

7天让你读懂社交心理学



[7天让你读懂社交心理学_下载链接1](#)

著者:牧之

出版者:新世界

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787510402500

《7天让你读懂社交心理学》内容简介：心理学是帮助人们了解自我、洞察人生、解释

行为的一门实用科学。人的心理千变万化，这也使得人的心理现象成为一个极为复杂和奇妙的领域。但通过大量的试验以及经验的总结证明，人类的心理活动仍然是有一定规律的，人们对心理现象事实上都很熟悉，只不过由于缺乏科学的理解，因此觉得神秘罢了。

从普通大众看来，严谨深奥的心理学的确是晦涩难懂的，一些专业的名词术语在日常生活中总是难以被理解。所以，迫切需要一条合适的纽带将心理学的科学性运用到我们的现实生活与工作中。《7天让你读懂心理学》系列丛书无疑就是这样一条及时出现的纽带。

作者介绍:

目录: 第1天 社交要读心理学——人们总是被互相影响着

1.社交与心理——影响人际关系的心理因素 2.动机与期望——人际交往的心理原则

3.本能、自我肯定与合群——人际交往的心理需求

4.从众心理——人和人都是在相互地影响着 5.社会感染——个体存在于社会之中

6.熟人链效应——人的本质就是社会关系的总和

7.自我暴露——人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心

8.互惠定律——社交的基础就是礼尚往来 9.投射效应——以己之心，度人之腹

10.相似心理——人们如何产生好感？ 11.互补定律——交往中的相互学习与补充

12.相互吸引定律——人总是亲近喜欢自己的人

13.攀比效应——人们喜欢模仿和攀比别人 第2天

一分钟，让别人喜欢你——建立良好的第一印象

14.首因效应——在第一次亮相就得到喝彩 15.近因效应——保持你的新鲜感

16.魅力与心理——迈好社交第一步 17.好感与信任——接触的最初4分钟

18.影响力与吸引力——成功来自完美的第一印象 19.晕轮效应——仪表是第一张名片

20.“7”定律——关于容貌的修饰 21.SOLER模式——好的言谈举止让你脱颖而出

22.握手与心理——握手定格第一印象 23.外在与内涵——神形兼备才是最佳形象

24.告别印象——临别加深印象术 25.诚实与可信——给你的第一印象加分 第3天

做受欢迎的人——左右逢源的心理秘诀 26.完美感觉——完美的人不如有缺点的人可爱

27.让人喜欢的感觉——什么人最受欢迎

28.成功者的印象——让别人感觉你“很成功”的社交细节I

29.让别人信任——让别人感觉你“可以信赖”的社交细节

30.积极与热情——让别人认为你“做事很积极”的社交细节

31.才干的展示——让别人感觉你很有才干的社交细节

32.亲密感——增加与他人的亲密感的社交细节

33.幽默感——增强你的幽默感的社交技巧 34.好感——获得他人好感的社交技巧

35.为下之道——受领导赏识的社交技巧 36.职场生存——受同事欢迎的社交技巧

37.适度原则——谨防社交中的“过度投资” 38.异性相处原则——两性相处把握度 第4天

社交心理障碍的克服——为人处世中的心理调节技巧 39.腼腆——如何大方地与人相处

40.嫉妒——使人失去心理平衡的毒素 41.猜疑——害人害己的祸根

42.偏见——让人看不到真相的有色眼镜

43.消极思维——影响人们的判断能力的思考方式 44.社交恐惧症——大胆地与人交往

45.孤独——有追求就不怕寂寞 46.庸俗——交友要有原则 47.轻率——提高自己的修养

48.情绪波动——做情绪的主人 第5天 察言观色识人心——瞬间看破人心的心理方法

49.揣摩心理——社交高手必善体察人心 50.了解、尊重、迎合——对待他人的三种态度

51.观察力——培养社交中观察人的能力 52.立体洞察——听其言、观其行、察其心

53.观察人的眼睛——眼神里的心理学 54.不同的性格——通过性格了解交际对象

55.不同的对象——根据交际对象的类型改变交际策略 第6天

沟通是一种心灵的互动——社交语言的心理学规则 56.先抑后扬——把肯定留在最后

57.情感征服——情感有时比利益更能打动人心

58.交际氛围——和谐的社交需要融洽的气氛

59.称呼得体——在交流开始就让对方得到满足 60.寒暄得当——打招呼是交谈的润滑剂
61.自我介绍——如何让别人记住自己 62.介绍——如何使双方都满意
63.常用语——百用百灵的几个词 64.表达方式——开口说话至关重要的一个环节
65.自我辩解——通过交际表示自我尊重的艺术 66.赞美——永远别忘记表扬他人
67.知己知彼——如何赢得“舌锋之战” 68.投其所好——把话说到心坎上
69.陌生恐惧感——让陌生人成为朋友 70.“问”与“答”——说话的基本技巧
71.说话细节——社交口才的实用技巧 72.场合口才——社交口才的专项技巧第7天
避免尴尬与矛盾处理——应对社交难题的心理技巧 75.拒绝别人——顾及面子又不失和气
74.应付攻击——如何面对别人的指责 75.面对错误——如何向别人道歉
76.保持和谐——如何避免争吵 77.得体批评——如何得体地指出别人的缺点
78.冰释前嫌——翻脸后如何重修旧好 79.调解矛盾——怎样劝架才有效
80.学会示弱——消除他人不满和嫉妒的妙方 81.怎样安慰别人——做雪中送炭的人
82.应对尴尬——怎样对付“揭短” 83.应对嘲讽——如何面对别人的讥讽
· · · · · (收起)

[7天让你读懂社交心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

心灵

行为

心理

社交技巧

成长

tag-察言观色

管理

评论

实用性的社交技巧和行为指导书籍，很多大白话的内容。有简单的场景设计和应对指引，可以很快的翻看一遍。

写得太笼统浅显...对我来说没什么营养。

这本书是本好书，最重要的是真的分析得特别好，每个人都不希望自己是被教育的那个，如果自己没有办法将个人的外表和精神形象修炼到极佳，那么就没有办法妥当地去处理人与人之间的交流，首先生理需求，安全需求，归属和爱的需求，尊重的需求和自我实现的需求。要把自己最积极的一面调整到外面，对待他人以最积极的状态去面对，勇于把自己不足的一面展露给大家，但是不是以一种消极的状态传递出去。最最重要的是，对于自己必须铭记的，不要好为人师，没有人喜欢这样，还是按照自己以前成长的道路，但是把不足的地方摒弃了吧。还有一点很重要，就是要保证具备足够成熟坚定的个体信念，保证自己沿着自己的目标和设定的道路不断前行。

1、此书的社交以大俗的成功学为圭臬，很顺民，很奴性；2、原来，百度知道上的交友处事文字汇集起来也算是社交心理学了；3、各种居高临下的劝人为善，然而并没有靠得住的调查佐证；4、也许对宅有点用，但自由意志的人要想让从中找到严谨的社交心理，则可以退散了

内容空洞，实践意义不强，结构有重复部分，论证逻辑有空隙，适合于对社交一无所知的人阅读

提到了很多社交中的经常遇到的问题，但是流于表面，很多观点只是泛泛而谈。部分建议值得采纳。要提高自己的社交能力还是应该在实际生活中多多实践。

[7天让你读懂社交心理学 下载链接1](#)

书评

[7天让你读懂社交心理学_下载链接1](#)