

《心理学达人迷》

图书基本信息

书名：《心理学达人迷》

13位ISBN编号：9787115370575

出版时间：2014-11

作者：[美] 亚当·卡什

页数：300

译者：郝富强

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

《心理学达人迷》

内容概要

我们每个人都是一个心理学家，时刻都在试图理解自己和他人的行为和心理过程。在这本心理学入门读物中，作者就以生动易懂的文字和大量的日常实例介绍了心理学的定义、研究方法以及各个重要领域，包括心理过程和心理状态、发展心理学、社会心理学、人格心理学、法律心理学、变态心理学以及心理治疗等。最后则是经典的“十大”系列，给出了保持心理健康的十大建议以及十大心理学电影。

- 心理学入门——了解心理学的定义、心理学家所使用的不同理论框架，以及心理学研究的方法
- 血肉之躯——了解脑的构成和功能、意识及其在心理学中的作用，以及我们与外界保持联系的感觉和知觉
- 你我之间——发现你有多了解自己、你如何形成自己的同一性，以及你如何与他人建立关系和进行沟通
- 不同寻常——了解变态心理学的最新进展，包括对于焦虑性障碍、抑郁症、精神分裂症等的神经心理学和认知心理学解释

《心理学达人迷》

作者简介

书籍目录

引言	1
关于本书	1
本书约定	1
目标读者	2
本书结构	2
本书图标	4
从哪读起	5
第一部分 行为中的心理学	
第1章 人们为什么要那样做？	9
业余心理学家	10
诸科学中的一员	11
使用元理论的架构	11
生理心理社会模型	13
身体的作用	14
心智的作用	14
群体的作用	14
还别忘了文化的作用	14
题外话	15
第2章 创立理论	16
无需本生灯的科学方法	17
提出好的理论	18
探求真理	18
第二部分 脑部结构与心理学	
第3章 硬件、软件和湿件	23
暂且相信生理学	24
像运行良好的机器一样运转：神经系统	25
周围神经系统	25
中枢神经系统	26
内分泌系统	28
精神药理学	29
消除抑郁	29
听见声音	29
放松下来	30
第4章 意识动物	31
探求意识世界	31
改变意识	33
使意识变得亢奋起来	33
你越来越困……	34
睡着了	35
梦见上班忘穿衣服：梦	36
第5章 去吧，要稍微敏感一点	38
基本构件：我们的感觉	39
感觉过程	39
视觉	40
听觉	43
触觉	43
嗅觉和味觉	44

产品成型：知觉	44
按照原则加以组织	46
第三部分 思维与感受	
第6章 关注自身思维	51
你在想什么？	52
思维的电脑类比	52
处理信息	53
概念化	54
启动思维装置	55
输入	56
记忆	57
操作	59
输出	62
觉得自己很聪明	62
双因素理论	62
斯腾伯格的三元智力理论	63
多元智力理论	64
第7章 你感觉怎么样？	65
向托尼寻求一些动机	66
相信本能	66
感到有需求	67
唤醒对牛肋排的兴趣	69
选择更便宜的长途电话服务很值当	69
对立过程理论	70
激起无数烂诗：情绪	70
身体反应在先，还是心理反应在先？	71
自我表达	72
进一步了解两种情绪：爱与愤怒	74
第四部分 找到学习的法门	
第8章 巴甫洛夫的狗	79
狗狗流口水	80
条件反应和刺激	80
慢慢消退	81
泛化和辨别	82
条件反射的规则	83
继续讨论时间相近	84
扔块骨头：为什么这样做会有效果？	84
第9章 桑代克的猫和斯金纳的大鼠	86
安抚桑代克的猫	87
用强化刺激来操控大鼠	88
强化物的类型	89
强化的时机	90
坏小孩！太坏了！	90
行为消失得无影无踪	91
强化方式	91
泛化	94
辨别	95
第五部分 社会心理学与人格	
第10章 随弗洛伊德进入角色	99

展示出人格来	99
你独特的记忆	100
意识和前意识	100
潜意识	101
本我、自我和超我	101
我要故我在	102
自我的出场	102
最终审判	103
一切都与性有关	103
张开你的大嘴	104
拉还是不拉？	105
弑父娶母	106
放松一下	108
性高峰期	108
防卫性太强？我没有啊！	108
第11章 培养一流的人格	111
看看谁是个书呆子	111
扩展弗洛伊德的“自我”	112
哈特曼	112
罗伯特·怀特	113
艾尔弗雷德·阿德勒	114
埃里克森的社会心理学理论	114
信任对不信任	115
自主对羞耻和怀疑	115
主动对内疚	115
勤奋对自卑	116
同一性对同一性混乱	116
亲密对孤独	117
繁殖对停滞	117
自我完整对失望	118
客体关系	118
和荣格一起了解潜意识	120
向其他人学习	121
表征自己	122
图式	123
脚本	123
管理自己	124
第12章 及早逃离孤独之岛	126
产生自我意识	126
身体觉知	128
私我意识	128
公我意识	128
认识自己	129
形成个体同一性	130
建立社会同一性	131
增加一些自尊	132
与他人建立关系	133
猴子也会闷闷不乐	133
依恋类型	134

