

<<超值金版-心理学常识1000问>>

图书基本信息

书名：<<超值金版-心理学常识1000问>>

13位ISBN编号：9787510422621

10位ISBN编号：7510422620

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：377

字数：525000

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>

<<超值金版-心理学常识1000问>>

内容概要

牧之编著的《心理学常识1000问》以一问一答的形式为读者介绍心理学的基本知识，语言通俗、案例丰富。

它从健康、饮食、美容、爱情、婚姻、家庭、学习、人际交往、管理、工作、销售等多个角度，指出常见的生活困惑，提供心理方面的防治建议，实在是一本难得的心理学好书。

真诚盼望《心理学常识1000问》能带给大家幸福美满的人生！

书籍目录

导读篇

第1章 心理学与生活——心理学是什么？

什么是心理？

什么是心理学？

心理学家知道人们在想什么吗？

心理学是“伪科学”吗？

心理学家都会催眠吗？

心理学就是心理咨询吗？

心理学家只研究变态的人？

心理学就是解梦分析吗？

心理学知识是一般常识吗？

第2章 人物与流派——心理学的那些人和那些事

谁是心理学之父？

——冯特

谁是美国心理学之父？

——詹姆斯

谁是心灵深处的探索者？

——弗洛伊德

谁是动物心理学的开创者？

——桑代克

谁是行为主义心理学代表？

——华生

谁是儿童心理学之父？

——皮亚杰

谁是新行为主义代表者？

——斯金纳

谁是人本主义的创始人？

——马斯洛

谁是人本主义的代表人？

——罗杰斯

谁是中国现代心理学的先驱？

——陈大齐

谁是中国首位儿童心理学家？

——陈鹤琴

谁是中国现代理论心理学的奠基人？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

——潘菽

心理学都有哪些流派？

——七大学派

内容心理学派主张什么思想？

——研究心理元素

机能主义学派主张什么思想？

——实用主义哲学

行为主义学派主张什么思想？

——刺激与反应之间的规律

格式塔学派主张什么思想？

——反对把心理现象分解为心理元素

精神分析学派主张什么思想？

——弗洛伊德究竟说了什么

日内瓦学派研究什么？

——从儿童到老年纵向研究人的心理

人本主义学派主张什么思想？

——人的需要是分层次发展的

神经生理学派主张什么思想？

——生理机制决定心理活动

认知心理学派主张什么思想？

——意识支配行为

第3章 书籍与历史——流淌在时间里的思想

心理学史上 第一本真正的心理学专著是什么？

《心理物理学纲要》是谁写的？

《梦的解析》的作者是谁？

《日常生活的精神病理学》的主要内容是什么？

《性学三论》是谁写的？

《社会心理学》的作者是谁？

《人类与动物心理学讲义》是谁写的？

《记忆》的作者是谁？

《寻求灵魂的现代人》是谁写的？

《拓扑心理学原理》的主要内容是什么？

历史上 第一部教育心理学的系统著作是哪本书？

附：心理学的历史事件

感知篇

第4章 感觉与知觉——看、听、说的奥秘

<<超值金版-心理学常识1000问>>

什么是感觉？

感觉是怎样变化的？

什么是视觉的配合性？

眼睛是怎样看到颜色的？

耳朵是怎样听到声音的？

什么是感觉的代偿性？

鼻子是怎样闻到气味的？

味觉有哪些种类？

什么是触觉和肤觉？

什么是平衡觉？

什么是痛觉？

当感觉被剥夺时人类会怎么样？

什么是知觉？

感觉与知觉有哪些区别与联系？

知觉有哪些分类？

知觉有哪些组织原则？

什么是错觉？

什么是站台错觉？

什么是月亮错觉？

什么是时间错觉？

第5章 意识与注意——为什么你总是看到你喜欢的事物

什么是意识与潜意识？

什么是无意识？

什么是个人无意识？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

什么是集体无意识？

什么是弗洛伊德口误？

人睡觉的时候有意识吗？

人做梦的时候有意识吗？

什么是注意？

什么是无意注意？

什么是有意注意？

什么是有意后注意？

注意的特征有哪些？

什么是注意的集中性？

什么是注意的选择性？

第6章 动机与行为——了解行为的背后

什么是动机？

——你为什么这么做

动机有哪些种类？

——动机的分类

引发动机有什么条件？

——《枪王之王》的杀人动机

需要与动机有什么区别与联系？

——内需与转化

哪些需要必须先得到满足？

——需要的层次理论

什么是最基本的生理需要？

——食物、水、睡眠和氧气

什么是安全需要？

——对熟悉的依赖

什么是归属与爱的需要？

——人人需要爱与被爱

什么是自尊和受人尊重的需要？

——自信与成就感

什么是自我实现的需要？

——超越自我

动机与学习效率有什么关系？

——倒U字型的曲线

什么是本能？

——行为的控制力

<<超值金版-心理学常识1000问>>

