

<<一读就懂的心理學>>

图书基本信息

书名：<<一读就懂的心理學>>

13位ISBN编号：9787560968360

10位ISBN编号：7560968368

出版时间：2011-7

出版时间：华中科技大学出版社

作者：王宇

页数：252

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>

## <<一读就懂的心理學>>

### 內容概要

心理學與我們的生計息息相關，生計中經常會發生很多讓人們意想不到的事情，無論是求職社交，還是婚戀交友，都會受到心理學的影響。

心理學是一門專門研究人的心理現象與行為的科學，人們通過心理學間接地觀察和研究人的心理過程，從而更加了解自己和他入，使自己更容易在職場與交際中取勝。

心理學是幫助人們了解自我、洞察人生並解釋行為的一門實用科學。

本書根據心理學原理，描述已經發生過的事情，闡釋正在發生的事情，預見將要發生的事情，揭示心理現象、心理規律，從而為人們帶來健康身心的科學。

本書由王宇編著。

## <<一读就懂的心理學>>

### 書籍目錄

#### 第一章 掌控情緒心理，收獲美麗人生

1. 知己者明——正確認識自己
2. 控制情緒，才能掌控命運
3. 適度調整緊張情緒，提高效率
4. 保持熱忱，擁有完美生活
5. 別向別人傾倒情緒垃圾
6. 起伏的情緒破壞身心平衡
7. 浮躁——讓你放棄信念的大敵
8. 樂觀面對挫折
9. 用積極情緒消除消極情緒

##### 心理測試一

#### 第二章 搭建心理橋樑，精通識人之術

1. 習慣性動作，滲透一個人的真實內心
2. 善辨表情，參透其深層含義
3. 通過日常行為看內心
4. 出賣一個人內心的往往是眼神
5. 坐姿也能透露一個人的本性
6. 觀其貌，據其面貌識其心
7. 憑興趣、愛好識別一個人的性情
8. 從衣着打扮識別別人的心理
9. 談吐出賣你的內心世界

##### 心理測試二

#### 第三章 說話心理學——開啟心靈之鎖

1. 說服他人要按部就班
2. 幽默是一個人言論的調料
3. 給別人讚美就是給自己希望
4. 一開口就贏得對方好感
5. 說對方感興趣的話題，也是交流技巧
6. 傾聽是最好的無聲語言
7. 良言一句三冬暖
8. 自嘲——一劑平衡自我心理的良藥

##### 心理測試三

#### 第四章 職場之上，遵循心理學法則

1. 規章制度——有效的約束力
2. 不讓他人拒絕你，為你省去職場麻煩
3. 人與人之間最好保持一定的距離
4. 競爭讓你更有價值和活力
5. 絕不做完美主義者
6. 職場中拼搏貴在堅持
7. 讓第一份工作成為你未來的基石
8. 千萬別與領導結怨
9. 永遠保持危機意識

##### 心理測試四

#### 第五章 精通愛情心理學。

#### 獲得制勝法寶

## <<一读就懂的心理學>>

- 1.不要被片面的爱情蒙蔽双眼
- 2.近距离,更相爱
- 3.男女交往中的异性效应
- 4.永远难忘的初恋
- 5.爱他不要用自己的特性投射对方
- 6.爱情的发生遵循一定的规律
- 7.正确地认识、运用爱情心理学

### 心理测试五

#### 第六章 成功有道,亦需解读心理密码

- 1.为自己制定成功的目标
- 2.自信是成功的基础
- 3.成功少不了激情
- 4.今日“蛰伏”是为明日之“崛起”
- 5.兴趣在哪成功就在哪
- 6.你具备应对逆境的素质吗
- 7.要创新就必须弃旧
- 8.你就是自己的救世主
- 9.享受过程,不强求结果

### 心理测试六

#### 第七章 人际心理学,发挥“心”的魅力

- 1.真诚的微笑,拉近彼此距离
- 2.礼多人不怪
- 3.你容易对别人产生偏见吗
- 4.人们往往对和自己相似的人有好感
- 5.学会调节别人心中的秤砣
- 6.与人交往要把握好“度”
- 7.给自己和对方面子
- 8.不良性格导致的交际障碍
- 9.“陌生人”真的陌生吗
- 10.你是一个冷漠的人吗

### 心理测试七

#### 第八章 商场如战场,打场漂亮的心理战

- 1.营销先从研究顾客心理开始
- 2.不同性格的顾客有着不同的购买心理
- 3.品牌背后隐藏的消费心理
- 4.导演一场抢购风潮
- 5.要做就做市场第
- 6.竞争对手是你前进的驱赶者
- 7.将小错误消除在萌芽阶段
- 8.商家与顾客之间的跷跷板
- 9.最大的财富来自最小的销售
- 10.诚信,经商者永恒不变的经商之道

### 心理测试八

#### 第九章 走出心理阴霾,让心灵撒满阳光

- 1.孤僻,让你与人格格不入
- 2.多疑,无中生有的痛苦
- 3.强迫症,让你成为心理奴隶

<<一读就懂的心理學>>

4. 抑郁症，可怕的现代心理疾病
  5. 网络依赖症，别让虚拟害了你
  6. 焦虑症，将你拖入无端恐惧中
  7. 不婚族，你的幸福在哪里
- 心理测试九

<<一读就懂的心理學>>

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：<http://www.tushu007.com>