

《本能心理学》

图书基本信息

书名：《本能心理学》

13位ISBN编号：978753997642X

出版时间：2015-6

作者：高英

页数：288

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

《本能心理学》

内容概要

生活中，很多人常常会有轻生的念头。但是当你真的和我现在一样深陷绝境的时候，本能就会被激发出来。

我们在寻找一个爱情伙伴的过程中，是把我们的女性原始意向或男性原始意向投射到潜在的对象身上，也就是说，每个人在寻找伴侣时，心里面提前就预设了一个标准。

如果你存心拖延逃避，你就能找出成千上万个理由来辩解为什么事情无法完成，而对事情应该完成的理由却想得少之又少。把“事情太困难、太昂贵、太花时间”等种种理由合理化，要比相信“只要我们更努力、更聪明、信心更强，就能完成任何事”的念头容易得多。

《本能心理学》

作者简介

高英，畅销书作家。媒体策划人，二级心理咨询师。出版有《富人狼性 穷人羊性》《脾气没了 福气来了》《念头一转 心就不烦》《左手智慧 右手魅力》等著作。

书籍目录

- 第一章 感情从何而来——爱的本能 001
 - 爱是一种很少被意识到的本能 002
 - 恋爱首先是个“化学问题” 004
 - 一见钟情，不是上天的安排 006
 - 爱上自己的心跳 010
 - 嗅觉趣闻：鼻子能帮你找到另一半 013
 - “花心”也是一种病 016
 - 出轨与人们本能的“占有欲”有关 019
 - 测试一下你的吸引力 023
- 第二章 身陷困境，我们都是“鲁滨逊”——求生本能 029
 - 逃避是人类灵魂的原始密码 032
 - 升华的本能成就伟大 034
 - 意志力：一种克服自我缺陷的内在力量 037
 - 恐惧源自未知 040
 - 冰山理论：潜藏在心底的“潜意识” 044
- 第三章 内心里的“英雄梦”——英雄本能 047
 - “狂人”之谜：每个人都渴望做西西弗斯 048
 - “英雄情结”：每个人心中都住着一个偶像 051
 - 表演人格：英雄本能的投射 053
 - 同理心：善用我们的强者意识 056
 - 荣誉感：致命的诱惑 059
 - “死要面子”是我们的天性 061
- 第四章 我们都想做第一——求胜本能 065
 - 第二名往往比最后一名更失落 066
 - 竞争心理领导人们前进 068
 - 每个人都有俘获更多观众的渴望 070
 - 竞争优势效应：如何获得“双赢” 072
 - 舞者心理：我们为什么工作 075
 - 丛林法则：求生本能的社会投射 079
 - 太爱竞争也是一种心理障碍 082
 - 只有偏执狂才能生存？ 084
- 第五章 唯我独尊——控制本能 089
 - 为什么我们总想操控一切 090
 - 控制欲越强，越容易失控 092
 - 爱是个人对另一个人的占有欲 097
 - “数码产品饥渴症”只为满足我们的控制本能 100
 - 控制欲过强可能会患上强迫症 102
 - “唯我独尊”：自恋是最伟大的谄媚者 104
 - 自我意识往往是一场幻觉 107
- 第六章 天生的防御机制——攻击本能 111
 - 攻击本能是远古野性的呼唤 112
 - 最好和会表达愤怒的人做朋友 116
 - 自杀：毁灭自我，拒绝期待 120
 - 死亡本能与生俱来且有积极作用？ 122
 - 自残：用肉体痛苦来换取生存的可能 125
 - 自虐：委屈自我，迎合他人 126
- 第七章 随波逐流的人类——从众本能 131

- 群体极化：少数必须服从多数吗 132
- 认同感：三人成虎的从众心理 134
- 随波逐流：为什么我们常常有抢购心理 138
- “似曾相识”是一种心理能力 141
- 棘轮效应：我们为什么总被时尚左右 145
- 认同感：人们的路径依赖 149
- “坏事”也能成为一种传染病 152
- 媒体有时会成为最大的杀人凶手 154
- 世纪末围观：不是坏人太嚣张，而是好人太沉默 158
- 潜规则：在群体中迷失 162
- 第八章 谎言背后的秘密——欺骗本能 165
- 千万当心被“洗”脑 166
- 无知者无畏 169
- 星座学说常与“心理暗示”勾肩搭背 172
- 迷信，来自于本能的应激反应 176
- 思维定势害死人 179
- 爱说谎的人为什么容易精神崩溃 183
- 我们为什么会说假话 187
- 每个人都是天生的表演家 189
- 思维定势：不要让惯性思维限制你的脚步 192
- 高原效应：心理压力是如何产生的 197
- 第九章 吃着碗里，看着锅里——贪婪本能 201
- 马太效应：你拥有得越多，就给你越多 202
- 贝勃定律：每个人都有一颗贪婪的心 206
- 损失厌恶：你认识免费吗 209
- 贪食症：一种焦虑引起的本能反应 213
- 购物狂：由俭入奢易，由奢入俭难 217
- 攀比效应：一种缺乏人格独立性的表现 220
- 第十章 懒惰不是你的错——拖延本能 223
- 我们都有拖延症 224
- 拖拉和逃避是一种恶习 228
- 你为什么习惯了抱怨 230
- 自尊：从谦卑的心态开始 234
- 拖延症者面对抉择会犹豫不决 238
- 并不是你一个人习惯得过且过 240
- 你所不知的秘密：拖延也有好处 243
- 意志力：战胜懒惰的自控力量 246
- 艺术家：越懒惰，越有才 249
- 第十一章 与生俱来的超能力——模仿本能 251
- 模仿心理：一柄双刃剑 252
- 权威效应与名人效应：他们的影响力为何那么大 256
- 模仿是人与生俱来的一种能力 261
- 模仿与创新之间有矛盾吗 264
- 模仿本能给人带来安全感 267
- 好奇心是智慧的萌芽 269
- 语言本能：作为“天赋”的“语文” 272

《本能心理学》

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