

给大忙人看的心理学



[给大忙人看的心理学_下载链接1](#)

著者:章岩

出版者:电子工业出版社

出版时间:2010-6-1

装帧:平装

isbn:9787121107382

《给大忙人看的心理学》是练就慧眼，识别人性，知多些心理学，走少些冤枉路，忙来忙去忙生活，偷闲着看点心理学，学东学西学心理，了解他人知自己。在纷乱的世界中

识别真正的幸福。怎么才能了解自己，去驾驭奔腾的情绪？何获得与人交往的捷径？怎样在职场、商界纵横驰骋？如何把握命运，令自己领先他人，捷足先登？种种的问题，心理学都会给我们一个清晰的答案。一个心理学的解答，一份生活的意义。这是忙中取胜，使人轻松自由的学问。

《给大忙人看的心理学》专门为大忙人写的心理学读物，书中精选心理学领域的著名实验案例，引入权威心理学概念，透彻剖析芜杂的人性。尤为可贵的是，作者援引日常生活中极具代表性的例子，以似曾相识的感觉唤醒读者内心深处的共鸣，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯。

忙里偷闲，越忙越要看点心理学。它能让你摆脱繁杂生活的忙碌，还心灵一片清静、安详；它可使你整理内心的情绪，给自己一份每日好心情；它也可以让你学会哲人的智慧，正确处理好人际、职场、上下级的关系，为自己开拓一片自由发挥的空间；它也会使你学会处世的通达，为自己的生活造就美好的未来……

读懂心理学，既把握了自己，也把握了世界！

作者介绍:

章岩，本名张兵，致力于成功心理学、教育心理学的研究。结合自己的实践和体悟对人类精神世界进行了深刻的剖析和阐释，针对目前大众所面临的现实困惑，提出了一系列切实有效的解决方案。目前已出版《人脉圈》、《每天懂一点人情世故》、《销售中的心理学诡计》、《13岁前，妈妈一定要懂的那些心理学》等精品图书，畅销全国各大书城。

目录: 前言大忙人，你在忙什么？

第1课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去

我是谁，我到哪儿去了

人们总是对别人苛刻对自己宽容

登上珠峰不是为了征服珠峰，是为了挑战自己

别将自己的观点强加给别人

功劳总是自己的，责任总要往别人身上推

世界上最不知足的动物是人

急中能生智，危时有妙计

你可以没文化不漂亮，但不能不真实

第2课 每个人心里都有一张“活地图”

每个人心中都有一张认知地图

不要被自己的错觉骗了

换种思维，乱找答案才能找到答案

不比不知道，一比吓一跳

和美丽的姑娘坐在一起，再长的时间也嫌短

厨房禁地，闲杂人等不可入内

在陌生的地方，时间过得总是很慢

第3课 身体会说话——进入感官世界，聆听内心的声音

感官是记忆最忠实的奴仆

身体会说话——你的动作背叛了你的心

身体离得越近，心离得越远

没有外界刺激人容易患上“幻想症”

听到手机铃声在响，其实什么也没有

除了盲人，无人不“色”

无论分贝高低，不想听到的声音都是噪音

不是不疼，是你没注意到疼痛

第4课 最大的敌人是情绪，你一定要战胜它

有心事儿不说，会憋出病来的

情绪共鸣——音乐能杀人，也能治病

抱怨是无能的表现，你不是天底下最不幸的人

过度敏感会走进一条死胡同，越走越没有出路

是焦虑找上你，还是你找上了焦虑

到人群中去，不要给自己寂寞空虚的机会

阿Q精神——自我安慰的最佳良方

学会放弃就是最好的减压政策

第5课 男人来自火星，女人来自金星

多少句“我爱你”都比不上一个拥抱

不要给你的爱人戴上朦胧美丽的光环

水至清则无鱼，人太完美就没有伴侣

只有做近水楼台，才能先得月光

期待的力量——爱人总会朝着你期望的方向改变

为什么有些人失过恋就不敢再沾爱情

好女嫁顽夫，好男娶悍妇

第6课 心理操纵术——人际关系中的心理策略

首因效应——第一印象是长期交往的基础

向一个好心情的人求助更容易得到帮助

要雪中送炭，还是锦上添花

旋转度去思考，人际关系会更好

在帮助别人的过程中领略快乐

博弈论的诡计与纳什均衡

六度空间——两个陌生人之间只隔六个人

人们都喜欢跟与自己有共同点的人在一起

第7课 人最大的幸福是做喜欢的事，不然就试着喜欢它

兴趣是成功的导师

情感征服往往比训诫更有效

遇到难题时放一放，反而会找到满意的答案

做出头鸟，而不是跟随者

为自己的激情找对团队

你先把自已当成将军，才可能成为将军

第8课 经营的不仅是商品，更是人心——经商管理中的心理学

“鲶鱼”式人物使团队更有活力

霍桑效应——不要光给她钱，还要给她赏识

懒于做事的人，才能勤于思考

马太效应——贫者越贫，富者越富

南风法则——温暖胜于严寒

第9课 人在江湖，身不由己——人是社会动物，不可能不受别人影响

路见不平，无人拔刀相助

每个人都有“随大流”的倾向

少数为什么会服从多数

社会传染效应

每个人都在演戏，而且角色还不止一个

有比较才有成绩，有竞争才有动力

人越多，混饭吃的越多

第10课 生活不像你想象的那么简单——生活中的心理学诡计

补牢要趁早，修补好第一扇破掉的窗户

得不到的总是最好的，吃不到嘴的总是最香的

在提出小要求之前，先用大要求刺激一下他

美好的东西总是被金钱破坏

天气好的时候心情总是也不错

人类最奇特的现象——学坏容易学好难

没有人能跟得上时尚的脚步
理性的误区——最高级的动物还是会犯最低级的错误
第11课 每个人都想成功，但是成功不可能是每个人的
没有目标，什么大事也办不了
太渴望成功反而会失败
不怕开始众说纷纭，就怕最后莫衷一是
只要你相信，事情总会变得更好
如果你觉得这件事不值得，那肯定做不好
面对困难时，问问自己能接受的最坏状况是什么
强者不一定是胜利者，胜利属于充满信心的人
· · · · · · ([收起](#))

[给大忙人看的心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

拯救心灵

心理通俗

人生哲学

进阶-心灵

自我完善

心灵修养

人际沟通

评论

心理快餐

有些收获

通过几个俗烂事例了解一些心理学词汇还是可以的，但问题是，我是大忙人么？？！

书如其名

很白话，一些入门的心理学常识

忙中偷闲看几页，挺有意思的

一般般而已。

心理学

你可以没文化不漂亮，但不能不真实

人们总是对别人苛刻对自己宽容

它能让你摆脱繁杂生活的忙碌，还心灵一片清静

最大的敌人是情绪，你一定要战胜它

[给大忙人看的心理学_下载链接1](#)

书评

读起来很轻松的一本书。
我喜欢心理学，但畏惧大部头的艰涩难懂。这本书还是不错的，书中没有太艰涩的心理学数据，反而有很多有趣的案例，比如为什么QQ隐身，路见不平没人吼，等等社会现象。我边喝咖啡边读这本书，不到一个月，就在办公室看完了。受益匪浅。我虽然不是
一名心...

[给大忙人看的心理学_下载链接1](#)