第一图书网, tushu007.com

<<酸葡萄甜柠檬心理学>>

图书基本信息

书名：<<酸葡萄甜柠檬心理学>>

13位ISBN编号：9787807537052

10位ISBN编号：7807537051

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨出版社

作者：江一波

页数：274

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

两千多年来，人类一直渴望揭开幽远、深邃、神秘的心理世界的面纱。
1879年，德国心理学家冯特在德国莱比锡创立第一个心理实验室，标志着心理学的诞生。
一个多世纪以来，在斯金纳、杜威、霍尔、皮亚杰、布鲁德斯、弗洛伊德等大师的努力探索下，心理学已经取得日新月异的成果，逐渐成为一门蓬勃发展的学科分支。
近年来，随着生活和工作节奏的日益加快，人们的学习、生活、工作压力空前增大，各种各样的心理疾病不断涌现，患有心理障碍症的人数持续增加，“ 亚健康 ”一词也频频出现在我们的视线周围。
其实，如果借助基本的心理学知识，现实生活中，很多痛苦和烦恼都会烟消云散，很多悲剧都可避免。
可由于不了解最基本的心理学知识，一些本来极其简单的问题结果复杂化，并最终酿成无法挽回的悲剧。
西方对心理学的重视由来已久。
《伊索寓言》中一只饥饿的狐狸路过树林，看见架子上挂着一串串葡萄，垂涎欲滴，可是却摘不到，只好悻悻离开，抱怨着：“ 葡萄是酸的。
”在西方，这个故事被引入词典，短语sourgrapes（酸葡萄心理）就是来自于此：得不到的就说不好。
心理学中也借用这个术语.用来解释人类心理防卫的一种机制——合理化地自我安慰。
与“ 酸葡萄 ”心态相对应，还有一种心态被称为“ 甜柠檬 ”心态。
它指的是人们对得到的东西，尽管不喜欢或不满意，也坚持认为是好的。
例如，你买了一套衣服，回来后觉得价钱太贵，颜色也不如意。
但是你和别人说起时，你可能会强调这是今年最流行的款式，即使价格贵一点儿也值得。

<<酸葡萄甜柠檬心理学>>

内容概要

心理学跟我们的生活息息相关，我们要想过上好日子，就没有理由不懂得心理学的相关知识。研究表明，心理定律可以指导人们的行为。
《酸葡萄甜柠檬心理学》中援引各种著名定律，尝试着把心理学知识蕴涵于一个个幽默风趣、妙趣横生的小故事中，拆穿行为背后的动机，带您在轻松的阅读中，化解生活中常见的各种困惑和问题，从而帮助人们更深地认识社会，了解人类处在群体和社会中的心理规律。
读后您会发现：原来“心理学”这么简单！

作者简介

江一波，美国UCLA心理学博士．现为台湾Alpha&Associates机构专职讲师，集心理学教授、成功教育专家、作家等身份于一身。
多年来从事翻译与教学工作，擅长以讲故事的形式解析专业知识，为海内外多家媒体杂志撰写专栏评论，经常受邀到港澳台地区心理机构演讲。

第一图书网, tushu007.com

<<酸葡萄甜柠檬心理学>>

书籍目录

第1章 关于感觉和知觉我怎么不见了？
为什么大家都羡慕受惩罚的同伴呢？
算命先生为什么能神机妙算？
拿破仑为什么兵败滑铁卢？
为什么第一印象至关重要？
为什么”士别三日，刮目相看”？
和坤为什么能够平步青云？
假药为什么也能治病？
为什么长相好就容易受到青睐呢？
为什么到处都能看到红裙子和孕妇呢？
苏东坡为什么面红耳赤？
第2章 关于成长和学习为什么他们能过目不忘？
聪明和成功成正比吗？
为什么“乖孩子”反而会更自卑？
孩子打游戏上瘾怎么办？
苏轼是怎样被王安石贬到黄州的？
孩子不睡觉．怎么办？
孩子做错了事，一定要批评吗？
资质平平的孩子为什么能考上重点大学？
盲人是怎样当上内阁大臣的？
功臣何以不能受赏？
马克?吐温募捐时为什么不捐钱反而偷钱？
第3章 关于语言和思维为什么大人解答不好而小孩却能答对呢？
为什么想着事情坏最后事情真的就会坏？
青蛙为什么跳不出温水？
士兵们是如何做出神奇的石头汤的？
为什么灵感总是不期而至呢？
眼见真的为实吗？
为什么有些职位会女性优先？
为什么狮子不接受老鼠的挑战呢？
为什么有时遇见困难要绕着走？
为什么越不繁，才越不凡？
为什么铁轨的宽度由马屁股决定？
为什么二手车的价格定得低？
第4章 关于家庭和生活丈夫为什么长不大？
为什么经常吵架的夫妻离婚几率低呢？
我们为什么越来越手忙脚乱？
怎样种豆才能得瓜呢？
到底几点了？
为什么有人愿意“不买最好，只买最贵”？
为什么丈母娘看到准女婿会浑身发抖呢？
为什么不要为打翻的牛奶哭泣？
小猫为什么挨踢？
赞美为什么能胜过灵丹妙药？
最应该尊重的人是谁？

