

《心理学一本通（上、下）》

图书基本信息

书名：《心理学一本通（上、下）》

13位ISBN编号：9787550001213

10位ISBN编号：7550001219

出版时间：2011-8

出版社：百花洲文艺

作者：林志贤 编

页数：782

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

前言

纵观心理学的发展历程，不难发现，心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品，也总结出系列经典的心理学定律以及心理学效应，人们的研究从意识到行为，又回到了意识，通过这二循环过程，人们的认识也发生了质的飞跃。人们不论是日常交往，还是消费观念；无论是求职社交，还是婚恋教子；无论是职场谈判，还是成功管理，都深深的受到了心理学的影响。虽然说世界上每个人都有自己的个性，每个人都希望了解自己，了解他人，但是这并不容易做到。而心理学的出现可以让这一切变得简单起来，它可以帮助人们对自己进行全方位的改进，它能帮助人们认识自己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而让你更好地驾驭自己的人生。心理学通过行为分析心理，让你在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处，并帮助你分析你周围人的行为和个性，也就是说一旦掌握了相关的心理学知识，那么遇到的难题就能迎刃而解。例如教育心理学，它可以帮助我们更加了解孩子，开启孩子的智慧；健康心理学，可以帮助人们增进心理健康，提高对社会生活的适应及改造能力；人际关系心理学，可以帮助我们避开心理陷阱，看穿别人的心理诡计；管理心理学，可以帮助我们抓住自身核心力量，攀登人生巅峰；婚恋心理学，可以帮助我们提高生活品质、增加幸福指数、提升生命质量；成功心理学，可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值……说到这里，也许有的人还会加上一句：“心理学给人感觉很难哦。”或者是：“太深奥了，听不懂是什么意思。”其实，心理学看似神秘，实则有迹可循。通过心理学来了解人性，是需要人们用心去体会去感受的。正如心理专家所言，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活，深入实践的独特风格让人如沐春风。通过学习心理学，你就可以知道别人为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动，以及别人现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等。学习心理学知识，对于人的生活、工作、学习、身体、思想、社会交往、文艺、体育等各个方面都有重要的作用。人在心理上的一些变化，都能引起生理上一系列的反应，因此，从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。常见的心理障碍与心理疾病都是“由心引起”的，正所谓“病由心生”，人们只有在了解病情的基础上，进行积极的预防与治疗，才能让身心保持在一种平衡健康的状态。只有为心理把好脉，才能让生活变得阳光起来。学会运用心理学，你将清除身边的心理阴霾，成为自己与别人的心理医疗师，通过心理学的暗示来解开心理的枷锁，你就能有效地跨越心理障碍，让自己的心灵始终保持健康、充满活力。本书是广泛吸收近年来国内外心理学的最新研究成果，根据广大读者的实际需要编写的心理学一本通。本书全面论述了心理学理论与实践过程中遇到的各种问题，帮助心理学爱好者解读心理学在日常生活及职场中的应用，揭开心理学的神秘面纱，让更多的人了解这个有着无限前景的行业，同时加强对自身的了解。全书洋洋洒洒百余万字，和同类书相比，有全、新、易三大特点。《心理学一本通》一书，不仅详细介绍了如何从身体、表情、习惯、动作、谈吐、兴趣爱好等方面了解他人性格，还全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用，帮助广大读者通过一本书读通心理学，学会像心理学家一样思考，用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，解决生活中的各种难题，进而更加了解自己和周围的人。希望在本书的陪伴下，你能够在生活的竞技场上自由搏击，无往不胜。编者 2011年4月

