

<<心理学与你>>

图书基本信息

书名：<<心理学与你>>

13位ISBN编号：9787117115780

10位ISBN编号：7117115785

出版时间：2009-9

出版时间：人民卫生

作者：译者:李茹//王育强

页数：189

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;心理学与你&gt;&gt;

## 前言

亲爱的读者，《心理学与你》的编写更多地是基于为读者的考虑。

这本书的宗旨是要以一种生动的、通俗易懂的方式介绍心理学知识，也就是将书中讨论的题目与人们的日常生活经验联系起来。

这本书最初的构思来自我在英国莱斯特大学成人教育系（现在是终身教育研究所）教授心理学的经验。

在教学中，我逐渐意识到需要从一个比较广泛的角度去介绍这门学科，从读者的视角去选择讨论的题目，要考虑的是人们日常的兴趣而不是特定的教学大纲的需要。

绝大多数人都具有诸如历史、地理、数学和自然科学这样的知识基础，但是心理学，一个与我们所有人息息相关的学科并没有作为学校课程的基本构成要件。

令人吃惊的是，我们很难为成人找到一本以一种最新的，也是激发人们兴趣的方式介绍心理学的书。

我们尝试着将我们教学中发现最令人感兴趣的、与日常生活有关的所有题目汇集在一起。

我们希望这本书能作为一个起点，使你对心理学产生毕生的兴趣。

同样基于此考虑，我们为你推荐了一些读物和参考资料。

我们还希望所有从事心理学教学工作的人们会发现这本书具有很强的可读性，而且很容易让你的学生接受，特别是那些练习有助于激发他们对每个题目的兴趣。

心理学家们在试图对人类的行为、思想和情感做出解释时并没有找到全部的答案，但是我们希望我们考虑的这些题目能帮助你加深对自己和他人的理解。

我们打算在第三版对该书做些修改，如补充一些新的题目，引进一些新发展和新观念，并且更新全书的参考资料和推荐的读物。

我们添加了新的章节，例如有关脑的知识（见第七章）和健康心理学（见第八章），以及在最后一章（第十四章）提供了更多的与心理学有关的职业信息。

与第二版相同的是，我们在第一章对研究方法进行了简单概述，不同的是我们在全书的专栏中也介绍了研究方法，而不是像前一版那样把它们放在最后一章。

每一章内容都有所更新，但更新的程度是依据第二版以来每个主题领域的变化情况而定。

当然也包括新的练习。

下面我要感谢所有为这本书面世做出重大贡献的人。

首先感谢我的学生，他们的问题和意见是促使我写这本书的最初动力。

其次，感谢我们的家人，在我们研究和撰写这本书期间他们给予了我们各方面的支持，其作用是无可估量的。

我还要特别感谢Philip, Tom Drew和Eric Berryman给予的帮助、支持和爱；我还要一并感谢的是Ockleford家人，特别是Colin的鼓励和Kirsty Bateman为第二版做的插图；Linda, Jon和Tom Har-greaves的耐心和支持，Marguerite Howells和Dave Wildbur的关心。

第三，感谢支持这本书出版的人，他们给我们提供有关心理学家工作生涯的信息。

## <<心理学与你>>

### 内容概要

亲爱的读者，《心理学与你》的编写更多地是基于为读者的考虑。这本书的宗旨是要以一种生动的、通俗易懂的方式介绍心理学知识，也就是将书中讨论的题目与人们的日常生活经验联系起来。

这本书最初的构思来自我在英国莱斯特大学成人教育系（现在是终身教育研究所）教授心理学的经验。

在教学中，我逐渐意识到需要从一个比较广泛的角度去介绍这门学科，从读者的视角去选择讨论的题目，要考虑的是人们日常的兴趣而不是特定的教学大纲的需要。

绝大多数人都具有诸如历史、地理、数学和自然科学这样的知识基础，但是心理学，一个与我们所有人息息相关的学科并没有作为学校课程的基本构成要件。

令人吃惊的是，我们很难为成人找到一本以一种最新的，也是激发人们兴趣的方式介绍心理学的书。我们尝试着将我们教学中发现最令人感兴趣的、与日常生活有关的所有题目汇集在一起。

