

<<7天让你读懂生活心理学>>

图书基本信息

书名：<<7天让你读懂生活心理学>>

13位ISBN编号：9787510402586

10位ISBN编号：7510402581

出版时间：2009-7

出版时间：新世界

作者：牧之

页数：265

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>

<<7天让你读懂生活心理学>>

前言

为什么要讲心理学呢？人活着就有许多的事情要做，我们每个人既相同又不同。我们每天都在忙忙碌碌地生活，就要面对一系列的问题。

出门和别人交际、在家和家人相处、在办公室和同事共事、上班、投资、做生意……可为什么有些人活得春风得意，有些人却处处碰壁？有些人做什么都好，有些人却庸庸碌碌？有些人整天开开心心，有些人却愁苦不堪？这一切的内部的深层的机制到底是什么呢？心理、心理学，生活在今天的人们对此越来越感兴趣了。

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话。都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行。懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

心理学是一门古老而神秘的学科。我们每个人的行为都受自己的心理支配，心理属于我们自己，但我们却不敢说多么了解自己的心理。古希腊先哲很早就有“了解你自己的”告诫，这也是人类永恒的主题。人是受心理支配而做出各种行为的，古人说：“得人心者得天下。”老子说：“知人者智，知己者强。”了解了的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。越是了解自己和别人的心理，你就具有越强的对周围事物的操控力和对自己生活的把握力，成功和幸福就离你越近。

这也是心理学的实际意义所在。心理学是帮助人们了解自我、洞察人生、解释行为的一门实用科学。人的心理千变万化，这也使得人的心理学研究成为一个极为复杂和奇妙的领域。但通过大量的试验以及经验的总结，人类的心理活动仍然是有一定规律的，人们对心理现象事实上都很熟悉。

只不过由于缺乏科学的理解，因此觉得神秘罢了。然而，从普通大众看来，严谨深奥的心理学的确是晦涩难懂的，一些专业的名词术语在日常生活中总是难以被理解。

所以，迫切需要一条合适的纽带将心理学的科学性运用到我们的现实生活与工作中，《7天让你读懂心理学》系列丛书无疑就是这样一条及时出现的纽带。

心理学是一门深奥的、专业性较强的学科。它背后有许多其他专业学科的支持。因此，对大众来说想要在短期内窥其玄奥，不是件容易的事。本书并非拘泥于心理学的理论体系，而是选取了心理学领域中许多精华的内容。在阐述方式上，不是如心理学教科书般行文晦涩地来解读人类心理活动的奥秘，而是把深奥的心理学还原为喜闻乐见、家喻户晓的故事或人人都可能有过的经验，用通俗明了的语言对心理现象做简单却完整的理论阐释，深入浅出、浅显易懂，使读者对心理学中涉及日常生活的概念能够有一个大致的了解。

我们试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。

按照较大的类别划分，我们首先编写了《7天让你读懂生活心理学》、《7天让你读懂社交心理学》、《7天让你读懂管理心理学》、《7天让你读懂经商心理学》，分别从认识自我与日常生活、交际应酬与为人处世、管理工作与领导艺术、市场经营与商务活动四个广受关注的角度形成了一个图书系列。如果今后有新的设想和题材，将会为本系列增加新的品种。

<<7天让你读懂生活心理学>>

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用，真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受，也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生!愿望是良好的，但水平是有限的，不当之处，敬请读者诸君指正。

<<7天让你读懂生活心理学>>

内容概要

心理学是帮助人们了解自我、洞察人生、解释行为的一门实用科学。人的心理千变万化，这也使得人的心理现象成为一个极为复杂和奇妙的领域。但通过大量的试验以及经验的总结证明，人类的心理活动仍然是有一定规律的，人们对心理现象事实上都很熟悉，只不过由于缺乏科学的理解，因此觉得神秘罢了。

然而。

从普通大众看来，严谨深奥的心理学的确是晦涩难懂的，一些专业的名词术语在日常生活中总是难以被理解。

所以，迫切需要一条合适的纽带将心理学的科学性运用到我们的现实生活与工作中，《7天让你读懂心理学》系列丛书无疑就是这样一条及时出现的纽带。

<<7天让你读懂生活心理学>>

书籍目录

第1天 认识自我——解读自己的内心 1.巴纳姆效应——知己者最强 2.乔韩窗口理论——正确地认识自我与经营自我 3.感觉剥夺实验——尽情体验生活的各种滋味 4.记忆的强弱——记忆就是经验的贮存与重现 5.注意的选择性——三人眼中不同的街道 6.观察力——实践出真知 7.思维的特点——自作聪明的盗贼 8.联想——酒令中的智慧 9.错觉的产生——光阴似箭与度日如年第2天 成功之道在于心——决定成败的心理规则 10.詹森效应——心理素质决定成败 11.瓦伦达现象——怕输不会赢 12.心理定势——是什么让人变得愚蠢 13.灵感的产生——得来全不费功夫 14.马太效应——成功是成功之母 15.投篮实验——一个人伟大是因为他的目标伟大 16.习惯的产生——好习惯造就成功，坏习惯摧毁人生 17.关于挫折心理——自古英雄多磨难 18.意志的力量——行百步者半九十 19.兴趣心理——兴趣在哪里，你的成功就在哪里 20.应激心理——急中生智是怎么回事？ 21.战胜自己——成功就是一个战胜自我的过程第3天 做A己情绪的主人——掌控情绪的心理方法第4天 社会与自我——定位自己的角色与地位第5天 身与心的神秘关系——心理决定健康第6天 家庭的温暖——生命中最重要的人与事第7天 生活离不开工作——事半功倍的心理技巧

<<7天让你读懂生活心理学>>

章节摘录

第1天 认识自我——解读自己的内心 1.巴纳姆效应——知己者最强 我是谁，我从哪里来，又要到哪里去，这些问题从古希腊开始，人们就开始问自己。

然而到如今人们都没有得出令人满意的答案。

苏东坡有一句有名的诗：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

人们对自我的认识也往往如此。

明明就站在这个山中，却偏偏不识其真面目。

明明自己就拥有“自我”，却偏偏不自悟，或者仅有个模模糊糊的认识。

认识自己，心理学上叫自我知觉。

认识自己是非常重要的，像老子说的：“知己者强”。

一个人越了解自己，就越有力量，因为他知道怎样扬长避短，以及怎样最好地发挥出自己的潜能。

但是认识自己是很难的。

在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的位置来观察自己。

正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。

由于外部世界的复杂多变，个人在认识自我时很容易受到外界信息的暗示，而不能正确地认知自己。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。

<<7天让你读懂生活心理学>>

编辑推荐

第1天认识自我——解读自己的内心
做自己情绪的主人——掌控情绪的心理方法
天身与心的神秘关系——心理决定健康
活离不开工作——事半功倍的心理技巧

第2天成功之道在于心——决定成败的心理规则
第4天社会与自我——定位自己的角色与地位
第6天家庭的温暖——生命中最重要的人与事
认识真正的自己，让我们从容地面对生活；洞察生活的真谛。

第3天
第5天
第7天生

让我们更好地完善自己。

为什么有些人在关键时刻总是患得患失，而有些人总是表现得从容镇定？

为什么有些人天天喊郁闷，而有些人时时笑开颜？

7天的心理探索之旅，为您揭示生活心理学的真正秘密！

<<7天让你读懂生活心理学>>

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>