

西東社の新刊 5月中旬配本予定

●四六 ●2C 192ページ
●予価:本体1,400円+税
●978-4-7916-3524-5 C2011

人文

★★★

新刊 申込書

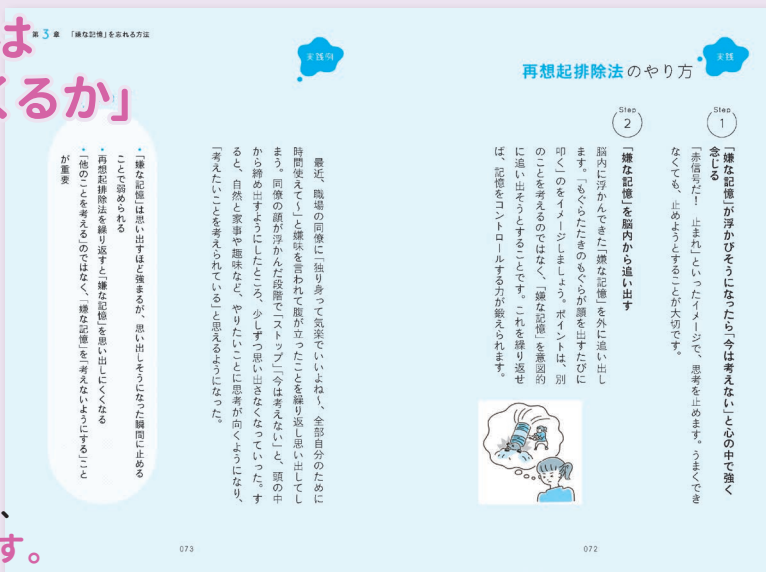
番 線 印

「嫌な記憶」を忘れる心理学

向き合いすぎな自分を心の科学でときほぐす。
忘れる力は鍛えられる。

嫌な記憶を忘れるポイントは
「いかに思い出せない状況をつくるか」

- 記憶について研究している
山形大学人文社会科学部准教授小林正法先生の初著書。
13の忘れるテクニックと5つのNG行動を紹介します。
- 頭で考えてしまうことはコントロールできないと思われがちですが、心理学的なテクニックで、「嫌な記憶」を遠ざけていくことができます。
- 記憶のしくみから、記憶と心理学の関係、「忘れる」とはどういうことか、といった記憶の基礎からわかりやすく解説しているのので、記憶について学びながら、「嫌な記憶」を忘れるテクニックが身につきます。



※見開きは見本です

もくじ

第1章 「記憶」ってそもそも何？

第2章 どうして嫌なことって頭から離れないの？

第3章 「嫌な記憶」を忘れる13の方法

第4章 「嫌な記憶」が忘れられなくなってしまう5つのNG行動

冊

西東社

ISBN978-4-7916-3524-5 C2011

¥1400E

四六判

心理学

「嫌な記憶」を忘れる

★★★

予価:本体1,400円+税

5月中旬配本

西東社

〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128
https://www.seitosha.co.jp E-mail:eigyoubu@seitoshaco.jp

ご注文は ▶▶ 西東社 営業部FAXまで

03-5800-3128