

《玩的就是心理》

图书基本信息

书名：《玩的就是心理》

13位ISBN编号：9787504475169

10位ISBN编号：7504475165

出版时间：2012-10

出版社：中国商业出版社

作者：姜丽君

页数：217

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

《玩的就是心理》

前言

人类的心理世界是极其复杂的，而且它变化莫测，难以把握。正所谓“知人知面不知心”，对方心里到底想的是什么，可能真的很难看透。于是，生活中，人们在为人处世的过程中，就不免产生了很多误会和冲突，给别人带来了伤害，也给自己增添了烦恼。那么，我们该如何去避免这种尴尬的情况呢？人的心理虽然复杂多变，却也是有规律可循的。心理变化不仅是人们内在世界的一种活动，同时它也能产生一种无形的力量，这种力量会在潜移默化之中影响到人们的思维和言行。有些是积极的影响，需要我们去发掘和引导；也有些是消极的影响，需要我们去规避和化解。可以说，在了解心理的基础上，我们还可以通过积极的心理引导，实现对心理的调适和控制，最终达到预期的某种效果。

在现实生活中，我们不管做什么，都会受到各种心理因素的影响。不仅我们的喜、怒、哀、乐会因为受到不同的刺激而表现出不同的状态，出现一些情绪上的波动，或者受到某种诱惑而表现出痴迷的状态，就算是在与别人交往的过程中，也会不知不觉地受到别人的影响，被别人所牵引或控制。可以说，在社会中，人与人的心理错综复杂地交织在一起，相互关联，相互影响。这就需要我们能够抓住别人的心理，善于调节自己的心理，制造出强有力的影响力去改变别人，而不是被别人所左右。生活就是一场心理较量，能够玩转心理，才能够玩转生活。很多人对心理学感兴趣，努力去学习心理学的知识，其根本的目的就是希望通过心理学的知识，探求人们的心理秘密，通过对心理的探索，看穿生活中的心理诡计，善用心理博弈，把心理学的知识和规律变成可以影响别人的武器。心理学是一门可以让人变得更加聪明的学问。学习它、运用它，能够帮助我们解决日常工作和生活中的难题和困惑，并且达到改变自己、影响别人的目的，使我们变得更加圆融练达，更加左右逢源，更加光彩四射，更加叱咤风云。在人生的大舞台上，我们玩的就是心理。想做一个出彩的自己，我们说话办事，不仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计，只有掌控人际交往的主动权，看透别人的心理，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势，才能使自己避免挫折和损失，有效地发挥自身的影响力，顺利地落实自己的计划，获得事业上的成功、生活上的幸福。

《玩的就是心理》

内容概要

《玩的就是心理》共分十章分别从：心理透视、心理影响、心理陷阱、心理误区、心理狡辩、心理效应、心理防御、心理暗示、心理博弈和心理智慧等内容来帮你更加从容地生活，心理学是一门可以让人变得更加聪明的学问。学习它、运用它，能够帮助我们解决日常工作和生活中的难题和困惑，并且达到改变自己、影响别人的目的，使我们变得更加圆融练达，更加左右逢源，更加光彩四射，更加叱咤风云。

书籍目录

第一章 心理透视——发现别人心中的秘密

1. 人心如面，各不相同
2. 江山易改，本性难移
3. 为什么有些人总喜欢做白日梦
4. 为什么有些人喜欢打肿脸充胖子
5. 为什么有些人总感觉社会不公平
6. 为什么有些人总喜欢故意迟到
7. 为什么有些人对什么事都会睚眦必报
8. 为什么老婆总是别人的好
9. 为什么英雄难过美人关
10. 为什么有些人总是这山望着那山高
11. 为什么许多人渴望获得更大的权力
12. 为什么选择越多人们反而越无所适从

