第一图书网, tushu007.com

<<简单的心理学>>

图书基本信息

书名：<<简单的心理学>>

13位ISBN编号：9787300145822

10位ISBN编号：7300145825

出版时间：2011-11

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[日]和田秀树

页数：194

译者：王华心

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

在完成本书之前，我一直在美国留学，学习精神分析。
在美国，心理学不仅涉及心理健康领域，而且已经扩展到 了人际关系、经营管理等诸多方面。
回到日本后，我又有 幸学习到了认知心理学，即研究脑这种“ 软件 ”的心理学， 从而学习了使头脑更好用的心理学。
基于这样的背景，我希望能够写出涵盖人际关系、智 力开发等诸多方面的，易懂、实用的高水平心理学书籍。
幸运的是，我写的书成为了日本畅销至今的书籍。
心理学并不是什么让人难以琢磨的东西。
写本书的 初衷是想让大家觉得心理学其实很有趣，而且有实质性 的作用。
如果大家通过读这本书，能够认识到心理学 原来是非常人性化的，或者说当内心纠结的时候，愿 意向心理医生敞开自己的心扉的话，那将是我的莫大 荣幸。
当然，单纯靠这一本书就想网罗心理学的全部是不可 能的。
如果包含的内容太多，反而会增加读者理解的困难。
基于上述考虑，本书有侧重地选取了一些实用的心理学 内容。
本书着重选取了心理学中的临床心理学的部分，比如， 患有心理疾病的患者是如何接受治疗的。
如今，说是心理 疾病，但更多的被认为是大脑的疾病，因此主流的治疗方 法就变成了使用药物。
但是，大脑疾病也好，药物治疗 也好，仍然存在一些未能解决的心理疾病。
如果是大脑的思维等“ 软件 ”部分出现了问题的话， 我们就需要对“ 软件 ”部分进行修补。
我们给大脑再多 的药物，虽然能使它的“ 硬件 ”变好，但如果不去修补“ 软件 ”的话，人们的心病还是无法痊愈。
因此，我们不能只关注脑科学，而忽视了心理学。
这 就需要我们兼容两者，探寻更好的治疗方法。
另外，心理 学能够帮助我们更好地理解人际关系，如果只考虑大脑本 身，那是无论如何也是无法获得好人际的。
因此，我写这本书不仅是为了让读者能保持健康的 心理，也是为了让读者掌握更好地在社会上生活的方 法。
我相信阅读完本书之后，你一定能从中有所收获。
当 然，如果读者以本书为契机，进而对心理学产生了兴 趣，想进一步去探索的话，那将更是对我的书的莫大 肯定。
中国是人口众多、幅员辽阔的国家，这一点日本是无 法相比的。
如果我的书在这样的国家也能够得以推广，身 为作者的我将感到无上荣幸。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

读不懂弗洛伊德，读不懂荣格，没关系，这本通俗的小书让你轻松学会心理学。
它涵盖人际关系、智力开发等诸多方面，非常易懂、实用。
在这里，有你最关心的心理学问题。
心理测验、解梦准确吗？
为什么不能小看口误和玩笑？
为什么婴儿有时乖得像天使，有时狂暴得像魔鬼？
每个人心里都潜藏着攻击性吗？
性交是为了满足性欲还是爱欲？
为什么受虐者会甘心成为待宰的羔羊？

