第一图书网, tushu007.com

<<完全图解身边的心理学>>

图书基本信息

书名：<<完全图解身边的心理学>>

13位ISBN编号：9787544240567

10位ISBN编号：7544240568

出版时间：2010-11

出版时间：南海出版公司

作者：傅静 编著

页数：215

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

前言

从理所当然的想法着手问：“ 带女孩子去哪里约会比较好？
”答：“ 电影院。
”问：“ 为什么？
”答：“ 这是理所当然的。
”……也许有人会说，电影院会给人心跳的感觉，那么，心跳的感觉又是怎么回事呢？
对于诸如此类“ 想当然 ”的问题，本书将从心理学的角度为你进行解释。
例如上述的“ 心跳 ”问题，心理学家将告诉你心理学史上经典的“ 吊桥实验 ”，继而讲解外界环境的刺激是如何使人们产生心跳的感觉，而人们又是如何将外界环境引起心跳误认为是美女当前所致，接着再向你传递非常专业的“ 认知混淆 ”的理论，最后本书又会回归生活，指导你活学活用，知晓该带女孩子去哪里约会了。
这就是本书编写的目的所在。
本书并非心理学专业的教科书，而是针对那些对心理学有兴趣，想进一步了解心理世界，并希望通过学习心理学让生活更幸福的读者们而编写的心理学入门书籍。
适合你在学习工作之余，随手翻阅，轻松愉快地阅读。
对非专业人士通俗易懂地介绍学术性、理论性强的概念是十分困难的，不仅是心理学，其他专业也是如此。
如果我说“ 动机强度是根据需要程度不同而不同 ”，可能大家会十分困惑：这究竟是什么意思呢？
但如果我把它解释成“ 不吃饭的话肚子会饿 ”，大家就会想：这是理所当然的事啊。
以这样的方式，即把那些高深的理论变为身边的“ …… ”，就是本书的内容。
本书就是以这样的方式来解答大家的疑惑的。
从离生活最近的案例着手下面就为大家介绍一下本书的构成。
第一章讲述的是日常生活中的心理学。
从早上起床到晚上入睡，就我们参与的各种各样的活动，从心理学角度进行解释说明。
为什么每天早上要洗脸刷牙化妆？
在一间很大的自习室里，你会如何选择自己的作为？
你的上司是什么样的人？
同家人的生活有什么意义？
还有，睡眠、做梦有着什么更复杂的意义吗？
这一章会就这些问题进行说明。
第二章则讲述了我们通过视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉这五种感觉体验到的不可思议的现象，呈现了我们有趣的内心世界。
比如，“ 黄色的声音 ”究竟是什么样的声音？
在嘈杂的地方为什么我们还是能听清对方说的话？
为什么看见同一事物，观点也会因人而异？
这一章将为你揭开这些谜题。
第三章是发现自我的心理学，由多种性格测试构成，它们可以帮助我们了解“ 我 ”和“ 你 ”都是什么样的人。
同时，这一章还介绍了各种各样的心理检查。
但是，需要说明的是，这里所展示的案例都是原创的，相对简化，目的在于让您了解，并学会运用，因此它们与实际的心理检查所运用的东西是不同的。
就像本文中提到的那样，心理检查并不是件简单的事情。
如果您对接受检查很感兴趣，那么可以去找专家或到专门机构去作咨询。
第四章是关于烦恼的心的心理学，有各种烦恼和问题的人在这一章逐一登场。
我们选用了具体的例子来说明心理健康和心理疾病到底是怎么回事，并给予了专业建议。
例如，涉及儿童虐待和家庭暴力这些深刻而普遍的问题时，我们会在分析当事者的心理状态后提供相

关建议。
最后的第五章介绍了我们该如何与人交往。
陌生人关系、朋友关系、恋人关系、夫妻关系、亲子关系等几乎涵盖了所有的人际关系。
这一章将为大家出谋划策，告诉大家该如何构建良好的人际关系，让自己生活得更加快乐。
从图解的编辑方式着手本书不仅将教科书式的行文方式转换得生动易懂，还采取了图解的编辑手法。
本书是文字、表格和插画等多种表现方式的组合体，并采用了“左文右图”的版式，再现了心理学家的实验现场，解读了抽象的理论研究，将心理学这门学科中最核心、最实用、最有趣的部分呈现给读者。
相信这种设计会给你带来省时、高效、快乐的阅读体验。
此外，我们还在书中穿插了近30幅名画和摄影作品，它们会在你的审美动机得到满足的同时帮你更深入地汲取心理学的智慧。