人的行为控制力受什么影响？

——棉花糖的诱惑

怎样衡量一个人的意志力？

——衡量的四品质

什么是成就动机？

——他为什么成功了

什么是跨文化心理学？

什么是工业心理学？

什么是工程心理学？

什么是人事心理学？

什么是劳动心理学？

什么是商业心理学？

什么是消费心理学？

什么是医学心理学？

什么是认知心理学？

什么是生理心理学？

什么是变态心理学？

什么是健康心理学？

什么是军事心理学？

什么是航空航天心理学？

拾趣篇

第25章 血型与心理——血型的秘密

血型是什么时候发现的？

血型都分几类？

血型有哪些遗传规律？

血型同性格有无必然联系？

A型血的人什么性格？

A型性格是怎样形成的？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

A型性格有什么特征表现？

B型血的人什么性格？

B型性格是怎样形成的？

B型性格有什么特征表现？

O型血的人什么性格？

O型性格是怎样形成的？

O型性格有什么特征表现？

AB型血的人什么性格？

AB型性格是怎样形成的？

AB型性格有什么特征表现？

A型人性格有怎样的双重性？

B型人性格有怎样的双重性？

O型人性格有怎样的双重性？

AB型人性格有怎样的双重性？

A型人有什么生活习性？

B型人有什么生活习性？

O型人有什么生活习性？

AB型人有什么生活习性？

A型性格有什么行为思考模式？

B型性格有什么行为思考模式？

O型性格有什么行为思考模式？

AB型性格有什么行为思考模式？

A型人有什么职业适应性？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

B型人有什么职业适应性？

O型人有什么职业适应性？

AB型人有什么职业适应性？

A型人有怎样的财富意识？

B型人有怎样的财富意识？

AB型人有怎样的财富意识？

O型人有怎样的财富意识？

广东人多是什么血型？

为什么A型血的民族中多“招风耳”呢？

中国运动员为什么在乒乓球、跳水等项目长期保持优势？

日本的围棋高手和知名电视主持人多是什么血型？

第26章 笔迹与心理——笔迹的奥秘

笔迹学有发展史吗？

谁是中国最早研究笔迹心理学的人？

笔迹心理学的依据是什么？

从笔压轻重如何看心理？

如何从字体大小看心理？

如何从字体、行间距与形状看心理？

如何从字体的品相看心理？

如何从字体结构看人格特点？

如何从字体形状看人的个性？

什么样的笔迹是软弱者的？

什么样的笔迹是有人际关系障碍的表现？

什么样的笔迹是消极心理的表现？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

什么样的笔迹是早期强迫症的征兆？

书写速度快的人有什么性格特点？

书写速度慢的人有什么性格特点？

如何运用笔迹分析招聘员工？

如何从笔迹看心理健康？

第27章 星座与心理——揭密星座

十二星座有哪些？

水瓶座是怎么由来的？

水瓶座有哪些性格特征？

双鱼座是怎么由来的？

双鱼座有哪些性格特征？

白羊座是怎么由来的？

白羊座有哪些性格特征？

金牛座是怎么由来的？

金牛座有哪些性格特征？

双子座是怎么由来的？

双子座有哪些性格特征？

巨蟹座是怎么由来的？

巨蟹座有哪些性格特征？

狮子座是怎么由来的？

狮子座有哪些性格特征？

处女座是怎么由来的？

处女座有哪些性格特征？

天秤座是怎么由来的？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

天秤座有哪些性格特征？

天蝎座是怎么由来的？

天蝎座有哪些性格特征？

射手座是怎么由来的？

射手座有哪些性格特征？

摩羯座是怎么由来的？

摩羯座有哪些性格特征？

第28章 梦的分析——心理写真馆

解梦是算命吗？

——梦有什么暗示

什么是预知之梦？

——心理作用下的梦幻

什么是压抑心理的“转移”？

——梦里似曾相识

潜意识有洞察力吗？

——梦是来自潜意识

什么是梦的解析？

——披着羊皮的狼

不祥之梦有什么负面影响？

——另一种自我兑现

梦的记忆很牢靠吗？

——主观体验的扭曲

美梦能够治病？

——梦疗法

心理医生怎样解梦？

——梦的分析

如何控制梦？

——自我调节

什么是释梦治疗法？

——她的偏头疼不用吃药

什么是性梦？

——你梦谁。

谁梦你

性梦有哪些特点？

——丰富多彩，飘忽不定

男人和女人的性梦有差别吗？

——男女性梦有别

性梦也可以解析吗？

——有爱就大胆地说出来

做性梦是心理变态的倾向吗？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 人的正常性意识
 - 第29章 心理效应与定律——黄金法则
 - 什么是晕轮效应？
- 情人眼里出西施
 - 什么是熟人链效应？
- 六个人就可以建立联系
 - 什么是德西效应？
- 不公正的待遇
 - 什么是贝尔效应？
- 慧眼识人，甘为人梯
 - 什么是群伙效应？
- 长江后浪推前浪，前浪被拍死在沙滩上
