

# 《轻松读懂心理学知识》

## 图书基本信息

书名：《轻松读懂心理学知识》

13位ISBN编号：9787507425789

10位ISBN编号：7507425789

出版时间：2012-5

出版社：中国城市出版社

作者：倪秉瑞

页数：339

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

品酒只需一刻钟，品人需待十年功。在纷纭复杂的社会里，能真正认识一个人实属不易。心理现象是一种极其复杂的现象，法国大作家雨果说得好，世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。所谓心理学，用一句带点哲学意味的话来说，就是当人类的意识返回到自身，用智慧的解剖刀解剖自己内心世界的一种科学。谁不想认识认识自己呢？谁没有过独处一室，透过镜子，悄悄打量自己是什么模样的经历呢？“心理学”则是另一种镜子——发展到一定高度的文明人，没有不渴望照照这面镜子的。我们要想了解对方的想法，并不是一件容易的事情。但是，人的想法会不经意间通过一些外在的行为表现出来，从而被他人觉察到。我们只要从一个人的外在表现，就能轻而易举地识别对方，深入细致地了解他的内心世界。本书是揭示人的日常心理活动规律的书，是一本让人变得更聪明的书。对事业、生活充满期待的人，它是一本无以伦比的制胜宝典。只要你将本书学习到的心理学知识应用到实践中，并把行动中所感悟到的经验和教训记录下来，不断改进，相信很快就会让领导赏识你，让部下佩服你，让小人服从你，让好人尊重你，让朋友喜欢你，让亲人更爱你。本书运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处世中可能遇到的各种心理现象进行了详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。帮助你在了解人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助你在职场上、商场上、亲友圈中，成为最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。本书通俗易懂而又不失准确深刻，书中充满了知识和挑战，其中既有妙趣横生的心理学效应，也有诡异深奥的心理学原理。它寓深刻道理于平实的语言，润物无声地让你用心理学家的方式重新思考世界、重新理解人性。人际关系理顺了，你才能获得更多的支持和帮助，才能远离各种可能发生的纷争。一旦人际关系的问题顺畅之后，诸事皆顺，你将不再委曲求全，你将随心所欲地主导自己的命运，并能充分运用人际关系给你带来的各种资源，各种意想不到的好机会也都会纷至沓来。

# 《轻松读懂心理学知识》

## 内容概要

《轻松读懂心理学知识》(作者倪秉瑞)运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处世中可能遇到的各种心理现象进行了详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。帮助你在了解人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助你在职场上、商场上、亲友圈中，成为最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

《轻松读懂心理学知识》通俗易懂而又不失准确深刻，书中充满了知识和挑战，其中既有妙趣横生的心理学效应，也有诡异深奥的心理学原理。

## 书籍目录

### 第一章 成为受欢迎的自己——让自己变得人见人爱

- 好心情定律：在别人心情好的时候请求帮助
- 色彩心理学：正确使用颜色，给自己一个好心情
- 天气心理学：莫让天气破坏情绪
- 噪音定律：噪音会让人变得烦躁不安
- 选择适度定律：选择适度，才容易做出最好的决定
- 应急效应：紧急状况下有可能会做出勇敢行为
- 酸葡萄心理：换个角度看，事情就不一样
- 心理疲劳：疲劳多半是由精神和情感因素引起的
- 体育健全性格：以运动改变自己
- 自我展示定律：如何拉近与别人的心理距离
- 换位思考：以别人的角度考虑问题
- 心理代偿：一条路走不通就走另一条
- 异性友谊：男女之间也有纯粹的友情
- 心理美容：精神压力可导致内分泌紊乱
- 说话心理学：如何说话可以打动人心
- 性格定律：性格往往决定一个人的命运
- 创造性学习：会学习才能不断提高
- “零缺陷”理论：第一次就把事情做对
- 激情效应：缺乏热忱的人别想赢得胜利

