

<<放轻松>>

图书基本信息

书名：<<放轻松>>

13位ISBN编号：9787514602692

10位ISBN编号：7514602690

出版时间：2012-1

出版时间：中国画报出版社

作者：马里昂·佐宁莫瑟尔

页数：144

译者：华俊颖

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

您不喜欢看前言 没关系,很多人都跟您一样。

当听到这句话后,大多数人都会忽视书中用于引入、辩护或者致歉的前言、导言和什么言的。

而且,您在读这本书的时候还会发现:您不是唯一一个经常忘记眼镜丢在何处而拼命寻找的人(也可能是找钥匙、雨伞什么的),也不单单是您一个人无法忍受坐在副驾驶座位上看别人开车,有许多人跟您一样每天悄悄看自己的星相,也有许多人跟您一样总是不知道该穿什么衣服出门、一样有周一上午综合征、一样懒散或者无法抵制黄油的诱惑。

什么,您喜欢看前言?

前面列举的这些毛病对您来说都是完全陌生的?

您觉得这些特性荒谬可笑?

您觉得事实上只有他人才有更多怪癖?

不管我们对此感觉如何遗憾,其实有些怪癖非常有用。

如果您对“为何如此”更感兴趣,您将在本书中找到答案。

近几年来,心理学家和脑学专家研究查明了我们日常的一些毛病和缺陷。

即便您自己根本没有这些毛病,但是了解一下别人为何有一些怪癖以及如何表现那些怪癖也是很有趣的。

如果文中描述的一些情景跟您的经历有雷同之处,还请您原谅,我并不是故意而为的。

<<放轻松>>

内容概要

为什么我们有时候会对一个陌生人有种似曾相识的感觉?

(别担心, 这跟早老性痴呆病无关。

)为什么每当我们不得不去报税的时候, 总是有成千上万的更重要的事情堆在那儿亟待处理?在我们脑海中是否存在一些我们一无所知的人?或者, 我们平日的首要务就是一再地确保所有人都视我们为完美的人?别担心: 我们的这些特性大都是完全正常的。

科学记者马里昂

左宁莫瑟尔通过一些人人都会在其中找到自己影子的小情景, 带我们进行一段轻松愉快、富有启发的意识冒险之旅。

带你去了解心理学家和神经学家如何研究这些问题, 他们又得到了什么结论呢?有一点是毋庸置疑的: 还好, 每个人都会有这样或那样的小怪癖。

这本书一定不会让您觉得枯燥乏味。

## 作者简介

马里昂·佐宁莫瑟尔获得哲学博士学位，心理学硕士学位，她凭借自己的经历自200年以来在各个大学里从事自科学记者的工作，并在“今日心理学”任职心理学和医学板块的技术编辑。

<<放轻松>>

书籍目录

您不喜欢看前言  
何时才到星期五  
有关黑色星期一的真理与谬论  
什么，你不会做这个？  
我们为什么喜欢别人的缺点  
怎么又偏偏是我  
为什么我们总是排在最长的队伍里  
我的屁股真的很大吗？  
为什么这要取决于跟谁比  
尴尬，尴尬！  
为什么说羞耻也有好的一面  
别再告诉别人咯！  
八卦如何让生活更美好  
不，我不是这样的！  
为什么我们无论如何都想要一头美丽的秀发  
太典型了！  
为什么我们会认识某些实际上素不相识的人  
这真的占据了一半的生活？  
整齐有序——一个性格问题  
暂时飘在7号云端  
为什么(白日)梦比泡沫还多  
都别离开房间！  
为什么我们常常在鼻子上找到眼镜？  
能吃多少吃多少  
为什么人们早就吃饱了，还是继续大嚼大咽？  
又是你！  
有关错觉与轮回  
他们在议论我呢！  
我们到底能听到些什么  
欧元=贵元？  
预料的力量  
是友是敌，是普是恶？  
信任与鼻子有什么关系  
一个小时是一个小时，是一个小时  
为什么时间过得快慢有如此大的差别  
咖啡好了  
为什么有些气味让人完全无法抗拒  
一切尽在掌握之中  
为什么迷信一点儿并不是坏事  
有关讲话间隙的隐藏含义  
自我实现预言  
为什么占星术常常很准  
我到底穿什么衣服好？！  
为什么有时候做决定那么难  
日行一善？

