

<<一本书读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<一本书读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787302314028

10位ISBN编号：7302314020

出版时间：2013-3

出版时间：清华大学出版社

作者：张宪鹏

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>

## <<一本书读懂心理学>>

### 内容概要

《一本书读懂心理学:图解心理学宝典》精心选择了心理学各领域从古至今数十位世界级大师的经典学说,从学科历史出发,全方位地详述了认知感受、成长、人格、梦、感情、社会、交际、恋爱婚姻、疾病等一系列心理学精华内容。

不仅如此,《一本书读懂心理学:图解心理学宝典》还列举了海量的心理学实验和运用,在力争做到文字通俗又深刻、生动又严谨的同时,更辅以大量生动诙谐的插图,带给读者前所未有的阅读体验,在会心一笑中不知不觉地学会各种有用的心理学知识。

## 书籍目录

第1章 所谓心理学 第1节 心理学的概念 心理学,用行为捕捉人类内心 有人的地方就有心理学 第2节 各种各样的心理学 解救心理困境的临床心理学 解释犯罪和社会病理的犯罪心理学 伴随成长的发展心理学 感受和认识万物的认知心理学 区分人格属性的人格心理学 打开对方心扉的社交心理学 创造无限可能性的教育心理学 为运动员排忧解难的运动心理学 预防身体疾病的健康心理学 治愈灾难受损心灵的灾难心理学 第3节 心理学的历史 从亚里士多德的心理研究开始 自然科学和心理学携手而行 心理学之父冯特 行为主义心理学崛起 格式塔心理学抬头 精神分析学说登场 第2章 认知、感受与心理学 第1节 大脑和心理的关系 第2节 认知是信息处理过程 人对世界的认知 1000个人眼中有1000个哈姆雷特 第3节 记忆的奥秘 何谓记忆 马上忘掉的记忆与铭刻于心的记忆 提高记忆力的4个诀窍 专栏1人是怎样识别脸孔的 分辨不同的脸 幼儿和成人的识别机制是不同的 第4节 被误解的视觉 令人震惊的视觉实质 各种各样的错觉 专栏2色彩的心理世界 色彩对认知的奇妙影响 色彩与性格 专栏3残像与无意识效应 视觉的时间差 不知不觉操纵对方的无意识效应 第5节 聆听的心理学 声音的属性 声音的力量 音乐治愈术 第3章 成长与心理学 第1节 摇篮到坟墓的心理旅程 毕生发展观点的确立 发展心理学的著名理论 第2节 婴儿期 人类都是早产儿 婴儿的普遍发展进程 婴儿期隐藏着的无限可能性 自我的确立 依恋,亲子的纽带 专栏4 依恋的原动力——印刻 第3节 幼儿期 认知,从本能开始 2周岁前的急速情绪发展 想象力,在玩耍中成长 专栏5 商高 智商高等于脑子好吗 智商可以遗传吗 智商VS情商 专栏6 教育的本质 教育态度对幼儿的影响 最近的“老师”言教不如身教 第4节 儿童期 培养社会性的“小圈子” 道德观念的萌芽 远去的帮团活动 专栏7 动机与行动 干劲是从什么地方冒出来的 习得性无力感 期望效应的妙用 专栏8 发展的挫折 多动症 学习障碍 协调运动障碍 认知障碍 孤独障碍 第5节 青年期 自立,认同的确立 心理社会性延缓的“成年小孩” 专栏9 不可或缺的反搞期 第一次反抗期是正常发育的证明 第二次反抗期将获得成人的“资格证” 第6节 成人期 人生正午的发展课题 全面来袭的中年危机 压力的正确对策 中途凋零的幸福——中年离婚 专栏10 永远的婆媳战争 母子一体化 婆媳问题圆满解决之道 第7节 老年期 老年期的发展特点 老年期的4把幸福钥匙 第4章 人格与心理学 第1节 人格,演绎人的面具 气质与性格 所谓个性 第2节 人格的分类 类型论与特质论 内向型和外向型 专栏11 体型能表现人格吗 第3节 人格和遗传 人格是天生的吗 不可思议的双胞胎 专栏12 兄弟姐妹的性格 父母的对待方式会造就性格 家庭角色会形成相应的性格 兄弟姐妹的倾斜关系 第4节 性别与人格 男子气与女人味 性别人格的成因 测试你的性别人格 男子气与女人味同样重要 第5节 乔哈里之窗 第6节 血型决定人格吗 美丽的谎言 血型人格说深受欢迎的缘由 专栏13 人格测试 问卷法 投射法 第5章 梦、感情与心理学 第1节 弗洛伊德 气质与性格 意识的3个层次 自我防御的功过 性欲是一种能量吗 无意识与梦 第2节 荣格 人格结构论 无意识的四大原型 第3节 窥视心灵的梦 REM睡眠和NREM睡眠 梦想型的梦与思考型的梦 睡眠的守护者 第4节 梦的解析 弗洛伊德的梦解析 荣格的梦解析 专栏14 一起来解梦吧 第5节 欲求不满 人为什么要向上看 发现人生的意义 第6节 情结 嫉妒和恐惧的背后 过剩的情结 常见的情结 第7节 感情 恐惧,保护生命的感情活动 感情是后天习得的吗 肾上腺素引发的感情 第6章 社会、集团与心理学 第1节 信息 城里人为什么冷漠 规避信息的表现 第2节 他人 熟悉的陌生人 从熟悉的陌生人到熟人 专栏15 匿名性催生的网络社会 随时代而来的社交方式 匿名性是一剂壮胆药 第3节 集团意识 集团的幻想 “法不责众”的误区 专栏16 少数派的力量 多数赞成不一定正确 少数人也能改变集团判断 专栏17 旁观者与援助行为 丧失的责任感 逃避不了的责任感 第4节 会传染的恐慌 火星人入侵事件 暗示/模仿与传染 第5节 群体性事件 点火引爆的煽动者 克制暴动的台作精神 第6节 集团结构 社会测量法 集团形成的条件 专栏18 最佳工作集团的结构 第7节 领导 从环境中产生的领导者 PM理论 专栏19 人力管理 X、Y、Z理论 林格尔曼效应 公平分配与平均分配 行动力的激素——宣言 第7章 交际与心理学 第1节 个人领域 每个人都有“地盘”意识 不可不知的人际距离 个人领域与生理压力 巧用握手战术 专栏20 语言的距离 弄错语言距离感的后果 常见的口头表达形式 第2节 无声的“语言” 非语言交流 感情与表情 表情的假象 打开心门的密码 专栏21 心要会着眼 瞳孔中映现的真实 视线与人格 眨眼的玄机 第3节 印象 首因效应 被左右的印象 专栏22 怎样才能给人好印象 印象管理 中心语 近因效应 第4节 竞争与合作 博弈论的发展 剪刀石头布的结局 囚徒困境 非零和博弈的现实应用 第5节 说服 说服性交际 飞去来器效应 专栏23 说服的秘诀 信息顺序的魔法 心理脱敏剂——登门槛效应 单面论证VS双面论证 预防针战术 以情动人攻势 第6节 销售 饥渴心理 不买吃亏心理 对比效应 价格高 品质好

