调节、人际交往及事业成功产生重要影响的心理学定律为线索，结合大量来自社会生活的案例，为读者提供了提升自身心理素质、灵活运用心理学定律的方法与技巧，旨在让读者通过自身的内在心理去指导自己，进而在认识真正的自己、打败消极的自己、成为受欢迎的自己、实现成功的自己中不断地改变自己，完善自我，谱写出人生华丽而动听的乐章。

<<改变一生的60个心理学效应>>

内容概要

60个充满趣味与智慧的心理学效应。

与人们的生活紧密相连。

语言通俗易懂，道理却深刻实用。

在以简单、有趣和轻松的方法了解心理学的同时，你会发现你的心灵在发生意想不到的改变。

你开始对自己有一个全面清晰的认识，习惯性的消极思维方式渐渐离你远去，并且你发现。

原来你也可以变得人见人爱。

这就是心理学的魔力，让你获得属于你自己的成功。

这个时代，到处充满喧闹与浮躁，你是否关注过你的心灵?请你试着把这本书放在枕边，在闲暇的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，让生活更轻松，也让你在职场、商场、朋友圈中行走得更加游刃有余。

<<改变一生的60个心理学效应>>

作者简介

郑小兰，毕业于中国人民大学，社会心理学硕士。

曾多年从事教育工作，后在管理咨询公司任职，对个体社会心理现象与成功心理学有着深入的研究和独到的见解，多次在核心期刊发表学术论文，有着较为广泛的影响，著有《影响他人的心理学》、《道德情操论》（青少版）、《犹太人给

<<改变一生的60个心理学效应>>

书籍目录

前言

第一章 认识真正的自己：了解真实的自己，正视客观的事实

- 巴纳姆效应：人贵在自知，难在自知
- 因果定律：任何一种结果的出现，都不是偶然的
- 瓦拉赫效应：找到自己的最佳出发点
- 印刻效应：先入不一定为“主”
- 三分之一效应：看似第一的东西，不一定是最好的
- 惯性定律：命运经常被习惯主宰
- 晕轮效应：爱屋及乌与以偏概全
- 特里法则：任何改正都是进步
- 手表定理：更多标准会让你无所适从
- 蘑菇原理：没有茧中的蛰伏，哪来羽化成蝶的美丽
- 二八法则：找到并充分利用最关键的资源
- 巨人的影子：勇于正视自己的不足
- 从众效应：人云亦云，不如独立思考
- 地位效应：理性分析，不盲目追随
- 反映法则：外在世界反映你的内在真实
- 齐加尼克效应：有些压力很正常，不必为此太紧张
- 卢维斯定理：谦虚听取周围人的意见

第二章 打败消极的自己：乐观面对生活，生活会带给你快乐

- 塞利格曼效应：没有绝望的环境，只有绝望的心态
- 期望定律：有梦才有希望
- 坚信定律：坚定信念，理想才会实现
- 比伦定律：失败也是一种机会
- 破窗效应：已经破损的东西更易遭到破坏
- 野马结局：控制你的坏情绪
- 瓦伦达效应：专注于事情本身，不患得患失
- 鲶鱼效应：让自己保持适度的紧张
- 史华兹论断：幸福没有依靠，全靠自己掌握
- 霍桑效应：适度发泄，然后轻装上阵
- 乞丐效应：顺时莫张狂，逆时莫绝望
- 蔡戈尼效应：掌控自我，享受平衡生活的乐趣
- 不值得定律：不值得做的事情就一定不会做好
- 踢猫效应：别成为坏情绪的传递者
- 甜柠檬心理：接纳自己，找到自身优势

第三章 成为受欢迎的自己：让自己变得人见人爱

- 互惠原理：与人相处，不妨先付出一点
- 投射效应：不要总以自己的喜好去衡量别人
- 刺猬效应：和谐关系在合适距离中实现
- 喜好效应：要想钓到鱼，首先要知道鱼爱吃什么
- 南风效应：感人心者莫乎情
- 三明治效应：让批评变得更可口
- 自己人效应：让自己成为受人喜欢的“自己人”
- 罗森塔尔效应：人们会成为你想象中的样子
- 边际效应：雪中送炭胜过锦上添花

<<改变一生的60个心理学效应>>

留白效应：给别人留下适度的空间

名片效应：恰到好处地展示你自己

古德曼定理：聆听比诉说更能赢得他人的信任

首因效应：抓住第一印象的机会

互悦机制：你喜欢他，他就喜欢你

第四章 实现成功的自己：遇见心想事成的自己

吸引力法则：改变生活从改变自己的思想开始

毛毛虫效应：低头赶路，更要抬头看路

成就动机：给自己安装一个成功的“引擎”

吉格勒定理：为自己设定一个高目标

飞轮效应：不要害怕开始的困难，挺住就是胜利

路径依赖定律：最初的选择决定最终的结果

糖果效应：克服小的诱惑，你才能得到更多

登门槛效应：因势利导才能趁势而上

最后通牒效应：设定最后期限，你的效率会更高

蜕皮效应：成长就是不断地超越自我

卡瑞尔公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题

奥卡姆剃刀定律：放弃是一种智慧

重复定律：不断重复就会不断加强

专精定律：全神贯注，好上加好

<<改变一生的60个心理学效应>>

章节摘录

因果定律，任何一种结果的出现，都不是偶然的。

“因果定律”是由著名哲学家苏格拉底提出的，又称为因果法则，指无论哪一方面的成功或失败都不是偶然的，而是有着一定因果关系的必然，即每件事情的发生都有某个理由，每个结果都有特定的原因，这个法则非常深奥且具极大影响力，以致世人将其称之为人类命运的“铁律”，心理学家将其归纳为：种瓜得瓜，种豆得豆，种下什么样的因，就会有什么样的果。

