

图书基本信息

书名：<<做了这些事，人生就会不一样写给中学生的心理学常识>>

13位ISBN编号：9787512704831

10位ISBN编号：7512704836

出版时间：2012-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：余苗

页数：185

字数：145000

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>

前言

心理学可以改变生活阿西莫夫从小就聪明，年轻时多次参加“智商测试”，得分总在160左右，属于“天赋极高者”之列，他一直为此而洋洋得意。

有一次，他遇到一位汽车修理工，是他的老熟人。

修理工对阿西莫夫说：“嗨，博士！

我来考考你的智力，出一道思考题，看你能不能回答正确。

”阿西莫夫点头同意。

修理工便开始说思考题：“有一位既聋又哑的人，想买几根钉子，来到五金商店，对售货员做了这样一个手势：左手两个指头立在柜台上，右手握拳做出敲击状的样子。

售货员见状，先给他拿来一把锤子；聋哑人摇摇头，指了指立着的那两根指头。

于是售货员就明白了，聋哑人想买的是钉子。

聋哑人买好钉子，刚走出商店，接着进来一位盲人。

这位盲人想买一把剪刀，请问：盲人将会怎样做？

”阿西莫夫顺口答道：“盲人肯定会这样。

”说着，伸出食指和中指，做出剪刀的形状。

汽车修理工一听笑了：“哈哈，你答错了吧！

盲人想买剪刀，只需要开口说‘我买剪刀’就行了，他干吗要做手势呀？

”智商160的阿西莫夫，这时不得不承认自己确实是个“笨蛋”。

而那位汽车修理工人却得理不饶人，用教训的口吻说：“在考你之前，我就料定你肯定要答错，因为你所受的教育太多了，不可能很聪明。

”实际上，修理工所说的受教育多与不可能聪明之间的关系，并不是因为学的知识多了人反而变笨了，而是因为人的知识和经验多，会在头脑中形成较多的思维定式。

什么叫思维定式呢？

让这本书来告诉你！

其实，心理学是一门非常有趣的学问，而且它无所不在！

它的应用很广泛，无论是在学习、生活中，还是在与朋友们的交往中，我们都会不自觉地运用到它。

为什么第一印象很重要？

你为什么总是在乎别人对自己的评价？

妈妈为什么总爱唠叨？

什么是习得性无助？

初恋为什么是美好的？

为什么有人吃不到葡萄说葡萄酸？

你的思维为什么总是受限制？

怎么样才能看懂别人的身体语言……这些都是与心理相关的常识。

在我们的心里，存在着很多这样那样的疑问和困惑，因为没有得到合理的解答，我们倍感迷茫。

其实，这并不是我们不努力，而是心灵被上了锁。

而这本书就是苗苗姐送给我们的一把钥匙。

这把钥匙能让我们打开心灵之锁。

书中运用了大量的心理学理论、原理、效应和案例等，不仅让内容具有一定深度，更是增加了阅读的趣味性。

心理学对学习的帮助：学习心理学知识对学习大有益处，它可以促进我们对自身的认识，提高自我教育的能力。

当我们了解心理学的一些知识之后，就能按心理学规律去学习，学习成绩就会有较大的提高。

比如：了解了遗忘曲线以及 7 ± 2 效应后，就可以提高自己的记忆力；知道了什么叫思维定式以及功能固着心理等，就可以使思维更开阔、更敏锐、更富有创造性，还可以调节考前情绪，消除紧张，轻松上考场。

<<做了这些事，人生就会不一样写给中学生>>

心理学对生活的帮助：学习了心理学相关知识能更好地了解自己，认识自我、完善自我。

比如，学习了有关性格的知识，就可以使自己对自身的性格有所了解，从而矫正自己性格中不良的一面，锻炼和完善自己的人格；学习了情感的知识，可以使自己学会调节情绪、升华情感的方法；学习了青春期的心理问题，可以了解我们在青春期的心理变化规律，从而主动掌握自己的心理，安全顺利地度过青春发育期。

