

<<啤酒冰激淋心理学>>

图书基本信息

书名：<<啤酒冰激淋心理学>>

13位ISBN编号：9787802207264

10位ISBN编号：7802207266

出版时间：2010-4

出版时间：中国画报出版社

作者：张笑恒

页数：308

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>

## <<啤酒冰激淋心理学>>

### 内容概要

为什么你会被不良情绪所困扰？

社交高手是如何炼成的？

爱情和婚姻中会遇到哪些铁律？

为什么有的人能在职场中如鱼得水？

..... 这些问题的答案你都将在这本超级实用的心理学读本中找到！

《啤酒冰激淋心理学》把心理学中经典的实验、理论、定律、效应通通加以总结说明，你会发现身边所遇到的各种心理现象原来都是有理论依据的！

## &lt;&lt;啤酒冰激淋心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 好心情比什么都重要——迅速调整情绪的心理学  
巴纳姆效应：正确认识自我，不受外界信息干扰  
韦奇定律：不要让闲话动摇了你的意志  
杜根定律：自信比什么都重要  
跨栏定律：把挑战困境看作一种享受  
阿Q精神：有时自我安慰很必要  
杜利奥定律：敞开心扉，拥抱热情  
詹森效应：别让压力成为心灵的羁绊  
冰激淋哲学：逆境是一种磨练

第二章 让人脉的雪球越滚越大——左右逢源的社交心理学  
首因效应：千万别小看第一印象  
晕轮效应：要给对方表现出自己最好的一面  
近因效应：最近的印象往往是最深刻的印象  
刻板效应：人无完人，不可以偏概全  
名片效应：相似感会快速拉近双方距离  
赫洛克效应：赞美是激励他人的最佳方式  
亲和效应：像磁铁一样吸引别人  
跷跷板互惠原则：互利互惠才能皆大欢喜

第三章 期待幸福更要创造幸福——让幸福醇香的婚恋心理学  
刺猬法则：和恋人保持一个温暖的距离  
罗密欧朱丽叶效应：理解和支持是爱情的双拐  
路径依赖原则：选择并经营好自己的婚姻  
幸福递减定律：别让幸福从我们的生活中溜走  
杠杠原理：超越期望，勿以善小而不为  
马斯洛理论：夫妻双方也需彼此尊重

第四章 用心就能做最好的自己——活在当下的生活心理学  
狗鱼效应：没有压力就没有动力  
特里法则：勇于承认自己的错误会得到额外的东西  
罗伯特定理：放弃什么也不能放弃希望  
奥卡姆剃刀定律：学会把复杂的事情简单做  
临界点效应：跨越生命中的“临界点”  
托利得定理：别一意孤行  
一条道走到黑  
手表定律：站稳脚跟不当墙头草  
布利斯定理：事前想得清，事中不折腾

第五章 任何人都有成功的可能——激发自身潜能的成功心理学  
贝尔效应：有了成功的信心，成功就有了一半  
把握卢维斯定理：谦虚的人更能有所成就  
卡贝定理：在未学会放弃之前，你将很难懂得什么是争取  
登门槛效应：一步一步走向成功  
竞争优势效应：获得双赢才是高手  
木桶定律：弥补自己的短板  
蜕皮效应：不断地超越自己才能成功  
跳蚤效应：心有多宽舞台就有多广

第六章 游刃于职场是一种智慧——轻松玩转办公室的职场心理学  
齐加尼克效应：学会排解工作中的压力  
九型人格理论：不同老板要不同对待  
热炉效应：公司的制度一定要遵守  
吉格勒定理：给自己设立一个职业目标  
蔡戈尼效应：调整自己的工作驱动力  
避雷针效应：善于疏导职场中的障碍  
蘑菇定律：冲破阴暗快速成长  
华盛顿合作定律：勾心斗角使1+1小于2

第七章 会经营更要巧经营——事业做大做强的经营心理学

第八章 懂管理更要懂心理——调动所有人心劲的管理心理学

第九章 销售高手空间凭什么——充斥着心理较量的销售心理学

章节摘录

第一章 好心情比什么都重要——迅速调整情绪的心理学 巴纳姆效应 ——正确认识自我，不受外界信息干扰 巴纳姆效应是一位广受欢迎的著名魔术师肖曼·巴纳姆提出来的。他在评价自己的表演时，表示他受欢迎的秘诀就在于“永远要让每个观众都感到自己若有所获”，即他的节目里包含了所有人都喜欢的成分，因此能让每分钟都有人“上当受骗”。

巴纳姆效应又叫福勒效应，因为它最早是由心理学家伯特伦·福勒于1948年通过试验证明的。他在给一群人做完一项人格测试后拿出两份结果：一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果，让参加者判断哪一份是自己的结果。

结果多数的参加者认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

在生活中我们随时都能够看到“巴纳姆效应”，我们经常会受到周围信息的暗示，从而迷失在自我当中，并把他人的言行作为自己行动的参照，一个典型的证明就是人们的从众心理：人们在认识自己的过程中，容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。

在日常生活中，我们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地位来观察自己。

正因为如此，所以我们总是会借助外界信息来认识自己，从而常常不能正确地知觉自己。

<<啤酒冰激淋心理学>>

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>