

《心理学一本通》

图书基本信息

书名：《心理学一本通》

13位ISBN编号：9787119075464

10位ISBN编号：7119075462

出版时间：2012-5

出版社：外文

作者：林志贤 编

页数：430

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

《心理学一本通》

内容概要

《心理学一本通》全面解读了心理学的概况，以及心理学在现实生活中运用。文章用通俗易懂的语言，系统而又科学地对心理学的历史、生活中常见的现象以及心理学的基本概念和规律进行了系统而深入浅出的讲解，并通过大量的生活案例，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用。通过《心理学一本通》，读者可以轻松、快速地学习、掌握心理学的基本知识和原理，提高对社会和生活的认识水平，学会像心理学家一样解读自己的心理。用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，从而解决生活中的各种难题。

书籍目录

第一篇 走进心理学——揭开心理学的神秘面纱第一章 心理学概述 “神秘”的心理现象 到底什么是心理学 心理学在日常生活中的应用 心理学的诞生及学科建立 心理学的主要流派第二章 经典心理学定律的解读 韦奇定律 墨菲定律 手表定律 相悦定律 示弱定律 细节定律 相关定律 洛克定律 布朗定律 倾听定律 蘑菇定律 互补定律 不值得定律 非理性定律 投其所好定律 雪中送炭定律 酒与污水定律 交往适度定律 角色置换定律 欲扬先抑定律 自我批评定律 自我暴露定律 互惠关系定律 以貌取人定律 达维多夫定律 以人为师定律第三章 常见的心理学效应 破窗效应 暗示效应 标签效应 泡菜效应 马太效应 贝尔效应 马蝇效应 激将效应 名片效应 安慰剂效应 首因效应 投射效应 晕轮效应 酸葡萄效应 巴纳姆效应 毛毛虫效应 蔡戈尼效应 刻板效应 思维定式效应 齐加尼克效应 皮格马利翁效应第二篇 生活中的心理学——心理学就在我们身边第一章 教育心理学 重视青少年心理健康 及时规避家庭教育心理误区 婴儿的心理特点与教育 早教会加快你孩子的成功 学前期儿童的心理特点与教育 家庭教育与中学生心理健康的关系 对孩子要有一个积极的愿望 家庭暴力影响青少年的心理健康 正确的家庭教育方式 呵护孩子的梦想，培养孩子的志向第二章 健康心理学 心理疾病不容小觑 学会调节自己，形成健康的情绪 心理美容的神奇力量 快乐是健康的前提 保持心理健康有绝招 饮食也能造就健康的心理 你所要知道的健康心理标准 探析失眠的心理 心态决定生活 突破自我封闭的心理 学会消除自己的愤怒 懂得控制自己的情绪 用声音喊出你的不快 安享平静，净化心灵 选择积极的“情绪转移” 告别忧虑的心态，释放自己的热情 放松你的心弦，消除紧张心理 男人缓解压力的要诀第三章 性心理学 解析夫妻之间的性心理 夫妻和谐性生活的必备条件 解读新婚男女性心理 探析男性的性恐惧心理 男性性心理透视 女性婚前性行为的典型心理 男性性敌意与嫉妒心理 破坏性生活的心理误区 如何击败“柯立芝效应” 营造和谐的性生活 性冷淡的解读第四章 婚恋心理学 从心理学的角度解读初恋 领悟爱的真谛，保持正确的爱情心理 择偶心理学 给恋爱一定的距离 女人的羞涩与温柔 夫妻相处的几种错误心理 学会经营美满幸福的婚姻 摒弃唠叨的恶习 杜绝互相埋怨 彼此信任，剔除猜疑的心理 调整心态，婚姻矛盾不解自开 善待自己的婚姻第五章 成功心理学 学会正确地认识自己 成功者懂得心理学 成功者的心理趋向 用积极的心态去面对你的失败 善于培养创新思维 引导成功的思维方式 思维方式决定命运 突破你的一分钟障碍 让你内在的潜能迸发出来 用信心缔造奇迹 用勤奋浇出成功的果实 把梦想当做你成功的催化剂 用兴趣去引导你走向成功 成功是由否定到肯定的轮回 寻找标杆，把对手当成榜样 突破“幼稚问题”的思维定式 要敢于打破一切常规 好奇心的启示 思维方式与心理治疗 “定势”是块绊脚石 让自己进入一种虚幻的成功状态 从“自我束缚”中解脱出来 情商是决定命运的能力 勇于尝试，开掘你的生命潜能第六章 人际关系心理学 影响人际吸引的五种因素 人际关系带给我们快乐与美好 懂得关心对方，满足对方的需要 懂得人际中的20/80法则 学会倾听，表达信任 用热情润滑你的人际关系 善于利用“先冷后热”交往术 交人要交心 真诚付出关怀 剖析交际心理 诚信是你最好的名片 交际中要学会与人为善 学会做他人的“自己人” 交际心理的“亲和动机” 主动才能感动 剥去心里的羞涩 设身处地为他人 赢得他人信任有技巧 学会调节，控制情绪 成为人气高手的秘诀 包容朋友 幽默风趣使你备受青睐 解读人际交往的心理原则 学会与不同性格的人相处 好朋友也要保持距离 真诚付出关怀第七章 职场心理学 学会在职场中保持积极的心态 工作态度决定着你的工作极限 适当地保持你的职场距离 灵活处理职场中的琐事 摒除抱怨的消极心理 善于琢磨领导的心思 保持职场的自信力 摒弃压力，消除上班恐惧症 集中精力，一次只做一件事 你需要自动自发的心态 用热情点燃你的工作 摒弃工作中“不值得”的心态 职业是我们的使命所在 矫正心态，你是在为自己工作 不要只为薪水而工作 快乐工作，别把工作当苦役 职场人际达人的秘方 做自己喜欢、适合的工作 不同性格的领导的管理心理 走出关心下属的误区 成功的领导者懂得宽容 思维上的新大陆 剔除管理中的嫉贤妒能心理 职场管理的方式要适当第三篇 不一样的心理健康学——心理学大师的忠告第一章 心理健康与心理问题 心理健康是怎样的 心理健康的标准 心身疾病——现实中的心理生理疾病 心理问题与心理障碍第二章 心理咨询与心理治疗 什么是心理咨询 心理咨询的原则和途径 神奇的心理治疗 心理治疗的原则 多样的心理治疗方法第三章 主要的心理疾病及调适 儿童的恋母情结 儿童厌食与偏食 少儿依赖心理过强 小儿口吃 儿童多动症 小儿吮指现象 撒谎心理 青少年的逆反心理 青春期焦虑症 孤独心理 自杀心理 恋爱心理 婚姻适应不良 中年心理疲劳 失业综合征 更年期神经症 老年人睡眠障碍 老年焦虑症