 - 什么是门槛效应？
- 让人答应你的“大”请求
 - 什么是地位效应？
- 地位决定影响
 - 什么是投射效应？
- 以小人之心度君子之腹
 - 什么是狄德罗效应？
- 与旧睡袍别离后的烦恼
 - 什么是马太效应？
- 量才施用
 - 什么是鲰鱼效应？
- 人才是磨出来的
 - 什么是“睡眠者效应”？
- 重复影响提高认可度
 - 什么是库里肖夫效应？
- 电影创作依赖的认知基础
 - 什么是首因效应？
- 第一印象比较深刻
 - 什么是蔡加尼克效应？
- 初恋最难忘
 - 什么是巴纳姆效应？
- 算命先生说得“真准”
 - 什么是皮格马利翁效应？
- 期待是一种力量
 - 什么是奥卡姆剃刀效应？
- 把握事情的实质
 - 什么是凡勃伦效应？
- “瑞士名表”的骗局
 - 什么是对比定律？
- 要想甜，加点盐
 - 什么是讨厌完美定律？
- 完美的人不如有缺点的人可爱
 - 什么是小世界定律？
- 世界真小
 - 什么是手表效应？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 在选择面前果断决策
 - 什么是社会负责分散定律？
 - 旁观者越多越没人见义勇为
 - 什么是破窗定律？
 - 小破坏要及时制止和修补
 - 什么是空白定律？
 - 此时无声胜有声
 - 什么是陌生时长定律？
 - 战胜“生命苦短”的感觉
 - 什么是3对1定律？
 - 联合大多数
 - 什么是自我暴露定律？
 - 敞开心扉能给人好感
 - 什么是贝勃定律？
 - 诱敌深入法
 - 什么是交往适度定律？
 - 对别人过好，对自己不利
 - 什么是行为？
 - 行为的背后
 - 态度可以改变行为吗？
 - 态度与行为
 - 如何正确地对失败进行归因？
 - 归因与行为
- 附：意志力测试
- 第7章 学习与记忆——冤家路窄的记忆与遗忘
- 什么是学习？
 - 见闻模仿、温习练习
 - 什么是条件反射？
 - 巴甫洛夫的狗
 - 恐惧是怎样学习到的？
 - 华生和小阿尔伯特
 - 什么是习得性无助？
 - 曼谷的大象如此软弱
 - 学习有什么规律？
 - 强化学习的效果
 - 什么是记忆？
 - 从回忆和认知中搜寻信息
 - 记忆都有哪些分类？
 - 感知、逻辑、情绪、运动
 - 什么是短时记忆？
 - 你记得住电话号码吗？
 - 什么是长时记忆？
 - 从似曾相识到我认识你
 - 怎样把知识记得更牢？
 - 记忆的系统性
 - 什么是遗忘？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 冤家路窄的记忆和遗忘
 - 人为什么会遗忘呢？
 - 二_大脑储存的信息丢失了
 - 什么是记忆障碍？
 - 事物映象被破坏了
 - 什么是遗忘症？
 - 导致的原因
 - 记忆牢靠吗？
 - 记忆的歪曲现象
 - 不良心理状态有损记忆吗？
 - 谁都免不了压力
- 附：记忆测验
- 第8章 人格与性格——无所不在的人格魅力
- 什么是人格？
 - 江山易改。
 - 本性难移
 - 什么是人格面具？
 - 一个人公开展示的一面
 - 关于人格学说有哪些理论？
 - 人格的类型
 - 人格成熟有哪些表现？
 - 阿尔波特的六标准
 - 什么是四人格类型？
 - 《武林外传》的四个代表人物
 - 不同人格遇事的不同反应？
 - 看戏迟到的故事
 - 什么是三人格类型？
 - 冲动与教养的博弈
 - 什么是九型人格？
 - 性格型态学
 - 我到底有几个“我”？
 - 周哈里窗。
- 原来如此
- 什么是表演型人格？
 - 凤姐有错吗？
 - 什么是强迫型人格？
 - 力求完美
 - 什么是自恋型人格？
 - 全世界只有我一人
 - 什么是偏执型人格？
 - 猜疑他人
 - 什么是性格？
 - 性情品格
 - 为什么要认识自己的性格？
 - 认识自己
 - 性格有什么结构特征？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 理智与情感，态度与意志
性格、气质与能力有什么差别？
 - 先天禀异与后天培养
健康的性格结构特征有哪些？
 - 11个特征
如何培养性格？
 - 四个方面的力量
- 附：性格的自我测试
- 第9章 情绪与健康——为自己的心理状况把脉
- 什么叫心理健康？
 - 心理健康的七项标准有哪些？
 - 心理健康的十项标准有哪些？
 - 影响心理健康的内在因素有哪些？
 - 影响心理健康的外部因素有哪些？
 - 什么是心理年龄？
 - 身体健康，心理就健康吗？
 - 心理不变态就算心理健康吗？
 - 有心理问题就是有精神病吗？
 - 心理健康与心理问题是不可变化的吗？
 - 心理问题只发生在少数人身上吗？
 - 纪律、道德问题与心理健康有关系吗？
 - 心理问题只能出现后再进行治疗吗？
 - 去看心理医生是丢人的事情吗？
 - 心理上有“病”用不用去看？
 - 一次心理咨询可以解决问题吗？
 - 什么是心理平衡？
 - 心理平衡与心理健康是什么关系？
 - 什么是心理失衡？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

