

完全图解心理疗法  
轻松好玩的心理学知识大集锦

每天懂一点

超值白金版  
29.80

# 心理学 大全集

霍欣彤 = 著

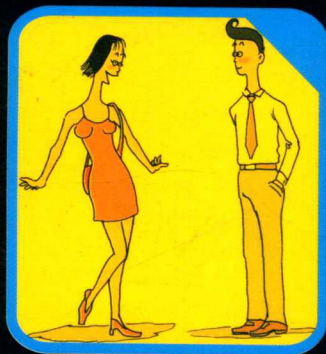


## 现代人最需要知道和幸福定律

★掌握驭人识人的谋略

★发掘自我潜在的能力

★化解人际交往的困扰



洞悉他人心理，避开人际交往陷阱，掌握社交博弈主动，斩获成功人生

1000余幅手绘图，全新而生动的图解表现形式，让您更轻松阅读

南海出版公司

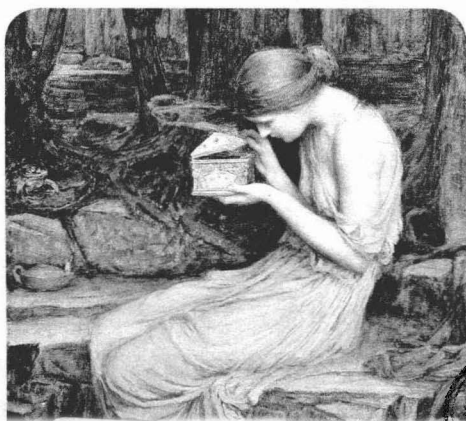
完全图解心理疗法

每天懂一点

# 心理学 大全集

现代人最需要知道和幸福定律

霍欣彤 = 著



南海出版公司

2011·海口

**图书在版编目 (CIP) 数据**

完全图解心理疗法 (每天懂一点 心理学大全集) / 霍欣彤著.

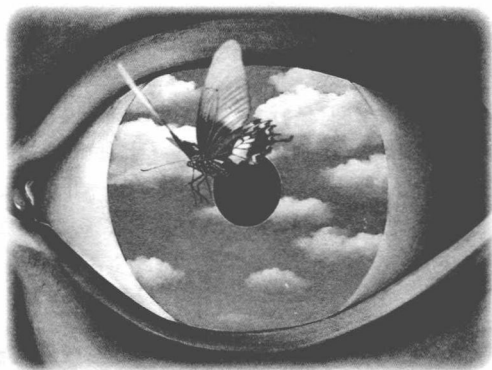
—海口: 南海出版公司, 2008.8

ISBN 978-7-5442-4209-7

I.完… II.霍… III.精神疗法—图解

IV.R749.055-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第124989号



meitiandongyidian xinlixuedaquanji

每天懂一点 心理学大全集 完全图解心理疗法

---

编 著 霍欣彤  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn  
经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司  
开 本 600毫米×1020毫米 1/10  
印 张 33  
字 数 200千  
版 次 2011年1月第2版 2011年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4209-7  
定 价 29.8元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 目 录

编者序 这年头，一定要懂点心理学 / 4

## 第一部 心理学入门——以最快的方式通晓心理学

### 第1章 心理学的起源与历史 / 14

1. 心理学的前身是“精神物理学” / 14
2. 心理学之父“冯特” / 16
3. 冯特学说遭遇了反驳 / 17
4. 弗洛伊德将无意识引入心理学 / 18
5. 詹姆士转变了美国心理学的方向 / 19
6. 行为主义心理学 / 20
7. 心理学的第三股势力 / 21
8. 受东方思想影响的超个人心理学 / 22
9. 实验心理学与临床心理学 / 23
10. 当代心理学的发展方向 / 24

### 第2章 “心理”是这样运作的 / 25

1. 人的心理活动和生理心理学 / 25
2. 神经系统是连系心理与生理的纽带 / 27
3. 大脑是心理活动的指挥官 / 28
4. 人类赖以生存的基础——感觉 / 29
5. 感觉现象中的适应 / 30
6. 感觉现象中的对比是什么 / 31
7. 感觉的遮盖现象 / 32
8. 知觉让感觉变得更有意义 / 33
9. 错觉 / 34
10. 从功能的角度看待事物 / 35
11. 了解托尔文的记忆模式 / 36
12. 海马是记忆的桥梁 / 37

