

《心理学与你的生活(原书第2版)》

图书基本信息

书名：《心理学与你的生活(原书第2版)》

13位ISBN编号：9787111531485

出版时间：2016-4

作者：[美]罗伯特 S.费尔德曼 (Robert S. Feldman)

页数：320

译者：梁宁建

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心理学与你的生活(原书第2版)》

内容概要

心理学是对人的心理活动和行为进行研究的科学。本书通过阐述心理学如何影响其职业来让读者了解这门学科，并且还整合了各种元素以促进读者对心理学的理解，让他们更加了解心理学对自己生活的影响。

作者在编写过程中尤其考虑了当今各类大学生群体。他们在做兼职工作或打算找全职工作，或许正为自己的学业、工作而烦恼：有的希望继续深造以求改变自己未来的职业方向；有的则有着自己特殊的职业导向计划。但不论一个人的背景和学习领域是什么，心理学都是与其息息相关的。

本书颇具特色，可以使读者在这门导论课程中取得最大的成果。每一章都有相同的格式，读者可以轻松地阅读以掌握其中的内容。书中的案例都来源于生活，包括工作、生活和社区中的许多现象。书中还陈述了关于批判性思维的一些学习要点和策略。

本书主要特色

提供了广泛的心理学知识，介绍了构成这门学科的基本概念、理论和应用。

建立了日常生活中与心理学相关的认知，包括学习将心理学知识应用于读者选择的其他学科中。

最大程度地让读者了解这门学科，帮助他们正确地思考心理学现象，特别是那些与其生活密切相关的。

心理学会带给你意想不到的兴奋、挑战和期望，这本书也一样，它值得我们一读再读。

《心理学与你的生活(原书第2版)》

作者简介

罗伯特 S. 费尔德曼

(Robert S. Feldman)

美国马萨诸塞大学心理系教授，并担任社会与行为科学学院院长。费尔德曼教授是学院杰出教师奖的获得者，主要教授心理学导论，并在马萨诸塞大学开创了心理学远程教育课程。

费尔德曼教授毕业于美国威斯康星大学麦迪逊分校，获得硕士和博士学位，他还是行为、心理与认知科学联盟以及行为与脑科学进展基金会的名誉理事。

作为富布赖特高级讲师和研究学者奖的获得者，他已撰写、出版和发表了100多部著作以及科学论文。

他的著作包括《非语言行为基础》(Fundamentals of Nonverbal Behavior)、《儿童非言语行为发展》

(Development of Nonverbal Behavior in Children)、《社会心理学》(Social Psychology)、《发展心理学》

(Development Across the Life Span) 等，并被译成多种文字(西班牙文、法文、葡萄牙文、荷兰文、中文以及日文等) 出版。

译者简介

梁宁建

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博士生导师。国务院学位委员会心理学科评议组成员、全国应用心理专业学位研究生教育指导委员会委员、中国心理学会理事、上海市心理学会理事、《心理科学》杂志副主编、上海市科学技术协会委员。主要学术领域有认知心理学、社会认知与社会态度、人格心理与健康成长、IAT和具身认知研究、信息数字化学习能力发展研究等。

