

# 《心理学改变思维》

## 图书基本信息

书名：《心理学改变思维》

13位ISBN编号：9787300181627

出版时间：2016-2

作者：[美]斯科特.O.利林菲尔德 等

页数：590

译者：方双虎 等

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)

# 《心理学改变思维》

## 内容概要

“一月减肥20斤，无需节食和锻炼。”

“一项惊人的研究发现，你可以教3个月的孩子说话。”

“研究显示，我们的产品能提高你50%的自尊水平。”

.....

以上的这些论断，你会相信吗？生活中那些看起来理所当然的事情一定是正确的、科学的吗？你的眼睛是否经常被生活中的假象所蒙蔽？翻开《心理学改变思维》，你将恍然大悟。

《心理学改变思维》从日常生活心理学出发，提出科学思维的六种关键原则并贯穿全书。对于诸多心理学现象和观点，“澄清事实”呈现有趣的、令人惊奇的事实，“识别假象”提出虚假的、毫无根据的，却被大众普遍认同的观点。

本书通过分析谬误，引出科学结论，提出极具操作性的方法，帮助读者建立能够去伪存真的科学思维，并运用于日常生活中的方方面面。

通过阅读本书，你会发现：其实学习心理学可以很有趣，掌握科学思维方法并不难。

# 《心理学改变思维》

## 作者简介

## 书籍目录

### 第一章 心理学与科学思维

心理学是什么？常识还是科学？

伪心理学：披着科学的外衣

科学思维：辨别真伪

心理学的过去和现在：一个漫长而奇特的旅程

心理学应用：科学探索每一天

### 第二章 研究方法

良好的研究设计的合理性和必要性

科学的方法：技能的工具箱

研究设计中的伦理问题

统计：心理学研究的货币

成为心理学研究的同行评审员

### 第三章 生理心理学

神经细胞：大脑通信渠道

大脑—行为网络

脑定位：大脑的活动

先天与后天：是先天遗传还是后天教育使你这样做？

### 第四章 感觉与知觉

硬币的两面：感觉与知觉

看：视觉系统

听：听觉系统

嗅觉、味觉和触觉

感觉与知觉的变化

### 第五章 学习

经典性条件作用

操作性条件作用

学习的认知模型

影响学习的生物学因素

时尚的学习策略：它们有用吗？

### 第六章 记忆

记忆是怎样工作的：记忆流程

记忆的三个阶段

记忆的生物学基础

记忆的发展

记忆由好变坏：错误记忆

### 第七章 语言、思维与智力

语言是如何工作的？

思维和推理

什么是智力？概念混乱

智力测验：超常、中常和低常

个体和群体的智力差异

### 第八章 人类发展

人类发展的特殊观点

出生前后的发展：身体和动作的发展

认知发展：儿童如何认识世界

社会性和道德发展：儿童与他人的关系

发展不会停止：青少年期和成年期的转变

## 第九章 情绪与动机

情绪理论：什么引起了我们的情绪？

幸福感和自尊：科学VS大众心理学

动机：我们的意愿和需求

吸引力、爱和恨：它们的奥秘

## 第十章 压力、健康与睡眠

什么是压力？

适应压力：变化与挑战

应对压力

提高健康水平：减少压力

睡眠和梦

## 第十一章 社会心理学

什么是社会心理学

社会影响：从众和服从

帮助他人和伤害他人：亲社会行为和侵犯

态度和说服：改变观念

偏见和歧视

## 第十二章 人格

人格：什么是人格，我们如何研究人格？

精神分析理论：弗洛伊德理论的争议和他的追随者们

行为主义、社会学习和人本主义的人格理论

人格的特质模型：行为的一致性

人格测量：测量及心理测量的误区

## 第十三章 心理障碍

精神病的概念：过去与现在

焦虑障碍：忧虑和恐惧的不同方面

心境障碍

人格障碍和分离性障碍：混乱和分裂的自我

精神分裂症之谜

## 第十四章 心理和生物治疗

心理治疗：来访者和治疗师

不同“风味”的治疗方法：治疗方法的回顾

心理治疗有效吗

生物治疗：药物、物理刺激与外科手术

## 《心理学改变思维》

### 精彩书评

1、大千世界，芸芸众生；物竞天择，适者生存。是什么造成了人生之间如此大的差距？是家庭出身？教育背景？还是智力水平？爱因斯坦说：“人们解决世界的问题，靠的是大脑思维和智慧。”哈佛大学的校训之一也是：“一个人的成功与失败不在于知识与聪明，而在于一种思维。”据说未来属于高感型人才，愿你跟上时代。

# 《心理学改变思维》

## 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)