

# 半小时图话心理学



[半小时图话心理学 下载链接1](#)

著者:[日] 植木理惠

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787535797858

交涉技巧、人际关系、恋爱互动、自我启发……

就让心理学领你突破迷雾，找到行动方向。

化繁为简！一本搞定学派经典理论

从冯德、弗洛伊德、荣格到阿德勒

全面精解各家心理学派的内涵与异同

利用“吊桥心理”，告白成功率就增加38%

找到自己的“干劲开关”，减肥成功不是梦

掌握“两面手法”，下个月业绩第一就是你

111个将抽象概念视觉化的好懂心理学

从心理学的流派到各家心理学的关键概念，完整掌握

认识心理学，搞懂自己也搞懂他人，找到更好的人际关系与自我肯定

作者介绍:

植木理惠：任职于日本文部科学省特别研究员，为日本教育心理学会最难得奖的“城户奖励赏”“优校论文赏”之最年轻获奖人。现为庆应义塾大学理工学部讲师、东京都内总合病院心理谘商员。

林德龙：台中市人，1954年生，东吴日文系毕业。曾任《台北市西门町电影史》研究员。编著及发表有《解谜二二八》、《战后国府的社会控制》。2003年获行政院文建会台湾文学奖报导文学奖，2005年获二十八届时报文学奖报导文学奖。

目录: Part1 何谓心理学？其理论与历史

①何谓心理学？心之实证科学的诞生

②心理学的黎明 促使现代心理学诞生的诸科学

③心理物理学出现 心理学的前身是物理学？

④现代心理学的诞生 实证心理学始于冯德

⑤批判冯德的三大学派 精神分析学／完形心理学／功能心理学

⑥企图全盘掌握人类的心 完形心理学

⑦潜意识才重要 弗洛伊德的精神分析学

⑧与弗洛伊德的相遇和决裂 荣格的分析心理学

⑨弗洛伊德以后的深层心理学 批判或继承精神分析的各种学派

⑩心的功能比建构还要重要 詹姆斯的功能心理学

⑪行为才是对象 华生的行为主义心理学

⑫心理学的四大潮流 人本主义心理学・超个人心理学的出现

⑬重视自我实现 马斯洛的人本主义心理学

⑭以自我超越为目标 思考人类存在的超个人心理学

⑮专业分工的现代心理学 现代架构下的心理学领域

⑯与多元学问之间的合作 与各种学问连结且跨学科化的心理学

Column 1 综观心理学——跨越细分化的专业性

Part2 了解心的运作机制吧！知觉与认知心理学

①心理是一连串讯息处理的机制 认知心理学的出现

②感觉／知觉／认知 认知环境的机制

③视觉的作用 看的方式也会改变的视觉讯息处理

④各种错视 知觉的讯息处理与现实产生落差

⑤老是听到别人说自己坏话？听见别人议论自己的鸡尾酒会效应

⑥强烈的香水味让体臭消失了？感觉的遮蔽效应

⑦立刻反应在眉间的皱纹上 脸与表情认知的心理

⑧知觉的新见解 何谓 Affordance理论？

⑨记忆运作的不可思议 何谓双重记忆模型？

⑩所谓的神奇数字  $7 \pm 2$  是什么

⑪短期记忆的机制？被永续储存的记忆 长期记忆的种类与构造

- ⑫另一种记忆模型 记忆的处理层次模型
- ⑬为何忘了? 遗忘的机制
- ⑭记忆达人的记忆法各种记忆技巧
- ⑮情绪是怎么产生的? 关于情绪的两种古典理论
- ⑯告白要在吊桥上吊桥效应与情绪二因论

Column 2 记忆常常说谎

Part 3 加上动机, 让行为改变吧!

行为与学习心理学

- ①何谓学习? 为了适应环境, 行为一直在变动
- ②学习的基本原理1 古典制约与巴甫洛夫的制约反射
- ③学习的基本原理2 试行错误学习与操作制约
- ④学习的基本原理3 观察学习的效果
- ⑤干劲的开关在哪里? 3种动机
- ⑥干劲的公式? 期望价值理论
- ⑦即使考试考不好, 也别怀疑能力8个归因类型与干劲
- ⑧利诱也有行不通的时候造成反效果的报酬给予方式
- ⑨能够达成目标的订立法重要的是自我效能感
- ⑩一被禁止就变得想要做心理的抗拒
- ⑪让干劲消失的无助感穿梭箱的实验
- ⑫灵光一现的创造性思考 柯勒 (Wolfgang Kohler) 的实验与“啊哈”顿悟经验
- ⑬所谓“智力”是什么? 3种构造模型与IQ
- ⑭测定心的智力 情绪商数 EQ

Column 3 “给予报酬和忽视”的效果比“给予报酬和处罚”好

Part 4 人际关系真困难! 社会或集团心理学①从对人心理到社会现象

社会心理学的历史与对象 ②还是第一印象重要 根据特性或社会范畴的形象形成

③基于成见的模型化认知 否定的刻板印象生出偏见或差别 ④为了提高对人魅力

好感度增加的心理技巧 ⑤期望成真?

