

《心理学的邀请》

图书基本信息

书名：《心理学的邀请》

13位ISBN编号：9787301095423

10位ISBN编号：7301095422

出版时间：2006-09

出版社：北京大学出版社

作者：卡萝尔·韦德,卡萝尔·塔佛瑞斯

页数：656

译者：白学军等

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

《心理学的邀请》

内容概要

不懂心理学的人，很难算是一个真正的人。心理学是一门最贴近我们每个人自身的学科，它的研究内容无所不包，从先天的基因遗传到后天的环境改变，涉及人的所有；它的研究跨度更是无所不容，从胎儿期到老年期，横贯人的一生，可谓是与人的毕生发展息息相关。

本书按照个人成长经历的六个方面——自我、身体、心理、环境、心理健康、生活——通过独特的组织方式、引人入胜的生动叙述、给人启迪的鲜活案例，展示了心理科学的方方面面，给读者提供了一个思考人类行为的构架，带领大家积极探索心理学研究领域，深入了解我们的身体与心灵和我们所置身的世界。

本书易读、易学、易入，科学性、严谨性、趣味性兼容，尤其注重培养你的批判性和科学思维，这也是本书有别于同类书籍的最大特点。本书适用于寻求心理学入门的人、有兴趣深入探索自身内在工作秘密的人。如果你想认识自己，了解他人，实现自我，就请接受我们的邀请，进入心理学为你开启的这扇大门。

《心理学的邀请》

作者简介

作者：(美)卡萝尔·韦德 卡萝尔·塔佛瑞斯 译者：白学军 等

书籍目录

第1章 心理学是什么？

第一部分：自我

第2章 人格理论

第3章 毕生发展

第二部分：身体

第4章 神经元、激素与大脑

第5章 意识：身体节律和心理状态

第6章 感觉与知觉

第三部分：心理

第7章 思维和智力

第8章 记忆

第四部分：环境

第9章 学习

第10章 社会和文化情境中的行为

第五部分：心理健康

第11章 心理障碍

第12章 治疗方法

第六部分：生活

第13章 情绪、压力与健康

第14章 生活中的主要动机：爱情、性欲、饮食与工作

《心理学的邀请》

编辑推荐

《心理学的邀请》(第3版)易读、易学、易入,科学性、严谨性、趣味性兼容,尤其注重培养你的批判性和科学思维,这也是《心理学的邀请》(第3版)有别于同类书籍的最大特点。《心理学的邀请》(第3版)适用于寻求心理学入门的人、有兴趣深入探索自身内在在工作秘密的人。如果你想认识自己,了解他人,实现自我,就请接受我们的邀请,进入心理学为你开启的这扇大门。

《心理学的邀请》

精彩短评

- 1、不知道是不是因为再版的缘故，质量没有我以前在图书馆看的好，不太舒服确实是很好的书。。。
- 2、总有担忧心理学是门将破产的学科，看过这本书以后这样的担忧没有消除。
- 3、强推！！！虽然很厚很大（600+页。。一个多月看完QvQ 但是真是很全面、很有趣的入门书~~~
- 4、简单易懂 心理学入门
- 5、翻译没有达到我的要求
- 6、深刻生动，深入浅出，令人印象深刻！
- 7、难得的好书
- 8、很有心的非专业入门书 缓解各种焦头烂额
- 9、好书啊
- 10、内容和心导相近。
- 11、第9和第10章很好
- 12、是我接触过的心理学里面最全最系统最浅显易懂最有趣的一本。赞一个！真的能学到很多东西！
- 13、当我阅读这本书时，我感受到了著者、编者对这心理学的热爱和对读者的体贴。这些细节都是激励的榜样...那，我想我也可以成为更好的人。
- 14、一本书给你一个混乱的世界
- 15、许多案例，直白易懂
- 16、这本书可以在入门时看 老师强烈推荐
- 17、同样一本书，有两个中译本。我看的其实是另外一本，嘿嘿。这本书将心理学与日常生活紧密联系在一起。很多有用的知识。
- 18、入门看看长点知识
- 19、因为课程需要读了一些章节，叙述了一些经典的命题，解释了一些重要的概念，比较像概论。特别是按照了个人几个方面去组织整个架构，跟一般的心理学概论那种很系统的分类还是有点区别。
- 20、很好的入门书籍
- 21、由浅入深，生动幽默，实用。
- 22、我是无意间看到这本书---因为在如今这个社会，人确实应该读一点心理学--为自己，很有益处。我是挑着章节看的。看了就会有收益。
- 23、:B84-49/5021
- 24、大学心理学老师推荐的。应该不错
- 25、哇哇~之前是老师要求买的，因为要当教材用的说，刚开始嫌弃它贵，嘻嘻。。。不过是本不错的书，每节后面都有练习，加深影响哦，可是有可能是翻译的关系，所以感觉表达怪异。。。
- 26、很棒
- 27、非常棒的一本书，真正喜欢心理学的人强烈推荐看一看
- 28、当小说看完的。。。
- 29、非常好的入门书籍 看得到编者的用心 因为是心理学研究者 更加注重与读者的互动
- 30、心理学专业的拓荒扫盲之书，读了它才发现原来之前什么都没学；非心理学专业的可以从生活中找到很多因果，许多为什么由这本书为您解答。
- 31、很不错的一本书 心理学的入门读物
- 32、书还没到，希望卓越服务如前：发货快，纸质好！
- 33、太渣了这本书，完全是基础啊毫无深度可言
- 34、之前是借别人的看，觉得真是很不错，索性自己买来细读
- 35、非常好的一本书，通俗易懂，可惜现在都忘了
- 36、简单而不肤浅,西方人写学术书的方式容易懂.
- 37、。。。四年之前哥是有多年轻....
- 38、果真是在这方面没天分...学到的方法论还不及畅销书里的多T_T
- 39、嗯！萌得很！
- 40、此书我在大学的图书馆里看过，图书馆的书肯定是正版的，纸质厚而平滑。而今天收到卓越的这

