第一图书网, tushu007.com

<<一读就懂的心理学>>

图书基本信息

书名：<<一读就懂的心理学>>

13位ISBN编号：9787506461306

10位ISBN编号：7506461307

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织

作者：耿兴永

页数：272

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

前言

有一则寓言故事，说有一个圆球，厌倦了无味的生活，想找到属于自己的快乐，于是它开始远游，踏上了闯荡世界的道路。

在路上，圆球首先遇到一幢房屋。

房屋的屋角正好缺少了一块方砖，风呼呼地往屋子里灌。

房屋看到圆球，就请求它：“你好，请帮我堵住这个洞吧！”

圆球欣然答道：“好的，请让我来帮助你！”于是它努力地想把自己的身体挤到那个方洞里去，可是无论它怎样努力都不能堵住那个漏洞。

圆球有些失望，不过它还是礼貌地向房屋道别，继续向前走。

这时，它又遇到了一座建设中的桥梁，桥梁正缺少建筑用的三角支架。

于是桥梁

内容概要

本书是一本有关心理学的通俗读物，读完此书，可具备一般程度以上的心理学知识。
本书从人的性格、情绪、认知、人际关系、心理健康、两性心理、自我发展、潜意识等多个角度，介绍了心理学知识。
这些知识不仅具有很强的趣味性和知识性，同时也可以帮助读者加深对自己和他人的了解，更好地把握自己的人生轨迹。
　本书既具有专业的心理学知识背景，同时又不失通俗性与趣味性，绝不同于一般的心理类图书，也绝不是枯燥的教学课本。
相信读者一定能够从中有所收获！

作者简介

耿兴永，心理学博士，著名心理咨询师，中国心理学学会会员。
长期勤于笔耕，著有《潜意识——写给自己的心理学读本》、《别把心理健康不当回事》等书。

书籍目录

第1章　透视自己和他人性格的心理学　1　了解自己才能驾驭自己　2　性格是你对待生活的态度　3　性格决定命运吗　4　基本的性格分类方法　5　评价性格的六个关键要素　6　我们复杂的性格是怎样形成的　7　心理测试能够测出我们的性格吗　8　投射测验　9　通过“行为强化”改变性格　10　印刻效应、童年经历与性格　11　亲子关系对性格的影响　12　为自己作一次心理分析第2章 掌控自己情绪的心理学　1　理智与情感的矛盾　2　你受到过情绪化的困扰吗　3　情绪化是一种心理迟滞现象　4　情绪的ABC理论　5　怎样控制自己的情绪　6　避免共振效应——排除别人消极情绪的影响　7　情绪与情商　8　高情商者的十项特征　9　情感势能第3章　了解自己能力的心理学　1　智商是什么　2　瑞文推理智力测验　3　情商比智商更重要　4　打破思维定式，获得创造力　5　延迟满足与意志力　6　元认知　7　多元智能　8　能力比知识更重要第4章 培养良好人际关系的心理学　1　五种人际风格类型　2　人际风格取向测试　3　培养良好人际关系的六个原则　4　霍克斯情结与人际关系　5　怎样克服人际关系障碍　6　中国式的人际关系第5章　关于心理健康的心理学　1　国际心理学会关于心理健康的五个标准　2　抑郁症　3　孤独症　4　自卑　5　完美主义与强迫症　6　勿做工作狂　7　依赖型性格　8　偏执型性格　9　恰当的自我期望　10　双重性格　11　摆脱心理冲突　12　心理亚健康第6章 男人与女人之间的心理学　1　用投射测验测出你的“爱的原型”　2　俄狄浦斯情结　3　关于男人和女人性格的心理学　4　安全感——情爱的基础　5　责任感——情爱的砖石　6　怎样看待性与爱　7　专一还是不专一　8　学会经营你的感情第7章 职业选择与发展的心理学　1　匹配原理——选择适合你性格的职业　2　目标效应——目标导引方向　3　碎石定律——把小事做好　4　聚焦原理——保持专注　5　尝试错误原理——敢于尝试　6　渐进效应——打好基础　7　特长定律——要有一技之长　8　定式原理——学会适时改变　9　累积效应——经验很重要　10　协作效应——合作才能成功　11　回视效应——不犯同样的错误　12　在任何时候努力都不晚第8章 了解你的潜意识的心理学　1　意识的冰山　2　压抑的潜意识　3　童年伤害情结　4　性爱情结　5　自卑情结　6　成就情结　7　梦与潜意识　8　用催眠术探索潜意识　9　潜意识与心理健康　10　打开潜意识，释放你的能量参考文献

章节摘录

心理学家发现，人的性格的形成，主要有两大原因，一个是遗传，另外一个是环境。
美国和以色列的科学家做过一次基因实验，他们发现，人的第11号染色体上有一种遗传基因，能够使人产生那种不安分守己、喜欢冒险的性格。
他们在人的第11号染色体上发现一种名为D4DR的基因，在这种基因里含有一种遗传指令，能够在人的大脑中形成许多受体，使人的神经系统更容易接受一种名叫多巴胺（DBA）的化学物质。
人的神经系统一旦成功地接受了多巴胺，就会刺激大脑，使人产生寻求新奇、希望冒险的愿望。
所以D4DR基因较长的人，性格就更加外向

编辑推荐

和好书生活在一起　　你了解人们每个行为的背后，究竟表达了什么意义吗？
你对日常人际关系感到苦恼吗？
你了解自己和别人的性格吗？
你想知道你所爱的人在想什么吗？
物是随手可及，眼见是形的存在，而心理活动则是摸不着、看不到的，从《一读就懂的心理学》你能深一层地理解人类的心理，找到此类疑问的答案。
心理学是了解自己，洞悉他人的智慧！
给对日常人际关系感到苦恼的人，对人类心理深感兴趣的人一个智慧的头脑！

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