第一图书网, tushu007.com

<<完全图解心理学入门>>

图书基本信息

书名：<<完全图解心理学入门>>

13位ISBN编号：9787544242370

10位ISBN编号：7544242374

出版时间：2008-10

出版时间：南海出版社

作者：霍欣彤

页数：191

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

1982年，国际科学理事会(ICSU)接收国际心理科学联合会(IuPsyS)为其会员，从此，心理学的学术地位被确立了。
20多年过去了，心理学的发展又呈现出崭新的面貌，如我们所见，不断有高校开始增设心理学专业，很多行业都开始招聘拥有心理学背景的雇员。
心理学在不知不觉中已成为一门与我们休戚相关的学科了。
虽然心理学与我们的生活非常贴近，但是由于种种原因，心理学总是带有神秘的色彩。
例如，人们常常会问，心理学就是研究如何看穿人心的“猜心术”吗？
心理学的目的就是为了治疗那些精神失常的人吗？
经常和行为偏离的人接触，心理学家的工作是不是很危险呢？
懂得了催眠术的心理学家是不是可以随意操控他人的意志呢？
通过释梦探察人们的内心世界，是不是有迷信的成分呢？
经常看到招聘单位对求职者进行心理测试，这些测试准确吗？
……这些都是本书要回答的问题。
其实心理学并不神秘，心理学家常常通过观察人的外显行为来推测人们的内心活动，但心理学家再有经验也不能一眼就看穿人心。
与心理治疗师接触的不仅仅是存在心理问题的人，许多健康的人也可以从治疗师那里获得帮助。
至于释梦、催眠术和心理测试的真伪和作用，本书都会一一详细介绍。
下面来简单介绍一下本书的结构。
在第1章，我们先要回顾一下心理学的历史。
它是一门既年轻又古老的学科，借用艾宾浩斯的话说就是，心理学拥有漫长的过去和短暂的历史。
心理学的起源可以追溯到古希腊时期哲学家对“灵魂”的思考，而真正促使心理学诞生的原因在于近代自然科学的飞速发展。
同时，这一章还将阐述精神医学的内涵和作用，从而让读者可以全面地了解心理学究竟如何研究人类的心灵。
在第2章，我们会详细地说明心理学的几个重要概念，如感觉、知觉、感情、学习、智力等。
它们是心理活动的重要组成部分。
虽然这些专业名词看上去非常熟悉，但是我们平常的理解与这些专业解释还是有所不同的，因此这一章将带领读者做一回心理学家，从心理学的角度来看待我们熟悉的生活现象。
在第3章，我们会了解到心理学家是如何看待人们的一生，即从生命开始在母体里孕育，历经出生、成长、衰老，直到消亡的过程。
我们可以这样理解，第2章介绍的专业术语是构成心灵的“纬线”，而第3章描述的人生各个阶段则是构成心灵的“经线”。
在第4章，我们将围绕“性格”这一个话题进行研究。
这是很多人都非常关心的问题，这是因为性格与人们的生活、情感、职业等方面的关系太密切了，．如分析心理学之父荣格所说的“性格决定命运”。
在这一章，我们会学习到性格’究竟由什么决定，同时，性格对心理健康有何影响。
在第5章，我们将放眼整个社会，看看心理学对人们之间的交往起到了什么样的作用，如何应用心理学来改善人们之间的关系，消除各种冲突。
让读者了解到，心理学不仅可以消除个人的内心矛盾，对于化解国际冲突也是有用的。
这5章的内容并不能概括心理学的全部，但是可以让读者大致了解到心理学的发展脉络、研究主题以及在生活中的应用。
相信通过阅读本书，读者可以尝试像心理学家一样思考，用心理学的知识来解决生活的难题，让自己生活得更好。
此外，本书采用了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，用有趣的插图和简洁的流程表来解读心理学的深刻内涵，希望能为广大读者带来快乐的阅读体验。