《心理学的邀请》

本，纸质差，感觉和盗版的差不多！内容还没开始看，待确定。此外，快递公司包装相当马虎，只用一个塑料袋包着，这已经不是一次的问题，前几次的书也是，封面都有破损！请卓越知悉此情况。我是东莞这边的。

- 41、前几页还好，就是后面的时候印刷不清楚了，纸质也不太好，还没有发现错别字，估计是盗版
- 42、入门读物
- 43、普及资料
- 44、看国外教材是一种很舒服的过程~
- 45、刚进大学一遍，前几天又一遍。科普做得很好的。
- 46、好书，前面对批判性思考讲得非常好。本院总强调批判性思维，但总不得要领，读完此书豁然开朗。
- 47、前面的章节一直读起来都很顺畅，意思也容易理解，但是不知道后面是不是译者失去耐心了，文章的翻译一些地方根本词不达意，甚至有明显的错误
- 48、批判性思维启蒙书
- 49、早几年读的，当时很认真，还有笔记，只是笔记不知到哪去了
- 50、心理学入门教材，以前大学时看过，不过是国内教授的著作，看起来有点刻板，没有这本舒服流畅，老外的写法值得学习啊。
- 51、我大概半个月前买了这本书，翻看书才发现应该有附赠刊物辅助阅读，但是当时送货时并没有按书中所说的附上。然后我发邮件询问，至今一直没有回音。有种被骗上当的感觉。
- 52、感觉纸质确实没有在书店时看到的要好，不过对的起这份价钱！可以的。
- 53、总体来说算不错的心理学入门读物啦，当教材也是极好的，就是对于普通大众来说太重了！要慢慢看慢慢看，和津巴多的《心理学与生活》一样的大块头。无聊随意看看可以，要一口气看完的就放弃吧！
- 54、质量不错，速度也比较快~~
- 55、喜欢这本书的编排，例子增添了参与性、趣味性和应用性。

- 56、仅需要读前几章，书架上很多书，都可以扔了。第三版翻译排版不错，可惜绝版了。第三版共2个版本，绿皮的是第二次印刷的，还有本黄皮的是第一次印刷的，出版社和译者相同。
- 57、非常好的科普入门，我终于快马加鞭读完又一本书啦，要坚持完成培养读书计划!
- 58、读起来不吃亏！
- 59、这学期睡前读物终于看完了。。不错的导论。
- 60、书的质量蛮好，包装也不错
- 61、首先，这本书是好的。这本书有两个版本，**上没有这个版本的，所以虽然**比当当便宜，我还是选择到当当来买。但是，货发过来，居然就是**上的版本，我想问一下，这算什么？
- 62、满分的心理学教材
- 63、书是很好，就是印刷的质量很一般。我觉得卖三十多就值，不是原装正版的
- 64、绝对是本好书，暂时搁浅以后有机会再读
- 65、花了整整两个月读完，内容尤其丰富，对于我这样心理学的痴狂来说一点都不满足。
- 66、很好的入门读物。
- 67、系统学习才是王道！
- 68、14.11.7看完（拖了2年终于看完）
- 69、很厚地一本书,还真努力研读中^
- 70、纸张凸凹感明显，显粗糙
- 71、读过的最好的心理学入门书，很奇怪居然各大书店都没有卖了。。
- 72、我想快点看完~
- 73、我看的不是这个版本的，曾经想买一本，可惜原来的版本已经没有了，新版宛如心灵鸡汤般的封面，又让我望而却步。作为我的第一本心理学入门读物，对我的影响非常大，。
- 74、高中时候买的书，藏于书柜角落数年，现在终于看完了。很不错，起码解决了一些自身困扰，视野也开阔了。