自我应验预言的皮格马利翁效应 ⑥如何消解不舒服的认知 费斯汀格 (Leon Festinger) “认知失调理论” ⑦人如何被说服?

说服机制的两个模型 ⑧说服的效果不如意 可靠性与心理抗拒 ⑨说服的技术 1

向推销员学说服术 ⑩说服的技术 2 潜伏在推销术中的心理学? 识时务者为俊杰的心理

迎合多数人的阿希从众实验? 团体决策中潜藏的陷阱

团体迷思与风险转移? 在集团中变得散漫的人们 社会性散漫与社会助长?

总会有人做吧? 被抑止的援助行为? 人因服从命令而变残酷 米尔格伦的艾希曼实验

? 依据职务而改变人格 津巴多的模拟监狱实验? 无凭无据的谣言心理学

奥尔波特的谣言公式? 产生流行的心理 求异与从众的需求 Column 4

俊男美女的好处与坏处

Part 5 思考心的成长! 成长与发展心理学①何谓心理的发展?

人的成长会持续到死亡? 8 ②胎儿也会有感觉

耳朵也听得见, 也知道羊水的味道 ③新生儿的能力

原始反射与可爱战略 ④婴幼儿与母亲之间必要的依附

在健全人格形成中不可欠缺的依附 ⑤从牙牙学语到日常会话 婴幼儿期语言的发展

⑥自我觉醒的第一反抗期 从自我认知到自我主张 ⑦从什么时候开始了解对方的心情?

情绪的发展与同理心 ⑧从游戏之中被创造出来的社会性 小孩的游戏与发展阶段

⑨因就读小学而改变的生活 学校生活的开始与小一问题 ⑩思考能力发展的儿童期

皮亚杰的认知发展阶段? 党群期的社会化历程 从小学三年级到中学入学之前的时期?

第二性征与自我探索 渡过统合危机? 长大成人之后的心理成长 成人期的发展任务?

职业选择与配偶选择 青春期延后的两项选择? 袭击中年的各种危机

发生于“人生正午”的危机? 为了使老年期过得丰富多彩 还有发展可能的老年期

? 人能够接受死亡吗? 享受死亡与临终照护 Column 5 霸凌者自己也会遭遇不幸

Part 6 所谓的性格是什么呢? 人格与性格的心理学①解读人格

研究性格的人格心理学 ②以性格分门别类的类型论 1

克雷奇默的体格与人格的三类型 ③以性格分门别类的类型论 2

荣格的内向型与外向型分类 ④以人格分门别类的类型论 3

施普朗格依据价值将人格分类⑤以人格构成要素看特质论 1 奥尔波特的特质论  
⑥以人格构成要素看特质论 2 艾森克的特质论与人格五大因素理论  
⑦人格是遗传还是环境造成？遗传与环境相互作用⑧人格会因状况而改变吗？  
“人与情境的争论”与两种人格变化 ⑨男性形象、女性形象是社会造成的  
关于社会性别的 4 个理论 ⑩各种人格测验 1 特质论为基础的“问卷法”？  
各种人格测验 2 以深层心理学为基础的“投射法”？各种人格测验 3  
受测者难以操纵结果的“作业检查法”？察觉自己所不知道的自我吧 映照出自我  
4 个样貌的“周哈里窗” Column 6 装模作样的人是双重人格？  
情境人格与多重人格的差异  
Part 7 没有无烦恼之人！心病与临床心理学①心理烦恼的处置  
“亲临病床”，救助病人的心理学②为何会感到压力？  
压力源与压力反应③精神官能症 认真的人更要注意 ④各种焦虑症 从恐慌症到 PTSD  
⑤身体症状及相关疾患 心理问题显现在身体上⑥解离症 不自知的“解离状态”  
⑦忧郁症与双极性障碍 “郁症”与“躁症”其实是全然不同的疾病⑧精神分裂症  
从精神的癌症到能够治疗的病⑨人格障碍  
容易与周围产生纠纷的人格偏差⑩虐待儿童双亲的病态所产生的悲剧  
?成瘾即使有自知也停不下来 ?精神分析式心理治疗从心理动力论的观点来察觉潜意识  
?行为疗法·认知行为疗法根据学习理论与认知的治疗法  
?当事人中心疗法根据人类信赖关系的治疗法  
?沟通分析（交流分析）从沟通看见心理构造  
?团体疗法人与人的相互作用帮助个人的成长与治疗  
?各种心理疗法从沙游疗法到内观疗法  
· · · · · (收起)

