

<<陪你走向成熟的心理学>>

图书基本信息

书名：<<陪你走向成熟的心理学>>

13位ISBN编号：9787802137240

10位ISBN编号：7802137241

出版时间：2010-10

出版时间：海潮

作者：王晓华

页数：229

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>

<<陪你走向成熟的心理学>>

内容概要

本书从职场心理学、婚恋心理学、情绪心理学、社交心理学、健康心理学、成功心理学几个方面出发，为读者提供心理上的帮助，文字通俗易懂，案例真实生动。对年轻人日常生活中比较常见的心理问题进行了详尽的分析，并提出了心理学指导方案，读者可在轻松的阅读中快速掌握相关心理知识，有效地调整情绪、与人交往、轻松地纵横职场、拥有成功者的心理，拥有平和幸福的心态！

<<陪你走向成熟的心理学>>

书籍目录

第一篇 职场心理学

了解职场“潜规则”

初入职场先学习

职场“乙方”，察言观色不可少

青蛙效应——“安逸”是你晋升最大的敌人

出众心理——做事不是越多越好，而是越有效越好

热炉法则——千万不要触犯公司的制度

轻松驾驭“职场角色”

破窗效应——工作之中无小事，细节决定成败

木桶定律——取长补短，把劣势转变为优势

职场休克——时刻保持新鲜感

齐加尼克效应——学会调整心态，缓解心理上的压力

老板其实不难懂

上司也是普通人

老板想要你自己发出光芒

老板也通情打理，对上司说“不”有技巧

老板性格各不同，学会与不同类型的上司交往

第二篇 婚恋心理学

恋爱心理面面观

一见钟情——心理上的致命诱惑

择偶心理——宁缺毋滥，只想要最好的那个

审美错觉——自己的爱人比“天仙”还美丽

单恋——落花有意，流水无情

失恋——我怎么舍得你离去

幸福婚姻要摒弃的“心理”

冷战——没有赢家的精神暴力

猜疑不是爱的表现，只会让爱人离你越来越远

沟通的隔绝，断裂的婚姻

语言暴力——婚姻的致命杀手

第三篇 社交心理学

学会与人相处，让你左右逢源

首因效应——不可小觑的第一印象

名片效应——恰当使用，快速拉近双方距离

赞美效应——赞美是照在人心灵上的阳光

刺猬效应——保持适当的距离，才能感受对方的美好

察言观色，开口是金赢人心

倾听法则——成功沟通的重要条件

幽默法则——人际沟通的“最佳调料”

沟通法则——与人沟通善于选择合适的方式

进退法则——运用模糊语言，留下进退余地

第四篇 情绪心理学

情绪不要随便“闹”

愤怒心理——破坏好情绪的天敌

自私心理——废墟里的守望者

抱怨心理——成功最大的敌人

<<陪你走向成熟的心理学>>

冲动心理——碰到任何东西都能毁灭
恐惧心理——“杯弓蛇影”的幻想
浮躁心理——如同断了线的风筝
丢掉影响“心情”的天敌
悲观情绪——要不得
心理摆效应——消除情绪的大起大落
情绪转移定律——坏情绪去了哪里
逆反心理——越禁止越向往的偏激情绪

第五篇 健康心理学

摒弃不良恶习
上网成瘾综合症——当网瘾形同毒瘾
恋物癖——畸形心理下的迷恋偏差
暴食症——心理“饥饿”引发的暴食
厌食症——美丽背后的“苗条病”
疑病症——不要自己给自己找“病”
培养“健康”的心理
平常心——平和的心态中寻找希望
乐观心理——相信阳光总会再来的心境
宽容定律——为心灵留下一点舒缓的空间
感恩定律——心存感激，让世界充满爱

第六篇 成功心理学

一只看不见的手，决定人生成败
杜根定律——胜利迟早都属于有信心的人
皮格马利翁效应——积极的暗示，定能取得积极的影响
巴纳姆效应——只有自己才是自己的镜子
心理定势——解除被束缚的思维，要有自己的想法
詹森效应——克服内心恐惧，相信自己可以
卢维斯定理——谦虚使人进步
人之所以能，是因为相信能
罗伯特定理——自己不打倒自己，就没有人能打倒你
杜利奥定律——没有什么比失去热情更可怕
贝尔效应——只要你想得到，你就能做到
吉格勒定理——设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分
吉格定理——勤奋将天分变成天才
蜕皮效应——不断超越自己，你终能取得成功

<<陪你走向成熟的心理学>>

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>