

心理学ブックガイド



心理学全般

立正大学の教員が選んだオススメの本です。
「心理学」全体への関心を深め、正しく理解するために最適です。



スタートアップ「心理学」

小川一美・斎藤和志・坂田陽子・吉崎一人（著） ナカニシヤ出版



ISBN 9784779507908
2014年

心理学は、読心術でも占い術でもないことはもちろんですが、心理的な病気の人へのカウンセリングの手法とみなすこともかなり誤っています。本書は大学で心理学を教えている教員が、こういう誤解を解きながら、大学で心理学を学ぶことに関心を抱いている人、またなんとなく心理学に興味を持っている人を対象に、心理学全般がどういう学問なのかについてやさしく書いています。本書は、高校生で教養的な意味で心理学を学びたいと思っている人、また心理学を専門的に学びたいと思っている人たちに向けて、私たち心理学の教員が、知ってほしいところである「実証科学としての心理学のイメージ」を持ってもらいたいという意図で書かれています。

この本の構成は、心理学全般の説明の後、知覚心理学、認知心理学、発達心理学、臨床心理学、社会心理学、教育心理学の6領域の解説になっています。つまり、全部を網羅しているわけではありませんし、いろいろな面白いトピックを集めたスタートアップのための心理学の書物は他に多々あります。しかし、この本を読んでもらうことで心理学のどんな分野に自分が興味をもっているのかが見えてくるのではないのでしょうか。

心理学とは何なのか：人間を理解するために

永田良昭（著） 中央公論新社



中公新書
2125

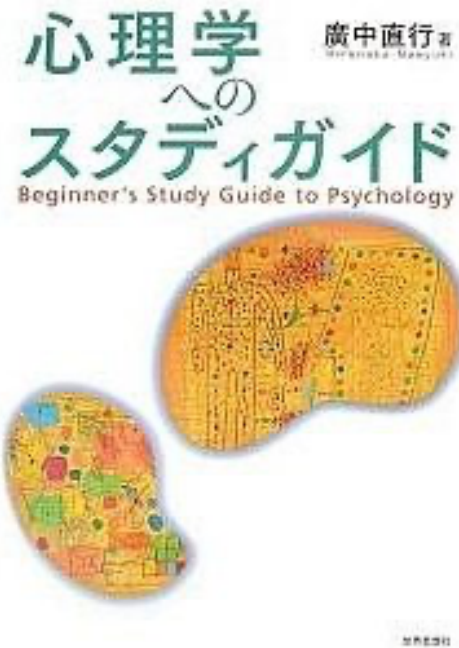
ISBN 9784121021250
2011年

この本は「予備知識を持たない読者に、心理学がつくりあげてきた人間像はどのようなものか、わかりやすく整理」した1冊です。一般の人は、心理学者と聞くと読心術とか占いじみた性格判断をする人をイメージするようです。もちろん、心理学者はひとの「こころ」を正しく理解しようと研究しています。ただ、それは世間一般が心理学に期待している何か、とは少し違っています。心理学の仕事は、心理学的事実に基づいて、その背後にある「こころ」の働きの仕組みを筋道だって理解することにあるからです。

この本では、まず「こころ」に関する事実はどのようにして得られるのか、どのような仮説を使って「こころ」を理解しようとするのか、心理学者の仕事の要点について心理学の代表的な研究を材料に説明されます。後半では、そのような心理学の研究によって解明された「こころ」の仕組みについて詳しく解説されています。取り上げられている研究は、ハーロウやケラーの動物実験、精神分析理論や認知的不協和理論、図と地の分化、エキスパートの認知などなど、大学の心理学の授業ではおなじみのテーマばかりです。手に取ってみれば、一足早くアカデミックな心理学の世界に触れることができるでしょう。

心理学へのスタディガイド

廣中直行（著） 世界思想社



本書は、心理学に興味を持ち、心理学とはどういう学問なのか知りたいと思っている高校生のために書かれた本です。

心理学というと、とても面白そうなものを感じる人も多いと思います。しかし、実は、心理学は大学入学後に学生から「思っていたのと違う」と言われることも多い学問です。理由は色々ありますが、一見してすぐには役立ちにくそうな、動物の話や脳の話、統計の話など、幅広い領域を学ぶことが大きな理由の一つだと思います。しかしながらやはり、心理学はとても大切な学問です。心理学を学ぶことで、生きていく上で重要な多くの知識・考え方を得られることは間違いありません。

本書では、心理学とは何か、なぜ心理学は一見関係なさそうな様々な事柄を学ぶのか、それが我々の人生にどのように役立っていくのかなどを、心理学の成り立ちを踏まえながら丁寧に説明されています、そして最後には、大学で専門的に心理学を学ぶためにはどのような準備が必要かなど、筆者自身が心理学を学んでいった高校-大学時代の経験をもとにしながら、わかりやすく解説されています。

ISBN 9784790712466
2007年

臨床心理学

立正大学の教員が選んだオススメの本です。
「臨床心理学」への関心を深めるために最適です。



自分のところからよむ臨床心理学入門

丹野義彦・坂本真士（著） 東京大学出版会



ISBN 978413012034
2001年

この本では、主に抑うつ、対人不安、妄想の3つをとりあげて解説しています。これらは、調べてみると多くの人を経験して悩んでいるものであると考えられています。この本は、こうした問題について、自分の心を通して理解することをめざしています。また、この本では、心の問題=不適応を正常と異常に分けて考えるのではなく、さかい目のない連続的なものとしてとらえています。一見すると異常のようにみえる問題も、その芽は、正常と思っている私たちの心のなかにあります。逆にいうと、わたしたち自身の心のなかを見つめることによって、こうした問題の芽が理解できるはずです。この本では、「自分のところからよむ」ためにいろいろな工夫がなされています。また、この本では、自分の抑うつや不安の程度がはかれるようになっています。心理テストというと、テレビや雑誌に出てくる心理ゲームや占いなどを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、これらと本書で紹介した質問紙は全く異なります。本書では、科学的裏付けに基づいた質問紙が使用されています。

