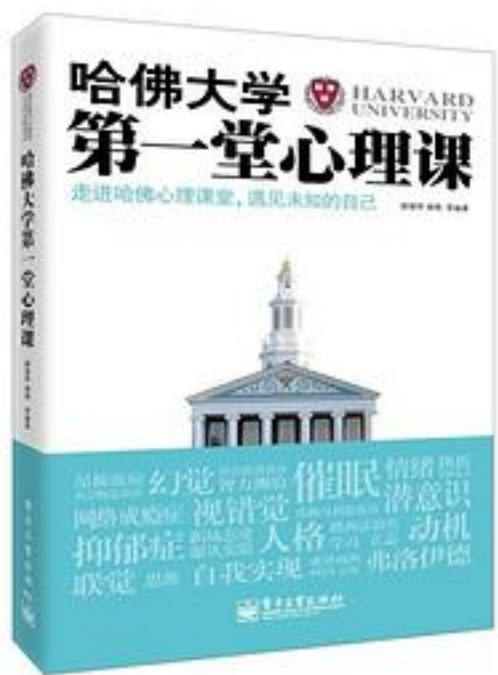


哈佛大学第一堂心理课



[哈佛大学第一堂心理课 下载链接1](#)

著者:颜雅琴

出版者:电子工业出版社

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9787121206887

本书献给对心理学感兴趣的朋友。什么是心理学，心理学包括什么内容，自己以往对心理学的理解是否是正确的，都能在本书中找到答案。本书分为16章，从浅入深，由个人到社会，结合一些案例大略介绍了心理学最受关注的领域的基础知识，可以让读者朋友们拥有更快速的阅读体验。本书还结合生活，提出了一些立足于实际的建议，希望能为您的生活、学习和工作提供一些帮助。

这本书适合这些读者：觉得自己近期在情绪上、心理上有一些困扰，却又不知道向谁倾诉，如何解决，可以从这本书中得到一些帮助；渴望成功，希望建构积极的心理，这本书也将是不二的选择；对心理学没多少兴趣，也不存在自身的需求，只是想多了解一些

各个领域的常识，本书将以通俗易懂的语言和深入浅出的讲述，为您快速展开一整幅心理学的瑰丽画卷。

作者介绍:

颜雅琴

武汉大学基础心理学博士。法国斯特拉斯堡大学主办的围产期心理研究项目的小组成员。曾负责组织首届中法临床心理学大会，并参与组织“百年心理、在地转化”两岸心理学学术论坛。广泛阅读各类心理学书籍，经过多年积累，在心理学领域的研究颇有独到见解。

谢晴

武汉大学心理学硕士，在2011年参与武汉年鉴民俗部分的编写工作，以及法国斯特拉斯堡大学主办的以心理健康为主题的国际性研究项目。现在在湖南警察学院从事心理学教学工作，主要研究方向为社会心理学、文化心理学和犯罪心理学，曾参与武汉大学心理测评和团体辅导工作。