《心理学一本通（上、下）》

内容概要

《心理学一本通(套装上下册)》分为走进心理学、生活中的心理学、不一样的心理健康学、活学活用心理学、附录等五大篇，全面地解读心理学的概况以及心理学在现实生活中的运用。文章用通俗易懂的语言，系统而又科学地对心理学的历史、生活中常见的心理现象以及心理学的基本概念和规律进行了深入浅出的讲解，并通过大量的心理个案与实验案例，从日常生活、学习、教育、职场、消费、投资、管理、人际关系、爱情婚姻、家庭等方面，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对人类发展的巨大作用。通过《心理学一本通(套装上下册)》，读者可以轻松、快速地学习并掌握心理学的基本知识和原理，提高对社会和生活的认识水平，学会像心理学家一样解读自己的心理。用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，从而解决生活中的各种难题。

书籍目录

第一篇 走进心理学——揭开心理学的神秘面纱 第一章 心理学概述 “神秘”的心理现象 到底什么是心理学 心理学在日常生活中的应用 心理学的诞生及学科建立 心理学的主要流派 第二章 经典心理学定律的解读 韦奇定律 墨菲定律 手表定律 相悦定律 示弱定律 细节定律 相关定律 洛克定律 布朗定律 倾听定律 蘑菇定律 互补定律 不值得定律 非理性定律 投其所好定律 雪中送炭定律 酒与污水定律 交往适度定律 角色置换定律 欲扬先抑定律 自我批评定律 自我暴露定律 互惠关系定律 以貌取人定律 达维多夫定律 以人为师定律 第三章 常见的心理学效应 破窗效应 暗示效应 标签效应 泡菜效应 马太效应 贝尔效应 马蝇效应 激将效应 名片效应 安慰剂效应 首因效应 投射效应 晕轮效应 酸葡萄效应 巴纳姆效应 毛毛虫效应 蔡戈尼效应 刻板效应 思维定式效应 齐加尼克效应 皮格马利翁效应 第二篇 生活中的心理学——心理学就在我们身边 第一章 教育心理学 重视青少年心理健康 及时规避家庭教育心理误区 婴儿的心理特点与教育 早教会加快你孩子的成功 学前期儿童的心理特点与教育 家庭教育与中学生心理健康关系 好习惯在于不断强化 让孩子每天都能得到进步 对孩子要有一个积极的愿望 家庭暴力影响青少年的心理健康 正确的家庭教育方式要重视 呵护孩子的梦想，培养孩子的志向 第二章 健康心理学 心理缺陷是什么 心理疾病不容小视 学会调节自己，形成健康的情绪 心理美容的神奇力量 快乐是健康的前提 保持心理健康有绝招 饮食心理以及引发的疾病 饮食也能造就健康的心理 你所要知道的健康的心理标准 探析失眠的心理 心态决定生活 突破自我封闭的心理 学会消除自己的愤怒 掌控情绪的晴雨表 懂得控制自己的情绪 用声音喊出你的不快 安享平静，净化心灵 选择积极的“情绪转移” 告别忧虑的心态，释放自己的热情 放松你的心弦，消除紧张心理 男人缓解压力的要诀 感悟人生，驻守快乐 摒弃自卑，正确看待自尊 第三章 性心理学 解析夫妻之间的性心理 