

《给大忙人看的心理学（3分钟，解决问题）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年05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：9787121107382

编辑推荐

本书是练就慧眼，识别人性，知多些心理学，走少些冤枉路，忙来忙去忙生活，偷闲着看点心理学，学东学西学心理，了解他人知自己。在纷乱的世界中识别真正的幸福。怎么才能了解自己，去驾驭奔腾的情绪？何获得与人交往的捷径？怎样在职场、商界纵横驰骋？如何把握命运，令自己领先他人，捷足先登？种种的问题，心理学都会给我们一个清晰的答案。一个心理学的解答，一份生活的意义。这是忙中取胜，使人轻松自由的学问。

忙里偷闲，越忙越要看点心理学。

它能让你摆脱繁杂生活的忙碌，还心灵一片清静、安详；它可使你整理内心的情绪，给自己一份每日好心情；它也可以让你学会哲人的智慧，正确处理好人际、职场、上下级的关系，为自己开拓一片自由发挥的空间；它也会使你学会处世的通达，为自己的生活造就美好的未来.....

读懂心理学，既把握了自己，也把握了世界！

内容简介

本书专门为大忙人写的心理学读物，书中精选心理学领域的著名实验案例，引入权威心理学概念，透彻剖析芜杂的人性。尤为可贵的是，作者援引日常生活中极具代表性的例子，以似曾相识的感觉唤醒读者内心深处的共鸣，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯。

目录

第1课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去

我是谁，我到哪儿去了

人们总是对别人苛刻对自己宽容

登上珠峰不是为了征服珠峰，是为了挑战自己

别将自己的观点强加给别人

功劳总是自己的，责任总要往别人身上推

世界上最不知足的动物是人

急中能生智，危时有妙计

你可以没文化不漂亮，但不能不真实
每个人心中都有一张认知地图
不要被自己的错觉骗了
换种思维，乱找答案才能找到答案
不比不知道，一比吓一跳
和美丽的姑娘坐在一起，再长的时间也嫌短

第2课 每个人心里都有一张“活地图” 每个人心中都有一张认知地图
不要被自己的错觉骗了换种思维，乱找答案才能找到答案不比不知道，一比吓一跳
和美丽的姑娘坐在一起，再长的时间也嫌短厨房禁地，闲杂人等不可入内
在陌生的地方，时间过得总是很慢

第4课 最大的敌人是情绪，你一定要战胜它有心事儿不说，会憋出病来的
情绪共鸣——音乐能杀人，也能治病抱怨是无能的表现，你不是天底下最不幸的人
过度敏感会走进一条死胡同，越走越没有出路是焦虑找上你，还是你找上了焦虑
到人群中去，不要给自己寂寞空虚的机会阿Q精神——自我安慰的最佳良方
学会放弃就是最好的减压政策

第6课 心理操纵术——人际关系中的心理策略首因效应——第一印象是长期交往的基础
向一个好心情的人求助更容易得到帮助要雪中送炭，还是锦上添花
旋转度去思考，人际关系会更好在帮助别人的过程中领略快乐博弈论的诡计与纳什均衡
六度空间——两个陌生人之间只隔六个人人们都喜欢跟与自己有共同点的人在一起

第8课 经营的不仅是商品，更是人心——经商管理中的心理学
“鲶鱼”式人物使团队更有活力霍桑效应——不要光给她钱，还要给她赏识
懒于做事的人，才能勤于思考马太效应——贫者越贫，富者越富
南风法则——温暖胜于严寒

第10课 生活不像你想象的那么简单——生活中的心理学诡计
补牢要趁早，修补好第一扇破掉的窗户得不到的总是最好的，吃不到嘴的总是最香的
在提出小要求之前，先用大要求刺激一下他美好的东西总是被金钱破坏
天气好的时候心情总是也不错人类最奇特的现象——学坏容易学好难
没有人能跟得上时尚的脚步理性的误区——最高级的动物还是会犯最低级的错误

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去

我是谁，我到哪儿去了

有位巡捕押解一个犯罪的和尚进京候审，有天晚上他喝得烂醉，结果和尚拿着巡捕的东西跑了，逃走前还把巡捕剃成了光头。第二天巡捕醒来后发现和尚不见了，急得像热锅上的蚂蚁，摸了一下自己的光头后高兴地说：“原来和尚在这呢”。接下来他又很困惑地说：“可是我呢？我到哪儿去了？”

这虽然只是个笑话，却反映出人很容易迷失自我。认识别人难，认识自己更难，尤其在这个纷乱复杂的社会，我们很容易受到周围信息的影响，发生知觉偏差，无法对自己做出明确的判断，迷失在自我围困当中。

《孙子兵法》说：“知己知彼，百战不殆。”圣贤老子也曾经说过：“知己者强。”一个人如果可以对自己有个深刻的认识，那么他的行动将更完美，更容易最大限度地发挥自己的潜质。

许多人都无法正确地认识自己。宋朝著名才子苏东坡曾经感叹地在诗中说道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”说的就是明明自己身处在群山环抱之中，却不知山的宏伟；明明心中渴望自己拥有别具一格的“自我”，却不知他是个什么样子。

.....

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)