

<<轻松读懂心理学知识>>

图书基本信息

书名：<<轻松读懂心理学知识>>

13位ISBN编号：9787507425789

10位ISBN编号：7507425789

出版时间：2012-5

出版时间：中国城市出版社

作者：倪秉瑞

页数：339

字数：338000

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>

<<轻松读懂心理学知识>>

前言

品酒只需一刻钟，品人需待十年功。
在纷纭复杂的社会里，能真正认识一个人实属不易。
心理现象是一种极其复杂的现象，法国大作家雨果说得好，世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。
所谓心理学，用一句带点哲学意味的话来说，就是当人类的意识返回到自身，用智慧的解剖刀解剖自己内心世界的一种科学。
谁不想认识认识自己呢？
谁没有过独处一室，透过镜子，悄悄打量自己是什么模样的经历呢？
“心理学”则是另一种镜子——发展到一定高度的文明人，没有不渴望照照这面镜子的。
我们要想了解对方的想法，并不是一件容易的事情。
但是，人的想法会不经意间通过一些外在的行为表现出来，从而被他人觉察到。
我们只要从一个人的外在表现，就能轻而易举地识别对方，深入细致地了解他的内心世界。
本书是揭示人的日常心理活动规律的书，是一本让人变得更聪明的书。
对事业、生活充满期待的人，它是一本无以伦比的制胜宝典。
只要你将本书学习到的心理学知识应用到实践中，并把行动中所感悟到的经验和教训记录下来，不断改进，相信很快就会让领导赏识你，让部下佩服你，让小人服从你，让好人尊重你，让朋友喜欢你，让亲人更爱你。
本书运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处世中可能遇到的各种心理现象进行了详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。
帮助你在了解人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助你在职场上、商场上、亲友圈中，成为最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。
本书通俗易懂而又不失准确深刻，书中充满了知识和挑战，其中既有妙趣横生的心理学效应，也有诡异深奥的心理学原理。
它寓深刻道理于平实的语言，润物无声地让你用心理学家的方式重新思考世界、重新理解人性。
人际关系理顺了，你才能获得更多的支持和帮助，才能远离各种可能发生的纷争。
一旦人际关系的问题顺畅之后，诸事皆顺，你将不再委曲求全，你将随心所欲地主导自己的命运，并能充分运用人际关系给你带来的各种资源，各种意想不到的好机会也都会纷至沓来。

<<轻松读懂心理学知识>>

内容概要

《轻松读懂心理学知识》(作者倪秉瑞)运用心理学原理,结合实际生活案例,对为人处世中可能遇到的各种心理现象进行了详尽的分析,并提供了操作简便的解决思路与方法。帮助你在了解人际关系现象背后的深层心理原因的同时,也帮助你在职场上、商场上、亲友圈中,成为最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

《轻松读懂心理学知识》通俗易懂而又不失准确深刻,书中充满了知识和挑战,其中既有妙趣横生的心理学效应,也有诡异深奥的心理学原理。

<<轻松读懂心理学知识>>

书籍目录

第一章 成为受欢迎的自己——让自己变得人见人爱

- 好心情定律：在别人心情好的时候请求帮助
- 色彩心理学：正确使用颜色，给自己一个好心情
- 天气心理学：莫让天气破坏情绪
- 噪音定律：噪音会让人变得烦躁不安
- 选择适度定律：选择适度，才容易做出最好的决定
- 应急效应：紧急状况下有可能会做出勇敢行为
- 酸葡萄心理：换个角度看，事情就不一样
- 心理疲劳：疲劳多半是由精神和情感因素引起的
- 体育健全性格：以运动改变自己
- 自我展示定律：如何拉近与别人的心理距离
- 换位思考：以别人的角度考虑问题
- 心理代偿：一条路走不通就走另一条
- 异性友谊：男女之间也有纯粹的友情
- 心理美容：精神压力可导致内分泌紊乱
- 说话心理学：如何说话可以打动人心
- 性格定律：性格往往决定一个人的命运
- 创造性学习：会学习才能不断提高
- “零缺陷”理论：第一次就把事情做对
- 激情效应：缺乏热忱的人别想赢得胜利