[半小时图话心理学\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

科幻小说

社交

我想读这本书

中国古代文学

诗词

中华文化

东野圭吾

## 评论

在书店看的书，心理学的最基本书籍

-----  
最难懂的就是人的心里，读懂心理学相当于成功了一半，你想要的这本书都会有，值得一看

-----  
入门读物，不过才知道 $IQ = \text{心理年龄} / \text{身体年龄} * 100\%$ ——以后谁再说自己心理年龄老就等于变相夸自己IQ高了

-----  
补标。2019年下旬读物。易翻速读，半漫画半文字概括心理学发展史。因为妈妈那时候想考心理咨询证，因而和妈妈一起去书店买的，后来发现证前两年取消了，微信上又有些忽悠我妈钱的，再之后这本书就放到我书房而不是我妈的书房了。

-----  
图文并茂

-----  
简单易懂的心理学，用图形象表示心理学复杂难懂，很棒的书。

-----  
这是一本有趣的心理学书，在娱乐中学会如何了解他人

-----  
古有云：知己知彼，心里学是比较深的学问，但是入门是人人皆可的，这本很适合大众阅读

广泛而全面地介绍了心理学的各个方面，既可作为入门读物，亦可用于梳理和复习。原名《视觉图解心理学》，中译本莫名其妙加上了“半小时”三字——半小时顶多看完一章。有一些小错误，但无大碍。另外评论区似乎水军不少

突破心理迷雾，这是一本非常好的心理书。

学过教育心理学，这个简直就是书本的精简版本，简单易懂。

可以自我启发，心理学领突破迷雾，找到行动方向现在的我特别需要。

抽象概念视觉化，适合心理学入门，简单易懂不枯燥。但是只建议对心理学感兴趣，当课外读物，内容并不全面严谨，可能也有翻译问题，适合入门者做整体了解。

心理学这种神学科真的可厉害了。我好崇拜

半小时系列里最好看的书。好看 可惜 我半个小时没有看完。

图文并茂的给读者呈现心理学的方方面面，半小时就可入门，有趣有知识

半小时学会中国话。挺厉害的。我就不会

对有些人，还是挺有帮助的，值得推荐。

就让心理学领你突破迷雾，找到行动方向。化繁为简，非常适合我！

半小时图画心理学。不错啊。还带图的。就喜欢有图的。

[半小时图话心理学\\_下载链接1](#)

## 书评

所谓心理学，简单的讲就是研究人的心理活动的一门学科。如此说来，心理学已然渗透到了生活的方方面面，不管是婚姻恋爱还是人际交往乃至学习工作、自我成长，想要研究这些事物的发生发展都离不开心理学。  
心理学是如此的重要，又是和生活如此的密不可分，按照常理推断，心理学的...

在这个时代，人人都喜欢说心理学，与此有关的小说、影视作品也很多。网络剧《心理罪》一方面展示了警察与罪犯之间斗智勇过程，另一方面也展示了犯罪心理学的巨大成果与能量。但人们真的知道什么是心理学吗？最熟悉的往往有可能就是最陌生的，这句话用在心理学上或许也是一样的...

在快餐文化流行的今天，我们太不愿意占用大量的时间去读原著，长见识了，于是一类类戏说，简述、汇编的书籍就铺天盖地出现在书店、图书馆，可是并不是每本简缩版都能物超所值，可以说百分之八十以上都是粗制滥造，制作成本几近于零，剪刀加浆糊让我们成为了太二和尚摸不着脑袋...

-----  
每个人都有每个人的想法，然而每个人都是不一样的烟火。  
其实我个人特别喜欢心理学。我之前也会看一些心理学的书，我感觉特别神奇。有时候真的在赞叹“哇，厉害了。”  
其实主要是我觉得看心理学这方面的书可以……我就是想看透别人吧，也不是看透咯就是可以知道一些别人想的， ...

-----  
[半小时图话心理学\\_下载链接1](#)