第一图书网, tushu007.com

由于编者水平有限，失误之处在所难免，还望广大读者不吝赐教，共同完善。
编者谨识

内容概要

心理学的博大精深曾让很多初学者望而却步，而本书则是步入心理学世界的一条捷径。
本书主要从历史、基础知识、对性格的探讨、对一生的关注和对人际关系的影响几个方面来介绍心理学，包含了心理学对人们学习、工作、社交、健康几大方面的重要影响，目的在于让读者发现，心理学这神秘，其实就是对许多生活现象进行规律性的总结，掌握这些规律则可以让我们更好地生活。
可以说，心理学是离生活最近，离健康最近、离幸福最近的学科。
此外，本书采用了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，用有趣的插图和简洁的流程表来解读心理学的深刻内涵，希望能为广大读者带来快乐的阅读体验。
　　为什么说心理学是一门既年轻，又古老的学科？
对于看不见的感觉，心理学家如何测量它？
性格是什么？
它真的决定命运吗？
为什么心理学对于化解人际冲突如此有效？

书籍目录

编者序：揭开心理学的神秘面纱本书阅读导航第1章　心理学的历史与方法论　　1.心理学的诞生：漫长的过去和短暂的历史　2.心理学与科学：心理学的前身是“精神物理学”　3.“心理学之父”冯特：第一所心理学实验室的创建　4.格式塔心理学：冯特学说遭遇了反驳　5.精神分析心理学：弗洛伊德将无意识引入心理学　6.机能主义心理学：詹姆士转变了美国心理学的方向　7.行为主义心理学：“意识”是肉眼看不到的　8.人本主义心理学：心理学的第三股势力　9.超个人心理学：受东方思想影响的心理学　10.心理学的两大分门：实验心理学与临床心理学　11.心理学的未来：当代心理学的发展方向　专栏：心理学学术研究中心的变换第2章　了解心理机能　1.心理活动：人们有哪些心理活动　2.生理心理学：生理和心理存在对应关系　3.神经系统：心理与生理的优秀联络员　4.大脑的机能：心理活动的指挥官　5.感觉：人类赖以生存的基础　6.感觉现象（一）：适应　7.感觉现象（二）：对比　8.感觉现象（三）：遮盖　9.知觉：让感觉变得更有意义　10.错觉：不能信任自己的眼睛　11.供给理论：从功能的角度看待事物　12.记忆的机能：了解托尔文的记忆模式　13.记忆与遗忘：海马是记忆的桥梁　14.感情：此较和感情相似的概念　15.情绪：人们为什么有各种情绪　16.吊桥实验：情绪会受到生理反应的影响　17.学习：用联结理论解释学习的原理　18.穿梭箱实验：习得性无助感的形成　19.智力：一种综合或一般的能力　20.智力的构成：吉尔福特的智力结构模型　21.人脑与电脑：电脑会超越人类吗　专栏：植物也会感觉到疼痛吗第3章　人的一生与心理学　1.发展心理学：关注人们一生的心理变化　2.胎儿期的发展：母亲的心理会影响胎儿成长　3.感觉的形成：人类感觉机能的发展　4.依恋关系：小婴儿的“一见钟情”　5.婴幼儿期的认知：开始认识世界和自我　6.社会性的萌发：幼儿时期的游戏很重要　7.儿童期的心理发育：反抗意识和思维能力的发展　8.帮团年龄：人格形成的重要环节　9.性别的分化：性别角色的确立　10.青少年期的过渡：从叛逆到成熟的转折　11.不想长大的青年：心理上的彷徨时期　12.青年期的人际关系：同性和异性的关系变化　13.青年期的择业观：左右人生的职业选择　14.成人期的问题：在社会中寻找自我同一性　15.家长的责任：育儿能力与性别差异的关系　16.中年的“思秋期”：如何应对中年期的压力　17.老年期的计划：活到老学到老　18.临终关怀：平静地面对死亡　专栏：最舒服的节拍是什么样的第4章　关注性格和行为的心理学　1.思考人类的性格与行为：性格心理学与临床心理学　2.性格的分类：性格是由什么决定的　3.弗洛伊德创立的构造论：心灵由本我、自我和超我构成　4.特性论：20世纪诞生于美国的性格理论　5.性格测试（一）：作业测试法和投射测试法　6.性格测试（二）：测试性格的答题纸法　7.心理异常（一）：神经症表现和治疗　8.心理异常（二）：精神病的表现和治疗　9.催眠疗法：了解催眠疗法的效果　10.精神分析疗法：消除无意识中的压抑　11.分析心理学：荣格探寻的无意识世界　12.行为疗法：改变来访者的不良行为　13.认知行为疗法：融合认知心理学的疗法　14.人本疗法：真正解决问题的是自己　15.交流分析法：构建良好的人际关系　16.森田疗法：顺其自然地进行治疗　17.家庭疗法：改变家人之间的交流模式　18.EAP系统：对员工的心理进行辅导　19.临床心理学的发展：越来越关注人们的生活第5章　群体与社会心理学　1.社会心理学的目标：关注人们之间的各种关系　2.对他人和事物的认知：我们的判断受到什么影响　3.认知不协调理论：因愿望和现实不符合而矛盾　4.归因理论：寻找的原因要合理　5.群体的作用：人类受到群体的很大影响　6.群体的规范：群体中理所当然的常识　7.组织的士气与动机：关注组织成员的心理　8.领导的类型：什么样的领导令人满意　9.组织变革：组织如何与时俱进　10.广告与消费心理学：广告如何影响消费者的心理　11.人类工程学：营造舒适环境的心理学　12.PTSD的应对：怎样治疗突发事件的后遗症　13.犯罪心理学：了解罪犯的行为和心理　14.罪犯低龄化：青少年为什么犯罪　15.在家庭分化的呼声中：家庭的现状和家长的作用　16.偏见与陈规：了解现存的认知结构　17.国际冲突与心理学：尝试使用心理学解决国际冲突