13. 什么是感情 / 38
14. 人们为什么有各种情绪 / 39
15. 吊桥实验 / 40
16. 用联结理论解释学习的原理 / 41
17. 习得性无助感的形成 / 42
18. 智力 / 43
19. 吉尔福特的智力结构模型 / 44
20. 人脑与电脑 / 45

### 第3章 人的一生与心理学 / 46

1. 发展心理学及胎儿期的发展 / 46
2. 人类感觉机能的发展 / 48
3. 依恋关系：小婴儿的“一见钟情” / 49
4. 婴幼儿期的认知 / 50
5. 幼儿时期的游戏很重要 / 51
6. 儿童的反抗意识和思维能力 / 52
7. 人格形成的重要环节 / 53
8. 性别角色的确立 / 54
9. 从叛逆到成熟的转折 / 55
10. 心理上的彷徨时期 / 56
11. 同性和异性的关系变化 / 57
12. 左右人生的职业选择 / 58
13. 在社会中寻找自我同一性 / 59
14. 育儿能力与性别差异的关系 / 60
15. 如何应对中年期的压力 / 61
16. 活到老学到老 / 62



## 第二部 弗洛伊德与精神分析——开始你对自己的再认识

### 第1章 一门改变人类文明的神秘科学 /64

1. 精神分析的来龙去脉 /64
2. 人类的本能已经丧失了 /66
3. 人类与动物的本质区别 /67
4. 我们为什么丧失了本能 /68
5. 精神分析是怎么样的一门学科 /69
6. 精神分析的学习方法 /70
7. 弗洛伊德的生平 /71

### 第2章 对潜意识的阐释 /72

1. 弗洛伊德与“潜意识的发现” /72
2. 催眠的登场揭示了潜意识的存在 /74
3. 与意识、潜意识相关的思想史 /75
4. 潜意识的表现形式 /76

### 第3章 梦的解析 /77

1. 梦的特征 /77
2. 实际的梦和回想起来的梦不同 /79
3. 探索梦的意义 /80
4. 释梦的方法与过程 /81
5. 梦与愿望的满足 /82
6. 梦难以理解的原因 /83
7. 梦经过“检阅”后被伪装了 /84
8. 梦为了通过检阅所做的伪装 /85

9. 梦境的内容是多种思想的综合 /86
10. 解析梦境时需要关注的地方 /87
11. 梦境中事物的隐喻 /88
12. 梦与潜意识的关系 /89

### 第4章 人类的本能 /90

1. 弗洛伊德对性欲的分析 /90
2. 性欲的发展 /92
3. 人类的性欲 /93
4. 性欲的固着与退化 /94
5. 固着、退化与心理疾病的关系 /95
6. 最初的本能二元论 /96
7. 本能二元论的变迁 /97
8. 反复强迫 /98

### 第5章 自我、本我和超我 /99

1. 心的实质 /99
2. 何为超我 /101
3. 何为本我 /102
4. 自我正在控制着本我 /103
5. 自我与本我并不对立 /104
6. 为了守护自我的自我防御机制 /105
7. 压抑、否认和分离 /106
8. 反向形成、投射和等同一视 /107
9. 合理化与升华 /108

# 目 录

## 第三部 荣格心理学——正式你心灵的弱点

### 第1章 荣格的经历和生平 /110

1. 荣格的家族背景 /110
2. 荣格的幼年时期 /112
3. 双重人格对荣格的影响 /113
4. 荣格让两个自己合为一体 /114
5. 荣格对灵异现象的研究 /115
6. 对精神病的研究 /116
7. 荣格与埃玛的婚姻 /117
8. 荣格与弗洛伊德的初识 /118
9. 荣格与弗洛伊德的假性父子关系 /119
10. 旅行中的对话 /120
11. 荣格与弗洛伊德的诀别 /121
12. 荣格对自己进行分析 /122
13. 荣格将自己作为研究对象 /123
14. 荣格对自己的幻觉进行分析 /124
15. 荣格的治疗方法 /125
16. “原型”概念的确立 /126
17. 圆形画与自我治疗 /127
18. 与异域文化的对话 /128

