第一图书网, tushu007.com

<<一读就懂的心理学>>

图书基本信息

书名：<<一读就懂的心理学>>

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

内容概要

心理学与我们的生活息息相关，生活中经常会发生很多让人们意想不到的事情，无论是求职社交，还是婚恋交友，都会受到心理学的影响。
心理学是一门专门研究人的心理现象与行为的科学，人们通过心理学间接地观察和研究人的心理过程，从而更加了解自己和他人，使自己更容易在职场与交际中取胜。
心理学是帮助人们了解自我、洞察人生并解释行为的一门实用科学。

本书根据心理学原理，描述已经发生过的事情，阐释正在发生的事情，预见将要发生的事情，揭示心理现象、心理规律，从而为人们带来健康身心的科学。
本书由王宇编著。

<<一读就懂的心理学>>

书籍目录

第一章　掌控情绪心理，收获美丽人生
1.知己者明——正确认识自己
2.控制情绪，才能掌控命运
3.适度调整紧张情绪，提高效率
4.保持热忱，拥有完美生活
5.别向别人倾倒情绪垃圾
6.起伏的情绪破坏身心平衡
7.浮躁——让你放弃信念的大敌
8.乐观面对挫折
9.用积极情绪消除消极情绪
心理测试一
第二章　搭建心理桥梁，精通识人之术
1.习惯性动作，渗透一个人的真实内心
2.善辨表情，参透其深层含义
3.通过日常行为看内心
4.出卖一个人内心的往往是眼神
5.坐姿也能透露一个人的本性
6.观其貌，据其面貌识其心
7.凭兴趣、爱好识别一个人的性情
8.从衣着打扮识别人的心理
9.谈吐出卖你的内心世界
心理测试二
第三章　说话心理学——开启心灵之锁
1.说服他人要按部就班
2.幽默是一个人言论的调料
3.给别人赞美就是给自己希望
4.一开口就赢得对方好感
5.说对方感兴趣的话题，也是交流技巧
6.倾听是最好的无声语言
7.良言一句三冬暖
8.自嘲——一剂平衡自我心理的良药
心理测试三
第四章　职场之上，遵循心理学法则
1.规章制度——有效的约束力
2.不让他人拒绝你，为你省去职场麻烦
3.人与人之间最好保持一定的距离
4.竞争让你更有价值和活力
5.绝不做完美主义者
6.职场中拼搏贵在坚持
7.让第一份工作成为你未来的基石
8.千万别与领导结怨
9.永远保持危机意识
心理测试四
第五章　精通爱情心理学。
获得制胜法宝

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

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

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