

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

图书基本信息

书名：<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

13位ISBN编号：9787511324160

10位ISBN编号：7511324169

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：金圣荣

页数：230

字数：200000

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>

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

前言

如今，人类对心理学的研究愈加深入，这不仅是因为心理学是一门博大精深的科学，还因为它是一门能够洞察全局的科学。

所以，只有对心理学有了全局的认识和理解，人们才能有效掌握大局，掌握“从现象看本质”的本领。

总而言之，心理学就是研究社会心理现象和心理规律的一门科学。

毕业于哈佛大学的美国心理学家斯金纳曾经说过：“心理学是一门研究人的心理动机以及心理规律的科学。

而在对心理的研究中，主要是通过间接的观察、思考以及通过人们的感觉、听觉、知觉、记忆、思维、想象力等，来找出人们的心理特征，继而为心理研究提供借鉴。

”很多人都对心理学抱有很高的关注度，同时也希望自己能学习到其中的精髓，但其复杂、抽象的理论知识却往往让他们望而却步。

因而，这些人抱怨最多的就是心理学知识的专业性、抽象性，因为难以理解，甚至感觉枯燥。

其实在很早以前，哈佛大学心理研究院的科研小组就面向美国民众做了一次关于心理学方面的问卷调查。

从问卷调查的测试结果来看，其中有超过89%的受访者对心理学较感兴趣，或者正准备学习心理学。

但同时有超过90%的人也表示，在学习心理学的过程中，遇到的最大问题就是读不懂心理学中过于抽象和复杂的理论，因此他们对学习心理学的兴趣大

哈佛大学第24任校长内森·马什·普西曾经说过：“一些人在学习心理学的过程中总会遇到很多阻力，而最大的阻力就是他们对专业性强的心理学概念束手无策，这必定会降低他们学习心理学的热情。

哈佛大学的与众不同之处就在于它能将心理学的抽象概念用趣味性十足的方式表述出来，这样就能够让学员们深刻地理解心理学，并提高他们学习心理学的兴趣。

”而哈佛大学日常的授课也确实如校长内森·马什·普西所说的那样，将复杂难懂的心理学术概念或现象用简单、充满趣味性的方式表述出来。

比如类似于“人被砍下头颅后还会有思维吗”这样怪诞的问题，哈佛大学教授会从心理学的角度进行分析；在讲述概念性非常强的发展心理学时，哈佛大学教授会以圣诞老人抢银行的案例作为切入点；当人们面对趣味性不强的行为心理学时，哈佛大学教授会通过女人挽着男人手臂的心理特征为学生们进行心理解读；另外，哈佛大学教授还会用狮子捕杀猎物后进行分配的趣味案例来揭示博弈心理学的特征……哈佛大学就是通过如此简单而又带有趣味性的心理测试、趣味心理故事等，将一个又一个严肃、复杂、抽象的心理学现象向人们娓娓道来，而这就使得人们在学习心理学的同时，也被哈佛大学的趣味心理学课程所感染。

本书就是从哈佛大学的心理课程出发，通过精彩的心理测试、有趣的故事以及科学好玩的实验等，让你轻松地体验从其他大学或心理学机构学不到的趣味心理学课程，使你对心理学的理解和认识得以升华。

相信读者朋友们读完本书，不仅会被书中好玩的趣味心理学故事深深吸引，还能从有趣的心理测试中得到启发。

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

内容概要

哈佛大学是如何批量“生产”亿万富翁的？

为什么女人天生就有不安全感？

乘坐电梯时，人们为什么习惯仰头看显示的楼层数？

为何人们无法招架住“登门槛效应”与“留面子效应”？

怎样才能让自己说的比唱的还好听？

改变了自己的行为方式就改变了对方的心理落差？

第一印象真的能左右一个人的命运吗？

为什么出丑效应能赢得别人的支持？

为什么有些报酬反而会让人们的积极性降低？

为什么梦中的景象变成了现实？

为什么人的命运存在巨大的差异？

哈佛大学就是通过如此简单而又带有趣味性的心理测试、趣味心理故事等，将一个又一个严肃、复杂、抽象的心理学现象向人们娓娓道来，而这就使得人们在学习心理学的同时，也被哈佛大学进行的这堂趣味的心理课所感染。

