

心理学読書用図書（2015年4月改訂）

はおすすめ。 は広島キャンパス図書館になし（ は一部欠）

歴史

・思弁的心理学

1. テオプラストス 「人さまざま」 岩波文庫
古代ギリシャの人が書いた人物寸評。現代人にも十分あてはまる。
2. アウレーリウス 「自省録」 岩波文庫
ストア派哲学者が自らの心や行動を省みて、人間は心の持ちようが大切と考えた。

・心身二元論・構成主義・認知主義

3. 伊藤 「自己変革の心理学 - 論理療法入門」 講談社現代新書
「どうせ」、「すべき」というゆがんだ思考を変えることが自己変革につながる。
4. 大野 「はじめての認知療法」 講談社現代新書
認知（ものの受け取り方や考え方）を変えることでうつ病など精神疾患の治療へ。
5. 岡野 「いやな気分の整理学 - 論理療法のすすめ」 NHK出版
ゆがんだ思考を変えていやな気分を自分で整理する。論理療法の平易な入門書。
6. カールソン 「小さいことにくよくよするな！ - しょせん、すべては小さなこと」 サンマーク文庫
悩みの解決法。しょせん、ものは考えよう。心理学の認知療法の実践版。
7. 竹田 「マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック - 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける」 遠見書房
認知療法を自分でやってみるためのトレーニング・ブック。

・精神分析

8. 宮城 「精神分析入門」 岩波書店（新書）
精神分析学の入門書としてはわかりやすいし、広い領域を扱っている。
9. 宮城 「夢」 岩波書店（新書）
夢について、精神分析の考え方を中心に、わかりやすく、幅広く扱っている。
10. 河合 「コンプレックス」 岩波書店（新書）
日本でのユング派精神分析の第一人者が、無意識のコンプレックスの働きを述べる。
11. 河合 「無意識の構造」 中公新書
ユング派の精神分析の立場からの無意識についてのわかりやすい解説。

・行動主義

12. 杉山 「行動分析学入門 - ヒトの行動の思いがけない理由」 集英社（新書）
道具的条件づけに基づく、行動分析の理論と応用をわかりやすく紹介している。
13. 奥田 「メリットの法則 - 行動分析学・実践編」 集英社新書
道具的条件づけの応用の実践編。具体的な例が多く興味深い。

・さまざまな人間のとらえ方

14. 河合 「こころの処方箋」 新潮文庫
著名な精神分析学者が、悩みに対するアドバイスを、55章にわたり与えてくれる。
15. 下條 「サブリミナルマインド - 潜在的人間観のゆくえ」 中公新書
心理学から見た人間観。広汎な研究成果を駆使した、興味深い難解な本。
16. 下條 「<意識>とは何だろうか - 脳の来歴、知覚の錯誤」 講談社現代新書
意識のとらえ方に絞って、やはり広汎な研究成果を駆使した、興味深く難解な本。
17. 下條 「サブリミナル・インパクト - 情動と潜在認知の現代」 ちくま新書
無意識の潜在認知が人間にいかに関与しているか。上の2つの著書につながる本。
18. 池谷 「脳はなにかと語り訳する - 人は幸せになるようにできていた!？」 新潮文庫
気づきにくい脳の働き、特になにかと語り訳して自分を守ろうとする脳の働き。
19. 石川 「だまされ上手が生き残る - 入門! 進化心理学」 光文社新書

人間の心の働きが進化の過程でどのように獲得されたのか。

20. 石川 「人はなぜだまされるのか - 進化心理学が解き明かす「心」の不思議」 講談社ブルーバックス
人間の様々な心の働きは進化の結果獲得され、利点と欠点を持つとする。
21. 菊池 「「自分だまし」の心理学」
人間は自分に都合よく情報を歪めて認識する「自分だまし」を無意識にしている。

知覚

22. 椎名 「錯覚の心理学」 講談社現代新書
わかりやすく内容も充実した錯覚の入門書として最適。
23. 一川 「錯覚学 - 知覚の謎を解く」 集英社新書
いくつかの領域に分けて錯覚が生じるメカニズムを解説。
24. 島崎 「心で見る世界」 岩波書店（新書）
感情、欲求などの心の状態が、人間の知覚に及ぼす影響を具体的に述べる。
25. 日本バーチャルリアリティ学会VR心理学研究委員会 「だまされる脳 - バーチャルリアリティと知覚心理学入門」 講談社（ブルーバックス）
前半は知覚における脳の働き、後半はそれのバーチャルリアリティへの応用。

学習

26. 杉山 「行動分析学入門 - ヒトの行動の思いがけない理由」 集英社（新書）
道具的条件づけに基づく、行動分析の理論と応用をわかりやすく紹介している。
27. 奥田 「メリットの法則 - 行動分析学・実践編」 集英社新書
道具的条件づけの応用の実践編。具体的な例が多く興味深い。
28. プライア 「うまくやるための強化の原理」 二瓶社
オペラント条件づけを日常生活に応用する方法。わかりやすい。
29. 波多野・稲垣 「知的好奇心」 中公新書
人間は本来好奇心に富んだ存在であり、強制されなくても興味のあることは学ぶ。
30. 波多野・稲垣 「無気力の心理学」 中公新書
どのような条件で人間はやりがいを感じ、動機づけられるのか。

記憶

31. 岩原 「記憶力」 講談社（現代新書）
記憶力について幅広く、わかりやすく解説した本。
32. 池谷 「記憶力を強くする - 最新脳科学が語る記憶のしくみと鍛え方」 講談社ブルーバックス
脳科学の立場から記憶のメカニズムと鍛え方をわかりやすく解説。

発達

33. ポルトマン 「人間はどこまで動物か」 岩波書店（新書）
人間の赤ん坊は「生理的早産」の状態で生まれることを指摘した影響力のある本。
34. 無藤 「赤ん坊から見た世界 - 言語以前の光景」 講談社現代新書
人間の乳児がもつ優れた心理的能力を、最新の研究成果をもとに述べる。
35. 明橋 「子育てハッピーアドバイス」 1万年堂出版
10歳までの子育てで、甘えさせること、自己評価を高めさせることの効用を説く。
36. 下條 「まなざしの誕生」 新曜社
赤ちゃんの視覚がどうなっているのかを、初心者にもわかるように解説。

パーソナリティ

37. 宮城 「性格」 岩波書店（新書）
読みやすい性格心理学の入門書。
38. 相場 「性格 - 素質とのたたかい」 中公新書
性格がどのように形成されるのか。

39. 詫摩 「性格はいかにつくられるか」 岩波書店（新書）
性格がどの様に形成されるのかをさまざまな研究をもとに考察。
40. 佐藤 「知能指数」 講談社（現代新書）
読みやすい知能についての入門書。
41. 大村 「血液型と性格」 福村出版
心理学者による血液型と性格の関係に疑問を呈する本。

対人関係

42. 詫摩 「好きと嫌いの心理学」 講談社（現代新書）
人間関係の基本である好き・嫌いの感情について、幅広く述べている。
43. カーネギー 「人を動かす」 創元社
人間関係について述べた、長く読み継がれる、世界のロングセラー。
44. カーネギー 「道は開ける」 創元社
悩みの解決について述べた、長く読み継がれる、世界のロングセラー。