第二章 心理影响——谁都有身不由己的时候

1. 为什么我们容易被身边的人带动或干扰
2. 为什么我们有时觉得一分钟很长而一小时很短
3. 为什么我们会被一件小事搞得心烦意乱
4. 为什么我们会不经意地被某些事物所胁迫
5. 为什么老师夸你懂事你就会变得很懂事
6. 为什么瞪一眼比骂一句更让人忐忑不安
7. 为什么有人会对某事某物上瘾
8. 为什么貌美的人更能获得他人的好感
9. 为什么身处事中就难以看清真相
10. 为什么相似的人更容易融洽地相处
11. 为什么专注于某事就会忘记其他
12. 为什么有人总爱钻牛角尖

第三章 心理陷阱——别以为自己很聪明

1. 免费赠品为何会让人们趋之若鹜
2. 人们为何会认为自己挑选的彩票更容易中奖
3. 穿高跟鞋并不舒服为什么女性还坚持要穿
4. 为什么人们会被算命先生所“忽悠”
5. 为什么陌生人对你的关心会让你格外感动
6. 为什么价格越高人们越抢着买
7. 为什么人们会觉得大家都这样做就肯定对
8. 为什么“一俊”能够遮“百丑”
9. 为什么有时人越多反而越办不成事
10. 为什么贪小便宜容易吃大亏
11. 为什么聪明反被聪明误
12. 为什么他们能够闻到假苹果的“香味”

第四章 心理误区——别让错误的认识误导你

1. 不要总是在失去之后才发现它的珍贵
2. 逃避并不是解决问题的最好方法
3. 如果你总认为自己不行就会真的一事无成
4. 嫉妒会使你的心胸变得越来越狭隘
5. 自闭只会让你变得更加孤独
6. 狭隘的人心中很难容纳他人
7. 沉溺于懊悔之中并不能改变过去

8. 人们渴望成功的同时也害怕成功

第五章 心理狡辩——谁也不愿引火烧身

1. 为什么人们不愿意被他人所指使
2. 为什么有人总是喜欢发牢骚
3. 为什么人们喜欢找各种理由为自己辩解
4. 为什么人们在处理事情时总是心存侥幸
5. 为什么人们会以小人之心度君子之腹
6. 为什么人们喜欢将责任推给他人
7. 为什么人们习惯于向别人倾吐苦水
8. 为什么花捡来的钱比花挣来的钱随便

第六章 心理效应——你到底被谁所左右

1. 为什么上司拍拍你的肩膀竟会让你如此振奋
2. 为什么专家的话会格外令人信服
3. 为什么过多的物质奖励会削弱人们的积极性
4. 为什么得了对方的好处不自觉就想回报他
5. 为什么可能失去比能够得到更让人在意
6. 为什么人们对习惯了的事情感觉比较迟钝
7. 为什么已经获得的成功会给人带来更大的成功
8. 为什么越禁止反而越会激发人们的探知欲
9. 为什么人们在关键时容易发挥失常
10. 为什么孕妇眼里看到的全是孕妇

第七章 心理防御——最自主的防身术

1. 吃不到的葡萄就说它是酸的吧
2. 宽容才能真正化解仇恨
3. 适当地对自己进行善意的欺骗
4. 不求最好但求“差不多”
5. 压抑的情绪发泄之后就会归于平静
6. 暴露一些缺点才会更可爱
7. 干涉越多引发的反抗越强烈
8. 人需要不断地与外界相接触

第八章 心理暗示——最有效的操纵术

1. 赞美和重视会让人更加努力
2. 成功并没有你想象的那么难
3. 谎言重复一百次就会被人认为是真理
4. 失去目标就会失去动力
5. 假装快乐就会使自己真的快乐
6. 积极的暗示会让你变得强大
7. 原来我们真的可以“心想事成”
8. 水可以帮人洗去心中的罪恶