《让生活更快乐的哈佛实用心理学》从哈佛大学进行的心理课程出发，通过精彩的心理测试、有趣的故事以及科学好玩的实验等，让人们轻松地体验从其他大学或心理学机构学不到的趣味心理课，从而让人们在简单的学习中得以升华，重新审视自身的心理、行为模式及人生走向。

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

作者简介

金圣荣，社科心理图书作家，2011年先后出版过《FBI读心术》、《FBI攻心术》等著作，位居同类图书榜首。

其中《FBI读心术》更是成为连续成为2011年4-9月全国心理图书类畅销榜第一名。

随后出版的《FBI攻心术》也位居心理图书类畅销榜前十名。

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

书籍目录

人被砍下头颅后还会有思维吗？

——哈佛人的怪诞心理学

1. 濒死体验是一道千金难买的大餐吗？
2. 为什么说“60岁的身体，20岁的心”是不好的？
3. 小小骨牌为何能释放如此惊人的能量？
4. 是谁让一块普通的石头变得如此疯狂？
5. 哈佛大学是如何批量“生产”亿万富翁的？
6. 被关注的神奇力量：自动自发产生高效率
7. 不要忽视一颗薄荷糖带来的神奇功效
8. 通过一辆车能够测试出你面对痛苦时的选择
9. 通过“微型人”看你成为有钱人后的心态
为什么女人天生就有不安全感？

——哈佛人的行为心理学

1. “适应环境”现象：人心理上的适应
2. 为什么女人喜欢在大街上挽男人的胳膊呢？
3. 乘坐电梯时，人们为什么习惯仰头看显示的楼层数？
4. 为何人们无法招架住“登门槛效应”与“留面子效应”？
5. 怎样才能让自己说的比唱的还好听？
6. 改变了自己的行为方式就改变了对方的心理落差
7. 第一印象真的能左右一个人的命运吗？
8. 哈佛教授神乎其神的人际关系心理测试
9. 梦中的场景也可以作为人际关系的参照物吗？

你是一个花心的人吗？

——哈佛人的情感心理学

1. 为什么人们总是和喜欢的人在一起？
2. “恋”和“爱”是一对孪生姐妹
3. 荷尔蒙起飞，为何只需3秒钟？
4. “Kiss心理学”——亲我的时候闭上你的眼
5. 为什么说俄狄浦斯不是一个好男人？

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

6. 你的内心有花心“恶魔”吗？
7. 谁才是你的真命天子，体验彩色铅笔的神奇魔力
8. 人在海边为什么容易产生恋情？

9. 对婚姻的恐惧心理不是女人的“专利”
为什么人人都有嫉妒心理
——哈佛人的精神分析心理学

 1. 乘车中的位置选择是如何出卖了你的内心？
 2. 移情效应到底有什么神奇的魔力？
 3. 正确发泄情绪，其实是一种正性体验
 4. 精神分裂者的绝对利好：我从来不像你一样孤单
 5. 冷漠者的直白：其实我不像你看到的那么无情
 6. 嫉妒者问：别人的幸福能不能带给我快乐？
 7. 想知道谁是你最佳的倾诉对象吗？
 8. 你有叛逆心理吗？
——罗密欧与朱丽叶效应
为什么美国人不仇恨投降的军人
——哈佛大学的趣味人本主义心理学

 1. 为什么自己的一万句话顶不上权威人士的一句话？
 2. 为什么出丑效应能赢得别人的支持？
 3. “做事有始有终”背后的心理秘密
 4. 像种果树一样坚持将梦想继续下去
 5. 虚荣占据了一个人的整个内心？

 6. 你知道自恋和人的能力密切相关吗？

“圣诞老人”也会犯罪吗？

——哈佛大学的趣味发展心理学

 1. 为什么有些报酬反而会让人们的积极性降低？
 2. “圣诞老人”为什么会在平安夜去抢劫银行？
 3. 为什么小学生能独自一人阻止小偷将要实施的盗窃？
 4. 心理学家为何不能预测犯罪而能通过糖果预测孩子的未来？
 5. 童年时的卢卡斯为什么会残暴地对待小动物？

