

<<了解人在想什麼>>

图书基本信息

书名：<<了解人在想什麼>>

13位ISBN编号：9789861371191

10位ISBN编号：9861371192

出版时间：2009-12-30

出版公司：究竟出版社股份有限公司

作者：澀谷昌三,小野寺敦子

页数：320

译者：詹慕如

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>

<<了解人在想什麼>>

前言

「分析」人心，是怎麼一回事？

以科學的方法研究人心，就是「心理學」。簡單地說，心理學這門學問，就是以科學方法研究「眼睛可見的行動」，並且由此推論出「心的動向」。

比方說，覺得丟臉時會臉紅、覺得恐怖時身體會顫抖，心會化為行動顯露出來，所以我們才可以從眼睛可見的行動推論出心的動向。

為了讓心理學成為一門科學，研究結果必須能在一定的條件下重現，同時不管任何人來進行實驗，都必須能獲得相同的客觀結果才行。

因此，心理學才會將心理活動具體呈現的「行動」，作為研究對象。

只要有人存在的地方，就有心理學。心理學的目的，在於以科學方法研究「什麼是人」。

因此，跟人有關的各種領域，都會有心理學的研究，幾乎可說，只要有人存在的地方，就會有心理學。

足見心理學處理的領域極廣，並且有許多不同的主題。

現在的心理學可大致分為基礎心理學和應用心理學。

基礎心理學主要研究心理學中的一般法則，而應用心理學的目的，則在於將心理學所獲得的法則和知識，活用在實際問題中。

<<了解人在想什麼>>

內容概要

了解人在想什麼：一生受用的心理學入門 不了解人心，走到哪兒都碰壁！
這是你的基本功！

有人的地方，就有心理學，現代社會人人必修！

最長銷的心理學入門書、最受歡迎的心理學教授，50萬讀者齊心推薦！

絕佳圖文呈現，關鍵的知識，實用的技巧，只需這一本，你就輕鬆掌握心理學的重要觀念！

有人的地方，就有心理學。

生活中最常見的困擾，也往往跟人有關。

「為什麼人和人這麼不同？

」 「如何知道別人在想什麼？

」 「如何認識真正的自己？

」 人心並非深不可測，了解心理學，是人際溝通的第一步，讓你一生受用無窮。

第1部 「人的感覺」和心理學 記憶有哪些保存方法？

?人是如何記住他人的臉？

?如何發揮潛意識的功效，影響他人？

第2部 「人的成長」和心理學 親子之間的牽絆是從何時開始的？

?聰明就是智商高嗎？

?兒童是在模仿中成長 成長一定會有反抗期?成人期最充實、壓力也最大?如何才能愈老愈幸福？

第3部 「性格、感情」和心理學 人不停在替換著面具？

?佛洛伊德如何解析人的心理？

?試著分析自己的夢 如何認識真正的自己？

?欲望未得滿足，才會有更高的目標?忌妒和恐懼背後的心理情結 第4部 「社會、人際關係」和心理學 介於陌生人和熟人之間的「熟悉的陌生人」?群體愈大，愈不會幫助人！

?恐慌會傳染嗎？

社交恐懼是因為太在意別人如何看待自己?戀愛是生理興奮的結果？

?第一印象如何決定？

領導力是從環境中培養出來的?與其平等，人更要求公平?容易愛上與自己相似卻又不同的人

第5部 「心的疾病」和心理學 人為什麼會得心病？

?社會上特立獨行的人?強烈衝擊和壓力會造成心靈創傷 時代潮流下的流行症候群?自殺的深層心理是什麼？

?治療心病的諮商師在做些什麼？

看穿人心的小訣竅：從小動作識破謊言 想抑制手部動作 說謊的時候人經常會交握著雙手，或者把手插進口袋裡，企圖抑制手部動作。

這是因為擔心手部的動作會透露自己的本意。

用手觸碰臉部 說謊的時候用手觸摸鼻子、嘴巴等臉部器官的動作會增加。

這是一種企圖遮住嘴巴的偽裝。

敲下巴、翹唇、摩擦臉頰、抓眉毛、拉耳垂、摸頭髮等，都是說謊的徵兆。

頻繁變換姿勢 顯得焦躁不安地頻繁變換姿勢，也值得注意。

這種動作是在抑制說謊者想早點逃離現場的心情。

想結束話題 面臨不得不說謊的狀況，一個人就會想迅速說完，匆匆結束話題，所以回答短，話裡也缺少了柔軟性。