《心理学的邀请》

1、我以为这本书最大的特点就是——女性作者。因为女性作者的缘故，对于我这个女性读者而言，很多内容非常容易接受，容易理解和消化。男性与女性注意问题的角度不同，理解问题的方式不同。这就是为何在看男性作者的心理学书籍时，会有一种隔阂感。也许很多人认为这是自己和心理学的隔阂感，但也许，这是男性作者和女性读者的隔阂感。我以为，女性对于抽象名词的吸收比较难，若是一本专业书有太多的专业名词，会让人感到很头痛。对于男性读者而言不是问题的问题，在女性读者看来很成问题。而这本很好的解决了这个问题。在每一个你认为会很头晕的专业名词旁边，都贴心的有注释。所以不感到难以阅读，而有了一种亲近感。两位女性作者对于心理学的态度是坦诚的、热情的。通过本书的文字，让我们读者感受到了她们的坦诚和热情。这是一个真正的“邀请”！

2、这本书我经常读，非常喜欢，特别是前面3章，教会了我很多东西，也愿意和大家分享此书。我的评论较长，请读者耐心阅读，你会收获很多。不信？那你就坚持读下去！1能教会你识别科学和伪科学，比如常见的风水、算命、星座、血型性格决定论、字迹性格导致论，还有什么书店里面的心理辅导、心理自助书籍很多都是打着心理学的旗号，宣传不具有科学实验后的结果，这些都是伪科学的东西，这本书也教会了读者识别“伪心理学”书籍的方法。2比如文中的“巴娜姆效应”就向你揭示了星座和算命为什么不科学的，骗人的。巴娜姆效应：巴纳姆效应”指的就是这样一种心理倾向，即人很容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差，认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。这个效应是以一位广受欢迎的著名魔术师肖曼·巴纳姆来命名的，他曾经在评价自己的表演时说：他的节目之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以每一分钟都有人上当受骗。例如下面这段话就是“巴娜姆”效应的概括表述的体现：你 very 需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。看了以上的话是不是觉得这段话可以描述任何一个人？这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。在生活中，这种效应的典型反映是在算命过程中。很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

3、不是心理学专业毕业，却在人生道途中与之不期而遇，从此推开了一扇门，风景无限。此书正是我阅读的第一本心理学入门书籍，象一位学识丰厚却平易近人师长，生怕用生硬、高深的专业门槛吓跑寻知的初来人，只是坚定地牵着求知者的手，耐心而不失严谨地为你向导，开启你的心智、诱发你的知欲。“尽信书不如无书”，这位引导我入门的师长从头至尾地告诉我要学会批判性思维和学习，哪怕日后我忘了这本书中所有心理学基本知识，也不会磨灭他教授给我的批判性思维的影响。优秀的书籍很多，遇到了就是缘分；出入的门很多，推开了就有风景。

4、本来是想借很热的《心理学与生活》，阴差阳错却弄到了它，翻翻，很有意思，就看下来了。通俗易懂，很不错。

5、作为心理学入门人员，本来以为拿到的又是一本难啃的“巨著”，没想到是如此的平易近人，惊喜和感受如下：1、贯穿始终的批判性思维训练作者真的做到了，这是大多数教科书的编写者都会忽略的地方，想想大学毕业后，除了随着时间淡忘的众多学科知识以外，我们最终获得的其实就是专业的那种思维方式和研究方法。但是，作为教科书，编写者却往往忘记了它的这一同大学讲师相似的训练功能，写出的往往是一份又一份知识的堆栈。我总会感觉在书店选择教科书时，面对满满一书架各大学出版社的同一主题教材，却茫然于它们之间没有任何区别，而无从下手，你是否也有类似的感觉呢？2、插图、联系实际，甚至是一些轻松的评论语这些都是教材变得轻松的基本要素。教科书无法像课堂那样主打互动牌（虽然现在大部分国内学校教育仍旧在互动问题上存在着操作性的困难），但是联系实际生活，和读书的人讨论新闻中的事件，对现有理论进行批判性评论，时不时跳出的轻松话