为什么有的老年人会被退休击垮？
为什么越把书藏起来孩子越想看？
第5章 关于男女和感情为什么情人眼里出西施？
为什么父母越干涉，恋人们爱得越深？
当更年期遇上青春期，怎么办？
为什么男女搭配，干活不累？
她们为什么都选择嫁给穷困潦倒的男人？
优越的她们为何总嫁不出去？
失恋后为什么会很伤心？
婚外恋始于什么心理？
第6章 关于情绪和健康为什么会有人被吓死？
“ 钟摆病 ”是怎样产生的?为什么平时表现良好，关键时刻“ 掉链子 ”呢？
在异性面前为什么会害羞？
如何化自卑为自信？
为什么有人经常喊“ 减肥 ”却控制不住进食？
为什么盛怒的他怒气全无？
为什么遭遇挫折后多数人会一蹶不振，越陷越深?什么是消除烦恼的万灵公式？
为什么有的人总是认为自己不行第7章 关于动机和需要为什么说“ 人比人，气死人 ”？
为什么潘多拉会打开盒子？
被劫持的人质为什么会爱上绑匪?为什么“ 说你行，你就行，不行也行 ”？
为什么穷人比富人更容易得到快乐与满足?为什么带花园的海边别墅只卖1美元呢?什么是我们不需要的？
第8章 关于个体和群体第9章 关于社会和历史法则第10章 关于自然和动物的启示

章节摘录

第1章关于感觉和知觉我怎么不见了？
从前，有个里长押送一个犯罪的和尚到边疆去服役。
这个里长有点儿糊涂，记性也不大好，所以每天早晨他都要把重要的东西全部清点一遍才肯上路。
他先摸摸包袱，自言自语地说：“ 包袱在。
”又摸摸押解和尚的官府文书，告诉自己说：“ 文书在。
”然后，他走过去摸摸和尚的光头和系在和尚身上的绳子，说道：“ 和尚在。
”最后，他摸摸自己的脑袋说：“ 我也在。
”里长跟和尚在路上走了好几天了，每天早晨都如此这般清点一遍，不缺什么才放心上路，没有一天漏掉过。
那个生性狡猾的和尚把里长的一举一动都看在眼里，记在心里。
渐渐地，就想出了一个逃跑的好办法。
有一天晚上，他们俩照例在一家客栈住了下来。
吃晚饭的时候，和尚一个劲儿地给里长劝酒：“ 长官，多喝几杯，没有关系的。
顶多再有一两天，我们就该到了。
您回去以后，押送我有功，一定会被上级提拔，这不是值得庆贺的事吗？
不是值得多喝几杯吗？
”里长听得心花怒放，喝了一杯又一杯，慢慢地手脚不听使唤了，最后酩酊大醉，躺在床上鼾声如雷。
和尚赶快去找了一把剃刀来，三两下把里长的头发剃得干干净净，又解下自己身上的绳子系在里长身上，然后就连夜逃跑了。
第二天早晨，里长酒醒了，他迷迷糊糊地睁开眼睛，开始例行公事地清点。
先摸摸包袱：“ 包袱在。
”又摸摸文书：“ 文书在。
”“ 和尚……咦，和尚呢？
”里长大惊失色，忽然，他瞅见面前的一面镜子，又高兴了，摸了摸自己的光头和身上系的绳子：“ 嗯，和尚在。
”不过，他马上又迷惑不解了：“ 和尚在，我却不见了。
”这自然只是个让人忍俊不禁的老笑话，用来比喻对自己没有清醒认识的人。
现实生活中不会存在如此愚蠢的人物。
然而我们真的认识自己吗？
2000多年前的古希腊，人们一直问自己这样的问题：我是谁？
我从哪里来？
又要到哪里去？
许多学者苦苦思索，从浩如烟海的书籍中寻找答案，然而无一人给出令人信服的答案。
认识自己，心理学上叫做“ 自我知觉 ”。
它是个体对自己的认识，以自我为认识的对象。
对自己的认识越清醒，越能扬长避短，发挥自己的优势。
认识自己总是和认识他人紧密结合在一起的。
一个对自己有清醒认识的人，也会对他人、周围的环境有着清晰的认识。
从而能在交际、竞争时发挥自己的优势而获得成功。
威廉?F.巴克利既是美国保守派政坛很有影响的人物，也是博学多才的编辑、作家。
他反应敏捷，言辞犀利。
1965年，巴克利被保守派推举竞选纽约市市长一职，实际上，他获胜的希望微乎其微，甚至巴克利本人也不怎么认真对待竞选。
有位记者采访他，问道：“ 如果你被选为纽约市市长，你要采取的第一项措施是什么？

