

<<生活中的心理诡计>>

图书基本信息

书名：<<生活中的心理诡计>>

13位ISBN编号：9787802551879

10位ISBN编号：7802551870

出版时间：2009-6

出版时间：企业管理

作者：康瑞锋

页数：257

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>

<<生活中的心理诡计>>

前言

亲爱的朋友，你的爱情如意吗？
你的婚姻和谐吗？
你的人际关系顺利吗？
你的工作业绩好吗？
你是不是已经遇到理想中的那个人，却因为不知道怎么接近他(她)而还在忍受单相思的痛苦？
你是不是因为爱人和母亲不能和谐相处而苦苦煎熬？
你是不是因为对人际交往不够擅长而孤单苦恼？
你是不是因为不谙职场规则而频频受挫？
……你是不是正在为卜述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢？
你想运用心理学解决这些问题获得生活的幸福吗？
那么，本书将是你的良师益友！

著名的思想家罗曼·罗兰曾说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活”。
心理学专家也说：“人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的”。
日常生活中，我们做的每一件事、说的每一句话，都受到自己和周围人心理活动的影响和制约，心理学深刻地影响着人们的生活。
了解日常生活中的一些心理学常识，懂得一些心理学技巧对人生和命运的影响以及在生活中的作用，这对每个人来说都大有裨益。

这本书分别从爱情、婚姻家庭、人际交往和职场这四个与每个人生活息息相关的方面解读心理学知识，并介绍一些改变各自网局的心理学技巧和方法，希望使读者能够认清自己的心理特征正确与否，对心理误区进行调整，帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜能，了解心理学的知识，达到利用心理学对自己的各方面生活加以改善。

本书通俗易懂、体例简洁，从最贴近生活，最实用的角度为你讲解心理学知识和相关技巧。
第一辑介绍了两性爱情中的心理学知识和技巧，并对时下的“剩男剩女”、“相亲”等两性中的热点话题进行心理学角度的解读；第二辑讲述的是婚姻中的心理学问题，对“婆媳关系”、“背叛”、“出轨”等常见婚姻问题进行讲解并给了一些解决之道；第三辑专门论述了十几个在人际与社会交往中的心理小技巧；第四辑则对工作和职场中的心理学现象和问题进行解读，希望可以从心理学的角度为每一个职场中人提供一些提升自己工作的小窍门。

最后，真诚地希望这本书使你可以看清自己的心理，看透他人的心机，了解每个行为背后所要表达的真实意义，借此走好人生路上的每一步。

鉴于编者水平所限，书中难免有错误和疏漏之处，还请各位老师和读者朋友予以见谅，并多多指教。

<<生活中的心理诡计>>

内容概要

亲爱的朋友，你的爱情如意吗？

你的婚姻和谐吗？

你的人际关系顺利吗？

你的工作业绩好吗？

你是不是已经遇到理想中的那个人，却因为不知道怎么接近他（她）而还在忍受单相思的痛苦？

.....你是不是正在为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢？

你想运用心理学解决这些问题获得生活的幸福吗？

那么，本书将是你的良师益友！

这本书分别从爱情、婚姻家庭、人际交往和职场这四个与每个人生活息息相关的方面解读心理学知识，并介绍一共改变各自网局的心理学技巧和方法，帮助读者利用心理学对自己的各方面生活加以改善。

心理学是一门关于灵魂的科学，心理学对于一个人的爱情、婚姻、人际交往以及工作事业等社会生活都有着重要的影响，有时甚至起到了决定性作用。

本书通俗易懂，贴近生活，从现实中常见的问题出发，解析生活中出现的各种心理学现象，使你看清自己的心理，看透他人的心机，掌握心理技巧，让自己在社交、爱情、管理等诸多方面占尽优势，游刃有余，从而跨越各种障碍，赢取幸福快乐的人生。

<<生活中的心理诡计>>

书籍目录

第一辑 条条大道通爱情——爱情心理学1. 做一回恋爱专家——心理学家眼中的爱情2. “一见钟情”PK“日久生情”——爱情种种3. 心理学家总结的五种恋爱法4. 物以群分，爱以类聚——接近对方的喜好5. 魔鬼身材天使脸——外表与恋爱心理6. 透视女人恋爱心理7. 男人恋爱中的五种心理8. 请给我2分钟——“登门槛”效应在恋爱中应用9. 罗密欧与朱丽叶效应10. 人约“黄昏”后——恋爱心理学技巧之黑暗效应11. 美女还需英雄救——吊桥效应在恋爱中的运用12. 说你爱我——巧用妒忌心理确认爱情13. 因为优秀所以孤独——“剩男剩女”的心理解读14. 回归传统or被逼无奈——风起云涌“相亲潮”下的心理学解读15. 你是“宅”一族吗？——心理学解读“宅男宅女”现象

