

《改变你一生的15个心理学定律》

图书基本信息

书名：《改变你一生的15个心理学定律》

13位ISBN编号：9787113124076

10位ISBN编号：7113124070

出版时间：2011-7

出版社：中国铁道出版社

作者：刘丹丹

页数：224

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

《改变你一生的15个心理学定律》

内容概要

人们常常抱怨自己没有成功，那么为什么没有成功？又该如何走向成功？《改变你一生的15个心理学定律》从改变人生最重要的15个心理学定律入手，通过我们身边最有趣、最常见、最真实的案例来揭示走向成功的秘密。有人总结说，成功人士必须具备以下3点：对自己有一个清晰的定位；积极主动地面对生活；顺畅的人际关系。具备这3点，才能达到自己的目标。并从自己状态、行为态度和为人处世等方面来帮你制订行之有效的规划，从而带领你走向成功。

《改变你一生的15个心理学定律》

书籍目录

第1章 首因效应 第一印象是未来交往的基础

- 抓住最初见面的几分钟
- 得体的仪表比华美的名片更有用
- 用内在品质为自己的第一印象加分
- 用些妙招有助于给别人留下深刻印象
- 老眼光看人，迟早会落伍

第2章 吸引力法则 想要的和不想要的，都围着你转

- 吸引力法则
- 你会吸引所有与你同质的事物
- 首先要知道，你到底想要什么
- 增加有用的财富与经验
- 放弃你不需要的东西
- 做最好的自己，增强正面的吸引力

第3章 动机适度定律 动机太强，事情反而做不好

- 手握得太紧，里面的东西很难被留住
- 心态放平了，你的行动才能做到四平八稳
- 动机要适度，太强太弱都会导致失败
- 必要的时候要主动放弃，放开手或许会收获更多
- 动机表现太强烈，容易遭到人们的逆反

第4章 讨厌完美定律 有点小缺点反而比完美更惹人喜欢

- 接受不完美的自己，对生活别太强求
- 辩证地看待你的缺点与不足
- “水至清则无鱼”，太完美会令你没有朋友
- 在适当的时候合理暴露自己的缺点

第5章 巴纳姆效应 拿别人做镜子，你永远看不清自己的真模样

- 人贵在自知，难在自知
- 勇于面对最真实的自己
- 搜集充分信息，做出明智判断
- 与合适的人比较，找准自己的位置
- 每一份阅历都可以成为说真话的“魔镜”

第6章 坚信定律 若你坚信梦想会实现，那它终究会实现

- 总想坏事，坏事就会出现
- 想到好事，才能有好事发生
- 好事坏事都会出现，要看好的方面
- 坚信自己，不轻易放弃
- 坚定信念者掌控命运，放弃信念者受制于命运

第7章 不值得定律 别在你确定不值得的事情上浪费时间

- 做自己认为值得做的事情
- 做感兴趣的事情，才更有动力
- 做出符合自身价值观与能力特点的选择
- 既然做出了选择，就要让这种选择更有价值
- 事情无尊卑，关键看态度

第8章 期望定律 有渴望成功的梦想，成功才会如期到来

- 做望远镜，别做显微镜
- 梦想就像发动机
- 努力犹如车轮子
- “着眼”目标，“着手”行动

《改变你一生的15个心理学定律》

第9章 毛毛虫效应 低头走路，更要抬头看路

方向决定成果，朝错误的方向付出越多失去也越多
固守和盲从看似稳妥，实则暗藏风险
一条路走不通，就要勇敢开拓一条新路
自己就是一座宝藏，不要盲目跟着别人走

第10章 奥卡姆剃刀定律 把事情变复杂很简单，把事情变简单很复杂

效能来自于尽可能的简单化
处理问题的关键是要抓住实质
及时剃除头脑中的“不良种子”

