

<<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

图书基本信息

书名：<<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

13位ISBN编号：9787511320650

10位ISBN编号：7511320651

出版时间：2012-8

出版时间：范翎 中国华侨出版社 (2012-08出版)

作者：范翎

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>

## <<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

### 内容概要

《年轻人一定要懂得的金科玉律》汇集了各大凝聚着人类智慧的经典法则和定律，它们涵盖了社会生活的方方面面，涉及心理学、人类行为学、人际关系学、社会学等诸多领域，从不同角度深入到人类社会的最深处，揭示社会和人性的本质东西。

在纷繁复杂的社会现象中，隐藏着一些重要的社会规律和生活法则。

它们浓缩了人类智慧的精华，内容涵盖了个人成长与发展的方方面面，是真正有价值的宝贵知识，历经世间的洗礼，沉淀为亘古不变的金科玉律。

<<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

书籍目录

第一篇心理学法则 第一印象效应 近因效应 印刻效应 峰终定律 闪光灯记忆 标签效应 恶魔效应 存肢效应 超限效应 光环效应 美即好效应 空白效应 视网膜效应 知觉锐化效应 自我参照效应 关注定律 财物定律 危难定律 真实定律 错觉效应 感觉剥夺实验 反映法则 刺猬理论 弗洛伊德口误 镜像效应 座椅舒适效应 认知地图效应 培哥效应 过度学习效应 旅游定律 睡眠效应 功能固着心理 经验的逻辑推理效应 沉锚效应 迁移效应 酝酿效应 心理定式 虚假一致偏差 寻斧效应 快乐定律 幸福定律 快乐不对称定律 情绪效应 本领恐慌 扑克游戏定律 第二篇人类行为学法则 苏格拉底痛苦论 不值得定律 梅约定律 印象管理 心理账户理论 强亨利效应 冷热水效应 狄德罗效应 吉尔伯特定律 拆屋效应 詹森效应 斯金纳强化定律 象牙筷定律 搭便车效应 马后炮效应 踢猫效应 洛克定律 跳蚤效应 恐惧效应 布利丹毛驴效应 叠加效应 社会促进效应 武器效应 泡菜效应 环境蓄势 期望定律 反馈效应 阿伦森效应 大内定律 信念偏见效应 第三篇成功学法则 51%原则 牺牲法则 苏东坡效应 照镜子效应 清晰目标法则 箍桶理论 目标置换效应 半途效应 90 / 10定律 杜利奥定理 廷克定律 今天定律 普赛尔定律 孙正义论断 博尔斯定理 莫斯科定理 韦特莱法则 定见法则 杜根定律 信誉定律 黄金三小时法则 沃特曼定律 一根针原则 诺德史顿法则 备份定律 关注后果定律 比伦定律 卡瑞尔公式 塔玛拉效应 沸腾效应 费斯法则 超级成功学 名师高徒法则 附着法则 游离效应 第四篇人际关系学法则 人际关系定律 六度空间理论 席尔法则 地位定律 态度效应 互惠关系定律 卡耐基法则 反哺效应 保龄球效应 九头牛效应 南风法则 面子定律 名片效应 多看效应 暴露缺点效应 金姆定理 共振效应 同化效应 饥饿效应 磨合效应 合作定律 杰亨利法则 波什定律 自己人效应 忌讳定律 诺尔斯定律 欧弗斯托原则 吉格勒法则 特里法则 肥皂水效应 甘乃斯法则 愚蠢定律 白德巴定理 第五篇社会学法则 丛林法则 马太效应 物种定律 二八定律 懒蚂蚁效应 贝尔纳效应 社会惰化效应 公地悲剧 苏普拉纳定律 150定律 编制定律 尊重定律 沉默的螺旋 轰动效应 冷门效应 逆反效应 传播扭曲效应 引爆点 流行定律 名声定律 闲人效应 阿罗不可能定理 戴伯尔法则 落水狗效应 倒霉定律 教育定理 五世而斩定律 瓶颈效应 路径依赖 手表定律 相关定律

## &lt;&lt;年轻人一定要懂得的金科玉律&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：情绪效应 一个人的情绪状态会对身心健康产生重大的影响，特别是负面情绪会对人的精神与身体造成很大的伤害。

