

<<一辈子受用的心理学>>

图书基本信息

书名：<<一辈子受用的心理学>>

13位ISBN编号：9787544249669

10位ISBN编号：7544249662

出版时间：2012-4

出版时间：南海出版社

作者：[日] 涩谷昌三，小野寺敦子 著

页数：270

译者：龙利方

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>

<<一辈子受用的心理学>>

前言

前言 “为什么我总是闷闷不乐？

” “怎样才能让那个人喜欢上我？

” “怎样才能搞好人际关系？

”或许每个人都有过这样的烦恼。

当我们无精打采时，猜不透恋人的心思时，和上司无法沟通时，感觉家人不理解自己时，往往会审视自己或周围的人际关系，寻求解决途径。

但无论自己如何烦恼，还是找不到解决的方法，进而陷入迷惑不解的状态中，这样就更加无法看透周围的状况了。

心理学会对问题的解决提供一些参考。

了解心理学，可以看到自己一直以来都不知道的另一面，也可以感受被自己忽视的对方的心情。

所谓心理学，用一句话概括就是“科学地分析内心世界的学科”。

心理学可以解释人在各种不同环境下的行为，阐释不可思议的内心活动，让我们有逻辑地、客观地了解对方的意图。

朋友一句无心的话可能会让你认真起来或是一蹶不振，因为那句话刺到了你的痛处。

正因为如此，你才能看到自身存在的问题。

一个早已遗忘的旧友突然出现在你的梦里，那个人或许暗示了你现在的心理状态。

重新审视自己，也许就能找到改变现状的方法。

如果上司因为一点小事就大发雷霆，或许是因为他的内心平衡遭到了破坏，也或许是因为他本人就是易怒的性格。

了解上司发脾气的原因，就能找到与他和平相处之道。

本书介绍了心理学的精华，并配有可爱的插图，用一目了然的图解加以解释说明，让你把身边的小事和心理学联系起来，轻松了解心理学的基本知识。

希望本书可以给大家的生活提供一些有价值的参考，帮助大家更好地生活。

涩谷昌三

<<一辈子受用的心理学>>

内容概要

我们的生活处处涉及心理学。
不懂心理学，你就无法准确把握自己的性格，无法激发自己无限的潜能，无法更好地与人交往，无法在激烈的职场竞争中赢得头筹。
在“厚黑”当道的现代社会，心理学是你的必修课。
了解心理学，是人际沟通的第一步！

这是一本让你一生受用的心理学入门书。
本书用简明的语言、权威的理论、可爱的插图、有趣的案例、实用的测试，全面介绍了心理学知识，让你拿来就能用，在短时间内从心理学的“菜鸟”变身为“达人”！

<<一辈子受用的心理学>>

作者简介

涩谷昌三，1946年生于日本神奈川县。

日本目白大学人类社会学院教授，主要研究非语言交流和“人类空间行为学”，并将研究成果运用于人际关系的心理分析，从商业活动到男女恋爱等方面都有独到的见解，对心理学的研究独特、深入，是日本很受欢迎的心理学家。

