

寻找未知的自己——心理学让你一辈子受益



[寻找未知的自己——心理学让你一辈子受益 下载链接1](#)

著者:邹国静

出版者:清华大学出版社

出版时间:2013-11-1

装帧:平装

isbn:9787302339786

本书旨在实验室和日常生活之间架起一座桥梁，用心理学的理论和研究来解释生活，指导生活。这给年轻人的生活提供一个心理学的视角。

内容涉及人的自我、工作、婚恋、购物、生活方式、幸福感等。以年轻人在这些领域常遇到的问题为导向，介绍经典心理学理论和核心的概念，并注意最新的研究动向和成果，让你成为内心强大的人。

作者介绍:

何吴明，网名psyho，心理学研究生。认可科学的东西，同时也认为科学不是神秘主义，应该从生活中来，到生活中去。途径应该是科普给大家或者讲故事。笔者做着学术研究，同时想把它们变成一个个科普作品或一个个故事。如果喜欢笔者的文字，欢迎关注笔者的小站：<http://site.douban.com/207636/>

邹国静，心理学专业毕业，热衷于心理学科学知识传播。曾任湛江师范学院心理健康教育协会会长。曾在粤西地区开展以“同筑健康心灵，共创和谐社会”为主题的心理健康教育系列活动。

目录: 第1章 认识自己，你是什么人

1.1 自尊，你的面子

什么是自尊

爱面子的3个方法

1.2 你是个独立的人吗？

来测下，你的自我意识

内在自我意识PK公众自我意识

1.3 内外向的辨与辩

内外向之辨

内外向之辩

1.4 怎么展示你性格优势

你的性格优点是什么

你羞于谈自己的优点？

1.5 掌控自己，看自制力

什么是自制力

掌控好自己的方法

1.6 事出有因，你会推理吗

归因风格分类

当归因出现偏差后

1.7 价值观，就是搞清楚自己相信什么

你是什么价值观？

15种基本的价值观

第2章 “心”工作

2.1 用心理学来写一份简历

简历是一面镜子和三张自拍照

颜白字宋，坚守传统

莫浮夸，擅自夸

让你的个人照展现魅力

2.2 找份好工作，要靠心理学

让回答苗条一些

拍马屁，未尝不可

“无中生有”的面试经验

笑，让别人看不出你的紧张

“丑话”说在前，“好话”留后面

懂点自我暗示

2.3 不扯淡！用心理学要求加薪

端正你付出与收入的天平

什么是锚定效应

“锚出”你的高薪

该“出锚”时就“出锚”

谈判时，要为自己着想

2.4 信不信由你，工作满足感100分

工作满足是一种态度

3种不同反馈的结果
谁都不喜欢反应单一的东西
2.5 什么？心理学能提高工作效率？
改变环境，提高工作效率
繁和乱 PK 简和齐
整理环境，提高效率
2.6 忙里偷闲，你会吗？
情绪会枯竭？
音乐是舒缓情绪的良药
你能找到合适的音乐吗？
2.7 看！绩效提高，只需要动一动
胃也能思考？
模仿下，让你更了解TA
2.8 怎么办？电子邮件有心理问题！
什么是行为成瘾？
邮件也能成瘾？
试一试，把成瘾对象变成奖赏
2.9 高奖金=高绩效？心理学说不
钱，是强大的激励物
钱，不是最强大的激励物
谁具最强激励？
2.10 周一综合症？这都不叫事儿
你有周一综合症吗？
罪魁祸首——记忆偏差

第3章 大千世界——社会

3.1 “人间”冷暖你自知
心理也有温度
隐喻，就是不那么直接
3.2 回忆，可以抵抗孤独
你孤独了吗？
也来说说多愁善感
3.3 一个自我肯定的训练
你，自我肯定了吗？
自我肯定，可以训练
3.4 你有社交恐惧吗？
害怕“众目睽睽”？
犹抱琵琶半遮面，你躺枪了吗？
3.5 与陌生人谈话的乐趣
自我呈现的好机会哦
如何“破冰”
3.6 越熟悉越喜欢 or 越熟悉越讨厌
有些东西，会越熟悉越喜欢！
有些时候，越熟悉越讨厌！
讨厌or喜欢，是有条件的
3.7 通过自我暴露，赢得朋友
自我暴露，就是让别人了解你
你们是什么关系，取决于暴露什么，
暴露要适合而止
3.8 礼物与人际关系的秘密
你会送礼吗？
送礼和接受礼物的人
男看价，女见情
人情债

