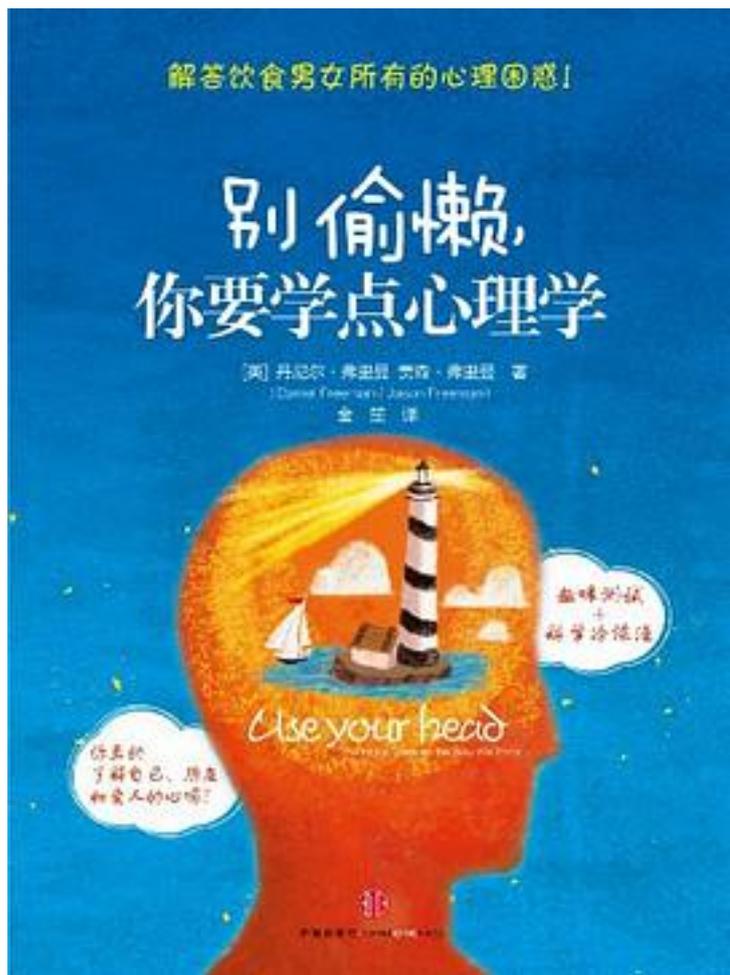


# 别偷懒你要学点心理学



[别偷懒你要学点心理学 下载链接1](#)

著者:(英)丹尼尔·弗里曼//贾森·弗里曼|译者

出版者:中信

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787508632551

《别偷懒,你要学点心理学》内容简介:是什么让我们感到幸福与悲伤?高智商的人就会长寿吗?你会怕高、怕蛇、怕血吗?你能答对哪种疾病的死亡率最高吗?目击证人的

证词就一定值得相信吗？为什么可供选择的商品越多，我们反而越焦虑？在你眼中，数字“6”是红色的，周二是蓝色的吗？你的择偶标准是非诚勿扰还是美貌至上？

不止这些，困惑我们的问题还有很多，我们甚至经常会对自己的行为感到匪夷所思。这个世界上形形色色的人，他们性格不同，行为举止各异。我们不但真正了解跟自己关系最亲密的朋友、恋人与伴侣，事实上也不真正了解自己。

解答这些疑问，FBI靠的是神秘的读心术，而对我们这些普通的饮食男女来说，读读《别偷懒,你要学点心理学》就够了！《别偷懒,你要学点心理学》作者之一是荣获英国心理学最高荣誉戴维森奖的丹尼尔·弗里曼博士，他摒弃了教科书的枯燥乏味，代之以趣味心理测试和我们身边的生动案例，帮你重新认识自己，读懂朋友和爱人的心，聪明经营自己的日常生活和社会关系。

它虽然没有情感和励志书的热情似火，却是实实在在的冷浪漫！读完这本“有营养”的书，定会让你对自己和身边的人多一些了解，多一些改观。

作者介绍:

国际知名的心理健康研究学者，认知行为治疗最新代表人物，临床心理学高级讲师；2008年被英国心理学学会授予梅·戴维森奖，该奖项奖励那些对临床心理学的发展做出杰出贡献的人物，伦敦南岸大学及莫兹利英国国民健康保健制度国家信托基金会的临床心理学顾问，剑桥大学实验心理学专业毕业，于英国最大学院之一英国国王学院取得临床心理学博士学位。

目录: 前言 第一章 人格：生活中的你是变色龙吗？大五人格还是九型人格？  
小测试：你是什么人格类型？双胞胎的人格也不是一模一样的  
人格有正常与异常之分吗？ 第二章 智力：智商越高，人生成就越大吗？  
IQ高1分，年收入会高出200美元 智商、情商与其他 为什么有些人的智商比其他人高？  
给孩子报各种特长班有必要吗？关于智力的百年谜思 第三章  
思考和决策：为什么我们会犯低级错误？生活是没有最佳答案的游戏  
猜猜看，哪种疾病死亡率最高？形形色色的怪诞行为与心理 相信你的直觉 第四章  
记忆力：为什么我们更容易记住电影的结局，却忘记了它的情节？  
我们的记忆力值得相信吗？神奇的数字“7” 超过1分钟的记忆就是长期记忆  
我为什么记性那么差呢？目击证人的证词不十分可靠 我们为什么会遗忘？  
编故事是最简单的记忆方法 第五章  
感官与认知：为什么人类的世界五彩斑斓，充满天籁之音？  
我们眼中的红布在公牛眼中不是红色的  
火车晚点时，为何先开走的总是你身旁的那一辆？  
盲人重见光明后为何会对世界失望？学英语时，读比看更有用  
数字“6”是红色的，周二是蓝色的 第六章  
动机与行为：为什么市面上有那么多的励志类图书？  
为什么甲先生是工作狂，而乙先生甘心做家庭煮夫？  
比起高雅的歌剧，无厘头的肥皂剧更受欢迎 谁都抵挡不了快感的诱惑  
你的择偶标准是非诚勿扰还是美貌至上 你每天辛苦工作的动力是什么？  
企业家通常是高度渴望成功的人 第七章  
睡眠：为什么没有食物的人比被剥夺了睡眠的人存活时间长3倍？  
人类所需的睡眠时间因年龄而异 缺乏睡眠是交通意外的主要原因之一  
人一生的睡眠时间是20万个小时 你做过彩色的梦或重复的梦吗？  
每3个成年人中就有1个失眠的人 第八章  
恐惧与焦虑：这5个形迹可疑的人是恐怖分子吗？我们比过去更容易感到焦虑了  
小测试：你的焦虑程度有多高 怕狗、怕高、怕蛇或畏惧社交？  
光怪陆离的焦虑症与恐惧症 赶走你的焦虑 第九章