目录: Chapter1

没有感觉了，人类还能生存吗

——哈佛人对感觉的认识

1.人不能没有感觉／002

2.看不见的广告也能起作用

感觉阈限 阈下刺激

对阈下刺激的道德争议

3.三角形的声音，橘红色的味道，冷冰冰的气味

联觉 联觉者的记忆力 联觉的种类和辨别

对联觉的解释

4.眼见真的为实吗／009

错觉的定义和种类 视错觉 错觉的应用

5.女性和男性，谁的感觉更灵敏／015

男女的感觉差异 男女在联觉和错觉上的差异

Chapter2

此刻你在想什么

——哈佛人对意识和潜意识的认识

1.意识和潜意识／019

2.催眠师真的能操纵你吗／019

催眠的起源 催眠师是万能的吗

每个人都能接受催眠师的暗示吗

催眠能否让你想起忘记了的细节

催眠能控制全部行为吗 催眠可以用于治疗吗

如果没有唤醒 催眠是一种社会现象

催眠是一种分离的意识形态

3.为什么有人会看见鬼／029

幻觉 幻觉的种类 幻觉产生的原因和机制

4.童年遭遇的一切，真的成为过去了吗／033

皮埃尔和他的失语症 也来说说齐格蒙德弗洛伊德

弗洛伊德的潜意识理论

5.千奇百怪的梦境，到底有没有意义／037

梦 古代人对梦的解释

弗洛伊德对梦的解释 现代科学对梦的解释

Chapter3

过目不忘真的存在吗／042

——哈佛人对记忆的认识／042

1.记忆的作用／043

2.没有遗忘，我们会怎么样／043

记忆的工作模型和容量 艾宾浩斯的遗忘曲线

我们为什么会遗忘 遗忘的作用

3.你和谷歌，谁更快／048

长时记忆的提取过程 人脑强于电脑的原因

如何提高你的记忆力

4.为什么同一事件的目击者会给出截然不同的证词／051

出现虚假记忆的原因 虚假记忆的生理机制

5.为什么失败的初恋最难忘／056

闪光灯记忆 “911”恐怖袭击事件

为什么会产生闪光灯记忆

Chapter4

大学教授一定比木匠更聪明吗／060

——哈佛人对智力的认识／060

1.什么是智力／061

2.智力测验可靠吗／061

智力测验的历史 著名的传统智力测验

智力测验能说明什么

3.为什么爱因斯坦比我们聪明／066

智力的影响因素——遗传 智力的影响因素——环境

智力的影响因素——主观努力

智力的影响因素——创造力 爱因斯坦的大脑

4.阿甘是“天才”还是“白痴”／070

白痴学者 多元智力理论

5.女人和男人谁更聪明／074

智力的性别差异 为什么女性科学家比男性少

Chapter5

白鼠、猫、狗、猩猩

——哈佛人对思维的认识

1.思维是人类特有的吗／079

2.为什么小朋友要掰手指指数数／080

思维的发展过程 思维的种类

3.脑筋急转弯，为什么转不过来／084

思维定式 思维定式的影响 如何打破思维定式

4.狼孩能不能学会说话／088

语言是后天形成的 语言的发展过程

语言与思维的关系

5.人类PK计算机，谁是赢家／092

深蓝计划 人脑与计算机思维的不同 人工智能

Chapter6

动机是越强越好吗

——哈佛人对动机的认识

1.心理学是如何解释动机的／097

2.饥肠辘辘的色情狂会选择美女还是美食／098

需要与动机 马斯洛的需要层次理论

需求层次理论在企业中的应用

3.为什么那么多人爱好极限运动／102

动机的逆转理论 自我实现

4.为失败找借口也需要技巧吗／106

动机归因理论 学会积极的归因

5.象牙美人为什么能活过来／109

皮格马利翁效应 对皮格马利翁效应的解释

皮格马利翁效应的应用
萧伯纳的作品《皮格马利翁》

Chapter7

全人类的表情都是一样的吗

——哈佛人对情绪的认识

1.情绪和表情的差异／115

2.人为什么会快乐？又为什么会痛苦／116

情绪的种类 情绪的维度 情绪是如何产生的

3.暴风雨中的爱情是否格外可贵／119

吊桥效应 对吊桥效应的解释 情绪的功能

4.测谎仪真的有效吗／122

情绪的生理反应 测谎仪 测谎仪有效吗

5.《LietoMe》是真实的吗／127

《LietoMe》的原型：保罗艾克曼

谎言研究的缘起 微表情

Chapter8

你是什么类型

——哈佛人对人格的认识

1.什么是人格／132

2.性本恶还是性本善／133

弗洛伊德的“性本恶”论 马斯洛的“性本善”论

罗洛梅的善恶共存论

3.为什么江山易改，本性难移／138

人格的稳定性 人格的成因

4.墨迹能透露你的人格／141

罗夏墨迹测验 主题统觉测验 人格的客观测验

5.你在你不知道的地方存在着／145

威廉詹姆斯的“自我” 罗杰斯的“自我”

米德的“自我”