章节摘录

经过她长期的调查研究发现，这种现象的原因是，这家钢铁厂距离这家营业点不远，工人们不喜欢看到该厂股票下跌，所以每次这家钢铁厂的股价较低时，他们都会来自发地、尽自己所能地买进一些股票，从而带动整个股价上升；等到该股票升至一定高位，工人们又开始抛售手中的股票，致使该股股价回落。而摩托车正是加拿大工人们往返证券营业点最常用的工具。于是斯考吉发现这一规律之后，只要根据那家营业点的摩托车的数量就可以决定买进与抛售。也就是说，她发现了摩托车与股票之间涨跌的关系。这也算是自己动了脑筋，这些在很大程度上是有关联的。这也就是我们这里将要说到的相关定律。相关定律对我们有一个启示：其实在这个世界上的任何事物都会存在一定的联系，在这个世界上没有一件事情是完全独立的。所有的事物都像是在一张大网之中，要解决某个难题最好从其他相关的某个地方入手，而不只是专注在一个困难点上。我们所生活的整个世界本身就是相互联系的整体，相互统一而不可分离，不同事物会相互作用与相互影响。我们常说的“城门失火，殃及池鱼”，是一个很常用的成语。那是在很久以前，有一座城池，城门下面有个池塘，一群鱼儿在池塘里自由自在地游着。可是一天城门失火了，一条鱼大叫道：“不好了，失火了，大家快跑呀。”但是其他的鱼却不当回事，觉得城门失火和自己没有什么关系，完全用不着大惊小怪的。于是只有大叫的那条鱼逃走了。这时，城里的人们全都出来取池塘里的水救火，当城门的火被浇灭了，池塘里的水也干了，满池的鱼都干死了。火、水和鱼是有密切联系的，生活中其他方面其实也是一样。当整个链条里的某一环节出现危机时，其他的环节也会受到影响。根据这个世界上事物间的普遍联系的原理，人们总结出了这条相关定律。比如从环境问题来讲，一家化肥厂每天排出大量的废气，所排出的废气不仅对职工有很大的影响，还会严重影响到化肥厂周围居民的健康。同时也破坏了人们的生存空间以及空气之间各物质元素的平衡，还会对农业、气候产生非常恶劣的影响。所有的事物都是整个链条上的一环，有一个细节出错就很可能导致满盘皆输。如果化肥厂可以遵守国家标准对废气进行处理，则会使多方受益。这些都是相互关联的，假如化肥厂不再排放有毒气体，也就不会对空气造成进一步污染，那么就不会对工人造成影响，这是一个物质循环的过程，各个要素之间是相辅相成、缺一不可的。相关法可以说是一个比较有创造性的思维方法，人们的思路在寻找最佳思维的结论时，会受到其他已知事物和已知特性的启发，从而联想到自己正在寻求的思维结论所有的相似和相关的东西，这两者一旦经过互相的结合，就达到了“以此释彼”的目的。宏观地看待事物，以优点弥补缺点。当然，相关法的运用离不开较强的联想力。如果要在生活中灵活运用“相关定律”，在创造性思维的活动中让相关法发挥得淋漓尽致，这就要求我们具备洞察事物间相关性的能力，有能力抓住事物的本质，把握关键性的问题，善于把自己所思考的内容中的各种要素进行分解、整理，提高自己的联想能力。如果不经过训练，思维过于单一的话，对相关的事物视若无睹，那么就很难获得创造性的思维方法。……

编辑推荐

纵观心理学的发展历程不难发现，心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品，也总结出系列经典的心理学定律以及心理学效应，人们的研究从意识到行为，又回到了意识，通过这一循环过程，人们的认识也发生了质的飞跃。正如心理学专家所言，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活、深入实践的独特风格让人如沐春风。

精彩短评

- 1、心理学爱好者入门级，分成许多大类，可以根据自己的需求阅读。定律、效应，也不是特别难，随意翻翻，也是自我修炼的一种吧！
- 2、很大很多小主题的书，许多小公式知识，还比较实用。

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