

# 《我爱心理学》

## 图书基本信息

书名：《我爱心理学》

13位ISBN编号：9787115216649

10位ISBN编号：7115216649

出版时间：2009-11

出版社：人民邮电出版社

页数：324

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](http://www.tushu111.com)

# 《我爱心理学》

## 内容概要

《我爱心理学:最生动有趣的心理学课堂》从解读心理学的基本概念入手，分别介绍了生理心理学、教育心理学、认知心理学等九大心理学理论流派，同时应用这些不同的心理学工具，以经典的心理学实验和时下流行的影视作品为例证，对于生活中普遍存在的婚姻、恋爱、工作、成长等问题进行了生动的分析，使读者在认识和理解心理学的同时，还可以通过一些简单的自我调整，提高生活中的幸福感。

《我爱心理学:最生动有趣的心理学课堂》对于学习心理学相关专业的学生，以及人事工作者、教师、广告策划和设计人员等都有很好的指导意义；其他所有对心理学感兴趣、希望踏入心理学大门的读者，也都可以从《我爱心理学:最生动有趣的心理学课堂》中获得帮助。

# 《我爱心理学》

## 书籍目录

第一章 心理学是什么 有你有我的地方就有心理学 心理学与心理学家 第二章 身体决定心理，心理决定行为——生理心理学 我的大脑我知道 为什么恋爱中的女人最美 为什么男性比女性更容易发生一夜情 爱人是可以闻到的吗 天生的胖子 幸福感可以被遗传吗 借酒消愁愁更愁吗 心理学工具箱：性格诊断 第三章 心中的世界——知觉与意识 失去对色彩的感觉，还能成为画家吗 MP3的心理学原理——鸡尾酒效应 股票与赌博有相似之处吗 “直觉”，你知道多少 生活方式与睡眠 催眠是怎么回事 你失眠了吗 心理学工具箱1：你的睡眠被剥夺了吗 心理学工具箱2：你的心理承受力有多大 第四章 学习的革命——教育心理学 我们怎样学习 认知学习——更复杂的学习方式 社会观察学习——有其父果真必有其子吗 是一种智能还是多种智能 心理学工具箱：测试你的学习风格 第五章 今天你的心情好不好——情绪与动机 情绪和生理反应 为什么宣泄愤怒让我们更加愤怒 饥饿会让人的行为超乎想像——动机的层次论 心理学家如何看待同性恋 在家人和朋友中寻求归属——没有人是一座孤岛 我们都是天生的工作狂吗——工作中的动机 心理学工具箱：你适合什么样的职业 第六章 心理学家眼中的一生——发展心理学 人一生中要经历的几个心理转折点 婴儿为什么最喜欢母亲陪在身边 青春期=叛逆 中年危机 逃不过的衰老与死亡 心理学工具箱：自我认同感 第七章 如何成为最受欢迎的人——社会心理学 我们是如何看待他人行为的美貌经济学，你可曾听说过为什么办公室容易产生恋情 相信吗，行为也会决定我们的态度 你会爱上谁——相似的人还是互补的人是黑夜给了我们黑色的眼睛吗——好人为什么也会如此残酷 公共地悲剧——为什么大家会一起做坏事 心理学工具箱：自私还是无私 第八章 性格与命运——人格心理学 你属于什么人格类型 人格心理学家如何写征婚广告 网络中的自我 你能主宰自己的命运吗 心理学工具箱：你有多乐观 第九章 应对现代生活的节奏——压力与心理学 何为压力 是什么让我们如此疲惫 压力如何摧毁我们的健康 心理学家教你应对压力 心理学工具箱：压力测试 第十章 心魔——变态心理学 什么是变态心理学 失忆、老年痴呆——器质性精神障碍 你有多抑郁——心境障碍 反复锁门就是强迫症吗——神经症、相关应激障碍 大灾难的影响有多深——创伤后的应激障碍 你究竟有多少个自己——人格障碍 减肥的后遗症——进食障碍 生活在幻觉中——精神分裂 让变态恢复正常的各类心理疗法 参考文献

## 章节摘录

第一章 心理学是什么 有你有我的地方就有心理学 心理学——关于灵魂的科学 心理学是研究人的大脑、神经系统和行为表现的一门科学。心理学的英文单词“Psychology”一词来源于希腊文，意为“关于灵魂的科学”，体现着心理学源于哲学的悠长历史。为了更进一步理解心理学的概念，现在我们把视角微缩到“你”这一个体，更具体地感受一下心理学到底是什么：当外界环境或体内的变化作用于“你”的机体或感官时，经过神经系统和大脑的信息加工，“你”就产生了对事物的感觉、知觉、记忆并进行思维加工，当“你”与他人或客观环境打交道时，总会表现出某种态度，形成各种情绪、产生各种动机，长此以往，便会形成“你”不同于他人的固有的人格特质，而这些心理活动的外在表现就是“你”的行为。可以毫不夸张地说，有你有我的地方就有心理学！

