

<<年轻人要懂的心理学会>>

图书基本信息

书名：<<年轻人要懂的心理学会>>

13位ISBN编号：9787121144844

10位ISBN编号：7121144840

出版时间：2011-9

出版时间：电子工业出版社

作者：刘芸

页数：314

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;年轻人要懂的心理學&gt;&gt;

## 前言

提到心理学，你会想到什么？

想到那部享誉世界影坛的《沉默的羔羊》？

想到现在播得正火的美剧《犯罪心理》？

更或是那部曾经让你晚上不敢睡觉的大热连续剧《不要跟陌生人说话》？

停！

你所能想到的这些，都是一些负面的犯罪心理，其实心理学所涉及的远不止如此。

你有没有经历过面对陌生人时手足无措，想表达自己却吞吞吐吐，希望自己八面玲珑却总词不达意，与人相处遇到形形色色的问题反射性地选择逃避？

你有没有每天上班，却不知道意义何在？

遇到问题当断不断、左摇右摆；碰到一点小波折就受伤崩溃、轻易垮掉；做事情没常性，受点委屈，说不干就不干；整天忙忙碌碌，却完全没有计划？

你会不会总是感到孤独、抑郁如影随形？

厌倦生活、厌倦交际，干什么提不起精神、做什么都没有兴趣，最后的结果就是什么都干不了，只能宅在家里变“米虫”？

你是不是想过希望时间能停止，自己不再长大？

总是不由自主地抗拒成长，二十多岁的时候外表下仍然藏着儿童的灵魂，行为处事还保有孩子的特征？

你是不是在期待美好爱情的同时，也在忍受爱情带来的“折磨”？

“为什么我爱的人要骗我”、“为什么爱情不能持久”、“明明相爱为什么不能在一起”、“相爱难道是互相折磨互相伤害吗”、“失恋的感觉为什么生不如死”？

不要怀疑，以上形形色色，看似司空见怪的事情，都是跟心理学密切相关，也是当下的年轻人最容易出现的心理问题。

不管你是否愿意承认，心理健康确实已经成了人们都必须面对的问题，这些问题对刚刚步入社会的年轻人来说，更加重要。

心理学家认为心理脆弱跟年龄有关，年轻人走出校门，涉世不深，刚接触工作，经济不稳生活不定，再加上就业、生活压力越来越大，他们面临的心理冲突最为明显，也最需要得到关注。

现代社会，文化、价值取向多元，年轻人要经历从学校走向社会的角色转换，当幼年形成的价值观与社会现实抵触时，迷惑和无所适从往往让他们找不着“北”，甚至迷失在价值观交锋造成的漩涡中，也容易造成严重的心理不适。

年轻人难道真的是脆弱的代名词吗？

当然不是。

其实，象征希望的年轻人并不是生活的弱者，他们不缺少独立生活和应付工作的一切知识和技能，他们缺少的只是一点能帮自己解决问题的心理学常识。

心理学和年轻人的生活息息相关，它能教会年轻人如何认识自己、如何与他人相处、如何摆脱缺点赢得幸福；它也能教会年轻人如何缓解心理压力、如何甩掉迷茫困惑、如何在挫折中收获经验。

身处竞争激烈的现代社会，我们要面对的生活、工作压力已经不小，何必再让心理郁结成为阻碍前进的障碍，何必再因一点小烦恼就止步不前，又何必再让一点不如意成为压垮自己的最后稻草。

