

《心理学的秘密》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787517113959

编辑推荐

《心理学的秘密》这本书，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

内容简介

凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位，积极面对生活，精于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见最完美的自己，本书从心理学的角度教你如何做到这些。将自己人生的感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、娓娓道来，让读者在层层共鸣、感慨和回味中品尝到积极情绪的馈赠。

作者简介

王凡，男，陕西汉中人，上海师范大学中文系毕业，资深畅销书作家，毕业以后长期从事文史，养生，经管，励志，男性女性心理，家教，传记，少量小说等多种题材的策划撰稿工作，对图书市场有自己独到的见解。

目录

01

抱怨世界不如认清人性

江山易改，本性难移

意志会影响成败

人人都渴望尊重

人的脸皮容易形成茧子

不断挑战自我

自古英雄多磨难

旁观者清，当局者迷

得陇望蜀，永不知足

气质决定行为

态度决定一切

人们往往容易自我原谅

01抱怨世界不如认清人性江山易改，本性难移意志会影响成败人人都渴望尊重

人的脸皮容易形成茧子不断挑战自我自古英雄多磨难旁观者清，当局者迷得陇望蜀，永不知足气质决定行为态度决定一切人们往往容易自我原谅

02改变思维才能改变事情认识思维本身的特点可怕的心理暗示作用

突破定势思维才能推陈出新联想是创造力的重要因素鬼斧神工来自忘我境界

有时无意注意可能更重要人对周围的注意是有选择的实践才能够出真知

认识的偏差会形成刻板印象爱屋及乌容易产生偏差整体大于部分之和

激发灵感也需要契机加强记忆是有方法可循的死记硬背不如系统化记忆

感官协同让记忆效果更好人更容易记住感兴趣的事

03人的情绪变化总是有迹可循情感需要适当地宣泄人总是会对禁止的东西感兴趣

紧急情况会激发人的潜能兴趣决定着我们的意识内心生活丰富才会让人不寂寞

君子不立危墙之下失之东隅，收之桑榆强刺激可以让人走出心理误区冲动是魔鬼

金钱会破坏人们做事的兴趣人的情绪可以相互感染好心情让人们更愿意帮助他人

物极必反是一个自然规律坏情绪总是会转移的吃不到的葡萄是酸的

04社交之道要遵循内心的选择学会坦率地表白自己互惠原则是个永恒的法则

第一印象很重要近期印象是熟人交往的关键人们愿意与相似的人交往

人们也愿意与和自己互补的人交往相互喜欢的人容易相互吸引

人们喜欢模仿别人、喜欢攀比人们对容貌美的人更有好感邻近的人会对我们形成感染

有的时候无声胜有声与人交往一定要适度对人先抑后扬更易得到好感

营造交际氛围有利于交际异性之间更容易相处人心如面，各不相同

05为人处世直接反映内心活动各司其职，各尽其责要扮演好不同的社会角色

碰见认识的人比想象中要容易用品德的力量征服他人道德动机的规律性

有缺点的人有时会更可爱人总是容易以己度人目标是不可或缺的渐进才容易达成目标

学会放松才会赢由俭入奢易，由奢入俭难遵从时尚是人的天性人的天性倾向于竞争

狄德罗效应的烦恼心理控制定律

[显示全部信息](#)

前言

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

它不脱俗、不隐秘、不矫情，它也无时无刻不存在于我们的一举一动、一颦一笑之中，无论你知道与否，这些法则都一直在你的生活里旋转，只是有急有缓。一旦彻底认识了它们，它们就会合着你的节拍律动。因此，读懂心理学显得尤为重要，它不仅能让你一眼洞穿隐藏在内心深处的真实想法，更可以帮助你抵制悲观情绪，吸取正能量。

人生之初，最需要的是—种健康的心理，—种平常的心态。—个心理不健康的人的内

心，如同一片荒芜的沙漠，不会开出美艳的花朵。而一个心理健康人的内心，则像一片肥沃的土地，不管种什么，都能开花、结果，茁壮地成长。

凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位；积极面对生活；善于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见最完美的自己。本书从心理学的角度教你如何做到这些。将自己的人生感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、

娓娓道来，让

读者在层层共鸣、感慨和

回味中品尝到积极情绪的馈赠。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。它不脱俗、不隐秘、不矫情，它也无时无刻不存在于我们的一举一动、一颦一笑之中，无论你知道与否，这些法则都一直在你的生活里旋转，只是有急有缓。一旦彻底认识了它们，它们就会合着你的节拍律动。因此，读懂心理学显得尤为重要，它不仅能让你一眼洞穿隐藏在内心深处的真实想法，更可以帮助你抵制悲观情绪，吸取正能量。人生之初，最需要的是健康的心理，一种平常的心态。一个心理不健康的人的内心，如同一片荒芜的沙漠，不会开出美艳的花朵。而一个心理健康人的内心，则像一片肥沃的土地，不管种什么，都能开花、结果，茁壮地成长。凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位；积极面对生活；善于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见最完美的自己。本书从心理学的角度教你如何做到这些。将自己的人生感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、娓娓道来，让读者在层层共鸣、感慨和回味中品尝到积极情绪的馈赠。心理学的秘密这本书，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

