第一图书网, tushu007.com

<<生活中的心理学-牛津通识读本>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

序言黄希庭心理学是研究心理现象的科学，它源自生活但又高于生活。
说心理学源自生活，是因为所有的心理学问题都可以追溯至人类的日常生活。
在日常生活中我们常常会思考：人是怎样感知周围世界的？
做梦是怎么回事？
为什么学过的东西会遗忘？
怎样的决策最合理？
“志当存高远”有道理吗？
理智能够控制情绪吗？
个人的脾气为什么难以改变？
为什么说智商和情商是不同的？
我们能够测量心理吗？
人为什么会产生心理障碍？
人们为什么会随大流？
人在独处时与在群体中的行为为什么不一样？
以上种种问题心理学家都在不断探索，寻找其科学答案。
可以说，凡有人类活动的领域都有心理学的问题。
当今时代，心理学家探讨的问题已遍及人们生活实践的许多领域，例如，家庭社区、教育教学、经济商贸、交通航天、医疗保健、军事宗教、人口环保、传媒广告等，并且已经取得了可喜的成就。
说心理学高于生活，是因为它不同于常识，而是力求以科学方法来寻找答案的一门学问。
“常识”往往是片断的、相互矛盾的，人们常常用暗含矛盾意味的日常谚语来说明人的心理与行为。
例如，“小别胜新婚”说的是人们的一种情绪反应，“眼不见心不烦”说的是另一种情绪反应。
类似的日常谚语还有“欲速则不达”与“兵贵神速”，“三个臭皮匠顶个诸葛亮”与“三个和尚没水吃”，“同性相斥，异性相吸”与“物以类聚，人以群分”，“人穷志短”与“人穷志不穷”等等。
这些日常谚语是需要用科学方法加以检验的，其中有一些已被心理学研究证明是错误的。
例如，“耳听是虚，眼见为实”是指听到的不足为信，亲眼看到的才真实可靠。
其实，心理学中大量的视错觉研究表明，亲眼看到的也不是真实可靠的，而在“形重错觉”的实验中，即使手眼并用也难区分真实的重量。
又如“饭后百步走，活到九十九”，这一谚语显然是很片面的。
当代健康心理学研究表明，一个人的健康与疾病是生物因素、心理因素和社会因素综合作用的结果。生物因素包括基因、病毒、细菌和结构缺陷；心理因素主要包括认知（如对健康的期望）、情绪（如对治疗的恐惧）和行为（如吸烟、饮食、锻炼及酗酒）；社会因素包括行为的社会规范（如吸烟或禁烟的社会准则）、行为改变的压力（如同伴群体的压力、父母的期望）、健康的社会价值（如对健康的重视程度）、社会阶层和职业。
再例如，上个世纪80年代许多美国人相信高中生课余打工是件好事，其理由是：（1）打工挣钱可以贴补他们未来的教育费用和家庭开销；（2）可以发展他们的工作情操，在日后的职业生涯中他们会承担更多的责任；（3）有助于他们形成对美国经济的正确看法，提高其学习积极性。
美国心理学家的研究却表明，高中生打工弊大于利；打工经验不仅没有使高中生形成对美国经济的正确观念和提高学习的积极性，反而使他们更加厌恶学习和工作，甚至引发了青少年的一些失足行为。
有人认为心理学知识好像就是常识。
这种说法看似有道理，其实不然。
因为心理学是人类了解自身的科学，每个人似乎对自身都有所了解，但是这种了解往往是片面的、非科学的。
心理学知识却是心理学家力求用科学方法获得的系统知识，因而心理学高于人们的生活经验，它能指导我们的生活实践。
应於梅责任编辑之邀请，我时断时续地阅读了由韩邦凯翻译、英国G.Butler和F.McManus所写的《生活

