

<<心灵的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<心灵的奥秘>>

13位ISBN编号：9787810418072

10位ISBN编号：7810418076

出版时间：2001-8

出版时间：河南大学出版社

作者：赵国祥

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>

## &lt;&lt;心灵的奥秘&gt;&gt;

## 书籍目录

一、揭开神秘的面纱 (一)心理学离我们有多远 (二)心理之花怎样开 (三)巴甫洛夫的伟大贡献 (四)“听而不闻，视而不见”的奥妙 (五)增强脑力的训练二、认识的起源 (一)尝尝方知梨滋味 (二)怎样衡量感觉的灵敏度 (三)“鸟鸣谷更幽” (四)“久闻芝兰”不觉香 (五)“近山浓抹，远树轻描”的奥妙 (六)“剥夺感觉”难忍受 (七)“万变不离其宗” (八)其实它不是三角形 (九)捕捉到的对象总是少数 (十)同样的事物不同的看法 (十一)我们原来是倒着看事物 (十二)奇妙的“生物钟” (十三)到底是谁在动 (十四)错觉及其生活效用 (十五)眼睛的注视行为与人的心理 (十六)观察的生活效用——谈判中的察颜观色 (十七)色彩与心理三、智慧的金库 (一)什么是记忆 (二)人们是怎样记忆的 (三)耳听有虚，眼见就实吗 (四)防止遗忘的诀窍 (五)遗忘的功效 (六)有效的记忆术 (七)记忆的个别差异性 (八)记忆研究的新动向四、理性的闪光 (一)理性的活动过程 (二)人们是如何解决问题的 (三)冲出思维的禁区 (四)苹果落地与“万有引力定律” (五)暗示与诱导 (六)联想与创造性地解决问题 (七)巧思开窍 (八)幽默——富有情趣的智力方程式 (九)充分发掘你的潜能 (十)惯性心理 (十一)培养良好的思维品质五、心灵的翅膀 (一)天上的白云像什么 (二)梦的奥秘 (三)身临其境的感受 (四)“阿Q”形象的诞生 (五)捕捉灵感 (六)让想象插上翅膀——幻想 (七)开启心智的方法六、情绪与情感生活七、用奋斗的汗水浇灌成功的花朵八、成才的基础九、行为的风采十、社会的标签十一、保持一个健康的心灵后记 .....

## &lt;&lt;心灵的奥秘&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 美国科研人员最近提供的新证据表明,大脑的发展和生长过程可以延续到老年。

这一研究成果是美国加利福尼亚大学的科学家在进行了多次实验后取得的。其中一个有趣的实验是这样的:把12只年龄为766天的老鼠放进一个“丰富多彩”的特别环境里,让它们活到904天的年龄。这个特别环境是一个面积3平方英尺的笼子,里面给老鼠提供了包括迷宫、梯子和车轮等种类繁多的玩具。

12只老鼠在这种有刺激性的环境里住了138天之后,皮质的厚度有所增加。这说明大脑神经细胞的尺度和活动力增大,脑神经细胞的轴突末端长得更长了,从而使得整个大脑的轴突末端的总面积得到扩大,能允许外界更多的信息进入大脑。同时,脑神经细胞的活动能力有所增加,扩大了记忆容量。

12只老鼠在这个“丰富多彩”的环境刺激下提高了智能,学会了怎样找到走出迷宫的道路。

科学家们认为,不论什么年龄,人类的大脑神经细胞都能在参加各种动脑筋的活动环境(如猜谜等)中受到刺激,得到发展。

两个脑半球如果能同时得到“训练”的话,整个大脑至少可以发挥75%的功能。

有人把记忆力差归咎于脑子不灵或年纪大了,其实是自己懒于记,对脑的“训练”有所放松。

脑力如同体质一样,只有通过“训练”才能增强,但又不像体质那样,会随着年龄的变化而衰退。

英国数学家和哲学家罗素兴趣极其广泛,钻研的领域较全面,使左右半脑得到了全面的“训练”。著名科学家爱因斯坦除了致力于科研之外,还有包括拉小提琴在内的许多爱好,使两个半脑的“训练”得到平衡,因此他们到了老年还能广闻博记,脑子相当好使。