内容概要

掌握一定的心理学知识，可以使您与他人的交往变得顺利。
也许，还能由此成为游刃有余的社交高手。
不仅如此，您还会发现以前未曾了解的真实自我，从而进行自我启发。

书籍目录

编者序：一场约会引发的心理学思考 本书阅读导航　第一章　日常生活中的心理学 日常琐事带你走入心理世界！
1.关于清醒的唤起状态：为何去海洋馆那天会早起　2.养成习惯的原因：为何每天早上要听新闻　3.印象管理：给人留下美好的印象　4.曝光效应：遇到面熟的人会有亲切感　5.私人领域和个人空间：为何人们总喜欢靠边的座位　6.从PM理论说起：你的上司是什么类型　7.第一印象的形成：外表会左右别人对你的印象　8.另一种性别特征论：与生俱来的性别特征　9.职业之锚：工作的价值取向　10.A型、B型和C型：不同的工作风格　11.购物的心理：购物可以缓解精神压力　12.饮酒的心理：下班后饮酒要适度　13.亲和需求：渴望与他人在一起的感情　14.关于快速眼动睡眠和慢波睡眠：怎样才能睡得好　15.梦的意义：梦都有哪些内容　第二章　奇妙的感觉和知觉 感觉触动你的心弦！
1.通感：由一种刺激产生两种感觉的现象　2.感觉阈限：感觉到的最小刺激强度　3.感觉的适应：为什么持续刺激的效果会变弱　4.感觉的对比：对比完全相反的事物时感觉的变化　5.鸡尾酒会效应：选择信息的效果　6.遮蔽：一种事物遮盖了另一种事物　7.错觉：来自感觉的欺骗　8.断视层运动：觉得静止的东西在移动　9.主观轮廓线：自然浮现的形状　10.深度知觉：感知三维的要素　11.捕捉远近感：利用透视画法来了解纵深　12.框架切割：如何感知事物的运动　13.恒常性：可以看做与往常一样的特性　14.“图与地”：浮现在前面的事物和沦为背景的事物　15.群化：无意识中形成群组的行为　16.诱导运动：“图”与“地”的转换　17.颜色的效果：为什么颜色会改变心情　18.音乐疗法：用音乐缓解心理问题　19.语言相对性假说：语言对认知的影响　20.万物的法则：改变周围世界的方法　第三章　寻找自我的心理测试 教你知己知彼百战百胜！
1.韦克斯勒式智力量表：何谓聪明　2.内田克雷普林检查：是否能忍受单调的作业　3.本德尔格式塔测验：从临摹图形可以知道什么　4.Y—G性格测验：如何测试性格类型　5.CMI：关注身心健康的检查　6.STAI：不安从何而来　7.投射测验：图片透露了内心的秘密　8.情境测验：真实环境下的人格测评　9.P—F study：绘画欲求不满检查　10.自由画法：从自由画出的图画中来看自己　11.鲍姆测验：从一棵树来看自己　12.动态家族画法：从家族画中了解“他人眼中的自己”　13.HTP法：从三张画可以看出一个人的心扉吗　14.风景构成法：画出自己内心的风景　15.Squiggle法：在涂鸦中可以看出什么　16.粘贴法：纸张上的自我表现　17.箱庭疗法：展现自己的世界　18.HDS：针对老年人的简易智力评估系统　19.自我衡量：了解自己的行为模式　20.心理测试的注意事项：结果不代表一个人的全部　第四章　排除烦恼的心理学 从心开始，快乐生活！
1.烦恼是成长的契机：谁都可能会有心理纠葛　2.应对压力：如何缓解精神压力　3.情绪感受：我们为什么会有各种情绪　4.情绪的作用：焦虑和恐惧对作业效率的影响　5.快乐中枢：刺激下丘脑会快乐吗　6.精神官能症：心理问题的表现形式　7.精神分裂症：回归社会需要很长时间　8.精神性伤害：心灵受到伤害的后遗症　9.依赖症：想戒也戒不掉的习惯　10.摄食障碍：暴食症和神经性食欲不振症　11.缺少关爱的孩子：酒精依赖症家庭中的人们　12.总跟自己过不去：总觉得“我应该做到……”的心态　13.职业倦怠：工作引起的厌倦情绪　14.过度疲劳症：心力交瘁是因为太用功吗
15.青少年期的过渡：从叛逆到成熟的转折　16.虐待儿童：复杂的家庭内部问题　17.家庭暴力：解析家庭暴力的三个阶段　18.心理治疗：解决心理问题的方法　第五章　我们该如何与人交往 社交达人就是你！
1.为了与人和睦相处①：第一印象的重要性　2.为了与人和睦相处②：为了与人拉近距离　3.为了与人和睦相处③：相似性与互补性　4.为了与人和睦相处④：什么样的人受欢迎　5.为了与人和睦相处⑤：为何会厌倦与人交往　6.为了与人和睦相处⑥：为何“好人”难做　7.为了与人和睦相处⑦：在组织中漂浮的人是什么样的　8.沟通的技巧①：自我主张与应对压力　9.沟通的技巧②：说服对方的谈话方法　10.沟通的技巧③：什么样的人善于交际　11.男女关系中的心理学①：大脑的差别影响两性间的沟通　12.男女关系中的心理学②：区别于友情的爱情　13.男女关系中的心理学③：什么时候想恋爱　14.男女关系中的心理学④：你的恋爱模式　15.男女关系中的心理学⑤：难以割舍对方的人　16.夫妻关系中的心理学①：和谐的夫妻关系可以预防疾病　17.夫妻关系中的心理学②：和睦夫