学点心理常识傍身，似乎不再可有可无，而是当务之急。

如果过去你也曾尝试过接触心理学，但面对一个个枯燥无味的原理和味如嚼蜡的实验，实在没有精神仔细研读，相信你一定能从本书中重新找到了解人性、了解心理的冲动和兴趣。

本书没有大道理的累积，也不向您说教，只是希望通过讲述一个个鲜活形象的例子，帮你解决心中所扰，帮你重新找到方向，让你再次无忧无虑！

想让自己变得更强大吗？

那就不要再等待！

## <<年轻人要懂的心理学>>

### 内容概要

年轻人初入社会，容易遇到机遇，也容易碰到困难，但因为没有人处世的经验和自我心理调节的能力，在困难和机遇面前，总是无所适从。

其实，只要稍微了解一点心理学知识，就会受益良多。它能帮你看清事物的本质，了解自己的情绪，甚至读懂他人的内心。

刘芸编著的《年轻人要懂的心理学》用轻松明快的语言来讲解心理学各种定律，及其在日常生活中的应用。

为读者开辟了一个新的观察生活的视角，并通过这个全新的视角让读者更加明白我们所处的现实环境，以及我们应该采取的心理对策。

本书涵盖了日常心理生活中的各个方面，既包括对自身的认识和反省，也包括对工作态度的心理策略，同时还讲解了在生活中关于人际交往及恋爱等方面的心理技巧。

通过《年轻人要懂的心理学》的学习，读者可全方面提高自己的心理素质，同时可以更好地处理生活、工作以及交往中的各种突发情况，是一本必不可少的心理指导用书。

## <<年轻人要懂的心理學>>

### 作者简介

刘芸，在金融、媒体等行业从业数年。

做过记者，当过编辑，数过钞票，卖过保险。

做一份工，看很多书，在本职工作外发现了很多能让人生充满乐趣的东西。

然而，独乐乐不如众乐乐，有好东西当然希望能跟大家一起分享。

爱音乐、爱美食、爱电影、爱微博、爱生命中所有感动的小瞬间，乐于分享、喜欢交流。

## &lt;&lt;年轻人要懂的心理學&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 揭开心理学的神秘面纱11
- 生活中的心理学——远在天边近在眼前12
  - 莎士比亚和卡梅隆——两个心理学大师15
  - 眼见为实吗——看到的也未必是真相17
  - 大家为什么都喜欢坐靠边的椅子？
- 20
- 参透别人的心——神话还是特异功能？
- 22
- 第2章 什么时候都要认识自己——人贵在自知，难在自知25
- 你是天仙，还是凡人——学会客观看待自己26
  - 独立重要，自尊更重要——做让自己满意的人29
  - 打造健全的人格——做一个上进健康的人32
  - 性格也能改变吗——不断完善你的个性35
  - 不要看不起自己——做一只快乐的“甜柠檬”38
  - 别害怕改变——任何改正都是进步41
  - 人云亦云最可怕——独立思考是无价之宝44
  - 瓦拉赫效应——找到自己的最佳出发点47
- 第3章 “五力”——初入社会的五大装备50
- 区分善恶美丑的能力——辨别力51
  - 察言观色是个技术活——洞察力54
  - 谁都听过小猫钓鱼的故事——注意力57
  - 合理的预测助你飞黄腾达——推断力60
  - 还在过复制别人的日子吗——创造力63
- 第4章 让嘴巴更加灵活——说话也玩心理战66
- 首因效应——外表也会说话67
  - 肢体语言——一举一动暴露所有秘密70
  - 瀑布心理效应——说者无心，听者有意73
  - 自己人效应——引发共鸣是打成一片的前提76
  - 好吧，但是——欲拒还迎的最高境界79
  - 超限效应——严守底线，小心物极必反82
  - 学会得寸进尺——进门以后再提要求85
- 第5章 变身社交明星——人见人爱、花见花开、车见车爆胎88
- 自我暴露——用“自来熟”拉近距离89
  - 互惠原则——人际往来要懂“你来我往”92
  - 投射效应——不要以自己的喜好衡量他人95
  - 邻里效应——罗马不是一天建成的98
  - 刺猬效应——谁都需要自己的空间101
  - 空白效应——若有胜无的艺术104
  - 古德曼定理——聆听威力无穷107
  - 名片效应——聪明地介绍自己110
- 第6章 打工初体验——规划你的职场心理113
- 摆脱过度理由效应——工作为了谁114
  - 职商——没听说过吗？
  - 那你outs了117
  - 责任分散效应——你对工作负责吗120

