

图书基本信息

书名：<<每天3分钟读懂心理学-全新插图版>>

13位ISBN编号：9787509341629

10位ISBN编号：7509341620

出版时间：2013-1

出版时间：中国法制出版社

作者：京师心智

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>

## 前言

当一个人捂着嘴、触摸鼻子、搓着双手、叉开双脚的时候，你知道他(她)在传递什么样的信息吗？  
你知道女孩子为什么喜欢把书本抱在胸前吗？  
你知道如何从一个人的行为举止来看穿他(她)的谎言吗？  
这是心理洞察术要教给你的。

你知道算命先生实际上是心理操纵的高手吗？  
怎样才能让一个人心甘情愿地接受你的想法？  
如果别人想从心理上操纵你，他(她)会怎么做？  
欲擒故纵、以退为进，制造共同的敌人，利用从众心理，这些是心理操纵术要向你展示的。

当情绪低落、内心痛苦、头脑不冷静的时候，你知道如何调节自己吗？

在每个人的内心里都有一个受伤的小孩，你知道如何安抚他吗？

当心魔肆虐的时候，你能渡过难关吗？

最经济、最有效的心理调节方式是什么？

好心情能吃出来吗？

这是心理调节术要告诉你的。

身体会感冒发烧，或者患上各种疾病，心灵也一样。

如果心灵感冒了，你会及时察觉吗？

你会给心灵吃一服感冒药吗？

如果心灵受伤了，你会给它贴上创可贴吗？

面对抑郁症、强迫症和种种病态心理，你知道怎么去战胜它吗？

学学心理诊疗术吧，做自己的心理医生。

在生活中，你会觉得自己无能、无力、无助吗？

难道自己一无是处，只能做一个失败的人，庸庸碌碌地过一生？

你愿意接受这样的结果吗？

其实，每个人都有巨大的潜能，关键是能否找到开启内心小宇宙的钥匙，释放自己的潜能。

读读潜能激发术，或许你能找到让自己精神焕发、面貌一新、突破生活困境的钥匙。

在职场上，你可以不去玩弄权术，但一定要懂得办公室心术——洞察他人内心和调节自己情绪的心理策略和技术。

你知道怎么把话说到别人的心坎上吗？

怎样避免成为同事眼红和嫉妒的对象？

看看职场心理学吧！

每天3分钟，学到实实在在的心理知识，洞察心灵的奥秘。

## 内容概要

《每天3分钟,读懂心理学(插图版)》共分6章,包括心理洞察术、心理操纵术、心理调节术、心理诊疗术、潜能激发术和办公室“心术”。

每天3分钟,让你读懂“动手动脚”背后的秘密,看穿天花乱坠的谎言,炼成操纵人心的绝技,掌握快乐的秘诀;每天3分钟,让你认识抑郁症、强迫症和种种病态心理,增强心理免疫力,筑起心灵的防火墙;每天3分钟,让你成为职场上的心理大师,释放无限的潜能,登上人生和事业的巅峰。

《每天3分钟,读懂心理学(插图版)》适合大众阅读。

书籍目录

第一章心理洞察术——拥有洞察人心的慧眼 表情和动作会泄密 手很不老实 脚会背叛你的心 躯干有话说 打开心灵之窗 看穿活灵活现的谎言 认识迷幻的梦 有趣的“视网膜效应” 第二章心理操纵术——如何让别人听你的 被“算”出来的命——自我求证 小测试：你有几项符合巴南教授的性格诊断测验？ 你被操纵了——心理暗示 因为相似，所以相知 巧妙地利用从众心理 共同的敌人让人们团结 欲擒故纵，以退为进 怎样处理反对派 兴趣是最好的突破口 制造别无选择的困境 换位思考，赢得人心 “这个想法是我自己的” 掌握说服对方的技巧 第三章心理调节术——自我调适的快捷键 快乐，因为简单 养成快乐的习惯 掌握快乐的生活法则 换个角度，换种心情 怎样才能不紧张 小测试：你的紧张情绪适度吗？ 控制你的愤怒 小测试：你的怒气可以控制吗？ 远离冲动的魔鬼 小测试：你容易冲动吗？ 坦然面对人的缺陷 其实，你已经很富有 不要奢望大家都喜欢你 不要被自己的情绪奴役 安抚内心那个受伤的小孩 承受心灵蜕变的痛苦 给自己积极的心理暗示 接纳自己的性格 想象力——最经济的解压方式 教你几种想象调节方法 做做想象“脱敏”练习 爱好是心灵的良药 吃出好心情 小窍门：日常生活中最能提升内心快乐感的9种食物 不要压抑自己 清除内心的沙子 第四章心理诊疗术——做自己的心理医生 治疗抑郁的顽症 认识躁狂抑郁症 在外打拼要重视心理健康 中医药膳治癫狂 走出强迫症的阴霾 小测试：你有强迫症吗？ 熄灭嫉妒的火焰 小测试：你有嫉妒心理吗？ 扎破浮躁的气球 小测试：你有浮躁心理吗？ 跨越自卑的栅栏 小测试：你有自卑心理吗？ 走出报复的泥潭 小测试：你的报复心理是什么类型？ 别被社交恐惧吓倒 小测试：你是否患有社交恐惧症？ 击溃上班恐惧症 不要让猜疑蒙住眼睛 小测试：你对人的疑心适度吗？ 不做心胸狭隘的人 走出失望的阴霾 赶走失眠，睡个好觉 如何战胜焦虑 克服自私的心理 小测试：你有自私心理吗？ 纠正偏执心理 告别逆反心理 摆脱病态怀旧心理 摆脱懦弱的依赖心理 直面孩子的电视孤独症 直面年轻人的恐婚症 给心灵一服镇定剂 情绪的晴雨表——器官 远离厌食症 制服暴食症 第五章潜能激发术——这辈子不能就这样 怎样开发你的巨大潜能 轻松的心态可以释放潜能 压力可以激发人的潜能 用美好的愿景来激励自己 “野心”去哪了 做做“镜子训练” 在挫折中变得聪明和成熟 通过读书来拓展自己 客观地审视自我 信念的力量是巨大的 运用“超觉静思法” 找回失去的童心 第六章职场心理学——成为办公室心术高手 保全同事的面子 帮同事打圆场 掌握“1.2.3”谈话法则 管住自己的嘴 别踩办公室地雷 把话说到别人心坎上 正确对待弦外之音 职场拒绝情绪化 消除同事的嫉妒心