”巴克利回答说：“我将首先重新点一下选票，看看有没有弄错。
”有个小幽默也是关于清醒认识的，会心一笑后却能发人深省。
在日本，教师这个职业是神圣的，也是受社会尊重的，因此对教师的选拔极为严格。
台上一排负责教育学院招生面试的考官正襟危坐。
一位考官询问一个女生：“你为什么选择教师这个职业？
”女生回答说：“我小时候曾立志长大后要做伟人。
念中学时，我觉得做伟人太辛苦了，便将志向改为做伟人的妻子。
但现在，我知道我能做伟人妻子的机会实在渺茫，所以又改变了主意，决定做伟大的教师。
”在一片笑声中，女生顺利地通过了面试。
一个人想真正认识自己绝非易事。
正如俗语所言：“当局者迷，旁观者清。
”在日常生活中，我们不可能像圣人、哲学家一样整天去反省自己，也不可能把自己放在局外人的地位来观察自己。
宋代文学家苏轼有诗：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。
”我们对自己的认识往往如此：明明站在山中，却不识青山的妩媚；明明拥有“自我”，却不能自悟。
那么我们应该怎样真正认识自己呢？
首先，要时时刻刻归纳总结，充分发挥大脑的思考作用。
时时保持清醒的头脑很重要，它能使你在任何情况下不变质。
其次，要从书中吸取珍贵的阳光雨露。
黄庭坚曾说：“三日不读书，便觉面目可憎。
言语乏味。
”知识是大脑的精神命脉，大脑不是用酒精去麻醉的。
大脑是有容量的，当你每天给它灌人酒精时，知识就再也没有可容纳的空间了。
当你用知识充实了自己，你会发现，任何人、任何事都不可能让你麻醉了。
再者，把自己定位在常人位置上，思想一定要开放，乐于接受别人。
越是知识渊博的人，越谦虚谨慎，虚怀若谷。
为什么大家都羡慕受惩罚的同伴呢？
中国唐朝时有一个皇族的后裔名叫李载仁。
或许是早产的缘故，他小时又瘦又小，于是父母特意给他增加营养，除了母乳外，还加些鸡蛋、猪脑和肉汁。
或许是他从小吃猪肉吃腻了，却又无力反抗，因此，在心灵上留下了难以愈合的伤口，反正从此认为吃猪肉是世间严酷的处罚之一。
安史之乱的时候，李载仁为了逃避战乱躲到湖北江陵一带，并凭借出身在当地的大官高季兴的势力在那里担任了观察推官（相当于现在地方中级人民法院院长）。
到任不久，他接到通知参加一个会议。
正要上马的时候，跟随的两个仆人因为口角打了起来。
李载仁见此情景不由得勃然大怒。
他命令仆人从厨房拿来饼和猪肉，罚打架的人面对面地吃下去。
在其他仆人惊羡的目光下，两个打架的仆人吃完了饼和猪肉，抹了抹嘴。
这时，李载仁板着面孔郑重其事地警告他们说：“以后如果还这样，就在猪肉里面再加点酥油，重重处罚你们。
”李载仁这种心理现象叫做“虚假一致偏差”。
“虚假一致偏差”是人们坚信自己的信念、判断正确性的一种方式。
当遇到与此相冲突的信息时，这种偏差使人坚持自己的社会知觉。
实际上人们往往会高估或夸大自己的信念、判断及行为。
李载仁自己不吃猪肉，认为吃猪肉是世间的惩罚，因此才会闹下千古笑话。

