

<<一本书轻松读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一本书轻松读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787506495769

10位ISBN编号：7506495767

出版时间：2013-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：王文净

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>

<<一本书轻松读懂心理学>>

前言

我们为什么会感觉悲伤？

我们的梦境为什么这么稀奇古怪？

我们为什么会认为红色就是张扬而黑色就是内敛？

我们猜不透恋人的小心思，我们听不懂领导的潜台词，我们看不明白印象派的抽象画，我们不理解一见钟情的爱情……人们常说：“一个人的智商可以不高，但是情商一定不能太低。

”人不是独立存在的，是生活在社会中的。

人只要生活在社会中，人与人之间就会发生各种各样的交流和联系，人和人之间的关系因此是非常微妙和复杂的。

我们渴望能有一个好人缘，我们渴望受人喜爱，这种心情很正常，但是想要做到这点又非常的不容易。

心理学的出现，为我们打开了一扇光辉的大门，学懂它，人们的内心世界不再那么难以捉摸，我们自己的情绪情感也不再那么难以理解，显然，心理学对我们提高情商，建立良好的人际关系具有重要的指导意义。

喜怒哀乐，七情六欲，人们的内心活动和大脑思维都属于心理学的范畴。

心理学作为一门严谨的科学，有着丰富而又深刻的知识体系和研究内容，但是人们在仰望心理学这座宝塔的同时，不免也会产生各种想法，我们为什么不了解一些简单的心理学内容，以便让我们的生活更顺畅？

我们完全没必要去背诵那些没完没了的专业名词，然后被云遮雾罩地灌输大量的理论知识，我们完全可以通过一些和我们日常生活联系非常密切的事情，来了解什么是心理学，生活中会遇到哪些心理学的东西，我们要如何应对常见的心理问题等。

现在，我们手上的这本书就是在用非常通俗易懂的语言来阐述心理学这门专业性非常强的学科，通过一些趣味性很强的故事和内容来向大家展示心理学在我们生活中的种种体现和应用。

这本书是一本简易的入门读物，其中的内容非常宽泛通俗，不存在佶屈聱牙的专业名词和晦涩难懂的实验数据，即使没有任何心理学知识、从未接触过心理学的人都能够读懂，并理解书中的内容。

这本书让我们在兴趣盎然地阅读的过程中，就能了解初级的心理学知识，打开心理学的大门，提高我们对心理学的认知，并帮助我们心理学知识恰当地运用到生活中去。

全书共分为八章，内容分别为：心理学的背景知识；做梦和内在心理的关系；性格的心理学定义；社会心理学的简单介绍；恋爱心理学的主要内容；什么是认知心理学；颜色色彩的心理学解释；商业心理学、发展心理学、犯罪心理学等其他生活中常见的心理学内容。

每一章又分为若干小节，每个小节中，先是提出一个稍具专业性的心理学名词作为该节内容的关键词，它不仅可以让我们积累一些心理学的知识，也非常概括性地阐述了该节内容的核心点；然后是一个和心理学有关的通俗故事，这个故事既可以牵引读者的注意力，使大家产生继续阅读下去的欲望，又蕴含了引申的心理学寓意，让读者在阅读的同时进行思考；正文部分就是该小节中主要阐述的内容，力求语言简洁通俗、明白晓畅；读懂心理学的环节，是本书非常重要的一个特色环节，我们了解了心理学，那么，如何将这些知识应用到我们的生活中？

如何准确地认识自己的内心世界？

如何更好地处理生活中出现的问题？

读者们可以在这个环节中得到上述问题的答案；每一小节的最后，是一个结尾总结，既概括了全节的内容，又带有一点引申的意味，需要读者细细品味。

阅读本书，你不会感觉枯燥无味，也不会感觉晦涩难懂，作为一本初级心理学读物，它和那些专业性的大部头完全不同，相信读者一定能在一种轻松愉悦的氛围中漫步心理学的知识海洋，并从中找到自己的兴趣，得到启发。

编著者 2013年4月

<<一本书轻松读懂心理学>>

内容概要

《一本书轻松读懂心理学》内容简介：人生来就拥有喜怒哀乐，七情六欲，这些情感的产生和表达，包括心理活动和大脑思维，统统都属于心理学。

《一本书轻松读懂心理学》将心理学复杂专业的内容和数据，以通俗易懂、趣味盎然的语言表现出来，通过一些具体的故事和事例，向大家展示心理学在生活中的种种体现和应用，旨在让即使毫无心理学基础的人们也能毫无障碍地顺利阅读，并借此打开心理世界的大门，提高对心理学的认识，将心理学知识运用到自己的生活当中去。

