

<<心理学实验背后的人性>>

图书基本信息

书名：<<心理学实验背后的人性>>

13位ISBN编号：9787801759085

10位ISBN编号：7801759087

出版时间：2009-3

出版时间：长安出版社发行部

作者：朱彤

页数：261

字数：160000

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>

<<心理学实验背后的人性>>

前言

生活中，许多人也许觉得心理学是门艰深、晦涩的学科。

虽然它阐释的是我们身边经常发生的现象和活动，但其深奥的理论和专业的术语却使许多人望而却步，退避三舍。

其实，心理学是和日常生活紧密联系的一个学科，具有很大的实用性。

因为心理学是研究人的心理的，而社会生活中人们的哪一个活动归根到底不是由人的心理生发出来的呢？

因此，如果了解了人的心理，就会对人的各种行动、社会生活中的各种现象有更加深入的洞察和了解。

这不仅有助于我们改善自己的状态，发挥自己的潜力，也有助于我们更好地去影响他人，取得人际交往的成功。

既然心理学与现实生活有如此密切的关系和实际价值，那么学习和了解心理学就不应该成为一个艰涩、枯燥的过程，相反，它应该是一个有趣、轻松和愉快的过程。

对心理学的知识的学习，其实是对人的隐秘的内心世界的有趣探索，它可以帮助我们了解自己，了解他人，了解人与人之间的关系。

本书就是把心理学理论通俗化、趣味化、普及化的一种尝试。

稍微懂得心理学的人都明白：心理学研究离不开实验。

现代心理学就是在实验的基础上建立和发展起来的。

心理学实验是人们利用对各种条件的控制去发现或证实某种心理现象、心理活动的方式和方法，其特点是：实验需要心理学家在充分准备后，在某个时间地点使某种心理学现象发生；这种现象可以在同样的条件下发生，使人可以反复观察、验证结果；这种条件可以叙述出来，以使别人重复实验；实验的条件可以精密控制，以摆脱偶然因素的干扰，并可以通过变化实验条件，观察它引起的现象的变化，并推测两者的关系。

