

《每天懂点心理学定律》

图书基本信息

书名：《每天懂点心理学定律》

13位ISBN编号：9787030296238

10位ISBN编号：7030296230

出版时间：2010-12

出版社：科学出版社

页数：359

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

《每天懂点心理学定律》

内容概要

《每天懂点心理学定律》是一本通俗易懂又不失准确深刻的心理学读物，语言简洁洗练，道理深刻实用。《每天懂点心理学定律》就自我认知、情绪控制、人际交往、职场生存、教育心理、成功法则、生活现象等与人们日常生活和工作息息相关的内容，提供了相关心理知识的普及介绍和具体应用，让我们能重新认识自我并改变自己。希望阅读《每天懂点心理学定律》后，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，还能在智慧的指引下，绕过人生中的暗礁，驾驭自己的航船成功地驶向彼岸。

《每天懂点心理学定律》

作者简介

杨孝光，曾担任国内较大的培训机构聚成的培训讲师，对员工培训、成功学、心理学有独到见解，著有多部畅销作品，如《卡耐基口才训练》《有效沟通的艺术》《感恩你的工作》等。

书籍目录

认知篇 1 人们都难以认识“自我”——苏东坡效应 2 谁也当不了你的镜子——巴纳姆效应 3 别用你的喜好挑战别人的极限——投射效应 4 遵从你内心深处的选择——不值得定律 5 走自己的路，让别人说去吧——韦奇定律 6 爱屋及乌——晕轮效应 7 人云亦云，不如独立思考——从众效应 8 “惯”出来的毛病——过度理由效应 9 居然被一只“鸟笼”牵着鼻子走——鸟笼效应 心理测试情绪篇 1 世界不会因你而改变，重要的是你的心态——杜里奥定律 2 感恩是生活的大智慧——感恩定律 3 为心情减负，帮你把坏情绪清理出去——霍桑效应 4 拿得起，放得下——刚柔定律 5 期待和赞美也是奇迹的缔造者——皮格马利翁效应 6 越禁止，越止不住——逆反心理 7 学学阿Q的精神胜利法——酸葡萄与甜柠檬心理 8 别让情绪随钟摆——心理摆效应 9 不带伞时，偏偏下雨——墨非定律 10 内心丰富的人，比较不容易寂寞——空虚寂寞定律 11 人在好心情的情况下，更容易帮助人——好心情乐于助人定律 心理测试社交篇 1 路遥知马力，日久见人心——首因效应 2 最近的印象为什么重要——近因效应 3 糟糕，又被“代表”了——刻板效应 4 不妨示弱——示弱定律 5 谁在侵犯你的人际气泡——刺猬法则 6 先抑后扬的评价更有效——阿伦森效应 7 为什么人们喜欢那个唱反调的人——改宗效应 8 冤冤相报何时了？——海格力斯效应 9 你的身体会说话——身体定律 10 欲得寸，先进尺——留面子效应 11 “自我暴露”讨人喜欢——约哈里窗户效应 12 站在对方的角度看问题——角色置换定律 13 关心多一点，麻烦就会少一点——互惠原则 14 人前“晃一晃”，增加喜欢度——多看效应 心理测试职场篇 1 阴暗角落，也要努力成长——蘑菇定律 2 “跳一跳够得着”的目标最有吸引力——洛克定律 3 给沉闷的工作加点料——鲶鱼效应 4 尽信权威，则不如无——权威效应 5 别试图挑战公司的制度——热炉效应 6 一日任务不完结，一日不解“心头恨”——蔡戈尼效应 7 学会时间管理艺术——最后通牒效应 8 亡羊补牢，防止同类事情的发生——破窗理论 9 一个能让马快跑的理由——马蝇效应 10 请不动的人，试试激将法——激将效应 11 打破持续工作的紧张感——齐氏效应 心理测试教育篇 1 教育孩子要趁早——天赋递减法则 2 找到你的最佳出发点——瓦拉赫效应 3 给孩子贴上正面标签——标签效应 4 让孩子过过苦日子——棘轮效应 5 每个孩子都有个叛逆期——避雷针效应 6 别让教育钻进了“死胡同”——章鱼心态 7 习惯一旦养成，就很难改变——路径依赖定律 8 父母要善于变换角色——PAC理论 9 孩子打破了玻璃，就让他来偿还——自然惩罚法则 10 孩子的任性，父母的错——延迟满足 11 你对孩子的期望合适吗？——倒U形假说 12 均衡发展最重要——木桶定律 13 宽容是一种强于惩戒的力量——南风效应 心理测试成功篇 1 成功并不像你想象的那么难——贝尔效应 2 分清主次才能“四两拨千斤”——二八法则 3 选择一只手表，并校准它——手表定律 4 合理的目标才不会半途而废——半途效应 5 勇于突破，才能成功——毛毛虫效应 6 当我握紧双手，里面什么也没有——卡贝定理 7 别让恐惧赶跑成功——约拿情结 8 多次受挫后，你还站得起来吗——习得性无助 9 勤奋将天分变为了天才——吉格定理 10 犯了错误，请及时转身——特里法则 11 巧用联系，以此释彼——相关定律 12 磨刀不误砍柴工——布利斯定律 13 越在乎，越失败——瓦伦达心态 心理测试生活篇 1 不比不知道，一比吓一跳——对比效应 2 为什么大城市的人都显得比较冷漠——旁观者心理 3 不容忽视的连锁反应——蝴蝶效应 4 为什么男人总是喜新厌旧？——古烈治效应 5 好的愈好，坏的愈坏——马太效应 6 凡事留空白，避免过犹不及——超限效应 7 名人自杀的传染性——维特效应 8 为什么“灵感”总会突然而至——酝酿效应 9 意念能够救活一个人，也能杀死一个人——安慰剂效应 心理测试

