

## 图书基本信息

书名：《心理学百科》

13位ISBN编号：9787121215452

10位ISBN编号：7121215454

出版时间：2014-1-1

出版社：电子工业出版社

作者：英国DK出版社

页数：352

译者：徐玥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理学百科》

## 内容概要

人到底是各不相同，还是千人一面？是什么让我们刻骨铭心，我们又为什么会被遗忘所扰？如何才能测试出真正的智慧？对这些问题的回答要依靠全世界思想家的努力和心理学的令人啧啧称奇的实验。

《“人类的思想”百科丛书：心理学百科》用平易近人的语言拉近了我们和心理学的距离，简洁有力的解释破译了高深莫测的术语，清晰流畅的图表剖析了纠结不清的理论，发人深省的名家名言令我们拍案叫绝，诙谐灵动的插图调动了我们的感观和信念。无论你是心理学“小白”，还是已“混进圈子里”的学生，或是资深的业内人士，都会在本书中找到属于你的兴奋点。

# 《心理学百科》

## 作者简介

英国DK出版社，国际知名的出版社，全球视觉工具书的第一品牌，成立于1974年，其愿景是创作既有视觉冲击力又包含丰富信息的图书，使读者能够理解每一个主题。DK图书被认为是从生到老不断学习的生活指南，其科普、百科、生活等图书畅销全球。



## 精彩短评

- 1、挺好的心理学入门读物，图文并茂
- 2、我做了笔记的书，现在记得不是很多了
- 3、挺好的，尤其心理治疗这块对我挺有启发。。。
- 4、拥有这种书是我童年的梦想，现在出现意义就不同了。
- 5、我觉很像图画册就买了，外表鲜艳好看
- 6、非常好看。对心理学发展的过程与概念有比较全面的理解，基于这本书可以深入学习其他感兴趣的分支学科。
- 7、读书新知，好多犹太人
- 8、还没读完呢
- 9、广域大面积介绍打击，看完这一本列的书单能读到世界尽头
- 10、2016.2.8~3.1凌晨 NO.4 姐姐的生日礼物，在她家看见。DK的书真心不错。磨磨蹭蹭每天晚上看一点点，这么久才看完。里面有一些我认识的心理学家或者医生，但是有一半是我不曾了解过的，作为通识了解这些人最主要的成就和对心理学发展的贡献十分获益。语言也十分简练，如果能配上英文的专业名词就好了。越是百科就越无法面面俱到。心理学发展学说零散，从历史的顺序上了解不失为一个好方法。但是从中也能发现，任何体系庞大的学科，都应该从历史的角度去理解，才能更为透彻。
- 11、继经济学之后入手的第二本。
- 12、挺不错，适合我这种小白读。
- 13、DK的这个百科系列都是毫无门槛的导论，按流派/领域和关键人物来编排的方式非常讨喜，有助于读者迅速掌握学科的全貌。这本书从心理学的“哲学源头”说起，谈到早期的行为主义和精神分析流派，再到认知心理学的兴起以及社会、发展、差异心理学等分支学科的建立。对于心理实验的描述一般都比较清晰，而在解释关键概念时准确性则有些欠缺，有一处将海德格尔误说成“19世纪存在主义哲学家”。总的来说，本书同时也体现了科学的心理学所包含的意识形态，即认为对心理的哲学探讨虽然在早期起过一定作用，到了实验方法日渐成熟的今天则变得不那么站得住脚。但即便在这本导论中，这种意识形态也已经引起了一种盲视，即热衷于预设心理的各种内在机制，只要其产生的结果与实验相符就感到满足，而这种机制依其定义却是不可通达的，这一点上它还不及行为主义。
- 14、适合10岁以上，以后儿子会看吗？
- 15、快速了解心理学历史，心理学家核心理论，可读性强
- 16、2016-07-25
- 17、1
- 18、入门级的书，还不错。很精致。
- 19、都没人看这本书么？我觉得这套书很棒，稍后会看哲学的，希望宗教快点出。
- 20、会再看一遍人类的思想这个系列 目前看的都很不错
- 21、很浅的入门科普读物。对社会心理学尤为感兴趣，和传播相关。
- 22、对DK系列拔草
- 23、科普类，觉得一般
- 24、了解了下心理学发展概况，是不错的科普读物。
- 25、DK出品的都是良心作
- 26、我把这本当参考目录看，非常好用。
- 27、Dk的科普书真是名不虚传，按时间顺序和学科分类讲解心理学。科普必读。
- 28、以图表的形式来诠释挺好的，可惜有不少知识性错误，比如61页的巴甫洛夫的小传，主要作品中居然有1941年的，巴甫洛夫死于1926年。。。再比如136页的罗杰斯小传，居然说他获得了1987年诺贝尔奖（其实是诺贝尔和平奖提名）。。。不知道是英文原版的问题，还是翻译的问题
- 29、好排版，好内容，好彩好费好贵
- 30、还不错，挺好看的
- 31、装帧精美，脉络清晰
- 32、很好看，对我来说算是见到大象了