造成心理失衡的原因有哪些？

怎样自我调节，保持心理平衡？

保持心理平衡的秘诀是什么？

附：测试一：心理是否衰老的自我测定

测试二：心理健康测试

生活篇

第10章 男人与女人——男人来自金星，女人来自火星

男人为何总是很慷慨？

男人为什么会比较固执和矜持？

男人心目中为何工作最重要？

男人遇到职业疲劳怎么办？

男人喜欢跟什么样的女孩聊天？

如何看包识男人？

如何从吸烟习惯看男人？

为什么女人希望自己永远年轻漂亮？

女人爱美是本能吗？

如何看鞋识女人？

如何看包识女人？

女人如何克服与异性交往的心理障碍？

女人的直觉能力为什么如此敏锐呢？

女人为什么爱逛街？

女人为什么爱挽男人的手？

女人为什么爱唠叨？

第11章 恋爱与婚姻——不只是一场风花雪月的事

初恋是什么味道？

如何对初恋的孩子进行正确的疏导？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

恋爱男女择偶标准有什么心理差异？

恋爱男女追求爱情的形式有什么差异？

恋爱男女的态度有什么差异？

恋爱男女对爱情的感受有什么差异？

恋爱男女的爱情挫折承受力有什么差异？

恋爱男女的情感表现有什么差异？

女性择偶有什么心理？

男性择偶有什么心理？

如何克服爱情中的嫉妒？

什么是分手必杀武器？

为什么自流苏和范柳原会产生“倾城之恋”？

为什么婚前是王子，婚后却成了癞蛤蟆？

不幸的婚姻有哪些心理诱因？

男女婚后有什么心理差异？

如何对待婚姻的“七年之痒”？

如何面对婚外恋？

老年夫妻如何恩爱？

附：测试一：合格丈夫测试

测试二：夫妻关系测试

第12章 成长与发展——从呱呱坠地到耄耋之年
三岁看小、七岁看老？

婴儿有哪些心理特点？

婴儿妈妈如何避免误区？

婴儿的动作有什么发展规律？

婴儿的感知觉发展有什么特点？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

婴儿的思维发展有什么特点？

婴儿的情绪发展有什么特点？

学前期儿童有哪些心理特点？

什么是心理断乳期？

如何应对孩子的“心理断乳期”？

初潮少女身心保健有哪些要点？

中学生的心理特点有哪些？

为什么青春期的孩子容易反抗？

青年期如何保养心理卫生？

中年期有什么变化？

更年期妇女为什么会发生心理波动呢？

老年人如何克服心理上的变异？

老年妇女的性格特征有哪些？

老年人退休后的心理变化有哪些？

如何防治“退休综合症”？

如何调适老年丧偶的心理？

第13章 教子与育儿——爱的教育

如何对孩子表达“爱”？

怎样和孩子一块儿学习？

和孩子一起学习什么？

如何给予孩子积极的关注？

父母教养方式对孩子的影响有哪些？

父母的期望对孩子的影响有哪些？

哪些做法容易使儿童缺乏安全感？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

如何采取措施增加儿童的安全感？

什么是儿童的“学校恐惧症”？

如何克服儿童的“学校恐惧症”？

如何让劳动成为一种习惯？

为什么过去年代的孩子很小就会做家务？

如何想办法让孩子做家务？

如何引导孩子进行正确的消费？

如何培养孩子的消费责任呢？

节假日对孩子的成长有哪些正负方面的影响？

如何合理利用节假日？

从哪些方面考虑与孩子一起安排假期生活？

