

《一定要懂心理学》

图书基本信息

书名：《一定要懂心理学》

13位ISBN编号：9787538857825

10位ISBN编号：7538857826

出版时间：2008-10

出版社：黑龙江科技

作者：邢群麟//杨英

页数：468

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一定要懂心理学》

内容概要

《一定要懂心理学》探讨了心理学在社会生活中的重要意义和对人的行为的影响作用，介绍了心理学的基本知识及其在各个领域的应用，帮助广大读者提高对心理学的认识和重视，学习、掌握心理学这门重要的实用科学。我们可以用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，解决疑难问题，处理复杂的人际关系，创造良好的学习、工作、生活、交际情境，提高效能，更快地走向成功。

生活中，常常有这样一些令人费解的现象：管理者身体力行，然而难以获得下属的信赖支持，效率低下；教师在课堂上滔滔不绝，然而一些学生始终成绩平平，教学质量难以提高；某员工兢兢业业地努力工作，却面临着职场危机；投资者认为选择了获利的股票，结果损失惨重；有的商品标价越高越好卖。其实，日常生活中的许多现象，背后都包含着一些心理学规律，一些人生的疑难问题，都需要运用心理学去解决。

《一定要懂心理学》

书籍目录

绪论 无处不在的心理学 什么是心理学 心理学与生活密切相关 心理学有什么用第1章 成功要懂心理学 正确地认识自己 心理图像能创造奇迹 兴趣在哪里，成功就在哪里 给自己注入“积极基因” 以积极的态度对待失败 潜意识中蕴藏着无穷的宝藏 不要自我设限 信念缔造奇迹 成功来自自信 成功从喜欢自己开始第2章 教育要懂心理学 有奶不是娘 宽容比惩罚更有力量 每个孩子都可能是天才 人的注意是有限的 配套效应的妙用 学会赞美你的孩子 奖励要讲究策略 拯救孩子的习得性无助 “三明治”式的批评教育 奇怪的“第10名”现象 中止讲解有助学生记忆 给孩子留点“布白”第3章 学习要懂心理学 神奇的7±2法则 系列位置效应 解密过目不忘 艾宾浩斯遗忘曲线 学习中的“高原现象” 突破思维定式 走出“詹森效应”的怪圈 回忆的最佳环境是记忆时的地点 好记性不如烂笔头第4章 人际交往要懂心理学 打造良好的第一印象 距离产生美 人不可貌相 战胜交往中的“约拿情结” 将心比心出奇效 适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度 人与人之间的跷跷板 心情好时更能助人为乐第5章 职场生存要懂心理学 初涉职场的心理准备和角色转换 初入职场走好第1步 大学生与上班恐惧症 办公室心理换位的应用 当心办公室心理污染 谨防成功后的抑郁症 当心“假期综合征” 提防“精英综合征” 越过“职场休克期” 跳槽与“应激反应综合征” 打造良好的职场人际关系 摆脱来自职场的压力第6章 谈判要懂心理学 了解你的对手 如何洞察对手的心理 眼神的巧妙运用 察言观色，看穿对手 体态语折射人的心理 识别对方的谎言 小动作会泄露秘密 交换名片中的心理学 警惕谈判中的心理战 谈判中让步的艺术 巧解谈判中的僵局 如何面对婚外恋 离婚的原因及带来的心理冲击 离婚后的心理调适 再婚的心理准备 再婚的不良心理及调适第12章 性爱要懂心理学 新婚之夜的男女性心理 男性的性恐惧心理 女性令丈夫烦恼的4种性心理 阻碍性高潮的心理因素 性冷淡的心理成因 破坏性生活的心理误区 百变性感击败“科妮基现象” 再婚后的性心理调适第13章 饮食、美容要懂心理学 饮食喜好与人的心理 饮食结构与犯罪心理 饮食习惯与人的性格 儿童饮食不当容易引发心理疾病 饮食与情绪 合理的饮食可缓解心理压力 性格缺陷者的饮食处方 职业与饮食心理 心理与美容 心理美容与形体美容 心理美容与健康 心理美容的意义 学会心理美容第14章 健康要懂心理学 健康要懂心理学 身体健康与心理健康密切相关 心理因素影响人体健康 压力对身心健康的影响 学会给自己减压 情绪与健康密切相关 合理宣泄有助于健康 想哭就哭出来吧 走出抑郁的阴云 警惕情绪中的“蝴蝶效应” 抛开消极心态 心理健康的维护 心理健康自测第15章 特异行为、小良嗜好的心理透视 孩子吃手指的背后 吸烟成瘾的心理解读 饮酒者的心痕 疯狂购物也是病 吸毒者的心理剖析 解析网络成瘾 开灯睡眠的心理成因 抑制不住的恐慌 “乘车恐惧症”的心理治疗 “摩擦癖”与心理的连线 畸形心理下的“恋物癖” 心理饥饿引发“暴食症” “强迫症”引发反复的强迫性行为 神秘的“社交恐惧症”第16章 经典心理学效应解读 暗示效应 从众效应 禁果效应 马太效应 名人效应 权威效应 晕轮效应 安慰剂效应 刻板效应 首因效应与近因效应 投射效应 噪音效应 巴纳姆效应 旁观者效应 破窗效应 心理摆效应 亡斧疑邻效应 视网膜效应 边际效用与递减效应 贝尔效应与戴维现象

第1章 成功要懂心理学 日常生活中，我常常对别人说：“祝你心想事成！”可是你知道吗？“心想事成”是有科学依据的。心理学家指出，如果你要完成一件事情，你必须首先在内心认识这个事物，然后才能着手去完成它。当你在内心里“看到”一个事物时，你的内在“创造性机制”就会自动把任务承担起来，其完成这项工作的成效要远远胜过你有意识的努力或者“意志力”（可称为“超意志力”）。因此，在做一件事情时，不要过分地用有意识的努力或钢铁般的意志力去施加影响，也不要过分担心，总是疑心自己所做的一切的正确性。应当放松神经，不要用紧张的力量来“干这件事”，而要在心里想着你真正要达到的目标，然后“让”你的创造性成功机制来承担任务。心里想着你要达到的目标，最终将迫使你运用“积极思维”。这样，你就能“心想事成”。但是你并不能因为心里想着“干这件事”而分心或停止工作，你的努力要用来驱使你向目标前进，而不是使你纠缠在无谓的心理冲突之中。

“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。”哈利·爱默生·佛斯迪克博士说，“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望获得什么成就，做一个什么样的人——作为开端。”

为什么“心想事成”会实现呢？这是由于神经系统无法区分实际的经验和生动想象得出的经验，因而心理的图像便给我们提供了一个实践机会，让我们可以通过想象把新的方法“付诸实践”。如果我们正想象自己以某种方式行事，实际上你也几乎就是那样做的。心理图像可以为我们提供一个实践的机会，让我们的行为能日趋完善。……

《一定要懂心理学》

编辑推荐

掌握并运用心理学，了解自己、读懂他人、透视社会，各种疑难复杂问题会迎刃而解，事半功倍，让你更快地走向成功。——德国心理学家歌克 人性的提高，这就是心理学。——德国心理学家歌克 心理学的唯一工作是了解普遍的人类心·智状况。——德国心理学家 冯特 心理学的任务在于发现刺激与反应之间的规律性联系，从而达到预测和控制行为的目的。——美国心理学家斯金纳 教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。——前苏联教育家 苏霍姆林斯基

《一定要懂心理学》

精彩短评

1、简单的语言 能让你正确的端正世界观 价值观

《一定要懂心理学》

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：www.tushu000.com