《心理学的邀请》

语和恰到好处的漫画插图，都是在阅读这一表面单向活动中体现互动的绝好方式。这一点，我们国内的教材确实需要学习、学习、再学习。3、惊喜点是以各种缘由邀请读者进行小测验，幽默又紧扣主题比如：生物节律主题，在针对季节性情绪障碍、月经前综合症和睾丸酮周期变化进行批判性介绍和讨论后，小测验的标题是“没有任何激素方面的借口可以使你逃避这次测验”；催眠主题：这里将对你的心理施加一个暗示——你很聪明，现在来参加测试吧！焦虑障碍主题：我们希望你在匹配下面左列的名词和右列的描述性定义时不会感到忧虑在阅读过一些比较“严肃”的话题之后，看到这样的小提示，是不是会感觉比较好呢。读这样的教科书，感觉更像是在读一位教师，不，是在和这位教师聊聊这世界上发生的那些事。《心理学的邀请》是一本两位卡萝尔向你介绍心理学的书，因为她们也会有自己的看法，但是她们鼓励你用批判性的思维去看待包括她们的看法在内的一切现有成果，而不只是某本某大学出版社的冰冷的考试指定教材。

6、“距离”是爱情中很重要的因素—这点印象深刻。其他还好，最初的批判性思维其实没什么——

7、如果这是很容易看的一本心理教材容易理解又不枯燥的话那么我想其他的心理教材我们就不必看了呵呵

8、我本来还在看彭聃龄的那本《普通心理学》，看得我直打瞌睡，然后注意力被它书架上的邻居《心理学的邀请》吸引过去了。好吧，我就天真的想，那我就两本一起看吧~相互补充~，再然后等我看完后者的第一章我已经把前者给完全54了。==这本书真的写的很用心。从前言开始就让人受益匪浅，这是我看过的最有实际意义的前言，一开始就谈论批判性思维，事实证明在这本书的学习中还真少不了这玩意。除了教材的正文部分通俗易懂，旁边的小细节更是让人眼前一亮，比如“写在前面的问题”、批判性思维的小灯泡、“参与其中”、“小测验”，还有大量可以做笔记的空白部分（因为贯彻批判性思维的宗旨，我把想到的东西一股脑都写在旁边），还有印在空白部分的像小便条一样的名词解释，这玩意对备考该多有用啊~，所有的这些小设计这么贴心，搞得我被感动得好一阵子。。。我知道心理学在国内发展得没国外好，但是。。教材的差距也不用这么大吧。。。ps:这书还相当搞笑。比如第8章介绍了弗洛伊德的压抑机制，大概意思是：人会选择性遗忘以前痛苦的事。这一小节的小测试的引导语便是：“如果你没有压抑你刚学的知识，就请试着回答一下的问题”再比如介绍强迫症的那一小节里提到了强迫症患者因为忧虑而屈服于那些没意义的事，接着下面的小测试的引导语就是：“我们希望你在匹配下面左列的名词和右列的定义是不会感到忧虑”。我喜欢这种美式幽默~pps:我无限同情书里被提到n次的H.M童鞋。。。我怀疑他是不是《记忆碎片》里男主的原型。。。

9、心理学的邀请，一本适合自己自学，不停追问的书。对“邀请”的理解，是它用通俗易懂的例子解释一个个的心理学名词，如果你感兴趣，你可以继续查找相关的书籍看。外国学者的严谨与friendly used的好习惯，使这本书更加人性化，每页都有margin可以做笔记，以及名词解释、提醒你批判性思考的小灯泡；最主要还有段落标志，与每一章的习题、专有名词相对应，方便你查找。对于我这些学心理学的green hand来说，真是不可多得的一本好书。现在正在看第三章【毕生发展】，推荐将/已为人父母的豆子们看看，说不定有帮助。心理学，是我自救的一种方式。以下是书摘【To be continued】：成人是童年期的俘虏吗？...当心理学家开始对这个已经确定的假设（即早期的创伤总是具有持久的影响）提出质疑，并考虑到其他可能的解释的证据时，他们得到了相当不同的结果。多数儿童都是非常韧性的，并最终克服了由吸毒成瘾和酗酒的父母、被性骚扰、甚至是战争带来的灾难性影响。.....如此顽强的原因是什么呢？许多韧性强的儿童都具有随和的气质或人格特质，这使得他们能够逃过异常严重的打击。其他人被来自兄弟姐妹、同伴或父母之外的照顾者的爱和关注所挽救。还有一些人则是因为有家庭之外的经验（如在学校里、做礼拜的地方或者其他组织中的经验），这些经验给了他们能力感、道义上的支持、安慰、宗教信仰和自尊。或许能够解释这么多孩子韧性强，以及解释成人一生中变化的最有力的理由是，我们都在不断地解释我们的经验。我们可以决定去重蹈我们父母所犯过的错误，也可以自由地摆脱他们所犯的错误。我们可以决定以我们的方式去保持一种固定模式，也可以在20岁、50岁或70岁时开辟新途径。我们可以思考我们的失败和成功、我们的问题和成就，也可以自己决定我们是想一直作童年期的俘虏.....还是要被成年期的可能性解放。——

