

《受益一生的心理学启示》

图书基本信息

书名：《受益一生的心理学启示》

13位ISBN编号：9787506450942

10位ISBN编号：7506450941

出版时间：2008-12

出版社：中国纺织出版社

作者：吴文铭

页数：266

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

《受益一生的心理学启示》

前言

心理一直是一个神秘的领域，心理世界的奇妙不亚于一个浩瀚的海洋，同时又好似一个五彩缤纷的万花筒。自古那些能够占卜命运、看透人心的类似于巫师这样的角色的人，都令人敬畏有加。在某些人的眼里，他们的“法力”无边，使得普通人在他们面前都是透明的。当然，科学发展到今天，巫术和迷信等早已破除，对命运的预测多是推理的结果，对心理的揣摩更是依据人的行为、话语、思维、习惯等做出的。然而，心理学家仍然让人感到钦佩、神秘。“你是学心理学的，一定知道别人心里想些什么吧！”“他是搞心理学研究的，什么鬼把戏也瞒不过他，在他面前还是防着点好。”诸如此类的话说明了普通人对心理学家这一职业的片面理解和对心理知识的匮乏，不禁使心理学从业人员感到啼笑皆非。那些初次接触心理学的人，常常有神秘、玄妙之感。其实，心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学，与那些虚幻、迷信的东西毫无联系。“心理学”一词在英语中的解释是“Psychology”，它来源于希腊语Psyche和Logos两个词。前者指“精神”、“心灵”，后者指“理性”、“理念”或“规律”的意思，两者合起来就是“灵魂或精神的规律”。因此，最初人们把心理学看做关于灵魂的科学。随着精神文明和物质文明的进步，实践活动更加深入，自然科学、技术科学飞速发展，“灵魂说”的解释不足以满足求知者的欲望，他们力图从物质发展的规律性方面对其作出科学的界定。考证史料，有些心理学家把亚里士多德的《论灵魂》看做最早的一部论述心理学思想的著作。“心理学有一个漫长的过去，却只有一个短暂的历史。”德国心理学家艾宾浩斯的这句话恰当地说明了心理学的发展。1879年，德国生理学家冯特在莱比锡大学建立的第一个心理实验室，标志着现代心理学的开端。从此，人们开始用实验的方法，通过数理统计来对人的心理现象进行分析，才使心理学摆脱哲学的母体，走上独立发展的道路，成为一门独立的学科。近一个多世纪以来，随着科学技术的进步，心理学研究蓬勃发展，出现了百家争鸣、学派林立的繁荣局面。人们对心理的认识更加透彻，对心理学这门学科更加肯定。人们逐渐认识到，心理学不同于人们日常生活的零散经验，它是随着现代科学的发展，人类在长期社会实践中经过理论探索、实验研究、总结积累所获得的知识结晶；并能在理论的指导下不断发现其规律，指导人们的社会实践活动。心理学家说：“人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。”一天清晨，你从睡梦中醒来，看到明媚的阳光照进屋子，听到窗外有清脆的鸟叫声。打开窗户，一阵微风吹来，倍感凉爽。尽情地吸几口清新的空气，似乎嗅到了熟悉的月季花的香味，猜想这花香大概是从不远处的花园里传来的，于是便想起那里留有你儿时嬉戏的足迹。想到这么晴朗的天气，出去郊游是多么愉快的一件事，但因为任务在身，虽然是休息日，也要耐住性子，坚持工作。这是一个简短的生活片段，里面却包含了一系列的心理活动：“看到、听到、感到、嗅到”是心理学中讲的“感觉”和“知觉”；“猜想”是心理学中讲的“思维”；“想起”是心理学中讲的“记忆”；“愉快”属于“情感”；“坚持”属于“意志”。这些心理活动或心理现象，都是人们极为熟悉的。因此，可以说，心理学所涉及的内容渗透于生活中的各个领域，无论生活中的衣食住行，还是社会中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。本书分析了为人处世与日常生活中的诸多心理学现象，从心理美容、心理暗示、心理效应、心理现象、心理定律、心理力量等角度分开进行阐述，让读者深入了解心理学的奥妙以及对人生的影响。并将人们在生活中遇到的各种心理问题以故事的形式深入浅出地呈现在大家面前，即使不懂心理学的人，也可以通过一个个经典的故事和实验认识到自己问题的所在，进而寻求一种最简单有效的解决方式。心理学深刻地影响着人们的生活。阅读本书，了解日常生活中的一些心理学常识，懂得心理学对个人发展的影响以及在生活中的作用，这对我们认识自我、看待生活、改变人生来说都具有积极的作用。 编著者 2008年8月