如何为孩子选择合适的东西？

如何培养孩子的上进心？

如何激发孩子做事的积极性？

什么原因导致你的孩子不喜欢老师呢？

如何让孩子与老师正常相处？

附：测试：你对孩子的家庭教育方法是否得当？

第14章 个体与社会——我不是个孤立的岛

我是谁？

——最难“认识”的自己

安全感和什么成正比？

——朋友的多少

社会协调性表现在哪几个方面？

——人际、环境、情境

什么是从众心理？

——多数听从少数的现象

为什么三个和尚没水喝？

——社会懈怠现象

什么是从众心理？

——“随大流”的倾向

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 如何巧用从众心理？
- 聪明的服务员
 - 什么是亲社会行为？
- 乐于助人是人类的天性
 - 亲社会行为的动机是什么？
- 利他、利己、集体、规则
 - 什么是群体心理场所产生的效应？
- 场化效应
 - 产生场化效应的原因是什么？
- 模仿、从众，不一而足
 - 为什么会有“猪孩”？
- 环境与模仿
 - 什么是传播扭曲？
- 流言蜚语
 - 什么是社会促进？
- 一起做简单的事会提高个人效率
 - 什么是社会促退？
- 一起做复杂的事会降低个人效率
 - 什么是社会感染？
- 感人场景中人的行为失控
 - 社会传统是如何形成的？
- 仪式的一部分

附：人缘测试

应用篇

- 第15章 职场与社交——加油!你就是杜拉拉
 - 怎样的人受人欢迎？
- 你的形象价值百万
 - 交往有什么原则？
- 恪守信用，立身之本
 - 如何给人留下好印象？
- 放慢说话的速度
 - 你现在有空吗？
- 打电话给别人时的问候语
 - 如何坐沙发？
- 千万别“身陷其中”
 - 如何提高别人对你的信任感？
- 只借一二十元也如期偿还
 - 如何表现自己的坦诚？
- 直截了当地承认过错
 - 如何表现自己的认真态度？
- 复述对方的问题
 - 如何加强自己发言的分量？
- 开会时起立发言
 - 如何给人“做事积极”的印象？
- 先接电话、早到公司
 - 如何让对方感觉你很强大？
- 用力握手

<<超值金版-心理学常识1000问>>

- 如何表现自信心？
- 主动坐到上司旁边
- 如何让人感到你的热忱与诚意？
- 额外及意外的工作
- 如何让人感觉你很有头脑？
- 三原则
- 怎样会被人认为优柔寡断？
- 不能决定自己要吃什么
- 你有记事本吗？
- 记事本的秘密
- 如何提高说服力？
- 直视对方的眼睛说话
- 如何缩短与下属间的距离？
- 强调共同的目标
- 如何拉近与对方的距离？
- 赞美与夸奖
- 如何利用幽默受人欢迎？
- 幽默的能量
- 杜拉拉为什么能升职？
- 女性职场宝典
- 如何远离社交恐惧症？
- 对自己说：我能行
- 如何控制社交中的情绪波动？
- 冲动是魔鬼
- 附：社交恐惧症测试
- 第16章 销售与营销——淘到属于自己的那桶金
- 什么是销售商机？

- 销售商品时要自我反省什么？
- 如何利用心理学成为最佳的经理？
- 顾客如何评估服务品质？
- 需要了解客户思想吗？
- 如何发掘潜在性产品？
- 如何爱上你的销售工作？
- 什么阻碍你成功销售？
- 什么是营销心理学？
- 如何击败对手？
- 如何促进销售？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