第二章 认识真正的自己——人贵在自知

- 自我知觉：如何认识真正的自己
- 乔韩窗口理论：认识自己，更好地做自己
- 性格：你是如何对待生活的
- 遗传与环境：你为什么是这样的人
- 人格的构成：如何提高自己的情商
- 自我实现：每个人都需要发挥自己的潜力
- 心理暗示：遇到挑战要说“我能行”
- 角色定位：社会是舞台，每个人都是演员

第六感觉：让直觉来帮助自己

- 梦的意义：梦是潜意识的来信
- 思维惯性：不敢突破就会失去机会
- 病由心生：心病会让身病生
- 自我宽恕：发现自己的错误是一种可贵的品质
- 记忆规律：怎样记忆能达到最好的效果
- 感觉剥夺：珍惜有感觉的幸福

第三章 打败消极的自己——以积极的心态面对困境

- 双重性格：如何改变自己的双重性格
- 距离管理：该如何保持和别人的交往距离
- 冷热水效应：逆耳的话要怎样说
- 工作倦怠感：如何处理工作的倦怠情绪
- 协调关系：如何做好中层管理者
- 释放负面情绪：职场上受伤了怎么办
- 灰色心理：如何改善“灰色”心情综合征
- 下岗失业综合症：突然失业了怎么办

<<轻松读懂心理学知识>>

购买欲：为什么我是购物狂

早衰综合症：危险的威胁身心健康的信号

退休综合症：老有所养更要老有所乐

第四章 修炼智慧的自己——知人知面要知心

心理准备：对唱反调的人也要包容

按人分类：用人所长，容人所短

马斯洛效应：心理需求是工作动力的最大来源

身体语言：用身体语言了解他人意图

面部表情：心灵的活动会刻画在脸上

打招呼的方式：打招呼可显示双方心理的距离

从众心理：巧妙运用人们的从众心理

责任扩散：人多的时候容易偷懒

异性定律：男女搭配，干活不累

权威效应：领导者要注意自己的言行

颜色心理：从色彩喜好上识人

细节识人：从敲门声中识人

链状效应：近朱者赤，近墨者黑

刻板效应：别让刻板蒙蔽了我们的眼睛

投射心理：从别人的想法中推测心境

第五章 锻炼出健康的自己——做自己的心理医生

心理健康：心理健康影响生理健康

心理调适：积极调整，恢复心理平衡状态

虚荣心理：扭曲了的自尊心

猜疑心理：疑心损害正常的人际交往

完美主义心理：追求完美要有度

嫉妒心理：恨人有，笑人无

狭隘心理：善于宽容是一种美德

酒精依赖：莫要成为酒精的俘虏

信息焦虑：越看新闻心越慌

失眠：如何拥有良好的睡眠

厌食与暴食：饮食失调是一种心理病

幻丑症：心理整容比身体整容更重要

表演型人格：为什么总是希望引起别人的注意

社交恐惧症：陌生人没那么可怕

愤怒情绪：你因为什么爱发脾气

第六章 追求幸福的自己——和家人分享真爱

女性的心理需求：女人究竟想要什么

为情所困：婚姻是爱情的坟墓吗

惧内：男人为何怕老婆

情绪郁结：将痛苦和委屈通过眼泪发泄

心理遗传：把健康基因遗传给孩子

不要溺爱：让孩子健康的成长

培养爱心：增加孩子“爱的能力”

控制与反控制：为什么孩子不听话

单亲家庭子女：如何培养出一个坚强的好孩子

逆反心理：孩子为什么爱“顶牛”