章节摘录

自己的影子。于是，当再次去那个国家时，他改变了自己的心态，一路都微笑。结果，他竟然看到一个全新的国家：海关人员、计程车司机、侍者和市民，人人都面带笑容，个个都亲切友善。从心理学的角度来讲，这位亲善大使犯得就是“投射效应”的错误。当我们怀疑他人对自己怀有敌意时，其实恰恰是暴露了自己的这种态度。你喜欢吃零食，便以为所有的年轻人也应该喜欢；你喜欢逛街买衣服，便以为买衣服是所有女人都热衷的一件事；你失恋后久久不能恢复，便以为所有的人在失去爱情后，都不能放下……生活中的这些现象都可以统称为“投射效应”。每个人都有自己的好恶标准，但是我们在形成对别人的印象前，往往总是先假设对方与自己有相同的倾向，将自己的某些品质、性格、爱好投射甚至是强加到别人身上，因此这种评价的客观性大打折扣，最终使评价结果产生误差。

【现实参照】 每个人都有自己的好恶标准，遗憾的是当我们在进行判断的时候，经常会想当然的认为别人与自己的好恶相同，自作主张地就把他人拉到了自己心理特征的框架中。比如一个球迷很喜欢看球赛、踢足球，在与他人的交谈中三句不离球，也不管别人是否能听得进去。当有人表示“不喜欢看球”时，他甚至会觉得这人简直不可理喻。很多时候在我们不理解他人的背后，实际上就是我们与他人之间的差异。你觉得同事花了一万多块买了一个gucci的包，简直太浪费了，实际上是你自己以前的生活太节俭；你觉得人不应该固守在一个地方工作，实际上是你比较喜欢流浪；你认为忙忙碌碌的生活太恐怖，人应该让自己的闲余时间更丰富点，实际上是因为你过惯了清闲的日子……所有你认为的不可理喻，也都有自己不可理喻的成分。