为什么需要“微笑”？

什么是“以人为本”的营销理念？

第17章 人力与管理——管理中的情商
如何吸引优秀人才？

如何招到好人才？

如何体现领导的魅力？

什么是管理的禁忌？

员工犯错要处罚吗？

如何设立奖励制度？

你愿意授权吗？

什么是管理？

人要怎么管？

如何对待凡事爱拖延的下属？

如何对待办公时间化妆的女下属？

如何留住人才？

如何解雇员工？

第18章 谈判与沟通——让你我更亲近
谈判需要情境吗？

如何选择与运用谈判时空？

谈判座次有什么奥妙？

如何选择谈判氛围？

如何做好谈判的准备工作？

如何做好谈判计划？

谈判的准则是什么？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

建立信任的前提条件是什么？

什么是谈判中的分裂术？

什么时候适合用反间计？

弱小势力如何采取反击措施？

谈判言语有什么应用原则？

如何通过体态了解对手的意图？

如何在谈判原则下谈判？

如何利益最大化？

什么是沟通？

什么是非言语沟通？

什么是身体语言沟通？

什么是副语言沟通？

什么是物体的操纵？

语言也是沟通障碍吗？

习俗是沟通障碍吗？

什么是沟通的角色障碍？

如何克服沟通的心理障碍？

什么是情感的沟通障碍？

如何建立企业沟通制度？

如何改善企业的沟通困境？

第19章 消费与广告——广而告之的学问

如何促进消费者对产品的记忆？

消费者选购商品的理由？

如何抓住消费者的心？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

消费者购买商品的情感动机是什么？

消费者光顾商品的动机有哪些？

消费者的理性购物动机有哪些？

消费者购买决策的方式有哪些？

影响消费者的购买决定的因素有哪些？

家庭成员的购买角色有哪些？

消费心理对消费流行有什么影响？

消费流行会引起什么消费心理变化？

消费者行为有什么规律？

消费者购买行为有几类？

消费者购买的心理变化有哪些？

儿童有什么消费心理？

青年有什么消费心理？

老年人有什么消费心理？

女性顾客有什么消费心理？

男性顾客有什么消费心理？

广告有什么心理功能？

广告有什么心理学原则？

什么是POP广告？

什么是“微博营销”？

微博有如此广泛影响的心理基础是什么？

第20章 饮食与美容——另一张身份名片

什么样的心理导致肥胖？

什么是厌食症？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

什么是暴食症？

如何缓解心理压力？

什么是神经性贪食症？

如何从餐桌仪态看人的内心？

如何从进食方式看内在性格？

如何从吃相看性格？

如何从择食的习惯看性格与心理？

医学美容者有什么心理特点？

美容者的心理诉求是什么？

男人与女人，谁更要美容？

谁美容的愿望更强烈？

美容有地区差异吗？

你准备好美容了吗？

你的手术目的是什么？

什么样才是美？

什么是幻丑症？

怎样纠正过于寻求完美的整形心理？

怎样对待改变缺陷的整形心理？

怎样对待受他人影响的整形心理？

什么是最佳的美容处方？

如何进行心理美容？

拓展篇

第21章 心理测量与测试——心理量化的范式

什么是心理测量？

心理测量要具备什么要素？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

心理测量有什么性质？

心理测验的分类有哪些？

心理测验到底有没有用？

心理测验如何应用？

什么是心理测量的可信度？

什么是心理测量的有效度？

什么是智力测验？

什么是人格测验？

什么是心理评定量表？

如何评定一个人应对事件的方法？

第22章 心理不适与障碍——了解与认识
人人都可做自己的心理医生吗？

什么是心理障碍？

什么是心理问题？

人为什么会产生心理障碍？

什么是适应性障碍？

适应性障碍的具体表现是什么？

什么是人格障碍？

什么是偏执型人格障碍？

如何治疗偏执型人格障碍？

什么是分裂型人格障碍？

分裂型人格障碍的特征有哪些？

分裂型人格障碍是怎样形成的，又如何治疗？

什么是自恋型人格障碍？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

—
如何治疗自恋型人格障碍？

什么是表演型人格障碍？

表演型人格障碍有什么特征？

如何治疗表演型人格障碍？

什么是强迫型人格障碍？

强迫型人格障碍的特征有哪些？

如何治疗强迫型人格障碍？

什么是依赖型人格障碍？

依赖型人格障碍有什么特征？

