

<<心理学实验与生活>>

图书基本信息

书名：<<心理学实验与生活>>

13位ISBN编号：9787504156754

10位ISBN编号：7504156752

出版时间：2011-3

出版时间：教育科学出版社

作者：曾美英 等编著

页数：317

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>

## <<心理学实验与生活>>

### 内容概要

实验是心理学的主导研究方法，是心理学科学性和严谨性的重要保障。  
其实很多心理学实验并非我们如想象的那样完全在封闭的实验室里进行，而与我们的生活密切相关。

证人的证词一定可靠吗？

为什么会“近朱者赤近墨者黑”？

女人对男人笑可不一定是对这个男人有兴趣哦！

不要再仅从生理方面减肥了，换个角度从心理方面考虑，减肥不再是难事。

为什么比赛中人们只关注第一名？

对于这些司空见惯的问题，也许我们从来都没有意识到这其中包含着很多心理方面的因素，不如就从这里开始吧，你会发现原来心理学并不神秘，它其实就存在于我们生活的点点滴滴，只是我们尚未察觉。

## <<心理学实验与生活>>

### 书籍目录

序

#### 第1编 认知与学习

四个“1”组成的数字能有多大？

——心理定势

打破头脑中的框框——功能固着实验

智慧之花的绽放——酝酿效应

你会怎样判断？

——决策实验

答案：变换问题的表达方式——问题表征方式

熟视无睹——记忆实验

证人的证词可靠吗？——记忆扭曲现象

一张一弛文武之道——蔡加尼克效应

不屈打亦成招——屈从、内化和虚构

JUST DO IT——试误实验

“顿悟”之道——学习实验

你不说，我怎么知道我有多好——反馈效应

信息的“内隐加工”——认知实验

狼孩的心理——感觉剥夺实验

“第一”情结——首因效应

#### 第2编 情绪与生活

恐惧因何而生——恐惧实验

想哭就哭吧！——哭泣实验

情绪与身体——心身关系实验

战胜焦虑——应对实验

控制你自己——生物反馈实验

火爆的“泄吧”——霍桑效应

#### 第3编 行为与动机

适度的智慧——邪基斯—多德森定律

制定合适的目标——目标设置实验

减肥总动员——进食动机实验

患得患失的后果——瓦伦达心态

生于忧患 死于安乐——逆境实验

榜样的力量——观察学习实验

惩罚的智慧——惩罚实验

怎样才能抵制诱惑？——延迟满足实验

耐得住寂寞才能成功——软糖实验

一条绝望的狗——习得性无助实验

你就是最棒的！——罗森塔尔效应

加薪？不加薪？

这是个问题——过度理由效应

饿不饿，谁说了算——进食实验

英雄难过美人关——美女效应

#### 第4编 自我与发展

自我评价决定成败——自尊实验

自我提高，还是自我保护——自我妨碍实验

<<心理学实验与生活>>

.....  
第5编 社会与角色  
参考文献

## &lt;&lt;心理学实验与生活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：看了这么多实验，你一定在心里感叹，心理定势真是害人不浅。

如果这样认为，你就又陷入了一个心理定势的误区：因为接受了一系列关于心理定势弊端资料而草率地认为心理定势有弊无利。

其实不然，心理定势对我们的影响有消极的一面，也有积极的一面。

它有时能帮助我们迅速、敏捷地找准方向，比如在解决卢钦斯量水问题的第4道题目，因为受前三题的影响，其解决第4题的速度会大大加快。

试想，如果我们在做量水的题目时，每做一题都要另起炉灶重新考虑，而不去想一想刚才的方法是否适用，那会浪费多少时间！

事实上，我们平时处理的许多问题，都有现成的答案或解法、公式、思路等。

可有时心理定势又会把我们引入歧途，比如在解决卢钦斯量水问题的第5~6道题目，因执著地使用旧方法，而忽略了简单的新方法。

糟糕的是，在实际生活中人们往往由于受思维定势的影响，即使熟悉的思路和方法已经不再适用，也总是难以摆脱它，甚至因此造成非常严重的后果。

因此，在日常的生活中，一方面我们应当利用心理定势的积极面来提高思维速度和做事效率；另一方面，我们更应当避免它的消极面，以防自己的思维被它束缚。

那么，心理定势为何会产生呢？

这是因为我们的思维活动受到了先前知识、经验的影响。

具体来看，实验一中利用了人们对科学家和罪犯不同身份的不同认知经验，实验二中利用了人们对动物和船的词汇的知识经验，实验三和实验四利用的是学习者完成前期任务的解题经验。

实验四更生动地说明：经验越巩固，改变也越难。

反过来，如果毫无经验，对于解决某些特殊的问题或许能歪打正着。

如何才能更有效地克服心理定势呢？

有效的方法就是凡事试着从不同的方向去想想，别因为找到一种解决的方法就心满意足，停滞不前。

日本兵库县的丹波村是一个十分贫穷落后的地方。

当日本全国普遍都已逐渐富裕起来的时候，这里依然很穷困，而且交通不便，既不通公路，也不通铁路。

村子里的人看见其他地方都先后富起来了，很不甘心，决心也要富起来。

但这里什么特产也没有，怎么致富呢？

想来想去，谁也想不出办法。

## <<心理学实验与生活>>

### 编辑推荐

《心理学实验与生活》是由教育科学出版社出版的。

<<心理学实验与生活>>

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>