心理学对人际交往的帮助：学习了心理知识不但能提高自己，还能对正确地处理好人际关系有所帮助。

因为在了解自己心理的同时，也学会了了解父母、老师和同学的心理，这样便可以对不同的人采取相应的态度，从而防止不必要的矛盾，加强与别人的关系。

<<做了这些事，人生就会不一样写给中学生>>

内容概要

心理学是一门非常有趣的学问，而且它无所不在！
它的应用很广泛，在管理学上，有管理心理学；在教育上，有教育心理学；在处世上，有处世心理学等等。

对于中学生来说，也有需要我们了解的中学生心理学。

我为什么总是在乎别人对自己的评价？

妈妈为什么总爱唠叨？

初恋为什么是美好的？

为什么第一印象很重要？

怎样才能看懂别人的身体语言？

优秀的同学为什么总是知而不言？

什么是习得性无助？

这些都是与心理相关的常识。

这本书主要是从心理学的角度，告诉中学生如何认识自己、如何处理好人际关系、如何战胜困难、如何获取成功、如何摆脱心理困惑等等。

这本书就是苗苗姐送给初中生的一把钥匙，这把钥匙能让我们打开心灵之锁。
书中引用了大量心理学理论、原理、效应和案例等，不仅让内容具有一定深度，更是增加了阅读的趣味性。

作者简介

余苗，女，小名苗苗，同学们亲切地称呼为“苗苗姐”。
出生于七十年代末，八十年代初。
按阿城的说法，七十年代早结束了四年，八十年代早结束了一年。
可以算是标准的八零后。
家乡在四川乐山，硕士研究生毕业后，漂在北京多年，先定居北京。
有多年高中语文执教经验，对儿童德育、创新性教育有一定研究，曾为教育类报刊杂志写过专栏。
专栏名称为：“我想和这个世界对话，但不知道怎么开口。”
以老师的身份，她尽心传授学堂知识给同学们；以社会人的身份，她尽力帮助同学们补充各种能力。
她以自己的生活经历告诉同学，学识固然重要，为人处世的能力同样重要。

书籍目录

第1章 认识自己的人格魅力——做最好的自己

个性：不同的性格不同的精彩

人格结构：到底有几个“我”

自我知觉：我到底是一个怎样的人

巴纳姆效应：了解自己的人最明智

韦奇定律：相信自己的决定

过度理由效应：做自己应该做的事

瓦拉赫效应：找到自己智慧的最佳点

摩西奶奶效应：充分发挥你的巨大潜能

权威效应：理性思考，不要迷信权威

从众效应：大家的决定肯定是对的吗

杜根定律：表现出超凡的自信心

第2章 控制你的不良情绪——做好脾气的自己

詹森效应：放下心理包袱，赢在心态

霍桑效应：适度宣泄，让你轻装上阵

踢猫效应：掐断不良情绪的“导火线”

情绪的ABC理论：你看到的不一定是客观的

习得性无助：因看不到希望而烦恼

齐加尼克效应：压力适中最重要

避雷针效应：及时疏导各种负面情绪

海格力斯效应：学会宽容减少妒忌

第3章 思维训练让你的头脑更快乐——越锻炼越明白

思维定式：一下子就想到了这个

偏见：为什么会有偏见

逆向思维：换个方向和角度来想一想

自我参照效应：我会总是选择倾向自己的记忆

注意力：聚精会神做好一件事

想象力：张开遐想的翅膀

洞察力：一叶知秋，预知未来

思考：有效的思维

功能固着心理：曲别针有几种用途

7+-2效应：利用组块增强记忆力

酝酿效应：好东西需要多酝酿

毛毛虫效应：不突破就会死亡

第4章 和他人和谐相处——照顾他人就是成就自己

首因效应：塑造美好的第一印象

多看效应：经常照面能够增强吸引力

晕轮效应与扫把星效应：不可以貌取人

标签效应：不要随意给人贴标签

责任分散效应：树立强烈的个人责任感

互惠原则：保持人际交往的收支平衡

卢维斯效应：从小养成谦虚的习惯

白璧微瑕效应：瑕不掩瑜，懂得示弱的艺术

拉锯效应：互相配合，争取共同进步

异性效应：男女搭配，干活不累

刺猬效应：和谐关系在合适的距离中实现

第5章 你可以控制别人的言行——成功也需要技巧

费斯诺定理：学会倾听这门交流艺术

同体效应：自己人，什么都好说

投射效应：别拿自己的喜好衡量他人

邻里效应：交往越多就会越亲密

登门槛效应：因势利导，步步为“赢”