如何治疗依赖型人格障碍？

什么是反社会型人格障碍？

反社会型人格障碍有什么特征？

如何治疗反社会型人格障碍？

什么是回避型人格障碍？

回避型人格障碍有什么特征？

如何治疗回避型人格障碍？

什么是神经官能症？

神经官能症有什么症状表现？

神经官能症的诱因有哪些？

神经官能症有什么特征？

如何治疗神经官能症？

什么是精神分裂症？

精神分裂症的形成原因是什么？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

单纯型精神分裂症有什么特征？

青春型精神分裂症有什么特征？

紧张型精神分裂症有什么特征？

妄想型精神分裂症有什么特征？

如何治疗精神分裂症？

第23章 心理咨询与治疗——方法与原则

什么是心理咨询？

心理咨询与心理治疗有什么区别？

心理咨询有什么意义？

你了解心理门诊吗？

你打过心理热线电话吗？

哪些问题可以现场解决？

你试过给心理咨询师写信吗？

你看报刊杂志上的心理专栏吗？

你向朋友倾诉问题吗？

什么是团体心理咨询？

心理咨询中有哪些方法与技巧？

华佗怎样治好了太守的病？

心理治疗有几类？

心理治疗有什么原则？

什么是有效的心理治疗？

什么是支持性心理治疗？

怎样进行支持性心理治疗？

怎样治愈酒精依赖患者？

<<超值金版-心理学常识1000问>>

什么是系统脱敏法？

什么是厌恶条件疗法？

什么是阳性强化疗法？

什么是认知疗法？

认知疗法有几个步骤？

认知疗法有哪些常用的治疗技术？

什么是森田疗法？

森田疗法有什么特点？

森田疗法的治疗原则有哪些？

什么是音乐治疗？

什么是芳香疗法？

什么是催眠暗示疗法？

催眠术实施有哪些要点？

第24章 心理学的领域应用——方向与发展

什么是应用心理学？

什么是教育心理学？

什么是儿童心理学？

什么是社会心理学？

什么是法律心理学？

什么是犯罪心理学？

章节摘录

香港演员刘德华从十几岁演到八十几岁的电影《童梦奇缘》讲述了这样一个故事：光仔的母亲自杀后。

光仔成天闷闷不乐，不喜欢呆在家里。

最难过的是妈妈去世后。

光仔再也没有长高。

而他一直把这件事归咎于爸爸与新妈妈的错。

他千方百计地离家出走，并希望能快快长大，他一心想长大的想法一直在脑海中徘徊，直到有一天他在公园里遇上了一个捡破烂的老头。

那个老头有一种神奇的可快速成长的药水——能让人在一夜间变成一个二十多岁的年轻人，光仔便设计偷了过来。

光仔终于实现了梦寐以求可以长大的理想。

但药水的作用使他一直不停地猛长，每天变老10岁，因此在短短一个星期内他就成了83岁的老爷爷。

刚开始，光仔还决心追求他的梦中情人、他的老师，而当他的生长速度变得超快后，他只能放弃了。

这时他才得知不能去寻找解药了，不过他也明白了自己在家人心中是多么重要。

很多影片都有一夜长大的情节，也许每个孩子儿时都有这样的童梦吧，就像哆啦A梦的一扇任意门，可以随便穿越时空到哪里去。

但是每个人在每个人生阶段看生活和世界的方式都是不一样的。

人的一生是不可逆的过程。

但每一站都有每一站的精彩，正如在该电影中冯小刚客串的操着北京话的流浪教授说的那句话一样：生命是一个过程。

可悲的是它不能够重来，可喜的是。

它也不需要重来！

三岁看小、七岁看老？

心理学家埃里克·埃里克森（Erik Erikson，1902~1994）认为人的一生需要经历八个阶段，每个阶段都有各自的任务。

他的理论为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容。

它告诉每个人你为什么会成为现在这个样子，你的心理品质哪些是积极的，哪些是消极的，大多在那个年龄段形成，给你以反思的依据。

弗洛伊德认为，人的个性在最初的几年就已经形成了，关于这一点，与中国古话“三岁看小、七岁看老”的思想基本一致。

· 婴儿期（0~1.5岁）：基本信任和不信任的心理冲突。

这期间孩子开始认识人了，当孩子哭或饿时，父母是否出现则是建立信任感的重要问题。

· 儿童期（1.5~3岁）：自主与害羞和怀疑的冲突。

这时期的儿童掌握了爬、走、说话等技能。

儿童开始“有意志”地决定做什么或不做什么，这时父母必须承担起控制儿童行为使之符合社会规范的任务，即养成良好的习惯，按时吃饭、节约粮食等。

· 学龄初期（3~5岁）：主动对内疚的冲突。

如果这时期的幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励，幼儿就会形成主动性，为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。