我们希望这本书能作为一个起点，使你对心理学产生毕生的兴趣。

同样基于此考虑，我们为你推荐了一些读物和参考资料。

我们还希望所有从事心理学教学工作的人们会发现这本书具有很强的可读性，而且很容易让你的学生接受，特别是那些练习有助于激发他们对每个题目的兴趣。

心理学家们在试图对人类的行为、思想和情感做出解释时并没有找到全部的答案，但是我们希望我们考虑的这些题目能帮助你加深对自己和他人的理解。

## &lt;&lt;心理学与你&gt;&gt;

## 书籍目录

参考文献说明练习表第一章 绪论：开始了解你自己心理学是什么?心理学与常识心理学家的研究心理学家是狡猾的实验者吗?心理学实验我们的期望会影响我们的所见所闻实验是不够的第二章 身体的语言身体语言是自然发生的吗?面部表情姿势与姿态作为身体语言的气味触摸谎言与欺骗改善身体语言第三章 你的人格人皆有人格这取决于你的看法特质研究艾森克理论：三个关键的维度从描述到解释我是我或我是情境吗?关于一致性的问题认知观点：这取决于你如何看它个人构念理论归因：回答“为什么”的问题归因与心理苦恼评估人格的方法第四章 你的性：是男性还是女性性还是性别?生物学影响激素和行为性与性别身份从出生到成熟性别差异在改变吗?校园和未来生活的性别差异第五章 你和他人社会角色我们的所做和所想定型与偏见别人是如何影响我们的?从众服从与权威暴力与大众传媒社会影响力第六章 你的情绪爱和依恋婴儿爱的属性成人的依恋和爱成人爱的属性和方式愤怒与攻击激战与冷战愤怒的属性什么是激怒?愤怒的特征我们能掌控愤怒吗?第七章 你的头脑你的大脑里有什么?我们如何知道大脑的哪些部分做什么?中枢神经系统的细胞一个大脑，两个半球感觉到的情绪意识修复损伤第八章 你的健康心理学，健康与疾病做一个健康的人预防疾病生病了接受治疗第九章 跨越你一生的发展关于发展的研究婴儿的发展“心的理论”：察觉别人的情绪语言的发展学龄期儿童的社会认知青少年与成人第十章 心理问题焦虑及有关问题恐惧与焦虑的复杂性恐怖症与焦虑的根源恐惧与焦虑的治疗社交焦虑精神分裂症人格障碍关于分类方法的评论：人格障碍诊断系统的局限性第十一章 你的世界观：知觉和思维知觉大于感觉注意影响知觉记忆机制思考与思维的性质思维和创造力的差异第十二章 了解你的世界联想学习后果学习学习期待什么向他人学习意识、智力和学习第十三章 你与其他动物其他动物能思考吗?智力、使用工具和文化语言是人类独有的吗?其他动物感觉的敏感性知觉与意识人类对其他动物的利用与其他动物共处的人第十四章 心理学家能为你做什么?做一个心理学家教师和研究人临床和咨询心理学家健康心理学家教育心理学家司法心理学家职业心理学家运动和训练心理学家其他领域的心理学家词汇表

## 章节摘录

插图：身体语言或非言语交流也像我们所知道的那样包含了许多“非词汇”的线索，譬如说语调，非言语的声音，面部表情，姿势、气味以及触摸都属于身体语言。

我们的身体语言对其他人会产生强有力的影响。

的确，心理学家已经发现，听众感觉某人的言词与他们的身体语言相矛盾时，他们更可能信赖后者，对它的信赖是前者的五倍。

身体语言是自然发生的吗？

身体语言信号具有先天和后天学习两种成分。

非习得的信号诸如脸变得苍白或起鸡皮疙瘩是一种不随意反应，它是由不受我们意识控制的自主神经系统内的交感神经控制的。

它们是躯体自发的或逃或战的反应结果，在这种反应状态中，由于肾上腺素的作用血液从表面的毛细血管转而流向肌肉。

随意信号包括我们大概在生命初期就学会了而现在我们意识不到的信号和那些我们刻意要表现的信号。

第一种信号的例子是在社会交往中触摸的使用，第二种信号的例子就是我们相互问候的方式。

Edward Hall曾报告阿拉伯人彼此触摸比美国人多，而且与朋友的身体距离比美国人近，甚至当美国人意识到这种差异的时候，他们也很难适应这种交往方式。

这些社会交往的“规则”显然是在人们很小的时候习得的并且很难改变。

Michael Argyle在他的《身体交流》一书中讨论了不同的问候方式。

他提到拉普兰人以闻彼此的脸颊和揉鼻子表示问候，玻利尼亚人抚摸彼此的脸，阿拉伯人拥抱，日本人鞠躬，而英国人可能只略为点一下头或头部颤动一下就算打了招呼。

显然，如果不知道这些问候方式，可能建立的友谊会被破坏或者冒犯别人的机会可能大大增加。

这一章只能选择介绍几个领域，我们主要来探讨一下视觉信号，因为人们往往最注意它们。

我们还会简单讨论一下触摸和嗅觉，最后谈及欺骗的体态。

<<心理学与你>>

编辑推荐

《心理学与你:一本通俗的心理学导论(第3版)》是由人民卫生出版社出版的。

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>