## &lt;&lt;年轻人要懂的心理學&gt;&gt;

- 安泰效应——众人拾柴火焰高123  
 期待效应——被人看好的感觉很妙125  
 马太效应——树立自己的好口碑128  
 破窗效应——坏习惯要“胎死腹中”131  
 出丑效应——不做十全十美的人134  
 蘑菇效应——珍惜不见阳光的日子137  
 齐加尼克效应——别让紧张淹没自己140  
 海格力斯效应——冤冤相报何时了143  
 泡菜效应——和优秀人才打交道146  
 鲶鱼效应——懒惰是阻碍进步的最大障碍149  
 三明治效应——对待批判愉快接受152  
 酝酿效应——遇到困难偏要迎难而上155  
 第7章 该哭哭，该笑笑——掌握情绪的开关157  
 情商——处理人际关系的法宝158  
 情绪ABC——心情好是良药，心情差是毒药161  
 霍桑效应——宣泄带走淤积的“气”164  
 野马结局——控制你的坏情绪167  
 塞利格曼效应——没有绝望的环境，只有绝望的心境170  
 心理暗示——小心暗示的力量173  
 第8章 紧绷之余适时放松——心理管理学176  
 逆商——没人会一帆风顺，逆境成才的概率更大177  
 打倒压力——像管理财务一样管理压力180  
 心理纾解——决定做得越早越快乐183  
 社会支持——朋友多了路好走186  
 做只空杯——用心态激发斗志189  
 乞讨效应——小心太过招摇惹人厌192  
 自我防御——潜意识帮你化险为夷194  
 第9章 小毛小病统统走开——迈上成功之路197  
 毛毛虫效应——低头赶路，也要抬头看路198  
 惯性定理——别让习惯决定你的命运202  
 手表定理——遵从内心的选择205  
 吉格勒定理——让高目标为成功安上引擎208  
 糖果效应——克服小诱惑，才有大前途211  
 蜕皮效应——抛弃成长的“阵痛”214  
 奥卡姆剃刀定理——善用放弃的智慧217  
 最后通牒效应——临阵磨刀让你所向无敌220  
 重复定理——早起的鸟儿有虫吃223  
 专精定理——解开成为顶尖人才的奥秘226  
 飞轮效应——别被起步的艰辛摧毁229  
 半途效应——再坚持一下，就能看到最后的风景232  
 安慰剂效应——小心使用你的“心理武器”235  
 贝尔纳效应——太过发散如何成大器？  
 238  
 青蛙效应——别做贪图安逸的“青蛙”241  
 第10章 爱情是场心理博弈244  
 爱情从何而来——解开两情相悦的秘密245  
 爱人的能力——与生俱来，谁都不缺248

<<年轻人要懂的心理學>>

- 吊桥上的心跳——难道那不是爱情吗251
- 恋爱“SVR”——男女交往三阶段254
- 晕轮效应——情人眼里出西施257
- 苏格拉底效应——增强你的魅力值260
- 博萨德法则——小心距离的成本262
- 爱情边际效应——不贪心的魅力265
- 学习爱情必修课——控制恋爱的心态268
- 寻找相互依赖的另一半——理解爱情依附271
- 第11章 色彩——不只是视觉的愉悦274
  - 色彩魔力——色彩密码全接触275
  - 色眼识人——十色性格大分析278
  - 最容易入睡的房间——催眠色与清醒色281
  - 你觉得时间过得快还是慢——色彩让你的时间提速284
  - 黑色有多重——色彩也是有重量的286
  - 冷暖变化——让色彩也有温度289
  - 餐厅的颜色陷阱——食欲的“颜色”291
  - 色彩控制——实用色彩心理学294
- 第12章 及时修正自己心理压力——心理健康与心理障碍297
  - 这里，谁是疯子——如何区分正常行为与异常行为298
  - 拥挤导致的异常行为——保持距离让自己更轻松一些302
  - 赶走恐惧心理——淡定淡定，“神马”都是“浮云”305
  - 墨渍测试——投射出真正的你308
  - 心理咨询——寻找心理维护的大师311
- 后记313

## &lt;&lt;年轻人要懂的心理學&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：如果说莎士比亚和詹姆斯·卡梅隆都是心理学大师，可能你的第一反应是我在开玩笑。明明一个是诗人，一个是电影导演，虽然都在各自领域做出了杰出成就，但硬说他们是心理学专家，也太不靠谱了吧？