其实，我们每个人都是天生的心理学家，我们以自己成长的经历、受过的教育和积累的常识，往往也会揣测出他人一颦一笑的背后代表着怎样的内心活动。但仅仅有常识是不够的，因为常识往往会误导我们的判断。为了对生活认识得更加真切，我们还需要把常识上升到科学层次，而心理学恰恰给了我们这样一个认识世界、观察生活的科学视角。具体而言，心理学的分析方法主要包括如下三个层次：

- 神经系统和大脑的生理层面；
- 人的个体层面；
- 人际互动以及人与环境的互动层面。

从心理学家的角度看，这张体现堵车时人们表情和动作的漫画有着更为丰富的内涵。层次一，从大脑神经的生理层面来看，最前面的这位司机体内一定充满着肾上腺素和去甲肾上腺素——一种让人紧张、焦躁的物质，这使他目前的血压肯定比正常水平高、心跳比正常水平快。

层次二，从司机的个体来看，他一定是个性格很急躁的人（人格特质），或者他是一个非常守时的人，绝对不能允许自己或他人迟到（对“守时”的态度），估计现在他十分焦躁甚至有些愤怒（情绪），他有强烈的“赶路”的欲望，可能是要去见客户或朋友（动机）。再观察周围，我们都有过同样的经历：堵车时鸣笛一般是从一部车开始，之后立刻“传染”到周围的车，一时间噪音四起！这就是第三个层次：人际互动。当一位司机因情绪发作而鸣笛时，周围的司机也大多会以鸣笛的方式表达自己的愤怒和焦急，尤其是处于“匿名”状态时。让我们再回顾一下2008年奥运会刘翔奔跑的那一幕。

层次一，从大脑神经的这个生理层面来看，刘翔在起跑前准备时，应该如往常一样神经系统兴奋度提高、心率加快、呼吸加重、物质代谢加强，并伴随体温上升。由于跟腱的伤，此时的刘翔在情绪紧张的环境下，跟腱的旧伤会使疼痛加剧，因而，此时的刘翔应该比在赛场下更加感到脚伤的疼痛。

层次二，从刘翔的个体来看，作为一个一直以来成绩斐然的运动员——中国的“飞人”，可以说，刘翔身上没有任何污点，成功就是他的代名词，追求完美、不服输是他的信念（人格特质）——那么，一场注定失败的竞赛他会参加吗？他的确有强烈的取胜动机——毕竟是主场比赛，面对13亿父老乡亲（动机），但是脚伤已经注定他这次无缘冠军了。我们再来看第三个层次——人际互动。根据归因理论，面对失败，失败者的归因方式是对外指向的，即“外部原因导致我的失败”；而他人的归因方式是内部指向，即“能力不足导致了你的失败”。面对成功，则正好相反。成功者会说：“我有实力所以我成功。”而旁观者则会说：“那小子绝对是撞大运了！”面对因脚伤而注定了的失败，刘翔干脆让人们把所有的焦点放到了他的外部原因上——刘翔向大家大声宣布：脚伤，不是我没实力，是脚伤！之后许多国人对刘翔的批评也印证了这一点：面对奔跑，很多人认为“刘翔是懦夫”（从内在找问题，而不是外在的“脚伤”这个原因）——这就是典型的旁观者对失败的内归因。人们对于心理学的误解

误解一：心理学就是用来治疗精神病的，学心理学的人自己也不正常。这其实是一个关于心理学有什么用的问题。临床心理学和精神病学确实是心理学被人广泛了解的两个应用领域，它们专门以有心理疾病或大脑损伤的病人为治疗和研究的对象，但这远远不是心理学的全部。

据统计，目前美国所有大学的各个学科中，心理学专业的学生人数最多！那这一点能不能说明美国是精神病患者的超级大国呢？当然不能！为了说明心理学的应用范围及学习心理学之后人们所能够从事的职业，《如何利用你的心理学学位》一书的作者对英国400名心理学专业毕业生进行了调查，结果发现他们的就业领域非常广泛：从医疗卫生、教育、社会工作到社区服务、公共关系、媒体、市场、人力资源、新闻出版、企业管理等无所不包。仅这本书中，就列出了60多种心理学专业可以从事的职业，下面是我们生活中最常见的一些需要心理学知识的职业。

