

<<每天学点心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学>>

13位ISBN编号：9787538866377

10位ISBN编号：753886637X

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：(美)琳达·L.沃里克//莱斯利·博尔顿|译者:杨家倩

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>

## &lt;&lt;每天学点心理学&gt;&gt;

## 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

## <<每天学点心理学>>

### 内容概要

《每天学点心理学：写给年轻人的心理学》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。

《每天学点心理学：写给年轻人的心理学》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。

《每天学点心理学：写给年轻人的心理学》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。

## 作者简介

琳达·L.沃里克，美国著名心理学家，美国心理学会成员。

她于俄亥俄州迈阿密大学获得临床心理学博士学位，并在治疗焦虑症、抑郁症和人格障碍领域有着丰富的经验，为普及大众心理学知识、增加公众对心理学的了解做出了不懈的努力，在世界范围都有很人的影响力。

她曾经出版过关于心理健康、抑郁症治疗等多方面的专著，如《大脑如何思维》、《心理学——思想与行为的认识之路》等，深受广大读者欢迎。

莱斯利·博尔顿，美国著名心理学家，美国心理学会成员。

他毕业于密歇根大学心理学系，与琳达·L.沃里克博士一起从事人类心理学领域的探索，并取得了不俗的成就。

莱斯利·博尔顿非常关注人们身边的心理学，长期致力于大众心理学的普及，曾经撰写过《改变生活的心理学》、《我们的内心》等畅销图书，改变了众多读者学习心理学的方式。

## 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、现代心理学中文化、种族划分及多样性第二章 心理学家如何获得信息一、实验&mdash;&mdash;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&mdash;&mdash;早期观点七、什么是精神&mdash;&mdash;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第六章 好心情，坏心情一、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&mdash;&mdash;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、一压办影响心理健康四、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、认知一行为途径五、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&mdash;&mdash;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&mdash;&mdash;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&mdash;&mdash;发育的最终阶段

## 章节摘录

五、人本主义心理学和积极心理学 在20世纪中叶的很长一段时间里，一些人格论者都在高呼：人的行为绝不是简单地满足或控制那些动物性欲望，比单纯追求快乐和避免痛苦要复杂得多。无论心理分析理论还是狭义行为主义，都在解释人类行为方面具有局限性。他们在解释积极的和人类特有的欲望时都显得无能为力，比如帮助他人、家庭归属感和安全感以及竭尽所能成为一个优秀的人等方面。

谈到人本主义心理学家，最著名的就是卡尔·罗杰斯（1902～1987）和亚伯拉罕·马斯洛（1908～1970）。

他们的信条是：人类行为在许多重要方面不同于其他动物。

虽然人类可能拥有和其他动物一样的需要，并且有时会十分自私，但更重要的是：我们是人类。

我们拥有人生目标，我们有成长和自我实现的心理需求并且对此感觉良好，我们需要找到那些超越基本需求的幸福和快乐。

人本主义者认为，积极的想法和希望才是人类行为最关键的方面，而这些恰恰是被心理分析家和狭义行为主义者忽略掉的。

由此，积极心理学随之而来，这是一种平行于人本主义的理论。

马丁·塞利格曼是一位卓越的积极心理学拥护者。

他认为：人们过多地关注于人类行为中那些不受欢迎和适应不良的方面，比如障碍和犯罪行为；而在了解那些好的事情上花费的工夫太少，比如带来幸福感的事情、智慧和成为社会的栋梁之材。

这并不是说不受欢迎的行为不重要，只是表明受欢迎的行为也同样重要。

人本主义心理学和积极心理学的详细内容及其影响将在第十四章中继续讨论。

六、认知心理学 认知心理学兴起于20世纪60年代，但其开端是在更早的时候，诞生标志是艾伦·纽厄尔（1927～1992）与赫伯特·西蒙（1916～2001）发明了信息加工模型。

正如之前所论述的那样，认知心理学及其研究精神运动过程的科学手段，事实上已经被结合到了心理学的各个领域。

在本书中，我们会一直领略到认知心理学的作用。

纽厄尔和西蒙建立在计算机模拟基础上的信息加工模型确实引发了一场“认知的革命”。

简单来说，人类对信息的获取开始于外界环境的输入，之后，信息暂时储存在意识中以便即刻使用，比如我们查找一个电话号码并且将它拨出；或者，信息被进一步加工并被永久储存以供将来使用，比如根据记忆再次拨打这个号码。

这一复杂过程中所涉及到的步骤有编码、储存和提取，关于它是如何完成的，我们将在第十章中解答。

七、生物心理学 对主要心理学原理影响日益广泛的其他心理学领域，都可以划分到生物心理学的定义当中。

大体上，这会涉及到所有研究行为与身体机能之间关系的学者，但从目前来看，他们中最为重要的就是那些研究行为与大脑或者行为与思维间直接联系的心理学家。

一些学者研究完全可观察的大脑—行为关系，他们就被称为行为神经科学家。

另外一些学者将其研究拓展到至今为止还不可观察的思维过程，他们则被叫做认知神经科学家。

这两个阵营的心理学家都会利用极富经验的大脑扫描和监控仪器来研究人脑在应对外界事件或执行任务时做出的反应。

他们的工作包括准确估定在一定条件下大脑活跃的区域，以及在大脑中信息流是如何发生的。

他们的研究方法应用于各个领域，比如研究学习与记忆、感情、精神与行为障碍的生理学基础。

八、现代心理学中的文化、种族划分及多样性 从心理学发展初期一直到20世纪末，人们普遍认为所有人的心理机能都是相同的。

同时，大多数心理学家都是北美或欧洲白人，他们主要的研究对象也是和自己相似的白种人。

虽然也有例外存在，比如白种人与黑种人，男性与女性之间的比较研究，但研究对象仍旧狭隘地集中



## <<每天学点心理学>>

在诸如智力等几个有限话题上面。

大体上讲，心理学忽视了文化的影响，而文化正是那些用于区分人群的习惯、信仰和传统的总和。心理学家们同样不够重视种族划分，种族划分包含了一个人的文化，但传统上还包括生物遗传，例如“人种”的考虑。

多样性也是如此，多样性强调的是种族、性别、性取向、年龄以及任何从心理学角度上可以始终如一地区别人群的其他方面。

人们常常将文化和社会这两个词替换使用，但它们之间却有一个显著区别。

正如前面所说，文化包含了信仰、传统等十分抽象的事物。

相反，社会是一个有组织的人的群体——一个实体事物。

这种现象也正如人格包含于个体般，文化包含于社会。

在最近20年中，心理学家们逐渐意识到对文化、种族多样性的划分和思考有着巨大的潜在影响力，一场针对文化差异的研究浪潮也随之而来——事实上，时至今日，心理学研究者们对如何解决这一问题仍然抓住不放。

心理学家的一个重大发现是：有两类人始终存在着心理学差异。

一类人生活在个人主义文化背景之下，比如强调个人成就的西方社会；另一类人生活在集体主义文化背景之下，比如重视团体成就的亚洲社会。

这两类人的比较研究已经对社会心理学产生了巨大的影响，这些内容我们会在第十八、十九章中看到。

&hellip;&hellip;

编辑推荐

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。

《每天学点心理学：写给年轻人的心理学》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。

希望每一位阅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。

无论你曾经怎样没想心理学，请将设想放在一旁，从崭新的角度阅读本书，你会发现自己沉浸在心理学的世界之中，这里有对生活问题的解答和对人类行为规律的阐释。



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>