第一图书网, tushu007.com

<<习得性无助>>

图书基本信息

书名：<<习得性无助>>

13位ISBN编号：9787111322672

10位ISBN编号：7111322673

出版时间：2011-1-1

出版时间：机械工业出版社

作者：克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson),史蒂文·迈尔(Steven F.Maier),马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)

页数：282

译者：戴俊毅,屠筱青

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

当经历过不可控事件后，有机体认为它们对于未来的事件将会失去控制时，它们的动机、情绪以及学习可能会出现失调的状况。
这一现象被称为习得性无助。
有关习得性无助的描述始于20世纪60年代，自那以后这些描述已经引发了基础和应用领域的多项研究。
在本书中，我们会讲述自这些描述出现以来同习得性无助有关的历史。
这是一个和我们各自的经历有关的故事。
史蒂文·迈尔和马丁·塞利格曼最初作为宾夕法尼亚大学的研究生在动物学习实验室中观察到了习得性无助的现象。
克里斯托弗·彼得森之后加入了这一研究行列，他最初与迈尔一同在科罗拉多大学进行研究，尔后去了宾夕法尼亚大学与塞利格曼一起研究。
我们会以研究参与者的角度，详细阐述习得性无助的有关研究是如何展开的，以及为什么它一直以来既广受关注又充满争议。
我们会试着说明同习得性无助有关的已知和未知的内容。
我们将把习得性无助放置在一个更大的、以推崇个性化以及个人控制为特征的社会背景中加以讨论。
研究工作远非一己之力即可完成，因此，我们想要感谢那些对其研究做出贡献进而对本书做出大量贡献的人。
在过去的数年中，我们的许多研究还得到了国家心理健康研究所以及美国国家老龄研究所、美国国家科学基金会、美国海军研究署以及麦克阿瑟基金会的资助。

内容概要

二十世纪最伟大的心理学实验之一 积极心理学创始人塞利格曼教授的经典之作
20世纪60年代，美国心理学家塞利格曼用狗做了一项经典实验，起初把狗关在笼子里给以难受的电击，狗逃避不了；多次实验后取消逃避障碍，仍给以电击，此时狗本可以逃生，却非但不逃，反而不等电击出现就先倒在地上，绝望地等待痛苦的来临。
自此，这一著名的心理学概念与这只“无助”的狗紧密相连。
随后的很多实验也证明,这种习得性无助在人身上也会发生。
当一个人发现无论他如何努力，无论他干什么，都以失败而告终时，他就会觉得自己控制不了整个局面，于是，他的精神支柱就会瓦解，斗志也随之丧失，最终会放弃所有努力，真的陷入绝望。
“习得性无助”自被提出以来，既广受关注又充满争议。
这本经典之作再现了这一实验过程，并结合有关研究和社会现象，深度剖析了深陷困境中的个体，以及“不可控事件”对人的影响。

作者简介

克里斯托弗·彼得森 积极心理学的核心创始人之一，美国密歇根大学心理学讲座教授，牛津大学出版社积极心理学手册丛书总编辑，《积极心理学》杂志顾问编委，国际积极心理学会秘书长，世界上论文被引用最多的100位心理学家之一著有《打开积极心理学之门》。

史蒂文•迈尔 美国心理学家，任职于科罗拉多大学。
与塞林格曼教授共同完成了习得性无助的研究。

马丁•赛利格曼 美国著名心理学家，积极心理学的创始人，当代认知心理治疗的创始人之一，前美国心理学会主席，主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。
他是第一位获美国心理协会两项大奖的学者——威廉詹姆斯奖及詹姆斯卡特尔奖，曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。
现在宾夕法尼亚大学任教，曾登上《纽约时报》、《时代周刊》、《新闻周刊》等众多流行杂志，著作超过20本，被译成多种语言，畅销全球。

