

20岁以后要懂得的100个心理学常识



[20岁以后要懂得的100个心理学常识_下载链接1](#)

著者:宋豫书

出版者:化学工业

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787122082664

《20岁以后要懂得的100个心理学常识》内容简介：现代社会是一个关系的社会。人们在求学、择业、工作、职业发展以及婚恋等方面所面对的人际关系也越来越纷繁复杂，

难以处理。如何才能建立良好的人际关系，做到在人际交往中游刃有余，实现自己的人生目标，是20岁以后的年轻人需要面对的问题。懂得为人处世的心理学常识，会让涉世不深的你看清事物的本质，了解自己的情绪，读懂他人的内心，最终懂得与人和谐相处。

书用通俗的语言和生动的案例，讲述了人际交往和日常生活中的心理学常识，将抽象、深奥、晦涩的理论知识还原为浅显易懂的事物常规，可以帮助你正确地运用心理学，让生活更轻松，也让你在职场、商海、朋友圈中行走得更加游刃有余。

作者介绍：

目录: 第一章

韬光养晦，厚积薄发——自我修养的心理学常识
1. 患得患失危害巨大
2. 困难会激起人的挑战欲望
3. 心理除法可减轻心理压力
4. 摆脱思维定式的左右
5. 自卑的人总是自我设限
6. 每个人都习惯以自我为中心
7. 要容得下别人比自己强
8. 让心理保持平衡是大多数人追求
9. 投机心理无处不在
10. 适应比改变更有用
11. 学会低调很重要
12. 私心太重者永远也不会得到满足
13. 抱怨会阻碍你的进步

第二章

揣测人心，洞悉人性——把握他人的心理学常识
14. 没有人愿意有负债感
15. 每个人都希望得到回报
16. 人人皆有同情心
17. “潘多拉效应”屡试不爽
18. 善于利用暗示的力量
19. “真心”和“虚情”的不同之处
20. 希望可以激励他人
21. 得寸了接下来就要进尺
22. 从坐姿可以看出人的心理
23. 站姿会泄露人的性格特征

第三章

将心比心，宽容待人——人际交往的心理学常识
24. 人际交往首先要拉近心理上的距离
25. 恐惧心理严重阻碍人际交往
26. 第一次见面时的印象至关重要
27. “近因效应”可让对方改变印象
28. 用“移情效应”拉近与别人距离
29. “晕轮效应”在交往中的应用
30. 见面次数多胜于见面时间长
31. 先为对方着想对方才会为你着想
32. 可以适当地自我暴露一下
33. 给别人的好处不可挂在口头
34. 让对方没面子，你会更没面子
35. 见什么人说什么话
36. 效仿对方可以获得对方的好感
37. 人人皆有求同心理
38. 送礼要送到对方心里去

第四章

以心交心，诚实相待——良好沟通的心理学常识
39. 善于倾听能赢得对方好感
40. 交流需要有适当的沉默
41. 使用别人最熟悉的语言
42. 发问可以获得自己想要的信息
43. 声音对人心理的影响非常重要
44. 微笑有时比语言更有用
45. 眼神透露着内心的信息
46. 表情背后隐藏着人的性格
47. 肢体语言让表达更有效
48. 交谈氛围影响表达意愿
49. 面对反对意见，需要耐心地听一听

第五章

巧用博弈，赢得较量——竞争与谈判的心理学常识
50. 优厚的条件可以诱惑对方
51. 互惠互利是与人合作的基础
52. 开价高一点，往往多赢一点
53. 不要完全满足对方的要求
54. 人在心理疲惫时往往尽快做决定
55. 善意的幽默可以化解僵局
56. 争取先开口
57. 陌生环境能带来心理上的压力
58. 机会越少，价值越大
59. 对反对意见做些让步
60. “烟雾弹”很多时候是有用的
61. 最后时限可以迫使对方就范
62. 写在纸上的东西有神奇的力量

第六章

把握心理，灵活应对——说服别人的心理学常识
63. 人普遍有趋同从众心理
64. 权威效应能决定人的态度
65. 打动人心才可巧成万事
66. 描绘一幅美好的前景
67. 投其所好，抓住对方心理
68. 让对方甘愿被说服的方法
69. 善于利用修辞的语言
70. 说服艺术中的“登梯”效应
71. “登门槛”效应的应用
72. 巧妙利用对方的心理定式
73. 借助对方的高尚动机进行说服

第七章

化解敌意，拉近距离——让人喜欢自己的心理学常识
74. 突出对方的重要性
75. 赞美是最受欢迎的礼物
76. 不去责怪对方是明智之举
77. 适当地谦卑一些
78. 让对方提出可以选择的方案
79. 想办法建立私人之间的信任
80. 请求他人帮个小忙
81. 维护他人的自尊心
82. 迎合对方特别的习惯
83. 人们普遍喜欢志同道合的感觉
84. 共同体验可以缩短彼此的距离
85. 让别人感觉自己很重要
86. 记住别人的爱好
87. 关心他人最关心的事情
88. 人人都渴望被别人所认同
89. 人人都希望能够掌控形势

第八章

了解职场，愉快工作——职场相处的心理学常识
90. 要让领导喜欢自己，聚会时最好坐在角落里
91. 与上司保持适当的距离
92. 对上司表示由衷的敬意和钦佩
93. 当上司遭

受挫折时，与他站在一起94. 读懂领导的眼神，了解领导的心思95. 对于听惯奉承话的人，偶尔来个批评96. 向上司提要求也要掌握技巧97. 摆正自己的位置，不要越权98. 切忌在领导面前自我表现过度99. 以身作则的影响力比单纯的教导更大100. 背后说人好话事半功倍

• • • • • (收起)

[20岁以后要懂得的100个心理学常识](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

额

心理策略

评论

[20岁以后要懂得的100个心理学常识](#) [下载链接1](#)

书评

假如你看了戴尔卡耐基的《人性弱点》，那么你再看这部书得话，第一次会感觉这本书是复制比人的，再潜下心来看一遍的话，会觉得它是把《人性弱点》给细节化了，有的地方很有韵味，特别是结合实际，第三遍看的话，这个我也不知道了，我只看了两遍。嘿。只是我自己感觉有...

[20岁以后要懂得的100个心理学常识](#) [下载链接1](#)