章节摘录

插图：心理学是在何时何地诞生的47心理学之父是谁？
心理学在成为一门系统学科之前是什么样的呢？
心理学与哪些学科相关呢？
让我们一起来追溯一下心理学成为一门系统科学的漫长历程吧。
随着自然科学的发展出现“心理学”这个词，是由希腊语的psyche（“心”）与logos（“道理”）这两个词组合而成的。
1826年，德国哲学家J．赫尔巴特在其著作《心理学教科书》中，首次使用了Psychologie（英语写法为Psychology）。
从这个词语的词源拼写上也能够了解这是一门研究“心”的科学。
但是赫尔巴特并不是第一个开始思考这个问题的人。
在很久以前，就有很多哲学家开始挑战这个问题——“心”是什么，而且在历史上有无数未能留名的人也思考过这个问题。
但是，心理学作为一门“科学”独立并不是很久以前的事，仅仅是一百多年前的事而已。
诞生于德国的心理学心理学在19世纪诞生于德国，一般认为冯特是科学心理学之父。
心理学在很大程度上受到物理学等自然科学发展的影响，其研究方法与自然科学严谨的研究方法一样，也是同样适用于研究人心的科学。
在这样的条件下，心理学作为一门近现代科学独立了。
但是，从l9世纪到20世纪，随着政治、经济中心从欧洲转至美国，20世纪以后，这门新兴科学的中心也转至美国。
之后，心理学以美国为中心发展起来。
在这一章中，我们在追溯这些心理学历史，理解心理学发展的大致过程的同时，也要了解一下不同的心理学家们特定的研究方式和学术观点，他们活跃的时代的背景，以及这些因素对心理学产生的影响等。
对感觉的研究推动了心理学的发展1860年，一位名叫G．费希纳的德国物理学家写了一本书。
书名叫(《精神物理学纲要》。
在此之前，与他同是莱比锡大学教授的生理学家E．韦伯也正在进行关于人类运动感觉的实验性研究。
他致力于研究两个物理刺激有多大的差距，我们才能感觉到(也就是“辨别”)，并发现了“韦伯法则”。
例如，在你的手掌上放一个100克重的笔记本。
仅在这个笔记本上放上一支重量为2．5克的铅笔，你应该就能感觉到这种微妙的重量变化。
但是，如果将一个500克重的笔记本放在你的手掌上，再将同样的铅笔放在上面，你不会感觉到重量增加了。
如果想感觉到重量的变化，就要放上一个重量为12．5克的物体。
也就是说，所谓的韦伯法则，就是人类能够辨别的重量比值是一个固定值。
费希纳定律为度量感觉提供了一个量表费希纳承袭了韦伯的这个实验，他认为在物理刺激与人的感觉(也就是精神活动)之间，应该也能构筑起类似于物理学的数学理论，并倡导研究“精神物理学”这个学术领域，而且还利用数学列出了公式，人们称之为“费希纳法则”。
就这样，在19世纪后半期的德国，人们遵循与自然科学相同的严谨程序，反复尝试着将人类的心理活动科学化。
为心理学这门“科学”的诞生作了充足的准备。
心理学的地位的确立被称为“心理学之父”的德国人w．冯特在高中时代很讨厌学校。
但是，后来他痛改前非并考入了海德堡大学的医学部，终于以最优异的成绩获得了医学博士学位。
他学的专业是生理学。
在当时的德国，生理学发展呈停滞状态，哲学则备受关注。

