

<<活学活用心理学>>

图书基本信息

书名：<<活学活用心理学>>

13位ISBN编号：9787119075020

10位ISBN编号：7119075020

出版时间：2012-5

出版时间：外文出版社

作者：杨建峰 编

页数：440

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>

## &lt;&lt;活学活用心理学&gt;&gt;

## 前言

纵观心理学的发展历程，不难发现，心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。

这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品，也总结出一些经典的心理学定律以及心理学效应，人们的研究从意识到行为，又回到了意识，通过这一循环过程，人们的认识也发生了质的飞跃。

人们不论是日常交往，还是消费观念；无论是求职社交，还是婚恋教子；无论是职场谈判，还是成功管理，都深深地受到了心理学的影响。

虽然说世界上每个人都有自己的个性，每个人都希望了解自己，了解他人，但是这并不容易做到。而心理学的出现可以让这一切变得简单起来，它可以帮助人们对自己进行全方位的改进，它能帮助人们认识自己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而让你更好地驾驭自己的人生。

心理学通过行为分析心理，让你在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处，并帮助你分析你周围人的行为和个性，也就是说一旦掌握了相关的心理学知识，那么遇到的难题就能迎刃而解。

例如教育心理学，可以帮助我们了解孩子，开启孩子的智慧；健康心理学，可以帮助我们增进心理健康，提高对社会生活的适应及改造能力；人际关系心理学，可以帮助我们避开心理陷阱，看穿别人的心理诡计；管理心理学，可以帮助我们抓住自身核心力量，攀登人生巅峰；婚恋心理学，可以帮助我们提高生活品质、增加幸福指数、提升生命质量；成功心理学，可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值&hellip;&hellip;说到这里，也许有的人还会加上一句：“心理学给人感觉很难哦。”

或者是：“太深奥了，听不懂是什么意思。”

其实，心理学看似神秘，实则有迹可循。

通过心理学来了解人性，是需要人们用心去体会去感受的。

正如心理专家所言，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活，深入实践的独特风格让人如沐春风。

通过学习心理学，你就可以知道别人为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着怎样的心理活动，以及别人现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等。

学习心理学知识，对于我们的生活、工作、学习、健康、思想、交往、文艺、体育等各个方面都有重要的作用。

人在心理上的一些变化，都能引起生理上一系列的反应，因此，从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。

常见的心理障碍与心理疾病都是“由心引起”的，正所谓“病由心生”，人们只有在了解病情的基础上，进行积极的预防与治疗，才能让身心保持在一种平衡健康的状态。

只有为心理把好脉，才能让生活变得阳光起来。

学会运用心理学，你将清除身边的心理阴霾，成为自己与别人的心理治疗师，通过心理学的暗示来解开心理的枷锁，你就能有效地跨越心理障碍，让自己的心灵始终保持健康、充满活力。

本书是广泛吸收近年来国内外心理学的最新研究成果，根据广大读者的实际需要编写的心理学一本通。

本书全面论述了心理学理论与实践过程中遇到的各种问题，帮助心理学爱好者解读心理学在日常生活及职场中的应用，揭开心理学的神秘面纱，让更多的人了解这个有着无限前景的行业，同时加强对自身的了解。

全书洋洋洒洒四十余万字，和同类书相比，有全、新、易三大特点。

《活学活用心理学》一书全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用，帮助广大读者通过本书读通心理学，学会像心理学家一样思考，用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，解决生活中的各种难题，进而更加了解自己和周围的人。

希望在本书的陪伴下，你能够在生活的竞技场上自由搏击，无往不胜。

## <<活学活用心理学>>

### 内容概要

本书用通俗易懂的语言，系统而又科学针对生活中常见的现象以及心理学的基本概念和规律进行了系统而深入浅出的讲解，并通过大量的生活案例，从学习生活、日常生活、教育、职场、消费、投资、管理、人际关系、爱情婚姻、家庭等方面，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用。