要提高大脑的功能,必须学会科学用脑。

人们在进行学习和记忆活动时,左半脑处于兴奋状态,而右半脑基本处于抑制状态,因此在每记忆了20~40分钟后,必须停下来用5~10分钟进行包括听音乐、呼吸新鲜空气或者浏览图书等方式的积极休息。

这样用脑有两个好处:一是可以避免大脑皮层过多地接受同一刺激,能有规律性地在左右半脑中交替兴奋与抑制,保持记忆的弹性强度,因为同一刺激持续的时间太长,会使大脑皮层从兴奋转为抑制,影响学习效果;二是可以让大脑有5—10分钟时间对刚刚学习和记忆的东西进行“消化”,以利于再去吸收新的知识,记忆新的东西。

研究人员指出,要使学习获得最佳效果,科学的方法至关重要。

一是要几种感觉器官同时并用。

记忆对比实验表明,光靠耳朵所获得的记忆,3小时后保持70%,3天后只剩下10%;只靠眼睛看,3小时后保持72%,3天后仅保留20%;但采用眼睛和耳朵结合的视听方法,3小时后能记住85%,3天后可保持65%。

记忆保持率的一般规律为,光凭口念,一段时间后只能记忆10%;只靠耳听,过后仅能记住20%;只用眼看,过后只能记住30%;如果耳眼并用,能保持记忆的50%;如果进一步耳眼口相结合,能保持记忆的70%;倘若耳眼口手同时并举,记忆率能达90%。

二是要有劳有逸。

一个人学习的最佳效果,一天大约可维持5个小时。

掌握的原则是,当自己学习感到疲劳,或发现自己反复阅读理解相同内容而不能吸收时,就已经达到自己一天所学到东西的极限,应该适可而止。

否则,就会造成大脑疲倦,结果什么也学不到。

第三,保持具有变动性的特点。

首先,心理研究表明,人脑不是录音机和录相机,观察和识记的信息在脑海里不可能永远保持一成不变,总会因生理和心理方面的原因产生量变或质变。

遗忘是人正常的生理、心理现象,许多信息包括一些重要的细节在保持时就可能被忽略或遗忘了,而且随着时间的推移,这种淡化和遗忘还将进一步地增长。

## &lt;&lt;心灵的奥秘&gt;&gt;

其次，许多信息受人们的知识、经验、兴趣、情感以及职业、任务等等因素的影响在保持之中还会产生一种质的变化。

自认为无关紧要的细节会加以删减；自己感兴趣的细节会加以扩充、夸张；自以为不完美不合理的地方会添枝加叶使之更“完满”更“合理”；自我不熟悉或不习惯的会用自己的所熟悉的和习惯的事物来代替……如此种种，不一而足。

