

<<心理学与人生>>

图书基本信息

书名：<<心理学与人生>>

13位ISBN编号：9787811354867

10位ISBN编号：7811354861

出版时间：2010-7

出版时间：暨南大学出版社

作者：黄希庭，苏彦捷 主编

页数：463

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>

## <<心理学与人生>>

### 内容概要

心理学也是一门生活的科学，不过它就像高级营养品，没有它，我们仍然可以生活；但有了它，我们会生活得更好。

心理学家发现人们的一般行为规律、思维方式、情感状态，可以去预测、控制、解释人的行为。

如果我们每一个人了解了这方面的知识，就可以更好地理解自己、理解他人，从而善待自己，处理好人际关系。

因此，学习了心理学之后不是不会再出现心理上的波动或反应，而是我们理解了这些波动和反应之后就可以有意识地调节和调整自己的反应。

为了反映心理学与我们日常生活的密切联系，本书的每一章都设置了与大学生活紧密相关的“心理学与人生”专栏，帮助读者将心理学的知识应用于人们的日常生活，同时也有助于读者加深对这门学科的理解。

《心理学与人生》一书自2005年出版以来，得到师生们的好评，不少高校都把本书作为本科生通识课的教材或教学参考书；2008年被批准为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。

## 书籍目录

第二版序言 第一版序言 第一章 绪论 第一节 心理学的性质 第二节 心理学的观点 第三节 心理学的研究方法 第二章 心理的生物基础 第一节 演化和遗传 第二节 调控行为的中枢 第三节 调控行为的机制 第三章 个体的毕生发展 第一节 出生前与婴儿期 第二节 儿童早期 第三节 儿童晚期 第四节 青春期与成年早期 第五节 成年中期 第六节 成年晚期 第四章 感觉与知觉 第一节 感觉与知觉的关系 第二节 几种主要的感觉规律 第三节 注意状态 第四节 知觉的组织过程 第五节 辨认与识别过程 第五章 意识 第一节 意识的特征 第二节 意识的其他状态 第三节 生理节律 第四节 药物影响下的意识 第六章 学习的基本原理 第一节 学习的性质 第二节 经典条件作用 第三节 操作条件作用 第四节 认知学习 第七章 记忆与遗忘 第一节 记忆的特征 第二节 感觉记忆与短时记忆 第三节 长时记忆 第四节 长时记忆的检索与遗忘 第八章 思维和问题解决 第一节 思维的概述 第二节 问题解决 第三节 创造性思维 第九章 动机 第一节 动机概述 第二节 生物性动机 第三节 社会性动机 第四节 追求幸福 第十章 情绪、压力与健康 第一节 情绪 第二节 情绪理论 第三节 压力 第四节 健康心理学 第十一章 智力和智力测验 第一节 智力的概述..... 第十二章 人格及其测验 第十三章 心理障碍及其成因 第十四章 心理咨询与心理治疗 第十五章 社会化与社会角色 第十六章 人际关系：沟通、知觉及吸引 第十七章 社会文化与社会心理学 参考文献

## 章节摘录

插图：它位于丘脑下方和中脑前方。

下丘脑主要与我们的动机和情绪有关，如吃、喝、性动机、愉悦、生气和恐惧等，同时它对于下列活动也起着重要作用：调节身体温度、睡眠、内分泌腺的活动性和对疾病的抵抗力，控制胃和肠的腺体分泌，维持身体功能正常的速度和节律（如血压和心跳）。

因此，下丘脑是脑中与自主神经系统连接最直接的中心。

下丘脑在与边缘系统的协调中发挥着情绪唤醒的作用。

边缘系统是一组彼此相互联系的结构，主要包括穹隆、海马、杏仁核、下丘脑和隔区。

边缘系统与动机、情绪状态和记忆过程相关。

它也参与体温、血压和血糖水平的调节并执行其他体内环境的调节活动。

然而学界对边缘系统特别是杏仁核的研究主要关注其产生并调节攻击和恐惧。

杏仁核是下丘脑的近邻，似乎对恐惧和愤怒的情绪起着关键作用。

电刺激杏仁核同样会造成强烈的害怕情绪，或恰恰相反，产生毫无畏惧的暴怒。

因为杏仁核参与情绪过程，它在对情绪事件的记忆上发挥着重要作用。

边缘系统的其他结构扮演着不同但同等重要的角色。

海马不仅对情绪调节很重要，而且与新记忆的形成相关，是把存储在大脑皮层不同区域的记忆元素（比如它们的外形、声音、意思等）连在一起的结构。

阿尔茨海默病的患者记忆丧失的部分原因就是海马的损伤。

3. 大脑 大脑由左右两个半球组成，中间的胼胝体把它们连接起来。

它们大体上是对称的。

每个半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶四部分，各自拥有不同功能的大脑皮层区域。

如图2-2所示。

额叶与顶叶的界线是中央沟——一个由头顶向两边延伸直到耳朵附近的凹沟。

顶叶与枕叶的界线就不那么明显了。

我们可以说，顶叶位于脑的顶部中央沟之后，而枕叶位于脑后部。

脑两侧的深沟——大脑外侧裂将颞叶分隔开来。

初级运动区位于中央沟前，控制着身体主动的运动行为。

在运动皮层特定点的电刺激使身体相应部位产生运动。

身体各部位在运动皮层上的表现大致是倒置的。

例如，脚趾的运动被顶端附近的皮层控制，嘴与舌的运动则在运动皮层的底部。



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>