

《三天读懂心理常识》

图书基本信息

书名：《三天读懂心理常识》

13位ISBN编号：9787509339787

10位ISBN编号：7509339782

出版时间：2012-10

出版社：中国法制出版社

作者：鲁芳

页数：261

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

前言

一对年轻的公务员夫妇有一个五岁大的孩子，最近母亲辞职了在家，开始全心全意地照顾孩子。丈夫即使上班时间，心里也放不下孩子。为什么这对父母会突然变得如此关注孩子呢？原来孩子在4个月大的时候就学会了“吃手指”，那时孩子已经不爱吃奶了，而是一个劲儿地将放在嘴里的手指啃得“吱吱”响，就连睡觉都要“吃”着手指才能睡着，如果不准她“吃”，她就会拼命地哭，假如用其他的东西代替还会好些，但依旧会哭。5岁时，这个孩子依旧改不了这个习惯，而且手指已经出现了明显的变形，为了给孩子改掉这个毛病，母亲特意留在家看着她。在这个案例中，孩子“吃手指”的现象背后其实隐藏着极大的心理原因，一是原始心理压力过大而导致缺乏安全感，孩子需要通过“吃手指”这一行为来缓解焦虑的心理；二是家长对孩子的教育关注度不够，才纵容孩子一直改不掉这样一个习惯，打和骂只会将其心理引向更为消极的一端。只有真正从孩子的心理健康角度去找出根源，才能从根本上解决问题。同时，从这个案例中，我们也可以发现，心理现象实际上从呱呱坠地的那天起就一直存在着，并将会伴随一个人的一生。许多问题背后都有一个诱因，而这起因就好比孩子“吃手指”，实质上就是一种心理现象，解决还得从根本上着手。很多人在单身时想恋爱，恋爱时又想单身；有人总是整天乐呵呵的，而有的人却一直愁容满面；有的人似乎很容易就成功了，而有的人却只能一生默默无闻……一个身在职场的人，如何能结交更多的朋友？要想搞好同事之间的关系，必须要懂得哪些解读人心的技巧？人际关系是一个永不过时的话题，本书也将教你怎样为自己建立起一套稳固的人际关系网。女人的幸福其实和美貌无关，家庭婚姻的和睦与否也不全是婚外情惹的祸，是不是所有的婚姻都会遭遇婚外情？恋爱时一个样儿，婚后又是一个样儿，也许很多人都要问：他/她是不是不爱我了？一份感情是不是稳固，重要的是看你如何去经营。面对失去，谁能坦然接受？怎样做一个智慧的女人？又如何修炼一颗快乐的心？本书将带你走进日常生活的角角落落，在品味故事的同时，也从心理学的角度为你解读现象背后的心理奥秘，帮助你了解更多的心理常识。这些众多的心理定律总有一些是你身边触手可及的，很多看似很正常的日常生活现象，实际上都隐藏着一条条鲜为人知的心理定律，读懂了它们，或许你会重新认知这个世界，也会从中发现另一个自己。

《三天读懂心理常识》

内容概要

《三天读懂心理常识(故事版)》由鲁芳著，京师心智组编。心理常识融入在我们生活的角角落落，阅读本书，品味一个个生动的故事，让我们为你解读现象背后的心理奥秘，帮助你了解更多的心理常识，了解自己，了解生活。

《三天读懂心理常识(故事版)》共分四编，第一编为心理学入门，带你走进内心那片静谧的湖畔，遇见最真实的自己；第二编为你提供人际交往必备的心理工具箱，教你解读人心，俘获人心；第三编主打行走职场的心理自助课，教你与上司相处的哲学、同事间相处之道、职场人脉的奥秘以及让别人喜欢你的心理术；第四编守护爱情的心理学，教你学会经营感情，收获完美婚姻。

《三天读懂心理常识》

作者简介

鲁芳，知名心理类图书作家，京师心智心理培训师。代表作有《别对我说谎》、《FBI心理术》、《CIA心理术》、《FBI读心术与攻心术》、《FBI识人术与测谎术》、《心理学是本故事书》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书出版机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

京师心智旗下图书品牌——京师心智心理悦读书系、心理学世界系列（均由中国法制出版社出版，当当网均有销售）

《FBI心理术：美国联邦警察教你无敌心理战术》

《FBI读心术与攻心术：美国联邦警察教你无敌读心攻心战术》

《FBI识人术与测谎术：美国联邦警察教你无敌识人测谎战术》

《FBI推理术：美国联邦警察破案精华，帮你提高逻辑推理能力》

《CIA心理术：美国中央情报局教你无敌心理战术》

《FBI与CIA心理术》

《别对我说谎》

《三天读懂心理常识》

《三天读懂心理术》

《三天学会心理调节》

《心理学常识速查速用大全集》

《每天3分钟，读懂心理学》

《图解心理学》

《哈佛情绪控制课》

.....

