

# 《精英心理学》

## 图书基本信息

书名：《精英心理学》

13位ISBN编号：9787539976365

出版时间：2015-3-15

作者：雷建军

页数：264

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)

# 《精英心理学》

## 内容概要

精英是一个群体，也是一个概念，更是一种标志。精英的影响力、掌控力能够伸展到我们生活的各个角落，潜移默化地改变我们每一个选择。每个人都渴望成功，成功的道路也千差万别，但所有的精英人士都有一个共同点：强大的心理。心理决定行为，行为决定成败。你要搞清楚自己人生的剧本，生命中最难的阶段不是没人懂你，而是你不懂自己，不懂他人。

# 《精英心理学》

## 作者简介

雷建军，二级心理咨询师，潜心研究心理学数十年，对社会各种人的心态、行为研究尤为深入。《精英心理学》吸纳了国内外数代人潜心研究的成果，把这些精华与社会现象完美结合在一起，详尽剖析了精英人士的心理活动，揭示他们赖以制胜的心理法则。

## 书籍目录

- 第1章 世上没有免费的午餐，如何规避心理陷阱
  - 到底哪个专家说得对——威望效应
  - 算命先生为什么说得那么准——自我求证心理
  - 一切真的都在掌握中吗？——控制错觉
  - 被人牵着鼻子走——诱饵效应
  - 你以为你是超人吗？——过度自信理论
  - 货比三家，还是会上当——对比效应
  - 乔布斯创造的iPhone奇迹——短缺原理
  - 人越多的地方越危险——行为陷阱
  - 看他多用功，睡觉都在看书——语义效应
  - 老板不加薪，就制造被挖的假象——竞争优势效应
  - 他狂任你狂，明月照大江——钟摆效应
  - 你为什么一直使用诺基亚——承诺与一致原理
  - 常温也能冻死人，小心被暗示——暗示效应
- 第2章 世界如此险恶，你要内心强大：情绪管理
  - 绝望杀死了你——情绪定律
  - 星座真的能反映你的性格吗——巴纳姆效应
  - 你若不自信，谁还会相信你——杜根定律
  - 无聊是病，得治——无聊倾向量表
  - 你若紧张，就会被人牵着鼻子走——齐氏效应
  - 蚍蜉撼树，并非不自量力——重复定律
  - 对一万个人说不——韦奇定律
  - 你不经过地狱，怎么憧憬天堂？——挫折必然定律
  - 你若不勇敢，谁替你坚强？
- 第3章 你怎样，世界就怎样：性格养成
  - 鸵鸟把头埋在沙子里——逃避心理
  - 生气时不要拿无辜的人当出气筒——踢猫效应
  - 不信天上掉馅饼——惰性效应
  - 你忌恨别人，只是给自己增加负担——仇恨心态
  - 不许碰它！——潘多拉效应
  - 我才是老大——猴王心理
  - 拿破仑为什么会失去海权——自我心理
- 第4章 人心隔肚皮，但你知道他在想什么：读懂人心
  - 最亲近的人何以伤人最深——刺猬效应
  - 共同话题，自己人——亲和效应
  - 海底捞你学不会——称谓效应
  - 先打一棒子，再给个甜枣——冷热水效应
  - 搞笑是一门大学问——幽默效应
  - 领导讲话是最好的催眠药——超限效应
  - 将心比心，己所不欲，勿施于人——同理心原则
  - 人敬我一尺，我敬人一丈——跷跷板效应
  - 麻烦来自你不懂拒绝——比林定律
  - 距离越近，关系越好——邻里效应
  - 你和任何人的距离不会超过五个人——“六度分离”理论
- 第5章 想要不被人拒绝，先断他的后路：行为操控
  - 怎样搭讪才不会被拒绝——焦点效应
  - 除了你，谁有这么大的本事！——重要人物效应

因为他喜欢我，所以我喜欢他——相互吸引定律  
拿人的手短，吃人的手软——互惠原理  
群众的眼睛是雪亮的吗——从众理论  
人人都爱“马屁精”——阿伦森效应  
最后一天，挥泪大甩卖——损失规避  
你能帮我一个小忙吗——登门坎效应  
加一个鸡蛋还是两个鸡蛋——锚定效应  
第6章 别让粗心蹉跎了你：职场胜算  
不修边幅是作死的节奏——首因效应  
十分钟决定你的未来——十分钟定律  
关键时候掉链子——詹森效应  
你想怎样，世界就会怎样——皮格马利翁效应  
精神胜利法——阿Q精神  
饥饿的老鼠活得更长久——老鼠效应  
一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮——借势原则  
不在其位不谋其政——定位策略  
三个和尚没水吃——苛希纳定律  
第7章 想当老大，先把小弟做好：领导能力  
怎样把梳子卖给和尚——消费心理  
每个人背后有有一群250——250定律  
伸手不打笑脸人——杜利奥定律  
大部分人都前进的方向基本都是死路——毛毛虫效应  
不怕神一样的对手，只怕猪一样的队友——马蝇效应  
今年过节不收礼——印刻效应  
墙倒众人推，鼓破万人捶——破窗理论  
赶鸭子上架的结果是摔了鸭子，塌了架子——彼得原理  
如果有错误的可能，则发生错误的可能性为99%——墨菲定律  
又要马儿跑，又想马儿不吃草——马斯洛理论  
我们不欢迎你，你居然这样对待我们的员工——兰斯登理论  
得人心者得天下——南风法则  
第8章 你的能量,超乎你想象  
你只需要想想，没准就成了——心理预演  
你根本不知道自己在想些什么——冰山理论  
心理暗示——霍桑效应  
如果有钱了，我会买个好点的碗乞讨——青蛙效应  
心有多大，人走多远——跳蚤效应  
越是担心失败，就越可能失败——瓦伦达效应  
不值得做的事情，就不值得做好——不值得定律  
要是没有狼，羊会死得更快——鲶鱼效应  
只有偏执狂才能成功——贝尔效应

# 《精英心理学》

## 精彩短评

- 1、把心理学效应讲得这样浅显易懂，无聊至极。
- 2、好书
- 3、很多事情不从众并不等于怪异，而是因为你看透了一些道理。精英的心理会与大众区隔，我大都这样，你呢？
- 4、懂再多的道理，依旧过不好这一生。
- 5、里面的大部分内容挺认可的，但是听过了这么多道理，过好这一生还是要靠自己来解决。

# 《精英心理学》

## 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)