

《重塑自我心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510460371

编辑推荐

长得漂亮更容易被原谅？

突破自我有想象中那么难吗？

人真的无法对情绪免疫吗？

方向真的比努力更重要吗？

你的时间都被什么偷走了？

.....

这些问题我们会努力在书中为你一一解答。

从自我认知到情绪管理，从自我管理到有效沟通，本书涵盖潜力发挥、正确决策、幸福感、爱情悖论、子女教育、职场竞争与合作、营销与投资等方方面面内容，为你重塑自我、提升人生幸福感打造一条心理通道。

内容简介

本书为心理学相关的趣味读本，围绕自我认知和人际交往中可能出现种种心理现象，分别从情绪管理、竞争合作、恋爱婚姻、社交营销、创业投资等领域出发，总结出人们具有共性的心理特质和常见规律，涉及晕轮效应、酸葡萄效应等诸多有趣的心理学定律。全书融论述于生动案例，并在每节后配有相关测试，帮助读者更加了解自己。

作者简介

张伊宁，毕业于中央民族大学，具有很强的文字编写能力，尤其在历史方面具有很深的造诣。著有《有关梦，请问佛洛伊德》、《成吉思汗》等书籍。

目录

目录

嘘！如何让别人分分钟听你的——最神奇心理学定律

前言

第一章 没有自我VS自我太大——自我才是你的家

第一节 当你在我面前戴上“光环”——晕轮效应

“爱屋及乌”，你怕了吗

长得漂亮更容易被原谅吗

心灵魔法屋：测一测属于你的“光环”是什么

第二节 为什么我们会“自信地犯错”——控制错觉定律

谁也不愿承认自己是错的

错觉，不是幻觉

心灵魔法屋：你因错觉判断失误了吗

第三节 世界不尽美好，但值得你奋斗——不值得定律

“值得”与“不值得”的距离有多远

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 没有自我VS自我太大——自我才是你的家

法国作家辛涅科尔说：“对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。”其实，人类的自我是一个非常奇妙的世界。当我们爱一个人，为什么不仅爱他（她）的优点，还会包容甚至爱上他（她）的缺点？我们认为不值得的事情，为什么即使完成得再出色也会没有成就感？

第一节 当你在我面前戴上“光环”——晕轮效应

苏联学者博达列夫曾做了一个有趣的实验：在课堂上，他向两批学生出示同一张照片，告诉第一批学生这是一名罪犯，因杀人而入狱；告知另一批学生这是一个物理学家，曾得过诺贝尔物理学奖。然后，他要求学生根据其形象描述此人可能具有的性格。结果，第一批学生的评价都是贬义，而第二批几乎全是赞美。

晕轮效应，又称“光环效应”，由美国心理学家凯利提出。它指人们看问题时，像日晕一样，由一个中心点逐步向外扩散成越来越大的圆圈，是一种在突出这一晕轮或光环的影响下而产生的以点带面、以偏概全的社会心理效应。

“爱屋及乌”，你怕了吗

中国有句古话叫“爱屋及乌”，意思是爱一个人，连他家屋顶上的乌鸦都会喜爱。这就是晕轮效应的典型表现。无论在人际交往，还是认识事物时，人们经常从对方所具有的某个特性泛化到其他有关的一系列特性上，从局部信息形成一个完整的印象，即根据少量的信息对别人或其他事物做出全面的结论。它实际上是个人主观推断泛化和扩张的结果。在晕轮效应状态下，一个人或事物的某个优点或缺点一旦变为光环被扩大，其他缺点或优点也就隐退到光环的背后，被别人视而不见了。前面我们提到的博达列夫实验，证明了同样的道理。

再有，“情人眼里出西施”，说的是为爱慕之情所迷，觉得所爱女子像西施一样，无处不美。黄庭坚曾有诗云“草茅多奇士，蓬荜有秀色。西施逐人眼，称心最相得”，便是由这句古话而来的。情人在相恋的时候，总是忽略对方的缺点，认为他（她）的一切都是好的，做的事都是对的，就连别人认为是缺点的地方，在对方看来也是无所谓的。这也是晕轮效应的表现。