[显示全部信息](#)

媒体评论

只需一本书，带你走进心理学的世界！

在线试读部分章节

江山易改，本性难移

江山易改，本性难移。每个人都有自己比较稳定的个性特点。

这一点在每个人的心里都可以体会得到，人的性格特征其实就是每个人最基础的心理

因素的体现，人们说某个人倔强的性格，其实也就是一种执拗的心理。

人格很复杂，它是由身心的多方面特征综合组成。人格就像一个多面的立方体，每一方面均为人格的一部分，但又各自不独立。人格还具有持久性。人格特质的构成是一个相互联系的、稳定的有机系统。张三无论何时何地都表现出他是张三；李四无论何时何地也都表现出他是李四。一个人不可能今天是张三，明天又变成李四。

从前，有一个地方住着一只蝎子和一只青蛙。蝎子想过池塘，但不会游泳。于是，它爬到青蛙面前央求道：“劳驾，青蛙先生，你能驮着我过池塘吗？”

“我当然能，”青蛙回答，“但在目前情况下，我必须拒绝，因为你可能在我游泳时蜇我。”

“可我为什么要这样做呢？”蝎子反问。

“蜇你对我毫无好处，因为你死了我就会沉没。”

青蛙虽然知道蝎子是多么狠毒，但又觉得它说的也有道理。青蛙想，也许蝎子这一次会收起毒刺，于是就同意了。蝎子爬到青蛙背上，它俩开始横渡池塘。就在它们游到池塘中央时，蝎子突然弯起尾巴蜇了青蛙一口。伤势严重的青蛙大喊道：“你为什么要蜇我呢？蜇我对你毫无好处，因为我死了你也会沉没。”

“我知道，”蝎子一面下沉一面说，“但我是蝎子，我必须蜇你。这是我的天性。”

俗话说：“江山易改，本性难移。”每个人各有自己的优缺点，独特的思维方式和交往风格。一个人如果想改造另一个人，应该明白，这种改造是非常有限度的。比如有的人天生具有某种才能，而不具备另一种才能，后天进行再多的培养和训练，也是收效甚微。在很大程度上，每个人应该按照自己天赋的才能选择适合自己的职业方向。

再比如，在夫妻关系中，我们也往往会发现，我们对对方的改造也是非常有限。因为人们有自己固定的思维习惯、生活方式，不愿意被别人所改造。而这种强行改造，只会造成感情的隔阂和冲突。不是说绝对不可以，但是在很大程度上的确是很难的。所以人们常说，结婚前要睁大双眼，结婚后要睁一只眼闭一只眼。因为结了婚，反正也很难改变什么，主要是适应了。

在生活中，我们对自己的优点应该合理地加以利用，尽量扬长避短，尽量在自己独特天性的基础上取得进步。

意志会影响成败江山易改，本性难移

江山易改，本性难移。每个人都有自己比较稳定的个性特点。这一点在每个人的心里都可以体会得到，人的性格特征其实就是每个人最基础的心理因素的体现，人们说某个人倔强的性格，其实也就是一种执拗的心理。人格很复杂，它是由身心的多方面特征综合组成。人格就像一个多面的立方体，每一方面均为人格的一部分，但又各自不独立。人格还具有持久性。人格特质的构成是一个相互联系的、稳定的有机系统。张三无论何时何地都表现出他是张三；李四无论何时何地也都表现出他是李四。一个人不可能今天是张三，明天又变成李四。从前，有一个地方住着一只蝎子和一只青蛙。蝎子想过池塘，但不会游泳。于是，它爬到青蛙面前央求道：“劳驾，青蛙先生，你能驮着我过池塘吗？”

“我当然能，”青蛙回答，“但在目前情况下，我必须拒绝，因为你可能在我游泳时蜇我。”

“可我为什么要这样做呢？”蝎子反问。

“蜇你对我毫无好处，因为你死了我就会沉没。”青蛙虽然知道蝎子是多么狠毒，但又觉得它说的也有道理。青蛙想，也许蝎子这一次会收起毒刺，于是就同意了。蝎子爬到青蛙背上，它俩开始横渡池塘。就在它们游到池塘中央时，蝎子突然弯起尾巴蜇了青蛙

一口。伤势严重的青蛙大喊道：“你为什么要蜇我呢？蜇我对你毫无好处，因为我死了你也会沉没。”