通过本书，读者可以轻松、快速地学习、掌握心理学的基本知识和原理，提高对社会和生活的认识水平，学会像心理学家一样解读自己的心理。

用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，从而解决生活中的各种难题。

## <<活学活用心理学>>

### 书籍目录

#### 第一篇心理学大师告诉你

##### 第一章心理学概述

“神秘”的心理现象

到底什么是心理学

心理学在日常生活中的应用

心理学的诞生及学科建立

心理学的主要流派

##### 第二章常见的心理学效应

破窗效应

暗示效应

标签效应

泡菜效应

马太效应

贝尔效应

马蝇效应

激将效应

名片效应

安慰剂效应

首因效应

投射效应

晕轮效应

酸葡萄效应

巴纳姆效应

毛毛虫效应

蔡戈尼效应

刻板效应

思维定式效应

齐加尼克效应

皮格马利翁效应

##### 第三章心理健康与心理问题

心理健康是怎样的

关于心理健康的标准

心身疾病——现实中的心理生理疾病

心理问题与心理障碍

##### 第四章心理咨询与心理治疗

什么是心理咨询

心理咨询的原则和途径

神奇的心理治疗

心理治疗的原则

多样的心理治疗方法

##### 第五章如何克服生活中的不良心理

虚荣心理

自卑心理

空虚心理

自私心理

<<活学活用心理学>>

浮躁心理

猜疑心理

孤僻心理

羞怯心理

完美主义

嫉妒心理

悲观心理

报复心理

逆反心理

挫折心理

狭隘心理

懒惰心理

忧郁心理

偏见心理

自负心理

虚伪心理

逃避心理

攀比心理

贪婪心理

逞能心理

崇拜心理

第六章现实中异常行为的心理解析

洁癖

吸烟成瘾的心理解读

疯狂购物也是病

解析网络成瘾

恐慌症的心理分析

开灯睡觉也是心病

“摩擦癖”的心理窥视

“恋物癖”心理的破解

“暴食症”心理透视

透视“社交恐惧症”

饮酒成瘾的心理解析

反复性的强迫心理分析

第七章主要的心理疾病及调适

儿童的恋母情结

儿童厌食与偏食

少儿依赖心理过强

小儿口吃

儿童多动症

小儿吮指现象

撒谎心理

青少年的逆反心理

青春期焦虑症

孤独心理

自杀心理

恋爱心理

<<活学活用心理学>>

婚姻适应不良  
中年心理疲劳  
失业综合症  
更年期神经症  
老年人睡眠障碍  
老年焦虑症  
离退休综合症  
第二篇读懂他人的心理  
第一章通过容貌解读人的心理  
代表智慧的额头  
象征性格的眉毛  
如同明镜的眼睛  
读懂耳朵的秘密  
善于感触的鼻子  
主要交流的嘴巴  
代表健康的指甲  
标榜个性的下巴  
由表及里的脸谱  
显露心迹的头发  
第二章形体语言表露内心世界  
头部动作——泄露人的个性  
手势——无声的语言  
用手习惯——透出的玄机  
手指——反映不同心理  
手掌——强有力的暗示  
握手——传递的信息  
脚——真实反映人的感受  
坐姿——表达身体的习惯  
站姿——看穿人的想法  
走姿——看透他人内心  
睡姿——探知心理奥秘  
第三章从个人的言谈看出的心理秘密  
声音泄露潜在的性格  
从声调语速看出心理变化  
说话主题透露说话者的信息  
从谈话习惯中看个人修养  
从闲谈中体现思想意识和品位  
说话方式了解人性特点  
说话态度流露性情  
口头禅的品性映射  
说话幽默看透人心  
善于描述弦外之音  
第四章透过举止行为来观察人心变化  
举手投足显个性  
面部动作可识心  
通过视觉所获得的信息  
字如其人视心理