面無表情 表情僵硬，缺少笑容，經常只點頭而不回答。

凝視對方 對異性說謊時，人往往會凝視著對方。

當情人對你說「如果覺得我說謊，就看著我的眼睛」，其實這就是千真萬確的謊言。

<<了解人在想什麼>>

<<了解人在想什麼>>

作者簡介

澀谷昌三 1946年生於日本神奈川縣。
東京都立大學研究所博士課程修畢，專攻心理學，取得文學博士。
曾任山梨醫科大學教授，現任目白大學教授。
他開啟以非語言溝通為基礎的「空間行為學」，並且將研究成果運用在人際關係的心理分析，從商業活動到男女戀愛都有獨到的見解，是日本相當受歡迎的心理學家。
著作等身，以本書最膾炙人口，長銷不斷。

小野寺敦子 1954年生於東京都。
東京都立大學研究所博士課程修畢，專攻心理學，取得心理學博士。
現任目白大學教授。
主要研究領域為發展心理學、人格心理學。

詹慕如 台灣大學歷史系、東京設計師學院工業設計科畢業，目前專職日文口筆譯。
譯作有《將領之才，參謀之才》(究竟出版)等。

<<了解人在想什麼>>

書籍目錄

序：了解心理學，為生活中的煩惱和疑問找到解答前言：「心理學」是什麼？
心理學是什麼：「分析」人心是怎麼一回事？
各種心理學：心理學有哪些領域？
心理學的歷史1：心的研究，從亞里斯多德開始心理學的歷史2：現代心理學的基礎第1部「人的感覺」
和心理學腦和心：腦和心有什麼關係？
認知結構：人如何認識事物？
資訊處理：人如何處理各種資訊？
記憶1：記憶有哪些保存方法？
記憶2：明明記住了，為什麼想不起來？
記憶術：學會有效記憶的方法臉的記憶：人是如何記住他人的臉？
視覺：並非眼見為憑，而是按照原本的認知下判斷視覺暫留：如何發揮潛意識的功效，影響他人？
色彩心理學：顏色和心理有什麼關係？
音樂心理學：音樂可以促進心理健康第2部「人的成長」和心理學發展心理學：從出生到死亡的身心
變化發展的基礎：兒童發展的軌跡依附行為：親子之間的牽絆是從何時開始的？
嬰幼兒期：嬰兒具有無限的可能確立自我：兒童如何確立自我？
智力發展：從出生到開始發展智力聰明：聰明就是智商高嗎？
智力和創造力：智力愈高，創造力也愈高嗎？
幹勁和行動：幹勁是從哪裡來的？
教養：兒童是在模仿中成長同儕時期：兒童在遊戲中學會社會規範反抗期：成長一定會有反抗期發展的
挫折：輕度發展障礙需要適當的協助青年期：確立自我認同，蛻變成大人成人期：最充實、壓力也
最大的時期高齡期：如何才能愈老愈幸福？
第3部「性格、感情」和心理學何謂性格？
：人不停在替換著面具？
性格分類：性格的多種分類佛洛伊德：佛洛伊德如何解析人的心理？
容格：容格的分析心理學夢1：作夢是因為現實生活中未得滿足夢2：佛洛伊德和容格如何解夢？
夢3：試著分析自己的夢遺傳和個性：個性是遺傳和環境交互作用的結果兄弟和個性：哥哥為什麼會
像哥哥？
妹妹為什麼會像妹妹？
性格測驗：如何認識真正的自己？
男人味．女人味：男人要有男人味，女人要有女人味？
血型和個性：「A型人神經質」「B型人任性」是真的嗎？
謊言：人為什麼要說謊？
感情：最先有的情緒是「恐懼」憤怒：腎上腺素引起憤怒和焦躁欲求不滿：欲望未得滿足，才會有更
高的目標情結：忌妒和恐懼背後的心理情結第4部「社會、人際關係」和心理學資訊化社會：都市人
很冷淡，是為了在資訊洪流中保護自己他人：介於陌生人和熟人之間的「熟悉的陌生人」群體心理：
陷入群體迷思將看不清真相從眾性：不知不覺間配合群體的想法和行動救援行動：群體愈大，愈不會
幫助人！
恐慌：恐慌會傳染嗎？
團體的型態：團體都有各自的網路社交恐懼：太在意別人如何看待自己個人空間：人際關係的絕妙距
離對方的心情：如何發現對方真正的心意？
印象：第一印象是如何決定的？
說服：如何改變對方的意見和態度？
交易和談判：獲得最大利益的策略：賽局理論領導力：領導力是從環境中培養出來的掌握人心：與其
「平等」，人更要求「公平」會議：坐在哪個位子會影響會議的結果？
買賣心理學：如何掌握顧客的心理？