安慰剂效应：善意的谎言拥有神奇的魔力

赫洛克效应：善于赞美，让你变得人见人爱

边际效应：与其锦上添花，不如雪中送炭

非零和效应：精诚合作，实现双赢

南风效应：找到方法才能控制人

螃蟹效应：借助竞争对手的助推力

第6章 发挥自己最大的优势——努力做到最好

舍恩定理：只有坚信不疑，才能开花结果

改宗效应：坚持己见，为你赢得尊重

飞轮效应：成功在于动力的积累

奋起效应：砥砺意志，奋发向上

破窗效应：有问题及时补救

懒蚂蚁效应：勤于动脑的人更成功

延迟满足：懂得自制

最后通牒效应：最后一刻再交作业

第7章 保持开心的秘诀——健康心理学

探照灯效应：影响你的是你自己

武器效应：避免激情犯罪

甜柠檬效应：快乐地接纳自己

心理冲突：早做决定早快乐

倒U形假说：给学习适当的压力

挫折效应：别畏惧成功之前的挫折考验

章节摘录

版权页：人格结构：到底有几个“我”你相信吗？

在你的心里有三个“自己”。

如果你不相信，那是因为你理解，看完苗苗姐的这一篇文章，你就知道了。

著名的心理学家弗洛伊德提出了人格结构理论。

他将人格分为“本我”“自我”“超我”三部分。

“本我”是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀物，是被压抑的非理性、无意识的生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等心理本能。

它就像一个小孩子一样，不考虑其他因素，只想满足自己。

“超我”与“本我”相反，是人格系统中专管道德的“司法部门”。

它凌驾于“自我”之上，仿佛是社会道德训条、权威者的高尚道德的代表，来监督控制“自我”。

它所遵守的是一种道德原则。

它就像一个执法机关，随时监督你的道德准则和错误。

“自我”则介于“本我”和“超我”之间，是一个人后天学习形成的。

它正视现实、符合社会需要、按照常识和逻辑行事。

它遵照现实原则，压抑本我的种种冲动和欲望以进行自我保存，另外也尽量使本我得以升华，将其盲目冲动、情欲引入社会认可的渠道。

比如，抑制自己的食欲，虽然饿，但知道什么能吃，什么不能吃。

这都是“自我”的控制和压制。

那些对自己要求严格，容不得丝毫错误的人，“超我”过于强大，经常对过去的事情懊悔、自责；而那些随心所欲，无所顾忌的人往往“本我”过于强大，“自我”在现实面前无能为力，经常随性而为；有强迫症的人多是“超我”与“本我”都非常强大的人，“自我”夹在中间左右为难，总要强迫自己去做一些莫名其妙的事情，比如反复洗手、不停地检查等。

其实，生活中很多的犯罪行为的发生是由于罪犯“自我”对“超我”的依从力减弱，而趋向于“本我”的结果。

一个人想达到某种目的（如找个女朋友、获得金钱等），自身条件又不允许，“本我”会命令他要不计方法（无论偷还是抢）快点达到目的，以满足自己。

如果这时他的“本我”过于强大，他很可能去做一些犯法的事情（如强迫别人做他的女朋友，抢劫等），来满足自己。

真正健康的人格，自我、本我、超我这三个组成部分必须是均衡、协调的。

我们要使自己有一个完善、健康的人格，就应该学会平衡和协调自我、本我和超我这三者的关系。

如果“本我”和“超我”的矛盾太深，一个人就容易出现心理问题，压抑自己或是攻击他人导致犯罪行为。

因此，我们应该发展和强大“自我”。

编辑推荐

《做了这些事,人生就会不一样2:写给中学生的心理学常识》就是苗苗姐送给初中生的一把钥匙，这把钥匙能让我们打开心灵之锁。书中引用了大量心理学理论、原理、效应和案例等，不仅让内容具有一定深度，更是增加了阅读的趣味性。

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>