

写给上班族的解忧心理学



[写给上班族的解忧心理学_下载链接1](#)

著者:[日] 植木理惠

出版者:印刷工业出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787514202694

失恋了，想忘掉伤心的回忆，却总也忘不了？

做工作报告，总是一上台就紧张，自己的观点很难服众？

怎么才能成为职场情场中的万人迷？

为什么开会总是漫长无尾并且从来都解决不了问题？

心情坏散散步就能真正散掉忧伤么？

——这本书告诉你终极的解忧秘诀！好用到令人吃惊的地步！

“日本教育心理学会”史上最年轻的连续获奖者现身说法，从耳目一新的角度，带给都市上班族职场解惑和情场解忧的简单答案！

读罢此书，你会发现诸多共鸣。它告诉你如何尽快解决心里或旧或新的疙瘩。寥寥数句的解忧术提点，给你最科学、最明确的指引。章章心理学小知识，都能广泛应用在你的工作和生活当中，让你在短短的时间内，忘掉失恋的痛苦，再也不害怕上台讲话，开会变得既快又有效率，让你更具人气，男人都对你动心不已！

作者介绍：

植木理惠 (Ueki Rie)

1975年出生，心理学家、临床心理医生。

东京大学研究所教育心理系毕业后，以文科科学省特别研究员的身份进行心理学实例研究。曾获日本教育心理学会的“城户奖”“优秀论文奖”，是日本教史上最年轻的连续获奖者。

现于东京都内综合医院心理治疗内科担任心理咨询师，兼庆应大学理工学部师资培育课讲师。著有《有眼无珠的人》（讲谈社）、《把邂逅变成偶像剧2分钟法则~第一印象心理学》（东洋经济新报社）、《让讨厌女闭嘴的绝招》（Sunmark出版）、《「轻度依靠」的生活建议》（PHP研究所）、《让职工加倍努力！主管的动机管理》（钻石社）等。

目录: 第1章 瞬间振作 忘记伤痛的解忧术

越想忘就越忘不了

[“白熊实验”与精神创伤疗法]

如何解决恐慌的情绪

[趋避型控制的限制和危机处理方法]

失恋夜，听“马赛进行曲”会比听“陈奕迅”更忧郁

[利用“情绪不一致效应”重拾快乐]

亲自买乐透，中奖几率更大吗

[向抑郁症患者学习如何摆脱控制性幻觉]

你有“贫穷妄想症”吗

[降低压力强度的诀窍]

第二章 头脑灵光 审时度势的解忧术

为何老板总是只会听到你讲他坏话

[用鸡尾酒会效应用甩掉对手]

为什么在联谊会上结成的情侣多会以分手告终

[用虚假记忆看人]

“无风却起浪”的语言

[吵架时的气话不能当真，因为这是“语言遮蔽”]

为什么老二“善于处世”呢

[事业上成功的人，都是学习模仿达人]

三个臭皮匠，却没有诸葛亮的智慧

[集体偷懒的可怕]

第三章 成功与人交往 不被他人控制的解忧术

培育人才很轻松，超简单的人心控制术

[只给“甜枣”不打“巴掌”的调教才是上上策]

人气牛郎悄悄使用的“偶尔不给甜枣”术

[以间歇性强化的方式俘获人心]

坐在能掌控全局的会议位置

[巧用斯汀则效应的魔法分区术]

自己的私事为何被陌生人「一语道破」

[善用巴纳姆效应，就能成为算命师？]

过气艺人重出江湖的秘诀

[借由败犬效应来个大逆转]

第四章 俘获人心 调节自我的解忧术

用赞美的技巧，打造最强的人际关系

[推开「乔哈里窗」的方法]

婚外恋为何屡禁不止

[让魅力倍增的逆反心理]

为何无厘头艺人会这么有人气

[Lady Gaga般的认知不协调]

她不是美女，为何能让男性神魂颠倒

[如果了解自我知觉理论，将会大受欢迎]

结语

译者后记

· · · · · (收起)

[写给上班族的解忧心理学](#) [下载链接1](#)

标签

职场

心理学

植木理惠

心理

[写给上班族的解忧心理学](#)

来音

日本

大陆

评论

难看死了，说的内容都不是新的

some point can use

tips

2014年3月2日读。2014-62。

还有点意思～^_^

在图书馆中无意中看到的，感觉上书本的内容比书的名字好多了……里面简单地探讨了一下一些人群中比较常见的心理情况，每一章后面的小贴士挺有用处的。比如“让集体中的成员各司其职，而不是共同讨论，才能让集体发挥出更大的功效”和“在会议中，让赞同你的人坐在你的对面；让反对你的人坐在你身边，这样你的意见最容易顺利通过”等等。

小小的薄薄的一本...用了大概半小时左右就翻完了。接触过一点心理学的话会发现里面大部分内容都似曾相识..

很久以前读过的书

不错，有收获

对我现在的状态很有帮助

很有意思

植木理惠，到现在为止觉得最靠谱的心理学家，而且我最近心理变态需要好好调理调理

[写给上班族的解忧心理学 下载链接1](#)

书评

看过了！很好很实用的一本书，起码在技巧上可以帮点忙。算是一本务实的工具书。书里边经常提到的逆其道而行之的这个道理非常有意思。语言也比较生活化，适合一般上班族看。

书里边提出的方法很好。不过有时候也得根据具体的场合稍作改动才能实施。

[写给上班族的解忧心理学 下载链接1](#)