本書は、心の不適応がどうして起こるのか、どのように予防したらよいのか、立ち直るためにはどうしたらよいのか、こうしたことについて、自分の心から理解できるように構成されています。

史上最強カラー図解 臨床心理学のすべてがわかる本

松原達哉（編著） ナツメ社



ISBN 9784816349829
2010年

この本では、臨床心理学の知識と技法から資格・活躍の場までイラストや写真を使いながら解説がなされています。まず、最初に臨床心理学の現場からという章では、いわゆる「心」の専門家たちがどのように実際に仕事をしているのかを知ることができます。心理臨床の現場には、教育、病院、福祉、産業などのいろいろな働く場所があり、どのような活動を行っているのかが理解できることでしょう。

次に「臨床心理学とは」と題して臨床心理学とは何かということ、臨床心理学の歴史等が説明されています。また、臨床心理学の基礎となる「心理学の基礎知識」も紹介されています。皆さんも聞いたことがあるフロイトやユングについての解説もなされています。その他、現在、心の悩みで困っている人も少なくない状況にありますが「心に表れるさまざまな症状」についての解説がなされています。

また、クライアントの情報をさまざまな角度から収集する「心理アセスメント」については、知能検査や性格検査等が紹介されています。「心理アセスメント」が終了したあと、どのような方法を用いてクライアントを援助していくか、「さまざまな心理療法とその技法」、「コミュニティ援助」について解説が加えられており、本書を読めば、臨床心理学の全体が分かるような構成になっています。

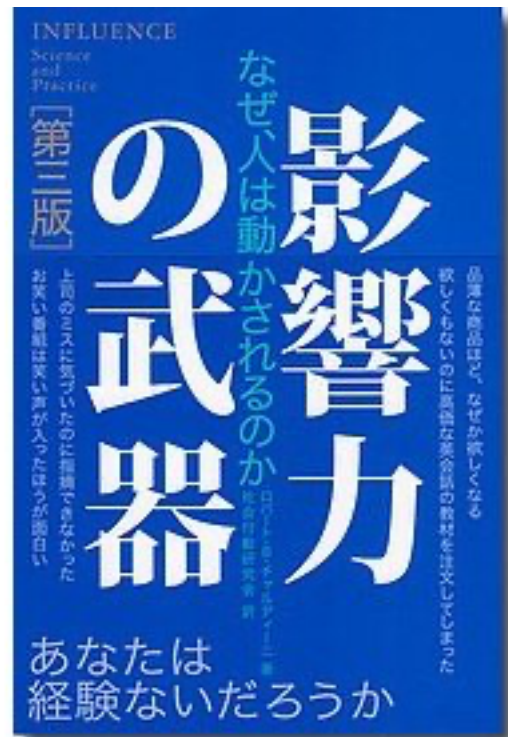
対人・社会心理学

立正大学の教員が選んだオススメの本です。
「対人・社会心理学」への関心を深めるために最適です。



影響力の武器（第三版）

ロバート・B・チャルディーニ（著） 社会行動研究会（訳） 誠信書房



ISBN 9784414304220
2014年

みなさんは、日々の生活の中で、特に買う必要がなかったものを、つい買ってしまったことはないでしょうか。本書は、販売や広告のプロが販売成績を上げるために用いている実際のテクニックを取り上げ、それらのテクニックが、「6つのところの原理（①返報性、②コミットメントと一貫性、③社会的証明、④好意、⑤権威、⑥希少性）」を土台にすることで効果を上げていることを示したものです。例えば、「最後の1点」などの宣伝文句を目にすると、その商品が無性に欲しくなることがありますが、これらの宣伝は、手に入れる機会が失われそうになると、その機会がより貴重なものに見えてくるという「⑥希少性」の原理をうまく利用していると言えます。

また本書は、「6つのところの原理」に対応する販売促進テクニックを、現場の実例に基づいて紹介すると共に、「なぜこれらの原理が使われると、欲しくなるのか」という背後にある心理的メカニズムについても、社会心理学の立場から詳しく解説しています。そのため、社会心理学の専門書としても、仕事に役立つビジネス書としても、共に高い評価を受けてベストセラーになっています。特に、「対人・社会心理学科での学びは、社会に出てからも役に立つのか」という点が気になる人は、手に取ってみてください。

対人関係を読み解く心理学—データ化が照らし出す社会現象—

松井豊（監修） 畑中美穂・宇井美代子・高橋尚也（編） サイエンス社



私的なことやささいなことと捉えられがちな現象や、あたりまえすぎて研究の価値が薄いと考えられがちな身近な対人関係について、どのように客体化して対人・社会心理学的に理解できるかを調査データや準実験的なデータを用いて概説している本です。具体的には、友人関係、対人スキル、会話の意味、恋愛、サークル集団など、8つのトピックと3つのコラムが取り上げられています。章ごとに完結するように構成されているので、目次を見て、興味をもった章から読み進めても理解できます。それぞれの章では、単に心理学理論を概説するのではなく、身近なテーマからどのような面白い研究に展開できるかを紹介しており、最終章には、心理学の研究手法についても概説されています。ぜひ、「こんなことも研究になるんだ」と、対人・社会心理学の醍醐味を感じてください。

もし、この本を読んで対人・社会心理学が面白いと感じた方は、類書「社会に切りこむ心理学（サイエンス社、2019年）」も読んでみてください。こちらでは社会問題にどのように心理学的に切りこむかが説明されています。

ISBN 978-4781914374
2019年