第二辑 围城里的地图——婚姻中的心理学1. 天堂还是坟墓？——用心理学解读婚姻2. 落跑的新娘——婚前恐惧症3. 和谐婚姻的心理需要4. 夫妻恩爱的十五条心理学法则5. 僵持还是退让——婚姻中的吵架心理学6. 换个角度换个天——婆媳相处的心理学之道7. 上得厅堂，下得厨房——给“贤妻良母”的心理建议8. 不要和陌生人说话——解读家庭暴力的背后9. 心理专家提示七种信号暗示夫妻关系出现问题10. 红颜知己PK蓝颜知己——婚姻中的“暧昧”心理11. 你“痒”吗？——心理学怎么看“七年之痒”？

12. 偷情之“道”——解读婚姻中的出轨心理13. 出轨，男女各不同14. 要离婚？心理学家的忠告15. 当爱已成往事——离婚危机的心理调适16. “丁克”一族背后的心理根源

第三辑 人际与社会交往心理小技巧1. 来而不往非礼也——概说人际交往心理学2. 影响人际关系的几种心理与技巧3. “健忘”不是记性差4. 心理学家解读口头禅：间接反映人的性格5. 黑奥迪，白宝马——车色的心理学分析6. 怎样的情感怎样的色彩——色彩心理7. “第二皮肤”——衣饰心理8. 从女性体态语言透析女性心理9. 从站姿看性格与心理10. 从坐姿看心理11. 从走姿探视性格12. 印象控制——巧用首因效应和近因效应13. “豪猪效应”在人际中的应用14. “忽悠”人的学问——巧用暗示心理15. 希望我们都是“皮格马利翁”16. 谁的字漂亮——透过笔迹看心理

第四辑 办公室的隐形战争——职场心理学1. 职场中的各种心理学经典效应2. 从电脑屏保看工作性格3. “漫谈”挑老板4. 调动部下积极性的心理高招5. 看职场中如何利用小动作6. 看饰品谈心理7. 从办公桌看职场个性8. 借你一双慧眼吧——读懂领导眼神、了解领导心理9. 如何“降伏”组织中的“带刺员工”10. 洞悉面试中的用人心理11. 人多好干活吗？——群体中的社会懈怠心理12. 男女搭配，干活不累13. 友谊免谈，揪出你的职场对手14. 职场与人深交四步曲15. 解读职场“表情暴力”16. 倾听——职场中最不可忽视的竞争力”参考书目

<<生活中的心理诡计>>

章节摘录

第一辑 条条大道通爱情——爱情心理学 3. 心理学家总结的五种恋爱法 恰当地安排第一次约会其实根本算不上是一种技巧——只需运用一些经过科学检验的简单方法就能为自己的爱情赢得美好的开局。

一项由生理学家和心理学家联合开展的研究表明，遵循若干简单的原则就能够显著增加获得浪漫爱情的机会，下面就是科学家们总结的五种恋爱技巧，希望可以帮助天下每一位有情人尽快找到属于自己的那份爱情。

(一) 送秋波 任何一位风情万种的女性都很清楚这样一个事实：眼神是一种非常有效的情感表达手段。

心理学家们的研究也证明，眼神确实是一种非常有力的武器。

当两个陌生人相对而坐时，注视对方的眼睛远比注视对方身体的其他部位更容易产生亲近感。

不过，令科学家们感到惊奇的是，有两名接受测试的陌生人甚至准备在试验结束后便立即结婚！

精神学家们认为，这其实并没有什么神奇之处：当我们与某人相互注视时，大脑中与接收奖励信息有关的区域便会受到刺激，从而对对方产生好感。

由此得出的结论是：视觉上的联系可以孕育出某种奇迹，但是，还必须遵循必要的安全技巧——如果对方没有对你的眼神做出回应，那么你的追求行为可能就要面临受到责难的风险。

(二) 让身体“诉说”你的表情 经验表明，肢体语言与普通语言相比常常可以向对方传递更多的信息并表达出更为丰富的情感。

因此，如果你觉得自己的言语表达能力平平，那么在第一次约会时，你所说的话几乎不会培育出什么可以令人感到惊喜的成果。

根据研究人员的测算，在第一次约会时，留给对方的第一影响有55%取决于外表和肢体语言，有38%取决于讲话的技巧，而只有7%取决于说话的内容。

这就意味着，我们只需要借助一些简单的心理学方法（哪怕谈话的内容只涉及天气），就有可能赢得对方的爱慕。

为此，你的身体必须能够向对方传递一些暗含的积极信号。

首先需要注意的是：千万不要双臂交叉地站在对方面前；其次，效仿对方的姿势有助于使人体会到一种亲近感，心理学上有一个名词叫“像我效应”，指的就是人们都喜欢和自己相像的人。

