

<<有關心理的100個現象>>

图书基本信息

书名：<<有關心理的100個現象>>

13位ISBN编号：9789866260216

10位ISBN编号：9866260216

出版时间：2010-10-4

出版时间：驿站文化

作者：杨明华

页数：240

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>

<<有關心理的100個現象>>

前言

前言 心理學是幫助人們瞭解自身，洞察人生、解釋行為的一門實用科學。從古至今，認識自我都是一個重要話題。

在古希臘阿波羅先知所在地 阿波羅神殿裡，刻著一句雋永的箴言：「人，認識你自己。」當然，認識自我並不是一件輕而易舉的事情；古希臘聖人泰勒斯認為，人活在這個世界上最困難的事情就是認識自己。

事實上，人認清自己既困難亦容易，要想獲得對自己清醒、客觀的認識，不僅需要自身的勇氣和決心，還需要一定的專業知識素養。

眾所周知，人的心理活動千變萬化，既豐富多樣，又複雜隱蔽，使得人的心理現象成為一個極為深奧和奇妙的領域。

不過，雖然人的心理是複雜而難以揣摩的，但是具備一定的心理常識後，即可對熟悉的心理現象做出科學的分析，揭開玄妙人們心理的神秘面紗。

心理常識與人們的日常生活息息相關。

人的行為和決策背後往往蘊涵一定的心理動機。

不同性別、年齡、職業的人，都無一例外可以有效地利用心理學相關知識為自己服務。

譬如，運用心理學知識，有效地疏導自己的負面情緒，坦然面對人生中的心理危機，保持健康的心理狀態；商家分析顧客消費心理，制定有針對性的行銷策略；教師要瞭解教育心理學，以對不同的學生因材施教；學生用心理常識化解成長過程中遇到的問題和困惑，健康快樂地成長等。

心理學知識是如此有用工具，你一定迫不及待地走進心理學的世界吧？

本書選取了心理學領域諸多精華的內容，涉及自我意識、情緒、人格、挫折、人際關係等方面與心理健康的關係，既包含如感覺這樣的個體心理學內容，也包括思維定勢等群體心理學內容，有效地把心理學的科學性和實用性結合起來。

在行文方式上，本書並不是以教科書般地闡述心理學知識，而是以深入淺出、通俗易懂的文字，將深奧的心理學概念和原理呈現於家喻戶曉的故事或人人都有過的體驗中。

本書是專為方便廣大中學生朋友閱讀的書，同時也是提供給時刻關注他們成長及教育的家長和老師們的重要參考書。

翻開本書的時候，或許你已經對心理學知識有所瞭解，或許你還知之甚少。

先考考你幾個心理常識問題：你知道畢馬龍效應是如何運作的？

什麼是情感宣洩定律？

錯覺是怎麼產生的？

你知道人的氣質分為哪些類型嗎？

大腦是如何記憶的？

什麼是人際交往中的留面子效應？

本書中將涉及到許多諸如此類的有趣話題。

隨著生活節奏加快，社會競爭越來越激烈，青少年在成長過程中要面對的心理壓力也隨之加大，心理不適、心理失衡以及心理挫折感等時有發生。

學習和掌握心理常識的智慧，可以幫助青少年樹立積極的心靈座標和行動指南，在健康快樂成長的同時，更快更穩地到達成功的彼岸。

讓我們跟隨此書，開始心靈探索之旅，在更瞭解自我後更加從容地生活。

<<有關心理的100個現象>>

內容概要

心理學是幫助人們瞭解自身，洞察人生、解釋行為的一門實用科學。

從古至今，認識自我都是一個重要話題。

在古希臘阿波羅先知所在地——阿波羅神殿裡，刻著一句雋永的箴言：「人，認識你自己。

」當然，認識自我並不是一件輕而易舉的事情；古希臘聖人泰勒斯認為，人活在這個世界上最困難的事情就是認識自己。

心理常識與人們的日常生活息息相關。

人的行為和決策背後往往蘊涵一定的心理動機。

不同性別、年齡、職業的人，都無一例外可以有效地利用心理學相關知識為自己服務。

譬如，運用心理學知識，有效地疏導自己的負面情緒，坦然面對人生中的心理危機，保持健康的心理狀態；商家分析顧客消費心理，制定有針對性的行銷策略；教師要瞭解教育心理學，以對不同的學生因材施教；學生用心理常識化解成長過程中遇到的問題和困惑，健康快樂地成長等。

你知道畢馬龍效應是如何運作的？

什麼是情感宣洩定律？

錯覺是怎麼產生的？

你知道人的氣質分為哪些類型嗎？

大腦是如何記憶的？

什麼是人際交往中的留面子效應？

和本書一起去探險吧！

<<有關心理的100個現象>>

作者簡介

中文系博士，研究中國古典文學。
出版圖書多部，題材多樣。
並希望能在文字的領域走得更深更遠。
著有《有關文化的100個素養》、《有關歷史的100個故事》、《有關環保的100個知識》、《有關地理的100個知識》。

<<有關心理的100個現象>>

書籍目錄

前言1.正視自己：自我意識2.遠離巴南效應3.跟著「感覺」走4.知覺的奧秘5.以假亂真的錯覺6.培養注意力7.大腦如何記憶8.跳出思維定式9.遺忘進程規律10.轉瞬即逝的靈感11.插上「想像」的翅膀12.幻想、理想與空想13.五彩斑斕的夢14.需要層次理論15.神奇的期待效應16.暈輪效應的迷宮17.有趣的投射效應18.認知失調19.記憶偏差20.智力商數21.情緒智商的意義22.多變的情緒23.情急生智的應激反應24.克服恐懼心理25.磨礪堅強的意志26.抑鬱症及預防27.抱怨，不如改變28.保持良好的心境29.掌握激情尺度30.消除緊張情緒31.衝動惹禍端32.叛逆情結33.情緒共鳴34.酸葡萄效應35.美感的本質36.走出焦慮的陰影37.禁果效應38.興趣是最好的老師39.甜蜜的愛情40.亞健康狀態41.個性的特點42.氣質的類型及特徵43.血型與氣質44.性格的界定45.培養樂觀的性格46.內向與外向性格47.獨立與順從性格48.飲食與性格49.豁達寬容地待人50.堅持就是勝利51.以他人為鏡52.交往的心理保健功能53.同理萬歲54.人不可貌相55.人以群分56.互補性需要57.遠親不如近鄰58.男女有別59.用心交流60.刻板印象61.從眾心理62.微笑的妙用63.以誠相待64.幽默化尷尬65.感恩與回報66.心理距離67.禮尚往來68.登門檻效應69.仰慕才華70.自信散發魅力71.保持身心健康72.勇敢地面對挫折73.合理宣洩不良情緒74.克服怯場心理75.控制壞脾氣76.虛榮不可取77.角色困惑及處理78.神經衰弱及治療79.人格障礙80.精神病概述81.心理諮詢82.催眠療法83.厭食症與異食癖84.習得無助感85.恐懼及克服86.巧用鯰魚效應87.態度決定一切88.蝴蝶效應89.謙虛忍讓是美德90.「比較」讓人不快樂91.利人利己92.化解心理衝突93.謠言的心理分析94.瓦倫達效應95.天生的完成欲96.破窗理論97.責任分散心理98.逆向思考99.常勝的秘訣100.尾數定價策略

<<有關心理的100個現象>>

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>