

精英心理学



[精英心理学_下载链接1](#)

著者:雷建军

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2015-3-15

装帧:平装

isbn:9787539976365

精英是一个群体，也是一个概念，更是一种标志。精英的影响力、掌控力能够伸展到我们生活的各个角落，潜移默化地改变我们每一个选择。每个人都渴望成功，成功的道路也千差万别，但所有的精英人士都有一个共同点：强大的心理。心理决定行为，行为决定成败。你要搞清楚自己人生的剧本，生命中最难的阶段不是没人懂你，而是你不懂自己，不懂他人。

作者介绍:

雷建军，二级心理咨询师，潜心研究心理学数十年，对社会各种人的心态、行为研究尤为深入。《精英心理学》吸纳了国内外数代人潜心研究的成果，把这些精华与社会现象完美结合在一起，详尽剖析了精英人士的心理活动，揭示他们赖以制胜的心理法则。

目录: 第1章 世上没有免费的午餐，如何规避心理陷阱
到底哪个专家说得对——威望效应
算命先生为什么说得那么准——自我求证心理
一切真的都在掌握中吗？——控制错觉
被人牵着鼻子走——诱饵效应
你以为你是超人吗？——过度自信理论
货比三家，还是会上当——对比效应
乔布斯创造的iPhone奇迹——短缺原理
人越多的地方越危险——行为陷阱
看他多用功，睡觉都在看书——语义效应
老板不加薪，就制造被挖的假象——竞争优势效应
他狂任你狂，明月照大江——钟摆效应
你为什么一直使用诺基亚——承诺与一致原理
常温也能冻死人，小心被暗示——暗示效应
第2章 世界如此险恶，你要内心强大：情绪管理
绝望杀死了你——情绪定律
星座真的能反映你的性格吗——巴纳姆效应
你若不自信，谁还会相信你——杜根定律
无聊是病，得治——无聊倾向量表
你若紧张，就会被人牵着鼻子走——齐氏效应
蚍蜉撼树，并非不自量力——重复定律
对一万个人说不——韦奇定律
你不经过地狱，怎么憧憬天堂？——挫折必然定律
你若不勇敢，谁替你坚强？
第3章 你怎样，世界就怎样：性格养成
鸵鸟把头埋在沙子里——逃避心理
生气时不要拿无辜的人当出气筒——踢猫效应
不信天上掉馅饼——惰性效应
你忌恨别人，只是给自己增加负担——仇恨心态
不许碰它！——潘多拉效应
我才是老大——猴王心理
拿破仑为什么会失去海权——自我心理
第4章 人心隔肚皮，但你知道他在想什么：读懂人心
最亲近的人何以伤人最深——刺猬效应
共同话题，自己人——亲和效应
海底捞你学不会——称谓效应
先打一棒子，再给个甜枣——冷热水效应
搞笑是一门大学问——幽默效应
领导讲话是最好的催眠药——超限效应
将心比心，己所不欲，勿施于人——同理心原则
人敬我一尺，我敬人一丈——跷跷板效应
麻烦来自你不懂拒绝——比林定律
距离越近，关系越好——邻里效应
你和任何人的距离不会超过五个人——“六度分离”理论
第5章 想要不被人拒绝，先断他的后路：行为操控
怎样搭讪才不会被拒绝——焦点效应
除了你，谁有这么大的本事！——重要人物效应
因为他喜欢我，所以我喜欢他——相互吸引定律
拿人的手短，吃人的手软——互惠原理
群众的眼睛是雪亮的吗——从众理论
人人都爱“马屁精”——阿伦森效应
最后一天，挥泪大甩卖——损失规避

你能帮我一个小忙吗——登门坎效应
加一个鸡蛋还是两个鸡蛋——锚定效应
第6章 别让粗心蹉跎了你：职场胜算
不修边幅是作死的节奏——首因效应
十分钟决定你的未来——十分钟定律
关键时候掉链子——詹森效应
你想怎样，世界就会怎样——皮格马利翁效应
精神胜利法——阿Q精神
饥饿的老鼠活得更长久——老鼠效应
一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮——借势原则
不在其位不谋其政——定位策略
三个和尚没水吃——苛希纳定律
第7章 想当老大，先把小弟做好：领导能力
怎样把梳子卖给和尚——消费心理
每个人背后有有一群250——250定律
伸手不打笑脸人——杜利奥定律
大部分人都前进的方向基本都是死路——毛毛虫效应
不怕神一样的对手，只怕猪一样的队友——马蝇效应
今年过节不收礼——印刻效应
墙倒众人推，鼓破万人捶——破窗理论
赶鸭子上架的结果是摔了鸭子，塌了架子——彼得原理
如果有错误的可能，则发生错误的可能性为99%——墨菲定律
又要马儿跑，又想马儿不吃草——马斯洛理论
我们不欢迎你，你居然这样对待我们的员工——兰斯登理论
得人心者得天下——南风法则
第8章 你的能量,超乎你想象
你只需要想想，没准就成了——心理预演
你根本不知道自己在想些什么——冰山理论
心理暗示——霍桑效应
如果有钱了，我会买个好点的碗乞讨——青蛙效应
心有多大，人走多远——跳蚤效应
越是担心失败，就越可能失败——瓦伦达效应
不值得做的事情，就不值得做好——不值得定律
要是没有狼，羊会死得更快——鲶鱼效应
只有偏执狂才能成功——贝尔效应
• • • • • ([收起](#))

[精英心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

人生自助书系

评论

把心理学效应讲得这样浅显易懂，无聊至极。

懂再多的道理，依旧过不好这一生。

很多事情不从众并不等于怪异，而是因为你看透了一些道理。精英的心理会与大众区隔，我大都这样，你呢？

还行

本人是在「懒人听书」听的音频，播音「蜗牛」。
窃以为这是一本入门级科普类心理学读物，内容全面，但感觉是东拼西凑的作品，部分观点有种牵强附会之感。
有收获，但本人对收获量不够满意，感觉很一般，不过作为入门科普读物，这本书已经足够好了，可以给少年们学习。

里面的大部分内容挺认可的，但是听过了这么多道理，过好这一生还是要靠自己来解决。

好书

[精英心理学 下载链接1](#)

书评

精英心理学 下载链接1