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

6. 皮格马利翁效应为何能促使你美梦成真？

7. 为何外出旅游能将人们带回最真实的一面？

猴子长出了美国人的嘴巴，它就是美国人吗？

——哈佛大学的趣味认知心理学

1. 难道科学家的智商还没有清洁工的高吗？

2. 人真的能和动植物进行沟通吗？

3. 是什么让记忆发出错误的指令？

4. 为什么梦中的景象变成了现实？

5. 美国心理专家的生死启蒙课——上辈子我是谁的谁？

6. 催眠的时候，真的什么话都敢说？

占卜师真的能预知未来吗？

——哈佛人的演化心理学

1. 通过恐怖片解读大脑接受刺激时的心理状态

2. 为什么人的命运存在巨大的差异？

3. “破窗效应”究竟会带来什么样的连锁反应？

4. 狄德罗效应竟然可以让哈佛大学教授妥协？

5. 学会巴纳姆效应就能当占卜师吗？

6. 为什么总有人喜欢扎堆儿买披萨？

一只狮子有肉吃，三只狮子为什么连骨头也没得啃

——哈佛人的博弈心理学

1. 是什么原因让两个人主动交换钱包了呢？

2. 习惯：改变命运的一把双刃剑

3. 囚徒困境：追求自身利益最大化的“始作俑者”

4. 原来不讲信誉也可以让你防不胜防

5. 海盗分金真的能够做到对所有人都公平吗？

6. 兔子比乌龟跑得快，为什么不受人们欢迎？

章节摘录

1. 濒死体验是一道千金难买的大餐吗？

“我感觉自己的身体很轻，整个人也随之飞到了天花板上。

这个时候，我看见我的躯体正躺在床上，我能够很明确地感受到他的呼吸和脉搏，并且我们保持着一致的节奏，但是我知道，那只是一个躯壳。

”这是一位心理学家对于濒死的体验，为了能够得出人在死亡之前的感受，他不惜以身犯险，而他就是美国著名心理学家雷蒙德·穆迪。

早在穆迪试图让自己通过极限接近死亡来透析濒死感觉之前，美国心理学界就有过这样一个观点：“人是有灵魂的，人在死亡的那一瞬间，灵魂会脱壳而去，整个人的体重减少21克。

