

<<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

出版时间：科学出版社

作者：杨孝光，徐励 著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天懂点心理学定律>>

### 内容概要

本书选取了60个充满趣味与智慧的心理学效应，这些效应与人们的生活紧密相连。在以简单、有趣和轻松的方法了解心理学的同时，你会发现你的心灵在发生意想不到的改变。你开始对自己有一个全面清晰的认识，习惯性的消极思维方式渐渐离你远去，并且你发现，原来你也可以变得人见人爱。本书可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，让生活更轻松，也让你在职场、商场、朋友圈中行走得更加游刃有余。

<<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。

## &lt;&lt;每天懂点心理学定律&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;每天懂点心理学定律&gt;&gt;

## 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同自己有相同的倾向，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里一探究竟，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。

<<每天懂点心理学定律>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>