

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

图书基本信息

书名：<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

13位ISBN编号：9789866714627

10位ISBN编号：9866714624

出版时间：2008-12

出版时间：海鴿文化出版圖書有限公司

作者：朱彤

页数：288

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>

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

內容概要

「心理學」隱藏在生活的表象之下，卻永遠支配人們的行為！

心理學是一門與日常生活緊密相關的學科。

日常生活、工作中的許多現象，背後都受到心理學規律的支配，只不過不被我們注意和瞭解；人的行為背後也往往具有深層的心理奧秘，甚至當事人自己也未必知道。

有一些心理學規律，可以幫助我們更好的處事為人，但是我們卻不一定可以將它們總結出來。

本書有三個功能：幫助我們瞭解自己，包括認知、個性、情感、生理等方面；幫助我們更好的處世，因為它為我們提供人際交往的規律和技巧；幫助我們更深的認識社會，瞭解人類處在群體和社會中的心理規律。

拆穿行為背後的動機，原來「心理學」這麼簡單！

本書是一本心理學的入門讀物，它不同於心理學理論著作的深奧晦澀，它對有趣味的故事和生活中司空見慣的現象，用深入淺出的心理學理論來闡釋，使讀者在輕鬆、愉悅的閱讀中，瞭解許多心理學的基本知識。

本書可以幫你瞭解日常現象背後的心理學原因，給你提供一些有利於自己的為人處世方面的心理學原則，並且使你對生活的觀察，從此增加一個心理學的角度！

打開這本書，仔細閱讀它，你將不用繼續在黑暗中摸索前進的方向，你將不會在錯綜複雜的人性叢林中迷失自己，你將領略近一個多世紀以來，最蓬勃發展的科學分支 - - 心理學 - - 的智慧魅力，你將瞭解支配人類社會和人類行為的黃金法則，最重要的是，你和你的命運也將隨之改變。

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

作者簡介

朱彤 心理學研究所講師，從事過記者、編輯、經營企劃、成功學培訓等工作，曾經任職HILTON HOTEL（希爾頓飯店）市場調查研究員，現在專職於成功心理學、教育心理學、消費心理學的研究工作，並且為個人提供職業規劃諮詢，也為媒體撰寫專欄文章和評論。

其著作有：《日常生活中的心理學》、《父母教子語言藝術》、《耶魯領袖訓練大講義》、《骷髏會精神》、《新職業風暴》、《青年管理者必讀的101個哲理》等書，深受讀者好評。

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

書籍目錄

序言：一本書的力量
心理暗示定律
思維僵化定律
光環定律
適度選擇定律
控制錯覺定律
醞釀靈感定律
大小刺激定律
角色深化定律
時間錯覺定律
陌生時長定律
兩頭快中間慢定律
注意選擇性定律
注意力經濟定律
記憶系統性定律
感官協同定律
記憶選擇性定律
瞭解自己定律
自我寬恕定律
需求發展定律
態度重要性定律
尊重需求定律
挑戰自我定律
挫折必然性定律
目標定律
目標適度定律
得寸進尺定律
動機適度定律
競爭優勢定律
配套定律
道德動機定律
情感宣洩定律
禁果定律
急中生智定律
空虛寂寞定律
厭惡防衛定律
當頭棒喝定律
金錢破壞興趣定律
情緒共鳴定律
好心情樂助人定律
物極必反定律
情緒轉移定律
酸葡萄甜檸檬定律
身體語言定律
感覺剝奪定律
心身疾病定律
疼痛麻木定律
心理疲勞定律
感覺適應定律
眼不見為淨定律
成癮定律
運動健全性格定律
擁擠定律
顏色定律
天氣定律
噪音定律
自我曝露定律
互惠定律
投射定律
首因定律
近因定律
相似定律
互補定律
相互吸引定律
皮格馬利翁定律
以貌取人定律
鄰里定律
情感與理性
宣傳定律
單面和雙面宣傳定律
心理控制定律
交往適度定律
欲揚先抑定律
情感征服定律
換位思考定律
討厭完美定律
異性定律
權威定律
冷漠旁觀定律
社會感染定律
社會懈怠定律
小世界定律
破窗定律
社會角色
規範定律
社會角色轉換定律
權力膨脹定律

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

章節摘錄

拆穿行為背後的動機，原來「心理學」這麼簡單！
它隱藏在生活的表象之下，卻永遠支配人們的行為！
為什麼葡萄是酸的，檸檬卻是甜的？
為什麼完美的人不如有缺點的人可愛？
為什麼對別人先否定後肯定，最容易給人好感？
為什麼人際交往中，對別人太好，會對我們不利？
為什麼做喜歡的事如果收到物質獎勵，會降低做這件事的興趣？
為什麼當別人答應你的小要求，就比較容易答應你後面的大要求？