### 第二章 认识真正的自己——人贵在自知

- 自我知觉：如何认识真正的自己
- 乔韩窗口理论：认识自己，更好地做自己
- 性格：你是如何对待生活的
- 遗传与环境：你为什么是这样的人
- 人格的构成：如何提高自己的情商
- 自我实现：每个人都需要发挥自己的潜力
- 心理暗示：遇到挑战要说“我能行”
- 角色定位：社会是舞台，每个人都是演员

### 第六感觉：让直觉来帮助自己

- 梦的意义：梦是潜意识的来信
- 思维惯性：不敢突破就会失去机会
- 病由心生：心病会让身病生
- 自我宽恕：发现自己的错误是一种可贵的品质
- 记忆规律：怎样记忆能达到最好的效果
- 感觉剥夺：珍惜有感觉的幸福

### 第三章 打败消极的自己——以积极的心态面对困境

- 双重性格：如何改变自己的双重性格
- 距离管理：该如何保持和别人的交往距离
- 冷热水效应：逆耳的话要怎样说
- 工作倦怠感：如何处理工作的倦怠情绪
- 协调关系：如何做好中层管理者
- 释放负面情绪：职场上受伤了怎么办
- 灰色心理：如何改善“灰色”心情综合征
- 下岗失业综合症：突然失业了怎么办
- 购买欲：为什么我是购物狂
- 早衰综合症：危险的威胁身心健康信号

退休综合症：老有所养更要老有所乐

## 第四章 修炼智慧的自己——知人知面要知心

心理准备：对唱反调的人也要包容

按人分类：用人所长，容人所短

马斯洛效应：心理需求是工作动力的最大来源

身体语言：用身体语言了解他人意图

面部表情：心灵的活动会刻画在脸上

打招呼的方式：打招呼可显示双方心理的距离

从众心理：巧妙运用人们的从众心理

责任扩散：人多的时候容易偷懒

异性定律：男女搭配，干活不累

权威效应：领导者要注意自己的言行

颜色心理：从色彩喜好上识人

细节识人：从敲门声中识人

链状效应：近朱者赤，近墨者黑

刻板效应：别让刻板蒙蔽了我们的眼睛

投射心理：从别人的想法中推测心境

## 第五章 锻炼出健康的自己——做自己的心理医生

心理健康：心理健康影响生理健康

心理调适：积极调整，恢复心理平衡状态

虚荣心理：扭曲了的自尊心

猜疑心理：疑心损害正常的人际交往

完美主义心理：追求完美要有度

嫉妒心理：恨人有，笑人无

狭隘心理：善于宽容是一种美德

酒精依赖：莫要成为酒精的俘虏

信息焦虑：越看新闻心越慌

失眠：如何拥有良好的睡眠

厌食与暴食：饮食失调是一种心理病

幻丑症：心理整容比身体整容更重要

表演型人格：为什么总是希望引起别人的注意

社交恐惧症：陌生人没那么可怕

愤怒情绪：你因为什么爱发脾气

## 第六章 追求幸福的自己——和家人分享真爱

女性的心理需求：女人究竟想要什么

为情所困：婚姻是爱情的坟墓吗

惧内：男人为何怕老婆

情绪郁结：将痛苦和委屈通过眼泪发泄

心理遗传：把健康基因遗传给孩子

不要溺爱：让孩子健康的成长

培养爱心：增加孩子“爱的能力”

控制与反控制：为什么孩子不听话

单亲家庭子女：如何培养出一个坚强的好孩子

逆反心理：孩子为什么爱“顶牛”