书籍目录

第一篇 走近心理学，遇见最真实的自己

第一章 走近心理学，认识你自己

这就是心理学——猩猩实验

常见心理现象——惯性思维

常见心理现象——波纹效应

常见心理现象——破窗效应

常见心理现象——晕轮效应

懂得正视自己——叶克斯一道森定律

保持一份健康的心态——习得性无助效应

拒绝消极暗示，保持积极心态——罗森塔尔效应

什么样的性格，什么样的世界——性格投射实验

那些埋在童年里的性格——种子效应

学着真正坚强并快乐起来——双重效应

宽容他人，解救自己——宽容效应

困境中的心态——态度效应

赞美和期待的力量——皮革马利翁效应

被“禁止”的好奇心——禁果效应

第二章 了解自己，首先从情绪开始

情绪的晴雨表——天气定律

情绪也有智商——高智商效应

伤害的其实是你自己——情绪效应

消除情绪的大幅波动——心理摆效应

找到情绪发泄的适当途径——霍桑效应

准确定位自己，避免情绪偏差——自我暗示效应

情绪的极限——超限效应

碾断坏情绪的链条——踢猫效应

将“最坏”进行到底——卡瑞尔定律

要及时调节情绪上的波动——蝴蝶效应

第三章 管理心态，做最好的自己

心态的魔力

生活中的现实，只能坦然面对

布里丹毛驴心理效应

不要让“强迫症”挟持了你的生活

避免实施强迫行为——蔡戈尼效应

不要试图控制你身边的人

得不到的才是最好的？

难题不难，善于酝酿

别让妒忌毁了你的生活

饥饿的时候，还介意什么？

学会放下，才能收获更多

要做一片湖

最快乐是多快乐

如果你快乐，请传播

接受残缺，千万不要同情自己

感悟世界，珍视童心

越简单越快乐

心境是你看见的世界

《三天读懂心理常识》

巨大的石头

牵着蜗牛散步

第二编 人际交往必备的心理工具箱

第三编 行走职场的心理自助课

第四编 守护爱情的心理学

章节摘录

这就是心理学——猩猩实验 心理学家曾做过一个对比实验：有两只外形不同的猩猩，一个外表淑女温婉，一个看起来凶神恶煞，然后将他们分别放在两间镶嵌有很多镜子的房间里面。外表温婉淑女的猩猩一进门就看见许多和蔼可亲的姐妹们，并对自己的到来表现了很友好的态度，于是很快这只猩猩就与周围的姐妹们嬉戏玩耍起来，关系十分和睦融洽。几天后当实验人员将它带出房间的时候，它恋恋不舍地频频回头。而第二只看起来凶神恶煞的猩猩就不同了，它一进门看见的都是不友好的同胞们，对自己龇牙咧嘴，面目狰狞。这只脾气本来就不好的猩猩当然就不能这样算了，于是就开始与他们“撕咬”“搏斗”起来，一直到几天后，实验人员准备将这只猩猩带出房间的时候，才发现它已经心力交瘁而死，死时面部表情依然凶狠狰狞。这个实验告诉我们，你需要别人怎样对待你，你就得怎样对待别人。动物的心理与人的心理有着微妙的相似之处。而心理学就是研究人类的心理现象和心理过程的科学，包括人类的情感、思维、意志、认知等。它的分支学科包括性别心理学、行为心理学、爱情心理学、教育心理学、犯罪心理学、人际心理学、色彩心理学、性格心理学、认知心理学等。心理学之所以会研究动物，也是为了更深层次地了解与把握人类的心理规律。

常见心理现象——惯性思维 老李家的门口本来有一个鸟笼，里面装着一只绿八哥，但是就在前些天绿八哥飞走了，留下一个空的鸟笼晃悠悠地挂在屋檐下。很多人进门的时候都会忍不住问老李：“怎么就一个鸟笼，鸟呢？”或者是“打算养什么鸟啊？什么时候去买？”佛家有云：人最难以摆脱的就是无谓的烦恼。老李面对无休止的询问，最终只有两种选择：第一种是买只鸟回来，放在鸟笼里养着；第二种就是把鸟笼扔掉。有一间装修别致的屋子，房屋的主人在客厅的茶几上摆放了一个空花瓶，本来打算隔天买束花插进去的，但是由于每次都是很晚才下班，就把这件事给忘记了。一个星期以后，当他再次注意到那个空花瓶时，索性将花瓶扔了出去。以上两个例子大同小异，在心理学上，这种现象被称为“鸟笼逻辑”或者是“空花瓶逻辑”，也就是我们通常所说的惯性思维：有鸟笼就必定会有鸟，有空花瓶就必定要有花，否则再美好的事物都是摆设。许多东西是因为被需要才会出现的，也有的东西其实并不是非得要有，只是为了满足填补的需要。现实生活中，不就是有太多的人先在自己的心里挂上一个鸟笼，或者是摆上一个花瓶，然后再慢慢地向里面填满东西的么？