19. 石塔里的生活 /129
20. 荣格孤独之苦的结束 /130

### 第2章 为了对话的荣格心理学 /131

1. 荣格关于对话的心理学 /131
2. “自卑感”理论 /133
3. 对父自卑感 /134
4. 对母自卑感 /135
5. 救世主式自卑感 /136
6. 该隐式自卑感 /137
7. 自卑感的应对 /138
8. 投射 /139
9. 人格面具 /140
10. 梦里的人格面具 /141
11. 内向和外向 /142
12. 心理的四大功能 /143
13. 自我实现 /144
14. 原型论 /145
15. 自性 /146

## 第四部 身边的心理学——改变人生的心理智慧

### 第1章 日常生活中的心理学 /148

1. 关于清醒的唤起状态和养成习惯的原因 /148
2. 印象管理 /150
3. 曝光效应 /151
4. 私人领域和个人空间 /152
5. 从PM理论说起 /153

6. 第一印象的形成 /154
7. 另一种性别特征论 /155
8. 职业之锚 /156
9. A型、B型和C型 /157
10. 购物的心理 /158
11. 饮酒的心理 /159
12. 亲和需求 /160

## 第2章 奇妙的感觉和知觉 /161

1. 通感和感觉阈限 /161
2. 感觉的适应 /163
3. 感觉的对比 /164
4. 鸡尾酒会效应 /165
5. 遮蔽 /166
6. 错觉 /167
7. 断视层运动 /168
8. 主观轮廓线 /169
9. 感知三维的要素 /170
10. 捕捉远近感 /171
11. 框架切割 /172
11. 恒常性 /173

2. 本德尔格式塔测验 /176
3. Y—G 性格测验 /177
4. CMI/178
5. 情绪安定度测试 /179
6. 投射测验 /180
7. 情境测验 /181
8. 绘画欲求检查 /182
9. 自由画法 /183
10. 鲍姆测验 /184
11. 动态家族画法 /185
12. HTP 隐性性格测试 /186
13. 风景构成法 /187
14. Squiggle 儿童心理测试游戏 /188
15. 自我衡量 /189
16. 心理测试的注意事项 /190

## 第3章 寻找自我的心理测试 /174

1. 智力测试和内田克雷普林检查 /174

# 第五部 恋爱心理学——提升恋爱运的必修课

## 第1章 恋爱心理 /192

1. 产生爱情的心理因素 /192
2. 好感的互惠性和反馈性 /194
3. 厌恶的报复性 /195
4. 相似性的因素 /196
5. 相似性和好感的关系 /197
6. 相似性和好感的平衡理论 /198
7. 印象控制 /199
8. 接触理论 /200
9. 空间距离与心理距离 /201

2. 恋爱中的 S·V·R 理论 /204
3. 爱情三角理论 /205
4. 交换性人际关系和共同性人际关系 /206
5. 3种依附行为 /207
6. 爱情标准 /208
7. 亲和欲望 /209
8. 观察黑屋中的行动 /210
9. 兴奋与爱慕 /211
10. 认知不和谐理论 /212
11. 帮助与好感 /213
12. 好感与赞赏的关系 /214

## 第2章 成就爱情 /202

1. 一见钟情的心理与幻想爱情 /202

## 第3章 爱情的进展 /215

1. 爱情对话 /215

# 目 录

2. 能产生爱情的自我展示 /217
3. 间接对话法 /218
4. 对话规则 /219
5. 眼神交流 /220
6. 瞳孔大小和美丽的关系 /221
7. 表情的效果 /222
8. 身体接触度 /223
9. 接触产生好感 /224
10. 非语言性交流 /225
11. 维持关系的秘诀 /226

