

<<简单的心理学>>

图书基本信息

书名：<<简单的心理学>>

13位ISBN编号：9787300145822

10位ISBN编号：7300145825

出版时间：2011-11

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[日]和田秀树

页数：194

译者：王华心

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>

## <<简单的心理学>>

### 前言

在完成本书之前，我一直在美国留学，学习精神分析。

在美国，心理学不仅涉及心理健康领域，而且已经扩展到了人际关系、经营管理等诸多方面。

回到日本后，我又有幸学习到了认知心理学，即研究脑这种“软件”的心理学，从而学习了使头脑更好用的心理学。

基于这样的背景，我希望能够写出涵盖人际关系、智力开发等诸多方面的，易懂、实用的高水平心理学书籍。

幸运的是，我写的书成为了日本畅销至今的书籍。

心理学并不是什么让人难以琢磨的东西。

写本书的初衷是想让大家觉得心理学其实很有趣，而且有实质性的作用。

如果大家通过读这本书，能够认识到心理学原来是非常人性化的，或者说当内心纠结的时候，愿意向心理医生敞开自己的心扉的话，那将是我的莫大荣幸。

当然，单纯靠这一本书就想网罗心理学的全部是不可能的。

如果包含的内容太多，反而会增加读者理解的困难。

基于上述考虑，本书有侧重地选取了一些实用的心理学内容。

本书着重选取了心理学中的临床心理学的部分，比如，患有心理疾病的患者是如何接受治疗的。

如今，说是心理疾病，但更多的被认为是大脑的疾病，因此主流的治疗方法就变成了使用药物。

但是，大脑疾病也好，药物治疗也好，仍然存在一些未能解决的心理疾病。

如果是大脑的思维等“软件”部分出现了问题的话，我们就需要对“软件”部分进行修补。

我们给大脑再多的药物，虽然能使它的“硬件”变好，但如果不去修补“软件”的话，人们的心病还是无法痊愈。

因此，我们不能只关注脑科学，而忽视了心理学。

这就需要兼容两者，探寻更好的治疗方法。

另外，心理学能够帮助我们更好地理解人际关系，如果只考虑大脑本身，那是无论如何也是无法获得好人际的。

因此，我写这本书不仅是为了让读者能保持健康的心理，也是为了让读者掌握更好地在社会上生活的方法。

我相信阅读完本书之后，你一定能从中有所收获。

当然，如果读者以本书为契机，进而对心理学产生了兴趣，想进一步去探索的话，那将更是对我的书的莫大肯定。

中国是人口众多、幅员辽阔的国家，这一点日本是无法相比的。

如果我的书在这样的国家也能够得以推广，身为作者的我将感到无上荣幸。

## <<简单的心理学>>

### 内容概要

读不懂弗洛伊德，读不懂荣格，没关系，这本通俗的小书让你轻松学会心理学。它涵盖人际关系、智力开发等诸多方面，非常易懂、实用。

在这里，有你最关心的心理学问题。

心理测验、解梦准确吗？

为什么不能小看口误和玩笑？

为什么婴儿有时乖得像天使，有时狂暴得像魔鬼？

每个人心里都潜藏着攻击性吗？

性交是为了满足性欲还是爱欲？

为什么受虐者会甘心成为待宰的羔羊？

## <<简单的心理学>>

### 作者简介

和田秀树

资深精神科医生，美国卡尔梅宁格精神医学校国际研究员。

设立了日本第一家将心理学运用在商业领域的“和田秀树协会”。

担任函授教育“绿铁考试指导研讨会”负责人，国际医疗福祉大学研究生院教授、川崎幸医院精神科顾问。

2005年获正论新风奖。

主要著作有《嫉妒学》《以貌取人》《40岁之后要学习什么》等。

## <<简单的心理学>>

### 书籍目录

#### 第1章 心理学本来就应该简单

“心”到底是什么  
脑病和心病有什么区别  
心理学的书为什么如此晦涩  
存在万能的心理学吗

#### 第2章 从心理学鼻祖弗洛伊德说起

心理测试、解梦可信吗  
女性更容易得歇斯底里症吗  
为什么不能小看口误和玩笑  
心中的“野马”指的是什么  
