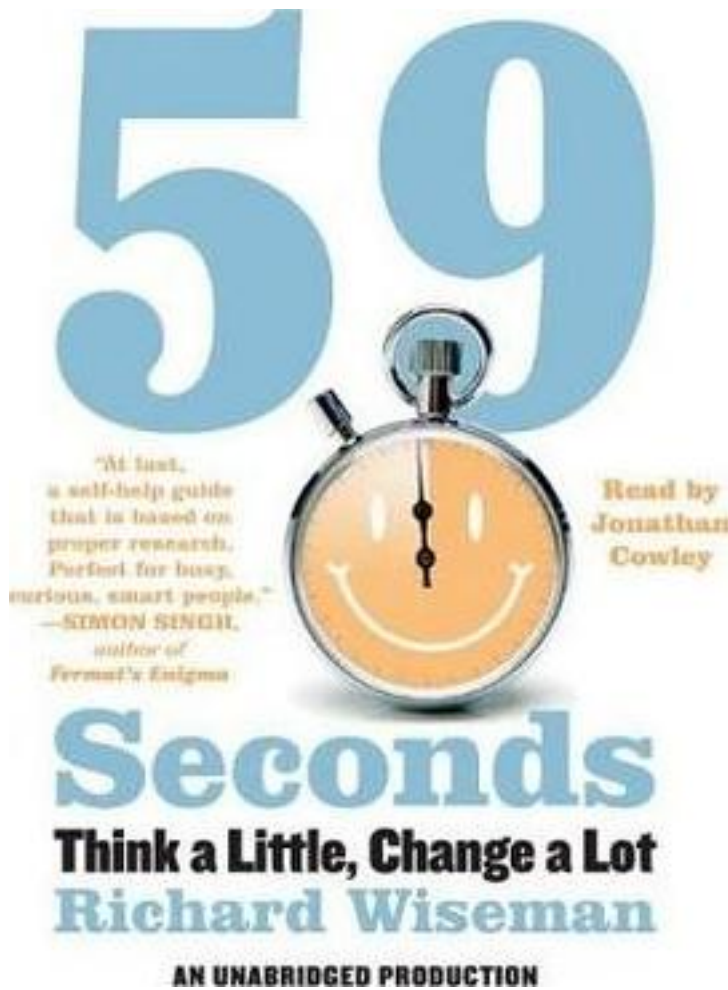


59 Seconds



[59 Seconds_ 下载链接1](#)

著者:Richard Wiseman

出版者:Knopf

出版时间:2009-12-29

装帧:Hardcover

isbn:9780307273406

A psychologist and best-selling author gives us a myth-busting response to the self-help movement, with tips and tricks to improve your life that come straight from

the scientific community.

Richard Wiseman has been troubled by the realization that the self-help industry often promotes exercises that destroy motivation, damage relationships, and reduce creativity: the opposite of everything it promises. Now, in *59 Seconds*, he fights back, bringing together the diverse scientific advice that can help you change your life in under a minute, and guides you toward becoming more decisive, more imaginative, more engaged, and altogether more happy.

From mood to memory, persuasion to procrastination, resilience to relationships, Wiseman outlines the research supporting the new science of “rapid change” and, with clarity and infectious enthusiasm, describes how these quirky, sometimes counterintuitive techniques can be effortlessly incorporated into your everyday life. Or, as he likes to say: “Think a little, change a lot.”

作者介绍:

理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)，英国著名的大众心理学教授，致力于以科学方法研究人们日常生活中看似无法用理性理解的行为。他是爱丁堡大学的心理学博士，并获剑桥三一学院Perrott-Warwick奖学金，目前负责英国贺福郡大学心理系的一个研究机构。他在直觉、欺骗、运气、幽默和超自然等领域的研究享誉国际。

怀斯曼教授是英国各大报刊杂志最常引用的心理学家。许多世界级顶尖科学期刊报导过他的研究；更多国际媒体如《时代杂志》、《每日电讯报》及《卫报》对他都有专题介绍。他接受过数百个广播与电视节目专访，经常与各界名人合作，在BBC等著名媒体上进行以成千上万人为对象的大规模实验。他的实验还登上过著名的金氏记录。

著有《怪咖心理学》(QUIRKOLOGY) 等畅销书，其拥趸遍布全球各个国家。

目录:

[59 Seconds 下载链接1](#)

标签

心理学

思想

管理

2018

评论

还挺好玩的~

自助这个是不是伪科学？其实我本人是不太在意的，我觉得这些方法，都一定程度上是给人正面的影响的，但是，有人来问，那么多方法，是否真的有效，仍然不失为一个有价值的问题，问完以后，给出他觉得科学上证实有价值的，这就使得这本书更加斐然了。

这种书看多了以后，看第一句我就大概知道他要说什么。不过还是看看，也许是我不知道的呢。

[59 Seconds 下载链接1](#)

书评

虽然是一本心理学家写的通俗心理学著作，但我读过之后，却明显感觉到作者的另一层用意。他好像在做一件我们老百姓都很喜欢的事：打假。举一个有趣的例子。很多中国家长都喜欢买莫扎特的cd给自己孩子听，有的孕妇甚至把莫扎特用来作为胎教的音乐。大家似乎一致公认，莫...

小张是青涩可爱的大一女生，一次大学活动结识了两个同校帅哥——小李和小白。在之后的那一个周末，两位帅哥竟然同时发出邀请，请她陪伴一天——好在一个是周六、一个是周日。小李在周六把小张约了出来，在10月的暖阳中，徜徉在秋叶满地的风景公园，中午在意式简餐尝试了奇怪...

