

<<别笑，我是好玩心理学>>

图书基本信息

书名：<<别笑，我是好玩心理学>>

13位ISBN编号：9787504471734

10位ISBN编号：7504471739

出版时间：2012-10

出版时间：中国商业出版社

作者：泓露沛霖

页数：228

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别笑，我是好玩心理学>>

内容概要

《别笑我是好玩心理学》是从心理学的角度，对生活中各个领域内一些看似普通但又富含趣味的问题进行了深入的分析，如个人剖析与提高、为人处世、驰骋职场、社会生活、婚恋爱情等。然后《别笑我是好玩心理学》从日常生活中选取了一些生动、鲜活的案例，把它们所反映的、几乎每个人都会遇到但又容易忽略的问题呈现在读者的面前，使读者在对日常生活中遇到的社会现象重新认识的同时，也能对心理学有更加深刻的了解，发现心理学的乐趣，从而自觉运用心理学来指导自己的日常生活，提高个人生活质量。

<<别笑，我是好玩心理学>>

书籍目录

第一章 探究熟悉自我的不熟悉之处

1. 我们总喜欢窥探不让看的东西
2. 我们拥有两只手表但却不知道时间
3. 我们都爱做白日梦
4. 我们有时候会“睁着眼睛说瞎话”
5. 我们会乐极生悲
6. 我们有时候会认为“吃不到的葡萄是酸的”
7. 我们总是贪心不足
8. 我们能从说脏话中得到痛快
9. 我们对惊险刺激的活动总是乐此不疲
10. 我们总爱怀念过去

第二章 从现象中找到完善自我的方法

1. 不要把所有的错误都归咎于别人
2. 不要遇到挫折就“破罐子破摔”
3. 不要为追求完美造成的失败找借口
4. 不要让心理压力影响我们正常发挥
5. 不要认为自己可以控制偶然事件
6. 试着说出“山不就我我就山”
7. 不要用迟到来“引人注目”
8. 不要让心理因素造成肥胖

第三章 这样的情况是错觉还是事实

1. 倒霉时喝凉水都塞牙
2. 有时候越怕什么越来什么
3. 社会对“我”是不公平的
4. “成功情绪”会让我们成功
5. “假药”也能治好病
6. 漂亮的人更受欢迎
7. 情人眼里出西施
8. 越优秀的女人越难嫁
9. 女博士不能娶
10. 老婆是别人的好

第四章 社交中的那些秘密

1. 为什么我们要与外界进行交流
2. 为什么“爱人者，人恒爱之”
3. 为什么“物以类聚，人以群分”
4. 为什么出其不意的请求更容易成功
5. 为什么人会下意识地逃避责任
6. 为什么有些人总爱做“八婆”
7. 为什么锦上添花不如雪中送炭
8. 为什么交往越频繁关系越亲密
9. 为什么越对别人好别人越不买账
10. 为什么我们要急着还清人情债

第五章 普通生活中也妙趣横生

1. 东西越贵越能受到人们的喜欢
2. 我们总认为戴眼镜的人很有学问，胖子都平易近人

<<别笑，我是好玩心理学>>

3. 在感人场景中，我们会表现出情感和行为上的失控
4. 不爱变通的“一根筋”
5. 算命先生都能神机妙算吗
6. 好心情对健康有利，坏心情危害健康
7. 现代的我们总是越睡越累
8. 对于心情，阳光是个好东西
9. 送礼物与收礼物都能得到我们的喜爱
10. 如果我们不用睡觉也精力充沛该多好啊
11. 网上什么因素会影响我们的心情

第六章 职场中让人困惑的星星点点

1. 为什么现代社会出现了如此多的工作狂
2. 为什么新人往往像蘑菇一样被浇上大粪
3. 为什么有些人见了老板像老鼠见了猫
4. 为什么有些人会患上“职场多动症”
5. 为什么人们不太愿意在星期一去上班
6. 为什么工作小组规模越大个人工作效率越低
7. 为什么知识分子、白领人士容易神经衰弱

第七章 平常社会现象中的不平常

1. 为什么目击者越多，受难者得到的帮助反而越少、越迟
2. 为什么破了一扇玻璃的窗户会再次受到破坏
3. 为什么学生们更容易相信“施密特博士”的说法
4. 为什么黑帮老大宣布退出江湖时要举行金盆洗手的仪式
5. 为什么日本专家能一眼看出小鸡的性别
6. 为什么人们更喜欢关注名人的快乐与不幸
7. 为什么有些报酬反而会降低人们的积极性
8. 为什么富有的人越富有，贫穷的人越贫穷