由于保持变动性的特点，观察和识记的信息会产生遗忘、删减、夸张以及无意性歪曲等等变化，由此而产生的再认和再现当然也会不全面、不真实、不可靠。

综上所述，我们不难发现，“目睹”和“耳闻”一样都存在一定的片面性。

正因为如此，在司法工作中，仅有人证和口供是不够的，人证和口供只有佐以物证，法官才据以“证据确凿，依法判处……”。

同样的原因，我们的领导工作者切不可轻信“汇报”和“视察”，只有深入实际多方调查，才能保证我们少受蒙骗，少犯错误，少出现“冤案”、“假案”。

总而言之，我们必须打破传统的观点，不可过分相信我们的眼睛，千万要记住亲眼所见也未必真实可信！(四)防止遗忘的诀窍 记忆内容在质与量上最明显的表现就是遗忘。

遗忘是保持的对立面，没有保持就没有遗忘，保持得越多，说明遗忘得越少；否则，则相反。

遗忘是指对识记过的内容不能再认与回忆，或者是错误的再认与回忆。

用信息加工的观点来说，遗忘就是信息提取不出来或提取错误。

遗忘分为暂时性遗忘与永久性遗忘两类。

暂时性遗忘是指已转入长时记忆的内容一时不能被提取，但在适宜条件下还可能恢复的遗忘。

永久性遗忘是指记忆的材料未经复习就已消失的遗忘。

2. 情绪的表情动作 在情绪发生时，人体外部会发生明显变化，这称为表情动作。

例如，愤怒时挺胸、握拳、咬牙、切齿；激动时，身体颤抖，双唇痉挛，声音变尖、变哑或言语混乱等。

在日常生活中，表情动作是最重要的交际工具，这些表情动作主要有三个方面：(1)面部表情动作 面部表情动作非常丰富，人的面部肌肉有数十块，可以作出上百种不同的表情，准确地传达出各种不同的内心情感体验。

在这方面，眼、眉、嘴、颜面肌肉表现得最明显。

眉毛的变化表现情绪的动作很多，汉语对其描述时常用的词汇有：柳眉倒竖(发怒)，横眉冷对(敌意)，挤眉弄眼(戏谑)，低眉顺眼(顺从)，扬眉吐气(畅怀)，喜上眉梢(愉悦)，眉飞色舞(兴奋)等。

