

《微行为心理学》

图书基本信息

书名：《微行为心理学》

13位ISBN编号：9787504488577

出版时间：2015-5-1

作者：陈璐（编著）

页数：308

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

《微行为心理学》

内容概要

《微行为心理学》共分十三章，从自身到他人，从个体到群体，从正常到异常，从心理认知到行为表现，从理论到实践，从人际交往的各方面入手，全视角分析了人在不同的人、时间、场合等的不同表现出来的不同行为，并对这种种常见或不常见的行为进行了全面、深入的分析 and 揭破，不再是停留在表面上的分析。

《微行为心理学》

精彩短评

- 1、刚开到开头部分，还暂时没跟书名搭上边。但是心理定律的描述还是不错的。但是真的好散啊...
...这么多但是，我是要作死啊.....太散了，不推荐！
- 2、原本以为是讲解微表情微动作的书，结果整个一社会心理学加微表情大讲解，很零散不系统，不细致。
- 3、会出现这样的举例方式：小明XXXXXXXX，心理学家问小明.....
- 4、应该把微字去掉

章节试读

1、《微行为心理学》的笔记-第19页

作为心理学的好奇爱好者，略微读过几本top seller list的书籍，相比较《天才在左疯子在右》、《怪诞心理学》，读了这本书的第一章之后，才感觉找到了对我胃口的书籍，哈哈。整体的感觉是，这是结合心理学的理论、实验和公认的一些东西来解释人的认知、行为、情绪，以对人们在自我认知、社交、处事哲学等方面有指导和借鉴。初读第一章，是一种大块朵颐般的畅快，因为人们日常的行为在心理学得到了恰到好处的解释，仿佛有种自己被看穿的感觉，犹如大学跟心理学老师做咨询交流时，自己的内心被读懂的满足和欣喜，仿佛找到了人生知己一般。

第一章 认知行为

作者首先从认知失调出发，解释了认知与行为的关系，后面的“认知疗法”，“安慰疗法”当然是基于此，而归因理论，定位效应，投射效益，是人们在形成认知过程中的一些倾向性的规律，或者是我们的一些习惯，这是通过心理学研究而总结出来的理论规律。这些能够帮助我们在对人进行识别的过程中，对人们的行为细节进行分析时找到心理学的依据，也能够以此作为识人的技巧，但正如书中所说，“需要掌握一定的度”。信手涂鸦，一方面是一种识人的方法，信手涂鸦本身的行为，可以分析出一个人的性格倾向，例如喜欢打电话时随手写写画画，这种行为本身透露出的这个人的何种性格；另一方面，涂鸦出来的具体内容，直线，曲线，几何图形，或者其他，又能够分析出当事人的比较真实的内心世界。而后者，当然需要更深的专业技能了。

看到第二章的标题时，很欣喜，因为包括我在内的很多人，都对情绪的认知抱有好奇的心态。很想知道外界客观的人与事对我们作用后，我们是如何产生各种不同的情绪的，而对于过于负面，影响深远的情绪，我们又该如何来处理。抱着这样的心态，翻开第二章。

第二章 情绪行为

这是由几个比较独立的小节组成的，每个小节介绍一种情绪，自卑，踢猫效应，健忘，焦虑，抑郁，愤怒，阴影。原本以为自卑是不用过多介绍的，因为在读这本书之前，我的认知是，自卑跟个人成长经历息息相关，也远不止于成为个人的病变性的大问题。但作者推荐了阿德勒的《超越自卑》的书籍，并提到：人的一生贯穿的就是自卑，马斯洛的自我实现的追求，根因就是自卑作为推动力。对此，我多少持怀疑态度，而本部分也未做过于详细的阐述，或许《超越自卑》应该纳入书单。

在踢猫效应、愤怒、阴影这三个部分，作者的讲解偏简单，也没有介绍过多心理学对此的研究，而这些相对一般人而言，也并非过于困扰的情绪。

在健忘，焦虑和抑郁上，倒是很有惊喜的感觉。健忘的分析，倒是和我从生活经验中积累出来的分析和规律很相似，里面对爱情中，男生容易忘记各种重要日子的分析，很精彩。焦虑，是现代人的通病，对此推荐了马丁·赛力格曼的书籍《认识自己接纳自己》，一查，这原来是积极心理学之父，这下心理学领域的科普读物，有的是了，哈哈。

整体来说，人的情绪其实很复杂，这里的分析和解释更像是科普类的介绍，作为心理学初读者，还不错。

第三章 性格行为

这一章的内容还蛮让人失望的，大多讲述了我们已知的一些性格成因，以及极端偏向的危害之处。但整体都显得很粗浅，对于稍微接触过一点心理学的人而言，便很快地翻阅过去了。

《微行为心理学》

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