幸福和悲伤：富人就一定比穷人更快乐吗？你眼中的幸福是什么  
最幸福的国家与最不幸的国家 幸福的方法 抑郁症往往是由压力或情感创伤引发的  
女性比男性更容易患上抑郁症第十章 男人与女人：他们来自同一星球还是不同星球？  
DNA决定了我们的性别是男是女 男人并非来自火星，女人也并非来自金星  
男性空间感强，女性语言能力强 男孩喜欢玩具车，女孩喜欢洋娃娃  
性别是先天和后天共同塑造的产物 沟通是夫妻情感的润滑剂  
夫妻间的头号禁忌话题是什么？第十一章  
友情与爱情：为什么有人喜欢我们，而有人讨厌我们？  
同宿舍的人成为好友的概率最高 有魅力的人更容易收获友情、爱情与高薪  
我们更喜欢与自己有共同点的人 我们更喜欢那些喜欢我们的人 你相信一见钟情吗？  
如何交到知心的朋友？ 爱情变亲情，婚姻才能长久  
小测试：你现在的感情生活满意度-第十二章  
儿童心理：什么样的亲子关系对孩子的成长更有益？  
给孩子爱和安全感，让他们拥有爱的能力 巧克力在蓝色的柜子里还是绿色的柜子里？  
权威型父母教育出的孩子更容易取得成功第十三章  
群体与个体：为什么有38个人面对暴行，却无一人报警？  
为什么明知道正确答案，却随大流选了错误的那个？  
三个臭皮匠根本顶不上一个诸葛亮 头脑风暴何以抹杀了好点子？  
群体中的暴力倾向是有传染性的 好的团队离不开好的领导者  
厚此薄彼只因为我们分属不同的团队第十四章 心理问题与治疗方法  
神经病学之父与《精神疾病诊断与统计手册》 你知道心理障碍有多少种吗？  
130种心理治疗方法，哪一种最好？ 一些荒谬的治疗方法第十五章  
大脑：人的心理与行为，跟大脑有什么关系吗？ 左脑型人更理性，右脑型人更感性  
行为与情感是由大脑支配的，而非心脏 我们的大多数决定都是下意识的第十六章  
心理学简史：从理论到实践 把人类的灵魂放在天平上 弗洛伊德的精神分析理论  
华生与斯金纳的行动主义理论 罗杰斯的人道主义理论  
心理学的最新分支之一：认知心理学 心理学的最新分支之二：发展心理学  
心理学的最新分支之三：社会心理学后记  
• • • • • [\(收起\)](#)

[别偷懒你要学点心理学\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

心理实验

科普

有趣

科学

有感



## 评论

算是深入浅出吧

---

page274

---

倾听的实质就是“语言镜像”，用对方说的词语讨论，而不是自己习惯的。

---

都应该看看的好书

---

2015读书:实体书15——Use your head，中文名实在噁喉。类似索引，闲时可一看。

---

适合速读，读过后印象深的是关于动机的部分。各种行为都有动机，以前没有仔细想过，以后遇到困惑可以想一想。

---

很浅显的心理学常识 算是长长见识吧

---

[别偷懒你要学点心理学\\_下载链接1](#)

## 书评

最近关于心理学研究方面的书真是读得不少，《别偷懒，你要学点心理学》就是其中令人印象相当不错的一本。

学心理学，并不一定是为了成为心理学家、心理咨询师，而是为了拥有一种分析和理解他人语言行为的能力，更好的分辨出对方是否值得交往，是否存在危险。另一方面，我也很...

-----  
尽管我学习过不少心理学知识，也通读过不少心理学专著。但我依然拿起了这本通俗易懂的心理学著作，享受着这本书带给我的精神的愉悦。  
这本书共有16个章节，每一个章节的内容基本上都可以独立成篇。如同其他的一些心理学概述这类的著作一样，这本书涉及心理学的...

-----  
为你分析，为你解惑——我读《别偷懒，你要学点心理学》文\蠹鱼  
心理学方面的书籍，是自己喜欢阅读的类型。往往在书中更能清楚地看清自己，同时想起曾子的三省吾身，那“三省”用在今天阅读体会上也恰好。  
最近状态一直不佳，刚送走考生，人就倒了下来。头疼病又复发，日不...

-----  
刚开始拿到这本书的时候，我就心想，哼，作者一定是个不懂心理学的家伙，这书准是被他外包给别人写的。别偷懒，你要学点心理学。这标题不就是专为激起人的反感的么，下意识就会回一句：胡说，你才偷懒呢~我这不是在学么  
学习心理学就像学外语一样，相当长的一段时间以内，大家...

-----  
前几天，看了本《重口味心理学》，觉得挺好的。和那本书一样，本书也是一本入门级的心理学普及读本，从书名《别偷懒，你要学点心理学》中也可以看出。显然，作者还是预见了一部分读者的懒惰心理，激励读者别偷懒，以及点出心理学在职场中也有用，所以要学点，哈。普及读本，就...

-----  
[别偷懒你要学点心理学 下载链接1](#)