

<<读点好玩的日常心理学>>

图书基本信息

书名：<<读点好玩的日常心理学>>

13位ISBN编号：9787508827025

10位ISBN编号：7508827023

出版时间：2010-11

出版时间：龙门书局

作者：洛夫·雷伯

页数：230

译者：蔡兹哲

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>

## <<读点好玩的日常心理学>>

### 前言

如何在恰当的时机说“不”？  
为什么流言总是让人百口莫辩？  
为什么我常常将事情拖到最后一刻？  
如果知道人为什么会习惯拖拖拉拉，不立刻动手处理手上的事情，我们就可以弥补这个缺点，让大家在更小的压力之下，完成更多的事情。  
在这本书中，我尝试回答这类与心理学有关的日常生活小问题，并引用科学研究进行佐证。

科学实验与我们常常听到的说法有什么不同呢？  
以前念书的时候，我总想读遍应付大考的重要书籍与文章。  
但该从何开始，我根本毫无头绪，却反倒沉溺于《明镜》周刊（德国著名杂志——编注）中文情并茂的报道。

我们只能靠意志力让自己静下心来，啃蚀艰涩难懂的文献，这些话都是老生常谈了。  
尽管我也下决心要身体力行，却一再发现我的意志力总是格外软弱。  
科学实验会通过不同的研究变量进行比对，试图找出办法，来达成我们想做的事情。  
正如“越具体的计划越好”一章进一步的说明，康斯坦茨大学的研究人员发现，如果我们能精确具体地规划在哪个时间点做哪些事情，就更能够落实计划。  
光说“我今天下午要坐下来读书”是不够的，“今天下午两点要坐下来，研读关于幼儿时期发展的那个章节”，这才足以展现企图心。  
这个方法不会创造什么奇迹，但却比单凭我们的意志力能完成更多的事情。

本书中的一些研究，目的在于了解会对我们日常生活造成阻碍的思考模式、感受模式及行为模式。  
这份认知可以帮助我们以更有效的方式经营每一天。  
有别于其他著作承诺读者拥有全新的生活，本书谈的是一些能带来正面效应的小小改变。  
而不带偏见地看待研究结果则左右着我们对此的体认。

## <<读点好玩的日常心理学>>

### 内容概要

是不是觉得生活总比我们想象的更复杂？  
工作总是遇到瓶颈？  
上司总是不能发现我们是一匹黑马？  
告白总是无疾而终？  
每月的花费总是超过预算？  
孩子总是在超市大哭大闹？

瑞士著名认知心理学教授，提出77个精彩绝伦的心理学实证，不仅剖析了为什么我们总是被偏见所围，习以为常的生活现象原来暗藏玄机，记忆和感受会欺骗我们的大脑，更重要的是告诉我们——  
怎样做计划，才能让自己不再“明日复明日”？  
如何只给客户两个选择，反而让业绩蒸蒸日上？

让你在高手如林的职场，能够鹤立鸡群?脱颖而出！

如何去掉语气助词，让你更容易赢得别人的信任？  
如何问问题，才会让对方不会因为无知而羞愧？

为你的人生打造超人气！

怎样才能与促销对抗，不再苦恼收支不平衡？  
何时买卖股票，才能赚得盆满钵满？

让你在CPI持续上涨的时候，还能守住自己的钱包！

在哪里告白，才更容易赢得芳心？  
如何收尾，才能让孩子明白你讲这个故事的用意？

只是调整一点点，就可以拥有一个人人羡慕的家！

9大主题77个话题，囊括几乎生活中的方方面面，所论议题人人切身，只要拿起本书，就可以找到你感兴趣的篇章。

作者轻松随性的文字，更把艰深的心理学思考变成一个个幽默好读的故事，助你瞬间掌握可以立刻派上用场的心理学知识和策略。

## <<读点好玩的日常心理学>>

### 作者简介

洛夫·雷伯（Rolf Reber），1959年生于瑞士巴塞尔。  
结束在美国和法国的学术访问之后，2003年起于挪威的贝根大学（Bergen University）担任认知心理学教授。