第三章·毕生发展·P1312009.9.1前几天终于看完了这本书。老娘说，你借了那么多次，终于看完啦！这只是很粗浅的看了一遍，而且不按作者的著书顺序，只是按照个人喜好，因为刚开始想着“邀请”

《心理学的邀请》

嘛，自然是随意翻翻，如果太认真给自己添了压力反而不好了。只是最近，因为要考心理咨询师的证和下定决心把考研定为一个长期目标，接触了其他不同的基础心理学教材，才发觉这本教材的好处：1.非常通俗易懂。作者是美国心理学会APA教务处的主席，参与美国国内心理学的教科书编写。可能是有经验且真的喜爱这门学科吧，编书时注意了学生的兴趣与顾虑，并没有居高临下写了很多宏观上的伟大意义，而是很实际的与生活结合在一起，且从书中每一章的开篇到引述概念时举的不同例子，都是你能想像的，一点都不吃力。于我看来，学习的动力，在于能调动你的积极性和兴趣，能让你主动思考。2.编排合理每一章的开头会有一篇新闻——新闻中的心理学，如认知心理学那章是“大学教授在家后院种大麻”；在进入一个小节前会有不长的3-4道问题，这些问题会在学完整一章后的习题里出现，这些习题的答案在小节里很容易找到，带着不难的问题思考是件有趣的事情。同时，每一页有大的margin，空白地方可以做笔记，还有印出来的黑色字体的概念解释，让你查找方便。读完这一小节后，又有几道课后练习题，作者很有意思的，会根据那一节的问题叫你做题，如讲到心理障碍一节，会说：希望以下的练习不会让你感到焦虑。题目的下面，就有翻转来印的答案。不难，多是活学活用的题目。看完就做题，巩固了知识，也让你觉得心理学的知识是attainable的，对你的学习产生了正强化作用，刺激你继续带着兴趣去看下一章。一章的结束，作者会用此章的理论来解释开篇提到的新闻，接着会有一篇“学以致用”的小文章，如在意识那章后面的“怎样获得良好睡眠”及发展心理学后面的“毕生发展”，也是很有启发性的文章。最后，还有总结和中英文词条对照表，前面的文章每一段落都会标号，方便你去查找有标号的词条和答案，也是一个贴心的地方。3.批判性思维尽管在平常生活中刻板印象让咱们生活方便，省去了那么多麻烦啥都要思考再三才做决定。但是在学习中，还是要有批判性的精神吧，不是像国内教科书经常出现的“优-缺”两分法。而是从多维角度观察一个问题，发现不同的可能，从而不会一叶蔽目。刚开始时，长久以来形成的思维模式让我不是很习惯这种方式，后来经过不断的练习，才发现这样思考的好处。小灯泡“叮”亮一亮，提醒你everything is possible~4.图例好看漫画，放的很大的脑结构图，新闻插图，试验图.....我是喜欢用右脑思考的直观性动物，我喜欢各种各样的图，帮助我理解。最近看国内教材，图很少很小.....是因为考虑到大多数学生的经济情况不敢将教材印大呢，还是其他原因呢？个人而言对比小而厚的书，更喜欢大而厚的。因为本书是翻译版本，所以有些翻译的地方不尽人意，错别字、上下文用的概念文字不一等。再有就是我看了第一遍，大概是没认真看的缘故，觉得每一个大的系统。入门和作为国内教科书的参考读物来说没问题，但如果想打好基础的话可能还要看其他书。《心理学与生活》是北大心理学专业的本科生上基础心理学所用的教材，买了影印版还没看，估计那本也挺靠谱的，也是PERSON出版社出的，看了后再写评论。看了这本书，更想考北大心理学研究生。

章节试读

1、《心理学的邀请》的笔记-第14页

具有批判性思维的人能在辩论中发现漏洞，并能抵制毫无根据的想法。他们认为，批评一种观点并不等于批评持有此种观点的人？他们非常热衷于进行激烈的辩论，以探明一种观点的合理性。

2、《心理学的邀请》的笔记-人格理论

一，人格的心理动力学理论

心理动力学理论是一种从个体内在的无意识动力角度来解释行为和人格的理论，认为成人的人格和不断出现的问题是由儿童时期的早期经验所导致，产生无意识的思想和情感，以后形成特有的习惯、冲突和自挫行为。