除此之外，最好采取一些能够展现你成熟气质或温柔妩媚的方法，如果能找到一种使双方行动保持一致的方法，例如，同饮一杯饮料，同样也能取得不错的效果。

(三) 共同欢笑 爱情与欢笑总是相伴而行。

在人们传统上认为的那些会使男女间产生爱慕的因素中，幽默感总是占据着非常重要的位置。

共同体验欢笑会在陌生人之间营造出一种亲近感。

美国心理学家阿杜尔·阿隆和丹·达通曾进行过一项非常经典的试验。

他们让两个互不认识的陌生人共同开展一些游戏性质的活动，如学习跳舞。

期间，他们蒙上其中一方的眼睛，并且让另外一方衔住一根稻草（以阻碍其自由地讲话）。

虽然这两个人发出的声音显得有些愚蠢，但事实证明，爱情确实伴随着笑声出现了。

我们当然不可能在第一次约会时便蒙住女方的眼睛，但尝试着讲些笑话或者是看一些喜剧电影却是完全能做到的。

(四) 共同经历恐惧 没有什么能比极端的局面更容易使两个人走到一起。

紧张的状况有可能使你的生活发生重大转机。

研究表明，如果一个人在与别人会面时精神处于非常激动的状态，那就会大幅增加其获得浪漫感觉的机会。

这是由于，在惊慌、激动和爱慕之间存在着紧密的联系。

上世纪70年代开展的一项名为吊桥效应的试验中，心理学家阿杜尔·阿隆和丹·达通发现，如果一位男子在一座不停晃动的桥上会见女士，那么他会觉得对方更加性感和浪漫——其程度要明显高于在低矮且稳固的桥面上约会女性时所产生的感觉。

<<生活中的心理诡计>>

另一项试验也有着同工异曲之妙。

在试验中，使男性大学生在跑步之后，立刻观赏女大学生的自我介绍的视频录像，以检测男大学生的好感度。

结果，跑步时间较长的男大学生，较能强烈地感受到美女的魅力。

这并不是说非得将第一次约会的地点安排在某种非常极端的条件下。

其实，在我们现在所处的相对平稳安定的年代中，游乐场中的一次经历便有可能大幅增加我们体内肾上腺素的水平。

研究表明，相对于观看那些平淡无奇的影片，情侣们在共同观看完一部充满悬念或紧张气氛的影片后更容易激发起相互间的爱慕之情。

至于其中的原因，目前还没有人能解释清楚。

或许，因恐惧而导致的肾上腺素浓度增加起到了关键性的作用。

不过，这里还有一个小小的例外：紧张环境虽然会使那些原本就非常可爱的人显得更加招人喜欢，但其同样也会使那些并不可爱的人显得更加令人讨厌。

所以，约会前先做个自我判断吧。

（五）挑选合适的伴奏音乐 从某种意义上讲，那些从事前卫爵士乐演奏的乐手可能是这个世界上最不幸的一群人。

有心理学家的研究显示，轻柔且简单的音乐最有助于感情的发展。

试验表明，轻柔的音乐更容易使女性对男性产生好感，而爵士乐或者完全寂静的环境则有可能产生相反的效果。

同时，在第一次约会时还应避免去欣赏那些较为严肃的音乐会。

所以在约会前，不妨花一点心思和时间，挑选一些适合的音乐，可以让你在浪漫的乐曲声中，进入对方的心房。

4. 物以群分，爱以类聚 ——接近对方的喜好 我们经常听到这样一句话“物以类聚，人以群分”，意思是说同类的东西常聚在一起，志同道合的人相聚成群，反之就分开。

心理学认为，人们都喜欢那些和他们想法、言行一致的人，两个人的相似性和共通性越多，相互之间的关系也就越紧密。

相似性，是指双方对事物的看法、观念、价值观、性格等类似。

美国心理学家纽科姆曾在密执安大学作过一项实验，实验对象是十七名大学生。

实验者为他们免费提供住宿四个月，交换条件是要求他们定期接受谈话和测验。

在被试进入宿舍前先测定他们关于政治、经济、审美、社会福利等方面的态度和价值观以及他们的人格特征。

然后将那些态度、价值观和人格特征相似和不相似的学生混合安排在几个房间里一起生活四个月，四个月后定期测定他们对上述问题的看法和态度，让他们相互评定室内人，喜欢谁不喜欢谁。

