

<<其实，你不懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<其实，你不懂心理学>>

13位ISBN编号：9787508628257

10位ISBN编号：750862825X

出版时间：2011-8

出版时间：中信

作者：植木理惠

页数：244

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>

<<其实，你不懂心理学>>

内容概要

日本最受欢迎的临床心理医师，植木理惠的超级畅销心理学，日本亚马逊书店心理自助类销量总榜第1名。

《其实，你不懂心理学》是风靡日本的畅销心理学读物，内容丰富翔实，形式生动活泼，是介于严肃心理学和通俗心理学的桥梁书，兼具实用性和知识性的心理学进阶书。

书中从心理学的基础到应用均做了详细的解说，特别重视实验、观察和数据等科学的证据，大胆地把心理学学派、研究对象和时代“一锅端”，并按照全新的收纳整理方法把同类的东西整理到各章的“抽屉”里，为读者呈现出一幅全新的心理学全貌。

书中介绍各类方法和观点，皆能活学活用到我们日常的商务、人际关系和恋爱生活：职场中如何与压力共舞、管理团队怎样才能让人更有干劲、如何让自己的学习更有效率、什么时候才懂得真正的恋爱等。

通过阅读《其实,你不懂心理学》，读者不仅能获得心理学丰富的理论和实践知识，更能让自己的心理层次到达更新的智慧高度。

<<其实，你不懂心理学>>

作者简介

植木理惠，1975年出生。

日本著名心理学家、临床心理医师。

本科毕业于御茶水女子大学。

研究生毕业于东京大学教育心理学专业。

毕业后作为日本文部科学省的特别研究员从事心理学的实证研究。

植木理惠连续获得日本教育心理学会最高奖“城户奖励奖”和“优秀论文奖”，是该奖项在日本历史上最年轻的获得者。

植木理惠目前在东京都内综合病院心理治疗内科担任心理咨询师，同时也在庆应义塾大学工学部担任讲师。

<<其实，你不懂心理学>>

书籍目录

前言

第一章 什么是心理学？

01 眼睛看不见的，心里会“有”吗？

02 眼睛看不见的，心里“不会有”！

03 知识活用法：“今天就能用上”

04 正确理解心理学的整理法！

05 按照研究方法来学习心理学

小专栏 德国人和美国人，谁更残暴？

第二章 从“现象”看到的心理学

概要 从日常现象推测人的本质

现象01 怎样才能喜欢自己？

现象02 当集团变大时，人的行为会有哪些变化？

现象03 帅哥美女就是占便宜？

现象04 不让你看偏想看，这是为什么？

现象05 记忆时常撒谎，这是为什么？

现象06 怎样才能最大限度地挖掘人的潜力？

现象07 如何有效加深第一印象？

现象08 勿以恶小而为之，心灵会怎样改变？

现象09 “士为知己者死”，回报之心人皆有之

现象10 教师应该怎样面对涣散的班级？

小专栏 什么原因会改变上厕所时间的长短？

第三章 由“实验”测出的心理学

概要 从重视假说到验证“科学”

实验01 怎样才能让人更有干劲？

实验02 人怎样会被心理控制？

实验03 人失去干劲是一种什么状态？

实验04 什么是给点甜头，让人干劲十足的方法？

<<其实，你不懂心理学>>

实验05 记忆高手是怎么记住的？

实验06 虚假记忆是怎么来的？

实验07 谣言从哪儿来，又是怎么传播的？

实验08 坐在哪个位置容易让别人听你的？

小专栏 动机只有“外部—内部”两条轴吗？

第四章 由“观察”认清的心理学

概要 通过长期观察，认识人的言语行为的普遍规律

观察01 “灵光一闪”是怎么来的？

观察02 “我想起来了……”是如何凉过脑海的？

观察03 虚假记忆是什么时候产生的？

观察04 什么样的人容易被性骚扰？

观察05 学历高的人工作能力强还是不强？

观察06 什么是“闻一知十”的思考模式？

观察07 父母和子女如何产生亲情？

观察08 孩子的社交能力是如何形成的？

观察07 “友情”是如何产生的？

观察10 人什么时候开始懂得真正的恋爱？

小专栏 人如何了解自己？

第五章 整理“理论”的心理学

概要 分门别类，把现象模式化

理论01 多大的难易度才会让人有“想法”？

理论02 努力也不见成效，问题出在哪儿？

理论03 提升“热情”的两个公式是什么？

理论04 如何表现智力的高低

理论05 心理智力能够测定吗？

理论06 科学地分析“性格”可以弄清楚什么？

<<其实，你不懂心理学>>

理论07 如何“与压力共舞”？

理论08 信息是如何转化成记忆的？

理论09 高效记住信息需要下什么功夫？

理论10 转瞬即逝的记忆和永久留存的记忆区别在哪？

小专栏 什么是高效的学习方法？

第六章 提示“方法”的心理学

概要 运用理论，为临床效力

方法01 如何抑制“问题行为”

方法02 什么样的思维方式容易导致抑郁？

方法03 越在意越糟糕……如何跳出恶性循环？

方法04 如何摆脱以自我为中心的思维方式？

方法05 什么是审视内心的终极方法？

方法06 什么是保持心理健康的自我暗示？

方法07 心理咨询师和求助者保持什么样的关系？

方法08 平稳接近内心的方法是什么？

方法09 全家人都是心理咨询的对象吗？

小专栏 你能客观冷静地思考问题吗？

<<其实，你不懂心理学>>

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>