夫妻和谐性生活的必备条件 影响性生活的心理因素 解读新婚男女性心理 探析男性的性恐惧心理 男性性心理透视 女性婚前性行为的典型心理 男性性敌意与嫉妒心理 破坏性生活的心理误区 性行为的心理特征 如何击败“柯立芝效应” 营造和谐的性生活 性冷淡的解读 解析剔除女性的不良性心理 第四章 婚恋心理学 从心理学的角度解读初恋 领悟爱的真谛，保持正确的爱情心理 择偶心理学 给恋爱一定的距离 女人的羞涩与温柔 夫妻相处的几种错误心理 学会经营美满幸福的婚姻 摒弃唠叨的恶习 杜绝互相埋怨 彼此信任，剔除猜疑的心理 调整心态，婚姻矛盾不解自开 善待自己的婚姻 第五章 成功心理学 学会正确地认识自己 建立客观而积极的自我心像 成功者懂得心理学 成功者的心理趋向 用积极的心态去面对你的失败 善于培养思维的逻辑性 引导成功的思维方式 思维方式决定命运 突破你的一分钟障碍 让你内在的潜能迸发出来 用信心缔造奇迹 用勤奋浇出成功的果实 把梦想当做你成功的催化剂 用兴趣去引导你走向成功 成功是由否定到肯定的轮回 寻找标杆，把对手当成榜样 突破“幼稚问题”的思维定式 要敢于打破一切常规 好奇心的启示 思维方式与心理治疗 “定势”是块绊脚石 让自己进入一种虚幻的成功状态 从“自我束缚”中解脱出来 情商是决定命运的能力 勇于尝试，开掘你的生命潜能 第六章 人际关系心理学 影响人际吸引的五种因素 人际关系带给我们快乐与美好 懂得关心对方，满足对方的需要 懂得人际中的20/80法则 学会倾听，表达信任 用热情润滑你的人际关系 善于利用“先冷后热”交往术 交人要交心 真诚付出关怀 剖析交际心理 诚信是你最好的名片 交际中要学会与人为善 学会做他人的“自己人” 交际心理的“亲和动机” 主动才能感动 剥去心里的羞涩 设他人之身，处他人之地 赢得他人信任有技巧 学会调节，控制情绪 成为人气高手的秘诀 用肚量去包容朋友 幽默风趣使你备受青睐 解读人际交往的心理原则 学会与不同性格的人相处 好朋友也要保持距离 真诚付出关怀 第七章 职场心理学 学会在职场中保持积极的心态 工作态度决定着你的工作极限 适当地保持你的职场距离 灵活处理职场中的琐事 摒弃抱怨的消极心理 善于琢磨领导的心思 保持职场的自信力 摒弃压力，消除上班恐惧症 集中精力，一次只做一件事 你需要自动自发的心态 用热情点燃你的工作 摒弃工作中“不值得”的心态 职业是我们的使命所在 矫正心态，你是在为自己工作 不要只为薪水而工作 快乐工作，别把工作当苦役 职场人际达人的秘方 做自己喜欢的、适合的工作 不同性格领导的不同管理心理 走出关心下属的误区，成功的领导者懂得宽容 思维上的新大陆 剔除管理中的嫉贤妒能心理 职场管理的方式要适当 第三篇 不一样的心理健康学——心理学大师的忠告 第一章 心理健康与心理问题 心理健康是怎样的 关于心理健康的标准 心身疾病——现实中的心理生理疾病 心理问题与心理障碍 第二章 心理咨询与心理治疗 什么是心理咨询 心理咨询的原则和途径 神奇的心理治疗 心理治疗的原则 多样