真的不靠谱吗？

其实，莎士比亚笔下的罗密欧和朱丽叶，卡梅隆电影中的杰克和罗丝，都是爱情心理学的典型案例。如果不是心理学大师，很难想象他们能将恋人的心理了解得这么透彻。

罗密欧和朱丽叶虽然相爱，但由于家庭世仇，他们的爱情遭到了所有人的阻拦，但压力并没有让他们分手，他们的爱情反而越来越炽热，直到走上殉情的不归路。

这种现象在心理学中被称为罗密欧与朱丽叶效应，当出现干扰恋人的外在力量时，恋人之间的情感反而会加强，恋爱关系也会因此更牢固。

这是著名心理学家在对爱情进行科学研究时发现的现象：在一定范围内，父母或长辈干涉儿女的情感，恋人的爱情会变得更深。

这种现象似乎能在一定程度上反映出人的逆反心理，越得不到的东西便越珍贵。

有心理学家调查了91对夫妇和41对恋人。

发现在一定范围内，父母干涉程度越高，恋人相爱越深。

当出现干扰恋爱双方关系的外在力量，恋爱双方的情感反而会加强。

这种感觉，就像孩子如果得不到想要的糖果，便会大哭大闹，似乎经过斗争得到的糖果会更加香甜，只不过这种现象在爱情中会更加明显。

从心理上说，每个人都有自主的需要，都希望能够独立，不愿成为被人控制的傀儡。

一旦由别人帮我们做出选择，我们会不由自主地反对，尤其当别人做出我们心底并不赞成的意见时，心理抗拒会更加直接和明显：排斥自己被迫选择的事物，更加喜欢被迫失去的事物。

于是，当家族要求罗密欧和朱丽叶相互放弃彼此的时候，由于心理抗拒，他们反而更加无法割舍彼此，增加了对恋人的喜欢程度。

这样的事情不止发生在莎翁为我们营造的美妙故事中，在我们身边，类似的剧情每天都在上演。

村里的志明爱上了隔壁的春娇，可惜情投意合的年轻人，一个是村长的儿子，一个是洗衣工的女儿，家人拼命反对，两人却死命相爱。

家人的阻挠越强烈，两人的恋情越大胆，发展到最后，离家出走也上演了，“自杀殉情”也试过了。

故事中爱得炽烈的罗密欧和朱丽叶没有得到完美结局，现实生活中的类似的情侣也很少以喜剧收场。

被这种效应左右的情侣很少能走到最后，因为当阻挠的压力慢慢退却，爱情似乎也会随之降温。

最终走到一起的两人，在相处的过程中，却发现似乎并不像原来想象的那么好，连凑合着容忍都没办法继续生活，只好黯然分手。

莎翁不愿美好的主角以分手收场，以殉情的方式让他们的恋情戛然而止，现实生活中的志明和春娇倒是真的结婚了，但婚后的两人却发现激情退却后，两人根本没有共同语言，在鸡毛蒜皮的琐碎小事中，争吵一天天升级。

原来经典的爱情故事却有这样的心理学解释，相信一定粉碎了不少痴男怨女的“玻璃心”。

罗密欧和朱丽叶的故事让人唏嘘，那《泰坦尼克号》的爱情就是完美的吗？

发生在豪华巨轮上的爱情，简直可以说是罗密欧与朱丽叶的升级版。

当穷小子遇到上流社会的千金小姐，杰克身无分文，罗丝却有保守的家庭和未婚夫，当这些都变成阻挠两人相爱的障碍时，罗密欧与朱丽叶效应正式发挥作用。

并且他们身处特定的环境——巨轮上，爱情迸发出来的火花更是吓人。

这就是罗密欧与朱丽叶效应的“特定环境版”——泰坦尼克效应。

叛逆的爱情不是不美好，只是太短暂，会让你伤痕累累。

如果这段内容没有白看，相信你也能从中获得一点启示。

自由恋爱固然值得称道，但长辈的反对肯定也有他们的道理。

不妨在尊重的基础上同父母做进一步沟通，真爱是建立在支持、祝福基础上的真情流露，而不是建立



## <<年轻人要懂的心理學>>

在逆反、抗拒的基础上的一意孤行。

如果你仍在幻想能得到一段冲破世俗偏见的完美情缘，不好意思，打碎了你的美梦。但这种美梦又必须被打碎，因为只有活在现实，生活才会赐给你真正美满的感情。心理学讲述的就是这么一个个稀松平常又妙趣横生的小道理，爱情也不例外。

## <<年轻人要懂的心理學>>

### 后记

辛勤工作了一整天，忙忙碌碌了八小时，在任劳任怨辛苦打拼之余，你最喜欢干些什么？是沉迷于虚无缥缈的网络世界，做一个天下无敌的虚幻英雄；还是心甘情愿坐在电视机前面，百无聊赖地从频道1拨到频道100，做一个无所事事的沙发土豆？玩乐容易消极，无争使人后退，与其坐在电脑、电视前消磨时间，倒不如静下心来，翻看一本能给人启示的好书。