常见心理现象——波纹效应 语文课接近尾声，按照惯例，到老师布置家庭作业的时候了。只听老师像往常一样将家庭作业滔滔不绝地列出来，几个平时不是很爱学习的孩子开始不耐烦了，因为他们觉得作业太多了，于是就站起来大声说：“这作业也太多了吧，每天都写不完！”老师刚想说什么，可没想到的是，教室里很多学生接连附和：“是啊，这么多”“对啊，每天都写到很晚”“少点吧，太多了”……一时间，教室里像煮沸了的开水，万般无奈之下，老师只好将当天的作业量减少了。心理学上把这种现象叫做“波纹效应”。好比在平静的水面上投下一粒石子，波纹由最中间开始慢慢向周围扩展，荡起层层涟漪。这样的心理效应在生活中很是常见，比如一部电影的好坏，如果有一个人在评论里说：“很好，值得一看。”想必看过这种评论的人都会带着“值得一看”的心理点击观看，这样对这部电影的评价从一开始就已经定型。一个人说好，两个人也说好，大家纷纷觉得不错，那么，就算这部电影里有什么不好的地方也会被模糊掉；相反，如果是不好的评论，激起的便是消极的“波纹效应”。这其实也在从另一方面提醒我们，当自己的情绪不好时，不要随意抱怨或发泄。它就像是感冒，一传十，十传百，一呼百应，这样整个办公室的人都会感染上这种“疾病”。

常见心理现象——破窗效应 某个公司的管理制度一向严谨，但是最近有好几个员工经常迟到，已经连续几天了。主管因为比较忙，也没太在意这件事情，觉得只要每天正常打卡，迟到一会儿也没有什么。但是一周后，听当班人员反映，迟到的现象越来越严重，现在几乎每个人都会晚来，并且晚来的人会提前打电话让已经在公司的人帮他们打卡，这已经严重影响到了公司的管理。后来，公司经理不得不亲自召开会议整顿，重新制定相关的奖惩制度。类似的现象还有，某个地方如果脏了，人们会发现时隔不久，它会越来越脏，这便是一种特殊的心理在作祟：反正都这么脏了，再脏一点也无所谓了。这样的感觉有点自暴自弃的味道，一个被老师当众批评过几次的学生，会想：反正已经被批评过了，丢人也不在乎再丢几次。这种现象在心理学上被称为“破窗效应”：假如一个人打破了一栋楼房的窗玻璃，主人没有对玻璃及时加以修补，这个人或其他人会受到某种暗示：打碎更多的玻璃，进行更大的破坏。这种心理现象在日常生活中是很常见的，我们通常称之为“破罐子破摔”。它提醒我们：一旦发现了问题就要及时加以纠正，不要等到无法挽回的地步。 P003-005

《三天读懂心理常识》

编辑推荐

《三天读懂心理常识(故事版)》由鲁芳著，京师心智组编。本书将带你走进日常生活的角角落落，在品味故事的同时，也从心理学的角度为你解读现象背后的心理奥秘，帮助你了解更多的心理常识。这些众多的心理定律总有一些是你身边触手可及的，很多看似很正常的日常生活现象，实际上都隐藏着一条条鲜为人知的心理定律，读懂了它们，或许你会重新认知这个世界，也会从中发现另一个自己。

《三天读懂心理常识》

精彩短评

- 1、看懂了很多以后必须学到的道理，比如留白效应、犯错效应
- 2、要更加的了解自己，懂得生活。
- 3、宽心本，一般看看。
- 4、我竟然把它给看完了！？我这不是坑自己么！基本都是些没什么代表性的小故事拼凑成的一本书，内容空洞陈腐。
- 5、书中用很多浅显易懂的小故事，小事例阐述了一些心理常识，帮助正确认知自己，调节自己的情绪，读完以后眼界心胸阔达了许多，也懂得怎么舒缓自己的心理压力，值得一看

《三天读懂心理常识》

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