不良结婚心理：你的结婚动机健康吗

<<轻松读懂心理学知识>>

婚姻期望：结婚是奔向幸福人生的出发点

爱情厌倦症：什么原因让你厌倦爱人

婚外恋四阶段：婚外恋中的心理变化过程

婚外恋应对心理：如何争取最好的结局

第七章 遇见从容的自己——淡定让你反败为胜

积极应对：新上司不是你职业生涯的终点

态度支配行为：行为体现着人生态度

审时度势：具备看准时机的能力

分享荣耀：把荣耀送给别人是聪明的做法

承担责任：抢先一步承认自己的错误

面对缺陷：缺憾并不是自卑的理由

告别忧虑：不能总是忧心忡忡地活着

积极主动：没有信念，就没有力量

相信自己：没有不可能，想到就能做到

情绪困扰：换个角度，海阔天宽

机遇效应：危机也是机遇

果断行动：从现在开始做起

缔造人脉：人脉是通往财富成功的入门票

感情投资：在人情世故上多一分关心，多一份相助

打破常规：传统的想法会冻结你的心灵

变更心境：摔倒是难免的，关键要能重新站起来

第八章 实现成功的自己——思路决定出路

自我展示：亮出自己的自信

首因定律：第一印象真的很重要

近因定律：人际关系是需要“保鲜”的

相似定律：观念相近的人容易成为朋友

互补定律：合作需要优势互补

相互吸引定律：靠什么赢得别人的好感

互惠定律：得到好处，就要回报对方

尊重效应：学会迎合上级

沟通定律：做善解人意的人

霍桑试验：为下属承担责任

氛围定律：人际交往需要氛围的渲染

团队协作：赢得信任是合作的前提

身教定律：身教重于言教

保龄球效应：人人都爱听称赞的话

交往效应：如何成为最受欢迎的人

沟通效应：以倾听赢得他人好感

糊涂效应：糊涂是人际关系的润滑剂

面子效应：人活一张脸，树活一张皮。

多看效应：脸儿熟才好办事

大脑工作能力调查问卷：评价大脑的工作能力

天赋智能测验：评测你的基本能力和素质

情商调查问卷：预测你的职业成就

核心素质测验：对自己的能力合理评估

安全感调查问卷：是否恐惧和焦虑的评测

性格倾向性测验：性格倾向评测

<<轻松读懂心理学知识>>

章节摘录

一位厅长换届时连任，他肯定高兴。你拿着过去很长时间里他都没来得及批的一项申请报告找他，请他在上面签字，他多半会爽快答应。这也是好心情定律使然。

因此，要记住，在别人心情好的时候，请求帮助，很可能会让你如愿以偿。这个定律反过来就是，对方心情不好时，本来挺简单的事，他可能也不肯帮你的忙。所以人们爱说：“出门看天色，进门看脸色。”就是教人先看别人的脸色再对其采取合适的策略。

每当我们仰头看着湛蓝的天空，不能不佩服大自然的神奇造化。蓝色是多么的令人宁静、令人神清气爽啊！我们能够想象天空要是红色的会怎么样呢？想一想，每天头上顶着鲜红的天空，我们的心情会怎样吧！那恐怕我们要经常充满躁动，甚至发狂了。我们不能不赞叹造物主的安排是多么巧妙、合理。蓝色的天空中漂浮着白云，是多么美的图画！还有绿色的树木。

据科学家研究发现，绿色是令眼睛比较放松的颜色，对视力比较有好处。也许因为这样，造物主把树木的颜色大多设为绿色，让我们经常可以看得赏心悦目，缓解眼睛的疲劳。

而鲜花大多是红色、黄色、白色等五彩斑斓，那些或鲜艳、或素淡的颜色，对世界形成了美妙的点缀，使我们感到这个世界的多姿多彩。

总之，我们每个人——除了色盲，恐怕都不会对颜色麻木不仁。不同的颜色会给我们不同的心情，这是每个人都体会到的。比如我们会根据不同的心情和个性选择不同颜色的衣服。颜色对人的心理影响是很多的，还比如不同色调的画作和摄影作品，会使我们感受到不同的心情。还有，房间里墙壁刷上不同的颜色，也让我们感觉不同。这些都说明，颜色具有影响人情绪的特性。