## 第4章 外表魅力和恋爱心理 /227

1. 电脑约会试验和征婚广告 /227
2. 美丽与年轻的价值 /229
3. 美的普遍性 /230
4. 美女的魅力 /231
5. 更接近美女的脸 /232
6. 美丽的诱惑 /233
7. 荷尔蒙的诱惑 /234
8. 娃娃脸的好处 /235
9. 美丽的装束 /236

## 第六部 心理咨询——给自己的心灵疗伤

### 第1章 会改变你人生的心理咨询 /238

1. 心理咨询是什么 /238
2. 咨询师是心理学专家 /240
3. 心理咨询师的特质 /241
4. 咨询师的职业道德 /242
5. 心理咨询精神 /243
6. 与心理咨询相关的领域 /244

2. 神经官能症 /257
3. 社交恐惧症 /258
4. 歇斯底里症 /259
5. 不安 /260

### 第2章 生活中常见的心理机制 /245

1. 个性与自我 /245
2. 高原反应 /247
3. 早熟现象 /248
4. 光环效应 /249
5. 宣泄 /250
6. 矛盾 /251
7. 欲求不满 /252
8. 适应机制 /253
9. 退行 /254

### 第4章 心理咨询的基础知识 /261

1. 会心与自我表达 /261
2. 共情 /263
3. 肌肤接触 /264
4. 亲和感 /265
5. 心理评估 /266
6. 验证尺度 /267

### 第3章 常见的精神心理问题 /255

1. 精神外伤与摄食障碍 /255

### 第5章 掌握心理咨询方法 /268

1. 对话心理咨询与简略心理咨询 /268
2. 监督 /270
3. 案例讨论会 /271
4. 团体心理咨询 /272
5. 非组织性团体会心 /273
6. 组织性团体会心 /274
7. 交流分析法 /275



8. 时间限制心理疗法 /276

9. 同伴咨询师 /277

10. 电话心理咨询 /278

## 第七部 心理疗法——实用的心理治疗方案

### 第1章 精神分析学和艺术疗法 /280

1. 自由联想法和移情现象 /280
2. 怀着爱心积极地治疗 /282
3. 性心理的发展 /283
4. 通过沟通来促进个体的成长 /284
5. 荣格用 100 个词找出心结 /285
6. 沙盘可以呈现内心世界 /286
7. 身体症状也是有意义的 /287
8. 阿德勒派的理论 /288
9. 游戏疗法 /289
10. 艺术疗法 /290
11. 音乐疗法 /291
12. 心理剧 /292
13. 戏剧疗法 /293
14. 舞蹈疗法 /294
15. 表现疗法 /295

### 第2章 催眠疗法、幻想疗法与超个人心理学 /296

1. 催眠疗法与间接催眠 /296
2. 幻想疗法 /298
3. 罗斯曼派的幻想疗法 /299
4. 格洛布曼流的幻想疗法 /300
5. 觉醒梦疗法 /301
6. 直观印象疗法 /302
7. 超个人心理学 /303

8. 心理综合 /304

9. 全息呼吸法 /305

10. 中心疗法 /306

11. 坐禅 /307

12. 旋转舞蹈冥想法 /308

13. 色诺·梦想疗法 /309

14. 新萨满教 /310

### 第3章 放松疗法、自律性疗法和身体疗法 /311

1. 放松疗法和渐进性肌肉松弛法 /311
2. 自我催眠 /313
3. 自律训练法 /314
4. 幻想训练 /315
5. 自我管制法 /316
6. 感情监视法 /317
7. 自我控制法 /318
8. 生物回馈法 /319
9. 身体疗法 /320
10. 赖希身体疗法 /321
11. 生物能疗法 /322
12. 菲登奎斯疗法 /323
13. 亚历山大技术 /324
14. 感官的觉察 /325
15. 罗夫疗法 /326
16. 伊沙兰按摩 /327

