

<<走近心理学>>

图书基本信息

书名：<<走近心理学>>

13位ISBN编号：9787811136845

10位ISBN编号：7811136848

出版时间：2009-9

出版时间：湖南大学

作者：刘声涛

页数：266

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>

<<走近心理学>>

内容概要

心理学是和我们的生活紧密相联的学科。

我们有时快乐，有时悲伤，有时专心致志，有时心猿意马，有时将信将疑，有时悲喜交集……人的心理世界是多么的不可思议！

本书以通俗的语言、丰富的事例、科学的阐释，引领我们走近心理学——探究人类心理奥秘的科学

。

<<走近心理学>>

书籍目录

第一章 认识心理学：概述 第一节 心理学的研究对象及任务 第二节 心理学的研究方法 第三节 心理学的发展与主要派别 第四节 心理学的领域 心理学与人生：你适合学心理学专业吗第二章 心理的物质基础：遗传和行为调控中枢 第一节 遗传和行为 第二节 行为调控中枢 心理学与人生：你能控制自己的生理反应吗第三章 和世界沟通：感觉和知觉 第一节 感觉及其规律 第二节 知觉及其规律 心理学与人生：你是“感觉狂”吗第四章 不同的觉知状态：意识和注意 第一节 意识 第二节 睡眠 第三节 催眠 第四节 注意 心理学与人生：你容易被催眠吗第五章 从不会到会：学习 第一节 学习概述 第二节 经典条件作用 第三节 操作条件作用 第四节 认知学习 心理学与人生：你的学习技能怎样第六章 信息储存：记忆 第一节 记忆概述 第二节 感觉记忆 第三节 短时记忆 第四节 长时记忆 心理学与人生：你的文字记忆能力强吗第七章 最高级的心理活动：思维和问题解决 第一节 思维概述 第二节 问题解决 第三节 推理和决策 心理学与人生：你是哪种思维方式第八章 行为背后的动力：动机 第一节 动机概述 第二节 动机的种类 第三节 动机理论 心理学与人生：你的学习动力强吗第九章 内心的波澜：情绪 第一节 情绪概述 第二节 情绪理论 第三节 情绪智力与情绪管理 心理学与人生：你的情绪稳定吗第十章 爱拼才会赢：意志 第一节 意志和意志品质 第二节 意志行动的分析 第三节 意志品质培养与挫折应对 心理学与人生：你意志坚强吗第十一章 天才与凡人：智力 第一节 智力理论 第二节 智力测验 第三节 智力的个别差异 心理学与人生：你有创造性吗第十二章 千人千面：人格 第一节 人格概述 第二节 人格理论 第三节 人格测验 心理学与人生：你是怎样的性格第十三章 社会中的人：社会心理学 第一节 社会知觉 第二节 人际关系 第三节 社会影响 心理学与人生：你的人际关系融洽吗第十四章 寻找幸福之路：心理障碍与心理治疗 第一节 心理障碍 第二节 心理治疗 第三节 大学生常见心理困惑及应对 心理学与人生：你心理健康吗附录 身心松弛方法参考文献后记

<<走近心理学>>

章节摘录

插图：场景5马戏团里，很多小动物参加表演，有狗熊跳绳、小猴骑独轮车、狮子跳火圈、小鸟做算术题等等，小动物们不能听懂人说的话，马戏团里的工作人员是怎么教会它们这些技能的呢？

这个问题和学习有关。

场景6王石是中国著名房地产企业的董事长，在成功登顶珠峰后，王石又在三年的时间里，先后登上了另几大洲的最高峰，并到达了南极和北极两个极点，成为中国第四个完成这一壮举的人。

王石对自己今后的挑战目标有着一个十分明确的规划。

“除了继续登山，我准备在55岁到60岁时，进行环球航海，并且在60岁的时候，由南坡再次登顶珠峰。

保持我在攀登珠峰上的年龄纪录。

在60到65岁时，穿越三大沙漠，来纪念著名的探险家余纯顺。

我觉得自己的身体和精神都能够保持在一个很好的顶峰状态，来支持我完成我的计划。

”王石为什么想要这样做？

这个问题和动机有关。

场景7小黑的女朋友和他分手了，他觉得在同学面前很没面子，认为一定会受到同学们的嘲笑，因此很忧郁、沮丧。

有朋友劝小黑，会被嘲笑只是他主观上这样认为，并没有证据证明同学一定会笑他。

即使同学真的嘲笑他，也未必就真的无法忍受，被嘲笑并没有他想象的那么糟，那么可怕。

小黑想，我失恋了，有朋友来安慰，跟我聊聊他们的经验和建议，真好。

即使被嘲笑，也是短暂的。

和女朋友分手只是因为两人不合适，从这件事中也可以学到与异性相处之道。

想通了之后，小黑恢复了开朗乐观的状态。

小黑的情绪为什么会改变呢？

这个问题和情绪有关。

<<走近心理学>>

后记

这本书主要目的是向大学生介绍心理学，要圆满完成这个任务个人感觉难度挺高。

从学心理学的学生到教心理学的老师，接触了不少心理学的书籍。

我的感受和其他大多数人的感受一样，原本觉得心理学应该和生活和我们自己很近，看了一些介绍心理学的书以后，觉得心理学其实是离自己很远的，被吓跑了。

因此，当有机会写一本心理学的教材时，就想写一本拉近心理学和人的距离的书，希望它活泼、有趣、生活化一些。

然而，动笔之后发现这是一个不容易完成的任务。

在很多人印象中，心理学就是一些道理、技巧，就是“心灵鸡汤”。

当然，心理学也包括这些，但远远不只这些。

从心理学所涉及的学科看，主要有生理学、生物学、哲学。

从心理学自身的学科性质看，心理学中的课题有些属于自然科学，有些属于社会科学，有些属于思维科学；心理学既要研究理论，也要研究技术，还要研究应用。

当代著名心理学家、美国斯坦福大学心理学教授菲利普·津巴多在他的著名心理学入门教材《心理学与生活》前言中说到：“由于这门课（心理学）涵盖的范围很广，因此它可能是整个学术界最难教好的课程了。

”相应的，由于心理学涵盖的范围很广，内容很庞杂，组织整理内容已属不易，再强调活泼、有趣、生活化就更难了。

在整个编写过程中，尽管笔者尽量使教材可读性强，但由于能力有限，加之时间紧迫，还是离自己当初的期望有很大距离，遗憾之处只能修订时改进了。

在心理学教学过程中，我不断地感受着学生对了解自我的渴望。

经常有同学说：“老师，您那儿有什么量表让我们自己测一下吗？”

”因此，书中在每一章节后都设计了“心理学与人生”这一环节，提供了一些量表让同学自测。

心理量表固然不是百分之百准确的“尺子”，但这些量表无疑比网络或杂志上的所谓的心理测验更权威，希望能帮助同学们更全面、更深入地了解自我。

本书在编写的过程中，参考和引用了国内外很多学者的研究成果，在此，向这些作者致以谢意。

湖南大学教育科学研究院姚利民教授全程指导了本书的编写，并审阅、修改了全稿，责任编辑邹彬为本书的出版做了大量的工作，在此一并表示诚挚的谢意。

<<走近心理学>>

编辑推荐

《走近心理学》是由湖南大学出版社出版的。

<<走近心理学>>

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>