书籍目录

前言	
致学生	
第1章 心理学导论	1
从业的心理学工作者	2
心理学是什么	2
心理学的分支学科：心理学的"家谱"	2
从事心理学工作	4
心理科学：过去、现在和将来	5
心理学的源泉	5
当今的观点	8
心理学和你的生活	9
心理学的关键问题和有关争论	10
心理学研究	12
科学方法	12
心理学研究	13
描述性研究	13
实验性研究	15
研究中面临的挑战：探索过程	17
研究中的伦理问题	17
在研究中可以使用动物吗	18
实验效度面临的威胁：避免实验偏差	18
第2章 神经科学与行为	22
神经元：行为的基本元素	23
神经元的结构	23
神经元如何被激活	24
神经元之间的连接点：间隙的桥接	24
神经递质：有多重功效的化学介质	26
神经系统和内分泌系统：体内的交流	27
神经系统	27
包含化学物质与腺体的内分泌系统	29
脑	31
研究脑的结构和功能：监视大脑	31
中央核：我们的"旧脑"	32
边缘系统：中央核之外	33
大脑皮层：我们的"新脑"	33
神经可塑性和脑	35
大脑半球特异化：两个脑还是一个脑	35
第3章 感觉和知觉	42
感觉我们周围的世界	43
绝对阈限：探测外部世界	43
差别阈限：觉察出刺激之间的差异	44
感觉适应：降低我们的反应水平	44
视觉：对眼睛的解析	45
眼睛的构造详解	45
视觉与色盲：700万色觉光谱	48
听觉与其他感觉	49
感知声音	49

- 嗅觉与味觉 50
- 皮肤觉：触觉、压觉、温度觉以及痛觉 52
- 知觉组织：构建我们的世界观 54
- 格式塔知觉组织法则 54
- 自上而下加工与自下而上加工 55
- 知觉恒常性 55
- 深度知觉：把二维空间转变为三维空间 56
- 运动知觉 56
- 知觉错觉 57
- 第4章 意识状态 61
- 睡眠与梦 62
- 睡眠的阶段 62
- 快速眼动睡眠：似是而非的睡眠 64
- 人为什么要睡觉，至少需要睡多长时间 64
- 梦的功能和意义 65
- 睡眠障碍 66
- 生理节律 67
- 催眠与冥想 69
- 催眠：一种类似昏睡的体验吗 69
- 冥想：调节自身的意识状态 70
- 药物使用：意识的高峰与低谷 71
- 兴奋剂：造成兴奋的药物 72
- 镇静剂：减慢神经系统活动的药物 73
- 麻醉剂：缓解疼痛与焦虑 77
- 迷幻剂：造成迷幻的效果 77
- 第5章 学习 81
- 经典条件反射 82
- 经典条件反射的基本原理 82
- 条件反射原则应用于人类的行为 83
- 消退 84
- 泛化和分化 85
- 操作性条件反射 86
- 操作性条件反射的基本原理 86
- 积极强化物、消极强化物和惩罚 87
- 对惩罚的赞成与反对：为什么强化战胜了惩罚 88
- 强化时制：生活中奖励的时机 88
- 塑造：强化非天生的行为 90
- 学习的认知理论 92
- 潜伏学习 92
- 观察学习：通过模仿学习 93
- 电视以及电子游戏中的暴力：媒体信息重要吗 94
- 第6章 思维：记忆、认知与语言 100
- 记忆的基础 101
- 感觉记忆 102
- 短时记忆 102
- 长时记忆 102
- 回忆与遗忘 103
- 提取线索 103
- 加工水平 104

- 外显记忆和内隐记忆 104
- 闪光灯记忆 105
- 记忆的建构过程：重构过去 105
- 遗忘 107
- 我们为何会遗忘 107
- 前摄抑制与倒摄抑制：前后信息的遗忘 108
- 思维、推理和问题解决 109
- 表象：洞察心灵的眼睛 109
- 概念：对世界的分类 110
- 推理：思维的缔造 110
- 问题解决 111
- 语言 114
- 语言的发展：词汇的发展 114
- 语言对思维的影响：因纽特人比得克萨斯州人拥有更多关于"雪"的词汇吗 116
- 第7章 动机与情绪 120
- 解释动机 121
- 动机的本能论：天生如此 121
- 驱力递减理论：满足我们的需要 121
- 唤醒理论：不只是驱力减少 122
- 激励理论：动机的拉力 122
- 动机的认知理论：动机背后的思维 123
- 马斯洛的需要层次理论 123
- 运用不同的动机理论 124
- 人类的需要与动机 124
- 饥饿与食物背后的动机 125
- 性动机 128
- 成功、归属以及权力的需要 130
- 了解情绪体验 132
- 决定情绪的范围：我们的感情 132
- 情绪之源 132
- 第8章 发展 139
- 先天、教养以及产前发育 140
- 先天和教养的相对影响力 141
- 个体发展的研究方法 141
- 胎儿期的发展：从怀孕到出生 142
- 婴儿期和儿童期 145
- 令人惊奇的新生命 145
- 成长的儿童：从婴儿期过渡到幼童期 147
- 青春期：走向成人 155
- 身体的发展：变化的青少年 156
- 道德和认知发展：从错误中区别出正确 156
- 社会性发展：在社会中找到自己 157
- 成年期 160
- 生理发展：健康的巅峰 160
- 社会性发展：工作 161
- 结婚、生子和离婚：家庭的纽带 161
- 生命的最后时期：走向衰老 162
- 成年晚期的生理变化：身体的老化 162
- 认知变化：关于成年晚期的思考 162