的心理治疗方法 第三章 如何克服生活中的不良心理 虚荣心理 自卑心理 空虚心理 自私心理 浮躁心理 猜疑心理 孤僻心理 羞怯心理 完美主义 嫉妒心理 悲观心理 报复心理 逆反心理 挫折心理 狭隘心理 懒惰心理 忧郁心理 偏见心理 自负心理 虚伪心理 逃避心理 攀比心理 贪婪心理 逞能心理 崇拜心理 第四章 现实中异常行为的心理解析 洁癖 吸烟成瘾的心理解读 疯狂购物也是病 解析网络成瘾 恐慌症的心理分析 开灯睡觉也是心病 “摩擦癖”的心理窥视 “恋物癖”心理的破解 “暴食症”心理透视 透视“社交恐惧症” 饮酒成瘾的心理解析 反复性的强迫心理分析 第五章 主要的心理疾病及调适 儿童的恋母情结 儿童厌食与偏食 少儿依赖心理过强 小儿口吃 儿童多动症 小儿吮指现象 撒谎心理 青少年的逆反心理 青春期焦虑症 孤独心理 自杀心理 恋爱心理 婚姻适应不良 中年心理疲劳 失业综合症 更年期神经症 老年人睡眠障碍 老年焦虑症 离退休综合症 第四篇 活学活用心理学——读懂他人的心理 第一章 通过容貌解读人的心理 代表智慧的额头 象征性格的眉毛 如同明镜的眼睛 读懂耳朵的秘密 善于感触的鼻子 主要交流的嘴巴 代表健康的指甲 标榜个性的下巴 由表及里的脸谱 显露心迹的头发 第二章 形体语言表露内心世界 头部动作——泄露人的个性 手势——无声的语言 用手习惯——透出的玄机 手指——反映不同心理 手掌——强有力的暗示 握手——传递的信息 脚——真实反映人的感受 坐姿——表达身体的习惯 站姿——看穿人的想法 走姿——看透他人内心 睡姿——探知心理奥秘 第三章 从个人的言谈看出的心理秘密 声音泄露潜在的性格 从声调语速看出心理变化 说话主题透露说话者的信息 从谈话习惯中看个人修养 从闲谈中体现思想意识和品位 说话方式了解人性特点 说话态度流露性情 口头禅的品性映射 说话幽默看透人心 善于描述弦外之音 第四章 透过举止行为来观察人心变化 举手投足显个性 面部动作可识心 通过视觉所获得的信息 字如其人视心理 通过接电话的方式来观察 从细微的动作看透人心 行事风格分辨人物性情 待人接物也是发出的信号 烦躁不安的动作预知心态 从无意识的行为看透人心 第五章 看衣着打扮读出性格气质 发型传递不同的信息 帽子建立头部形象 衣着装饰透露个性 化妆出卖你的内心情感 内衣露出的无声语言 通过手提包看包的主人 从佩戴的饰品看透女人心 丝巾读懂女人心 闻香识女人 服装展现不同的性格 佩戴的眼镜会说话 领带彰显男人品位 由手表窥探男人的内心世界 穿鞋流露出的无声语言 第六章 兴趣爱好反映人的情操 从喜欢的颜色看透人心 喜欢的食物也能够了解人 音乐是全人类共通的语言之一 手机绝不仅是一种通讯工具 读书是人生最大的乐趣 看看你的收藏品 从养宠物看透人的内心 做游戏测试你的内心 从喜欢的家具中看透人心 从业余癖好看透人心 跳舞燃烧你的激情 运动类型彰显真个性 从开车看出个人的素养 集吃、喝、玩、乐、行于一体的旅游 第七章 生活细节的点点滴滴露端倪 吃饭是生活中必不可少的事情 通过洗澡来识别人心 从对奢侈品的偏爱分析人的心理 刷牙时也是一个人表现比较真我的时刻 崇拜偶像是个人心理的真实反映 购物反映的性格特质 艺术品位看个性，生活选择透性格 烹饪方式表露性格 从喜欢的水果窥探人心 花语是人心理活动的外露 座位也能反应个性 办公室的环境是人心的表露 选择饮料是心理的流露 看电视细节反映性格 电脑壁纸是人性的反映 床也能判断出个人感情 第八章 今日的你是你过去心理习惯的结果 每个人喝茶都有不同的习惯 从喝酒习惯判断人的心迹 从千奇百怪的名片样式识别人心 细节动作也能看出人的心理 从涂鸦爱好诠释人性 恋爱中的约会法则 看夫妻的婚姻习惯 你习惯用什么方式来理财 喝咖啡也能考察一个人的习性 从对方点菜洞察心理 吸烟细节中的心理学 从对宝石的喜爱识别人的性情 附录 心理测试 自我心理测试 你了解自己的个性吗？你的生活品位如何？你的情绪是否健康、稳定？你有依赖性吗？你对未来有信心吗？你有责任感吗？你是一个疑心重的人吗？你的戒备心是否很强？你经得住诱惑吗？你能走出人生的低潮吗？你的心理适应能力怎么样？你的心理年龄有多大？社交心理测试 你会给人留下好的第一印象吗？你具备圆滑的社交技巧吗？你是否善于自我表达？你是不是一个社交高手？你是否总是多嘴呢？你的交际弱点在哪里？你的心机深几许？你会永远忠诚于朋友吗？你会得罪朋友吗？测试你的交友原则 他(她)是你的至交好友吗？最关心你的人是谁？谁会是你身边的小人呢？你能与朋友们相处得和谐融洽吗？谁的肩膀是你可以依靠的？职场情商心理测试 你的职业优点在哪里？你有团队合作的精神吗？你是一个什么样的工作伙伴？面对竞争，你会轻易服输吗？你适合做领导吗？你是具有亲和力的领导吗？你离成功有多远？什么是你迈向成功的最大阻力？成功的战术里你缺哪一招？你能把握住成功、发财的机会吗？你能成功吗？情感心理测试 你的爱情观如何？你的爱情忠贞度有多高？你与情人之间是如何相处的？你们在一起会幸福吗？什么样的女孩会成为你的情敌？你是个够体贴的情人吗？你的爱情胆量有多大？你们还能回到从前吗？婚恋心理测试 你希望嫁一个什么样的老

