

<<一口气读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787811413946

10位ISBN编号：7811413949

出版时间：2011-10

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：王萍

页数：205

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>

## <<一口气读懂心理学>>

### 内容概要

有人戏言，当今世界有两件事最难办，一件是把自己的想法灌输到别人脑袋里；一件是把别人的钱放进自己的口袋里。

你的想法别人不接受，那是因为你不了解对方的心理；别人的钱你赚不到，那是因为你没有经济的头脑。

《一口气读懂心理学》将帮你读懂他人的心理，带你走进神秘的内心世界。

## <<一口气读懂心理学>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 自我成长

1. 踢猫效应：防止自己成为坏情绪的传染源
2. 沉没成本：不为失去的东西哭泣，放下才是最好的选择
3. 巴纳姆效应：算命先生为什么那么神？
  
4. 蝴蝶效应：不要忽视周遭的小细节
5. 情绪效应：坏情绪会带走你的健康
6. 钟摆病：管理自己的情绪很重要
7. 卡瑞尔万灵公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题
8. 补偿心理：化自卑为自信的人往往能获得成功
9. 自我认知：你能够清楚地认识自己吗？

10. 吞钩现象：要用积极的心态摆脱昔日的阴影

#### 第二章 人际交往

11. 首因效应：第一印象往往是最重要的
12. 近因效应：为什么“土别三日，刮目相看”？
  
13. 照镜子效应：你怎么看别人，别人就怎么看你
14. 尊重效应：尊重别人的人才能获得尊重
15. 托利得定理：容人之量很重要
16. 同理心：要站在对方的立场上考虑问题
17. 体貌效应：你习惯以貌取人吗？
  
18. 投射效应：不要用想当然的态度认识别人
19. 定型效应：不要带着成见看人
20. 视网膜效应：为什么他们和我一样？
  
21. 睡眠效应现象：印象是会随着时间改变的
22. 晕轮效应：不要以想当然的态度看人
23. 留面子效应：为什么人们愿意欣然付出？

#### 第三章 职场发展

24. 詹森效应：保持一颗平常心很重要
25. 墨菲法则：努力追求完美，不能完美时也不要苛求
26. 狗鱼效应：有竞争才有进步
27. 彼得原理：职位并非越高越好
28. 马蝇效应：每个人都需要一种鞭策力
29. 自我失败：你认为自己会失败，那么你一定会失败。
  
30. 士兵们是如何做出神奇的石头汤的？
  
31. 酝酿效应：为什么灵感总是不期而至呢？
  
32. 不值得定律：做事情要有侧重点

## <<一口气读懂心理学>>

- 33. 奥卡姆剃刀定律：化繁就简，抓住本质很重要
- 34. 懒蚂蚁效应：要做职场中不可替代的人
- 35. 社会促退定律：对于自己不太出色的事情，最好还是独自进行

### 第四章 管理决策

- 36. 激励的“倍增效应”：赞美胜过灵丹妙药
- 37. 三明治策略：批评之前和之后都要赞美对方
- 38. 啤酒效应：信息共享才能实现利益最大化
- 39. 苛希纳定律：企业管理要提高效率就要做到用最少的人做最多的事
- 40. 热炉法则：执法要严格，罪与罚要相符
- 41. 最大笨蛋理论：投机行为的关键是判断有无比自己更大的笨蛋
- 42. 多米诺骨牌效应：小细节往往能造成大损伤，防微杜渐很重要
- 43. 雁阵效应：团队的成功需要领头雁，也需要成员之间的相互配合
- 44. 破窗理论：你必须懂得适时修正和补救问题
- 45. 男女搭配干活不累效应：工作中应该注意男女的搭配比例
- 46. 布里丹毛驴效应：及时决策很重要

### 第五章 销售策略

- 47. 自己人效应：找到彼此的共同点更容易亲近
- 48. 心理定式：打破你的思维定势
- 49. 冷热水效应：目标要低于期望值
- 50. 竞争优势心理效应：恶性竞争不如双赢
- 51. 熟人链效应：原来他是朋友的朋友
- 52. 直觉决策：冷静分析很重要
- 53. 凡勃伦效应心理：奢侈品为什么会让人趋之若鹜？

- 54. 自我设限：想要成功，就不能为自己设限
- 55. 名人效应：名人可能会给你带来销售奇迹

### 第六章 人生规划

- 56. 登门槛效应：大目标要从小目标开始
- 57. 青蛙效应：生活要有危机感，不进则退
- 58. 杰奎斯法则：不要试图解决所有的问题
- 59. 路径依赖：惯性是一种可怕的力量
- 60. 梦想法则：坚持就会最终实现你的梦想
- 61. 手表定律：选择太多，反而难以找到正确的道路
- 62. 虚假一致偏差：南瓜比宝马更珍贵吗？
- 63. 80/20法则：把时间和精力放在最重要的事情上往往能事半功倍
- 64. 马太效应：使自己的优势得到最大的发挥，出名要趁早，成功也要趁早
- 65. 彼得·潘综合征：心智成熟是生活幸福的必要条件
- 66. 幸福递减率：努力之后的成果更容易让人获得幸福
- 67. 毛毛虫效应：换个目标和方式会有另一方天地