历史上很多有名的心理学实验在心理学教学中成为重要的示例。

许多心理学原理就是在心理学实验中得出的，或者经过了心理实验的证明和检验。

研究心理学实验，有助于我们学习、理解和掌握各种心理学原理的由来和本质。

发端于西方的现代心理学，在20世纪是大发展的时期。

进入21世纪，随着社会生活中合作的增加、人际交往的增多，人们越来越认识到，心理学对于认识自身和调节人际关系具有非常重要的意义。

因此，在新的世纪里，心理学日益成为人们所关注的领域。

心理学历史上经典的理论和实验在新的世纪里仍然是经典的及富有启发意义的。

心理学实验的种类繁多，本书选取的是其中比较典型而且与现实生活联系比较紧密的75种，揭示了其中蕴含的心理学原理和规律，并指导我们在现实中如何运用它们，为我们服务。

如果我们了解了这些心理学实验及其背后的原理，我们就会明白：为什么人在思维卡壳的时候，要经过休息和放松才更容易产生灵感？

为什么有时候得到奖励反而可能降低做事情的兴趣？

为什么人的生活中如果缺乏足够的刺激，身心会陷入不健康的状态？

为什么我们学习知识要及时巩固才容易记得更牢？

为什么对一个人的热切期望可能使这个人朝我们的期望进行改变？

在向别人宣传我们的观点时，是诉诸感情还是诉诸理性更有效？

……这些都是在我们的身边经常遇到的现象或问题，但我们未必仔细思考或总结过它们背后的规律和奥秘。

读完此书，我们会对周围的许多现象产生注意和兴趣，并且茅塞顿开，不仅知其然，而且知其所以然。

同时，了解了人心的规律，还会使我们知道该采取何种策略和行为，才能更好地调节自己的心理和他人的心理，使我们在发掘自身潜能以及人际交往之中都能取得成功。

<<心理学实验背后的人性>>

因此，本书除具有知识性、趣味性，是心理学爱好者的通俗趣味读物，同时还具有相当的实用价值。

<<心理学实验背后的人性>>

内容概要

《心理学实验背后的人性:学习心理学 人生尽在掌握》中你能得到这些问题的答案：想了解人性的奥秘和规律吗？

想挖掘自己的潜能吗？

想提升自己洞悉他人的能力吗？

翻开这本视角独特的心理学趣味读物吧！

这是学习心理学最快捷、最有趣的途径！

<<心理学实验背后的人性>>

书籍目录

认知篇：认识事物的规律 1.注意是有所选择的——注意选择性实验 2.一次只能记住7个记忆单位——记忆组块实验 3.要及时巩固学过的知识——及时温习实验 4.老眼光看问题——思维定势实验 5.不知不觉受到的影响——心理暗示实验 6.开头结尾，印象更深——首因效应和近因效应实验 7.刺激不可缺少——感觉剥夺实验 8.我们不能控制“偶然”——控制错觉实验 9.多种感官共同使用的奇效——感官协同实验 10.可选对象适度为佳——选择适度实验 11.灵感不能强求——酝酿灵感实验 12.表达一个想法，可以加深认识——角色深化实验 13.一个物品，多种用途——功能固着实验 14.以点代面、以偏概全——光环效应实验 15.戴有色眼镜看人——刻板印象实验 16.以己之心，度人之腹——投射效应实验 17.看多了，就顺眼了——多看效应实验 潜能篇：发现自己的力量 18.做事之前，端正态度——态度实验 19.兴趣比报酬更有力量——德西实验 20.“成就动机”是你的“发动机”——成就动机实验 21.制定够得着的目标——可见目标实验 22.人为什么会进入“角色”——角色认同实验 23.身边有人对效率的影响——社会促进实验 24.及时总结，有利进步——反馈效应实验 25.少成若天性，习惯成自然——习惯效应实验 26.给自己一个奖励——普雷马克实验 27.承诺对人的约束力——承诺效应实验 28.没有期限，就容易拖拉——最后通牒实验 29.“放长线，钓大鱼”——延迟满足实验 30.学习和自己有关的知识——自我参照效应实验 31.心态乐观，不怕困难——心态效应实验 32.决策不一定依据理性——有限理性实验 33.钱和钱是不一样的——心理账户实验 34.屡次失败，意志消沉——习得性无助实验 35.期望过高，失望就大——期望与失望实验 36.结论，可以影响一个人——贴标签实验 37.你怎样看待自己——自我意象实验 38.人人都是“自大狂”——拔高自己实验 39.选定了，就不爱换——定位效应实验 情绪篇：调节自己的情绪 40.情绪对健康的影响——坏情绪实验 41.宣泄情绪，可提高工作效率——霍桑实验 42.身体好，才能精神佳——生物状态实验 43.环境影响心情——环境实验 44.渴望抚摩的皮肤——皮肤饥饿实验 45.不让我做，我偏要做——逆反心理实验 46.酸葡萄和甜柠檬——自我安慰实验 47.危险降临，更易慌乱——恐惧实验 48.患得患失只会使事情更糟——瓦伦达心态实验 49.挫折导致侵犯——挫折实验 50.武器助长侵犯行为——武器效应实验 人际篇：影响别人的行为 51.每个人都需要尊重——尊重需求实验 52.无穷的权力欲——权力膨胀实验 53.人际关系的跷跷板——互惠实验 54.邻近者的影响——邻近效应实验 55.权威的力量——权威效应实验 56.名人的影响力——名人效应实验 57.物以类聚，人以群分——相似效应实验 58.人人都“好色”——以貌取人实验 59.小缺陷能增加好感——不完美实验 60.距离产生美——个人空间实验 61.人们喜欢模仿和攀比——模仿实验 62.“随大溜”，心里就塌实——从众实验 63.热切的期望可以改变一个人——罗森塔尔实验 64.宁可竞争，也不合作——竞争优势效应实验 65.心情好，乐助人——好心情实验 66.“明修栈道，暗渡陈仓”——大小刺激实验 67.要抬高，先压低——欲扬先抑实验 68.先提小要求，再提大要求——得寸进尺实验 69.小洞不补，大洞难堵——破窗效应实验 70.众人拾柴火焰高——群体效应实验 71.见义勇为，先看别人——冷漠旁观实验 72.要不要隐瞒缺点——单面和双面宣传实验 73.晓之以理，还是动之以情——情感与理性宣传实验 74.反复传播，面目全非——传播扭曲实验 75.男女搭配，干活不累——异性效应实验