和亲朋好友一起玩	136
教养子女有技巧	136
拥抱你的竞争对手——兄弟姐妹	138
交几个好朋友	138
第13章 认识自己与认识他人	140
观察他人	141
解释他人的行为	142
解释自己	145
人际沟通是说起来容易做起来难	146
提问	147
解释	147
倾听	148
坚持自己的决定	148
第14章 像柔术表演者一样顺从：	
社会心理学	150
扮演好自身角色	150
结成群体	152
从众	152
在他人帮助下做到更好	154
偷偷放松	155
保持匿名	155
群体思维	155
说服他人	156
暴力行径	159
伸出援手	160
我们为什么帮助他人？	161
在何时帮助？	163
我们会帮助谁？	164
第15章 成长的心理学	165
从受孕到出生	166
X+Y=男孩	166
一夜之间合而又分	167
从出生到开口说话	168
宝宝的心愿：我要活下去	169
开始动作	169
展示能力	170
图式发展	170
让感觉运动活跃起来	172
识字与绘画学习	172
说出自己的想法	173
社交能力逐渐发展	174
坐着校车去上学	175
掌握读写能力	175
前运思期	175
想要一起荡秋千吗？	176
青少年期的苦恼	176
青春期的烦恼	177
父母？才不要让讨厌的父母管我们呢！	177

第六部分 心理疾病的诊断	
第16章 现代变态心理学	181
界定正常与变态	182
给症状和障碍分类	183
不要脱离现实	184
精神分裂症	184
其他类型的精神失常	187
焦虑感	188
重度抑郁	188
双相型障碍	191
受到惊吓	192
找出惊恐障碍的病因	194
惊恐障碍的治疗	194
第17章 运用法律心理学来看清罪犯	195
请教专家	196
找出人变坏的原因	196
社会学理论	197
生理学和神经心理学理论	202
准确地描述“超级罪犯”——精神	
病态罪犯	203
找出连环杀手	205
心理描述	206
辩解或解释	207
受审能力	207
精神失常辩护	208
治疗、预防及保护	209
第七部分 治疗之术	
第18章 评估心理问题和进行心理	
测验	213
问题出在哪？	213
记录病史	214
检查精神状态	215
用心理测验查明病因	217
标准化	217
信度	218
效度	218
测验类型	218
临床测验	219
教育/成就测验	219
人格测验	220
智力测验	220
神经心理学测验	221
第19章 舒服地躺在诊疗椅上	222
弄清楚人们需不需要它	223
通过心理疗法深入分析本质	224
精神分析中的理论	224
进行分析	226
变得实际起来	227
做个（有耐心的）病人	227

着手开始分析	228
整体过程	230
移情到新的心理分析学派	233
我们成功吗？	233
第20章 改变行为，改变思维方式	235
通过行为疗法消除不良行为	236
经典条件反射和行为疗法	236
操作性条件反射和行为疗法	237
社会学习理论和行为疗法	237
评估问题	238
尝试不同的技术	239
运用认知疗法来洗脑	244
很好的结合：行为和认知疗法	246
第21章 做人难：患者中心疗法、格式塔疗法及存在主义疗法	248
患者中心疗法	249
人本主义理论	250
在治疗中重建联系	252
格式塔疗法	253
完全需要帮助	254
健康的格式塔	256
在治疗中做	258
和自己和平相处：存在主义疗法	260
和苦恼相伴	261
存在于此时此地	262
承担责任	265
第22章 应对压力和疾病	267
定义压力	267
压力分类	269
受不了心神不宁的状态了	270
应对压力不能只靠运气	272
不要犯傻，要学会处理问题	272
供你支配的资源	273
超越压力：健康心理学	274
预防	274
做出有利于健康的改变	274
干预	276
第八部分 “十大”系列	
第23章 保持心理健康的十大建议	281
接受自己	282
努力克服困难，学会放弃	283
与人保持联系，培养人际关系	283
追求自由及自主	283
找出目标并为之努力	284
满怀希望并保持信心	284
伸出援手	284
融入其中	284
享受生活中美好的东西	285
不要害怕改变，要灵活起来	285

第24章 十大心理学电影	286
《飞越疯人院》	286
《发条橙》	287
《十二猴子》	287
《普通人》	288
《一级恐惧》	288
《天才也疯狂》	288
《移魂女郎》	289
《沉默的羔羊》	289
《心魔劫》	290
《惊魂记》	290

精彩短评

1、 心理分析入门

《心理学达人迷》

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