

<<600题让你精通心理学（全6册）>>

图书基本信息

书名：<<600题让你精通心理学（全6册）>>

13位ISBN编号：9787802500181

10位ISBN编号：7802500184

出版时间：2008-3

出版时间：言实

作者：梁素娟

页数：835

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：<http://www.tushu007.com>

前言

多数人都不会否认, 社会愈发展, 人们也必然会享受到更多的福祉。

但问题的另一面也不容忽视, 这就是社会发展所带来的福祉往往更多地体现在物质的丰盈上, 而人们在精神和心灵上的幸福感, 却没有同步增加。

以前是居陋巷, 一簞食, 一瓢饮, 不改其乐; 现在是居华夏, 衣食丰足, 仍然事事堪忧。

有些极端的人甚至觉得物质越丰富人们就会越不快乐, 恰恰是物质世界的丰富令人们丢失了精神世界的快乐。

问题究竟出在哪儿?

从一个心理学家专业的视角看, 幸福, 更多的时候与心理有关。

如果忽视了心理调适, 任由心理问题滋生持续, 便会逐步衍生为心理疾病, 那么, 无论物质世界怎样的丰饶, 你也感受不到一丝一毫的幸福——而人们往往忽视了这一点。

所以有些人才会吃着山珍海味却如同嚼蜡, 睡在舒适的卧榻上却夜夜难眠——大千世界的精彩让人亢奋也让人落寞。

其实, 是人们在追求生活指数提高的同时忽视了自己的心灵, 忽视了自己内心的真正需要。

另外, 经济发展提高了物质生活水平, 也滋生了种种压力, 迷茫与困惑时常让人无所适从, 种种问题堆积于心, 越积越多, 心理渐渐难承重荷。

我的抽样调查结果也支持上述观点。

调查结果表明, 中国中学生32%存在心理问题, 中国成人29.9%存在心理问题。

于是乎, 繁华的街角, 总能看到类似的镜头: 麻木僵硬、眉头紧锁的面孔, 行色匆匆、难作停留的脚步, 人们紧张匆忙地重复着自己的生活, 外表看来各有各的光鲜亮丽, 内心其实各有各的难言之隐。

抑郁、焦虑、恐惧……种种情绪的困扰, 让生活日渐沉重; 心慌、失眠、头痛……种种症状的出现, 让生命愈加痛苦。

所以说, 只有科学、有效地进行心理调适, 社会进步所带来的福祉才能更多地为人们的内心所同步感受, 社会生活节奏加快所造成的压力才能得到缓解和宣泄。

正基于此, 《600题让你精通心理学》丛书可谓应时而出。

本套丛书分为六册, 主要涉及六方面内容, 即心理学、潜意识、抑郁症、心理变态、心理咨询和催眠术。

在对心理学基础知识作深入浅出介绍的同时, 本丛书还针对当前社会生活的热点话题和常见的心理问题, 提出了一些切实可行的解决方案, 既能满足入门者了解和学习心理学知识的需求, 又为读者舒解心理郁结提供自助方法, 还能为需要心理咨询和专业心理治疗的读者提供有益的帮助。

此外, 该丛书还有两个特点: 一是以读者可能遇到的问题设置全书结构, 通过一个个具体问题, 力求做到解答疑问一语中的, 读者阅读一目了然; 二是行文力求通俗有趣, 将专业的理论知识转化成通俗易懂的大众语言, 并以现实中的心理学故事、实验、案例为载体贴近读者, 在情节性的叙述中讲解心理学知识, 让读者在闻听别人心理问题的同时化解自己的心结。

既给予读者舒适的阅读体验, 又为读者提供切实的心灵药剂——这就是本丛书想达到的效果。

千言万语, 莫如开卷有益。

走进这套心理学书系吧, 在他人的故事中寻找问题的答案, 在有益的阅读中探索心灵的奥秘。

幸福与心有关, 愿每个人都能找到打开自己心灵的钥匙。

<<600题让你精通心理学（全6册）>>

内容概要

本书荟萃100多个问题，配以通俗易懂的讲解，全面介绍了心理学领域的基础知识，让你一学就通！本书集知识与趣味、科学与普及于一体，既保持了心理学理论的特征，又在写作形式上有所创新，化繁为简，以一问一答的形式把心理学领域的热点生动地展现给读者。

本书编者皆为心理学专家和研究者。

他们的研究方向涵盖普通心理学和实用心理学。

他们不但熟悉心理学的基础理论和相关的心理咨询知识，而且具有较强的心理学教学能力和语言表达能力。

书籍目录

心理学100问 王极盛推荐序 导读 第一章 感觉 第二章 知觉 第三章 意识 第四章 行为分析 第五章 记忆 第六章 认知过程 第七章 智力 第八章 动机 第九章 情绪和情感 第十章 人格 第十一章 人的社会性潜意识100问 王极盛推荐序 导读 第一章 潜意识的理论诠释 第二章 潜意识中的核心概念 第三章 潜意识的本质内涵 第四章 潜意识的特征与感情 第五章 潜意识的研究方法 第六章 集体潜意识 第七章 潜意识与梦境 第八章 潜意识与文学艺术 第九章 潜意识与心理学 第十章 潜意识的神奇力量心理变态100问心理咨询100问抑郁症100问催眠术100问