完全图解心理疗法  
轻松好玩的心理学知识大集锦

每天懂一点

超值白金版  
29.80

# 心理学 大全集

霍欣彤 = 著



## 现代人最需要知道和幸福定律

★掌握驭人识人的谋略

★发掘自我潜在的能力

★化解人际交往的困扰



洞悉他人心理，避开人际交往陷阱，掌握社交博弈主动，斩获成功人生

1000余幅手绘图，全新而生动的图解表现形式，让您更轻松阅读

南海出版公司





## 一本通晓心理学智慧 轻松掌握人际交往中的制胜策略 做人更漂亮、做事更成功 幸福人生从了解心理学开始

这本《每天懂一点心理学大全集》并不是心理学的教科书，而是一本轻松、实用、趣味的心理学自助大全。读过本书你会了解最实用、最有趣的心理学基础知识，认识大名鼎鼎的弗洛伊德、荣格和他们疯狂独特的心理学理论，了解那些就发生在身边并令我们困惑的心理学现象，学会如何利用心理学知识解决生活中的各种心理困扰。为了方便读者阅读，我们在本书中特别加入了近300篇的图解、超过1000幅的手绘插图，将帮助你快速读懂这些简单但非常实用的心理学知识，让你迅速提高说话办事能力，掌控人际交往主动权，避免生活与工作上的挫折、损失，一步一步实现自己的人生计划，获得成功和幸福。

ISBN 978-7-5442-4209-7



9 787544 242097 >

定价：29.80元

建议上架类别：心理·社科

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

完全图解心理疗法

每天懂一点

# 心理学 大全集

现代人最需要知道和幸福定律

霍欣彤 = 著



南海出版公司

2011·海口



## 这年头，一定要懂点心理学

我们大多数人在求学的时候，都会学习语文、数学、英语、物理、化学等这些被称为基础学科的知识。等到我们进入社会、开始工作，这些学科也许会与我们的生活或工作再无关系。

然而，有一门学问不论你做哪行哪业都必须用到、但学校里却很少会教的，这就是心理学。

听到心理学，也许你第一反应会是这么一个画面：一间整齐的房间，深色的办公桌、书架，棕色的宽大沙发，暗红色的地毯，窗帘半开半拉，光线昏暗，一个患者坐在沙发上倾诉自己的痛苦回忆，一位衣着呆板的医生努力地在表现倾听。托电影的福，这便酿成大家关于心理学最深刻的误解。

真实的心理学没有那么“高不可攀”，心理学研究的是人一举一动背后的思维想法，我们每日的衣食住行中的所有行为都包含着心理因素，所以心理学其实研究的就是我们的衣食住行，是最贴近我们生活的一门学科。比如你和某人一见钟情了，为什么会单单对他或她一见钟情？比如我们每天都会听到的脑白金广告，总是那么一句让大家反感的话，为什么商家却要反反复复地播放不停？为什么麦当劳、肯德基餐厅的装修一定要以红色为主？

这些问题看似很小，却和我们日常的生活息息相关，因为在不知不觉中，心理学影响着你的行为，最终决定你人生的发展。中国有一句俗语：“有人的地方就有江湖。”是说凡是有人的地方就有人际关系的问题，试想我们做什么事情能离开人、做哪一行会离开人呢？心理学研究的就是人与人之间的的问题，研究的就是“江湖”，所以说不论我们做哪个行业，了解心理学都是必须的。

或许你还是怀疑心理学到底能够给自己带来哪些好处。再举一个例子：世界著名的成功学大师戴尔·卡耐基反复提及一个微小但很重要的成功经验，那就是开会一定要坐在前排。从心理学角度讲，每个人都有一个人因视觉和听觉影响产生

的感知空间，距离自己越近，感知越强烈；距离自己越远，感知越微弱。为什么要尽量坐前排？从听者的角度讲，坐得离发言人越近，越容易专注于发言的内容，提高接收信息的效率。更重要的是，发言者更容易注意到距离自己最近的人，如果发言的是学院的院长、单位的领导、公司的老板，你能让他们特别注意到你，才会得到更多的机会。我们常说“人情练达皆学问”，这个学问就是我们生存在社会上必须了解的心理学。