为什么说“超我”是顽固的老爸

#### 第3章 从自我到人际的心理学

弗洛伊德和性解放有什么关系  
“超心理学”是骗人的吗  
自恋是不成熟的标志吗  
为什么母爱也不是无私的  
什么是边缘型人格障碍

#### 第4章 寻找真实自己的旅程

为什么婴儿有时乖得像天使，有时狂暴得像魔鬼  
不叛逆的少年长大后就没出息吗  
“多重人格”是怎样的疾病

和孩子一起洗澡的家长有人格障碍吗  
究竟是想和别人一样，还是不一样

#### 第5章 人是欲望的集合体

性交是为了满足性欲还是爱欲  
性是“目标”还是“手段”  
每个人都有实现自我的需求吗  
在你的内心里也存在攻击性吗  
为什么满足自恋的欲望很重要

#### 第6章 心灵的暗夜——创伤

为什么受虐者会甘心成为待宰的羔羊  
人心里有多少个“房间”  
为什么周围人对治疗心灵的创伤很重要  
直面创伤经历，能不能减轻受伤害者的痛苦

#### 第7章 知情合一，心理更健康

计划周密的杀人犯会有精神病吗  
精神分裂症是怎么回事  
有抑郁症的人最容易出现哪些妄想  
为什么给抑郁症病人打气加油只会让他们更抑郁  
成功的关键要素是情商吗

## &lt;&lt;简单的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

但是，我们又不能绝对地说“心等于脑”。

如果二者相同的话，心病和脑病也应该相同。

但事实绝非如此。

你知道歇斯底里这种疾病吗？

歇斯底里是“心”病，并不是“脑”病。

我们会经常听到公司的男同事抱怨说：“昨天晚上，我们家那位又歇斯底里了。”

这里的歇斯底里其实是指夫妻吵架吵到最后，妻子气不过，开始大喊大叫。

精神病学里的歇斯底里并不是这个意思。

虽然大脑没有任何异常，但却出现了类似大脑出现异常时的症状，这种疾病就叫做歇斯底里。

各位读者可能也知道，在患了脑中风或者脑肿瘤后，患者会出现手脚麻木的症状。

除此之外，大脑的部分组织受到损伤后，还可能出现视野缺失、丧失语言理解能力、失声等各种各样的症状。

脑病的特征是：患者出现的症状与其大脑受损的部位密切相关。

大脑特定部分受损会导致它所支配的相应身体机能出现异常。

然而歇斯底里的患者明明没有受到任何脑部损伤，却会出现诸如右手手腕丧失活动能力，或者突然失声这样的症状。

此外，刚才提到的大喊大叫如果伴随着事前事后的记忆丧失，那么也要划归到医学上的歇斯底里中去了。

总之，患上歇斯底里时，患者的大脑没有任何损伤，所以也无法通过手术治愈，而且再精密的脑部检查也发现不了病因。

然而，当我们到“心”里找的时候，就能够发现歇斯底里的原因。

详细的情况，我会在下一章中介绍。

简单地说，本人已经遗忘的痛苦记忆其实才是歇斯底里的产床。

在原已遗忘的记忆被唤起后就出现歇斯底里症状的病例不在少数。

也就是说，歇斯底里并不是“脑病”，而类似于“心病”。

通过分析歇斯底里这种疾病，我们能够理解脑并不等于心。

所以无论怎样对大脑进行解剖，怎样用CT扫描观察大脑，我们也无法掌握心的活动。

P3-5

## <<简单的心理学>>

### 编辑推荐

《简单的心理学：你的第一本精神分析书》编辑推荐：市面上的心理学书籍非常多，读者难免有些无所适从。

什么样的书适合零基础的读者呢？

好读是最基本的条件，其次是有用，最后就是系统性。

难得《简单的心理学：你的第一本精神分析书》包含所有上面提到的条件。

它用很浅显的方式将精神分析的理论完整地呈现给读者，而且涵盖了最新的认知科学的研究成果，最难得的是它与日常生活紧密结合，比如我们应不应有点自恋？

应该怎样关怀遭受心理创伤的人？

多重人格是怎么回事？

我们能不能相信心理测试或者解梦？

如果培养孩子的情商，等等。

一本小书，彻底认识你的精神世界，日本最受欢迎的自我心理保健书。

资深精神科医生、心理学教授全情奉献。

<<简单的心理学>>

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>