第一图书网, tushu007.com

<<致命误区>>

图书基本信息

书名：<<致命误区>>

13位ISBN编号：9787801704078

10位ISBN编号：780170407X

出版时间：2005-10

出版时间：当代中国

作者：郭万超

页数：350

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人们渴望成功，但是或多或少都存在一些阻碍成功的心理。
这些心理的诱惑力、隐蔽性极强，使人们难以发现，也难以提防。
同时，这些心理也很容易被我们的心灵接受并内化。
我们只有发现自己的心理陷阱，努力克服它，才能走向成功。
本书解答了人们的一种困惑：“我为什么总是希望破灭？”全书在解答中，通过讲述古今中外富有哲理、对人有启迪作用的小故事，使人们能够发现并跳出心理陷阱，走向成功。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郭万超，山东滕州人，北京大学研究生毕业。
现供职于中共北京市委研究室。
出版著作有：《中国崛起——一个东方大国的成长之道》、《轻松经济学》等，发表论文二十余篇。

<<致命误区>>

书籍目录

序言：不要骗自己1.一条松开的鞋带——衍射心理2.神奇的毛虫实验——从众心理3.一种可怕的自毁心理——约拿情结4.“ 你爸爸和我爸爸吵起来了！
”——思维定势5.心无芥蒂，天地自宽——狭隘心理6.“ 化学家 ”的新发现——权威效应7.“ 不要为打翻的牛奶哭泣 ”——懊悔心理8.从赵本山《卖拐》说起——暗示心理9.算命先生为什么常常说得“ 很准 ”——巴纳姆效应10.一位学者的发现——视网膜效应11.“ 以小人之心度君子之腹 ”——投射效应12.“ 情人眼里出西施 ”——晕轮效应13.给人留下一个好印象——首因效应14.以牙还牙，以眼还眼——相互回报心理15.心灵的肿瘤——嫉妒心理16.“ ……我们唯一要害怕的是害怕本身 ”——恐惧心理17.没有任何借口——借口心理18.疑心使曹操误杀吕伯奢——猜疑心理19.绝对公平是不存在的——强求公正心理20.平平淡淡才是真——心理摆效应21.世界上没有两片完全相同的树叶——求同心理22.赵王信谗用赵括——信谗心理23.裙带之风何时休——近亲心理24.金无足赤，人无完人——求全心理25.河南人惹谁了？
——偏见效应26.“ 长沙妹子不可交，面如桃花心似刀 ”——刻板印象27.路遥知马力，日久见人心——近因效应28.师不必贤于弟子——戴维现象29.“ 墙角的花，当你孤芳自赏时，天地也变的小了 ”——自恋心理30.自欺是最可悲的事情——自欺心理31.勿以恶小而为之——侥幸心理32.“ 这山望着那山高，这花望着那花俏 ”——虚幻心理33.现代社会的“ 负翁 ”——攀比心理34.“ 当一天和尚撞一天钟 ”——墨守成规心理……后记主要参考书目

章节摘录

挪威心理学家诺德斯克（1895-1961）曾经在军队服役，并在一次军事演习中负伤，导致左腿永远比右腿短2，70厘米。
那次军事演习是从深夜的紧急集合开始的，只有21岁的诺德斯克因为匆忙，穿在左脚上的鞋子的鞋带没有系紧。
就在他打算重新整理时，军事演习开始了。
在负伤前的一个多小时里，诺德斯克一直在想那根鞋带是否已经松开，以至可能在冲锋时绊倒自己，因而无法集中注意力，导致大腿中弹。
实际上。
那根鞋带一直好好地系着。
诺德斯克根据自己的经历，提出心理学上颇负盛名的"心理衍射论"。
作为该理论基础的"细小事件衍射心理"一直是古典心理学的重要组成部分，我们将之简称为"衍射心理"或者"延伸心理"。
"衍射心理"通常由琐细的事情引起，并常见于心理健康综合指标处于中等水平的人身上。
引起"衍射心理"的事情最初容易被人忽略。
由于情绪或者心理上的波动（例如焦虑、猜疑等心理性情绪），或者在一段时间内类似的事情发生数次（一般在3次或3次以上），甚至可能是类似于引起"衍射心理"的事情发生的环境的重复出现，最终导致扭曲的心理，从而引起心理断层。
在生活中，"衍射心理"也经常发生。
例如因为惦记着一个电话，和朋友出去玩时，频频地翻看手机，无法专心享受游戏的时光：或者想着课后去买的那串手链，根本不知道讲台上的教授在说什么：甚至隔壁班那个女孩的一次浅笑，害得你把脚下的足球传给了对方队员。
这些都是"衍射心理"在左右我们的行为。
"衍射心理"之所以著名，主要因为它是强迫症的过渡和前兆阶段。
诺德斯克提出该理论后，改变了以往"强迫症不是渐进产生"的说法。
但"衍射心理"并没有确实有效的疗法，更多地需要依靠个体自主地、及时地转移注意力。
为大家推荐两种减小"衍射心理"影响的方法。
一种称为"深呼吸法"做法是：一旦脑子里反复思考某件事情时。
要及时停止正在忙碌的工作，完全地深呼吸，然后观察周围的人或物，越细致越好，最好能够观察到这个人的饰物的光泽、衣服的褶皱等，持续大约45秒至1分钟左右，心理状态就会得到平衡。
另一种称为"习惯覆盖法"。
所谓习惯，心理学上的定义是"带给个体心理压力较小的行为"，因此，我们可以用习惯来暂时性地覆盖"衍射心理"的引导。
例如，你喜欢吃瓜子，这让你感觉放松和愉悦，那么在你发生"衍射"状况时。
不妨按照你所习惯的速度嗑瓜子，使注意力逐渐转移。
"衍射心理"也就不攻自破了。

媒体关注与评论

人们渴望成功，不愿失败，却不知道：妨碍成功，甚至导致失败的致使误区，就在自己的心里。
本书忠告：只有发现自己的心理陷阱，走出心理误区，才能避免失败，走向成功。
请拿起这本书的读者自己对照本书中所讲的60个心理陷阱，您有哪几种？
心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

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