<<活学活用心理学>>

通过接电话的方式来观察

从细微的动作看透人心

行事风格分辨人物性情

待人接物也是发出的信号

烦躁不安的动作预知心态

从无意识的行为看透人心

第五章看衣着打扮读出性格气质

发型传递不同的信息

帽子建立头部形象

衣着装饰透露个性

化妆出卖你的内心情感

内衣露出的无声语言

通过手提包看包的主人

从佩戴的饰品看透女人心

丝巾读懂女人心

闻香识女人

服装展现不同的性格

佩戴的眼镜会说话

领带彰显男人品位

由手表窥探男人的内心世界

穿鞋流露出的无声语言

第六章兴趣爱好反映人的情操

从喜欢的颜色看透人心

喜欢的食物也能够了解人

音乐是全人类共通的语言之一

手机绝不仅是一种通讯工具

读书是人生最大的乐趣

看看你的收藏品

从养宠物看透人的内心

做游戏测试你的内心

从喜欢的家具中看透人心

从业余癖好看透人心

跳舞燃烧你的激情

运动类型彰显真个性

从开车看出个人的素养

集吃、喝、玩、乐、行于一体的旅游

第七章生活细节的点点滴滴露端倪

吃饭是生活中必不可少的事情

通过洗澡来识别人心

从对奢侈品的偏爱分析人的心理

刷牙时也是一个人表现比较真我的时刻

崇拜偶像是个人心理的真实反映

购物反映的性格特质

艺术品位看个性，生活选择透性格

烹饪方式表露性格

从喜欢的水果窥探人心

花语是人心理活动的外露

<<活学活用心理学>>

座位也能反应个性  
办公室的环境是人心的表露  
选择饮料是心理的流露  
看电视细节反映性格  
电脑壁纸是人性的反映  
床也能判断出个人感情  
第八章今日的你你过去心理习惯的结果  
每个人喝茶都有不同的习惯  
从喝酒习惯判断人的心迹  
从千奇百怪的名片式样识别人心  
细节动作也能看出人的心理  
从涂鸦爱好诠释人性  
恋爱中的约会法则  
看夫妻的婚姻习惯  
你习惯用什么方式来理财  
喝咖啡也能考察一个人的习性  
从对方点菜洞察心理  
吸烟细节中的心理学  
从对宝石的喜爱识别人人的性情  
附录心理测试  
自我心理测试  
你了解自己的个性吗？

你的生活品位如何？

你的情绪是否健康、稳定？

你有依赖性吗？

你对未来有信心吗？

你有责任感吗？  
你是一个疑心重的人吗？

你的戒备心是否很强？

你经得住诱惑吗？

你能走出人生的低潮吗？

你的心理适应能力怎么样？

你的心理年龄有多大？

社交心理测试  
你会给人留下好的第一印象吗？  
你具备圆滑的社交技巧吗？



<<活学活用心理学>>

你是否善于自我表达？

你是不是一个社交高手？

你是否总是多嘴呢？

你的交际弱点在哪里？

你的心机深几许？

你会永远忠诚于朋友吗？

你会得罪朋友吗？

测试你的交友原则

他（她）是你的至交好友吗？

最关心你的人是谁？

谁会是你身边的小人呢？

你能与朋友们相处得和谐融洽吗？

谁的肩膀是你可以依靠的？

职场情商心理测试

你的职业优点在哪里？

你有团队合作的精神吗？

你是一个什么样的工作伙伴？

面对竞争，你会轻易服输吗？

能力心理测试

你的记忆能力如何？

你的思维优势在哪里？

逻辑推理能力测试

抽象思维能力测试

你具有思考能力吗？

你的处事能力如何？

你的组织、协调能力如何？

你拥有怎样的决策力？

<<活学活用心理学>>

你管理能力如何？

你是否有识人之能？

认清你身边的人  
“字如其人”是真的吗？

从双脚识性情  
他喜欢什么样的运动？

他喜欢什么样的电视节目？

从付款方式看性格  
小动作里的性格秘密  
他是如何表现幽默的？

如何甄别知己好友？

他送你什么礼物？

走姿识男人

<<活学活用心理学>>

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