<<心理学实验背后的人性>>

章节摘录

注意是有所选择的——注意选择性实验我们不可能注意到所有的事物。

心理实验 心理学家曾做过这样一个实验：他们给一些美国人和墨西哥人看两类图片：一类是美国人所熟悉的打棒球的场面，另一类是墨西哥人所熟悉的斗牛场面。

实验者把这些图片快速地呈现给他们，两类图片交叉出现，让他们一会儿看到打棒球，一会儿看到斗牛。

结果是，84%的美国人只看到打棒球的场面，而74%的墨西哥人只看到了斗牛的场面。

心理规律 为什么美国人和墨西哥人分别看到了不同的图片呢？

这是因为他们的注意力倾向于注意不同的事物，也就是和他们自己有关的事物。

在生活中，每一瞬间外界都会有无数的信息刺激着我们每个人，但并不是所有的刺激都能被我们注意到，其中绝大多数的刺激都被忽略掉了，只有一小部分被我们选择并加以注意。

那么我们会注意哪些事物，忽略哪些事物呢？

一般来说，我们的经验、生活方式、文化背景等都会影响到我们对事物的注意的选择。

在上面的实验中，美国人对打棒球很熟悉，而墨西哥人对斗牛比较熟悉，这种生活环境、接触事物的不同决定了他们对不同事物的注意力大小。

人性分析 有一个富有心理学意义的故事，很好地说明了人对周围事物的注意的选择。

一位艺术家、一位房地产商和一位医生一同去他们的朋友——一位教师家吃晚饭。

路上他们经过了一条繁华的街道。

到了医生家以后，教师的女儿请他们各自给她讲个故事。

艺术家说：“今天，我沿着街道走，看见在天空的映衬下，城市像一个巨大的穹隆，暗暗的金红色在落日的余辉中泛着微光，真是一幅美丽的图画。

”房产商说：“我在街上看见两个男孩子在讨论怎样挣钱，一个男孩说他想摆一个冰淇淋小摊，把地址选在两条街道的交汇处，紧挨地铁的入口。

因为那两条街上的人和坐地铁的人都可以看见他。

我猜这个男孩将来会成为很好的商人，因为他懂得经营位置的重要。

”医生的故事是这样的：“我看到一个橱窗从上到下都摆满了各种药瓶，这些药用于治疗各种消化不良，一些人正在挑选。

我想，他们需要的也许不是什么药品，而是新鲜的空气和睡眠，而我却不能告诉他们。

”三个人走的是同一条街道，可是他们眼中看到的各不相同。

因为他们注意力的选择不同，在无数的信息中选择了自己所关注的部分。

这种注意力的选择性不同与这三个人受过的教育和训练有关。

从事哪一种职业，可能使我们对相关的信息更加关注，不自觉地更加留意。

比如，医生看到一个人，会观察他的面色、体态，猜测他的健康状况；商人观察一个人，可能会考察对方是做什么行业的，跟自己是否能有业务往来；而心理学家认识一个人，则会去洞察对方的潜意识和内心深处……注意力的选择性，对我们在一个领域内做出成就是很必要的。

因为一个人的注意力是有限的，如果把注意力放在过多的方面，就不如集中在一个领域内，更容易做出成绩。

就像凸透镜聚焦才能把纸点燃那样，注意力集中起来，才容易做得更好。

科学家贝尔纳思维敏捷，研究领域广阔，在结晶学、分子生物学方面都有研究。

他的特点是发散型思维能力很强，在科学的各个领域都有灵感、有想法。

可是他的收敛型思维方面能力却相对不足，不能专注于一个或几个课题深入研究，因此未能挖掘自己深厚的科学潜力，也就没有获得诺贝尔奖和进入一流科学家的行列。

有人把这种由于兴趣过于广泛，思维过于分散，而不利于科学创造的现象称为“贝尔纳现象”。

而“贝尔纳现象”本质就是由注意力的分散造成的。

这种现象提醒我们注意力的选择是很重要的。

有记者问爱迪生：“成功的第一要素是什么？”

<<心理学实验背后的人性>>

”爱迪生回答道：“能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不会厌倦的能力。我们每天都在做事，不是吗？

每个人都是，假如你早上7点起床，晚上11点睡觉，你就能做16个小时的事。

对大多数人而言，他们肯定是一直在做一些事情。

唯一的问题是，他们做很多很多事，而我只做一件事。

假如你们将这些时间运用在一个方向、一个目标上，你们就会成功。

”小提示注意那些对你有用的东西，忽视那些对你没用的东西。

<<心理学实验背后的人性>>

编辑推荐

《心理学实验背后的人性:学习心理学 人生尽在掌握》适用于心理学类专业的读者参阅。

<<心理学实验背后的人性>>

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>