

# 《明白点心理学》

## 图书基本信息

书名：《明白点心理学》

13位ISBN编号：9787121135859

10位ISBN编号：712113585X

出版时间：2011-6

出版社：电子工业出版社

作者：朱惟堂

页数：209

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)

# 《明白点心理学》

## 内容概要

生活就是与人打交道，明白点简单心理学，让我们更加游刃有余地应对各种陌生人、各类突发事件。如果你愿意花一些时间来看看本书里的故事和内容，你会发现这些正是你所需要的。当你试着通过由朱惟堂编著的《明白点心理学》的方法去了解别人、去解决难题时，就会发现“天赋”其实是人人都有的。

《明白点心理学》是一本非常适合普通读者进行心理自助的读物。

## 书籍目录

第一章 天生成功者：强者的心理基因一、自我预言——成功源于你的预期二、自我意象——想象助推的奇幻旅途三、心理能量——神秘的心理机制四、强者更强——强者的社会习得理论五、弱者更弱——心理积弱的因与果六、角色扮演——想成功，先演练七、近朱者赤——社会助长理论八、自我妨碍——谁会拒绝走向成功呢九、心理懈怠——在懈怠的惯性中走向覆灭十、信念固执——为自己的愚蠢狂欢吧第二章 天下事从来难：情绪和压力的假象一、情绪的诱因——穿越情绪和压力之门二、意识的幻影——洞穿情绪的迷雾三、心理摆效应——游走于情绪的两极四、归因偏差——为什么受伤的总是你五、情绪ABC——质疑并检讨你的信念六、逆境情商——为什么成功者的神经都强大七、情绪体验——当我们开始向内心臣服八、压力转移——为哪怕一点胜利狂欢吧九、沉没成本效应——不可挽回，就不必纠缠第三章 为工作干杯：完美职业之道一、反馈分析法——你为什么是你现在的样子二、理想自我——你希望成为什么样子三、现实自我——让我们都活在当下四、自尊之道——自尊是什么？从何而来五、依赖心理——多少人走进职业的死胡同六、工作动机——最真切地所想，即为所得七、情绪智力——年少轻狂不是荣耀，而是幼稚八、心理承受力——越挫越勇者的豪情人生九、反馈原理——没有反馈，就无所谓交流十、习得性成功——向周围的每个人请教吧第四章 我为朋友狂：社会交际密码一、首因效应——成仁绝义第一关二、真诚效应——给那些虚伪者的忠告三、互惠法则——最古老但最有用的社交密码四、德西效应——物质交往的潜规则五、近因效应——重视当下，以免伤及他人六、手表效应——墙头草的悲情生活七、平衡理论——这是一场跷跷板游戏第五章 掌声响起来：沟通说服的心理途径一、中心途径——专业之内，先关注论据二、外围途径——外行人士，要通俗易懂三、睡眠者效应——力量存在于时间的长河中四、登门槛效应——从点滴开始的改变五、吸引力偏好——人们关注自己关注的事物六、理智对情感——情感对情感，理智对理智七、双面说服——把相反的意见考虑进来第六章 助人者天助：利己与利他的博弈一、亲社会行为——给予的，总会有回报二、自我价值感——我们因施予而更满足三、内部回报——自私者日日夜夜的煎熬四、有他人在场——你认为无须自己施予帮助吗五、旁观者效应——责任分散导致的利他消失六、互惠预期——寻求帮助，乃在于提供互惠之道第七章 没有冲突的世界：化解矛盾的学问一、囚徒困境——社会化竞争的难题二、海格力斯效应——善待你的竞争对手三、心理定势效应——都是偏见惹的祸四、淬火效应——适度冷却是一种超脱的智慧五、让步策略——你必须为对方留出和解的空间六、超限效应——万事万物都存在着尺量均衡法则第八章 无言的默契：亲密关系中的心理一、亲密爱情——理解和体贴的别名二、爱情三角理论——激情、亲密，还有承诺三、依恋心理——爱不仅是体验，也是归属四、性沟通——激情的分享是沟通之道

# 《明白点心理学》

## 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)