心理学家认为，这种效应是知觉者对他人的一种主观情感倾向。由于我们在知觉他人时有一种情感效应，我们对他人的评价就容易出现偏差，这一偏差表现为当某人或某物被我们赋予了一个肯定的、令我们喜欢的特征之后，那么这个人就可能被我们赋予许多其他好的特征。

法国作家辛涅科尔说：“对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。”其实，人类的自我是一个非常奇妙的世界。当我们爱一个人，为什么不仅爱他（她）的优点，还会包容甚至爱上他（她）的缺点？我们认为不值得的事情，为什么即使完成得再出色也会没有成就感？

苏联学者博达列夫曾做了一个有趣的实验：在课堂上，他向两批学生出示同一张照片，告诉第一批学生这是一名罪犯，因杀人而入狱；告知另一批学生这是一个物理学家，曾得过诺贝尔物理学奖。然后，他要求学生根据其形象描述此人可能具有的性格。结果，第一批学生的评价都是贬义，而第二批几乎全是赞美。

“爱屋及乌”，你怕了吗

再有，“情人眼里出西施”，说的是为爱慕之情所迷，觉得所爱女子像西施一样，无处不美。黄庭坚曾有诗云“草茅多奇士，蓬荜有秀色。西施逐人眼，称心最相得”，便是由这句古话而来的。情人在相恋的时候，总是忽略对方的缺点，认为他（她）的一切都是好的，做的事都是对的，就连别人认为是缺点的地方，在对方看来也是无所谓的。这也是晕轮效应的表现。

反之，如果某人或某物存在某些不良的特征，那么，我们就会认为他所有的一切都是坏的。后者被称为“坏光环效应”，也被形象地叫作“扫帚星效应”。正所谓“一好百好，一恶百恶”，在生活中，“晕轮效应”与“扫帚星效应”经常发生，这些都是人类一种奇妙的心理反应。

客观地讲，晕轮效应是一把双刃剑，在实际应用中，我们要辩证地对待这顶“光环”。

同时，我们可以利用晕轮效应为自己创造有利条件。下面，我们先来看一下麦哲伦如何利用晕轮效应成功获得西班牙国王卡洛尔罗斯的帮助。

可见，卡洛尔罗斯国王之所以资助麦哲伦，并不是因为麦哲伦本人或帕雷伊洛的劝说，是因为他认为帕雷伊洛作为专家，其建议一定值得信赖。所以，适当地运用晕轮效应，也有助于促进我们更好地被他人接受。

普希金是俄国著名诗人，当他遇到被公认为“莫斯科第一美人”的娜坦丽时，为她的美丽而心动，疯狂地爱上了她。在普希金眼里，一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格，然而事实并非如此。他们结婚后，普希金每次把自己的诗读给娜坦丽听时，她总是不耐烦地捂着耳朵说：“不听！不听！”相反，她总是要普希金陪她游玩，参加晚会、舞会。普希金为她放弃了诗歌创作，弄得债台高筑，甚至还为了她与别人决斗，而失去了性命。

正如著名的俄国小说家陀思妥耶夫斯基所言：“倘若你想征服全世界，你就得先征服自己。”因此，请辩证地对待心中的“光环”，理性地走出精彩的人生。

你在遨游海底，遇到了美人鱼，她送给你一块绽放美丽光芒的宝石，你认为这块宝石的光芒是什么颜色？

B.像黄水晶一样橘黄的颜色

D.像紫水晶一样泛紫的颜色

F.像珍珠一样雪白的颜色

测试结果：

选B：机智而富有知识，头脑聪明，反应迅速。你往往好奇心很强，若好好发挥，往往能开创不错的事业，反之则可能误入歧途。

选D：充满神秘感，常拥有比常人更为敏锐的第六感。若能好好发挥利用自己的才能，你将取得相当不错的成就。

选F：具备吸引旁人的特殊气质，拥有超强的人气。相信凭借你的优点，做事时一定可以左右逢源。

[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)