《受益一生的心理学启示》

内容概要

《受益一生的心理学启示》从心理现象、心理暗示、心理效应、心理定律、心理力量等几个方面，用通俗的语言并结合生动和具有启发性的案例，将心理学上的基本概念给予精彩阐释，使你看清自己的心理，深谙他人的心思，了解每个行为背后所要表达的真实意义，借此更好地引导生活。改变人生。心理学是关于灵魂的科学，人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的，需要心理学的知识和帮助。

《受益一生的心理学启示》

作者简介

吴文铭，福建心理卫生协会会员，心理咨询师，企业人力资源管理师，现任职于佳科集团人力中心、福建和谐心理咨询公司。擅长性格分析、职业生涯规划、职场人士心理辅导以及将心理学知识应用于人力资源管理中。

《受益一生的心理学启示》

书籍目录

【第一辑】给予心理美容，照亮人生的幸福之路 人类历史上第一次心理实验 心理年轻的人青春永驻 人的心理会被别人引导 欲望为何在心中不断滋生 为什么得不到的总是最好的 为什么对未到来的事情过分忧虑 把你的心放空 倾听内心的声音 怀念过去但不要逃避现实 心理平衡每一刻 人为什么总爱钻牛角尖 适合你的心理保健方法 你是否把健康看得很重要【第二辑】了解心理暗示，隐藏的力量在你心中 心理暗示的作用 每个人都会受到心理暗示的影响 流言的心理暗示作用 积极的心理暗示作用 克服消极的心理暗示 罗森塔尔效应：给予肯定的鼓励 安慰剂效应：相信则灵 水心理：水可以洗净罪恶 告诉自己，我可以做想成为的那个人 一张白纸在心里也有强大的力量 大声地说，我是最出色的 在心底点燃热情之火 在绝境中，要暗示自己存在奇迹 改变自己的力量在心中 困难在心中变大 想象怎样，你就会怎样 给心一个正确的方向【第三辑】把握心理效应，探究内心深处的秘密 光环效应：每个人都有爱屋及乌的心理 跳蚤效应：人生的高度受限于心理 鸟笼效应：摆脱无畏的烦恼 桑效应：让自己由A跨向A+ 马太效应：善于引导自己 超限效应：做事要把握好分寸 鲶鱼效应：生存需要积极竞争 亲和效应：让别人感到你是“自己人” 责任分散效应：时刻做好你自己 齐加尼克效应：消除紧张心理 苏东坡效应：让自己处在庐山外 邻里效应：交往越多越亲密 卢维斯效应：让谦虚的心为人生护航【第四辑】细看心理现象，细微处改变你的命运 詹森心理：为什么发挥失常 亏欠心理：人总是寻找心理平衡 自尊心理：每个人都有获得尊重的需求 破窗理论：事事都要防微杜渐 拉图尔定律：起名的心理 习得性无助：错误往往悄悄弥漫 工作心理：一周内哪天心理更累 懊悔心理：下一次要做得更好 忍耐力心理：沉住气才能成大器 犹豫心理：摧毁你人生美景的炸弹 掩饰心理：自欺欺人更可悲 从众心理：多数的并不一定是正确的 野心心理：做不一样的自己【第五辑】看透心理定律，遇见心想事成的自己【第六辑】激发心理力量，勇敢做最出色的自己【第七辑】剔除心理毒瘤，积极做最真实的自己【第八辑】保持心态平衡，悉心修正健康的心理参考文献

《受益一生的心理学启示》

章节摘录

其中一个人说：“我们要是现在把黄金运回去，不太安全，还是等天黑再往回运吧。这样吧，现在我留在这里看着，你先回去拿点饭菜来，我们在这里吃完饭，等半夜时再把黄金运回去。”于是，另一个人就回去取饭菜去了。留下的这个人心里想：“要是这些黄金都归我，那该多好呀！等他回来，我就一棒子把他打死，那么，这些黄金不就都归我了？”回去的那个人也在想：“我回去先吃饭，然后在他的饭里下些毒药。他一死，黄金不就都归我了吗？”回去的人提着饭菜刚到树林里，就被另一个人从背后用木棒狠狠地打了一下，当场毙命了。然后，那个人拿起饭菜，狼吞虎咽地吃了起来。没过多久，他的肚子里就像火烧一样的疼，这才知道自己中毒了。临死前，他心里暗想：僧人的话真的应验了，我当初怎么就没有明白呢？欲望就像是一条锁链，一个牵着一个，永远不能满足。很多人都明白，贪欲会把人带向罪恶的深渊，让人失去理智。它可以使人相互摧残，甚至使最好的朋友都能反目成仇。贪字头上一把刀，人的内心一旦被贪欲所吞蚀，那他必将被其毒害。人生如同一条河流，有其源头，有其流程，当然也有其终点，而不管流程有多长，有多短，终究都会到达终点，流入海洋。那么在我们活着的时候，有什么欲望是一定要满足不可的呢？为什么要让欲望肆意滋生呢？有一位心理学家在课堂上讲过这样一个故事：有一天，利达法师来到一座寺院当新任住持。初来乍到，他绕着寺院四周巡视，发现寺院周围的山坡上到处长着灌木。那些灌木呈原生态生长，树形恣肆而张扬，看上去随心所欲，杂乱无章。利达法师找来一把修剪园林的剪子，不时去修剪一棵灌木。半年过去了，那棵灌木被修剪成一个半球形状。僧侣们不知住持意欲何为。问利达法师，他却笑而不答。