第九章 心理博弈——最高明的攻心术

1. 先登上门槛再进屋
2. 制造共同体验以增进彼此的感情
3. 聚集人气给对方制造压力
4. 让对方先作出承诺然后再去执行
5. 通过主动让步逼对方接受
6. 利用时间的紧迫感扭转局面
7. 雪中送炭比锦上添花更打动人
8. 自我贬低利于拉近彼此距离
9. 利用共同的敌人引起同仇敌忾

10. 用增减法影响人们的心理
11. 用二选一的方法限定选择范围
12. 用新招吸引人们的好奇心

第十章 心理智慧——帮你更加从容地生活

1. 真正的冒险不是赌运气
2. 甘做老二并不是什么坏事
3. 成功青睐于生活中的有心人
4. 退缩有时可以更好地保护自己
5. 与人交往要保持合适的距离
6. 不要总是把自己当做女王
7. 学会给自己闲适的生活添点危机
8. 生活需要恬淡的心态
9. 有时我们需要夹着尾巴做人

章节摘录

版权页： 2.为什么我们有时觉得一分钟很长而一小时很短 相对论的提出者爱因斯坦在晚年的时候与一群年轻的学生聚会。聚会的每一个人人都知道爱因斯坦是相对论的提出者，这群年轻人就请爱因斯坦解释一下什么是相对论。相对论是个复杂的问题，并不是一句两句就能说得清的，并且也很难用语言表述出来。但是爱因斯坦只用了一个简单的比喻就把相对论恰当地概括出来了。他说：“你和一个美丽的姑娘坐上两个小时，你会觉得只坐了一分钟；但是如果你坐在炽热的火炉旁，哪怕只有一分钟，你会感觉好像是坐了两个小时。这就是相对论。”和美丽的姑娘在一起聊天就会觉得时间过得特别快，坐在炽热的火炉旁就会觉得时间过得特别慢，我们对时间快慢的感觉，会因为所做事的不同而感觉不同，从而产生一种错觉。常言道：“欢乐嫌时短，寂寞更恨长。”有人觉得光阴似箭，有人觉得度日如年。其实并不是时间变了，而是我们对时间的感知产生了错觉。时间错觉是指对时间不正确的知觉。人们对时间的估计有时过长，有时过短，错觉的产生受到各种因素的影响。一般而言，在日常生活中，当我们情绪愉悦或者我们的活动内容很丰富时，我们就会感到时间过得非常快，往往是意犹未尽时就已经结束了；当我们情绪不佳或者活动内容单调、令人厌烦的时候，我们就会觉得时间过得很慢。对时间错误的感知会对我们的生活和健康产生很大的影响。而这其中积极的影响可以让我们觉得生活充实、身心愉快。消极的影响，尤其是对那些长时间从事一种工作的人，因为已经熟悉了工作的环境和人群，当这一切都不再新鲜时，他们就会觉得日子过得特别慢，度日如年，结果导致办事效率低，自信心越来越来不足，对什么事情都不感兴趣，不追求上进，最后只能是业绩平平、碌碌无为。人的时间知觉是客观存在的，时间在人头脑中的反映，是不以人的意志为转移的。客观的物理时间并不会因为人的主观感知而变快变慢，但是人的心理是复杂的，由于所处环境不同，对时间的感知也就不同。如果能够把难熬的时光转变成愉悦轻松的时光，则有利于我们减少不良的感受，化解消极情绪，提高热情和积极性。

《玩的就是心理》

编辑推荐

《玩的就是心理》是一部实用的心理学应用读本，帮助你看清人际交往背后的心理动机，学会洞察他人的心思，给予他人恰当的心理暗示，操纵他人的想法，不露痕迹地迅速化敌为友，在人际交往中建立威信、施与影响，进而最大可能地掌控你周围的人，让你成为社交大赢家。捕捉细微的心理秘密，避开潜藏的心理陷阱，实现有效的心理影响，获得成功的心理智慧。

《玩的就是心理》

精彩短评

1、显浅，并没有太多深入的内容，但是说得点都比较好。

《玩的就是心理》

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