

从“心”生活



[从“心”生活_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787505428720

你可能听说过温水煮青蛙的故事，但青蛙果真会在温水中慢慢失去知觉以致死去吗？

从相识到相知，从相知到相恋，从相恋到相守，从相守到相离，你知道这其中的奥秘吗？

你可能听说过诺曼底登陆的故事，但你知道盟军打败希特勒所用的心理战术吗？

失眠的时候很多人会数绵羊，但这一招真的管用吗？

怎样做一个称职的家长？如何在职场从容打拼？哪样的心理测验才是可信的？

这本《从心生活——学会真正的生活心理学》由王新波和单洪归编著，将为你揭开这些问题的面纱，告诉你隐藏在寻常生活中的心理小常识、人生大学问。

《从心生活——学会真正的生活心理学》适合心理学爱好者阅读。

作者介绍:

王新波，北京师范大学心理学院博士，中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心心理健康研究室主任，中国心理学会会员，北京市社会心理学会会员。曾发表心理学类专业论文数十篇，参编心理学著作多本。

单洪雪，国家二级心理咨询师，心理学硕士，从事高校学生管理、心理学教学与咨询工作。曾发表学术论文、参编著作数十篇（本）。

目录: 基础篇 揭开面纱睹真颜

解题导言：从“心理学是什么”说开去，揭开心理学的神秘面纱，包括普通心理学、人格心理学、认知心理学的相关知识。首先厘清大众普遍存在误解的心理学的基本概念、研究对象、主要流派、相关分支等，一方面使读者对一些耳熟能详的心理学概念、术语的科学含义有一个明确的认识，另一方面为后面篇章的展开奠定基础。

1幸福的追寻，价值的追问

2复杂的人，复杂的“心”

3心脏能思考吗？

4皇帝的“金镰刀”

5踏在前人“脸”上的学科

6“毛茸茸”：可爱，还是可怕？

7人类自尊遭受的第三次打击

8回归人类的尊严与价值

9避开一切纷扰真的美好吗？

10感觉“变色龙”

11比出来的“心”感受

12滞后与跨越的趣味感觉

13娇媚的豌豆公主

14知觉大揭秘

15眼见一定为实吗？

16未见一定为虚吗？

17亦真亦幻的艺术

18“过目不忘”并不难

19记必有法，记无定法

20舌尖现象

21神秘依然的记忆世界

22脑筋急转弯的奥秘

23苹果与万有引力定律

24啊哈体验

25海鸥也能当雷达
26梦游是怎么回事?
27梦境是怎么回事?
28一心可以二用吗?
29好玩的“鸡尾酒会效应”
30你能用红笔写出蓝字吗?
31欲望金字塔
32“猪坚强”给我们的启示
33谁为八戒平的反?

成长篇 人情练达乐其间

解题导言：每一个人都在生活中不断成长。有人说“生活是网”，有人说“生活是一团麻”，其实关键取决于当事人看待社会生活的视角。认为生活如网似麻，那么从网格中看到的生活难免充满了结点和连线，迷乱的眼神中看到的自然是麻样的人生。然而，如果能换一双眼睛看世界，生活便处处充满乐趣。本篇讲述社会日常生活中如何应对社交场合，如何体悟迎来送往的乐趣，在平凡中获得美感，在柴米油盐中保持激情，个中确有大智慧。

1人是什么样的动物?
2长大后我就成了你
3你认知失调了吗?
4东西方的“我”一样吗?
5什么是“舞台中心感”?
6热议纷纷的80后、90后
7“并喻时代”的亲子关系
8孩子说谎谁之过?
9“老师，我想犯错误!”
10穷、富孩子眼中的“一分钱”
11为什么如此出人意料?
12如何形成好印象?
13期望的力量无穷大
14“鱼就是鱼”的寓言
15每个人都有自己的“气泡”
16从相识到相知
17从相知到相恋
18从相恋到相守
19从相守到相离
20“喜欢一不讨厌”辩证法
21棒打更不散的鸳鸯
22依从与从众心理
23你能从容走自己的路吗?
24孟母三迁的启示
25“群体性事件”的背后
26什么异化了人性?
27搭便车效应
28你了解皮肤饥渴吗?
29必不可少的玩耍
30一言难尽的学习压力
31突然“陌生”的儿女
32打造人生护航舰
33许三多为何如此火?
34拒绝“心理癌”

职场篇 游刃职场并不难

解题导言：职场是几乎所有人的生存所依。但有的人说“职场如战场”，有的人却能把职场当成实现自我的舞台。到底如何才能更好地在职场生存、发展呢？本篇首先阐述管理心理学、组织行为学、人力资源管理中的经典常识，然后讲述职场中人如何有效决策

