

<<从心认识自己和他人>>

图书基本信息

书名：<<从心认识自己和他人>>

13位ISBN编号：9787030180056

10位ISBN编号：7030180054

出版时间：2006-12

出版时间：科学出版社

作者：张明

页数：270

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：<http://www.tushu007.com>

## <<从心认识自己和他人>>

### 内容概要

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学入门开始，全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。

其内容充实，图文结合，深入细致地探求心理学的内涵，旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题，对人们的现实生活起到更好的指导作用。

人的心理是一个包含着丰富内容的世界。

从心认识自己和他人的目的就是要深刻地了解，从而理解自己和对方。

本书以我们认识世界的基础——感知入手，介绍了一些经常困扰我们的感知觉现象；直接影响我们生活质量的气质、性格、能力等；我们的心路成长历程，以及各个年龄段的重点的发展特点；生活中我们作为某一群体成员所具有的独特的群体心理现象和规律。

本书适合于对心理学感兴趣的一般读者阅读，对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

## &lt;&lt;从心认识自己和他人&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 走进感知 没有感觉的体验真的不错吗 明与暗并非如此简单 真的看见鬼了吗 走进味觉 你对自己身体的感觉正确吗 听声辨位 似动非动 寻找美妙的声音 感受流逝的时间 为大脑进行分工 梦非做不可吗 睡眠也分步骤 什么让我们注意 看看我们的生活规律 你能一手画圆, 一手画方吗 你能持续多久 破解问题的奥秘 巧解问题 突破自己的定势 换个角度看事物 我与专家差在哪 我的孩子难道是神童 为想象插上翅膀 体验创造 你记忆的传送带运转如何 似动现象的解释 在有限中寻找无限 让记忆更有效 艾宾浩斯的遗忘曲线 走进遗忘 学习也要讲时机 复习的策略 一种不为我们所知的记忆 用知识武装记忆 专栏 谐音联想记忆圆周率 第2章 了解自我 世上没有两片相同的树叶 没有最好, 只有更好 多样的性格 怎样培养良好的性格 知之者、好之者与乐之者 兴趣的培养 场独立性和场依存性 沉思型和冲动型 心境和激情 应激是把双刃剑 有效应对应激 寻找情绪产生的根源 有害的非理性信念 做情绪的主人 自我暗示的力量 你了解别人的情绪吗 神奇的测谎仪 情商是一种成功潜能 什么是能力 能力的兄弟姐妹 能力是成功的保证 你知道成功智力吗 每个人的能力发展都相同吗 什么影响了能力的发展 创出自己的天空 测量智力的尺子 如何看待智力测验 你有坚强的意志品质吗 如何增强挫折承受力 你吃过酸葡萄和甜柠檬吗 成就动机重要吗 什么影响了成就动机 正确归因从现在开始 动机越高越好吗 专栏 弗洛伊德的人格“三我”结构 第3章 关注成长 你害怕考试吗 跟考试焦虑说再见 好的计划是成功的一半 好记性不如烂笔头 养成善于提问的好习惯 如何克服学习中的高原现象 神奇的力量——期望 培养良好的阅读习惯 培养自信, 战胜无助 做生活的有心人 认识学习的基本规律 掌握科学的学习方法 一两遗传胜过一吨的教育吗 视觉悬崖 真的是“眼不见, 心不想”吗 一样多吗 到底是谁在看东西 孩子为什么不再听话了 小鹅跟谁走 影响人一生的关键期 恋上布母猴 孩子的反应为什么不同 这块糖该什么时候吃 幼儿的生活——游戏的特征 幼儿的生活——游戏的作用 性别属性 认识儿童道德的发展 心理断乳期 克服依赖心理, 勇敢走向社会 多一些关爱 正视孩子的反抗 专栏 成熟的人格 第4章 体验生活 迈向人类的重要一步 通向人类的路 道德的飞跃 自我的阶梯 有趣的实验 什么迷住你的双眼 给人留下好印象 什么促使你改变态度 窥视心灵的语言 向朋友敞开心扉 就是它将我紧紧吸引 揭开“随大流”的面纱 被他人“左、右” 真正的爱情 爱情的“四步” 分分与合合 你能成为领导者吗 为成功领导添加筹码 怎样决策好 用公平促进满意 快马加鞭 维持现状有理由 改变现状有方法 为“购买”分类 “偏不买” “妈妈, 我要这个” “我的地盘, 听我的” “还是我们买得最好” “我感觉, 我敢买” “我看它就值××元” “颜色, 将我吸引” 怎样引起顾客的注意 专栏 给汽车起个好名字