当然，心理学的作用不仅仅如此，除了能对我们个人的行为方式提出好的建议，还能够帮助我们改善人际关系，更好地与朋友、家人、同事、上司相处。人际关系可以通过心理学实践变得更好，好的人际关系也能让我们的生活更加放松、舒适。此外，我们在生活中总会遇到一些心理问题的困扰，比如孤独、焦虑、失落等，而心理学也有一些简单易行的方法来解决这些问题。

对于每个人来说都如此重要的一门知识，在学校里却很少能接触到。现在，通过阅读本书，我们可以补上这一课，还不算太晚。当然，我们不需要像心理学的专家教授那样去了解一大堆的名词和枯燥复杂的理论，我们只需要了解一些基本的心理学概念，更重要的是，要了解如何在生活中去运用这些心理学知识让我们更成功、更幸福。

为此我们特地编辑出版了这本《每天懂一点 心理学大全集》。这本书并不是心理学的教科书，而是一本轻松、实用趣味的心理学大全。读过本书你会了解到心理学的基础知识，认识大名鼎鼎的弗洛伊德、荣格和他们疯狂独特的心理学理论，了解那些就发生在我们身边的、并令我们困惑的心理学现象，以及解决心理困扰最有效的心理咨询和治疗方法。为了方便读者阅读，我们在本书中特别加入了近 300 幅图解、超过 1000 幅的手绘插图，这些都将帮助你快速读懂心理学。

希望这本轻松、有趣的心理学读本，能够让你认识到心理学的重要作用、学会利用心理学知识让生活更加顺利、成功。

编者谨识

2010 年 12 月

# 目 录

编者序 这年头，一定要懂点心理学 / 4

## 第一部 心理学入门——以最快的方式通晓心理学

### 第1章 心理学的起源与历史 / 14

1. 心理学的前身是“精神物理学” / 14
2. 心理学之父“冯特” / 16
3. 冯特学说遭遇了反驳 / 17
4. 弗洛伊德将无意识引入心理学 / 18
5. 詹姆士转变了美国心理学的方向 / 19
6. 行为主义心理学 / 20
7. 心理学的第三股势力 / 21
8. 受东方思想影响的超个人心理学 / 22
9. 实验心理学与临床心理学 / 23
10. 当代心理学的发展方向 / 24

### 第2章 “心理”是这样运作的 / 25

1. 人的心理活动和生理心理学 / 25
2. 神经系统是连系心理与生理的纽带 / 27
3. 大脑是心理活动的指挥官 / 28
4. 人类赖以生存的基础——感觉 / 29
5. 感觉现象中的适应 / 30
6. 感觉现象中的对比是什么 / 31
7. 感觉的遮盖现象 / 32
8. 知觉让感觉变得更有意义 / 33
9. 错觉 / 34
10. 从功能的角度看待事物 / 35
11. 了解托尔文的记忆模式 / 36
12. 海马是记忆的桥梁 / 37

13. 什么是感情 / 38
14. 人们为什么有各种情绪 / 39
15. 吊桥实验 / 40
16. 用联结理论解释学习的原理 / 41
17. 习得性无助感的形成 / 42
18. 智力 / 43
19. 吉尔福特的智力结构模型 / 44
20. 人脑与电脑 / 45

### 第3章 人的一生与心理学 / 46

1. 发展心理学及胎儿期的发展 / 46
2. 人类感觉机能的发展 / 48
3. 依恋关系：小婴儿的“一见钟情” / 49
4. 婴幼儿期的认知 / 50
5. 幼儿时期的游戏很重要 / 51
6. 儿童的反抗意识和思维能力 / 52
7. 人格形成的重要环节 / 53
8. 性别角色的确立 / 54
9. 从叛逆到成熟的转折 / 55
10. 心理上的彷徨时期 / 56
11. 同性和异性的关系变化 / 57
12. 左右人生的职业选择 / 58
13. 在社会中寻找自我同一性 / 59
14. 育儿能力与性别差异的关系 / 60
15. 如何应对中年期的压力 / 61
16. 活到老学到老 / 62