因果定律说明的是，发生在你生活中的任何一件事情的结果，必定有一个或多个与其相伴而生的原因，简单说就是人们每天都生活在因果定律之中。

从天体运行、四季轮回，到小河叮咚、大地回春；从花草树木、鱼虾成群，到红杏枝头、山峦叠起...这一切都和因果定律息息相关，也可以说是因果定律运行的结果。

因果定律以最简单的形式告诉人们，如果生活中你为自己设定了想得到的结果，你就需要追溯前人，看一看那些得到这个结果的人是怎么做的，并为这个结果不停地努力、付出，如果你能够做和成功人士同样多的事情，你获得的结果也将和他们同样多，这不是奇迹，而是一个很自然的规律。

拿破仑·希尔曾被邀请到一所大学做演讲，他受到了热烈的欢迎，当校方付给他100美元的酬劳时，他说此行不虚，因此婉言拒绝了该项报酬。

后来那所大学的校长，将这件事情动情地说给了他的学生，校长说：“我在这所大学待了20年，期间我曾邀请过很多人士给学生们发表演讲，但这是我碰到的第一个拒绝接受演讲酬金的人，他说他在演讲中收获的东西足以胜过他演讲的酬金。

事实上，这个拒绝酬金的人是一家大型杂志的总编，所以，我建议你们去订阅他的杂志，因为，他身上的美德以及能力，是你们在书本中学不到的，也是将来踏入社会后必须用到的。

拿破仑·希尔主编的《希尔的黄金定律》由此获得了这些学生6000多美元的订阅费，并在日后的发展中，获得这所大学的学生以及他们朋友50000多美元的订阅费。

种了就会有收获，哪怕你当初并没有期望获得收成。

《人心的贮存》一书中曾说：“人心就像一本存折，只有打开后才知道到底有多少收益。每本存折都是用一点一滴的善去积累的。

有的人一生获得无数次成功，有的人一生连一次成功的滋味都没品尝过。你是否想过为什么会出现这种截然不同的结果？

失败的人抱怨自己的运气差，甚至将其推脱给客观条件或外在因素；成功人士在总结经验时，经常要提到自己的聪明才智和好运气，但同时也强调了重要的一点——吃得苦中苦，方为人上人，这是多么重要的一点，它有力地向着人们诠释了因果定律的关系。

古语言：“一分耕耘，一分收获。

”这是生命运行的必然衍生。

只有辛勤耕耘、矢志不移的人才能得到应有的尊重、地位、名利和成功。

知道这个道理后，相信那些失败的人在抱怨自己运气差的同时，一定也会总结一下自己曾经的付出是不是应该给自己更多的收获。

任何一种结果的出现都不是偶然的，如果你像那些成功人士一样，曾做了大量卓有成效的工作，那么你必定会得到和成功人士同样的结果，这没有什么奇怪，也不是好运光顾你，这只不过是因果定律发挥了作用。

每个人都向往成功与辉煌，那么人们究竟该怎样做才能获得这样的硕果呢？

当你环顾生活中的各个方面，你会发现健康、收入、业绩、事业、家庭、人际关系.....你目光所能及的一切都是过去耕耘的因所带来的果。

世上的任何事情都遵循着这样的道理。

只要你肯花时间，肯牺牲，肯研究，肯付出，自然会声誉满丰。

例如，如果你想拥有很多的财富，你必须时刻想着赚钱，时刻研究如何赚钱，时刻尽全力为此付出，这样你的钱包才会鼓鼓。

如果你想拥有智慧，你就必须播下追求知识、学会知识、追求真理、运用真理的种子，这样你的脑中

<<改变一生的60个心理学效应>>

才会蓄满智慧。

爱默生说：“因与果，手段与目的，种子与果实，是不可分割的，因为果早就酝酿在因中，目的存在于手段之前，果实则包含在种子中。

大自然的法则是：从事工作，你将拥有权力，但不工作的人，将没有权力。

”所以，你要得到某样东西，一定要付出更多的努力，把与该事情相关的每一件事情都做好，这样你才能从该事情中得到丰厚的回报，付出越多才能收获越多。

生活感悟 布瑞姆博士在《阿波罗精神》一书里曾说过：“自然界有自然界的均衡性，这是人力所无法破坏的。

”同样，身为人类也有人类的均衡点，这也是不能被破坏的，人生与社会同样躲不过自然的“铁律”：种什么样的因，必会收什么样的果。

<<改变一生的60个心理学效应>>

编辑推荐

60个最有趣实用的心理学效应，揭开行为背后的秘密；每天读点心理学，改变自己，影响他人。

凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位，积极面对生活，精于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见心想事成的自己，这本书从心理学的角度教你如何做到这些。

读此书，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

60个心理学效应，改变你的一生。

所以，千万别不读这样的心理学。

蘑菇原理没有茧中的蛰伏，哪来羽化成蝶的美丽二八法则找到并充分利用最关键的资源比伦定律失败也是一种机会野马结局控制你的坏情绪鲶鱼效应让自己保持适度的紧张甜柠檬心理接纳自己，找到自身优势刺猬效应和谐关系在合适距离中实现三明治效应让批评变得更可口毛毛虫效应低头赶路。更要抬头看路糖果效应克服小的诱惑，你才能得到更多.....

<<改变一生的60个心理学效应>>

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>