…… 酸葡萄甜檸檬定律 人們有一種自我安慰的心理機制，認為得不到的是不好的，得到的是好的。

《伊索寓言》中，有一個家喻戶曉的故事，說的是一隻饑餓的狐狸路過樹林，看見架子上掛著一串串葡萄，垂涎欲滴，可是卻摘不到，只好悻悻離開，抱怨著：「葡萄是酸的。」

在西方，這個故事甚至被引入詞典，短語sour grapes（酸葡萄心理）就是來自於此：得不到的就說不好。

心理學中也借用這個術語，用來解釋人類心理防衛的一種機制——合理化的自我安慰。

與「酸葡萄」心態相對應，還有一種心態被稱為「甜檸檬」心態，它指的是人們對得到的東西，儘管不喜歡或不滿意，也堅持認為是好的。

例如，你買了一套衣服，回來後覺得價錢太貴，顏色也不如意。

但是你和別人說起時，你可能會強調這是今年最流行的款式，即使價格貴一點也值得。

心理學上有一個實驗，本來是為了研究「每個人對事情的興趣，是否影響到工作效率」，但是卻間接證明「酸葡萄甜檸檬定律」的存在。

心理學家招募一批大學生做一些枯燥乏味的工作，其中一件事是把一大把湯匙裝進一個盤子，再一根根的拿出來，然後再放進去，耗費半個小時。

還有一件是轉動計分板上的四十八個木釘，每根順時針轉四分之一圈，再轉回去，也是耗費半個小時。

工作完成之後，再分別給予他們一美元或二十美元的獎勵，並且要求他們告訴下一個做實驗的人，這個工作十分有趣。

奇怪的是，結果發現與一般的預期相反，得到一美元獎勵的人，反而認為工作比較有趣。

這個實驗似乎證明，人們對已經發生的不好的事情，傾向於透過自我安慰、自我欺騙，把它的不愉快減輕。

過去，這種明顯的自欺欺人心理，成為人們的笑談，遭到否定、批判。

但是，今天的心理學家認為，適度的精神勝利法在心理健康方面是非常有價值的。

對於相同一件事，如果我們從不同的角度看，結論就會不盡相同，心情也會不一樣。

現實生活中，幾乎所有事都存在積極性和消極性，當你遇到不如意的事，如果只看到消極的一面，心情就會低落、鬱悶。

這時，如果換個角度，從積極的一面去看，說不定可以轉變你的心情。

例如，當你感冒時，與其為一時的痛苦而煩惱，不如想一想，感冒可以使免疫力提高；當你遇到挫折時，應該看到失敗是成功的前奏，「塞翁失馬，焉知非福？」

從失敗中吸取教訓也是一種收穫；遇到倒楣事時，你可以想一想那些比自己更不幸的人…… 有一次，美國前總統羅斯福家中被偷，他的朋友寫信安慰他。

他在回信中說：「謝謝你寫信安慰我，我現在很平安。」

感謝上帝，因為小偷偷的是我的東西，沒有傷害我的生命；小偷只偷去我部份東西，而不是全部；最值得慶幸的是：做小偷的是他，而不是我。

凡事換一個角度看，事情就會顯得不一樣。

當然，如果事情還有改變的餘地，我們就不要自我安慰，而是要面對現實，主動改變現狀。

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

編輯推薦

本書特色 「心理學」隱藏在生活的表象之下，卻永遠支配人們的行為！

心理學是一門與日常生活緊密相關的學科。

日常生活、工作中的許多現象，背後都受到心理學規律的支配，只不過不被我們注意和瞭解；人的行為背後也往往具有深層的心理奧秘，甚至當事人自己也未必知道。

有一些心理學規律，可以幫助我們更好的處事為人，但是我們卻不一定可以將它們總結出來。

本書有三個功能：幫助我們瞭解自己，包括認知、個性、情感、生理等方面；幫助我們更好的處世，因為它為我們提供人際交往的規律和技巧；幫助我們更深的認識社會，瞭解人類處在群體和社會中的心理規律。

拆穿行為背後的動機，原來「心理學」這麼簡單！

本書是一本心理學的入門讀物，它不同於心理學理論著作的深奧晦澀，它對有趣味的故事和生活中司空見慣的現象，用深入淺出的心理學理論來闡釋，使讀者在輕鬆、愉悅的閱讀中，瞭解許多心理學的基本知識。

本書可以幫你瞭解日常現象背後的心理學原因，給你提供一些有利於自己的為人處世方面的心理學原則，並且使你對生活的觀察，從此增加一個心理學的角度！

打開這本書，仔細閱讀它，你將不用繼續在黑暗中摸索前進的方向，你將不會在錯綜複雜的人性叢林中迷失自己，你將領略近一個多世紀以來，最蓬勃發展的科學分支——心理學——的智慧魅力，你將瞭解支配人類社會和人類行為的黃金法則，最重要的是，你和你的命運也將隨之改變。

<<酸葡萄甜檸檬心理學>>

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>