## 章节摘录

版权页：插图：表情和动作会泄密 1992年8月28日，英国财政大臣莱蒙站在财政部的门口，面对电视摄像机，又一次表达了绝不降低英镑汇率的强硬立场。

他说：“英镑不可能贬值，英国不会退出汇率机制。”

而正是这一次电视演讲，被索罗斯看出了问题。

因为大多数人一分钟眨眼6到8次，但莱蒙面对摄像机的时候，竟然一分钟眨眼64次。

索罗斯作出了判断，莱蒙缺乏信心，他在说谎。

结果，国际金融投机商在短短几天内卖空了价值100亿美元的英镑，迫使英镑贬值，英国退出欧洲汇率体系，而索罗斯则从中赚取了高达20亿美元的利润。

根据行为心理学的研究，人的身体和思想就像是一枚硬币的两面，它们是紧密地结合在一起的。

当一件事发生在人们身上的时候，就会影响精神活动，进而反映在身体动作上。

比如，当人们在说谎时，闭上眼睛的时间会比说真话的时间要长；人们兴奋起来时瞳孔就会自然而然地放大。

人的任何一种思想活动都会导致身体发生相应的生理反应。

因此，观察和捕捉这些外部的行为信号，就能轻而易举地揭穿生活中的骗局。

怎么才能知道对方是不是在撒谎呢？

一个最重要的观察技术就是识别非语言的欺骗姿势。

当我们撒谎（看见或者听见不真实、不可想象的事情）时，我们往往用手捂住自己的嘴、眼睛和耳朵。

一个儿童，如果他说了谎话，他会用手将嘴捂住。

如果他不愿意看到某些东西时，他们会用手或者胳膊捂上自己的眼睛。

随着年龄的不断增大，人们手脸并用的姿势会变得更加精练，也不那么明显了，但仍然会有意无意地表现出来。

在所有的表情中，眼睛的信息是最丰富的。

前一段时间，作者跟朋友在街上遇到了他的一个朋友，他在与他的朋友打招呼的同时眯了一下眼睛。

事后我问他是怎么回事。

朋友告诉我，他们曾经是同学，但现在却有一些过节儿，打招呼只是出于礼貌。

在生活中，遮住眼睛与眨眼、眯眼睛，这些表情都是头脑试图阻挡或者避免它看到的欺骗或谎言行为。

如果谎言很大，人们往往故意看别处，通常是看地板，以避免听者对她们的凝视。

这种非语言行为叫做“视觉阻断”。

除了表情，一些动作也值得注意。

这些动作会充当叛徒，泄露人内心的秘密，戳穿谎言。

当人们试图不听谎言时，便会把手放在耳朵上面或者耳朵周围，这是成年人的一个姿势。

儿童不愿听训斥时，便会用双手捂着耳朵。

实际上人们把手放在耳朵附近时，就是儿童同类姿势的一个翻版。

揉耳朵、用指尖来回钻耳孔、揪耳垂、揉耳朵的背面、用整个耳垂捂住耳孔，如果你看到有人有这些动作，就说明此人听腻了别人的或者他自己的谎言。

另外，在听者感到乏味时，一般会用手支撑他的头，那是一个信号，表示他必须用手支撑着他的头，以免打瞌睡。

听者厌倦的程度，同他的手和臂支撑头的程度有直接的联系。

当听者感到十分乏味时，他的头完全靠手来支撑。

同样，用手敲打桌子和用脚不断拍打地板的动作也是乏味的信号。

并且，敲拍的速度越快，此人就越不耐烦。

当人们在作出评价的时候，会用握着的手支撑着脸。

如果人们已经失去兴趣，那么，支撑的位置会略有变化，一般改用手掌根部来支持头。

与作出评价姿势的不同在于，人们感兴趣的姿势是把手放在面颊上，而不是用手支撑头。当听者交叉双臂时，他们不仅对讲话内容的注意力较差，对讲演者也有比较消极的看法。双臂交叉姿势意味着防御或者否定的态度。当一个人在排队的行列、咖啡店、电梯里等处处在陌生人的中间时，往往采取这样的姿势。实际上，当你采取相应的态度时，任何姿势都是舒服的。这就是为什么许多人认为，他们之所以习惯于交叉双臂，是因为这样比较舒服的原因。

编辑推荐

《每天3分钟,读懂心理学(插图版)》由京师心智著,用最短的时间轻松读懂心理学!  
学会洞察和操纵人心,激发沉睡已久的潜能,当好自己的心理医生,练就办公室“心术”!

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>