反之，如果受到讥笑，那么幼儿就会逐渐失去自信心。

· 学龄期（6~12岁）：勤奋对自卑的冲突。

这一阶段的儿童都应在学校接受教育，接受训练，掌握今后生活所必需的知识和技能。

如果他们能顺利地学习课程，他们就会在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。

· 青春期（12~18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突。

青少年本能冲动的高涨会带来问题，另外，青少年面临新的社会要求与冲突，会感到困扰和混乱。

<<超值金版-心理学常识1000问>>

因而。

青少年时期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。

- 成年早期（18~25岁）：亲密对孤独的冲突。

个体把自己的同一性与他人的同一性融合一体，与他人发生爱的关系。

具有自我牺牲或损失。

才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系，从而获得亲密感，反之将产生孤独感。

- 成年期（25~65岁）：生育对自我专注的冲突。

在这一时期，人们不仅要生育孩子，同时要承担社会工作，这是一个人对下一代的关心和创造力最旺盛的时期，人们将获得关心和创造力的品质。

埃里克森认为，生育感有生和育两层含义，一个人即使没生孩子，只要能关心孩子、教育指导孩子也可以具有生育感。

反之。

没有生育感的人，其人格贫乏和停滞，是一个自我关注的人，他们只考虑自己的需要和利益，不关心他人（包括儿童）的需要和利益。

- 成熟期（65岁以上）：自我调整与绝望期的冲突。

由于衰老，人的体力和健康每况愈下，对此他们必须做出相应的调整 and 适应。

埃里克森认为，在每个发展阶段中解决了核心问题后所产生的人格特质，都包括了积极与消极两方面的品质，如果各个阶段都保持向积极品质发展，就算完成了这阶段的任务。

婴儿有哪些心理特点？

婴儿期是指人从出生到一岁的时期。

婴儿刚出生后主要依靠皮层下中枢来实现非条件反射，如食物反射、防御反射及定向反射，以保证内部器官和外部条件的最初适应。

婴儿期由于神经髓鞘不完善，兴奋特别容易扩散，故婴儿易激动。

出生后两周左右，随着脑的不断发育，新生儿出现明显的条件反射。

出生两个月以后。

婴儿的情绪开始发展：当吃饱、温暖时，婴儿就露出活泼而微笑的表情；反之，婴儿就会哭闹。

因此，这一时期父母应经常和婴儿交流，多给予关心、照顾和抚爱，提供适当的玩具和安静舒适的生活环境，积极培养儿童良好的情绪状态。

出生4个月后，婴儿就开始能够分辨出成人的声音，并开始发出一些声音以回答成人，听到母亲说话的声音就兴奋地咿呀起来；5~6个月婴儿由于条件反射的建立和发展，出现了短暂记忆的表现；7—8个月起，婴儿逐渐能够将某些词的声音与相应的实物或动作联系起来；10~11个月起，婴儿开始“懂得”词的意义、对词的内容发生反应、模仿成人说话，词开始成为信号。

所以，这个时期成人在与儿童接触时应尽可能不断地给予儿童语言刺激，尽快开发儿童的语言能力。

婴儿妈妈如何避免误区？

- 不要对婴儿忽冷忽热 忽冷忽热的妈妈，往往在婴儿不断哭闹的情况下才给予食物和呵护，没有给孩子充分的安全感。

于是婴儿害怕被遗弃，总是想努力哭闹，以吸引妈妈的注意，逐渐形成了依恋心理。

依恋儿成年结婚后，强烈的依恋倾向便会倾泻到配偶身上：占有欲极强，要求配偶时时刻刻关注自己，无休止地需要亲密；对配偶爱恨并存、怨气冲天：总在埋怨对方辜负了自己的爱，试图用生气、吵闹和威胁迫使对方关心自己；他们嫉妒、猜疑，无论对方如何表白，就是不信任；不能忍受被忽视，害怕被遗弃。

这样的夫妻生活不会幸福。

- 不要对婴儿持续冷漠 如果不幸降生到冷漠妈妈身边，婴儿对享受妈妈呵护的渴望就会变成失望和痛苦，逐渐形成了回避亲密接触的自我保护方式。

他们不常哭闹，似乎很容易满足，给什么吃什么，没有更多要求，不在乎别人是否关心。

这样的婴儿看起来很独立，实际上是否定自我的需要。

<<超值金版-心理学常识1000问>>

妈妈或许还会为孩子早早表现出的“独立性”而骄傲呢。

可是，当孩子长大成人，这种“独立性”便会发展成孤独型人格。

他们否认自己的情感甚至物质需要，面无表情、性格冷漠甚至冷酷，没有情趣。

恋爱的时候，刚开始可能表现出一些热情，但是亲密关系确立后，因为恐惧亲近，他们又会冷漠和退缩。

他们较少有物质需要，富于独立和忍耐性，在事业上往往很成功，可是内心的孤独和痛苦始终挥之不去。

.....

编辑推荐

每个人在生活中都离不开心理学。
心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越需要懂得心理学常识，运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有成就，我们的人际关系才会更融洽。

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>