<<了解人在想什麼>>

廣告效果：為什麼同樣的廣告要重複播放？

霸凌：「霸凌」現象有複雜的背景
戀愛與性欲：戀愛是生理興奮的結果！
？

情侶：與自己相似卻又不同的人，最容易產生感情
第5部「心的疾病」和心理學壓力：身體和心理刺

激都會影響健康心靈和身體：個性和心理狀態可能會帶來疾病
精神疾病：人為什麼會得心病？

人格障礙：社會上特立獨行的人
成癮症：酒精、購物、人際關係.....對各種事物的依賴
心靈創傷：強烈衝擊和壓力會造成心靈創傷
流行症候群：時代潮流下的流行症候群
自殺：自殺的深層心理是什麼？

心理治療：讓心理恢復健康的各種治療方法
諮商師：治療心病的諮商師在做些什麼？

<<了解人在想什麼>>

章节摘录

「為什麼我總是那麼容易擔心呢？」

「要怎麼做才能那個人喜歡我呢？」

「為什麼他老是愛生氣？」

「要建立良好的 interpersonal 關係，該從什麼地方做起呢？」

「相信每個人都有過類似的煩惱或疑問吧。」

提不起精神的時候、不了解男 / 女朋友心情的時候、和上司處不好的時候、家人之間感情疏離的時候，或者沒來由地對人生感到焦躁不安時，我們總會檢討起自己和周圍的 interpersonal 關係，希望能找出解決方法。

但是，一個人獨自煩惱多半很難想出好答案，而且經常會因為過於主觀，反而看不清楚周圍的狀況。

心理學中藏有許多解決這類煩惱和疑問的提示。

了解心理學，不但可以看到自己從未發現的一面，就連周圍的人心中隱藏的心情，也可以清楚察覺。

所謂心理學，簡單地說就是「以科學方法分析人心的學問」，試圖解釋人在各種狀況中之所以會如此行動，及其背後神祕的心理。

心理學的目的，在於站在邏輯、客觀的角度，按部就班地理解自己和他人的想法。

因為朋友的一句無心之言而冒出一把無名火，或者因此而沮喪消沉，很可能是因為那句話勾起了你的自卑，說不定可以由此看清自己真正的問題。

早就忘記的老朋友突然出現在夢中，說不定是因為那個人正象徵你現在的心理狀態，重新檢視自己的內心，就有可能找到突破現狀的方法。

總是為了一點小事大動肝火的上司，可能是因為失去了心理平衡，也可能是他原本的個性就容易發怒，當我們了解「人為什麼會生氣」，或許就能找到與上司的相處之道。

本書利用可愛、易懂的插畫來解釋心理學的重要觀念，內容從日常生活中的話題，到心理學用語，希望讀者能愉快地學習心理學的基礎知識。

由衷期待本書能為各位的生活帶來幫助，滿足讀者求知的好奇心。

<<了解人在想什麼>>

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>