### 第七章 社会家庭

- 68. 安慰剂效应：精神安慰也能治病
- 69. 心理性肥胖：减肥不但要控制食欲，改变心态更重要。
- 70. 离退休综合征：离退休老年人要调整好自己的心态
- 71. 幸福误区：幸福不是用来比较的
- 72. 旁观者效应：为什么旁观者众多，“见死不救”的事件却频频发生？

## <<一口气读懂心理学>>

- 73. 狄德罗效应：知足才能常乐
- 74. 从众心理：人云亦云可能会造成可怕的后果
- 75. 传播扭曲效应：要警惕消息是否失真
- 76. 奥卡姆剃刀：非必要的东西就要剔除
- 77. 更年期遭遇青春期：互相体谅很重要
- 78. 格雷欣法则：为什么会有优淘劣胜现象？

### 第八章 爱情婚姻

- 79. 心理饱和：生活中要多一些新鲜感
- 80. 失恋综合征：失恋后要调整好自己的心态
- 81. 三分之一效应：最好的一定不是最初的吗？
  
- 82. 人际吸引的相悦规律：因为他爱我，所以我爱她
- 83. 罗密欧与朱丽叶效应：为什么父母越干涉，恋人们爱得越深？
  
- 84. 异性恐惧症：用积极的态度面对异性
- 85. 避雷针效应：沟通和交流很重要
- 86. 斯德哥尔摩综合征：被绑架者为何会爱上绑匪？

### 第九章 子女教育

- 87. 蔡戈尼效应：为什么你会常常欲罢不能？
  
- 88. 心理暗示：心理诱导比直接命令更有效
- 89. 过度理由效应：内部原因才是根本原因
- 90. 培哥效应：为什么有些人记忆力超棒？
  
- 91. 情商：情商比智商更重要
- 92. 习得性无助感：成功和肯定对孩子很重要
- 93. 空白效应：为什么唠叨往往会毫无作用？
  
- 94. 皮格马利翁效应：赞美比批评更能让人进步
- 95. 超限效应：教育过度只会让孩子产生逆反心理
- 96. 太阳效应：诱导比强迫更容易起到好的效果
- 97. 求败心理：自我欣赏很重要
- 98. 禁果效应：为什么潘多拉会打开盒子？
  
- 99. 罗森塔尔效应：说你行，你就行，不行也行

## 章节摘录

如：(1) 帽子，(2) 眼镜，(3) 围巾，(4) 衣服，(5) 腰带，(6) 裤子……熟练地记下来，做到一说(3)就很快地联想到围巾，一说(6)就联想到裤子。

把这些编码固定下来，然后通过联想与必须记忆的材料相连接。

比如，要求你记住这样几个词：(1) 大象，(2) 打气，(3) 洗澡，(4) 电风扇，(5) 自行车，(6) 水……这样你就可以把大象与固定编码的第一号“帽子”联系起来，联想到大象鼻尖上戴了一顶帽子。

要记第六个词“水”时，把它与裤子产生联想，想想水把裤子弄湿了。

通过这样的编码联想，记起来就不困难了。

因为在联想时，我们有意识地把联想的事物放大，表象清晰而且奇特。

例如，要记第四个词——电风扇，电风扇与衣服发生联想时，如果表象是电风扇吹开了衣服，就很一般，但如果想成电风扇穿了一件羽绒衣服时，就非常奇特，而且令人感到惊讶。

通过这样一对一的联想，就能记住这些词，而且比较深刻。

在一个电视节目中，曾有人做过所谓“奇特”的记忆表演。

一般都是在舞台上立一块黑板，然后随意让观众说出一些词语、数字、节目名称、公式、外语单词等，并按序写在黑板上。

表演者在这一过程中不看黑板，但他却能根据观众的要求准确地讲出其中的任意一项内容，甚至还能把全部内容倒背出来。

这种表演看起来十分神奇，其实只不过是运用了“培哥记忆术”，产生了“培哥效应”罢了。

在心理学上，“培哥效应”类似于“组块效应”。

有心理学家做过这样一个实验，假如让被试者面对着摆有24个棋子的棋盘看5秒钟，然后在另一个棋盘上重建这个阵势，如果原棋盘上24个棋子是随机摆设的，则所有被试者重建作业的成绩大致相同；如果原棋盘上的24个棋子被摆成一个棋局，被试者重建的成绩则大不相同，而且下棋高手要比初学下棋的人成绩高出一到两倍。

语言学家帕尔默也曾提出“整体记忆一个特定的链条要比逐个记忆单个链节快得多”的论点。

他讲了一个有趣的故事，一个不会法语的英国人不得不去法国偏远的乡村旅行，而且没有人给他做翻译。

临行前他找到语言学家寻求语言学方面的指导，语言学家表示所能给的指导就是“把日常使用的整体单词背诵下来”。

“字词优势效应”实验表明：当字母处于一个有意义的单词环境中时，它有可能被快速知觉。

……

编辑推荐

踢猫效应：防止自己成为坏情绪的传染源      沉没成本：不为失去的东西哭泣      巴纳姆效应：  
算命先生为什么那么神？  
卡瑞尔万灵公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题      近因效应：为什么“士别三日，  
刮目相看”？  
墨菲法则：努力追求完美，不能完美时也不要苛求      彼得原理：职位并非越高越好      奥卡姆  
剃刀定律：化繁就简，抓住本质很重要      社会促退定律：对于自己不太出色的事情，最好还是独自  
进行      热炉法则：执法要严格，罪与罚要相符      .....

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>