我也看了怀斯曼的怪诞心理学。很多实验都很有趣，而且结论也总是很新奇，和我们平时想的不太一样。

昨天看报纸说，怀斯曼就是英国的易中天。想必他在英国很有名气。但易中天讲的是历史，他是讲心理学，和我们日常生活紧密相关的东西。我觉得最好玩的就是他说的怎么...

最新版：<http://wenshanren.org/2012/06/28/%E3%80%8A59-seconds%E3%80%8B%E5%BC%9A%E8%B5%8F%E5%BF%83%E6%82%A6%E7%9B%AE%E7%9A%84%E5%B5%83%E7%90%86%E5%AD%A6%E5%90%90%E6%A7%BD/> 1.
耶鲁大学毕业生调查——“目标与成功”
“1953年美国耶鲁大学对应届毕业生进行了一项有...

美国探索节目中有一档节目叫rumour bust，谣言粉碎。这本书给我的感觉即是如此，通过实验推翻“古老的说法”，包括在社会中被大多数人认可或接受的说法，作者用实验推断出相反的论调，将之前的说法视为rumour，一一粉碎。总体感觉relax，用于证明作者观点的实验不是强烈的...

1.
过度的报酬无益于激励人们做他们不喜欢的事。为了鼓励人们做更多他们喜欢的事，你可以偶尔在他们完成任务以后给他们一个小小的惊喜，或者赞美他们的劳动成果。而想要促使人们做他们不喜欢的事情，一个现实的但不过度的奖励在一开始是会奏效的，但接着应该给予他们赞美，使他...

最大的收获是序言里面，对如何获取一个简明有力的结论做了一个总结，就是1分钟之内讲完一种方法或者技巧，虽然这看起来只是电梯讲演的改版，但我倒是才发现，电梯讲演还真能用到实际生活中。1 快乐：
将悲伤写下来（这样会让自己组织思考，寻找药方）；每天写一件美好的小事...

1，培养感恩的心情。2，在钱包里放一张微笑的婴儿照片。
3，在厨房的墙上挂一面镜子。（用于节食，健康饮食）4，在办公室放置绿色植物。
5，轻轻触碰他人的上臂。6，描写自己的婚姻。7，避免被撒谎，用有记录的方式。
8，表扬孩子的努力而非能力。9，幻想你的行为，而非成...

快乐并不来自于成功，与此相反，是快乐导致了成功
购买经历而非商品：想花钱买快乐吗？那么把你辛辛苦苦赚来的钱用来买经历吧！你可以出去吃顿饭，听场音乐会，看场电影或演出，可以远行度假，去学舞蹈，出去写生，去蹦极，等等。事实上，你需要参与到任何让你和别人...

怀斯曼的书,我看过三本.三本的重复性较大。因此，看了一本就约等同于看了三本。
三本书分别是：《59秒》，《怪诞心理学》，《幸运背后的心理奥秘》。
单单从名字可以知道，三本书大概都在教会我们一些日常行为对我们生活的影响，一些如何能够得到成功等等也就是...

说起心理学，人们总是感觉非常高大上到充满了神秘气质。当知道一个人是心理咨询师或者学心理学的，经常见的第一反映就是：哇！那你猜猜我心里在想什么？
哇！你一定会催眠术喽？哇！那你帮忙分析一下我寝室那个人是不是精神病吧！
心理学虽然有一个很长的过去，和一个（和其...

昨天和我一个快两年没见的前同事见面，我们聊了很多事情。在此之前，我们在一家培训会计的学校做了两个月左右的同事，因为我自己的原因，我们仅仅是点头之交。这次我们在工作室聊了很多，关于她的心结，我们彼此工作中的烦恼，身体亚健康如何保养的方法。并且，针对她在...

从静雅思听下载的有声读物，边走边听，感觉不错。
每段都很通俗易懂，很贴近生活。
心理学说是一种大众科学，可以不精通，但不可以不懂，不了解。
很多我们认为有效的做法，科学论证并非如此；很多我们认为不可行，不可能的现象，多次实验结果就是如此。不要忽视“心引力”，不...

环境对人的行为会产生潜移默化的深远影响。那么如果要激发创造力和创新能力，我们应该将自己放置在怎样的环境当中呢？1 头脑风暴靠谱吗？
“头脑风暴”的发明人埃里克斯·奥斯本认为：如果让一群人聚集在一起，尽可能鼓励他们提出天马行空的想法，同时又不能指责或者批评别...

测一下你的创造力：1.
你能够在下面这个等式里加上一条线，使之成立吗？（这里有一个规则，你不能将这条

线使用在等号上，比如 $\neq$ ，从而将等号变成不等号。） 10 10 11=10:50 2.
乔娜与杰克都是同年同月同日生，他们有共同的父亲与母亲，但他们却不是双胞胎，为什么会这样呢？ ...

看第二遍了，第一遍觉得非常惊艳，叹服于作者对于每个日常现象，都用严谨的科学试验来进行验证，非常有趣，貌似很有说服力。第二遍看时，又觉得一般般了，感觉作者要说的东西非常琐碎，所有的东西都试图去解决，最后，让人感觉重点不明了。只是觉得厉害，似乎学到很多东...

不久前的一个下午，我来到了我家附近的工商银行，在自动存款机前准备存上几笔钱。在存款机怪叫着吃下大部分钞票后，它向我提示有400块钱无法存入了。我又重复了几次操作，希望把这几张不太新的粉红色毛主席存入账户，但还是失败了。看了一眼大厅里热闹的人群，我有些无奈。粉红...

[59 Seconds_下载链接1](#)