作者简介

和田秀树
资深精神科医生，美国卡尔梅宁格精神医学校国际研究员。

设立了日本第一家将心理学运用在商业领域的“ 和田秀树协会 ”。

担任函授教育“ 绿铁考试指导研讨会 ”负责人，国际医疗福祉大学研究生院教授、川崎幸医院精神科顾问。

2005年获正论新风奖。
主要著作有《嫉妒学》《以貌取人》《40岁之后要学习什么》等。

第一图书网, tushu007.com

<<简单的心理学>>

书籍目录

第1章 心理学本来就应该简单
“ 心 ”到底是什么
脑病和心病有什么区别
心理学的书为什么如此晦涩
存在万能的心理学吗
第2章 从心理学鼻祖弗洛伊德说起
心理测试、解梦可信吗
女性更容易得歇斯底里症吗
为什么不能小看口误和玩笑
心中的“ 野马 ”指的是什么
为什么说“ 超我 ”是顽固的老爸
第3章 从自我到人际的心理学
弗洛伊德和性解放有什么关系
“ 超心理学 ”是骗人的吗
自恋是不成熟的标志吗
为什么母爱也不是无私的
什么是边缘型人格障碍
第4章 寻找真实自己的旅程
为什么婴儿有时乖得像天使，有时狂暴得像魔鬼
不叛逆的少年长大后就没出息吗
“ 多重人格 ”是怎样的疾病
和孩子一起洗澡的家长有人格障碍吗
究竟是想和别人一样，还是不一样
第5章 人是欲望的集合体
性交是为了满足性欲还是爱欲
性是“ 目标 ”还是“ 手段 ”
每个人都有实现自我的需求吗
在你的内心里也存在攻击性吗
为什么满足自恋的欲望很重要
第6章 心灵的暗夜——创伤
为什么受虐者会甘心成为待宰的羔羊
人心里有多少个“ 房间 ”
为什么周围人对治疗心灵的创伤很重要
直面创伤经历，能不能减轻受伤害者的痛苦
第7章 知情合一，心理更健康
计划周密的杀人犯会有精神病吗
精神分裂症是怎么回事
有抑郁症的人最容易出现哪些妄想
为什么给抑郁症病人打气加油只会让他们更抑郁
成功的关键要素是情商吗

章节摘录

但是，我们又不能绝对地说“心等于脑”。
如果二者相 同的话，心病和脑病也应该相同。
但事实绝非如此。
你知道歇斯底里这种疾病吗？
歇斯底里是“心”病， 并不是“脑”病。
我们经常会听到公司的男同事抱怨说：“昨天晚上，我们家那位又歇斯底里了。
”这里的歇斯底里 其实是指夫妻吵架吵到最后，妻子气不过，开始大喊大叫。
精神病学里的歇斯底里并不是这个意思。
虽然大脑并没有 任何异常，但却出现了类似大脑出现异常时的症状，这种 疾病就叫做歇斯底里。
各位读者可能也知道，在患了脑中风或者脑肿瘤后， 患者会出现手脚麻木的症状。
除此之外，大脑的部分组织 受到损伤后，还可能出现视野缺失、丧失语言理解能力、 失声等各种各样的症状。
脑病的特征是：患者出现的症状 与其大脑受损的部位密切相关。
大脑特定部分受损会导致 它所支配的相应身体机能出现异常。
然而歇斯底里的患者明明没有受到任何脑部损伤，却 会出现诸如右手手腕丧失活动能力，或者突然失声这样的 症状。
此外，刚才提到的大喊大叫如果伴随着事前事后的 记忆丧失，那么也要划归到医学上的歇斯底里中去了。
总之，患上歇斯底里时，患者的大脑并没有任何损伤， 所以也无法通过手术治愈，而且再精密的脑部检查也发现不 了病因。
然而，当我们到“心”里找的时候，就能够发现歇斯 底里的原因。
详细的情况，我会在下一章中介绍。
简单地 说，本人已经遗忘的痛苦记忆其实才是歇斯底里的产床。
在 原已遗忘的记忆被唤起后就出现歇斯底里症状的病例不在 少数。
也就是说，歇斯底里并不是“脑病”，而类似于“心病”。
通过分析歇斯底里这种疾病，我们能够理解脑并不等 于心。
所以无论怎样对大脑进行解剖，怎样用CT扫描观察 大脑，我们也无法掌握心的活动。
P3-5

编辑推荐

《简单的心理学：你的第一本精神分析书》编辑推荐：市面上的心理学书籍非常多，读者难免有些无所适从。
什么样的书适合零基础的读者呢？
好读是最基本的条件，其次是有用，最后就是系统性。
难得《简单的心理学：你的第一本精神分析书》包含所有上面提到的条件。
它用很浅显的方式将精神分析的理论完整地呈现给读者，而且涵盖了最新的认知科学的研究成果，最难得的是它与日常生活紧密结合，比如我们应不应有点自恋？
应该怎样关怀遭受心理创伤的人？
多重人格是怎么回事？
我们能不能相信心理测试或者解梦？
如果培养孩子的情商，等等。
一本小书，彻底认识你的精神世界，日本最受欢迎的自我心理保健书。
资深精神科医生、心理学教授全情奉献。

第一图书网, tushu007.com

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