

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

13位ISBN编号：9787509617892

10位ISBN编号：7509617898

出版时间：2012-2

出版时间：经济管理出版社

作者：闫艺坤

页数：267

字数：251000

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>

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

内容概要

本书介绍了常见的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。以哈佛心理学家们的研究成果为依托，运用心理咨询术对调整人们的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

书籍目录

第一部分 心理学概论——心理学的重要概念

第一堂课 与心理学不期而遇

什么是心理学

西方心理学的起源

心理学与生活密切相关

认识心理学的研究方法

消除误解，才能学好心理学

第二堂课 打开感知觉的天空

感觉是触摸世界的通道

感觉剥夺，与世隔绝下的特殊状态

感觉有时也会说谎

错觉，失真扭曲的知觉反应

“度日如年”中的时间错觉

第三堂课 摸清记忆背后的心理玄机

我们是怎么记住事物的

为什么看得清却记不住

打完电话就把刚才的号码忘了

有“永恒的记忆”吗

不要等墙倒塌了再来造墙

第四堂课 解读人的需要和动机

家有娇妻，男人为什么还要出轨

五个玩牌的小孩为何心思各异

为何饥肠辘辘时难以自我实现

一心想考好成绩却偏偏发挥失常

抢得火把的劫匪为何没有走出山洞

第二部分 心理学与生活——行为背后的心理学秘密

第五堂课 心理学无处不在

人生就是一个自我激励的过程

正确地认识自己

把自己想象成什么人，你就会成为什么人

健康心理是通向成功的桥梁

信念是汲取不尽的力量

第六堂课 世事中的心理学现象

禁果效应：越禁止，越渴望

破窗理论：防微杜渐，及时修补缺口

.....

第三部分 心理学效应——生活中常见的规律性事件

第四部分 心理学个人——重新认识你自己

第五部分 心理学与人际交往——识人、读人与用人

第六部分 积极心理学——掌握幸福的密码

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

章节摘录

人们基于对环境的认识，进而产生了价值感和目标感，导致需要，而需要又引起动机。但动机是否必定产生相应的行为，则取决于行为导致预期目标的可能性有多大。

对此，心理学家弗洛姆提出了一个著名公式： $M=V \times E$ 。

该公式指出了人们的努力行为与其所获最终奖酬之间的因果关系，说明了激励过程是以选择合适的行为达到最终的奖酬目标的理论。

这种理论认为，当人们有需要，又有达到目标的可能时，其积极性才会高。

因此，在奋斗的过程中，个人要不断地用目标来激励自己，不断想象自己成功和成功后给自己带来的巨大的精神上的满足感。

所以，只有具有必胜的信念、强化成功的感受，才能获得强大的前进动力。

认为自己不能成功的人，永远也无法成功。

古人说：“欲得其中，必求其上；欲得上，必求上上”，表达的同样是这个意思。

2. 归因论当人们在工作和学习中体验到成功或失败时，便会寻找成功或失败的原因，这就是归因理论。

不同的归因会直接影响人的工作态度和积极性，进而影响随之而来的行为状态和工作绩效；对过去成功或失败的归因，会影响对将来的期望和坚持努力的行为。

所以无数心理学家都同意这样一个观点，行为和行为的原因一样重要，人若能正确分析自己行为的原因，就可大大提高自己的激励水平。

美国斯坦福大学的罗斯和澳大利亚的心理学家安德鲁斯等人认为，把以往的工作或学习的成功与失败的原因归于内、外因中的稳定性因素还是不稳定性因素，是影响今后工作成功期望和坚持努力行为的关键。

也就是说，如果失败被认为是由能力低、任务难等稳定因素所致，就会降低随后的成功期望，失去信心，并不再坚持努力行为；反之，如果把失败的原因归于自己努力不够或运气、机遇等不稳定因素，就会保持甚至增强取得成功的动机，从而进一步增强信心，坚持努力行为。

.....

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

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>