“我知道，”蝎子一面下沉一面说，“但我是蝎子，我必须蜇你。这是我的天性。”俗话说：“江山易改，本性难移。”每个人各有自己的优缺点，独特的思维方式和交往风格。一个人如果想改造另一个人，应该明白，这种改造是非常有限度的。比如有的人天生具有某种才能，而不具备另一种才能，后天进行再多的培养和训练，也是收效甚微。在很大程度上，每个人应该按照自己天赋的才能选择适合自己的职业方向。再比如，在夫妻关系中，我们也往往会发现，我们对对方的改造也是非常有限。因为人们有自己固定的思维习惯、生活方式，不愿意被别人所改造。而这种强行改造，只会造成感情的隔阂和冲突。不是说绝对不可以，但是在很大程度上确实是很难的。所以人们常说，结婚前要睁大双眼，结婚后要睁一只眼闭一只眼。因为结了婚，反正也很难改变什么，主要是适应了。在生活中，我们对自己的优点应该合理地加以利用，尽量扬长避短，尽量在自己独特天性的基础上取得进步。

意志会影响成败

意志是人战胜困难，长期坚持奋斗的支持力量，它与世界观有很大关系。所谓意志，是自觉地确定目的，根据目的支配和调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的心理过程。意志是人在实践中的意识能动作用的表现，人的世界观对意志的形成和作用有重大的影响。意志行动有以下几方面的特征：一、意志行动是自觉地确定目的的行动，它具有两方面意义：它既发动符合于目的的某种行动，同时又制止不符合目的的其他一些行动；二、意志行动是与克服困难相联系的行动；三、意志行动是以随意动作为基础的。随意动作是一种学会了的动作。在实现有预定目的的意志行动中，必须有相应的随意动作为基础。没有必要的随意动作的掌握，意志也无法表现出来。古时候有个叫作乐羊子的人，娶了一位知书达理、勤劳贤惠的好妻子，她总是帮助和辅佐丈夫力求上进，做个有抱负的人。妻子常常跟乐羊子说：“你是一个七尺男子汉，要多学些有用的知识，将来好做大事。天天呆在家里或者只在乡里四邻转悠一下，开阔不了眼界，长不了见识，是不会有出息的。不如带些盘缠，到远方去找名师学习本领来充实自己，也不枉活一世啊！”乐羊子被妻子说动了，就按照妻子的话收拾好行李出远门求学去了。自从那天和乐羊子依依惜别后，妻子一天比一天思念自己的丈夫，记挂他在异乡求学的情况，但她把这份惦念埋在心底，而不让乐羊子知道，以便让他安心学习。一天，妻子正织着布，忽然听见有人敲门。她过去开了门一看，简直不敢相信自己的眼睛，站在面前的竟然是自己日夜想念的丈夫。她高兴极了，忙将丈夫迎进屋坐下。可是惊喜了没多久，妻子忽然想起了什么，疑惑地问：“才刚刚过了一年，你怎么就回来了，是出了什么事吗？”乐羊子望着妻子笑答：“没什么事，只是离别的日子太久了，我对你朝思暮想，实在忍受不了，就回来了。”妻子听了这话，半晌无语，表情很难过。她抓起剪刀，快步走到织布机前，“咔嚓咔嚓”地把织了一大半的布都剪断了。乐羊子大吃一惊，问：“你这是干什么？”妻子回答说：“这匹布是我日日夜夜不停地织，一丝一缕地积累起来，才终于织成了一整匹布。现在我把它剪断了，前面的功夫就都白费了。学习也是一样的道理，要一点点地积累知识才能成功。你现在半途而废，不愿坚持到底，不是和我剪断布一样可惜吗？”乐羊子听了这话恍然大悟，意识到自己错了，羞愧不已。于是短暂停留后，他再次离开家去求学，整整过了七年才学成而返。乐羊子妻以她的远见和勇气帮助丈夫坚定了求学的意志，而乐羊子也终于以惊人的毅力克服困难，坚持学习。这个故事告诉我们，任何事业都不是一蹴而就的事，需要持之以恒的精神。没有意志的人，做

事情容易半途而废，不容易取得成功，比如哥白尼写《天体运行论》用了36年；歌德写诗歌《浮士德》花了60年时间；李时珍写《本草纲目》用了27年；曹雪芹写《红楼梦》用了10年……这些伟大的作品，没有坚强的意志是不可能产生的。

一个意志明确而坚强的人，主要具有以下几方面品质： 自觉性——对于自己的行动目的的正确性和重要性有充分的认识，尤其是明确地意识到行动效果的社会意义；

果断性——善于明辨是非，适时作出决定并执行决定；

坚持性——充沛的精力和坚韧的耐力；

自制性——在意志行动中善于控制自己的情绪、约束自己的言行。

俗话说，世上无难事，只怕有心人，只有具有意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性，才能排除万难，达到最终的目的。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)