3.9 男与女：谁更合作？

男男合作

男背女配

男女搭配，干活不累

3.10 应该把自己的目标告诉别人吗？

少说多做，先做再说

有时，积极幻想是危险的

提高执行力的手段

3.11 人群和偶像对个人的影响

在群体中我们离不开他人

我们需要偶像的存在

第4章 商场博弈

4.1 菜单里的秘密

先做难题还是容易的？

难者信雅之

难者易信之

情侣菜单

4.2 “商品售罄”是怎样的一种技巧

没人会踢一只死狗

这个卖“光”了，那个还会远吗？

刚好卖完了，你信吗？

4.3 讨价还价的乐趣

砍价，坚持就能胜利？

男人服软不服硬

“杀过价”后，心甘了

4.4 博弈游戏

买车的博弈

博弈分析

4.5 声音影响你的购买决定

口音影响你的社交

商品价格会自己发声音？

4.6 顺序偏好效应

记忆的序列位置效应

位置顺序偏好效应

4.7 网购是如何黏住你的？

方便的欲望

虚拟支付不心疼

4.8 货比三家的危险

货比货，比不过时间

货比货的“中庸之道”

小“题”大作

“选择了”后悔

4.9 积体验 > 囤物品

你好，物质主义

物质性消费 VS 经验性消费

经不起比较

为生命积累体验而花钱

第5章 你的恋爱与婚姻，还好吗？

5.1 你的男女关系是什么style？

一岁看老

“安全”和“不安全”的依恋

“安全”的恋人

你们“配”吗？

5.2 是啥让男女轻易坠入爱河？

你爱我吗？

让承诺听得见

5.3 男女“笑”果不同

笑女更美丽，酷男更迷人

笑=幽默？

笑声收敛，更易获MM好感

5.4 网上约会的2个虚无

头像，虚假的第一印象

文字，虚假的情感依托

5.5 关于爱情，年轻人必须知道的3件事

爱情的多巴胺

拒绝背后的大脑

战胜七年之痒的内啡肽

5.6 分手后，还能成为朋友么？

分手的4个阶段

分手后，还有什么可以交换？

没错，快乐分手！

5.7 择偶：其实不在于你选择了什么

恋爱初期的迷恋和理想化

Mr. / Mrs. Right，不在于选择

5.8 别让你的TA太支持你

TA郁闷了，你如何帮忙？

给TA看不见的帮助

5.9 小别胜新婚？这可不一定

小别胜新婚：乐在激情

小别有危险：激情不长久

5.10 完好婚姻要避免的3件事

不要暧昧

不要生气

不要婆媳矛盾

5.11 新婚，从4点来看婚姻持久度

把脉之一：年龄

把脉之二：同居

把脉之三：家务

把脉之四：家族婚姻史

5.12 爱情结晶的烦恼：小孩影响了婚姻？

天使，也是魔鬼

孩子，让你们感到角色紧张？

孩子，幸福的火种

第6章 你想要什么Style的生活？

6.1 过简单生活，学会清理

杂物与心理

清理生活，清理心情

6.2 你无聊吗，3招来应对

追求刺激

做着不想做的事

忙比不忙“有聊”

6.3 别让占有成为累赘

“搜商”

“占商”

6.4 儒家式快乐生活的3个理念

融入人群
追求成功带来的快乐
适度享乐主义
6.5 乐观、挖掘潜能，让生活更有趣
关注生活的积极方面——乐观
关注人的积极方面——发掘潜能
6.6 “律”化生活
亏在自律
延迟满足
“律化”认知资源
6.7 给你的心晒晒太阳
别“宅”了我们的“晴”
天晴即心“晴”
幸福在户外
6.8 感恩让人更幸福
幸福“被设定”
感恩，打破幸福感宿命论
简单的感恩，积极的生活
6.9 运动，会甩开你一切的烦恼
小心运动成瘾
适度运动，最好的药物
6.10 简单的冥想，不简单
猴子思维
让注意力听你话
冥想，无处不想
• • • • • ([收起](#))

[寻找未知的自己——心理学让你一辈子受益_下载链接1](#)

标签

当当读书

随笔

时间管理

中国

评论

[寻找未知的自己——心理学让你一辈子受益_下载链接1_](#)

书评

[寻找未知的自己——心理学让你一辈子受益_下载链接1_](#)