## &lt;&lt;从心认识自己和他人&gt;&gt;

## 章节摘录

**梦非做不可吗 梦剥夺实验** 每个人都有做梦的经历，某研究统计，在我们的一生中，其实有很多时间是在梦境中度过的。

而且在我们的千奇百怪的梦中，美梦似乎总是少于噩梦。

那么你是否曾有种冲动，说：“我不要做梦了”。

为了回答你的问题，有人进行了“梦剥夺”实验。

即通过一些仪器，在发现被试要开始做梦时，就将他唤醒，不让他继续做梦。

结果发现，经过这种“梦剥夺”的人，表现出了明显的神经衰弱、精神恍惚、白天精力不集中、动作异常等症状。

而在这之后，再让他们不受干扰地睡觉，则发现他们做梦的时间都比以往的要长一些，似乎要把其前被剥夺的梦都补回来。

而通过这种补偿，他们的精神活动又都恢复了正常。

人们有时会声称自己昨晚就没做梦?其实，梦是一定做了，只是忘记了而已；一旦有与梦相关的情景出现，人们可能很快就会想起来了。

**梦到底是怎么一回事** 梦是一种无目的的思维活动。

它是由于我们做梦时，清醒的意识活动受到压抑的结果，但梦的内容归根到底还是来自客观世界！

梦中出现的景象，要么是过去经常看过的，要么是过去看过的事物经过重新组装形成的，但由于清醒的思维受阻，也就常常出现离奇古怪的梦境。

我们有过“日有所思，夜有所梦”的体验吧！

其实这也是对梦来源于客观世界的验证。

著名物理学家波尔梦见自己站在太阳上，行星被细线系在太阳上，绕其而动。

一觉醒来，波尔想到了原子模型：电子绕原子而动！

波尔的梦并不是从天而降，其实这都源于他平素的思考及知识积累。

所以勤于思考吧，说不定下一个这样的梦就会光顾于你！

**睡眠也分步骤 分阶段的睡眠** 想过我们的睡眠是分阶段的吗?事实上，睡眠是分阶段的，且可分为五个阶段。

研究睡眠之前，首先需具备研究睡眠的仪器——脑电图仪。

它只需在被研究者的头上放些小的电极，就可以记录其在整个睡眠过程中的脑电波变化情况。

再配合一些身体功能指标，如呼吸、血压等，我们就能很好地研究睡眠的阶段了。

**第一阶段：浅睡状态。**

在这一阶段中，脑电波的频率和振幅都较低；身体放松，呼吸变慢；但容易被外界刺激惊醒，持续时间也较短，大约为10分钟。

**第二阶段：难唤醒状态。**

这一阶段，偶尔会出现一种短暂爆发的、频率高、振幅大的脑电波；较难唤醒。

大约持续20分钟。

**第三阶段：脑电波频率较低、振幅变大，有时也会出现第二阶段的脑电波。**

持续时间大约为40分钟左右。

**第四阶段：深度睡眠阶段。**

肌肉进一步放松，身体各功能的指标变慢，梦游、尿床等大多在此阶段发生。

**最后阶段：快速动眼阶段。**

睡眠者的眼球开始快速地上下左右移动，且通常伴随着栩栩如生的梦境，此时似乎眼动与梦境有关。

另外，心率和血压也会变得不规则，呼吸急促，就如同恐惧时的生理状态，但肌肉依旧松软。

为什么睡觉时想喊却喊不出，想跑却跑不了?从上面的五个阶段我们会发现，我们的肌肉在整个睡眠过程中，始终处于放松状态。

这也就是为什么我们睡觉时想喊也喊不出，想跑也跑不了的原因了。

**回忆不起来的梦** 我们的睡眠周期一般为90分钟，每晚会多次重复。

## <<从心认识自己和他人>>

当我们睡觉醒来的时间恰好发生在睡眠的前四个阶段，那我们就回忆不起来我们刚刚做过的梦。

什么让我们注意 注意的分类 周围环境充斥着各种各样的事物，但究竟什么样的事物能引起人们的注意呢？在生活中，人们发现有时注意是自然而然发生的，不需要任何意志的努力；而有时注意则是有意进行的，并且要维持这种注意还要付出一定程度上的意志努力。

由于情况的不同，引起注意的方式也就不同。

为了方便研究，人们将前者称为无意注意，后者称为有意注意。

什么让我们注意 想想周围人们的无意注意都发生在什么时候？这里有一些小例子，看看能否从中寻找到规律。

当人们处在比较安静的环境下，突然的一声巨响，或在逛商场时，包装奇特、色彩对比强烈的商品等都会在不知不觉中引起人们的注意；再如走在路上感到很饿，那么路上的饭馆也会“主动”跑进人们的视野，引起人们的注意。

是否你已经发现了什么？答案正是刺激物本身的新奇性，与周围事物的对比性及人们本身的状态导致了我们的无意注意！

在了解了无意注意后，有意注意又引起了人们的好奇！

你是否是一种物品的狂热收藏者？即使不是，只要你具有某种爱好，你就肯定会利用自己的空闲时间收集这方面的信息，满足你这方面的兴趣；再想想如果你记起明天要与一个重要的客户会晤，而你到目前为止，对其还一无所知，那你肯定不会随意打发你今天的时间。

从中人们发现，有意注意具有很强的对兴趣的依从性和对注意目的、任务的依从性。

P22-26

<<从心认识自己和他人>>

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:<http://www.tushu007.com>