、高效工作，如何应对压力、管理情绪，如何处理领导—员工关系、同事关系等，力求处处体现职场生存之王道。

1工作=赚钱吗？

2由“我叫不紧张”谈面试心理

3失败源于背包袱

4你知道“GUANXI”的意思吗？

5如何快速赢得好感？

6怎样成为受同事欢迎的人？

7你在用哪个“我”与人对话？

8如何避免工作倦怠

9办公桌精神错乱

10“井中之驴”的启示

11为什么任务总拖到最后一刻才完成？

12团队大于个体之和吗？

13“领导”与“管理”是一回事吗？

14打扑克有损于领导威严吗？

15制度维护可以从哪里做起？

16从哈雷彗星到哈雷将军

17竞争与合作的艺术

18什么决定工作效率？

19用好“奖励”学问大

20“惩罚”更需高技艺

21“负向强化”有奇效

22反对他就请奖励他

23“金香蕉”的启示

24百枚大钱与一壶沙

25“我死了”与猪的标准

26眼球经济的时代

27登门槛效应与低抛球技术

28留面子与最低要求启动策略

29投入“陷阱”

30心理学助登诺曼底

31有冲突的团队PK高凝聚力团体

32“千人一脑”的悲剧

33“姐妹争橘”的启示

34谁也不是被吓大的

35睿智选择“超级目标”

测量篇 量量心理长与宽

解题导言：每个人都想知道自己和周围的人“

咋样的人”，每个人都在问“有没有人能告诉我，我的未来到底是不是梦”。因此，衡量人的内在特征、预测其外在行为的测量工具就变得非常为人们所期待。本篇介绍正确的心理测验观，解读心理测验与星座、血型等的关系，介绍经典的、科学的、常用的心理学小测验，使大家由此获得科学的心理测量学理念。

1人的经验可靠吗？

2人能保持客观吗？

3人为什么迷恋预测未来？

4为什么他算命这么准？

5心理测验的家谱

6如何看待心理测验

7谁是天生的林妹妹？

8测测你的秉性

9警惕“心脏病性格”

10你是A型性格吗？

11为什么总有一段时间不高兴？

- 12从IQ到SQ
- 13我是一个咋样人？
- 14我在乎……
- 15你對自己有多滿意？
- 16你對自己的社交有多滿意？
- 17你到底愛得有多深？
- 18你的愛屬於哪一類？
- 19你是交際達人嗎？
- 20你的人際能否天長地久？
- 21你的人際能否化險為夷？
- 22你是怎樣與人交往的？
- 23你的計劃和控制能力如何？
- 24面試中的“公文箱處理”
- 25你善於傾聽嗎？
- 26最不愿与之共事的同事
- 27你在群体中有多大威望？

健康篇 心理養生與保健

解題導言：什麼是健康？沒有疾病就等於健康嗎？什麼是快樂？不痛苦就等於快樂嗎？本篇旨在厘清心理健康與常見心理症狀的相關概念，廓清人們的種種誤解，講解如何保持一顆豁達、樂觀、可持續快樂的心的方法和技巧，並介紹心理諮詢與保健的相關知識。

- 1什麼是心理健康？
- 2心理知識＝心理素養嗎？
- 3快腦筋與答非所問
- 4自慰之罪不可恕嗎？
- 5失眠時“數羊”管用嗎？
- 6性別可以選擇嗎？
- 7小明為何一要上學就肚子疼？
- 8哪裡是孩子的起跑線？
- 9黑屋、臥床、生活不能自理
- 10有掌聲才有兩條腿的鴨子吃
- 11爭爭吵吵，相伴到老
- 12學會人比人，未必氣死人
- 13贏者的智慧
- 14以悅納的心態善待自己
- 15以寬容的心態對待他人
- 16以感恩的心態看待生活
- 17不要讓苛求迷離雙眼
- 18打敗綠眼睛魔鬼
- 19洗腦與邪教
- 20發展有沒有終點？
- 21一片葉子落下來……
- 22幸福是什麼？

• • • • • (收起)

[從“心”生活 下載鏈接1](#)

标签

通俗易懂

实用

专业

心理学，王新波，心理，

评论

大学辅导员老师王新波的书籍。

读过的最好看的大众心理学读物，虽然所讲的是心理学知识，但都是从生活现象入手，所以并不感觉枯燥晦涩。适合心理学扫盲

[从“心”生活_下载链接1](#)

书评

[从“心”生活_下载链接1](#)