

<<生活中的趣味心理学>>

图书基本信息

书名：<<生活中的趣味心理学>>

13位ISBN编号：9787802515727

10位ISBN编号：7802515726

出版时间：2010-9

出版时间：金城

作者：田秋

页数：224

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>

<<生活中的趣味心理学>>

前言

生活的各个领域都与心理学息息相关。心理学不仅是我们生活的调味品，也逐渐成为我们生活的必需品。心理学的科学领域已深入到每个人的生命之中，哪里有人，哪里就会有心理学。作为科学的心理学，只有很短的历史，但是却有很长久的过去。几千年前，人们就把心理学作为一种考虑或者一种追求了。公元前6世纪，古代的中国人和古希腊人对心理问题的探究都达到了一定高度，不过，他们的研究仅仅是学者对某些心理现象的思考，没有客观的、科学的、可以重复的实验作为证据。实际上，心理学长久以来都被归于哲学领域，最早的心理学家也是哲学家。直到19世纪晚期，有位名叫冯德的人希望通过测量计算，找出心理规律的真凭实据。他设立了一个配备有各式仪器的实验室，并且开始进行测量——般认为，以科学为本的心理学就此出现。心理实验能够让人在特定情境脉络中，清楚地看到喜爱、恐惧、顺从、怯懦等心理作用。而在日常生活中，人们常因为生活的忙乱而忽略了行为背后复杂微妙的心理因素。而心理实验凸显了影响人们行为的那些心理因素，使我们更能清楚检视、了解自我。100多年来，心理学的实验方法和实验仪器都有了很大的进步。随着电子学和工程技术的发展，心理学的实验装置和测量仪器日益精密，从而使心理学的实验研究在客观性和准确性方面都得到了提高。

<<生活中的趣味心理学>>

内容概要

本书通过心理学实验，让你清楚地看到人在特定情境脉络中的好恶、恐惧、顺从、怯懦等心理特质，从而帮助我们梳理在日常生活中经常忽略的行为背后复杂微妙的心理因素，使我们能更加清楚地检视自我、了解他人。