无独有偶，南朝宋开国功臣南康文宣公刘穆之的孙子刘邕最喜欢人吃身上的疮痂（皮），认为它比鲍鱼还鲜美。
一天，他去拜访官员孟灵休。
孟灵休正有病在家休养。
其实也没有大病，他是在艾灸时被灼伤了。
伤口时间长了，疮痂也就自动掉落了。
看到床上有掉落的疮痂，刘邕赶紧把它捡起来吃。
看着刘邕吃得津津有味，孟灵休大为惊讶。
刘邕边吃边回答：“这是我的生性喜好。
”孟灵休把身上没有掉落的疮痂全都小心翼翼地剥取下来给刘邕，唯恐招待不周。
刘邕也毫不客气。
他大快朵颐，吃得是唇齿留香。
刘邕袭爵的南康封国有官吏二百多人。
不管有罪无罪，他都让他们相互鞭打，鞭打后的疮痂便成了刘邕的美餐。
幸好刘邕没有奖励手下吃疮痂。
不然，其他同伴肯定会心里乐开了花，暗自庆幸没有受到奖励。
西方也有类似的“虚假一致偏差”的笑话。
有一个农夫在地头种了棵南瓜。
南瓜开了很多金色的花，却只结了一个青翠的南瓜。
在农夫的悉心照料下，南瓜越长越大，到秋天时，足足有几百斤重。
农夫自己舍不得吃，于是把这个大南瓜送到了皇宫里。
国王从没有见过这么大的南瓜，认为这是吉兆，非常高兴，重赏了农夫许多金子。
这个消息被一位商人知道了。
商人想：“如果我把我的那匹日行千里、夜走八百的追风神驹送给国王，不知国王会赏我多少金银财宝？
或许一高兴，会赏给我个官做。
”商人于是把宝马献给了国王。
国王一见宝马，乐得合不拢嘴。
心想：“我太喜欢这匹马了，可是我赏赐他什么呢？
没有什么宝贝能够表达我的心情。
”突然，国王高兴地说：“那就把那个珍贵的大南瓜送给你吧。
”商人失望的表情可想而知。
人们在认知他人时总好把自己的特性赋予在他人身上，假定自己与他人是相同的。
美国心理学家罗斯等人曾在一项经典研究中，问大学生是否愿意在身上挂一块写有字的大广告牌子在校园里漫步30分钟。
有些人同意，而有些人则拒绝了。
可是两类人都认为大学生中会有2／3的人同意他们的选择。
显然，他们的估计都是不正确的。
“虚假一致偏差”存在于许多人身上。
正是由于认为有很多人的信念、价值观与行为同自己相一致，所以人们才坚信自己的判断及行为的正确性。
自己疑心重重，也认为别人疑心重重；自己喜欢交际，也认为别人喜欢交际。
据调查研究发现，吸烟的中学生普遍认为大多数中学生也同他一样吸烟。
而在西方的社会调查中，常常发现持有一定政见的人认为大多数人的观点同自己一致。
了解了“虚假一致偏差”，我们可以避免许多荒唐的错误。
例如，我们送别人礼品，切莫根据自身的喜好，盲目地买东西，而应该仔细揣摩、多方打听别人的喜好。

否则一件礼品不仅没有加深感情，反而会添加一道鸿沟，给自己惹来不必要的麻烦。

编辑推荐

《酸葡萄甜柠檬心理学》：一颗酸葡萄，用心理学的剖刀切开，里头竟然是甜柠檬。
一种全新颠覆传统思维的心理学——用非常有趣的问题剥解所有事物隐藏的另一面！
为什么葡萄是酸的，柠檬却是甜的？
为什么父母越干涉，恋人们爱得越深呢？
为什么到处都能看到红裙子和孕妇呢？
为什么“乖孩子”反而会更自卑？
为什么大人解答不好而小孩却能答对呢？
为什么最怕什么，却总是遇见什么？
越早搞懂心理学，生活越添多智慧。
心理学隐藏在生活的表象之下，却永远支配人们的行为！
你不可不知的心理定律，揭开生活背后的“潜规则”！

第一图书网, tushu007.com

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