

<<写给年轻人的心理学>>

图书基本信息

书名：<<写给年轻人的心理学>>

13位ISBN编号：9787538856187

10位ISBN编号：7538856188

出版时间：2008-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：莱斯利·博尔顿

页数：216

译者：杨家倩

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>

## <<写给年轻人的心理学>>

### 前言

我们每个人都对心理学充满兴趣，不是吗？

心理学围绕着每一个人，它是我们身边世界的一部分，也是我们自身的一部分。

从初学走路的孩子令父母每天不得空闲，一遍又一遍地问“为什么”并执著地寻求着答案，到隔壁女邻居不停地问自己“为什么”，想要解答她生活中的种种困惑。

每个人都有了解自己和周围事物的愿望，心理学正是帮助我们回答这些问题的老师。

心理学是一门发展中的学科，它致力于发现、理解和解释人的本质，是我们认识“自己”的行为和精神的一个过程。

因为心理学是一张复杂的研究网络，所以仅仅一本书不可能涵盖所有的信息。

本书的目的在于帮助人们对心理学的关键理论有最基本的正确的理解，从而为进一步的学习奠定一定的基础。

希望每一位读者都将心理学视为一门生活的学问，并且渴望汲取它给我们带来的那些营养。

无论你曾怎样设想心理学，我都希望你先将这些设想放在一旁，从崭新的角度开始阅读。

无论你是否意识到，人们都通过每天向自己提出问题的方式，早已开始了心理学的学习，而且人们本能地对自己和他人的感情、行为和动机充满了好奇。

通常，人们都在探索着自己所处的环境，并且评价着自己对它的适应程度。

人们也总是不间断地接受各种感官知觉，并且处理着它们。

以上这些，甚至更大的范畴，都属于心理学研究的领域。

为了打好基础，我们将首先学习心理学的不同分支，以及它们如何对现代心理学知识体系做出各自的贡献。

探寻各种理论不断发展的进程，是一件十分有趣的事情。

因为心理学是一门不断发展的学科，所以了解和阐明前人获得的知识也是不可忽视的。

我们甚至会对过去使用的某些治疗手段感到震惊。

我们还将看到大脑的生物和生理作用，以及这些作用是怎样相互联结的。

正因如此，我们才能够成为现在的自己——从人格到智慧，从动机到情绪。

作为人类，我们是有惊人思维能力的复杂生物。

没有两个人是完全相同的，因此我们还会探索造成这种不同的原因。

当然，一本心理学书籍若没有精神障碍方面的探查就不能算是完整的。

这是一个令人着迷也令人恐惧的话题。

电影、电视和纸质、网络等各种媒体让我们对精神障碍患者的生活有了一孔之见，但这些仅是一孔之见，而且通常是不正确的。

例如，人们倾向于将精神分裂症与多重人格障碍混为一谈，虽然这两种障碍是完全不同的。

精神障碍患者的世界对大多数人而言都是未知的，但它却带来了如此众多的影响。

通过学习这些障碍和它们的起因、症状以及治疗手段，我们能够更深入地了解人类的精神世界。

心理学打开了一道自知的大门。

我们会在本书中找到许多答案来解释自己为何会以这种或那种方式做出感受和行为。

学习知识总是有着更多的空间，如果能够更好地了解自己，我们就可以开始了解他人和周围的世界。

所以，让我们现在就开始吧！

琳达·L·沃里克博士 莱斯利·博尔顿

## <<写给年轻人的心理学>>

### 内容概要

这是美国心理学会面向年轻人学习心理学的推荐用书，由美国著名心理学家琳达·L.沃里克与莱斯利·博尔顿合著而成。

全书分为心理学中的生物学、改变意识形态、语言与交流等24个部分，介绍了心理学的不同分支，探寻了各种心理学理论的发展和变化历程，揭示了大脑的生物和心理作用，以及基因与环境怎样影响个体的思想与行为等内容。

本书采用了年轻人易于接受的叙述方式，以科学简明的体例、明白流畅的语言、深入阐释的生活案例，帮助广大年轻人轻松高效地学习心理学知识。

## &lt;&lt;写给年轻人的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理学的昨天和今天一、什么是心理学二、早期心理学三、心理分析四、行为主义五、人本主义心理学和积极心理学六、认知心理学七、生物心理学八、现代心理学中的文化、种族划分及多样性

第二章 心理学如何获得信息一、实验——心理学的基础二、观察的学习三、病历与访谈四、自我报告、问卷与调查五、心理学测验六、统计学的重要作用七、心理学研究中的道德标准

第三章 心理学中的生物学一、神经元及其功能二、中枢神经系统三、周围神经系统四、内分泌系统五、基因及其功能六、基因表达七、进化与人类

第四章 什么使我们成为人类一、人脑的起源二、前脑的机构和功能三、大脑四、研究人脑的传统方法五、神经科学学与脑成像六、什么是精神——早期观点七、什么是精神——基于神经科学学的观点

第五章 我们如何体验世界一、感觉和知觉二、眼睛和视觉三、视知觉四、耳朵和听觉五、听知觉六、嗅觉和味觉七、皮肤的感觉八、肌肉运动知觉和平衡一、情绪与动机二、情绪的生理学三、情绪中大脑的角色四、情绪的种类五、情绪的说明六、攻击性行为七、所有的人都具有相同的情绪吗