苏东坡跟佛印两人一起散步，苏东坡问佛印：“你看我像什么？”苏东坡的身材胖胖的，本身又是做官的，佛印看了笑着说：“简直像一尊佛啊。”苏东坡听了很高兴，一边走又说：“你怎么不问我，你像什么呀？”佛印说：“好，我问你，我像什么？”苏东坡说：“我看你像一摊狗屎。”他觉得自己占了便宜，回家很开心地对苏小妹说自己赢了和尚。在听完事情经过后，苏小妹说：“哥哥你错了。佛家说‘佛心自现’，你看别人是什么，就表示你看自己是什么。”这则故事想必很多人都看过，苏小妹口中的“佛心自现”就是心理学上的“投射效应”。由于投射效应的存在，我们可以从一个人对别人的看法中，来推测此人内心的真实特征或意图。

人都有一些共性特点，所以当我们用投射效应去推测别人时，很多情况下得出的答案都是正确的。但是由于性别、年龄、经历等因素的差异，人们观看的视角往往不尽相同，产生的认知也就各有千秋。世界上连两片完全相同的叶子都找不到，更何况是更为复杂的人心呢？每个人都有自己各自独立的小世界，我们很难开启他人心扉一探究竟，但如果拿自己的主观感受去猜忌别人，就更无法了解真实的他人，对自己的了解也会产生偏差。

【他山之石】 人的主观意识太强烈是投射效应之所产生的根本原因。要克服这种心理倾向的关键是保持理性，克服潜意识和思维惯性的影响。具体而言，可以通过思考验证法、角色互置法、全面沟通法等来杜绝投射效应带来的认知障碍。当觉得自己与别人格格不入时，不妨先换个角度思考自己的结论是否受到了经验或思维惯性的干扰；或者把自己放到对方的位置看问题，这样就能避免自己只凭个人特性、喜欢做出判断；当然，一场开诚布公的交流也必不可少。这一切的目的都在于，我们希望能用真诚的沟通代替怀疑和猜想，用客观的了解代替主观认识，以期看待真实的世界和自己。

《每天懂点心理学定律》

编辑推荐

美好生活，从读懂心理学定律开始——80个充满趣味与智慧的心理学定律，改变你的生活，成就你的梦想。最实用、最通俗、最有趣的心理学通俗读物。《每天懂点心理学定律》就自我认知、情绪控制、人际交往、职场生存、教育心理、成功法则、现象解析七个与生活息息相关的内容进行心理知识的介绍。每个定律先从“心理名片”阐述基本意思，通过“心理故事”给人启迪，利用“现实参照”联想到生活中的应用，最后又从“他山之石”给出具体的解决办法或者启示。

《每天懂点心理学定律》

精彩短评

- 1、 幼教。。嘛？
- 2、 细细品味，受益匪浅
- 3、 此书的章节分布很合理，内容包括实例和分析等等，挺吸引人的，感觉很好，此外很熟的包装不错，纸质也很好，总而言之，很喜欢
- 4、 只看了几页就喜欢上了，由故事讲道理，学习心理学的基础知识。其实心理学应该是我们每个人都可以了解的，而且还是很有趣的。懂一点心理学，可以更好的调试自己的心理和生活状态！
- 5、 挺喜欢这书
- 6、 内容真不错，可是我看了有一半了，竟然发现三四处明显错误啊，当当的忠实客户了，这次确实....
- 7、 非常有用，书的包装也挺不错的
- 8、 终于找到适合我看的心理学书了。
- 9、 每天懂点心理学，但是不要迷信
- 10、 很不错的书，就是快递态度不好
- 11、 本书生动有趣！
- 12、 我是在书店选好了，再在网上买的。这本书还是不错的，给自己增点知识
- 13、 书我很喜欢。内容值得一读。
- 14、 很简单的心理学。
- 15、 为什么一点消息都没有,石沉大海啊
- 16、 是一本通过讲故事说明道理的书，能学到知识就喜欢这样的，推荐
- 17、 这本书很快就能看完了，可能类似的书看过了，这本书印象不深，尽管是不久前才看过的。
- 18、 !!!!!!!
- 19、 结合生活，细细揣摩，不错
- 20、 简单易懂，看起来很有趣味性
- 21、 内容很简单，水平就像小学生看的。有用的不多。但书的质量还不错

《每天懂点心理学定律》

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.tushu111.com