1. 心理咨询师 从事此类工作的人主要帮助人们解决日常所遇到的职业发展、婚姻、家庭、工作等种种问题。
2. 教师

社会心理学、发展心理学、学习心理学等方面的研究成果，可以在如何提高学生的智商、情商以及社会性发展方面提供科学的指导。

3. 人力资源工作者 在人才甄选测试、人际沟通培训等



人力资源工作中，心理学的研究成果大大提高了相关工作人员的工作绩效。500强企业中常见的迈尔斯—布里格斯测试（MBTI）就是利用了心理学中对正常群体的人格分类测试工具，来促进企业内部团队沟通。

4. 广告策划人员、设计师等 在国外，广告策划人员和设计师也被称为人本因素心理学家，他们专门研究如何让产品更加人性化，让工作环境更加以人为本。虽然这个名头听起来有些高深莫测，但其实我们身边到处都可以看到他们的创意成果，比如符合人体舒适度的计算机键盘、客户友好型的计算机软件界面，还有手机更新换代后短信息的输入方式、字体大小、界面色彩的不断提升，等等。这些改进和创新之所以让我们觉得工作和生活越来越舒适、方便，与这些设计师对于人本心理因素的重视和研究有很大关系。此外，人本因素心理学家还可以依据工作环境与工作效率之间的相关关系提供改善工作环境的解决方案，利用有关疲劳周期的研究成果，科学地制定轮岗时间和间隔，以避免工伤事故的发生。

5. 运动心理学家 这方面的心理学者主要研究人在从事体育运动时的心理特点及规律，探讨人们参加各种运动项目时，其感觉、思维、性格、能力和气质方面的特点对运动成绩有哪些影响。例如，在奥运会等重大体育赛事中，各支运动队都会配备运动心理学专家。

误解二：心理学概念的滥用和误用 某著名学者在讲解红楼梦时说贾宝玉有“多重人格”，这是一个典型的心理学名词误用。贾宝玉若是“多重人格”，那么《红楼梦》就要重新改写了！其实，这位学者所说的“多重人格”，不过是贾宝玉人格的几个不同侧面，哪一个人的人格特点不是由多方面构成的呢？任何一个普通人，在其父母的不同影响下，都可以形成人格的不同侧面；身处不同的角色，同样可以表现出不同的性格特点。但总体而言，正常人都可以很好地将这些不同侧面的人格特征统一在一个人身上。“多重人格”则是一种人格方面的心理疾病，以自我身份识别障碍为主，自我统一感丧失，有双重人格或多重人格之分。时下流行的《24重人格》一书，则是一个经典的例子，作者自身就是患者，一个躯体，却“装着”24个各自独立的人格，每一个人格年龄不同、姓名不同，甚至性别都不一样。所以在此特别希望其他学科的学者在使用心理学名词时，至少要本着科学的态度，调查一下所引用的专业术语到底是什么含义，而不是拿心理学名词来唬人。再有就是比较常见的用“贴标签”的方式滥用心理学名词。比如许多人都有每次出门后又跑回去看是否锁好门的经历，如果因此被人说成“强迫症”就相当郁闷了。再比如那些活泼好动的小孩子，动辄被家长贴一个“多动症”的标签。“强迫症”和“多动症”都属于精神疾病，但这里要强调的是，正常心理与变态心理之间并没有一个明显的界限，大多都要看其程度，并通过专业测量评估手段，才能确定某个人的问题是否能归入精神疾病。乱贴标签的结果则很容易掉入心理学上已经验证过的那个理论：“预言的自我实现”——使本来不是强迫症的人，按照“强迫症”标准继续发展自己的行为；使本来不是多动症的孩子，生生被家长“说”成多动症。

误解三：心理学是用来算命的 心理学确实有预测的作用，比如犯罪心理学就是用大量科学数据来研究犯罪主体的心理和行为，准确地预测出罪犯活动的范围，根据犯罪动机预测罪犯可能行凶的下一个目标，从而有效侦破案件，预防犯罪行为的发生。据记载，精神病学家利昂内尔·哈瓦特在英国皇家空军工作时，曾研究纳粹的高级别人物（如希特勒等）可能表现出来的行为特征，进而从俘虏的士兵和飞行员中准确地甄别纳粹分子。总而言之，科学与算命之间的一线之隔就是——是否用数据说话、是否依赖于科学的测量方法。目前互联网上颇为流行的星座算命、血型算命，往往都缺乏科学的数据支持，而日渐盛行的在线心理测试，是否符合科学的心理测量方法，是否有科学的结果解释，也都有待考察。