章节摘录

人们在辨认与识别事物过程中是如何遵循四大规律的？

当我们看见一个运动的物体的时候，或者是一个多维体的时候是怎么辨别它们的呢？

比如说，在长程系统中我们可以看清物体，这个辨认过程是怎么发生的呢？

如何识别呢？

识别过程发生时，要遵循接近性定律、相似性定律、良好的连续性和封闭性定律。

因为这是格式塔心理学派的理论，所以又叫做格式塔知觉定律。

接近性定律认为，我们倾向于将那些相互靠得很近且离其他相似物体较远的东西组合在一起。

一般实验显示，接近律通常指“空间上接近”。

例如，我们如果看到一男一女走得很近，我们很容易把他们两个看成是夫妻或者是父女、母子等，也许他们的亲人或朋友就在后面，但是我们不会想到后面的人与他们有什么关系，但如果后面的人赶上来，我们立刻就会判断，这是他们的亲人或朋友。

如果两个人在空间距离上离得很近，我们很容易把他们想象成一个整体。

相似性定律是说，我们倾向于将那些明显具有共同特性(如颜色、运动、方向等)的事物组合在一起。

如果你看见一只正在跑的兔子，你就会把它身体的各个部分组合在一起。

小张去打野兔，他走进野地里，必须用脚四处踮着走，因为野兔的颜色和草地差不多，如果野兔不动的话，小张就分不出哪是草地，哪是野兔，所以必须用他的脚惊动潜伏的野兔。

野兔在奔跑时，野兔的各部分就会具有共同特性，它的各部分朝一个方向运动，这时小张才能顺利辨识出野兔的整体，然后再瞄准目标开枪。

自然界动物的伪装一般就是利用这种相似性定律来逃脱噩运的。

良好的连续性定律是指我们能够把挨得很近的静止的物体看成是连续的。

比如，当你看电影时，尽管播放的是一系列快速呈现的静止画面，而你却觉得画面是运动的。

这是由于影片每一个画面所间隔的时间特别短，以至于你觉得画面在运动。

还有，汽车或马车轮子的辐条有时看起来会向相反方向转动，这大体上是由于大脑把一幅图像中的一根辐条与下一幅图像中离它最近的那根辐条联系起来引起的。

由于轮子在不停地转动，被联系在一起的可能并不是同一根辐条，而是其他邻近的一根。

由于所有的辐条看起来完全一样，大脑很可能把相邻两幅图像中两根不同的辐条联系在一起。

如果联系在一起的两根辐条所在的位置完全相同(相对于汽车)，则轮子看起来就会是静止不动的。

如果转速稍微放慢一点。

则轮子的辐条看起来就会向后转动。

封闭性定律是指如果一条线形成了封闭的或几乎封闭的图形，那么我们就倾向于把它看成是被一条线包围起来的图形表面，而不仅仅是一条线。

比如，在战争时，常打包围战，这种战斗并不是把敌人完全包围起来，而是大体围住几个方向。

这样被围困的敌人就有一种被包围的感觉，敌人是把近于封闭的包围圈看成了封闭的包围圈，他就要寻求在某条线上的点加以突破，这时我们知觉系统的封闭性定律就起了作用。

一般大脑在决定哪些视觉特征属于某个物体时，要依赖于大体上符合格式塔知觉定律的明显的视觉线索。

因此，倘若一个物体较坚实(接近性)、具有明确的轮廓(封闭性)、朝一个方向运动(连续性)，而且整个为红颜色(相似性)，那么，我们就很可能认为这是一个运动的红球。

所以当空中的球向我们抛来的时候，长程系统发生作用，可以让我们辨别物体了，我们的知觉便依据这四个定律认清了这是一个什么样的球，朝什么方向运动，从而给大脑信号，再决定我们如何去接球。

对一个动物来说，拥有这套辨识过程是至关重要的，否则，它就很难发现天敌或猎物以及其他食物。

它必须能把图形和背景分离开来。

所谓的伪装物就是试图混淆这一过程，伪装的作用是破坏表面的连续性(如战士穿的迷彩服)，并产生一个易于混淆的轮廓，从而使真实的轮廓伪装起来。

颜色也可能与背景混杂在一起。

一只蹑手蹑脚移动的猫不时地停下来，就是为了避免给猎物提供任何运动线索。

正如有人所认为的那样，我们由进化获得的良好颜色视觉，使我们的灵长类祖先能够在纷乱的绿色背景中发现红色的果实。

能给我们带来众多视觉乐趣的东西，可能就是最初发现食物和识破伪装的装置。

什么是错觉？

它有哪些分类？

各自的原因是什么？

错觉是对外界事物不正确的知觉，它不同于幻觉，而是在客观事物刺激下产生的一种对刺激的主观歪曲的知觉。

伪装本身就是为了让人们产生错觉，我们可以用辨识系统来识破伪装，但事实上，错觉还是经常发生，不然伪装也就没有任何意义了。

<<600题让你精通心理学（全6册）>>

编辑推荐

《600题让你精通心理学(全6册)》将专业的理论知识转化成通俗易懂的大众语言，并以现实中的心理学故事、实验、案例为载体贴近读者，在情节性的叙述中讲解心理学知识，让读者在闻听别人心理问题的同时化解自己的心结。

既给予读者舒适的阅读体验，又为读者提供切实的心灵药剂——这就是本丛书想达到的效果。

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:<http://www.tushu007.com>