<<放轻松>>

为什么我们不能一直乐于助人  
不能更  
有关副驾驶员的悲惨命运  
倒霉!  
宁可被大声骂, 不想被轻轻打  
是什么把两个人绑在一起  
关于欺骗的意义  
最后一支烟PP  
为什么坏习惯如此顽固难改  
分担苦难=苦难减半?  
为什么别人也患感冒了, 自己的感冒仍可能加重  
徒劳的反抗  
为什么打哈欠会传染  
你可以保持本来的面目吗?  
为什么有时候镜子让我们成为更好的人  
你今天拒绝过别人吗?  
取悦别人的欲望  
姓名的预示  
姓名对我们生活有怎样的影响  
啊哈  
为什么懒, 隋具有创造性  
笑话多多益善  
我们为何笑, 又有何益处

## &lt;&lt;放轻松&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：什么，你不会做这个？

我们为什么喜欢别人的缺点 老板走进来，向大家介绍了一位新同事，伊纳斯。她拥有两所大学的学位，能够流利地讲五种语言，之前在他们的一个重要竞争对手那儿工作。老板还开了几个小玩笑（“彼此友善点儿！”），然后让这个团队独立运作。

）），然后让这个团队独立运作。

当他们还处于相互小心翼翼地打量、熟悉对方的时候，安娜和同事们把所有的东西展示给这位新来的同事。

下午，当安娜巡视了一圈关灯时，这位新同事还在她的脑海中。

她想：“她真的很友善，也很有能力。

”她是人们在一个团队中非常需要的人。

除此之外，伊纳斯还很漂亮——男同事们的眼睛从来就没离开过她。

奇怪，尽管如此，她对这位新同事却没有什麼好感。

在接下来的几天里，安娜更仔细地观察这位伊纳斯，但是仍旧觉得她无可指摘。

完全相反！

这位同事一直很友好，很积极，她的首饰也都是真的。

甚至她的唇线在吃饭的时候都不会被弄花。

绝对十足的完美。

然而安娜却没对伊纳斯产生钦佩之感，而是感觉自己在她身边就像个笨拙的中学生。

后来，在一个早上，一直给所有人冲咖啡的两名同事病了。

现在这个活儿摊到了伊纳斯、安娜和马库斯的头上。

但是，他们都不觉得自己该去冲咖啡。

马库斯表情痛苦地躲在他的电脑后面。

安娜说她不送咖啡，也溜掉了。

而伊纳斯也没准备打开咖啡机。

这时，老板说想要一杯咖啡。

还得确保老板对自己有好感的伊纳斯立马煮了一壶咖啡。

除了安娜，所有人都开始喝咖啡。

最终，当她身边没人的时候，她尝了一口咖啡——随即吐了出来，太难喝了！

但是，随后安娜的心情变得极好无比，这是她这一周来心情最好的时刻。

安娜很高兴，因为她终于在这个看似完美的同事身上发现了一个小缺点。

事实上，她觉得真是荒谬可笑，她埋伏在那儿就是为了找到别人的缺点。

但是，对于她来说，伊纳斯不会冲咖啡这个发现来得可真是时候，因为当时她的自我价值感正在下降。

自我价值感（人们亦称之为：自信）表示一个人对自我的积极印象。

比如，他是否自认为善良、能干、正直。

大多数人都希望能基本上对自己有正面的评价。

因此，他们努力获取更高的自我价值感，并且竭尽所能地保持他们已达到的高度——如果可能的话——还要提高或者至少保持这种水平。

这种自我价值感产生于孩童时期，并伴我们一生之久。

如果我们在孩提时期受过许多夸奖和认可，有战胜挑战的经历，并且能够偶尔为自己感到自豪的话，

自我价值感就会积极发展，即便在逆境中也会增强。

自我价值感稳定且较强的人是抽到了上上签：他们一般脾气好、乐观、坚强。

当然，过强的自信会带来自恋（比如，纳粹主义）、自私和自傲。

这就不会给人带来好感。

反之，如果孩子很少有成功的经历，不被重视或者很少得到夸奖，他的自信感则会发育不良。

<<放轻松>>



<<放轻松>>

编辑推荐

《放轻松:人人都会有点小怪癖》将带领您领略一段愉悦的充满启发性的深层意识之旅——这是一本针对缺陷和不足的指南。

<<放轻松>>

#### 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>