实验结果表明，在相处的初期，空间距离的邻近性决定人际之间的吸引，到了后期相互吸引发生了变化，彼此间的态度和价值观越相似的人，相互间的吸引力越强。

心理学家的进一步研究还发现，只要对方和自己的态度相似，哪怕在其它方面有缺陷，同样也会对自己产生很大吸引力。

无独有偶，2007年，在一项针对国内不同地区所做的“夫妻性格影响婚姻”的网上调查中发现，在给出的二十八个各种特征中，很多夫妻竟然有二十七种显著相似，这在很大程度上支持了“相似者更容易相爱”的说法。

这样的两个实验可以给我们的爱情带来什么样的启示呢？

爱以类聚 （一）积极发现两人之间的相似性 人们在遇到自己喜欢的异性时肯定想接近对方，并与对方进行交谈，所谓“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，在我们还不了解对方时候，不仅聊天、搭讪的时机不好掌握，更难于向对方敞开心扉，一诉衷肠。

有不少人，抱着有缘无份这样的宿命观，眼睁睁地看着自己喜欢的那个人从身边溜走、错过，却束手无策，只是一味地感慨无奈。

调查发现，“感觉相近”是维持恋爱关系的首要条件之一。

<<生活中的心理诡计>>

所以，在这个时候，不妨通过多种方式和渠道寻找多种话题，从中发掘两个人的相似性和共通性。当找到相似点和共通点时，不妨马上用略带夸张地向对方宣告这个事实并尽量征得赞同。此后，双方的话题就可以集中到这些相似点和共通点上。

试想一下，如果有人告诉，你们两个人的生活方式、兴趣爱好、母校或出生地，甚至有一个与你外貌很相似或者同名的朋友或同学，你会不会对对方突然产生一种亲近感。研究发现，相似性和共通性得到确认的瞬间，将舒缓彼此的心理防线、产生一种“和自己一样”“和自己很像”的安全感，从而拉近两人之间的距离。

（二）用相似性促进爱情 找到双方的相似性，并使这些相似性得到对方的认可，在双方之间正式确立起来，就会在交谈中使对方产生安全感，这样一来，走向爱情的第一步已经成功地跨出去了。

此后，双方便能更积极主动地靠近彼此。

例如，在交谈中发现你们两个人都喜欢同样的娱乐明星、喜欢听同样类型的音乐、喜欢同一类型题材的影视剧或者同一个导演、演员，对方会很高兴地认识到你们两个人的“感觉相近”，这能给对方一种可以分享共同的情感和感动的安全感。

如果通过谈话，发现你们两个人有着共同的生活方式、相近或者相似的价值观，对方会认为你是可以共同策划、实现未来的人。

另外，你们能在衣、食、住、行方面找到共通点的话，对方就会更进一步确认，你是可以一起相互扶持生活一辈子的那个人。

相似点和共通点是成就爱情的基础，也是爱情的催化剂。

另外，人们不仅喜欢那些和他们想法一致的人，而且还喜欢那些和他们行为一致的人。

所以，微妙的模仿会产生出喜爱之情。

尤其那些最初就喜欢对方的人，更容易模仿对方。

心理学家指出，模仿能增进和谐，而对和谐的渴望也能增进模仿。

<<生活中的心理诡计>>

编辑推荐

亲爱的朋友，你的爱情如意吗？
你的婚姻和谐吗？
你的人际关系顺利吗？
你的工作业绩好吗？
你是不是已经遇到理想中的那个人，却因为不知道怎么接近他（她）而还在忍受单相思的痛苦？
.....你是不是正在为卜述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢？
你想运用心理学解决这些问题获得生活的幸福吗？
那么，《生活中的心理诡计》将是你的良师益友！

这本书分别从爱情、婚姻家庭、人际交往和职场这四个与每个人生活息息相关的方面解读心理学知识，并介绍一共改变各自网局的心理学技巧和方法，帮助读者利用心理学对自己的各方面生活加以改善。

在每个人的内心花园里，都躲藏着无数的神秘事物，倾听它们的声音，你便能了解人间的千姿百态，谙悉各种心理学知识和技巧，最终拼合成一幅色彩缤纷的图案。

读懂两性心理，照亮人生的幸福之路，深谙人际心理，细微处改变你的命运，看透职场心理，遇见心想事成的自己

<<生活中的心理诡计>>

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>