第11章 专精定律 成为别人无法替代的专业人士

一口非但吃不胖，反而会把人噎着
一生做好一件事，胜过浅尝辄止百件事
心无旁骛，干一行，专一行
如果戒不掉浮躁，那么就戒掉了完美和成功
把美好的事情做到更好

第12章 累积定律 所有的大事都由无数个小事累积而成

抓住空闲，累积成功
做好每一天应该做的事
坚持做好每一件小事
失败同样可以累积为成功
勿以恶小而为之，不好的东西同样会累积

第13章 惯性定律 命运经常被习惯主宰，好习惯决定好人生

成功是一种习惯，失败也是一种习惯
确定你的理想状态，并保持这种状态
成功者找方法，失败者找借口
当思想和行为一致时，可以产生强大的力量
即使决定做跟随者，也要选准引路人

第14章 控制定律 该克制的时候克制一点，最终你会得到更多

做思想的主人，不做思想的奴隶
将不好的情绪点控制在最小范围内
面对诱惑，最有力的控制是你自己
坚决克制一切不利于你的行为

第15章 因果定律 如何你没播下良种，就不要期待结出好果

报怨境遇不佳之前，先想想原因
付出得少就不要期盼得到许多
任何一种结果的出现，都不是偶然的
如果你改变思维，你就会改变生活
如果你以成功者的方式做事，那你就会成为成功者

《改变你一生的15个心理学定律》

章节摘录

但是一旦这种形象发生改变，尤其是发生好的变化，人心里就会很快接受这个新的形象，并表现出对以前形象的不适应和排斥性。这就像一个人长期呆在黑暗潮湿的小屋子里，本来已经很习惯了，突然让他住到一个有落地窗的大房子里，他就会立刻排斥以前那间小屋子而不愿意再回去了。心理学惯性定律认为，习惯是意识选择的结果。任何一件事情，只要我们在意识里强化它，坚持去这样做，就会形成条件反射，使其成为习惯。潜意识里，大脑会认为这件事是必须完成的，从而迫使我们去做。

3.用惯性定律培养良好的习惯 如果善于运用这个定律，就可以培养自己形成良好的生活和工作方式，重复坚持这样做，就可以令它们成为自己的习惯，从而轻松地拥有成功的人生和美好的生活。下面的小张就是合理地运用惯性定律，取得了工作上的好成绩。 小张是公司的一名业务员，平时工作态度散漫，业绩总是倒数第一。 金融危机的到来，使公司作出裁员的决定。毕竟工作不好找，员工们都纷纷紧张起来，工作比以往更卖力了。小张也不例外，他心里清楚，凭自己平时的表现，怕是早就被圈到黑名单里去了。他很担心失去这份工作，于是他比平时付出多几倍的努力，大家都说小张像变了一个人。

《改变你一生的15个心理学定律》

编辑推荐

洞悉心理隐蔽的玄机，实现自己的人生蓝图！必须掌握的心理定律，改变你人生的奇妙之选！在社会，你是否游刃有余；在职场，你能否能听出老板的外音话、客户的深要求；在情场，你能否打动你的爱人；如果你说No，那么你需要学点儿心理学……这本《改变你一生的15个心理学定律》由刘丹丹编著，从这儿开始，重新打造你的职场核心竞争力、生活影响力和情场生命力！

专精定律：一生做好一件事。 坚信定律：相信梦想，梦想会给你惊喜。 首因定律：你的机会只有三分钟。

吸引力定律：成为最优秀的自己。 动机适度定律：握得越紧，手中的沙流失得越快。 讨厌完美定律：一个小缺点，吸引大批人。 巴纳姆效应：直面最真实的自己。 值得定律：做有价值的事，有价值地做事。 奥卡姆剃刀定律：把复杂的事情简单化。 控制定律：失控是一切失败的根源。 毛毛虫定律：如果方向不对，跑得越快，离目标越远。 惯性定律：好习惯成就你，坏习惯毁灭你。 因果定律：春天没有播种妄想秋天收获，是荒谬的。 累积定律：所有的伟大都由无数的微小积累而成。 期望定律：渴望成功，成功才会如期而至。

《改变你一生的15个心理学定律》

精彩短评

1、有必要学点心理学，此书有点笼统

《改变你一生的15个心理学定律》

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