<<生活中的趣味心理学>>

书籍目录

一 对身心健康富有启迪的心理学实验 心情不好,身体就容易得病——坏情绪实验 心里憋屈,一定要说出来——宣泄实验 “爱”,从皮肤传到心里——皮肤饥饿实验 尝尝“酸葡萄”和“甜柠檬”吧——自我安慰实验 下班了,别把坏情绪带回家——情绪感染实验 没有那么多人注意你——探照灯效应实验 福建南平血案的背后——挫折实验 手边有刀,就更容易杀人——武器效应实验 表情可以左右你的心情——具身化效应实验 是什么诱发你吃过多的食物——进食实验 别以为大学生就一定能找到工作——期望与失望实验 肚子疼的时候,你高兴得起来吗?——生物状态实验 为什么要花那么多钱装修房子——环境实验 为什么一看到麦当劳就开心——条件反射实验 员工的心情也是生产力——心情影响行为实验 “非典”期间,为啥没得病也郁闷——感觉剥夺实验 水能洗掉“心里”的罪恶吗——水心理实验二 对提高智能富有启迪的心理学实验 开车时为啥不能打手机——注意选择性实验 你一次能记住多少事——记忆组块实验 学完知识,要赶紧“夯实”——及时温习实验 听、说、读、写,一样也不能少——感官协同实验 灵感靠“等”不靠“催”——酝酿灵感实验 说一说,理解就更深了——思维外化实验 为何看外国电影能促进学外语——自我参照效应实验 “不是我不明白,这世界变化快”——思维定势实验 何必一下子干到底——紫格尼克效应实验 手机的功能越多越好吗——选择适度实验 你能想出曲别针有几种用途——功能固着实验 你的眼睛经常会欺骗你——有限理性实验 自己掷的骰子就比别人更准吗——控制错觉实验三 对激发潜能富有启迪的心理学实验 砌砖,还是盖大教堂——成就动机实验 马拉松冠军的秘密——可见目标实验 “我就知道我做不成”——自我妨碍实验 朋友当了官,为啥就疏远你了——角色认同实验 有人在场,你会更来劲吗——社会促进实验 我们90%的行为都是习惯——习惯实验 怎样促使自己去做不喜欢的事——普雷马克实验 新兵投弹为什么会投到自己身边——恐惧实验 选定了,就别再反复琢磨——瓦伦达心态实验 为什么非要等到最后一天才交作业,——最后通牒实验 “放长线钓大鱼”的耐心——延迟满足实验 为什么有人会“破罐子破摔”——习得性无助实验 想像可以增加熟练程度——想像投篮实验 “我怎么总是怀才不遇呢”——拔高自己实验 为什么我们都爱坐曾坐过的位子——定位效应实验四 对洞察人性富有启迪的心理学实验 别拿村长不当干部——尊重需求实验 小沈阳为何感激赵本山——互惠实验 杰克逊死了,歌迷为何要自杀——光环效应实验 权力必须受到相对制约——权力膨胀实验 骗子为啥要找“托”——从众实验 周围人是你的“染缸”——邻近效应实验 我们为啥相信“全国牙防组”——权威效应实验 你的名气价值百万——名人效应实验 獐头鼠目就一定是坏人吗——容貌实验 和他人保持一定距离——个人空间实验 挑不出毛病的人不可爱——小缺点实验 我得不到,你也别想得到——竞争优势效应实验 最初打下烙印,最后留下余韵——首因效应和近因效应实验 北方的郭德纲与南方的周立波——刻板印象实验 哪里有压迫,哪里就有反抗——逆反心理实验 “我还能用谁的心去体会”——投射效应实验 克林顿在莱温斯基案中为何爱摸鼻子——身体语言实验 流言的心理暗示效应——传播扭曲实验 当心破坏行为的“星星之火”——破窗效应实验 路见不平,是否“出手”——冷漠旁观实验 谁规定“男儿有泪不轻弹”——性别角色实验 有谁不是“骗子”——谎言实验 我国为何要培养女航天员——异性效应实验 饭店装修成什么颜色生意好——色彩实验 明星为何要设计签名——笔迹实验五 对影响他人富有启迪的心理学实验