- 33、书是很精美 书名很大众 内容还是枯燥了
- 34、寓教于乐 生动形象 图表给人深刻印象 可惜有知识性错误



## 章节试读

### 1、《心理学百科》的笔记-第198页

#### 入迷让人进入另一种现实

米哈里·契克森米哈赖 Mihaly Csikszentmihalyi (1934年-)

聚焦积极心理学

1943年亚伯拉罕·马斯洛的《人类动机理论》为人本主义心理学奠定了基础。

1951年卡尔·罗杰斯出版了《来访者为中心疗法》，提出了人本主义心理疗法。

20世纪60年代 艾伦·贝克提出了替代精神分析疗法的认知疗法。

20世纪90年代 马丁·塞利格曼 将研究的焦点从习得性无助以及抑郁症转向了积极心理学。

1997年 契克森米哈赖和威廉达蒙、霍华德·加德纳共同致力于研究优质工作项目，并在之后出版了《优质工作：当卓越和道德遭遇》，并与2002年发表了《优质工作：领导、心流、以及创造意义》。在认知革命发生时，临床心理学领域又崛起了一个新的运动，改运动不在只是从障碍的角度去看待来访者，而是从更为以人为本的视角 将来访者视为一个整体。如弗洛姆、马斯洛以及罗杰斯等心理学家开始不再只关注如何减轻抑郁给个体到来的痛苦，而是转向探讨怎样的要素能够让个体享有幸福快乐的生活。基于这样的观点，“积极心理学：运动开始逐渐崛起，改运动更为关注如何帮助个体寻找享有幸福快乐的途径。

契克森米哈赖发现，这些感觉快乐和满足的人在描述自己完全投入到自己喜爱并擅长的活动时都出现了一种类似的感觉，说自己体会到了一种忘我感，身在其中，所有的一切都是那么自热而然——心流状态。他说，这个状态适于“我们的注意力聚焦在那个清晰的目标上”。之后，我们专心致志，会全神贯注、乐在其中。我们知道必须做什么，也能够通过及时的反馈知道我们做得如何。音乐家知道自己演奏出的乐曲就应该是这样，网球运动员知道网球会达到预期的落点。

#### 入迷的状态

那些经历心流状态的人描述自己在当时产生了永恒、平和以及宁静之感，契克森米哈赖将这种状态形容为入迷状态（这意味着一种忘我的状态）。享受心流关键在于出离日常生活的现实，脱离日常生活中的烦恼忧虑。契克森米哈赖觉得心流是个体能乐观享受活动的关键和充实生活的核心。

如何达到心流状态呢？契克森米哈赖研究了哪些能够经常进入这种状态的人们，他发现当一件工作的挑战性与个体的能力范畴之内、需要个体全身心投入其中，同时还要对个体的能力加以提升时，个体将更容易进入心流状态。

只有在个体的能力和任务的难度达到一个适合的平衡状态时，心流状态才会出现。如果任务超出个体的能力，只能引发焦虑；如果任务过于监督，将会导致个人产生厌烦或无聊的情绪。

契克森米哈赖有关心流的概念得到了其他积极心理学派人士的认可，并且成为乐观主义理论的组成部分。契克森米哈赖将心流视为各种活动的重要元素，并且认为心流是一件工作变得富有意义的键。

主要作品《超越无聊和焦虑》《心流：心理的最佳体验》《自我的进货》《创造力》

### 2、《心理学百科》的笔记-第116页

#### 你只能容忍

你自己

发现的真理

弗里兹·皮尔斯（1893-1970年）

格式塔方法的另一个部分是语言的运用。病人可用于增强自我意识的一个重要工具是注意和改变言语中“我”的使用。皮尔斯说，要想为我们的现实负责任，我们必须认识到我们是怎样使用语言来产生缺乏控制感的错觉的。简单地改变措辞，从“我不能那样做”到“我不会那样做”，就是在给自己机会做选择。这样也有助于确立感觉的归属，情绪源于也属于我。改变语言的另一个例子是将“应该”替换成“想要”，例如，“我哦应该现在离开”，变成“我想要现在离开”。这也是给出了选择的机会。皮尔斯说，因为我们学会了对我们的经验负责任，所以我们找到了摆脱社会影响的真实自我。我们也体验到自己的权力，认识到我们并不受制于“刚刚发生”的事情。一旦理解了我们可以选择如何接纳自己的人生，受害者的感受接烟消云散了；我们不是无能为力的。

带着这样的个人责任感，我们就能阻止自己去体验对真实自我不利的事件、人际关系或环境。格式塔理论也要求我们近距离审视为了被社会规范所接受而选择什么。我们的所作所为可能一直处在假设的真相中，并且我们自动就接受了它们。皮尔斯说，我们应该采纳最有启发性的信念并找到我们的真实自我。书写我们自己的观点、哲学、需求和兴趣的能力是至关重要的。随着我们对自我责任、自我信任和自我洞察的意识增加，我们理解了我们在改建自己的世界，或真理。我们的人生变得易于承受，因为“你只能容忍你自己发现的真理”。

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)