弗洛伊德和精神分析

人格结构

人格由本我、自我和超我三个系统组成，它们之间的相互作用和平衡程度决定了我们采取的行动和产生的问题。本我（完全无意识）代表生的本能和性的本能，自我（部分无意识）代表理性，超我（大部分无意识）代表道德和社会标准的部分。

防御机制是自我用来防止无意识焦虑或危险的思想进入意识层面的方法。基本防御机制有压抑、投射、转移、反向作用、退化和否认。

人格发展

人格发展包括一系列的心理性欲阶段（口唇期 肛门期 性器期），性能量随着儿童的成熟呈现不同形式，每个阶段都会产生一定量的挫折、冲突和焦虑。

荣格的理论

集体无意识是指人类普遍的记忆和经验可以表现在各种文化的符号、故事和原型中。（男性和女性的原型、神话故事里的形象等）

客体关系学派

强调儿童生命中头两年生活及对儿童具有重要影响关系，特别是母亲关系重要性的心理动力学方法。生活的中心问题是独立的需要和依赖他人的需要之间的平衡。

评价心理动力学理论

违背了可证伪原则；

从少数病人的经验中得出普遍性原则；

建立在病人的回溯性说明和很可能出错的记忆上，回溯性分析会引起事件之间因果关系的错觉。

二，关于人格的现代研究

将人格划分为“类型”的测验缺乏信度和效度；

“大五”维度：外向性与内向性，神经质与情绪稳定，宜人性与对抗性，谨慎性与冲动性。

三，遗传贡献

个体在对环境的反应方式上的差异表现出先天性，因其在生命早期就会显现出并影响随后的人格发展。后天经验能使内向的人变得不太羞怯，但不能使他们变外向。

基因影响决定并限制具体特质的外在表现，但会因环境、机遇及学习而改变。

三，环境对人格的影响

根据社会认知学习理论，人格形成于环境与个体的相互作用

影响人格的一个重要因素是非共享环境，即每个孩子在自己家庭生活中所拥有的独特经历。父母的影响甚微。同辈的影响力较大。

四，文化对人格的影响

个体人格特质的许多特性在很大程度上都受到文化的影响。如集体主义和个人主义的差异，前者感觉他们的“自我”在不同的环境中更加稳定。人们对适当的交谈距离、时间和“准时”看法不一样。

问题，如何不带偏见地描述文化对人格的影响。

五，内在经验

《心理学的邀请》

人本主义心理学强调个人成长、愉快的心情和人类潜能发挥的心理学理论。（亚伯拉罕 马斯洛）
无条件的积极关注强调没有附加任何条件地给予他人支持或爱。（卡尔罗杰斯）
存在主义强调人类存在不可避免的两难选择和挑战（寻找生命意义，面对死亡，对自己行为负责等）
的哲学观点。（罗洛梅）
问题。如何了解一个人是自我满足还是自我实现的？怎样才能区别一个妇女辞职成为职业牛仔竞技表演者是代表了从自由中逃离，还是一种自由选择？怎样才是无条件的关注？

3、《心理学的邀请》的笔记-第二章

第一部分 自我

第一章 人格理论

一，人格的心理动力学理论

心理动力学理论是一种从个体内在的无意识动力角度来解释行为和人格的理论，认为成人的人格和不断出现的问题是由儿童时期的早期经验所导致，产生无意识的思想和情感，以后形成特有的习惯、冲突和自挫行为。

弗洛伊德和精神分析

人格结构

人格由本我、自我和超我三个系统组成，它们之间的相互作用和平衡程度决定了我们采取的行动和产生的问题。本我（完全无意识）代表生的本能和性的本能，自我（部分无意识）代表理性，超我（大部分无意识）代表道德和社会标准的部分。