有的时候，这种影响是至关重要的。国外曾发生过一件有趣的事：伦敦附近的泰晤士河上，有一座叫波利菲尔的大桥十分著名。它的著名不在于桥的设计和外观，而在于每年都有很多人在这里投河自尽，民间盛传这座桥上总是有幽灵游荡。

由于自杀的数目太惊人，伦敦市议会希望皇家医学院研究人员帮助寻找原因。皇家医学院的普里森博士提出，自杀和桥是黑色的有很大的关系。政府采用普里森博士的建议，把桥身的黑色换成了绿色。当年，跳桥自杀的人数就减少了56%。

为什么当桥的颜色从黑色变成了绿色就引起了这么大的改变呢？这要从色彩对人的心理影响谈起。

心理学家发现，当人看不同颜色的时候，自然就会联想到一些别的东西。比如，看到蓝色我们会想到天空，看到红色会想到血液，看到绿色会想到草地……而这些不同的联想，就造成我们对不同颜色的感觉。

当我们看到一种颜色的时候，除了颜色本身，我们还会感受到冷暖、远近和轻重，这就是心理上的错觉。

通过联想，色彩也就影响了我们的情绪。现在我们可以解释为什么黑色的大桥会让人自杀了。黑色本身给我们的感觉就是黑暗、肃静，进而引起心理上的压抑。而这种压抑，正好对那些想自杀的人起到了催化剂的作用，让他们沉浸在绝望之中，在黑暗的暗示

<<轻松读懂心理学知识>>

下跳了桥。

而当黑色换成了绿色，桥的黑暗和压抑的成分就消失了，绿色代表的生机勃勃和希望，无形中就打消了想自杀的人的压抑和悲观的情绪。

心理学家对颜色与人的心理进行的研究表明，在一般情况下，红色表示快乐、热情，它使人情绪热烈、饱满，激发爱的情感。

黄色表示快乐、明亮，使人兴高采烈，充满喜悦。

绿色表示和平，使人的心里有安定、恬静、温和之感。

蓝色给人以安静、凉爽、舒适之感，使人心胸开朗。

灰色使人感到郁闷、空虚。

黑色使人感到庄严、沮丧和悲哀。

白色使人有素雅、纯洁、轻快之感。

各种颜色都会给人的情绪带来一定的影响，使人的心理活动发生变化。

在临床实践中，学者们对颜色治病也进行了研究，效果是很好的。

高血压病人戴上烟色眼镜可使血压下降；红色和蓝色可使血液循环加快；病人如果住在涂有白色、淡蓝色、淡绿色、淡黄色墙壁的房间里，心情很安定、舒适，有助于健康的恢复。

颜色对人的脉搏和握力都有一定影响。

实验证明，人在黄颜色的房间里脉搏正常，在蓝色的房间里脉搏减慢一些，在红颜色的房间里脉搏增快很明显。

法国的生理学家实验发现，在红色光的照射下，人的握力比平常增强一倍，在橙黄色光的照射下，手的握力比平常增强半倍。

由此可见，颜色不但可以影响人的情绪，而且还对人的健康发生影响。

【在阳光灿烂、空气湿润、和风飘飘的日子里，你会不会格外觉得精神振奋、心情舒畅？

如果一连遭遇十几天的阴雨，你是否会感到莫名的郁闷？

】由于天气变化而造成的情绪变化，我们不能简单地归结为多愁善感。

因为科学家已发现，在气候特别寒冷的地带，人们在冬天的情绪会显著地忧郁、低落。

而导致情绪低落的主要原因就是缺少阳光。

此外还会容易疲劳，嗜睡，喜欢吃大量含碳水化合物的食物等。

精神治疗专家发现，人的情绪或多或少地会受到天气的影响。

人对天气变化，特别是坏天气的刺激反应强烈，容易表现出种种不适症状：疲倦、虚弱、健忘、眼冒金星、神经过敏，情绪低落、工作提不起精神、睡眠不好、偏头痛、注意力不集中，恐惧、冒汗、没有食欲、肠胃功能紊乱，神经质、易激动等等。

.....

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>