

# 《心理学了没？》

## 图书基本信息

书名：《心理学了没？》

13位ISBN编号：9787508647084

出版时间：2014-11-1

作者：林肇贤

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理学了没？》

## 内容概要

有什么事情，比认识你自己更重要的？

完成内在成长，没有心理学怎么行？

读懂心理学，一周时间，刚刚好！

在这里，会晤荣格、埃里克森、马斯洛……等8位心理学大师及其关于人内心的精辟见解；

在这里，理解投射作用、防卫机制、重复曝光效应等众多关于心理现象的精确概念；

在这里，用心理学的知识和方法，学会沟通，习得自信，获得快乐！

有多少生活的烦恼，可以用心理学来解决？

有多少内心的纠结，可以用心理学来解开？

想学心理学，却没有方法，没有时间？

《心理学了没？》，一周时间，读懂心理学！

看了很多成功学，发现自己仍然原地踏步；读了很多心灵励志，回到生活发现自己仍然没变。原来，那些书讲了很多似是而非的道理，对于你认识自己，并没有真正的帮助。而认识自己，才是解决一切问题的开始。

世界上却存在的这样一个学科，能够帮助你认识自己。千百年来，这个学科里的许多智者贡献了大量知识、理念、方法和技巧，可以让我们用来认识自己，了解他人。没错，这个学科就是心理学。

一周时间，就足够了解心理学的全貌！《心理学了没？》将重要的心理学知识和方法，分门别类，融化到7天的学习时间里，让读者轻松读完心理学：

Day 1 心理学研究的7个面向

Day 2 心理学发展的3个阶段

Day 3 心理学8位代表人物与理论

Day 4 现代人最关切的3大心理学科分支

Day 5 用心理学解决生活中常见的6大问题

Day 6&7 心理学的内功心法和外功招式：科学精神和体用合一

## 作者简介

林肇贤  
国立政治大学心理所临床组硕士  
临床心理师高等考试及格  
台北马偕纪念医院精神科实习临床心理师  
台北马偕医院自杀防治中心个案管理师  
现任新竹马偕纪念医院身心内科临床心理师  
现任新竹市临床心理师公会理事  
现任大学兼任讲师

# 《心理学了没？》

## 书籍目录

# 《心理学了没？》

## 精彩短评

1、只能算是入门书吧

有点东拼西凑的感觉，很多时候读着读着都觉得作者自己的表述自相矛盾……

毕竟不是正儿八经的学术书，确实不够严谨

2、无聊到死！

3、跟着BetterMe阅读小组成员们一起完成了七天读完一本书+每天提交章节笔记感想的挑战-简单易读的心理学入门书，理清了这门学科的基本架构。最后一章推荐的书和电影值得扩展了解。原来电影《黑天鹅》是巨大心理压力引发的精神分裂症的啊。

4、不错的心理学普及读本

5、在去年中旬遇到管理上的问题后，对心理学产生了极大的兴趣，了解不同的人更是了解自己。在看的过程中，也发现了很多现实状况都可以跟理论结合上，颇为有趣。这书不像其它的那么晦涩，写的浅显易懂，是一本入门的好书，干货也极多，尤其是D5部分的人际关系技巧。我上心理学培训课的时候多少还是感觉自己有些基础了。

6、通俗易懂，只是有点虎头蛇尾。其中有些内容稍微有点不严谨。

7、确实是不错的心理学入门书籍，读了两遍把思路理清了，再做一下读书笔记效果应该会更好。

8、优点：结构清晰，内容简单明了，接地气，不高冷，优质入门书籍。

不足：介绍心理学家的部分，人物取舍不合理，荣格，阿德勒，斯金纳等人去哪儿了？介绍Elizabeth Loftus的部分写的有点诡异，和介绍其他人的体例不连贯。

9、前四天的内容不错。用几个小时时间做一下读书笔记效果比较好。

10、作为入门书，算比较好的了。

11、很好的心理学入门通俗读本。

12、很好的入门书，而且特别喜欢它的装订和版面

13、没有那么多教条，幽默风趣接地气，循序渐进，每页下面的大师名言很特别很棒~作为入门来说挺特别的

14、海大图书馆借的，20160125读完第一章，20160126读完。

15、心理学入门

16、思路很清晰，对于我们这种门外汉来说，确实是件入门的好书。

17、入门书

18、入门级，如果讲得更有趣点就好了。

1、一周的时间对一门学科进行全景式的扫描式的了解，并且要求条缕清晰，简洁生动，还要和你的生活发生紧密联系。试想能否做到？如果从教师备课的角度来讲，这就意味着你要把自己的学识倾囊而授，还不能让学生吃得噎着！这个难题，被林肇贤先生拿下了。《心理学了没》就是让你一周读懂心理学的一本书。读得明白，而且，不累。依我对心理学接触了不短时间的见识而言，这本书着实是下了功夫的。不过，想来也够难为林先生的。我们一起来看看它的目录——周一，心理学导论；周二，心理学的起源和脉络；周三，心理学的重要学者与理论；周四，心理学的学科分支；周五，从心理学看问题；周六和周日，放下书，实践心理学。在七天时间里，要纵横交错地把心理学翻捣个遍，关键是还要同时讲求“科学”与“趣味”二字，毕竟是大众读物，艰深的确不易。但是一味顾了好读，又难免落了下乘。这是这本书要解决的关键问题。于是，我尝试着摸索林先生是如何做到的。首先，他精选了案例。这种案例不但具有典型性，还具有与人们现实生活紧密联系的特质。在区分正规心理学与通俗心理学的问题上，他推出的是“皮纹测试”和“音乐促进儿童智力发育”的两个问题，从对他们的甄别中体现了正规心理学与通俗心理学二者的分野。在如何学习像心理学家一样思考的问题上，他选取的是喝咖啡的例子，非常生活化。书中很精彩的章节是“如何快速了解心理学，从七个面向开始”，每一个面向都以一个典型案例串起，不枝不蔓。记住这一个例子，也就记住了这一个流派。比如，男人女人在情绪上的不同是源于生理基础上的先天差异，你的视觉听觉嗅觉味觉等等感官会与你的学习搅在一起是源于认知功能的原理。大家最爱的测试则出现在“人格分类”这一板块。其次，他讲求了细节。在串联心理学发展的历史和代表人物时，苏格拉底的外貌——穿着破旧长袍，其貌不扬，身无长物。柏拉图则俊美非凡，无论男女都为之倾心。笛卡尔的“我思故我在”、华生的“给我一打健康的婴儿”都以标志性的语言被人们熟知。荣格与弗洛伊德首次见面30个小时讨论的不眠不休最终却以分道扬镳收场。弗洛伊德固执父性权威，荣格一头扎进了直觉与灵性的女性领域。第三，他特别注重了与人们现实需求的对位。诸如IQ和EQ的衡量、人际沟通的法宝、人见人爱的秘诀、增强自信的办法以及幸福生活方程式等等，这只是其中的一个章节而已。正如前文所述，几乎所有的心理学概念，他选取的例子都与生活息息相关，使得全书阅读的过程如行云流水，吸引力始终不减。不得不承认，这是一本真正懂得心理学奥妙的人写出的书。不只是因为作者讲的是心理学，事实上，写这本书的他，也牢牢抓住了人们的心理。

2、和书本框架无关，只是看见里面的某几句话值得记录

# 《心理学了没？》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)