因此，冯特改行开始研究前途有望的哲学。
这个方向转换与心理学的诞生密切相关。
也就是说，它将“人类是什么”这个哲学问题与生理学这个自然科学的方法联系起来了。
1879年，“心理学实验室”挂起了招牌，而这些全都是用他自己的经费筹备的。
而且，就是在这所实验室里，近代心理学诞生了。
冯特的研究与实验方法冯特将人的内心作为某一瞬间上升到意识的整体体验进行思考。
他会对实验参加人施加许多刺激，并要求其详细说出那一瞬间意识到了什么。
这个实验方法被称为“内省法”。
例如，在人们有某种感觉的时候，人的意识不仅会捕捉到“感觉”上的体验，过去的“记忆”有时也会出现在意识的屏幕上。
就这样，针对什么要素构成了能够赋予人类意识的内容这个问题，冯特进行了详细的分析和研究。
他的学说被称为“构成主义”，阐述了心理要素机械地结合起来构成人的认识这种说法。
冯特认为人类的内心具备将心理要素结合起来作为一个整体理解的主动性能力，并称之为“统觉”。
重视“整体”或“形态”将事物分解为要素进行思考，是近代科学中的一种基本思维方式。
但是，人类的心理并不像物理学的研究对象那样。
那么，我们就需要一种适合研究人类心理的思维方式。
冯特创建心理学实验室的30年后，也就是20世纪初，在德国出现了一些与他相同的研究者，包括M.惠特海默、w．苛勒、K．考夫卡等人，在他们的影响下形成了被称为“格式塔心理学派”的一派。
格式塔的含义所谓的格式塔(Gestalt)，在德语中，是“整体”及“形态”的意思。
我们就以日常生活中的体验来说明一下吧。
在街边很多店的招牌上，大家都看到过排列成线状的不断闪烁的小灯吧。
靠近看的话，一个个的小灯只是忽明忽暗地发光。
但是，从远处看的话，那光就像是在朝着一个方向跑一样。
这种现象被称为“假现现象”。
正如以上所述，格式塔心理学派认为，我们能够在看某个物体的瞬间，一下子将物体定位为一个整体，所以我们即使细致地分解观察物体，也未必能弄清它的结构。
“人最初总是关注整体”是这个学派的基本认识。
那么，我们来看看他们为什么会产生这样的认识。

编辑推荐

心理学的博大精深曾让很多初学者望而却步，而《完全图解29心理学入门》则是步入心理学世界的一条捷径。
此外，《完全图解29心理学入门》采用了图解的编辑手法和"左文右图"的板式，用有趣的插图和简洁的流程表来解读心理学的深刻内涵，希望能为广大读者带来快乐的阅读体验。

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