眼睛的变化则更能表现人的情绪状态。

“眼睛是心灵的窗户”，从人的眼睛里最能折射出人的情绪。

一般情况下，人对自己的言语可以做到随意控制，可以为了暂时地适应某种特定情境的要求而口是心非。

但是，人们对自己的目光却很难做到随意控制。

心理学研究者做过用瞳孔大小的规律来测定一个人对不同事物的兴趣的实验。

当人们看到心中喜爱的东西时，瞳孔就会放大；而目光触及厌恶的东西时，瞳孔就会不自觉地缩小。

鼻子的表情动作较少，但含义却较为明确。

厌恶时耸起鼻子，轻蔑时嗤之以鼻，愤怒时鼻孔张大，紧张时鼻腔收缩等。

嘴部的表情主要体现在口形变化上。

伤心时嘴角下撇；欢快时嘴角提升；愤怒时，咬牙切齿；忍耐时，咬着嘴唇等。

(2)身段表情动作 身段表情动作是指身体各个部分的表情动作。

例如，欢乐时手舞足蹈；悔恨时顿足捶胸；惧怕时手足无措；狂喜时捧腹大笑；沉痛时肃立低头，身体下沉等。

(3)言语表情 言语表情是指情绪发生时言语的音调、节奏、速度等方面的表情。

例如，喜悦时语调高昂、语速较快、言语节奏感明显；悲伤时语调低沉、语速缓慢、言语间断、语音高低差别很小、无节奏感；愤怒时声音高尖且有颤抖，有时言语沙哑。

(四)能力发展的水平有差异 人的能力在发展水平方面存在差异。

## &lt;&lt;心灵的奥秘&gt;&gt;

据研究，全人口的能力差异表现为从低到高有许多不同的层次，但在全人口中，其分布上呈常态：两头小、中间大。

能力的水平差异在人的智力方面表现得很明显。

研究表明，智力的差异主要表现为超常、低常和正常之间的差异。

这种差异在儿童身上有明显的表现，因此，研究者均是以儿童为对象。

1. 智力超常儿童 所谓超常儿童，是指儿童的智力发展显著地超过同年龄常态儿童的水平，或具有某种特殊才能，能创造性地完成某种或多种活动。

最早对超常现象进行系统研究的是英国的高尔顿，他分析了977个名人家庭系谱，1869年发表了《遗传的天才》一书，在书中概括了智力超常者的特点，他声称智力是遗传的。

美国的推孟等人对天才儿童进行了著名的研究(1921年开始)，发现智商在140以上的儿童无论在体格、健康、情绪稳定性和社会适应性方面都比一般同年龄的儿童好。

后来他又进行了三次追踪研究，发现被试有90%进入大学，70%大学毕业后进入研究院深造。

后来又选800人进行研究，其中78人得到哲学博士或相当学位，48人得到医学学位，85人得到法学学位，74人在大学任教，47人选入1949年版《美国科学家年鉴》。

推孟发现，超常儿童在身体方面超过一般儿童水平，学习成绩优异，经常跳级；阅读兴趣和社会兴趣都很广泛；性格特征比一般儿童好。

我国的心理学学者也对超常儿童进行了追踪研究，发现超常儿童的共同特点有：浓厚的认知兴趣，旺盛的求知欲。

思维敏捷，理解力强。

敏锐的感知觉，良好的观察力。

注意力集中，记忆力强。

进取心强、自信、勤奋，有坚持性。

想像力异常活跃，特别是富于幻想。

富有独立性和创造性。

.....

## &lt;&lt;心灵的奥秘&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

后记自从大学期间开始学习心理学以来，在20多年的学习、教学和科研活动中，越来越深刻地认识到心理学对社会生活的重要作用。

尤其是在攻读心理学博士学位及做博士后期时，这种认识又进一步加深。

心理学作为科学，从总体上来说，具有两大分野：一是作为研究的科学，二是作为服务于社会生活的科学。

作为研究的科学，它力图通过用科学的、先进的研究方法、手段和工具去揭示人的心理活动的内在规律性；作为服务于社会生活的科学，它要把研究出的成果以让大众接受的方式，尽快地推向社会，为人的社会生活服务。

二者应是密切相联系的一体。

但在我国，时至现在，心理学在很大程度上仍作为很深奥的学问被禁锢在象牙塔内进行研究。

研究出的结果到底对社会生活有什么作用，如何使用，在很长的时间内，除了极少数人知道外，圈外人士很难得知，就是偶尔见到一些介绍，也根本不知所云。

这种状况，不仅难以使心理学对社会的发展起促进作用，而且，也使心理学本身缺乏活力，因此，如何使心理学走向社会，为人的社会生活服务，已是迫切的问题；而要解决这一问题，就必须先让大众了解心理学。

这就需要心理学工作者善于用深入浅出、通俗易懂的语言对艰涩难懂的心理学术语、新的成果进行阐释。

从1993年创办《心理世界》杂志以来，我就把它作为心理科学面向大众的窗口，一直在做心理科学知识的普及宣传工作，无论从栏目的设置，还是从文章的选用方面，都在努力使心理学为大众所普遍了解、接受。

这种尝试很快得到了大众的认可，《心理世界》在短短的几年时间里得到了迅速发展，2000年起改为月刊，成了深受大众喜爱的心理学普及刊物。

但由于期刊的特性，不能较系统地对心理学的基本原理进行介绍。

因此，每当阅读读者想更多地、更容易地了解心理学较系统的知识的来信时，总觉得有一种没有尽责的压力。

终于，在这种压力的作用下，我决心腾出手来构思一本能让没学过心理学的人也能读得懂的心理学专业性读物，作为人们学习心理学的导引。

正当我动笔写作之际，恰逢马小泉先生拟组织出版一套学科丛书，我欣然应邀加盟，并加快了写作步伐，终于在2000年6月完稿，书名就定为《小心灵的奥秘》。

在写作过程中，谷跃峰、赵得收、王权、胡月萍、常平安、李民宏等同志参加了部分工作。

为了能较好地反映心理学的研究成果，作者参阅了大量有关文献，并引用了一些观点，在此一并表示感谢！

赵国祥

2000年6月

<<心灵的奥秘>>

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>