妻间的交流　18.家庭关系中的心理学①：构筑成熟的亲子关系　19.家庭关系中的心理学②：出生顺序影响性格吗

章节摘录

第一章 日常生活中的心理学1 关于清醒的唤起状态为何去海洋馆那天会早起我们从睡梦中醒来，以及保持清醒的状态，这些行为都是由大脑的唤起系统掌管的。
把意识维持在一定水准以上的功能在第一章里，我们从心理学的角度分析一下日常一天的活动。
我们的一天，从早上睁眼开始。
早上起床这一行为是根据工作或学校的日程表来安排的，每个人都有各自的规律，但有时这个规律会发生混乱。
比如，上小学的时候，如果某天有与平日不同的特别活动，例如学校组织去爬山、植树，或者去海洋馆之类，那么这一天就会比平时起得早，这类经验大概谁都有过吧。
人们为了恰如其分地行动、保持清醒，需要把意识保持在一定水准以上，这是很有必要的。
而维持这个水准的功能叫做唤起（觉醒），有时也被称为唤起清醒状态。
为了维持这种状态，大脑中的唤起系统会提高整个大脑的活动水平。
唤起系统的功能甚至与人的感情有着密切的关系，情绪高涨时，唤起系统就会起作用，使大脑的各种活动更加活跃。
对于远足那天的早上会早起可以这样解释：因为想象着十分高兴的事情，情绪也随之兴奋，大脑活动会暂时变得活跃，唤起也比平时强烈。
因此会出现不容易入睡、夜间频频上厕所、比平日起得早等现象。
如果唤起强烈的话，不但会早起，醒来后还会越来越兴奋，洗脸、换衣服时不能集中注意力，而且如果被人提醒的话还会突然发脾气，或者紧张天气会发生变化，总之一副与平时不同的样子，连家人都会吃惊。

编辑推荐

心跳的感觉是怎么回事呢7对于诸如此类“想当然”的问题，《完全图解07:身边的心理学》将从心理学的角度为你进行专业解释。
例如“心跳”问题，《完全图解07:身边的心理学》将告诉你心理学史上经典的“吊桥实验”，继而向你介绍非常专业的“认知混淆”理论，最后再回归生活，让你活学活用，知晓该带女孩子去哪里约会了。
这就是《完全图解07:身边的心理学》的主旨所在：对非专业人士而言，把那些高深的理论变为身边的“……”，将会是一种非常有效的表达方式。

第一图书网, tushu007.com

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