”这种观点在业内虽已得到一定的支持，但是却一直没有被真正证实。

因为濒死实验对于很多测试者来说都是非常危险的，而那些真正面临死亡的人却又更倾向于将自己的最后时光交给家人，和自己最亲密的人待在一起。

换句话说，濒死实验还处于一种比较浅显的状态之下，早先的“21克”实验，由于条件限制，失败次数远远超过了成功次数。

所以说，现阶段我们引用的“濒死实验”都是不完美的。

“能够被记述下来的资料虽然确实是实验者的亲身体会，但是工作人员不会让他真的面对死亡，我们要保护每一位实验者的人身安全。

更重要的是，这些参与者知道他们不会死亡，所以从心理上来说，他们也不能算是一个即将赴死的人。

对于这种现象，我姑且将其称为‘次级濒死感受’。

”穆迪的话可以说是一针见血，现阶段我们能够收集到的资料也只有这么多，根据每一位实验者的自述，他们都经历了死亡的考验，并且这种体验都是“奇妙无比”的。

由于濒死体验研究在心理学界掀起了热潮，关于濒死现象的研究记录也增多起来，现在我们有例可查的相关记录已经达到了800万起。

虽然严格说来，这800万起的记录大多不能算作真正的濒死感受，但是我们依然可以从中找到一些有价值的信息。

通过对于现有资料的收集整理，著名心理社会学家肯尼斯·莱恩斯总结出了濒死体验的“五阶段”。

对此，穆迪表示十分赞同，并且在他近距离同死神接触的时候，也正是按照莱恩斯的理论，努力将这“五阶段”完整地复刻出来的。

在所有的记录中，有60%左右的人都声称自己经历过了莱恩斯濒死感受的第一阶段。

由于第一阶段的特点是“安详”和“放松”，所以在这一阶段的人都说自己似乎正在随风飘荡，身轻如燕。

到最后，虽然他们飘到了一片黑暗之中，但是很奇怪，没有人会为此感到恐惧，而且他们的心情还是新奇、平静的。

濒死体验的第二阶段，大约只有35%的人声称自己经历过。

这一阶段的核心是人们感觉自己的意识已经溢出了体外。

按照他们的表述，在这一阶段，他们觉得自己的意识从身体里挣脱出来，飘到了天花板上，并且以一种俯视的姿态端详下面发生的一切。

这些人甚至说，他们看见了忙忙碌碌的医生，还有哭泣的亲人，如此等等。

到了濒死体验的第三个阶段，人们会感觉到自己似乎处在一个巨大的黑色旋涡中，强大的吸引力不断地牵引着他们向黑洞冲去，并且不断地拉扯、挤压他们。

在这个阶段中，人们的体验同样是平静的，他们不会因为觉得自己正在向着一个未知的世界前进而感到焦虑，有的只是安详与平静。

濒死体验的第四个阶段的特点是将死者看到了自己与亲朋好友相聚。

按照实验者的口述，在黑洞的尽头，他们看到了刺眼的强光，而自己的家人、朋友，就站在远处的亮

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

光处向自己招手示意。

强光下的亲朋好友看上去既虚幻又真实，他们的身型似乎被拉大了。

这个时候，体验者的一生将会在他们的意识中飞速地走一遍，就像电影中的快镜头一样。

濒死体验的最后一个阶段是一种天人合一的感受，大约只有不足10%的人声称经历了这一幕。

将死者摆脱了黑洞，和强光融合在一起，并且觉得人生如此美妙，而他们也掌握了宇宙的所有奥秘。

然而，从很多角度来说，“濒死体验”都是缺乏科学依据的。

所谓“北人不梦象，南人不梦驼”，所有的濒死记录都显示出了极强的主观性特征。

因此，持反对观点的人认为，所谓的“濒死体验”，更多的是一种个人的幻觉。

通过日常的宗教宣传，以及电视荧幕上的表现，人们早已潜移默化地形成了死亡之后“灵魂出窍”的潜意识，而实际上，濒死者看到的景象，更多的是一种自己先前在大脑中模拟过的幻象罢了。

现代医学同样证明，人在注射了氯胺酮，或者是其他麻醉药剂之后也会产生类似的感受。

另外，研究人员还表示，人在临死之前，大脑中会分泌出大量的化学物质，它们是造成上述结果的真正原因。

但是不管怎么说，大多数人都在“濒死体验”中感受到了幸福和愉悦。

穆迪表示，经历过生死考验的人，往往都会在一定程度上改掉自己从前的缺点。

一名以殴打、虐待妻儿为乐的中年男子在“起死回生”之后，整个人的面貌焕然一新——他开始珍惜自己和家人相处的时光了，并且自此之后再也没有毒打过他们。

事实确实如此，很多人在经历“濒死体验”后，整个人的人生境界都向上拔高了一层。

不少测试者还表示，自己的智商、情商都浴火重生了似的，这实在是一个非常奇特的现象。

对于这种现象，穆迪指出：“对于任何人来说，死亡考验都是最为严峻的。

当生命在经历这一过程的时候，你会感受到亲情和友爱的力量，这也是‘死过一次’的人更懂得珍惜的原因。

而那些表示自己变聪明了的人，其智商实际上没有变化，只是个人的世界观发生了质变。

P3-5

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

媒体关注与评论

此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。

——哈佛大学图书馆墙上的训言。

保持快乐，对每个人都是极为重要的一件事。

——快乐大师、哈佛大学心理学教授 丹尼尔·吉尔伯特 幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

——哈佛大学“最受欢迎的人生导师” 泰勒·本·沙哈尔

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

编辑推荐

《让生活更快乐的哈佛实用心理学》——《FBI读心术》作者金圣荣最新力作，教你认识真实的自我和他人！

为什么我还是不快乐？

这真的是我想要的吗？

为什么他要这样对我？

那个客户为何临时变卦？

为什么我还是改不掉拖延症？

老板的想法到底是什么？

为什么她就是有这些毛病？

我该如何说服这个团队？

为什么我会做那个梦？

哈佛教授100年来秘藏于心的智慧心理学，让你重塑强大的内心，进入正向的快乐人生！

<<让生活更快乐的哈佛实用心理学>>

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>