<<一本书轻松读懂心理学>>

作者简介

王文净，国家二级心理咨询师，世界华人心理学家协会会员，主要研究方向为发展心理学、人格心理学等，在认知心理学研究领域有专长。

<<一本书轻松读懂心理学>>

书籍目录

第一章 心理学的背景知识——心理学是什么 1.什么是心理学 2.心理学的发展史 3.心理学的种类 4.心理学的研究方法 5.心理学与生活 6.人们对心理学的误解 7.研究心理学的意义 第二章 深层心理学——周公解梦的秘密 1.深层心理学初探 2.我们为什么会做梦 3.梦的种类 4.那些有梦和无梦的日子 5.梦的性别差异 6.梦,让你发现真实的自我 7.周公解梦的秘密 第三章 性格心理学——个人品格的外在表现 1.什么是性格 2.性格和血型、星座的关系 3.你相信算命先生吗 4.字如其人 5.寻找未知的自己 6.我们为什么会哭、会笑、会发怒 7.自我保护 第四章 社会心理学——人人都爱“赶时髦” 1.“赶时髦” 2.乘电梯的时候,我们为什么习惯于往上看 3.喜欢排队的人们 4.那些见死不救的人的心理 5.长得好看运气一般不会差 6.扮演好自己的角色 7.多数人喜欢站在胜利者一方 第五章 恋爱心理学——老师没讲过的爱情课 1.爱情中,你能说出你喜欢对方哪一点吗 2.有一见钟情的爱情吗 3.第一印象的重要性 4.越熟悉,越喜欢 5.恋爱达人的秘诀 6.什么环境更适合谈情说爱 7.恋爱SVR理论 第六章 认知心理学——你的眼睛会欺骗你 1.研究“知”的心理学 2.看、听、摸、闻、尝 3.距离感与大小 4.你的眼睛会欺骗你 5.来杯鸡尾酒 6.其他感官也会欺骗你 7.你还记得你3岁时的样子吗 第七章 色彩心理学——你是什么颜色的 1.准备进入色彩的魔幻世界 2.色彩大揭秘 3.色彩心理学实践 4.透过色彩看性格 5.色彩力测试 6.服饰的色彩学 第八章 其他种类的心理学——“乱七八糟”的心理学 1.商业心理学 2.发展心理学 3.犯罪心理学 4.运动心理学 5.音乐心理学 6.婚姻心理学 7.教育心理学

章节摘录

版权页：笑是一种情绪舒缓的反应，并没有什么愉快的事情发生，只是从紧张到松懈、从防备到放松的一个过程，夜晚狭窄的巷子里，迎面走来一个满脸横肉的彪形大汉，你会感觉害怕，担心遇到危险，但是这个大汉走到跟前，穿着印有米老鼠图案的连帽衫，低头哈腰地向你问路，这个时候害怕的情绪会得到缓解，人就容易露出笑容。

人为什么会哭？

人在悲伤的时候会流泪，在生气的时候也会流泪，而高兴的时候还会出现“喜极而泣”。拥有内眼睑或瞬膜的动物都会流眼泪，比如我们常说的“鳄鱼的眼泪”，就是一种鳄鱼释放体内盐分的方式，但是似乎只有人类的眼泪是作为一种可以表达复杂情感的方式而存在的。

人一出生，向这个世界发出的第一个声音便是哭声。

生物学家表示，对于婴儿而言，哭泣是一种交流和沟通的手段，远古时期，婴儿通过哭声提示大人们自己在夜晚或者黑暗的洞穴中的位置，让自己得到更好的照顾和保护，所以，哭泣这种行为的基因便随着人类的进化被保留了下来。

眼泪作为一种代表痛苦的符号，往往是由一些不好的情绪所引起的，如挫折、悲伤、焦虑、无助等，通过哭泣的方式，人们释放压力、寻求帮助，以减轻痛苦，在遭遇负面情绪的时候，哭泣可以使我们的生理和心理都恢复平衡的状态。

为什么我们高兴的时候也会流泪？

一种说法是我们在释放喜悦的情绪出现之前累积的紧张、恐惧或悲伤等负面情绪；还有一种说法是，哭泣需要我们大脑产生一定的“兴奋性”，无论这种兴奋性是积极的还是消极的，都会产生哭泣的行为。

眼泪中有98%的水、一些电解质和微量蛋白质，一些生物学家发现，哭泣的原因不同，眼泪的味道也不同，愤怒时候的眼泪会比悲伤时候的眼泪咸，而假哭的眼泪则可能没有味道。

人为什么会发怒？

发怒也是一种情绪的释放，人们通过发怒缓和紧张压抑的心理，恢复健康平衡状态。

我们平时产生愤怒的情绪，有来自内部的原因也有来自外部的原因。

内部的原因是指我们个人的心理状态，在心情不佳、疲劳或者健康受损的情况下，一些小事就会引发我们的怒气，处在青春期的少年，由于身体发育的原因，也容易产生激动的情绪。

这些内部的原因都是我们自己可以用理智控制的。

外部的原因通常有三种，当我们个人愿望无法得到满足，某些渴望的东西得不到的时候，会产生怒气，比如，孩子会因为不被允许买某件玩具而气得摔东西；当我们受到指责或者不被认同的时候，觉得心里受到了冒犯会产生怒气，比如，当听到有人说你的能力无法胜任现在的工作的时候，你会气得吃不下饭；当我们感觉焦虑不安甚至恐慌的时候，情绪出现的防卫反应就是发怒，比如，在饭店点了餐，等很久也没有送上来，你会产生是不是被店家遗忘的不安，从而出现情绪反击，怒气高涨。

<<一本书轻松读懂心理学>>

编辑推荐

《一本书轻松读懂心理学》用非常通俗易懂的语言来阐述心理学这门专业性非常强的学科，通过一些趣味性的故事和内容来向大家展示心理学在我们生活中的种种体现和应用，即使是毫无心理学基础的人们也能毫无障碍的阅读，并借此打开心理世界的大门，提高对心理学的认识，讲心理学知识运用到自己的生活当中去。

<<一本书轻松读懂心理学>>

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>