

<<心理學家教你59秒變A咖>>

图书基本信息

书名：<<心理學家教你59秒變A咖>>

13位ISBN编号：9789866858925

10位ISBN编号：9866858928

出版时间：2009

出版公司：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：李察·韋斯曼 Wiseman, Richard

译者：洪慧芳

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>

<<心理學家教你59秒變A咖>>

內容概要

想要生活更快樂嗎？
想要減肥嗎？
想要贏得愛情嗎？

暢銷書《怪咖心理學》的作者 - - 怪咖博士又出新招了！

這次，他從眾多的行為科學領域，蒐集了數百份研究結果，找出可以讓你迅速改變的新科學方法，讓幸福立刻速成。

多年來，大師、教練與激勵演說家力勸大家改變想法與行為以改善生活，但研究人員發現，他們提倡的技巧大多徒勞無功。

那種自我暗示的「想像練習」，反而常常容易產生適得其反的效果，想讓自己「覺得很快樂」可能讓人滿腦子都是負面的想法。

集體腦力激盪產生的點子，反而比獨自思考得到的點子還少，也比較沒有創意。

培養強烈自尊心往往無法擔保成功.....。

更何況，那些的確有效的技巧通常曠日費時，也難以持之以恆。

不過，科學家最近發現，改變不見得一定要有挑戰性。

數百種研究的結果顯示，我們可能開發出效果好、執行不需59秒，而且經科學證實可行的技巧。

從心情到記憶、說服到拖延、復原力到關係，這種創新的方法可以幫大家在幾分鐘內就達成目標與抱負，不需要好幾個月。

《怪咖心理學》作者、英國著名心理學家李察·韋斯曼，他從各種不同的行為科學領域，蒐集了數百份實驗研究結果，開發出真正能讓你迅速改變的新科學，而且簡單可行。

從心情變好到記憶增加，從加強說服到洞悉人性，甚至可以幫助你降低血壓，有效減肥以及贏得愛情。

只要59秒，照著書上的指示做，就可以讓你找到幸福，煥然一新：
科學理論 + 59秒神奇TRICKS = 瞬間改變！

光是躺下來就增加10%的創意
把鉛筆放在嘴上就讓你快樂許多
光想著上健身房就幫你維持均勻體態
輕輕碰觸異性的手臂，就讓對方喜歡你的可能性提高51%
光是兩臂交叉就幫你堅持完成辛苦的任務
此外，作者還在書中，把時下一些自我激勵術或自我成長的迷思，用科學方法一一驗證，發現許多謬誤跟迷思，例如：

<<心理學家教你59秒變A咖>>

科學家幫你一一驗證，你以為可以自我激勵的作法，其實會有反效果！

壓抑負面想法反而更有可能讓人覺得悲慘，而不是減少哀傷。

和沒有受過專業訓練的朋友分享創痛，心情反而越來越糟。

減肥的人一直想著別吃巧克力，反而會吃得更多。

讓孩子去做他們喜歡的事，又給予獎勵，反而會減少他們的興致跟動力。

買一台最先進的iPOD或是大螢幕電視能讓人快樂？結果會大失所望。

當你講別人的八卦時，聆聽者反而把你跟這些負面特質聯想在一起。

<<心理學家教你59秒變A咖>>

作者簡介

<<心理學家教你59秒變A咖>>

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>