《心理学一本通（上、下）》

公？ 结婚的时机到了吗？ 你与他(她)的夫妻关系和谐吗？ 你会依赖你的老公吗？ 你们的婚姻会被第三者侵袭吗？ 你会忠诚于你的婚姻吗？ 你能否度过婚姻厌倦期呢？ 你是合格的妻子吗？ 你是合格的丈夫吗？ 你心中婚姻与性的关系如何？ 他为什么会跟你离婚？ 能力心理测试 你的记忆能力如何？ 你的思维优势在哪里？ 逻辑推理能力测试 抽象思维能力测试 你具有思考能力吗？ 你的处事能力如何？ 你的组织、协调能力如何？ 你拥有怎样的决策力？ 你管理能力如何？ 你是否识人之能？ 你懂得如何用人吗？ 分析能力测试 你有多大的发展潜能？ 你适合自己创业吗？ 认清你身边的人 “字如其人”是真的吗？ 从双脚识性情 他喜欢什么样的运动？ 他喜欢什么样的电视节目？ 从付款方式看性格 小动作里的性格秘密 他是如何表现幽默的？ 如何甄别知己好友？ 他送你什么礼物？ 穿鞋习惯识男人 走姿识男人 她是用情专一的女人吗？

章节摘录

伦纳德·伯恩斯坦是世界知名的指挥家，他的名字已经被印刷在了音乐学院的教材上，每次演出迎接他的都是鲜花和掌声，但很少有人知道，其实他最倾心的事是作曲而不是他举世闻名的指挥。在伯恩斯坦还很年轻的时候，师从于美国最有名的作曲家和音乐理论家柯普兰，学习作曲，并附带学习指挥技巧。他一开始就表现出了极高的创作天赋，他也曾写出一系列非同寻常的作品，在人们心目中他就是美洲大陆的又一颗大师级的作曲巨星。可是，就在一次活动中，他的指挥才能被当时纽约著名的爱乐乐团指挥发现，便极力推荐伯恩斯坦担任纽约爱乐乐团常任指挥。接下来，在近三十年的指挥生涯中，伯恩斯坦几乎成了纽约爱乐乐团的名片。但在伯恩斯坦的内心深处，他始终还是热衷于作曲活动。在闲暇的时候，他总要找一段时间把自己关在屋里寻找创作的灵感。虽然创作的欲望不时地撞击和折磨着伯恩斯坦，但原有的活力和灵感却再也不可能回到他的身边了。除了偶尔闪现的灵光外，伯恩斯坦觉得得到最多的是深深的失望与苦恼。上帝不可能对任何一个人有所偏袒，他的乐思好像枯竭的泉水，再也无法保持鲜活了。他觉得非常沮丧。“我喜欢创作，可我却还是在做指挥。”这个矛盾的命题一直贯穿在伯恩斯坦的整个指挥生涯中。尤其是当他在舞台上接受无数次的掌声和鲜花时，没有任何一个人能明白他内心的隐痛和无法弥补的遗憾。这份孤独感又加重了他本来的负面情绪。别人只知道他做得非常出众，却没有人理解他内心的痛苦。不可否认，伯恩斯坦是出色的，但他并不是成功的，因为他的大半辈子都活在苦恼和矛盾之中，直到最后，他还是带着深深的遗憾告别了人世。不值得定律是一个非常直观的说法，指的就是那些不值得做的事情，就不值得做好。不值得定律反映了人们这样一种心理：一个人如果他从事的是一份自认为不值得做的事情，那么就肯定会持冷嘲热讽、敷衍了事的态度。工作不仅成功率小，而且就算取得了成功，也不会觉得有多大的成就感。因为在他们心里觉得这件事是不值得做的。