《受益一生的心理学启示》

编辑推荐

心理学是关于灵魂的科学，人的心理活动摸不着、看不到，但它深刻地影响着人的行为，阅读《受益一生的心理学启示》，在了解心理现象、认识心理暗示、精通心理效应、把握心理规律的同时，通过心理学家的提携，使你看清自己的心理，看透他人的心机，了解每个行为背后所要表达的真实意义，借此走好人生路上的每一步。心理学深刻地影响着人们的生活。了解日常生活中的一些心理学常识，懂得心理学对人生和命运的影响以及在生活中的作用，这对每个人来说都大有裨益。给予心理美容，照亮人生的幸福之路 了解心理暗示，隐藏的力量在你心中 把握心理效应，探究内心深处的秘密 细看心理现象，细微处改变你的命运 看透心理定律，遇见心想事成的自己 激发心理力量，勇敢做最出色的自己 剔除心灵毒瘤，积极做最真实的自己 保持心态平衡，悉心修正健康的心理 我们提供思维方式与生活模式，以帮助你更好、更快地成功。

《受益一生的心理学启示》

精彩短评

- 1、经常利用午间时间给学生念念,挺不错的,
- 2、 心理诱导：
锚定和调整启发式：按你的意图，限定对方的选择范围。
案例：“加鸡蛋还是不加鸡蛋”？VS“加一个鸡蛋还是两个鸡蛋？”。
心理暗示：信则灵。安慰剂效应。
跳蚤效应：习得性无助。(改变思维定式)。
霍桑效应：公众的关注提升效率或绩效。
马太效应：强者恒强、富者越富。
超限效应：适可而止。
鲶鱼效应：竞争提高效率。
责任分散效应/旁观者效应：
破窗理论：防微杜渐。
有共同语言，才能“亲和”。-- 每个人都喜欢和他相似的人。
- 3、内容平淡，贴近生活，可以看看，但不是很专业。
- 4、书中的心理学理论显得浅显，都是结合一个小案例来说明道理。并且案例不是很生动典型，理论也显得过于僵硬。文字太过平淡。意义不大。
- 5、质量不错，送货速度较慢
- 6、帮别人买的据说很不错很满意
- 7、刚看了一半，感觉还不错。对人的心理有了初步的认识。
- 8、看了觉得挺有收获的~~~~喜欢
- 9、这本书不错，通俗易懂、深入浅出。我刚入门，感觉不错
- 10、非常细致。
- 11、这本书真的很好，很实用，它并不像人们所想像的那样枯燥，深奥。可以说它是人们如何拥有健康，快乐的心态的“方法论”。每一章的每一节都是通过“摆事实，讲道理”的例证法，来讲述心理学的理论，让你在愉快轻松的状态下，很容易地就掌握了它的核心。而且指导性，操作性很强。看完这本书你就会明白在生活中，人们常常会犯的一些思维误区，会豁然开朗，并找到行之有效的解决方法。教你如何改正以前的不足，真正做到拥有一个阳光心态。希望大家都能来读读这本书吧，在当今这样一个竞争激烈，人们普遍感觉心理压力大，或多或少地都存在一些心理问题的时代，这本书无益于是一味治病的良药。早一天读这本书，你就早一天拥有健康！
- 12、去书城扑空调的时候发现的这本书，看了一部分之后发觉蛮舒服的就回家买了
- 13、每个人都喜欢和他相似的人。
- 14、挺好的。简单有用。对不是心理学专业的人来说，挺好。

《受益一生的心理学启示》

精彩书评

1、心理诱导：锚定和调整启发式：按你的意图，限定对方的选择范围。案例：“加鸡蛋还是不加鸡蛋”？VS“加一个鸡蛋还是两个鸡蛋？”。心理暗示：信则灵。安慰剂效应。跳蚤效应：习得性无助。(改变思维定式)。霍桑效应：公众的关注提升效率或绩效。马太效应：强者恒强、富者越富。超限效应：适可而止。鲶鱼效应：竞争提高效率。责任分散效应/旁观者效应：破窗理论：防微杜渐。有共同语言，才能“亲和”。-- 每个人都喜欢和他相似的人。

《受益一生的心理学启示》

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