

# 《心理学》

## 图书基本信息

书名：《心理学》

13位ISBN编号：9787310016921

10位ISBN编号：7310016920

出版时间：2002年2月

出版社：南开大学出版社

作者：张厚粲

页数：351

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》

## 内容概要

全国高等教育自学考试指定教材，教育类专业公共课

## 精彩短评

- 1、神啊，赐予我记忆的源泉吧！
- 2、值得推荐~~~
- 3、改变人生
- 4、很好的一本理论书。同样因为考试被迫的看完了这本，但是收获很大。我对自己有更深入的了解。~！明白了很多心理现象的形成，今后很多事情就不用无病呻吟了。
- 5、作为简单的心理学入门书，非常棒！我感觉对于增长心理学基本知识还是挺有用的。这本读完配合普通心理学再读，然后再深入，挺不错的。（张厚粲女士是晚清张之洞的孙女，从事心理学教学与科研工作五十余年）
- 6、恬不知耻地来登记下这本书。。。因为连考两次了所以是我读得最勤翻得最烂的大学教科书！其实写得真的很好，会再读，因为考研书目也有TAT
- 7、这本写的还行，很多例子
- 8、折腾三年了，坑爹啊
- 9、现在回想起来，这本书还是不错的，至少让我明白了不少心理学知识，虽然考试大片侧漏，还是要马克一记哟。
- 10、教科书松散的框架，很少令人满意过。
- 11、教师资格证考试用书。2014年7月6日下午，华丽丽的考完了。^\_^
- 12、人鬼皆非的一周啊，终于把那些抽象的概念和搞不灵清个搞的外国人名勉强啃下来了。
- 13、要给力哦！
- 14、自考教材
- 15、实用与趣味,不过有些地方还可以扩充,更细节些.
- 16、最认真地读过的一本心理学，当时是为了应付考教师资格证的，后来就喜欢上心理学了。
- 17、心理学基础入门，以及心理学专业词汇概念，当初考心理咨询师以及教师资格证的时候，都学过。收益很大，之后看别的心理学书籍会很容易理解。。一定要打好基础。
- 18、虽然是作为考试用书才看的。但通过阅读，让我明白了心理健康很重要，而且让我怀疑近阶段来面临毕业论文和找工作的压力，是否有了广泛性焦虑障碍，因为自己同样对未来感到害怕，但相关症状没有那么明显。也因为这阶段一直在图书馆复习，生活很单调缺乏沟通交流，让我明白人的交往动机是不可缺失的，一旦交往需求得不到满足时，就会因此而感到孤独、寂寞、无助、痛苦、焦虑。其实，读了这么多的教育学心理学，还是无法学以致用，只是为了看而看，真的是百无一用是书生啊。
- 19、入门。
- 20、读过这本书是个多么悲催的经历啊
- 21、适合初涉心理学的教育工作者
- 22、教师资格证自考书籍
- 23、呵呵
- 24、还是值得一读的
- 25、\_\_\_总之，是我很喜欢的类型。  
我想要当以为莪心理学家哦！

## 章节试读

### 1、《心理学》的笔记-第33页

人的行为与四种时间循环相联系，这四种时间循环大致相当于1年、28天、24小时和90分钟四种长短。日周期对人有重大影响。在完全与外部时间线索隔离的条件下，人依然能够显示出日节律，但是周期改为25小时，当再次看到光线时，生物钟又调整恢复到24小时的日周期。飞行时差的困扰程度，因飞行方向而不同。

人的整个睡眠过程可以分为五个阶段，第一阶段为过渡期，通常持续1-7分钟，脑电波为  $\delta$  波，第二个阶段为轻睡期，大约持续10-25分钟，为  $\theta$  波，第三四阶段为沉睡期，以  $\delta$  波为主，最后一个阶段是快速眼动睡眠（REM）。

### 2、《心理学》的笔记-第29页

意识的四种状态：可控制的意识状态（意识的第一状态）；自动化的意识状态；白日梦状态；睡眠状态。

注意有两个明显的特点：指向性和集中性。

注意的三种种类：不随意注意（事先没有目的，不需要意志努力）、随意注意（需要一定努力注意）、随意后注意（不需要意志努力）。

### 3、《心理学》的笔记-第18页

观察法：观察学生在课堂上的表现，以了解学生的注意稳定性、情绪状态和个性特征。

测验法：心理测验。

实验法：在控制条件下对某种行为或者心理现象进行观察的方法。自变量、因变量、控制变量。

调查法：问卷、谈话。

### 4、《心理学》的笔记-第29页

29-36 页

第二章 第三节

生物节律、睡眠与梦。

天地万物都有其周期性变化，也就是节律，人们要遵循变化节律方能够从容自如，悖道而行，扰乱节律就会出现各种不健康的状况。例如现在占比较重的亚健康。。

学习这节对于生物节律、睡眠、失眠、梦初步了解。

也能够督促读者对自身的健康状况进行跟踪。

-----我是刚开始学习，还希望大家能够多分享学习心得。：)

## 5、《心理学》的笔记-第13页

心理学作为一门科学，是从1879年德国科学家冯特建立心理实验室开始的。心理学兼有自然科学和社会科学的双重性质。

构造主义心理学：研究意识的结构，认为意识的内容可以分解为基本的要素，把心理分解成这样的一些基本元素后，再逐一找出它们之间的关系和规律，就可以达到理解心理实质的目的。

机能主义心理学：詹姆斯、杜威。心理学应该研究意识的功能和目的，而不是它的结构。

行为主义心理学：华生。刺激-反应公式。坚持心理学是研究行为的科学。

格式塔心理学：整体大于部分之和。

精神分析学派：弗洛伊德。强调心理学应该研究无意识现象。

人本主义心理学：强调人的社会性特点。

认知心理学：吸取各派合理成分。

## 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)