## 第二部 弗洛伊德与精神分析——开始你对自己的再认识

### 第1章 一门改变人类文明的神秘科学 /64

1. 精神分析的来龙去脉 /64
2. 人类的本能已经丧失了 /66
3. 人类与动物的本质区别 /67
4. 我们为什么丧失了本能 /68
5. 精神分析是怎么样的一门学科 /69
6. 精神分析的学习方法 /70
7. 弗洛伊德的生平 /71

### 第2章 对潜意识的阐释 /72

1. 弗洛伊德与“潜意识的发现” /72
2. 催眠的登场揭示了潜意识的存在 /74
3. 与意识、潜意识相关的思想史 /75
4. 潜意识的表现形式 /76

### 第3章 梦的解析 /77

1. 梦的特征 /77
2. 实际的梦和回想起来的梦不同 /79
3. 探索梦的意义 /80
4. 释梦的方法与过程 /81
5. 梦与愿望的满足 /82
6. 梦难以理解的原因 /83
7. 梦经过“检阅”后被伪装了 /84
8. 梦为了通过检阅所做的伪装 /85

9. 梦境的内容是多种思想的综合 /86
10. 解析梦境时需要关注的地方 /87
11. 梦境中事物的隐喻 /88
12. 梦与潜意识的关系 /89

### 第4章 人类的本能 /90

1. 弗洛伊德对性欲的分析 /90
2. 性欲的发展 /92
3. 人类的性欲 /93
4. 性欲的固着与退化 /94
5. 固着、退化与心理疾病的关系 /95
6. 最初的本能二元论 /96
7. 本能二元论的变迁 /97
8. 反复强迫 /98

### 第5章 自我、本我和超我 /99

1. 心的实质 /99
2. 何为超我 /101
3. 何为本我 /102
4. 自我正在控制着本我 /103
5. 自我与本我并不对立 /104
6. 为了守护自己的自我防御机制 /105
7. 压抑、否认和分离 /106
8. 反向形成、投射和等同一视 /107
9. 合理化与升华 /108



# 目 录

## 第三部 荣格心理学——正式你心灵的弱点

### 第1章 荣格的经历和生平 /110

1. 荣格的家族背景 /110
2. 荣格的幼年时期 /112
3. 双重人格对荣格的影响 /113
4. 荣格让两个自己合为一体 /114
5. 荣格对灵异现象的研究 /115
6. 对精神病的研究 /116
7. 荣格与埃玛的婚姻 /117
8. 荣格与弗洛伊德的初识 /118
9. 荣格与弗洛伊德的假性父子关系 /119
10. 旅行中的对话 /120
11. 荣格与弗洛伊德的诀别 /121
12. 荣格对自己进行分析 /122
13. 荣格将自己作为研究对象 /123
14. 荣格对自己的幻觉进行分析 /124
15. 荣格的治疗方法 /125
16. “原型”概念的确立 /126
17. 圆形画与自我治疗 /127
18. 与异域文化的对话 /128

19. 石塔里的生活 /129
20. 荣格孤独之苦的结束 /130

### 第2章 为了对话的荣格心理学 /131

1. 荣格关于对话的心理学 /131
2. “自卑感”理论 /133
3. 对父自卑感 /134
4. 对母自卑感 /135
5. 救世主式自卑感 /136
6. 该隐式自卑感 /137
7. 自卑感的应对 /138
8. 投射 /139
9. 人格面具 /140
10. 梦里的人格面具 /141
11. 内向和外向 /142
12. 心理的四大功能 /143
13. 自我实现 /144
14. 原型论 /145
15. 自性 /146

## 第四部 身边的心理学——改变人生的心理智慧

### 第1章 日常生活中的心理学 /148

1. 关于清醒的唤起状态和养成习惯的原因 /148
2. 印象管理 /150
3. 曝光效应 /151
4. 私人领域和个人空间 /152
5. 从PM理论说起 /153

6. 第一印象的形成 /154
7. 另一种性别特征论 /155
8. 职业之锚 /156
9. A型、B型和C型 /157
10. 购物的心理 /158
11. 饮酒的心理 /159
12. 亲和需求 /160