第一图书网, tushu007.com

中的心理学》一书，觉得颇有意义。
之所以说它有意义，其原因有三。
一是作者以科学的态度、易懂的文字介绍了心理学的基础知识——心理学的性质、知觉、注意、记忆、思维、动机、情绪、发展心理、个性差异、变态心理、社会心理和心理学的应用；所举的例子大多是对人类心理与行为的研究成果，是一本好的心理学入门书，有助于大众对心理学知识的了解。
二是此书在资料选取上力求反映新近的研究成果，引用过的资料都列入在参考文献里，从中可以了解到某些心理学研究的新进展。
三是该书结构体系有新意，由引言、人们共同的精神装备、人们的差异性以及心理学的应用四个部分组成，可以说是自成一体。
读书使我们充实，增长知识和才干。
读心理学的书会使我们了解自己和他人纷繁复杂的思想、情感和行为。
当今社会，竞争加剧，压力巨大，多读几本好的心理学书会有好处。
它们会教导我们尊重他人和自己，有助于个人的心理和谐和人际和谐，从而促进社会的和谐与进步。
是为序。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《牛津通识读本:生活中的心理学》介绍了心理学的各大主要学派，将心理学中的复杂概念（如知觉）做了相应的简化处理，使之更加贴近入门读者。
书中引用了最新的观点、最寻常的事例和最有趣的研究发现。
你会发现，在现代社会，心理学不仅非常重要而且非常实用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（英国）吉莉恩·巴特勒（Butler G.） （英国）弗雷达·麦克马纳斯（McManus F.） 译者：韩邦凯 吉莉恩·巴特勒（Butler G.），英国牛津大学沃尼福德医院临床心理学家。
之前曾在牛津大学从事精神病学方面的研究。
弗雷达·麦克马纳斯（McManus F.），英国牛津大学精神医学系认知治疗研究人员。
主要研究方向是焦虑障碍的心理治疗。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 什么是心理学？
怎样研究心理学？
2 什么进入到我们的头脑里？
知觉 3 什么留在我们的头脑里？
学习和记忆 4 我们如何利用头脑里的东西？
思维、推理和沟通 5 为什么我们会做我们所做的事情？
动机和情绪 6 有没有固定的样式？
发展心理学 7 我们能不能把人分类？
个体差异 8 在出问题时，发生了什么？
变态心理学 9 我们如何相互影响？
社会心理学 10 心理学有什么用？
索引 英文原文

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 认识相倚使入学会了如何使事情发生：打开龙头，水（通常）就流出来了。
通过学习开龙头、关龙头，我们就学会了控制水流。
小婴儿重复地探索相倚：来回挥动胳膊，打一样东西，使它发出声音，一次又一次打这个东西，直到他们能控制弄出的声音为止。
对相倚的这种明显的着迷，是其他类型的学习（如技巧学习）的重要基础。
一旦你掌握了一种技巧，不假思索都可以完成某事，此时你就会把注意力转向别的事情：当你毫不费力就能读出单词时，你就会考虑它们的含义了；如果你能把一首曲子不假思索地弹出来，你就会考虑怎样解释这段音乐了。
一日你知道要期望什么，差异就会变得很有意思——只要差异别太极端。
孩子世界里的小变化（新型食品或在不同的地方睡觉）引起了孩子的探索，并帮助孩子去学习，但是，如果一切都突然中断，那又会令孩子痛苦万分。
同样，用不同的方式唱一首歌（玩一个游戏）会很有意思，只要你知道其中的基本规则。
这种靠制造差异来学习的能力是持久的和基本的。
年长一些的人如果已有相关的知识储备，因而留意差异并根据差异做出调整，那么，他们能较快地学会新的东西，但他们却很难学会完全陌生的东西。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《牛津通识读本:生活中的心理学》由当代中国心理学家，西南大学心理学教授黄希庭作序推荐。
全书以英汉双语形式呈现，方便对照阅读。
书中附有英汉对照索引，方便随时查阅。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

一本可读性极强、引人入胜的心理学入门读物。
其中既陈述了研究发现，又坦率地承认了目前对这一学科的认识尚不完善。
在本书中，心理学魅力十足、光芒四射。
这本小书简约明晰而又不乏洞见。
——英国精神病学家安东尼·克莱尔

第一图书网, tushu007.com

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