防御机制是自我用来防止无意识焦虑或危险的思想进入意识层面的方法。基本防御机制有压抑、投射、转移、反向作用、退化和否认。

人格发展

人格发展包括一系列的心理性欲阶段（口唇期 肛门期 性器期），性能量随着儿童的成熟呈现不同形式，每个阶段都会产生一定量的挫折、冲突和焦虑。

荣格的理论

集体无意识是指人类普遍的记忆和经验可以表现在各种文化的符号、故事和原型中。（男性和女性的原型、神话故事里的形象等）

客体关系学派

强调儿童生命中头两年生活及对儿童具有重要影响关系，特别是母亲关系重要性的心理动力学方法。生活的中心问题是独立的需要和依赖他人的需要之间的平衡。

评价心理动力学理论

违背了可证伪原则；

从少数病人的经验中得出普遍性原则；

建立在病人的回溯性说明和很可能出错的记忆上，回溯性分析会引起事件之间因果关系的错觉。

二，关于人格的现代研究

将人格划分为“类型”的测验缺乏信度和效度；

“大五”维度：外向性与内向性，神经质与情绪稳定，宜人性与对抗性，谨慎性与冲动性。

三，遗传贡献

个体在对环境的反应方式上的差异表现出先天性，因其在生命早期就会显现出并影响随后的人格发展。后天经验能使内向的人变得不太羞怯，但不能使他们变外向。

基因影响决定并限制具体特质的外在表现，但会因环境、机遇及学习而改变。

三，环境对人格的影响

根据社会认知学习理论，人格形成于环境与个体的相互作用

影响人格的一个重要因素是非共享环境，即每个孩子在自己家庭生活中所拥有的独特经历。父母的影响甚微。同辈的影响力较大。

四，文化对人格的影响

个体人格特质的许多特性在很大程度上都受到文化的影响。如集体主义和个人主义的差异，前者感觉

《心理学的邀请》

他们的“自我”在不同的环境中更加稳定。人们对适当的交谈距离、时间和“准时”看法不一样。问题，如何不带偏见地描述文化对人格的影响。

五、内在经验

人本主义心理学强调个人成长、愉快的心情和人类潜能发挥的心理学理论。（亚伯拉罕 马斯洛）

无条件的积极关注强调没有附加任何条件地给予他人支持或爱。（卡尔罗杰斯）

存在主义强调人类存在不可避免的两难选择和挑战（寻找生命意义，面对死亡，对自己行为负责等）的哲学观点。（罗洛梅）

问题。如何了解一个人是自我满足还是自我实现的？怎样才能区别一个妇女辞职成为职业牛仔竞技表演者是代表了从自由中逃离，还是一种自由选择？怎样才是无条件的关注？

4、《心理学的邀请》的笔记-第13页

想要培养自己的逻辑思维和理性思考，离不开批判性思维(critical thinking)的培养。

它不仅是一种思维技巧，同时也是一种思维态度。

静下心来重头开始读《心理学的邀请》。从前言就可以看出两位作者对它的重视程度。批判性思维的引导也一直贯穿始终（那个可爱的小灯泡）。

摘一些对我有启发的简介和规则。

批判性思维是基于充分的理性和事实，而非感性和传闻来进行理论评估与客观评价的能力和意愿。它不为感性和无事实根据的传闻所左右。批判性思维并非仅仅是一种否定性思维，它还具有创造性和建设性的能力——能够对一件事情给出更多可选择的解释。这一点在P28相关研究的小测验中我深刻体会到了。

批评一种观点不等于批评持有此种观点的人。嗯，是的，对事不对人。

大部分人都知道，要保持体形必须坚持锻炼，殊不知保持清晰的思维同样需要努力锻炼。在我们周围可以看到很多惰性思维的例子。人们有时懒得思考，还往往得意地告诉他人自己的思想是多么开放。很多科学家认为，思想开放固然不错，但也不能空穴来风。你是否听过这样一些激烈的争论：“我只知道这是真的，不管你说什么！”或“那是我自己的观点，无论如何都不会改变。”你自己做出过这样的声明吗？在毫无证据的条件下接受一个结论或者期待他人也这么做，是惰性思维的明证。

批判性思维不仅在日常生活中是必不可少的，它还是包括了心理学在内所有科学的基础。通过批判性思维的训练，你就能把真正的心理学同那些遍布于电台和书店里的伪科学区分开来。

最后来写几条可落地的规则。

一、提问与求知的欲望——我们希望你能在学习心理学的时候，不要将其视为真理，而是能够不断地对书中的评论和研究成果提出质疑。

二、检验证据——“支持或反驳这一论断的证据何在？与其对立的观点是什么？这些证据的可靠性怎样？”如果无法直接检验数据的可靠性，那么根据证据来源的可靠性也可以作出判断。

三、分析假设和偏见——科学的发展就是不断质疑的过程。证伪原则(principle of falsifiability) 并不意味着假设必须被证伪，而是说如果发现相反的证据可能被证伪。这种有可能面临被驳斥的风险，迫使科学家必须认真对待否定性证据。

四、避免感性推理——是因为证据没有说服力，还是因为那些结果使你感到焦虑不安？

五、切忌过分简单化——批判性思维者绝不停留在理所当然判断上。

《心理学的邀请》

六、考虑其他可能的解释——人们有时候会说：“这不过是一种理论。”但一种科学的理论绝不只是某个人的观点。在科学领域，一种理论要被科学界所接受，就必须建立尽可能少的假设，同时则要有详尽的实验数据。

七、容忍不确定性——批判性思维者甘愿容忍这种不确定性的状态，他们不害怕说出“我不知道”或“我不确信”。

书里有很多生动的例子，一下子让我从枯燥的说教里抽离并且明白了后者的意思。

比如“考虑其他可能的解释”里提到慢性抑郁症比没有抑郁症的人相比它更容易得癌症。这又是一个相关的问题。相关不等于因果，这两者是正相关的原因多种多样。比如“抑郁的人们大都酗酒和抽烟导致了癌症的高发”。当然这只是一个假设，要证明这个假设后面还有N多步骤...