<<一本书读懂心理学>>

附加心理价值 专栏24广告 购买的5个阶段 认知强化 第7节会议 “方圆”有别 参会三法则 专栏25会议中的小技巧 花车与从众心理 美味的润滑剂 第8节欺负 校园暴力的复杂背景 欺人者和被欺者是同类人吗 第9节谎言 谁都会说谎 酸葡萄与甜柠檬 说谎是自立的第一步 一分钟识破谎言的测谎术 第10节恋爱 喜欢和爱的区别 点燃爱火的吊桥 日久生情的背后 罗密欧与朱丽叶效应 一见钟情也有高发期 第11节伴侣 匹配理论 互补理论 爱恨一线相隔 从恋爱到婚姻 专栏26婚后3年女性就没有幸福感了吗 ..... 第8章 心理疾病与治疗

章节摘录

版权页：插图：美国总统林肯曾经说过这样一句名言：“生活从40岁开始。

”但遗憾的是，本来意味着新起点的中年期自始至终都处于压力的阴影之下。

准确地说，压力不是一种幻想出来的疾病，而是对想象中的、有潜在威胁性的某些事情做出的反应。它一般有3个方面的具体表现：生理方面：易疲倦，消化不良，免疫力降低，脱发等；心理方面：精神涣散，认知力下降，焦虑不安或容易动怒；行为方面：头疼失眠，食欲衰退，嗜烟嗜酒等。经研究证明，大约有2/3的中年人都深受压力困扰。

要摆脱压力，中年人必须建立起“中年期是人生转折点”的认识，了解压力产生的根源，降低对人生的期望，并学会合适的情绪宣泄方式。

找家人和朋友交谈就是一个最好的办法，要知道，中年人需要的与其说是理解和宽容，还不如说成情绪的宣泄口更加合适。

如果找不到倾诉对象的话，偶尔独自一人肆意发泄一番也不错。

除此之外，多多参加娱乐活动，发展自己的爱好，也能在转移注意力、放松心情的同时，使精力重新得到活化。

顺便说一句，对于减压，健康的生活方式同样必不可少，长期加班、饮食不规律都可能导致本已是“多事之秋”的中年人雪上加霜。

中途凋零的幸福——中年离婚 从离婚的各年龄段人群来看，中年离婚向来都是离婚大军中的绝对主力，作为中年危机的一个代表性产物，在近年来大有愈演愈烈之势。

厮守了半辈子，却落得个一拍两散的结局，着实是非常遗憾的事。

在我国，中年离婚有一个明显的特征，近7成是由女方提出，这个比例目前仍在提高。

虽然这颠覆了传统女性逆来顺受的固有印象，但也从侧面说明中年离婚的主导权很大程度上掌握在女性手中。

究其根源，夫妻双方对于婚姻的不同期望和性格差别是导致这一现象的深刻原因。

<<一本书读懂心理学>>

编辑推荐

《一本书读懂心理学:图解心理学宝典》精心选择了心理学各领域从古至今数十位世界级大师的经典学说，是能够一次读完的心理学全集！

<<一本书读懂心理学>>

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>