他著书等身，主要有《看穿人心术，拿来就用》《心理测试日记》《一眼看出他的心》《图解杂学与深层心理学》等。

小野寺敦子，1954年生于东京。

1984年获东京都立大学心理学博士学位。

现为日本目白大学教授。

主要研究方向为发展心理学、人格心理学等。

<<一辈子受用的心理学>>

书籍目录

前言

序章 什么是心理学

什么是心理学

各种各样的心理学

心理学的历史（一）

心理学历史（二）

第一章 人的感觉与心理学

大脑和内心

认识的构成

信息的处理

记忆（一）

记忆（二）

记忆方法

面部记忆

视觉

残像

色彩

音乐

第二章 人的成长与心理学

发展心理学

发育

亲子的依恋

婴儿期

确立自我意识

思维的发展

智力

智商和创造力

干劲和行动

幼儿教育

帮团时期

反抗期

发展障碍

青年期

成年期

老年期

第三章 性格、感情与心理学

个性是什么

人格分类

弗洛伊德

荣格

梦（一）

梦（二）

梦（三）

遗传与性格

兄弟姐妹与性格

<<一辈子受用的心理学>>

性格测试

男人味、女人味

血型和性格

说谎

情感

愤怒

生存的意义

自卑感

第四章 社会、人际关系与心理学

信息化社会

陌生人

从众心理

从众效应

援助行动

恐慌

群体类型

社交恐惧症

个人空间

对方的心理

印象

心理疏导

谈判?交涉

领导力

读心术

会议心理

销售心理

广告宣传

校园欺凌

恋爱与性欲

伴侣

第五章 心理疾病与心理学

应激反应

心灵与身体

精神疾病

人格障碍

依赖症

心理创伤

流行综合征

自杀

心理疗法

心理咨询师

<<一辈子受用的心理学>>

章节摘录

个性是什么人在不同面具下演绎人生personality和charactercharacter 源于希腊语，有雕刻而成之意，倾向于表示先天具备的特质，通常被译为“性格”。

personality一词通常被译为“人格”。

心理学上，人格一词并不包含“道德”或“人权”之意。

这个词源于拉丁语中的personal，原指希腊戏剧中使用的面具，也表示人具备的某种特征。

可以理解为人在采取不同的适应当时情景的行为时，会佩戴不同的面具。

character 更重视人的本质，环境只是起工具的作用，而本质起决定作用。

与此相对，personality 更重视环境，“认为孩子只要经过训练就能实现目的”。

什么是“个性”表示个性的词有很多，例如易怒、乖僻、温柔、开朗等。

这些词都可以用来表示情感的不同侧面。

个性的定义 他人看到的或许并非事实 在人生中扮演的角色 形容符合某人的特征 对刺激的感受方式、反应的强弱、快慢以及根本特征等先天的个性在婴儿期已经形成。

此外，在评价某人“很有个性”时使用“individual”一词，表示此人具有能够与他人区分开来的整体特征。

个性有“不可分、不可置换的特质”的意思，除了性格特征外还可以用来形容能力和外貌。

个性可以表现在服饰和行动上。

总而言之，个性能在行动上体现出来。

人格分类人格分类法多种多样两种人格分类模式——类型论和特质论 关于人的性格的理论可分为类型论和特质论两大类。

类型论是指将性格分为几种类型，尽可能如实表现出人的性格特征。

此外，类型论认为，不同的分类标准会导致不同的性格认定方法。

特质论认为，人格是多种不同特性的集合。

例如，人具备主动性、社交性、依赖性和自卑等不同特性，这些特性造成了人与人之间的差别，其程度又区分了个体的人格差别。

类似“有点神经质，但很活跃”这样的描述，就是通过性格的强弱来鲜明地表示个体的人格。

荣格的人格分类——内向型和外向型荣格的人格理论是类型论的代表。

荣格通过临床经验总结，外向型的人总是对外部事物很关心、很有兴趣，心理活动倾向外部客体，而内向型的人更关注内心世界。

外向型的人喜欢与人交流，是典型的社交型人；而内向型的人多内省，不热衷于社交。

这并不是外向型的人就具备开朗活泼的性格，内向型的人就不擅长社交，但不能否认这些因素之间的关联，而且他人的印象会对人格的形成产生很大的影响。

外向型和内向型的特征 内向型的人*非社交型，通常躲避在自己的世界中*在人前工作能力低下*

不善言谈，难以与人沟通，忍耐性强*沉默寡言，思考深入*感受力强，表现力弱*善于控制感情*往往会迷失方向，实际行动能力欠缺*面对周围的变化不能随机应变外向型的人*社交能力强，交际范围广，乐于助人*在人前工作效率更高*在行动表现上忽冷忽热*自信*乐观，不自卑，有幽默感*感情表现丰富*果断，有领导能力*关心周围变化，善于协调从体型判断人格德国精神病学家克雷奇默（E.