不良结婚心理：你的结婚动机健康吗

婚姻期望：结婚是奔向幸福人生的出发点

爱情厌倦症：什么原因让你厌倦爱人

婚外恋四阶段：婚外恋中的心理变化过程

婚外恋应对心理：如何争取最好的结局

## 第七章 遇见从容的自己——淡定让你反败为胜

- 积极应对：新上司不是你职业生涯的终点
- 态度支配行为：行为体现着人生态度
- 审时度势：具备看准时机的能力
- 分享荣耀：把荣耀送给别人是聪明的做法
- 承担责任：抢先一步承认自己的错误
- 面对缺陷：缺憾并不是自卑的理由
- 告别忧虑：不能总是忧心忡忡地活着
- 积极主动：没有信念，就没有力量
- 相信自己：没有不可能，想到就能做到
- 情绪困扰：换个角度，海阔天宽
- 机遇效应：危机也是机遇
- 果断行动：从现在开始做起
- 缔造人脉：人脉是通往财富成功的入门票
- 感情投资：在人情世故上多一分关心，多一份相助
- 打破常规：传统的想法会冻结你的心灵
- 变更心境：摔倒是难免的，关键要能重新站起来

## 第八章 实现成功的自己——思路决定出路

- 自我展示：亮出自己的自信
- 首因定律：第一印象真的很重要
- 近因定律：人际关系是需要“保鲜”的
- 相似定律：观念相近的人容易成为朋友
- 互补定律：合作需要优势互补
- 相互吸引定律：靠什么赢得别人的好感
- 互惠定律：得到好处，就要回报对方
- 尊重效应：学会迎合上级
- 沟通定律：做善解人意的人
- 霍桑试验：为下属承担责任
- 氛围定律：人际交往需要氛围的渲染
- 团队协作：赢得信任是合作的前提
- 身教定律：身教重于言教
- 保龄球效应：人人都爱听称赞的话
- 交往效应：如何成为最受欢迎的人
- 沟通效应：以倾听赢得他人好感
- 糊涂效应：糊涂是人际关系的润滑剂
- 面子效应：人活一张脸，树活一张皮。
- 多看效应：脸儿熟才好办事
- 大脑工作能力调查问卷：评价大脑的工作能力
- 天赋智能测验：评测你的基本能力和素质
- 情商调查问卷：预测你的职业成就
- 核心素质测验：对自己的能力合理评估
- 安全感调查问卷：是否恐惧和焦虑的评测
- 性格倾向性测验：性格倾向评测