第八章 男人女人的那些事儿

1. 越来越多的男人成了“无欲男”
2. 为什么男人又被称为“难人”
3. 现代男人需要“大男子主义”
4. 化妆品是女性的“秘密武器”
5. 好心情才是最好的化妆品
6. 女人大多都是“购物狂”
7. 女人的直觉更准确、更敏锐

第九章 揭开爱情的神秘面纱

1. 为什么初恋最难忘怀
2. 为什么恋爱中的人智商最低
3. 为什么有些人总喜欢不停地“坠入爱河”
4. 为什么棒打的鸳鸯更相爱
5. 为什么说“婚姻是爱情的坟墓”
6. 为什么有性福才有幸福
7. 为什么英雄难过美人关
8. 为什么“男女搭配，干活不累”

<<别笑，我是好玩心理学>>

章节摘录

版权页：5.我们会乐极生悲 在特定背景的心理过程中，感情的等级越高，出现的“心理斜坡”越大，也就越容易向相反的情绪状态转化。

如果你此时感到特别兴奋，那么相反的心理状态会不可避免地出现，这就是我们通常所说的“乐极生悲”。

——心理摆规律 心理知识 如果让你在永远后悔和勇敢尝试中选择，也许很多人都会认为要选择勇敢尝试，可实际上，当人处于某种压力时，更容易选择前者。

人生中会经历各种考验，也会面临各种难题，如果能把握好，会大大提高自己的人生境界，可实际上，很多人在不该打退堂鼓时却选择了逃避后退，因为恐惧失败，害怕失去自己已经拥有的或者因为看不清好坏而不敢尝试，固步自封，这些心理因素对一个人做出什么样的判断和选择有重要的影响。

心理学家分析，人的心理状态在受到外界刺激的情况下，会呈现出多层次、两极化的特点，每一种情感都有着不同的等级层次，并且有与之相对立的心理状态，比如爱与恨、喜悦与悲伤、欢乐和痛苦等。

这种情感对立的状态就像钟摆。

当你去摆动一个垂直悬挂在绳子上的物体时，这个物体向右摆动的幅度越大，那么向左摆动时，它的幅度也会越大。

同样，当你的情绪状态特别亢奋时，相反的消极心理状态也会在另一时刻不可避免地出现。

生活启示 花样滑冰女子关颖珊的漂亮一搏 关颖珊是一名华裔花样滑冰的高手，在2000年世界花样滑冰比赛中赢得冠军，她的精彩表现给了我们很好的启示。

在大赛开始前，她一心想赢得第一名，可是，在最后一场比赛前，她的总积分只排在第三位，在最后的自选曲项目上，她没有选择最有把握拿到奖牌的保守做法，而是选择了突破。

在四分钟的长曲中，她选择了最高难度的三周跳。

而且还大胆地连跳了两次。

也许她会败得很惨，可是她最后成功了。

当比赛结束后，别人问她为什么冒险做出这样的选择，她回答说：“因为我不想等到失败才后悔自己没发挥潜力。

”这种强烈渴望成功的情绪由只能“保三”的紧张和低落，转变为放开一切、力争第一的积极和主动，最终赢得了理想的比赛成绩。

或许很多运动员、观众在遇到或看到这种情况时，多数会倾向于保守的做法，起码可以拿到铜牌。

但是，关颖珊选择了超越和突破自我，力争第一。

可以想见，当时她在巨大的压力下是如何保持理智和情绪之间的平衡的，如何把自己的心理调整到最佳状态的。

“心理摆规律”告诉我们，如果我们能在某些特殊的情况下激发自己的潜能，放手一搏，最终会取得成功，就像关颖珊一样。

但同时也要注意克服“心理摆规律”给我们的心理带来的不良反应。

首先，不要排斥平凡生活。

人生不能总处于巅峰状态，生活也不能时时都是诗一样的美好脱俗。

生活中本来就是五味杂陈的，是琐碎的，不可能像好莱坞大片那样，充满了激情、浪漫与刺激，暂时的逃遁、海边小夜曲也只能偶尔为之，不能作为生活的常态，否则，我们的心境也自然会因为生活场景的变化而大起大落。

此外，还要学会享受不同生活状态的不同乐趣。

既能享受激情奔放的热烈，又能享受日常生活中悠然自得的生活情趣，山珍海味吃得香，粗茶淡饭也能吃得有滋有味。

这样，在生活发生大的转变，比如遭遇大的挫折时，心理上才不会产生大的落差。

<<别笑，我是好玩心理学>>

编辑推荐

你还在麻木于日常生活的各种现象吗？

你还在为考虑心理学是如何影响我们生活的而迷惑吗？

如果你了解心理学的乐趣所在，那就请打开这本泓露沛霖编著的《别笑,我是好玩心理学》吧，从《别笑,我是好玩心理学》中你会得到很多惊喜。

<<别笑，我是好玩心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>