

# 《受益一生的心理学知识》

## 图书基本信息

书名：《受益一生的心理学知识》

13位ISBN编号：9787115293824

10位ISBN编号：7115293821

出版时间：2012-9

出版社：人民邮电出版社

作者：付雪婷

页数：163

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](http://www.tushu000.com)

# 《受益一生的心理学知识》

## 内容概要

《受益一生的心理学知识》，本书通过大量的案例阐述了日常生活中常见的一些心理学现象，并按照七个心理学模块，即情绪心理学、人际心理学、沟通心理学、生活心理学、成功心理学、思维心理学和逆境心理学，向读者分别介绍了心理学上的一些定律和效应。

## 书籍目录

### 第一章 心理学基础

心理学的产生与发展

心理学研究什么

现代心理学派别

心理学，让生活更健康

心理健康VS身体健康

成功的人生离不开健康的心理

### 第二章 快乐是自己的--情绪心理学

人们都是情绪动物--情绪定律

奇妙的心理暗示--暗示效应

保持平和稳定的情绪--心理摆效应

快乐永远属于充满热情的人--杜利奥定律

合理宣泄负面情绪--霍桑效应

控制自己的偏激情绪--逆反心理

培养主观幸福感--快乐情绪

### 第三章 多个朋友多条路--人际心理学

好的开始是成功的一半--首因效应

留下近距离的美感--近因效应

社交圈决定你的未来--圈子效应

不要让自己太完美--犯错误效应

距离产生美--刺猬法则

不要把自己的感受强加于人--超限效应

道不同不相为谋--相似性原理

取长补短优势互补--互补效应

熟人好说话--自己人效应

先帮小忙再帮大忙--登门槛现象

### 第四章 妙语连珠促双赢--沟通心理学

幽默是缓解紧张气氛的好工具--幽默效应

对什么人要说什么话--投其所好定律

言辞谨慎，效果加倍--话说三分现象

适当的倾听胜过雄辩--古德曼定理

奖励递增，批评递减--阿伦森效应

先尊重后拒绝--“先礼后兵”心理

声东击西是良策--正话反说效应

### 第五章 幸福生活自己打造--生活心理学

为什么会出现抢盐的现象--从众心理

为什么很多人喜欢“追星”--名人效应

为什么强者愈强、弱者愈弱--马太效应

为什么差生也能变优等生--皮格马利翁效应

为什么病房里会出现生命奇迹--安慰剂效应

为什么自己的烦躁情绪会影响他人--踢猫效应

为什么大家都喜欢挂“专家号”--权威效应

### 第六章 创造美丽的人生--成功心理学

目标决定你的人生高度--跳蚤效应

怀抱自信，找到属于自己的成功--杜根定律

用自信心吸引成功--吸引力法则

小心那些关键环节--多米诺效应

# 《受益一生的心理学知识》

在竞争中完善自我--鲰鱼效应  
了解自己的优势与劣势--瓦拉赫效应  
坚持走自己的路--韦奇定理  
第七章 挑战你的大脑--思维心理学  
摆脱思考模式的枷锁--思维定势  
为什么感觉与时间不一致--时间错觉  
谁能管住自己的思维--反弹效应  
不要让偏见掩盖了真相--证实性偏见  
看似必然的随机事件--错觉相关  
心甘情愿做值得的事--不值得定律  
让思维休息一会儿--酝酿效应  
及时修补自己的“漏洞”--破窗效应  
第八章 让自己学会坚强--逆境心理学  
人生处处是竞争--犬獒效应  
勇敢越过人生的障碍--跨栏定律  
勇于超越平凡的自己--蜕皮效应  
直面挫折才能越挫越勇--挫折必然定律  
给自己注入积极的心态--詹森效应  
失意总会过去，相信明天更美好--冰激凌理论  
第九章 心理学家的故事  
西格蒙德·弗洛伊德--精神分析学派创始人  
斯金纳--行为主义学派最负盛名的代表人物  
马斯洛--人本主义心理学代表人物  
卡尔·兰塞姆·罗杰斯--以当事人为中心  
约翰·华生--行为主义心理学的创始人  
卡尔·古斯塔夫·荣格--分析心理学的创立者  
巴甫洛夫--从乡村牧师的儿子到著名心理学家  
参考文献

# 《受益一生的心理学知识》

## 章节摘录

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老是因为早在两千多年前人类就开始探索自己的心理现象了。因此，心理学虽然作为一门科学只有很短的历史，但却有一个漫长的过去。心理学可以追溯到古代的哲学思想，因为哲学和宗教很早就讨论了身体和心灵的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家柏拉图和亚里士多德等，以及中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。公元前4世纪，古希腊哲学家亚里士多德就在他的名著《论灵魂》中对人的心理现象进行了系统的论述。我国早在春秋战国时期，就有许多学者争论过有关人的某些心理的问题，并已开始运用心理学的知识，比如古代用兵时讲究“攻心为上”的策略，韩信曾用的“四面楚歌”的战术，这些都起到了瓦解敌人军心的作用。人类对心理现象的探索可以追溯到远古时代。由于当时的生产力水平很低，人们只能被动地顺应自然。面对大自然的无可抵御的可怕力量以及种种难以解释的神秘现象，人们只能将心灵之感归于神灵的影响从而对神灵加以崇拜。因此，人类历史上产生最早的心理学思想，就是“灵魂说”。古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》被认为是最早的心理学专著。在西方，从文艺复兴到19世纪中叶，人的心理特征一直是哲学家研究的对象，而心理学成了哲学的一部分。但是，在那之后的一段相当漫长的岁月里，这种对人心理特征的探索仅仅是处于无明确研究目的、无明确研究目标、无明确研究思想、无明确研究方法的混沌状态，而且还总是夹杂在哲学和神学的研究中。心理学的方法也主要是思辨的方法，在那个年代，心理学实际上仍然与哲学和神学处于一种统一的状态，其内容包含在哲学和神学的内容体系中。那段时期里，英国的培根、霍布斯、洛克以及18世纪末法国的百科全书派思想家们都曾试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想，并试图找出符合科学的解释。培根的归纳科学方法论，霍布斯的“人的认识来源于外在世界”的观点，洛克的关于联想的概念，这些都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中把人说成是一台机器，这样讲虽然不免有机械唯物论的味道，但仍有进步意义。19世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学“孪生科学”的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向对具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。P3-4

# 《受益一生的心理学知识》

## 编辑推荐

符合青少年们与家长们的心理预期兼有知识性和趣味性让青少年可以获得阅读的兴趣装帧轻便，易于携带将案例叙述、理论分析、名家箴言和智慧启示相结合带给读者耳目一新的感觉

# 《受益一生的心理学知识》

## 精彩短评

- 1、适合心理学初学者阅读。
- 2、必须看的心理知识
- 3、半个小时内就翻完了，大多数内容都是围绕介绍名词展开的，入门不错，仅限于翻翻

# 《受益一生的心理学知识》

## 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](http://www.tushu000.com)