其关于审美享受的意识机制的研究颇为人称道，广泛应用于心理学、哲学、经济学和市场营销。  
同时为《明镜》周刊、瑞士《联合报》的专栏作家。

其另外一本流行心理学著作《小小心理学》亦备受欢迎。

译者简介：蔡慈哲，台湾高雄第一科技大学应用德语所毕业。  
译有《芳香疗法实证学》（合译）、《柏林怪咖》（合译）、《想分手？这样做就对了》。

## <<读点好玩的日常心理学>>

### 书籍目录

序

#### 1.沟通心理学

1.可以让我先印吗，因为我必须复印？

/ 3

2.得寸进尺的“卡门”技巧 / 6

3.如何在冲突中减少损失？

/ 9

4.不存在的关联 / 12

5.无可避免的偏见 / 14

6.偏见如何影响我们的行为？

/ 17

7.“揶揄”不是人人都能懂 / 20

8.我的笑话才不冷 / 22

#### 2.爱情心理学

9.焦虑是爱情的催化剂 / 27

10.恋爱的逻辑 / 29

11.第?印象为何令人难忘？

/ 31

12.美女通常比较亲切？

/ 33

13.我们的感觉可靠吗？

/ 36

14.一加一大于二？

/ 39

15.四种婚姻杀手 / 41

16.个人期望对记忆的影响 / 44

#### 3.育儿心理学

17.胎教真的有效？

/ 49

18.镜中身影与同理心 / 52

19.结束得漂亮，一切就圆满 / 54

20.托儿所有益无害？

/ 56

21.战斗机飞行员的养成与儿童教养 / 60

22.奖赏的恶性循环 / 63

23.每次、偶尔或是从来不？

/ 65

24.有效的惩罚原则 / 69

25.由内在动机引导 / 72

26.目睹暴力就会变得暴力吗？

/ 75

27.“大家都觉得酷！

” / 77

#### 4.学习与（与忘记）的心理学

28.遗忘的残酷 / 83

<<读点好玩的日常心理学>>

- 29.时间少，次数多，效果好！  
/ 86
- 30.用阿基米德的方法学习，好吗？  
/ 88
- 31.人类与蟑螂的旁观者效应 / 90
- 32.垃圾资讯的影响 / 92
- 33.选择题的负面效应 / 94
- 34.想记下来就先理解 / 96
- 35.加油添醋的记忆 / 100
- 36.结束后就忘光了 / 102
- 5.工作场合的心理学
- 37.请照我说的去做 / 107
- 38.别低估环境的影响力 / 110
- 39.流言飞语的生产过程 / 112
- 40.谣言的永?杀伤力 / 115
- 41.被偷走的想法 / 118
- 42.预言事业运：电脑比笔迹专家高竿 / 120
- 43.小组合作=太棒了！  
叫别人做 / 122
- 44.脑力激荡，但是要用对方法 / 126
- 6.商业心理学
- 45.总是太过美好的计划 / 131
- 46.深思熟虑反而更不满意 / 134
- 47.选择多不一定好 / 136
- 48.天气好，股票涨？  
/ 139
- 49.事后诸葛的偏误 / 142
- 50.数字无能，画面无敌 / 145
- 51.安于现状的人性 / 148
- 52.自信流畅的谎话胜过吞吞吐吐的实话 / 150
- 7.宗教与道德的心理学
- 53.相信上帝，划算吗？  
?155
- 54.(不)仁慈的撒马利亚人 / 158
- 55.我以为你都知道 / 161
- 56.值得为之丢脸的公众利益 / 164
- 57.双手洗净了，罪恶感也消失了？  
/ 167
- 58.不曾到来的世界末日 / 170
- 59.面对死神，让人变得保守 / 174
- 8.运动、休闲与健康的心理学
- 60.这样做就能成为世界第一 / 179
- 61.我们是因为开心而微笑吗？  
/ 182
- 62.让铜牌得主比银牌得主开心的“违实思考” 1184
- 63.封面人物的诅咒 / 187
- 64.比“假期”本身更美好的是？

<<读点好玩的日常心理学>>

- / 190
- 65.无知之耻 / 193
- 66.谋杀、胃癌，哪个几率比较高？  
/ 197
- 67.如何与阿尔茨海默病患者相处？  
/ 199
- 9.“我”的心理学
- 68.星座专家的准确率 / 203
- 69.星座预言总是很准？  
/ 205
- 70.别再去想“白熊”！  
/ 208
- 71.别急着吃棉花糖 / 211
- 72.越具体的计划越好 / 215
- 73.说做就做的魔力 / 217
- 74.创造物品的新功用 / 220
- 75.别高估金钱带来的快乐 / 222
- 76.正向心理学的“秘密” / 224
- 77.长岁也长智？  
/ 228

## <<读点好玩的日常心理学>>

### 章节摘录

老鼠戒掉压杠杆习惯的难度也有不同。

比起每次都可以得到饲料，如果每压二十次杠杆才能得到一次，那这个行为会比较难戒除。道理很简单，如果每压一次就能得到饲料，突然有一次没有得到，这个征兆说明之后再压杠杆都不会有了，因此老鼠就会停止操纵杠杆。

反之，如果之前就是要每压二十次才会有饲料，那老鼠就会不断地试压，直到它压烦了为止。与其每次都奖赏一个符合期待的行为，不如偶尔为之的奖赏，后者是维持该行为更有效的方法。

斯金纳通过动物研究所发现的结果适用于很多情况，也包括人类。

行为的奖赏可分为四种不同的方式，斯金纳说的是增强作用模式。

让我们来看看人类行为的案例：第一种，符合期待的行为可以在符合特定的数量时给予奖赏。

比方说，你女儿在拔野草，每拔二十束就可以拿到二十欧分。

至于你女儿用两分钟或是两小时来拔野草并不重要，重要的是一定要有二十束野草。

第二种，可以取达成达到的数量，依规定的时间给予奖赏。

最典型的例子就是，你儿子以洗碗来换取每星期的零用钱。

不管你儿子一星期洗两次或五次，只要在一星期内洗了碗，你儿子都可以得到零用钱。

第三种可以依特定的平均值给予奖赏。

赌博机的运作就是如此。

如果赌博机每次吞下两欧元，平均每三十次吐出五十欧元，那么赌博机就赚钱了。

只是，玩家没办法计算或预测下一次吐出五十欧元会在什么时候出现。

有时候只隔十次，有时候得等上六十轮。

此外，赌博机的设计通常都是让玩家赢个小钱，好让他们能耐着性子撑下去。

而玩家殷殷期盼赌博机吐出大奖的机会根本少之又少。

第四种可以依平均时间来奖赏。

每次去超市采购时，小孩子都会吵着要巧克力棒，而巧克力棒一定都是放在离收银台不远的地方。

所以，你每次都必须忍受小孩子的哭闹。

从前文中，你不难了解恶性循环是怎么形成的。

<<读点好玩的日常心理学>>

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>