谁都能理解辛苦过后，求得放松的心情，但你有没有想过，看本心理学的好书，既能让你放下背负的压力，也能让你长点见识？

我们从来不屑于赤裸裸地关注心理，一来觉得没有必要，二来也害怕异样的眼光。

如果说理财投资在我国尚属于起步阶段，那么心理健康被人忽视则已经成为习惯。

有了心理烦恼，人们不知道如何处理，不会宣泄、不会倾诉、不会向人求助，只会将它们埋在心底，任由自生自灭或是发霉变质。

所谓积水成河、聚沙成塔，人们从没有想过一点小烦恼也会引发大问题，但真的到了由“小”变“大”的那一天，想解决自然也无从下手。

这是一本专门写给年轻人看的心理学，从生活出发、从案例着眼，希望能带给正处于为就业、为爱情迷茫的他们一点启示、一点安慰，帮他们更好地认识自己、适应社会，为他们扫除成功路上的一切障碍，帮他们尽情地施展才华，尽快度过人生的尴尬期。

一次龃龉、一次争吵，在许多人看来，或许都是平凡得不能再平凡，琐碎得无法再琐碎的小事，但这些小事却可能成为影响你人生进步、事业进展的大问题。

人生没有难事，生活没有好坏，过不过得去，全在你的一念之间。

本书并不难懂、也不艰深，只是用平实的语言和朴素的字句，告诉你一个简单的道理：用心理学的角度看待问题，用心理学家的眼光看待自己，用心理医生的方法安抚自己。

有人说：一本好书的最高境界，就是能成为一个人的财富。

亿万财富买不到一个健康的心态，一本好书却能让你时刻保持心理健康。

当今世界，越来越多的人崇尚快速、刺激的生活，身处“乱花渐欲迷人眼”的缤纷社会，你有多久没有从头到尾读完一本书？

一本讲述心理学的书，或许能带你体验不一样的读书乐趣。

看完本书，也许不会花费你多少时间，但足够帮你重新找到快乐的感觉；看完本书，即使是匆匆翻过，相信你也一定能有自己的理解；看完本书，也许不能马上改变你的现状，但十年、二十年以后发生的事情，谁又能说得清呢？

最后，在这里感谢所有能忍耐到本书最后一个字的人，人生的成功在于坚持，祝愿所有爱书之人都能拥有健康的心态和更美满的人生！

## <<年轻人要懂的心理学会>>

### 编辑推荐

《年轻人要懂的心理学会》：学点心理常识傍身，似乎不再可有可无，而是当务之急。

如果过去你也曾尝试过接触心理学，但面对一个个枯燥无味的原理和味如嚼蜡的实验，实在没有精神仔细研读，相信你一定能从刘芸编著的《年轻人要懂的心理学会》中重新找到了解人性、了解心理的冲动和兴趣。

如果你对心理学从来都是不屑不顾，那么你的人生一定更加艰辛。

心理学不是奇思妙想，不是无中生有，而是对人们心理的科学揣摩和合理推断。

《年轻人要懂的心理学会》不谈原理，不照本宣科，让我们用实例说话，进入人们的内心世界。

你不需要拥有堪比爱因斯坦的豪华大脑，只需具备“五力”，就能在人情社会得心应手，游刃有余。人其实对情绪是很敏感的。

该笑的时候应该笑，该哭的时候也应该哭。

但快要发火的时候要忍住，想骂人的时候要克制，发脾气的频率越低越好，失态失控什么的，尽量拖到下班没人的时候才能发泄，因为没有人会对你这样的情绪买账。

爱情是一场博弈，需要品味，需要考量，更需要运用智慧。

红花、绿草、蓝天、碧海……这些色彩在带给我们视觉愉悦的同时，也在不停地影响我们的知觉、心理与情感。

《年轻人要懂的心理学会》涵盖的主要内容揭开心理学会的神秘面纱什么时候都要认识自己——人贵在自知，难在自知“五力”——初入社会的五大装备让嘴巴更加灵活——说话也玩心理战变身社交明星——人见人爱、花见花开、车见车爆胎打工初体验——规划你的职场心理该哭哭，该笑笑——掌握情绪的开关紧绷之余适时放松——心理管理学小毛小病统统走开——迈上成功之路爱情是场心理博弈色彩——不只是视觉的愉悦及时修正自己心理压力——心理健康与心理障碍

<<年轻人要懂的心理學>>

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>