<<习得性无助>>

书籍目录

序言第1章　绪论　无助现象以及个人控制　习得性无助理论　习得性无助的三种含义　习得性无助：向内、向下以及向外　为什么习得性无助备受争议　为什么习得性无助如此广受关注第2章　动物的习得性无助　第一个习得性无助实验　习得性无助理论　争议话题　接近性对关联性　表征和预期　我们所知道的　我们所不知道的第3章　习得性无助的生物学基础　去甲肾上腺素　伽马氮基丁酸(GABA)　内源性鸦片样物质　神经递质、神经调质以及激素　促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)　被忽略的话题　我们所知道的　我们所不知道的第4章　人类中的习得性无助　习得性无助的标准　实验室中习得性无助的操作定义　有关人类无助研究的一项元分析　人类无助的其他方面　习得性无助在人类中的普遍性　认知与自我报告　其他解释　我们所知道的　我们所不知道的第5章　从归因角度进行的修正　历史背景：归因理论及从归因角度进行的理论化　因果解释与控制点　修正后的习得性无助模型　评估解释风格　……第6章　习得性无助与抑郁第7章　习得性无助与社会问题第8章　习得性无助与生理健康第9章　结语参考文献

章节摘录

这个月对罗拉来说非常糟糕。
发生了两件令她觉得未来无望的事情。
首先，她在变态心理学期中考试中得了一个“ C ”，如果那还不算太糟的话，她随后听说在整个高中阶段一直同她关系很稳定的男朋友已经和另一个人订婚了。
自那以后，她感觉非常沮丧，她会一直哭到睡着为止。
她觉得她现在做任何事都无法使自己考上心理学研究生，她预期自己永远也找不到爱人。
她觉得自己没有天赋，没有吸引力并且是令人失望的。
早晨的时候，单单爬下床并开始一天的生活这样的事情就令她非常痛苦，她总是愿意待在床上不下来。
有一天晚上她突然在餐桌上大哭并扭头就走。
她不论如何都不会感到饥饿，在两周的时间内她轻了5公斤。
罗拉认为她或许还是死了更好，她清晰地设想过自己吞下室友的一整瓶安眠药的场景。
对在NBA中失利的反应回顾一下1982年和1983年的体育版的话，我们可以看到，波士顿凯尔特人队当时处在极其乐观的状态。
当他们失利的时候，队员们将原因归结为诸如“ 球就是进不去 ”以及“ 那一投对我们的打击太大了 ”，注意，这些原因所指向的因素都是来自于队员自身之外的。
这些原因是同某些比赛场次联系在一起的，而且过去它们也一直存在着。
而新泽西网队则恰恰相反，他们在失利后听上去很沮丧。
他们找出的原因是例如“ 我们就是没打好 ”以及“ 我们没搞定这场比赛 ”，网队队员通过自责来解释他们的失败。
他们的陈述反映出的原因是普遍的而非局部的，长期的而非暂时的。
一所疗养院的死亡率在亚当之家疗养院的两个楼层内大约住了100名病患，他们的平均年龄是80岁。
两位心理学家——朱迪·罗丁和艾伦·兰格，决定为这家疗养院增加一些美好的事物：电影和装饰性植物。
在一个于疗养院一楼召开的会议上，主管告诉病患们：我很惊讶地发现你们中的许多人没有意识到，自己能够对在这儿的生活产生影响。
这是你们的生活，而且你们可以按照你们想要的方式来过日子。
你们在来这里之前已经做了决定，并且你们现在也该做出这些决定。
我想利用这个机会，给你们每人一份来自亚当之家的礼物。
（植物在病患间传递，每个病患选择一盆。
）这些植物是你们的了，按照你喜欢的方式去照料它。
最后，我想要告诉你们的是，下周有两个晚上我们会放一部电影，周四和周五。
你们可以决定你想要在哪个晚上去看。
在二楼，在不同的条件下，病患们接受了同样的事物。
以下是主管和他们所说的话：我很惊讶地发现你们很多人不知道你们可以得到的一些事物。
我们感觉到我们有责任使这里变成一个令你们自豪的家，我们想要尽我们所能地帮助你们。
我想利用这个机会给你们每人一份来自亚当之家的礼物（由护士向每个病患分发一盆植物）。
这些植物由你们保存。
最后，我想要告诉你们，下周四和周五我们会放一部电影。
我们之后会告诉你们被安排在哪天观看电影的。
一楼的病患对于他们生命中的新事件拥有控制力，而二楼的那些病患，接受同样的事物，却没有这样的控制力。
一楼的住户慢慢变得更加积极主动，更加朝气蓬勃，并且较少有抑郁的状况。
18个月之后，他们中有更多的人仍然活着。

第一图书网, tushu007.com

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