

<<我也要懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<我也要懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787503020131

10位ISBN编号：750302013X

出版时间：2010-3

出版时间：测绘出版社

作者：凌微

页数：186

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>

<<我也要懂点心理学>>

内容概要

在《我也要懂点心理学》里，没有苍白的理论，更不会有空洞的说教，读者可以在一些娓娓道来的有趣故事和鲜活的事例之中感悟到一些什么。

其中的理论虽然谈不上什么独到，但绝对不会让别人感到是胡言乱语。

您翻开这《我也要懂点心理学》，就当是与您一个知识渊博的朋友谈天，它为您带来一些新鲜有趣的研究成果，博您会心一笑。

<<我也要懂点心理学>>

作者简介

凌微，本名张思伟，女，生于20世纪80年代初。
因热爱图书，从团中央事业单位转岗投身到出版行业。
现为某出版集团出版策划人，并为多家时尚杂志撰稿。

看似冷静成熟的外表下，却有一颗赤子之心。
好奇博学，爱读书、更爱求甚解。
“吾日三省吾身”为其最高的人生准则。

<<我也要懂点心理学>>

书籍目录

第一章 心理呵护小贴士 偶尔示弱心理才健康 有分歧的夫妻容易移情于宠物 朋友越多越长寿 27岁, 防范心理功能衰退 记博客克服伤心记忆 “掩耳盗铃”, 启动心理防御 要健脑, 语言交流不可少 感悟生活, 驱逐无聊 养伤的人, 请息怒 家长聪明, 孩子自信 轻微生气能帮助人们更好地做出决定 精神乐观能抗癌 驱除焦虑的放松训练 要想瘦, 别生气, 睡眠够 脱离“越哭越伤心”的病态循环 运动减压最有效 “瓦伦达心态”克服临场焦虑 感恩提高幸福感 摆脱空虚的良方 强颜欢笑会造成心理高压 情绪不佳着装翻身 心情不好, 跑一跑 价值观冲突是痛苦根源 学习魔术能淡化孤僻 妙用“酸葡萄”、“甜柠檬”机制减压 运用森田疗法走出精神交互的困局 向上看, 心情乐起来 大腹便便可能是抑郁作怪 怀旧让年轻人享受爱 聚众诉苦愁更愁 面部表情是先天遗传 体弱的人听力不凡 右脑知己, 左脑知彼 自闭症和天才基因类似 博客滋生集体自恋? 消除恐惧不再是难事 愉快的瘦身心理暗示 聪明孩子的大脑发育慢 被恐惧卡住的喉咙 “似曾相识”源自大脑缓存错误 第二章 男女之间的微妙心理 女人看重二头肌 当心“老实男人”的陷阱 经济衰退不影响女人幸福 女人“好色”源自父爱缺失 手提包泄露女人内心 同居女人易胖 女友越苗条男人越易出轨 女生初次约会衣服慎选白色 女人最爱听实质的外貌赞美 女性比男性更加“喜怒形于色” 女人天生是出色的观察者 女人要谨防“祸从口出” 起床后的动作揭露她的性格 女人选伴侣, 初吻是标尺 女人小心“黄体期购物冲动” 红衣女人更受异性青睐 男性酒后不会错估女性年龄 汗味透露男人的性趣 男人最怕第~次邀约被拒 男人比女人“目光短浅” 酷男的讨好绝技——先抑后扬 9秒爱上她 男人比女人老得慢 男性“例假”多在月圆前后 美女会让男性大脑短路 男人在夫妻生活中的“雅努斯两面派” 毕业照微笑预示幸福婚姻 男女审美心理大不同 前两周, 试恋! 恋爱的“吊桥效应” 妙用肢体语言为初次约会加分 晚上求爱命中率高 人际关系模式决定妒忌类型 别拿初恋标准来苛求婚姻 老夫少妻婚姻美满 性幻想能让人打喷嚏 春梦是健康风向标 两年半, 爱情变亲情 职业影响婚姻成败 婚姻不幸能让心脏变大 经济衰退, 丰满身材走俏 孩子出生后, 婚姻满意度可能下降 看恋人的照片能消除疼痛 失恋“伤心”不轻 性功能障碍的感觉集中疗法第三章 识人辨事的心理秘籍第四章 职场和社交中的心理应用第五章 日常生活中的点滴心理学

<<我也要懂点心理学>>

章节摘录

插图：想法是个很难控制的东西。

一旦产生了某种负面的想法，很可能接下来很长时间都集中注意它，于是这个感觉越变越敏感，注意力也变得好像固着在这感觉上越黏越牢。

明明知道多想无益的讨厌东西这时却像滚雪球似的无限增生，渐渐把自我吞噬。

就好像有的人由于紧张或疲劳产生了神经性头痛，如果为此焦虑，过度注意这种异常感觉，导致注意固着，就会形成所谓“习惯性头痛”。

这就是所谓的精神交互作用。

日本森田正马博士曾有过这样的经历。

幼年时患夜尿症为了不弄湿被褥，总是铺着草席睡觉，内心由于夜尿症而深感自卑。

后来听说当地很有名望的版本龙马先生小时候也得过这种病，这才聊以自慰，心情稍微好了一点。

后来在高中和大学初期，他经常神经衰弱，东京大学内科诊断为神经衰弱和脚气病，服药治疗效果也不太好。

大学一年级时，父母因农忙有两个月忘了给森田寄生活费，他误以为父母不支持他上学，愤恨之下暗下决心拼命学习，干出个样子来让家人看看。

在这时期他什么药也不吃，放弃一切治疗。

最后考试取得了意想不到的好成绩，脚气病和神经衰弱等症状也不知不觉消失了。

<<我也要懂点心理学>>

编辑推荐

《我也要懂点心理学》：是卓越心理学家研究成果的结晶。
为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，通过这《我也要懂点心理学》，你会意识到：其实人类的行为并不像我们想象的那么难以预测。

<<我也要懂点心理学>>

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>