心理学与心理学家 冯特和艾宾浩斯 心理学虽然有一个悠久的过去，但仅有一个短暂的历史。——艾宾浩斯，德国心理学家

自古以来，人们就对心理现象有着浓厚的兴趣。早在两千多年前孔子就提出过：“性相近，习相远也。”在西方，哲学大师们试图对人的心理进行诠释。柏拉图在《理想国》中认为国家就像人体的头、胸、腹，头乃理性，是国家的统治者；胸乃激情，是国家的战士；腹则是欲望，代表广大劳动者。两千多年前的古希腊哲学家希波克拉底就把人分为了四种类型：胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质；笛卡尔则早于弗洛伊德200年就为自己解梦……但是，心理学始终像一个流浪儿，一会儿敲敲哲学的门，一会儿敲敲生理学的门，一会儿又敲敲伦理学的门，直到1879年冯特出版《生理心理学》。并建立心理学实验室，才为这个流浪的孩子找到了一个栖息地，并使其拥有了一个名称。自此，心理学领域出现了百家争鸣的繁荣景象，各个流派在心理研究对象、范围、性质、内容以及方法上都既有联系，又各不相同。这百余年心理学发展的速度以及研究成果，远远超过人类历史上心理研究成果的总和。其中最具有影响力的流派包括构造主义、功能主义、行为主义、格式塔学派、认知主义学派、精神分析学派（心理动力学派）以及人本主义流派。从“冒傻气”的男孩到心理学之父——冯特

倘若你看到一个成天只和几个不会说话的智障儿童在一起玩耍的小孩子，或许很难预见他会成长为

## 《我爱心理学》

一代大师。这个孩子就是实验心理学之父、构造主义代表人物——冯特。正是这个从小“冒着傻气”的男孩，其父亲的家族曾有过历史学家、神学家、经济学家以及两位海德堡大学的校长，而母亲的家族中则有过政府官员、医生和科学家。良好的基因终于在他上大学的第一年冲破了平庸的伪装，得以显现出来：那一年，父亲过世后的家境衰败，令冯特意识到，家里甚至都没有钱供他读完大学了。此后的冯特发生了巨大的变化，他转入海德堡大学学习医学，希望能振兴家业，后追随约翰尼斯-繆勒（当时被称为“生理学之父”）学习研究他钟爱的生理学，并决定弃医转而从事生理心理学的研究。

# 《我爱心理学》

## 编辑推荐

对于心理学知识要点的全面阐述 非常适合作为心理学的入门读物； 很好地将心理学知识和工具生活化 使心理学的价值变得显而易见，而且人人都可以应用。 爱上心理学，人人都能成为生活中的心理学家！ 为什么恋爱中的女人更美丽？婚姻的第一杀手是什么？发泄愤怒为什么让我们更加愤怒？孩子多大的时候，最需要父母陪在身边？什么样的人才能算是心理变态？睡眠、失眠和催眠，都是怎么一回事儿？色盲也能当画家吗？炒股票与赌博有以心理学上的共同点？失忆症和老年痴呆到底是什么原因造成的？……

# 《我爱心理学》

## 精彩短评

- 1、一直想考过心理咨询师考试，但复习好一阵子了还感觉自己心理学框架不清晰，知道看了这本书以后，对心理学有了大体轮廓式的认识啦
- 2、不错，很有趣味。
- 3、很好的启蒙书
- 4、虽然一般，但引发了我对心理学的兴趣
- 5、很有意思、很轻松
- 6、我爱心理学 深入浅出 很不错
- 7、这本书讲的很有趣的，一些故事和实验是我喜欢的类型书。
- 8、心理学科普
- 9、挺不错的入门书
- 10、一些比较常用的心理知识。
- 11、有些书看的想睡觉 这本睡觉时候都想看
- 12、真的是很通俗的说明，适合心理学入门者。。。看的时候觉得说得很有道理 但是看完觉得确实说得太浅了。隔靴搔痒，不能说到点子上。



# 《我爱心理学》

## 精彩书评

1、心理学的书看过不少，有经典的《心理学与生活》、《心理学与我们》，也看过那种凑数的，攒出来的东西，很无聊。但这本书，心理学通俗化，而且用心理学回答了一些有趣的问题，比如“为什么男人比女人更容易一夜情”、“胖子是天生的吗？”等等。

# 《我爱心理学》

## 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](http://www.tushu111.com)