《心理学一本通（上、下）》

编辑推荐

《心理学一本通(套装上下册)》：打造最轻松、最科学的心理学大全。让心理学变得更加有趣、更加有效。把握最全面的心理学常识，一本书让你读懂心理学。心理学一词来源于希腊语，是一门讲述灵魂的科学。在以前，心理学和教育学都同属于哲学的范畴。直到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学，可以说心理学是从哲学的范畴中分离出来的，是一门既古老又年轻的学问。它主要是研究心理现象和心理规律：为了能够更深刻地剖析到心理学的奥秘，《心理学一本通(套装上下册)》着眼于一个“全”字，力求涉及生活的各个方面，营造一种轻松愉快的阅读氛围，让读者能够真正领略到心理学的真谛，并将其成功应用到社会生活的各个方面。最全面系统的知识，最通俗易懂的语言，最深入浅出的讲解，最科学权威的分析。

精彩短评

- 1、本人很喜欢本套书 挺好的
- 2、包装的，都很好，，
- 3、随便看了下，总体感觉还可以。分类清楚点就更好了。
- 4、总体来说这本书很不错的 值得一看 但是如果是考研用就有点不正规了 但是内容值得看 丰富心理学知识很有用
- 5、真是郁闷啊，发货时也不先看下，居然两本都是上卷，要退货还要自己去寄，像我们这么忙的人，根本没空去退啊，想想还是算了，请以后先查下再发货
- 6、适合非心理学专业的学生学习~
- 7、内容还没有看。不过挺喜欢的
- 8、和朋友在书店买的一样的好，但价格实惠多了。一定坚持看下去。
- 9、无论对生活还是个人，都有很大的帮助
- 10、上午下单，下午就电话联系送货，非常有效率，书本没有损坏，很满意。
- 11、一般人看不懂。都是职业术语
- 12、书的开面好大，像A4那么大了吧。两本也都厚厚的。还是很值的。里面内容分类细，描述清晰。个人很满意。
- 13、这本书都考研还是很有帮助的
- 14、印刷质量比较好，我快速浏览了第一章，第三十页出现了书写编写错误，希望能反馈给作者，进行修改
- 15、每天都学点心理学，快快乐乐过一生
- 16、书籍纸张，油墨都很好！
- 17、里面的问题，我们不看也能知道一二
- 18、很实惠，但有点枯燥，太通俗
- 19、通俗易懂，主要以故事讲心理学知识，适合普通爱好者
- 20、本来是想买林志贤版本的，买来之后才发现错了。不过这两本书还不错，内容和印刷都很好。
- 21、，心理学中的百科全书，修炼自己，理解他人~
- 22、好书看完之后不同反响
- 23、书比较大，也比较厚，质量可以
- 24、没有全看完，看了前面，一大堆“原理”，其实就是弄了一堆故事，加上一些很牵强的解释。感觉不太靠谱。
- 25、很好，就是没有小礼物
- 26、读读还是不错，但是没什么见地。
- 27、很厚的书，不过很全面的介绍心理学，个人很喜欢。

《心理学一本通（上、下）》

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