成年晚期的社会生活：衰老，但并不孤独	163
第9章 人格与个体差异	168
人格的心理动力观	169
弗洛伊德的精神分析理论：描绘潜意识领域蓝图	169
新弗洛伊德学派精神分析家：基于弗洛伊德理论的发展	172
人格的特质观、学习观、生物进化观以及人本主义观	174
特质观：给人格贴标签	174
学习观：我们所学塑造了我们自己	175
生物进化观：人格是与生俱来的吗	177
人本主义观：独一无二的你	178
比较各种人格观点	179
人格评价：是什么使我们与众不同	180
人格测量的自陈法	181
投射法	182
行为评估	183
智力	184
智力理论：智力有许多种类吗	184
操作智力和情绪智力：基于一种更明智的智力观	186
智力评估	187
智力的差异	190
第10章 心理障碍	195
正常与异常：做出区分	196
对异常的界定	196
对于异常的看法：从迷信到科学	196
心理行为异常的分类：DSM入门	198
主要的心理障碍	199
焦虑障碍	200
躯体形式障碍	203
分离性障碍	203
心境障碍	204
精神分裂症	206
人格障碍	209
童年期障碍	210
其他障碍	210
深入了解心理障碍	211
心理障碍盛行：美国人的心理状态	211
心理障碍的社会文化背景	211
第11章 心理障碍的治疗	215
心理治疗法：心理动力疗法、行为疗法和认知疗法	216
心理动力疗法	216
行为疗法	218
认知疗法	219
心理治疗法：人本主义疗法和团体疗法	221
人本主义疗法	221
人际关系疗法	222
团体疗法、家庭疗法以及自助团体	222
对心理治疗法的评价	223
生物医学治疗法	225
药物治疗	225

电击疗法	228
对生物医学治疗法的未来展望	229
社区心理学：重在预防	229
第12章 社会心理学	233
态度和社会认知	234
说服：改变态度	234
社会认知：理解他人	235
社会影响和群体	238
从众：仿效别人的行为	238
顺从：屈服于直接的社会压力	239
服从：听从直接命令	240
偏见和歧视	241
偏见的根源	242
偏见和歧视的测量：内隐人格测验	242
减少偏见和歧视	243
正性和负性的社会行为	243
喜欢和爱：人际吸引和人际关系的发展	244
攻击和亲社会行为：伤害和助人	246
压力及应对	248
压力：对威胁和挑战的反应	248
压力源的本质：我的压力是你的乐趣	249
应对压力	252
各章自测、反思和关键术语	257
参考文献	

《心理学与你的生活(原书第2版)》

精彩短评

1、不错，结构紧凑，浅显易懂，收获不少，特别是前边的一章，关于工作，读书，记忆，听课，考试，经验管理的。感觉是费尔德曼是个好老师。动物学的观点分析，人类学，动机来分析。社会学，模仿观点。心理障碍，社会心理学。

《心理学与你的生活(原书第2版)》

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:www.tushu111.com