

《图解每天读点心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511365668

内容简介

连山编*的《图解每天读点心理学（全彩图解典藏版）》分为上、中、下三篇，上篇全面介绍了心理学的历史，心理学的主要流派、代表人物及其重要理论和思想观点；中篇着眼于生活中的心理学，介绍了心理学在生活中方方面面的实际应用技巧，涉及教育心理学、学习心理学、人际关系心理学、职场心理学、谈判心理学、管理心理学、消费心理学、投资心理学、婚姻心理学等方面；下篇以心理健康为主，介绍了心理健康的基本知识，教你学会应对常见的嫉妒心理、猜疑心理、自闭心理等心理问题，了解常见的人格障碍和异常行为，及如何正确调适儿童期、青少年期、中年期和老年期所面对的各种心理问题。

阅读本书，你将可以轻松掌握心理学，系统而全面地了解和应用心理学知识及技巧，轻松解决生活中出现的各种问题，从而拥有健康的身体、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系、**的心态和幸福的生活，让你充满智慧，成就梦想，改变生活。

目录

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

在日常生活中，当提到心理学时，一般人总觉得有些神秘。所谓“画龙画虎难画骨，知人知面不知心”，而心理学却能把大家认为不可知的“心”都知道了，这其中一定有特殊的门道，有奥妙诀窍。有的人因此会认为心理学是一门了不起的“测心术”，更多的人则可能是半信半疑。

在日常生活中，人们对心理学还存在着这样或那样的误解。

误解1：心理学家知道我在想什么 现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它却常有很大的误解。“你是学心理学的，那你说说我现在在想什么？”当有人得知某人是心理学专业的时候，他们常常会好奇地提出这样的疑问。

其实心理活动并不仅仅是指人当下的所思所想，它包含更丰富的内容。而心理学家也无法一眼看穿你的内心。

大多数人都对心理学存有这样的误解，认为心理学家能够看透自己的心，知道自己的内心活动，认为“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

对心理学家的正确理解应该是：心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有

广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律，即它们如何产生、发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”——眼就能看穿你的内心。

误解2：心理学家会催眠 很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。提起催眠术，人们又往往想起心理学家。原因之一可能是对弗洛伊德的误解。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，这种误解可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如国内的电影《双雄》中的黎明，他能在不知不觉中将人催眠，并替他办事。因而人们就认为心理学家能催眠。其实，这些影片描述的和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹是艺术虚构或商业炒作。

对上述观点的正确理解是：催眠术只是心理治疗的一种方法。催眠术源自18世纪的麦斯麦术。19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了“催眠术”一词。但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。催眠术的方法多种多样，但最常用的方法是：要求人彻底放松，把注意力集中在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上，引导人们将注意力集中在想象中的星空等，然后诱发出昏睡状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)