第一图书网, tushu007.com

<<一册通晓-图解心理学入门>>

图书基本信息

书名：<<一册通晓-图解心理学入门>>

13位ISBN编号：9787544246613

10位ISBN编号：7544246612

出版时间：2010/2

出版时间：南海出版公司

作者：深堀元文

页数：244

译者：侯铎

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

我是一名精神科的医生，经常有其他行业的朋友向我询问克服压力的方法，也有很多年轻人跟我说他们想成为心理咨询师，看来关心“心理”问题的人是越来越多了。

人们总是说“预防”很重要，这不仅仅指要预防身体上的疾病，也应该重视预防心理上的疾病，比如如何应对日常生活中的压力就是一个很重要的课题。

用简单的方法很难消除人的压力。

现在有很多人通过参加体育活动、娱乐活动或者做一些个人喜欢的事情来消除压力，但是这些行为最多只能在一定程度上减轻人的压力，并不能从根本上解决这个问题。

要想寻求真正的解决压力的方法，必须依靠对于自身的“清醒的认识”。

所谓“清醒的认识”，就是对于价值观、健康观乃至人生观等自身的各种思想状态、精神状态进行全新的、真正的认识。

要想做到这一点，需要有一定程度的心理学知识。

内容概要

生活中方方面面的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。
一旦掌握了基础的心理学知识，许多问题就能迎刃而解。
《图解心理学入门》以直观、形象的图解形式，配以通俗易懂的讲解，全面介绍了心理学的基础知识，让你一学就会、一用就灵！

作者简介

深堀元文，精神科医学博士，1955年生于日本福冈市，毕业于鹿儿岛大学医学系，九州大学精神科医学博士，日本临床精神神经药理学专业医生。
曾任职于九州大学医学系，和光会见立医院院长。
现为福冈市今宿医院院长，日本精神科医院协会、日本生物学精神医学会、日本神经化学会会员。

书籍目录

第一章 心理学——从诞生到现在“ 心 ”的科学心理学的作用心理学的源头是古希腊哲学心理学之父——冯特韦特海默的格式塔心理学弗洛伊德的精神分析学荣格的分析心理学心理学的方法心理学的应用第二章 如何感觉和记忆——大脑与知觉的机理如何认识人的内心大脑的构造与活动记忆的机制感觉的形成什么是知觉五种感觉的特点不可思议的知觉(1)感觉也会出错不可思议的知觉(2)奇妙的后像不可思议的知觉(3)人人都有“ 间谍耳 ”不可思议的知觉(4)色彩心理效应第三章 关于智力与学习的心理学什么是智力人一生的智力发展学习与本能学习心理学的开端学习的规律(1)突破学习的“ 瓶颈 ”学习的规律(2)不同的学习现象新的智力测定方法第四章 关于感情与需要的心理学什么是感情什么是需要生理的需要与心理的需要需要分不同层次挫折的机理需要的冲突与合理化第五章 关于性格的心理学什么是性格你属于什么人格类型(1)不同的人格你属于什么人格类型(2)人格的特质决定性格的是遗传还是环境为什么兄弟姐妹性格会有差异通过笔迹判断性格什么样的人格容易引起疾病双重人格及多重人格根据血型判断性格怎么做人格测试第六章 关注“ 人的人生 ”的发展心理学人生的发展阶段婴幼儿时期的心理(1)心理表现婴幼儿时期的心理(2)爱的需要儿童时期的心理青年时期的心理(1)如何确立自我青年时期的心理(2)“ 长不大 ”怎么办成人时期的心理老年时期的心理第七章 关于男女两性的心理学男性和女性有哪些区别为什么会发生性骚扰为什么会对异性产生爱恋之情爱的产生与发展爱与恨只是一纸之隔结婚的心理与离婚的心理婚外情的心理人为什么要进行性行为性行为的正常与异常性与人的一生第八章 关子社会与人际关系的心理学人与集体的关系生活中的实用心理学(1)第一印象生活中的实用心理学(2)如何说服对方生活中的实用心理学(3)识破谎言人与工作(1)为什么要工作人与工作(2)如何当好领导，群体的心理(1)“ 凑热闹 ”的心理群体的心理(2)旁观者的心理第九章 关于孩子与家庭的心理学孩子与教育(1)孩子需要什么孩子与教育(2)如何表扬与批评孩子儿童与 ”欺负他人 ”现象孩子为什么逃学孩子与家庭孩子和父母(1)孩子需要什么样的父母孩子和父母(2)不正常的亲子关系青春期的叛逆行为第十章 认识内心深处的自我什么是深层心理弗洛伊德对深层心理的考察荣格对深层心理世界的思考从错误举动中看到人的内心……第十一章 心理疾病与心理学

章节摘录

第一章 心理学——从诞生到现在 “心”的科学 心理学是一门以系统的方法探索人的行为及内心活动的科学，人在相同的情况下，也会因为不同的心理状态产生不同的行为，心理学可以通过人的行为来考察这种复杂的心理状态。

简单地说，心理学是探索人的行为及内心活动的科学。

人的内心状态是不能直接用眼睛观察到的，因此，要对它进行研究，必须以人表现出来的“行为”作为线索，这些“行为”包括语言、表情、动作、态度等。

人的行为会随着每时每刻内心状态的变化而变化。

有了高兴的事情就笑逐颜开，如果感到悲伤就会哭泣流泪，如果感到愤怒就会气得浑身哆嗦。

另外，人在工作场所工作的时候，与在家里作为丈夫、妻子或者作为父亲、母亲的时候，行为举止都是不一样的。

可以说，人的行为因其自身所处状况的不同而不同，即使是在相同的状况下，也会因为内心状态的不同而有所差异。

我们所说的心理学，就是通过人的行为来考察这种复杂的内心状态的学问。

编辑推荐

日本销量最大、最受欢迎的心理学读物之一　　全面介绍心理学知识——展现心理学百年发展历史，囊括重要的心理学流派、经典的心理学实验，以及最有影响力的心理学家，浓缩心理学的重要知识，让你一册通晓心理学！

图文并茂、轻松阅读——以深入浅出的方式讲解心理学基础知识，用生动简洁的图解，将难懂的专业理论转化为清晰的图画和表格，让你一目了然、一看就懂！

指导工作、生活、学习——分析生活案例，解析人心规律，协调工作与人际交往，经营家庭与情感，指导子女教育与亲子关系，应对精神疾病等“心”课题！

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