Kretschmer）对众多精神病患者的调查发现，性格和体型有一定的联系。

他将人的体型分为“躁郁型气质”、“分裂型气质”和“黏着型气质”3种类型。

*躁郁型气质——矮胖型这类人擅长交际，热情，亲切。

容易与周围人或环境接近，幽默，乐观。

但情绪不稳定，刚才看起来还生机勃勃，转眼就陷入郁闷状态。

*分裂型气质——细长型较安静，能够控制自我。

往往生活在自己的世界里，对周围人和事意识淡薄。

神经质，过于认真。

毫不在意他人的情绪，反应迟钝。

<<一辈子受用的心理学>>

弗洛伊德如何捕捉人的内心
弗洛伊德确立心理学新理论
弗洛伊德是出生于捷克的犹太人，由于父亲事业失败，他4岁就移居维也纳。

就读于维也纳大学医学院期间，弗洛伊德确立了成为科学家的理想，但由于家业败落和婚姻问题，他被迫离开了研究所，开始在维也纳综合医院担任医生。

1886年，他返回维也纳开展事业，1939年受法西斯迫害逃亡伦敦，直至去世。

在此期间，弗洛伊德提了精神分析法、潜意识心理学、释梦、力比多理论、自我防御理论等理论，确立了心理学的新观点。

为了确立这些理论，弗洛伊德自身也饱受神经症的折磨。

弗洛伊德如何捕捉人的内心世界呢？

下面我们来看他的主要观点。

弗洛伊德将意识分为3个层次潜意识的发现被认为是弗洛伊德的最大贡献。

他认为被压抑在潜意识状态中的本能欲望才是使人产生行为反应的根本动力。

将潜意识的东西意识化的过程被称为“精神分析”，是将压抑在潜意识状态下的东西释放出来，从而消除个人的不安和焦虑。

弗洛伊德将人的意识分为意识、前意识和潜意识3个层次。

所谓意识就是根据自身认识进行思考并采取行动；前意识是指可以被召回的记忆，人们能够回忆起来的经验；而潜意识则表现为日常生活中通常是说错或听错的失败行为，或是梦里的行为，失败行为可以说理解为自我欲望和希望受到阻碍，被潜意识地压抑妥协形成的产物。

自我防御机制是保护自我内心的行为弗洛伊德提出了自我防御机制理论。

人如果长期处于挫折状态，身心就会失衡而患上身心疾病。

人在即将陷入这种状况时，愿望、冲动或与之相关的事物和记忆都会被迫进入潜意识领域，防止自我崩溃。

弗洛伊德将这个过程中发挥作用的心理行为称为防御机制。

防御机制可以在保护自我的同时衡量现实。

有合理化、反向形成、否认、补偿、退行、投射、置换及压抑等11种具体方式。

例如，有个学生学习成绩不好，非常自卑，于是在体育课上刻苦锻炼，获得了优异的成绩。

这就是利用长处弥补短处、克服自卑的表现，即所谓的“补偿”防御机制。

以上事例是防御机制产生的积极效果，然而，如果过度依赖防御机制，就会丧失自我主体性，导致行为异常等问题，患上神经方面的疾病。

什么是力比多
力比多一词来源于拉丁语，意为本能的欲望。

弗洛伊德将性本能的能量称为力比多，并将力比多的发展与身体某部分的发育联系起来，使用身体各个部位的名称来表示人的性发育阶段。

出生至18个月左右为口唇期，1~3岁为肛门期，3~6岁为生殖器期，6~12岁为潜伏期，青春期以后为生殖期。

3~6岁的孩子处于生殖器期，非常关注自己的性器官，经常观看、抚摸。

此外他们开始对异性父母产生性关注。

例如俄狄浦斯情结，即男孩想要独占母亲的爱，甚至希望父亲死去。

俄狄浦斯情结来源于希腊神话俄狄浦斯王，他杀死了父亲并娶其母为妻。

孩子产生这种情结时，会担心自己成为报复对象或被阉割。

这种情结一般会在男孩对父亲的力量产生认同感时消失。

通过梦了解内心活动
弗洛伊德认为，潜意识中的愿望会在梦中出现，这是因为睡梦中自我意识比较薄弱，被压抑的想法和愿望容易出现。

人们对弗洛伊德的认识大多来自他的《梦的解析》一书。

他强调，梦中情节来源于受意识压抑的另一个自己，尤其与幼儿时期的性经验（力比多）有密切关系。

。

<<一辈子受用的心理学>>

编辑推荐

《一辈子受用的心理学》编辑推荐：日本最畅销的心理学入门书！

漫画图解，让你轻松变身心理学“达人”！

日本最受欢迎的心理学家，教你一辈子受用的心理学：为什么话明明在嘴边，却怎么都想不起来？

潜意识真的会控制人的行为吗？

色彩为什么能影响情绪？

如何提升自己的幸福感？

根据血型判断性格到底有没有科学依据？

怎样措辞才能缩短人们的距离？

<<一辈子受用的心理学>>

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>