往后继续读下去的时候，我发现我已经能在没有灯泡的地方也自发地思考，开始critical thinking了。这对于以往服从书本知识、轻信权威的我来说，好难得啊。终于跨出这一步了！

以前我觉得，理性思维或是follow计划的生活太不随性太单调乏味太束缚。

现在发现，这是建立自身知识体系和make steady efforts的基础呐~！（>c<）真好~

5、《心理学的邀请》的笔记-第4页

近年来，公众对心理学知识的需求日益增长，这为“心理呓语”（psychobabble）的发展提供了一个巨大的市场。“心理呓语”指的是披着心理学术语外衣的一种伪科学和骗术。这种伪科学声称可以快速解决生活中的问题。譬如重新体验一遍童年时可能遭受的精神创伤，就可快速解决生活中的问题；为你两个月大的孩子播放莫扎特音乐，就能使你的孩子在10岁时拥有较高的智力，或者改善孩子的大脑使之更富于创造力。

6、《心理学的邀请》的笔记-第11页

1. 提问并随时质疑
2. 定义你的术语
3. 检验证据
4. 分析假设和偏误
5. 避免情绪化推理
6. 不要过于简单化
7. 思考其他解释
8. 忍受不确定性正好刚看文《学会提问》，注意把那里讲的批判性思维方法应用于对本书的学习中

7、《心理学的邀请》的笔记-第1页

=====批判性思

维=====

批判性思维(Critical Thinking)是一种基于充分的理性和客观事实而进行理论评估与客观评价的能力与意愿。

《心理学的邀请》

八条基本原则：

提问和求知的欲望
好奇心、求知欲和善于怀疑、善于提问

定义术语
用准确，清晰的语言来描述事物

检验证据
不以传闻和盲目崇拜权威，必须以相关的实验证据来支持观点

分析假设和偏见
所假设的观点逻辑上存在被反驳、被证伪的可能性

避免感性推理

切忌过分简单化
避免将个人经验或少数事例推论于所有人

考虑其他可能的解释

容忍不确定性

=====怎样避免“巴纳姆”效应=====

当心那些适用于所有人的万能描述

当心自己的选择性知觉

抵制恭维

=====如何获得良好的睡眠=====

确定自己确实有睡眠问题
以自己在白天的感受为标准，能保持良好的工作或学习状态即可

对睡眠障碍进行正确的诊断
遵循生理节律，尽量同时间睡觉起床

《心理学的邀请》

避免过度饮酒或过量使用其他药物
少使用酒精和含咖啡因的饮料食物以及镇静剂药物

不要把卧室和让自己清醒联系起来
不再卧室看书、学习或看电视、也不要清醒地躺在床上

关心自身的健康
健康的习惯有助于睡眠，锻炼能促进夜晚睡眠，但不要在睡前锻炼

=====如何对付疼痛=====

疼痛感也受态度、行动、情绪和环境的影响，以下是不依靠医疗机构的解决方法：

给患者止痛所必须得剂量，并使患者在离开医院后能自己服用。

家庭成员应当鼓励病人的积极活动，帮助病人转移疼痛的注意。

学习观察疼痛如何发生、何时发生以及在何处发生。

放松、催眠和针灸

认知——行为疗法：产生积极的想法，增强控制感，分散注意力，重新定义关于疼痛的印象。

=====如何记住所学的知识=====

集中注意力

以多种方式编码信息
即联系记忆法

添加意义
意义可以减少你所学到的信息组块的数量。常用方法包括对材料编织故事、举例思考、形成视觉图像

分散学习

劳逸结合

重复

练习、测验和回顾

=====防止朋友自杀=====

认真对待所有的自杀威胁

通常自杀都有一个急性危机期，只要渡过危机期，死亡的意愿就会消退。一般会向他人暴露某些想法和恐惧

洞悉危险的迹象

处于自杀危险期的人可能有：变得退缩和冷淡；有抑郁史；对实施自杀有特别的计划或放弃珍爱的对象；不在意宗教限制或家庭成员受到压力；寻找致命的工具。

解决方法：问问题，并给予帮助

不要让朋友独处

《心理学的邀请》

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