第六章 好心情，坏心情一、情绪与动机二、情绪的心理三、情绪中大脑的角色四、情绪的种类五、情绪的说明六、攻击性行为七、所有的人都具有相同的情绪吗

第七章 我们为何这样做一、动机的类型二、脑在动机中的角色三、动机的生理学机理四、饥饿动机五、进食障碍六、性动机七、性取向

第八章 改变意识状态一、意识水平二、睡眠三、睡眠障碍四、我们为什么会做梦五、催眠及其作用六、冥想七、精神药物及其作用八、药物滥用及依赖

第九章 条件反射与学习一、适应——学习的最基本方式二、条件反射三、经典性条件反射四、经典性条件反射的应用五、操作性条件反射六、操作性条件反射的应用七、通过观察和模仿学习

第十章 我们怎样记忆，我们为何遗忘一、记忆概述二、感觉记忆和外来刺激三、短期记忆和工作记忆四、长期记忆以及它们是如何存储的五、对于遗忘的解释六、关于抑制理论的辩论七、改善记忆的技巧

第十一章 语言与交流一、语言的语法及词汇二、语音学与音韵学三、词法四、句法五、语义学以及语用论六、手势及其他非语言交流七、其他动物能够学习人类的语言吗

第十二章 思考、认知以及解决问题一、认知的观点二、知识单元三、形式推理四、非形式推理五、问题解决中的策略

第十三章 人格和人格测试一、人格是什么二、遗传、环境与人格三、特征四、心理动力学观点五、心理分析途径六、人文主义观点七、流行的人格测试

第十四章 应对生活的困难，实现幸福一、紧张性刺激和压力二、压力影响身体健康三、压力影响精神健康四、调整障碍五、工作倦怠六、应对压力的更好方法七、防御机制八、积极心理学和主观幸福

第十五章 障碍：当思想和感情出错时一、什么是异常二、焦虑障碍三、情绪障碍四、精神分裂症五、人格障碍六、精神障碍的起因

第十六章 心理疗法以及治疗的途径一、心理分析与心理动力途径二、药物途径三、人文主义途径四、认知—行为途径五、团体疗法六、自助

第十七章 关于你自己和他人的思考一、人类是社会存在二、信条与态度三、社会图示与脚本四、形成印象五、理解你自己和他人的行为六、刻板形象与偏见

第十八章 社会的相互影响与人际关系行为一、那个人与那种情形二、顺从三、从众与同龄人压力四、服从五、友谊和浪漫关系六、利他主义七、侵略性及其起因八、群体精神

第十九章 人的发育：从受精到出生一、基因、配子与受精二、胚胎期三、胎儿期四、出生过程五、母亲健康及营养六、母亲的疾病和药物使用

第二十章 人的发育：幼年和童年一、身体成长二、运动技能的发育三、认知发育——儿童如何思考四、语言发育五、自我感的发展六、社会和情感发育

第二十一章 人的发育：青年期一、生长进发，进入青春期二、认知发育——青少年怎样思考三、形成身份感四、发现性欲五、青少年怀孕

第二十二章 人的发育：成年期、衰老和垂死一、身体健康二、成年中期的变化三、性欲上的变化四、认知成长和衰退五、退休六、死亡——发育的最终阶段

## <<写给年轻人的心理学>>

### 章节摘录

第一章 心理学的昨天和今天 心理学可能比你原本认为的更加博大精深。仅就我们所做的每件事情而言，心理学家们都已经或者正在从多个方面进行研究，即使现在还没有研究的那些也已经提到了日程上。

心理学的目的，就是客观并且全面地解释人类的行为。

什么是心理学 心理学是一个内容宽泛并且多样的研究领域，从19世纪开始，心理学走过了相对粗陋的初期阶段之后，逐渐发展成为一门涉及人类生活各个不同方面的学科。

现代心理学包含了多个专业领域，它们相互交织，成为一个复杂的研究和实践网络。

不存在可以一概而论之的所谓“心理学家”，也不可能有两个心理学家对他们所研究的学科给出完全相同的定义。

如果你希望对心理学家们所做的不同工作做出透彻正确的评价，那么就请阅读本书吧。

具备一定的指导性基本概念，会对我们了解心理学有所帮助。

首先有一条大多数心理学家都赞同的定义：心理学是一门研究生命有机体，着重于动物尤其是人类行为的学科。

类似于这样的定义，对一些关键性要素的说明陈述如下： 心理学这一术语来源于两个希腊词汇psyche（灵魂或者自我）与logos（逻辑，换个词说就是科学）。

心理学毫无疑问的是一门学科，一门强调通过精细地观察和实验寻求客观证据以支持其观点的学科。

行为涉及到一个生物体所做的任何事情，无论是能够直接观察到的还是需要经推断才能了解的。

行为观察包括运用心理学家日臻老练的个人技巧和仪器测量、评估两种途径。

只有通过推断才能了解的行为，迄今为止包括思想、感觉、动机以及许多其他“看不见”的却在我们思维中发生的活动。

但在研究这些行为时，心理学家必须用那些可直接观察到的证据来支持他们的观点。

据了解，一些心理学家正在从事植物以及非人类动物心理学等领域的研究，但是这些研究的绝大多数目的都在于加强对人类的了解，并在此基础上善加利用。

.....

## <<写给年轻人的心理学>>

### 编辑推荐

这是畅销全球的优秀社会科学读物，是最适合年轻人阅读的心理学金典。  
全书分为心理学中的生物学、改变意识形态、语言与交流等24个部分，介绍了心理学的不同分支，探寻了各种心理学理论的发展和变化历程，揭示了大脑的生物和心理作用，以及基因与环境怎样影响个体的思想与行为等内容。  
体例科学简明，语言明白流畅，案例丰富其贴近实际生活。

<<写给年轻人的心理学>>

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>