情绪是个人的主观体验和感受，是对外界刺激所产生的心理反应以及附带的生理反应，是一种综合的心理和生理状态。

在非洲草原上，有一种吸血的蝙蝠。

它的身体极小，却是体躯庞大的野马的天敌。

这种蝙蝠在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿敏捷地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸吮血液。

野马在受到蝙蝠的攻击后，马上就开始狂乱地奔跑和蹦跳，想甩掉身上的蝙蝠，但是野马的这种疯狂举动对于蝙蝠毫无影响，它从容地吸附在野马的身上，直到吸饱血液才满意地飞去，可是野马却常常会因此而痛苦地死去。

动物学家在分析这一问题时发现，蝙蝠所吸食的血量是微不足道的，野马远不会因为失血而导致死亡，它们的死亡是由剧烈的情绪反应所造成的。

很早之前，古代阿拉伯学者阿维森纳就曾做过动物情绪反应的实验。

他把一胎所生的两只羊羔置于不同的环境中生活：一只羊羔在安全的水草地，而在另一只羊羔旁边则拴了一只狼。

与狼为邻的小羊总是看到自己面前那只狼，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐惧而死去。

后来，医学心理学家又用狗做了嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面的另一只狗当着它的面吃肉骨头，结果笼内的狗在强烈的急躁、气愤和嫉妒的情绪支配下，产生了神经性的病态反应。

而到了现代，美国的一些心理学家曾将人在生气时血液中所含有的特殊物质注射到小鼠体内，结果这些小鼠变得行为呆滞，并且难以进食，几天后就默默地死去了。

美国生理学家爱尔马对此做了更进一步的研究，他收集了人们在不同情绪状态下的“气水”，即把人们在怀有悲痛、悔恨、生气和平静的情绪时所呼出的气体溶于特制的溶液中。

结果发现，平静者的“气水”清澈透明，而悲痛者的“气水”沉淀后呈白色，悔恨者的“气水”沉淀后为蛋白色，生气者的“气水”沉淀后为紫色。

将生气者的“气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠即死亡。

由此，爱尔马分析，人在生气时会耗费大量的精力，生气持续10分钟即相当于参加一次3000米的赛跑，而且生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比其他情绪的都更为复杂，毒性也更强。

以上这些事例和实验表明，负面情绪对人体的伤害极大，人若想保持身心健康，就一定要注意保持积极的心态和乐观的情绪。

本领恐慌 在生活和工作中，人们常会忽然觉得自己过去所掌握的知识很不够用，所遇到的新问题，都需要运用新知识、采取新办法来认识和处理，而自己对此感到无可奈何。

这就是所谓的“本领恐慌”。

1939年，毛泽东在一次延安在职干部教育动员大会上讲话时指出：“我们队伍里边有一种恐慌，不是经济恐慌，也不是政治恐慌，而是本领恐慌。

”他又给“本领恐慌”下定义说：“因为过去学的东西不敷使用所形成的恐慌心理，称为本领恐慌。

”从某种意义上讲，每一个人都会遭遇本领恐慌，只是有的人能够成功地化解，而有的人则在这种困难面前显得无所适从，不知所措。

其关键区别就在于人们的认知态度与学习能力的不同。

人与动物的一种根本区别就是人具有社会习得性，就动物的成长而言，基本上只是一个生命体在生理上发生各种变化，而人类的成长则在生理变化之外，所需面对的尤为重要的还有社会环境的更新。

动物的繁衍基本上可以说是一代一代生命的重复而已，可人类却是有着代际累积性的，下一代人与上一代人一定是有所不同的，这种不同不是体现在生理上，而是体现于社会知识的习得，也就是说，人

<<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

类社会的知识既有传承性，又有创新性。

有了传承，知识的创新才有了基础；而有了创新，人类社会才会向前发展。

## <<年轻人一定要懂得的金科玉律>>

### 编辑推荐

《年轻人一定要懂得的金科玉律》编辑推荐：人生处处充满了玄机，《年轻人一定要懂得的金科玉律》教你懂得这些金科玉律，会让你发现事物的真相，更深刻地认识社会 and 人性；掌握它们，并运用于工作和生活之中，会让你获得解决问题的方法，改善自己的处境，迈向成功。

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>