### 章节摘录

一位厅长换届时连任，他肯定高兴。你拿着过去很长时间里他都没来得及批的一项申请报告找他，请他在上面签字，他多半会爽快答应。这也是好心情定律使然。因此，要记住，在别人心情好的时候，请求帮助，很可能让你如愿以偿。这个定律反过来就是，对方心情不好时，本来挺简单的事，他可能也不肯帮你的忙。所以人们爱说：“出门看天色，进门看脸色。”就是教人先看别人的脸色再对其采取合适的策略。每当我们仰头看着湛蓝的天空，不能不佩服大自然的神奇造化。蓝色是多么的令人宁静、令人神清气爽啊！我们能够想象天空要是红色的会怎么样呢？想一想，每天头上顶着鲜红的天空，我们的心情会怎样吧！那恐怕我们要经常充满躁动，甚至发狂了。我们不能不赞叹造物主的安排是多么巧妙、合理。蓝色的天空中漂浮着白云，是多么美的图画！还有绿色的树木。据科学家研究发现，绿色是令眼睛比较放松的颜色，对视力比较有好处。也许因为这样，造物主把树木的颜色大多设为绿色，让我们经常可以看得赏心悦目，缓解眼睛的疲劳。而鲜花大多是红色、黄色、白色等五彩斑斓，那些或鲜艳、或素淡的颜色，对世界形成了美妙的点缀，使我们感到这个世界的多姿多彩。总之，我们每个人——除了色盲，恐怕都不会对颜色麻木不仁。不同的颜色会给我们不同的心情，这是每个人都体会到的。比如我们会根据不同的心情和个性选择不同颜色的衣服。颜色对人的心理影响是很多的，还比如不同色调的画作和摄影作品，会使我们感受到不同的心情。还有，房间里墙壁刷上不同的颜色，也让我们感觉不同。这些都说明，颜色具有影响人情绪的特性。有的时候，这种影响是至关重要的。国外曾发生过一件有趣的事：伦敦附近的泰晤士河上，有一座叫波利菲尔的大桥十分著名。它的著名不在于桥的设计和外观，而在于每年都有很多人在这里投河自尽，民间盛传这座桥上总是有幽灵游荡。由于自杀的数目太惊人，伦敦市议会希望皇家医学院研究人员帮助寻找原因。皇家医学院的普里森博士提出，自杀和桥是黑色的有很大的关系。政府采用普里森博士的建议，把桥身的黑色换成了绿色。当年，跳桥自杀的人数就减少了56%。为什么当桥的颜色从黑色变成了绿色就引起了这么大的改变呢？这要从色彩对人的心理影响谈起。心理学家发现，当人看不同颜色的时候，自然就会联想到一些别的东西。比如，看到蓝色我们会想到天空，看到红色会想到血液，看到绿色会想到草地……而这些不同的联想，就造成我们对不同颜色的感觉。当我们看到一种颜色的时候，除了颜色本身，我们还会感受到冷暖、远近和轻重，这就是心理上的错觉。通过联想，色彩也就影响了我们的情绪。现在我们可以解释为什么黑色的大桥会让人自杀了。黑色本身给我们的感觉就是黑暗、肃静，进而引起心理上的压抑。而这种压抑，正好对那些想自杀的人起到了催化剂的作用，让他们沉浸在绝望之中，在黑暗的暗示下跳了桥。而当黑色换成了绿色，桥的黑暗和压抑的成分就消失了，绿色代表的生机勃勃和希望，无形中就打消了想自杀的人的压抑和悲观的情绪。心理学家对颜色与人的心理进行的研究表明，在一般情况下，红色表示快乐、热情，它使人情绪热烈、饱满，激发爱的情感。黄色表示快乐、明亮，使人兴高采烈，充满喜悦。绿色表示和平，使人的心里有安定、恬静、温和之感。蓝色给人以安静、凉爽、舒适之感，使人心胸开朗。灰色使人感到郁闷、空虚。黑色使人感到庄严、沮丧和悲哀。白色使人有素雅、纯洁、轻快之感。各种颜色都会给人的情绪带来一定的影响，使人的心理活动发生变化。在临床实践中，学者们对颜色治病也进行了研究，效果是很好的。高血压病人戴上烟色眼镜可使血压下降；红色和蓝色可使血液循环加快；病人如果住在涂有白色、淡蓝色、淡绿色、淡黄色墙壁的房间里，心情很安定、舒适，有助于健康的恢复。颜色对人的脉搏和握力都有一定影响。实验证明，人在黄颜色的房间里脉搏正常，在蓝色的房间里脉搏减慢一些，在红颜色的房间里脉搏增快很明显。法国的生理学家实验发现，在红色光的照射下，人的握力比平常增强一倍，在橙黄色光的照射下，手的握力比平常增强半倍。由此可见，颜色不但可以影响人的情绪，而且还对人的健康发生影响。【在阳光灿烂、空气湿润、和风飘飘的日子里，你会不会格外觉得精神振奋、心情舒畅？如果一连遭遇十几天的阴雨，你是否会感到莫名的郁闷？】由于天气变化而造成的情绪变化，我们不能简单地归结为多愁善感。因为科学家已发现，在气候特别寒冷的地带，人们在冬天的情绪会显著地忧郁、低落。而导致情绪低落的主要原因就是缺少阳光。此外还会容易疲劳，嗜睡，喜欢吃大量含碳水化合物食物等。精神治疗专家发现，人的情绪或多或少地会受到天气的影响。人对天气变化，特别是坏天气的刺激反应强烈，容易表现出种种不适症状：疲倦、虚弱、健忘、眼冒金星、神经过敏，情绪低落、工作提不起精神、睡眠不好、偏头痛、注意力不集中，恐惧、冒汗、没有食欲、肠胃功能紊乱，神经质、易激动等等。……



## 精彩短评

1、很好很好很好还不错哦！

# 《轻松读懂心理学知识》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)