<<生活中的趣味心理学>>

章节摘录

调查结果显示：有地震经历的人，在前两周内经常回忆悲惨的事件，但愿意和他人围绕着灾难交流想法。

从第三周到第八周内，他们仍然没有从大脑中抹掉相关的记忆，开始介意别人交谈中提及这些话题，话也相对减少了许多，同时，居民的不安感和吵架等异常表现却逐渐增多。

心理学家发现，这是由“感情的抑制”造成的——这些人受到周围环境的制约，情感表现受到了限制，从而给身心健康带来了很坏的影响。

心理规律当我们产生了消极的情绪，最好是尽快地进行疏导和宣泄，而不是堵塞。

情绪消除了，心理平静了，才可能拥有比较健康的心理。

对消极情绪的压抑，会对我们的身心产生不利的影响。

生活启示 李姝在“5·12”大地震中失去了双亲和丈夫。

当她看着墙倒的那一刹那，天塌地陷，被吓呆了，清醒过来后，她下意识地跑到了屋外的空地上，被后来的救援人员发现后救了出去。

当一切平息之后，李姝一直都是那样的安静，没有哭过一声，没有悲哀过一次，像什么都不曾发生过一样。

别人都以为是她心理承受能力强，没有被这样的打击打倒。

但没过多久，她就神经失常了，记不起任何人，失去了生活自理能力，最后又被送进了医院。

心理医生诊断说，是她当时未及时发泄出内心的悲伤，致使神经系统发生紊乱... 心理学上有一种心理病症叫“糖果症候群”。

患有这类症状的人，无论是孤独的时候还是悲伤的时候，都不会哭出声来，而这只会使人的身心更加痛苦。

当我们遭遇不良的情绪时，宣泄是最好的方法。

“宣”为疏导，“泄”为放出，“宣泄”就是通过疏导把情感释放出去。

不管是大的打击还是小的郁闷，情感如若不能及时得到宣泄，心中就总感到堵闷，长久下去，就可能引起心理大崩溃。

为什么我们要经常把小情感也通过合适的途径宣泄出去呢？

心理学家研究发现，情感如果不及时宣泄，会引起心理问题。

即使你再压抑、克制阶段意识不到它的存在，也只说明它从“显意识层”转移到了“潜意识层”，对你的影响仍然存在，而且一直在找机会真正发泄出去。

这就好像我们经年累月地坚持锻炼一样，如果一点点地、很轻松地把情绪宣泄掉，就不至于影响身体健康和工作生活。

而如果习惯性地就把小情感压抑下来，那么它就会逐渐积累，当有一天潜意识的容量达到临界点时，平时一点点小事就可能触发一场“情感风暴”。

生活中不如意事十之八九，这时候我们就要学会排解内心的不满，及时疏导内心，不要等崩溃那一天才后悔。

那么，如何来排解不良情绪呢？

首先，要拒绝成为“闷葫芦”。

大部分人看到陷入悲伤的人，往往因为不想刺激对方受伤的心，而不愿意提及他的伤心事，而任由他独处。

但是心理学家告诉我们，越是伤心、痛苦的经验，越要经常讲述给身边的人，这对治愈心痛非常有效。

临床研究表明，在同等药物治疗条件下，善于表达和宣泄的人治疗效果明显优于悲观的人。

当遇到不快时，生闷气只会越来越闷，而应当学会倾诉。

有关研究证明：“一个人如果有朋友圈子，就能长寿20年。”

当心情烦闷时，和朋友聚一聚，一壶清茶，一杯咖啡，把烦闷说出来，就会逐渐冷静下来找到解决问题的方法。

<<生活中的趣味心理学>>

你最好是找到自己喜欢又不波及他人的宣泄方式。

比如可以大声唱出来。

放声高歌对治疗心理疾病具有特殊作用，这种音乐疗法主要是通过唱不同的乐曲排除紧张、激动的情绪。

放声痛哭也是一种宣泄。

哭是一种本能，是不愉快情绪的直接外露。

大多数情况下，哭总是由不愉快引起的，因此从医学角度讲，激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质，可以减轻乃至消除人的压抑情绪。

所以说，短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法。

美国威斯康星大学灵长类研究所所长哈洛在1958年~1961年曾做过一个实验，考察皮肤接触对情感交流的影响。

在实验中，哈洛用两个代理妈妈来养育刚出生不久的小猴子。

一个代理妈妈用金属丝做成，在胸前安有一个奶瓶；另一个用类似真母猴肤质的软布做成，但不安奶瓶。

俗话说：“有奶便是娘。

”如果照这个解释，那么，小猴子应该是经常爬在安有奶瓶的金属丝妈妈身上，但事实并非如此。

小猴子对金属妈妈很冷淡，只在肚子饿，需要吃奶的时候，才爬到金属丝妈妈身上。

相反，小猴子对布妈妈却显示出强烈的喜爱之情，总爱紧紧地抱着它；尤其是在受惊或不安的时候，更会奔到布妈妈的身边，死死地搂着它。

如果在布妈妈身上也安上奶瓶，那么小猴子就几乎不再接触金属丝妈妈了。

如果在小猴子下地玩耍的时候，突然放入一个自动玩具，小猴子会吓得马上逃到布妈妈身上，但不久后它就开始观察，然后下地试探接触，最后玩弄起这个玩具来。

但是，在只有一个金属丝妈妈的笼子里生长大的小猴子，却会很长时间恐惧地躲在一边，不敢去碰那个自动玩具。

这个实验说明，小猴子对妈妈的依恋，主要不是因为有奶吃，而在于有没有柔软、温暖的感觉。

<<生活中的趣味心理学>>

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>