Chapter9

我的心理出问题了吗

——哈佛人对心理疾病和心理治疗的认识

1.怎么诊断自己是否有心理疾病／150

2.林肯也曾得过抑郁症／151

林肯的抑郁症 患有抑郁症的其他名人

心理疾病的类型

3.网络比毒品更可怕吗／155

网络成瘾症 对网络成瘾症的争议

如何摆脱网络成瘾症

4.心理治疗师到底做些什么／159

心理治疗师 心理治疗师的分类

心理治疗方法——精神分析法

心理治疗的方法——人本主义疗法

心理治疗的方法——认知疗法

5.心理治疗是科学还是骗术／166

患者的看法 批评者的看法

心理学家的实验 哪种疗法更有效

Chapter10

你的行为真的由你自己决定吗

——哈佛人对社会和文化的认识

1.情境的力量／170

2.法西斯惨剧为什么会上演／170

米尔格拉姆的服从实验 津巴多的经典监狱实验

路西法效应

3. 马拉松给我们什么启示 / 174

社会促进效应 扎伊翁茨：激活能促进优势反应

我们为什么会被激活

社会促进效应在管理上的应用

4. 纽约女子被杀，为什么38人围观却无一人相救 / 177

社会懈怠效应 社会懈怠效应与社会促进效应的区别

对社会懈怠效应的解释 一些例外的情况

5. 校园枪击事件中的凶手为什么要杀人 / 180

文化的分类 中西方在归因上的不同

对东西方归因差异的解释

三个小实验带领您领略文化的不同

Chapter 11

不经历风雨，怎么见彩虹

——哈佛人对挫折的认识

1. 如何面对挫折 / 187

2. 神也有失败的时候 / 187

安徒生和王尔德的挫折 失意的朋友和老人

3. 与其怨天尤人，不若策马扬鞭 / 190

著名球星面对不幸的表现 失败了也能笑出来的老总

拉奇与安娜的对话

4. 以挫折为饵，拿失败当砖 / 193

你是萝卜、鸡蛋，还是牛奶 炼乳之父之路

电话的发明人

5. 塞翁失马，焉知非福 / 197

一颗子弹让他因祸得福 “命运转盘” 的故事

Chapter 12

时间只有不会用，没有不够用

——哈佛人对时间的认识

1. 时间到底有多重要 / 203

2. 时间不是金钱，时间高于金钱 / 203

时间比金钱更宝贵 六种不同的时间观

理想的时间观念的特征

3. 时间挤一挤总是有的 / 206

时间没有不够用，只有不会用 时间管理技巧

4. 蠢材浪费时间，庸才虚度时间，人才利用时间，天才掌控时间 / 210

三个人的同一天 三个人时间分配的分析总结

看成功人士如何分配时间 写下你的梦想，去实现它

5. 休息是为了更好地工作 / 214

不会休息的后果 名人们是怎么休息的

休息小窍门

Chapter 13

活到老，学到老

——哈佛人对学习的认识

1. 活到老，学到老是一种趋向 / 218

2. 我最大的聪明就是明白自己的无知 / 218

苏格拉底的学习故事 晋文公的学习故事

91岁老翁伯蒂格拉德温

3. 机会总是留给不断学习的人 / 221

汤普森和斯蒂夫的际遇 社会需要我们不断地充实自己

在工作中积累和学习来提升自己

展现自己的最好办法是学习

4. 培养良好的学习习惯 / 224

不上学了也需要学习 学习习惯建议

5. 学习也要有选择性 / 228

学习最急迫最重要的知识
去伪存真，从别人身上学习积极的经验
学习的知识要符合自己的特点
学习自己感兴趣的知识 有选择性地读书

Chapter14

不想当将军的士兵不是好士兵

——哈佛人对立志的认识

1.立志，就是确立人生志向／234

2.立志当趁早／234

儿时的梦想成真 年轻的总统

为当首相而读书 绝不投降的领袖

3.志当存高远／238

三个工人对于同一问题的回答 马亨德拉的雄鹰之志

乱世的平定者 贫民窟的百万富翁

4.千难万难，有了志向不难；千易万易，没有决心不易／241

志向给人们克服苦难的力量

志向给人们一飞冲天的信心

志向给人们无往不胜的勇气

志向给人们披荆斩棘的动力

5.立下志向就要矢志不渝／244

立志，一定要有坚持的勇气

立志必须脚踏实地，不能好高骛远

立志还应该循序渐进，化整为零

Chapter15

我们不能决定结果，却可以决定如何面对结果

——哈佛人对职场态度的认识

1.态度决定一切／249

2.风力掀天浪打头，只须一笑不须愁／249

积极心理学的由来 你是否感到职业倦怠

乐观是职业倦怠的良药 快乐三秘诀

3.诚实是你的通行证，虚伪是你的墓志铭／253

诚实是求职者谋得工作的基础

诚实是员工获得晋升的根本

诚实是企业不断壮大的秘诀

4.自信与固执只隔0.01厘米／257

自信能让你脱颖而出

自信是不断进取的力量之源

自信不可过度

5.天道酬勤，颠扑不破的真理／260

比别人更勤奋一点，离成功就更近一步

有时候，勤学比多问更重要

勤能补拙 勤奋不等于埋头苦干

Chapter16

我的未来我做主

——哈佛人对职业选择的看法

1.谁的未来谁做主／266

2.了解自己才能规划未来／266

正确认识自己 合理规划未来

3.测出一个未来／269

你心目中的理想职业（专业）你所感兴趣的活动

你所擅长的活动 你所喜欢的职业

你的能力类型简评 统计和确定你的职业倾向

4.上了车，还要有下车的勇气／279

有时候，退一步海阔天空 后退的智慧

老虎和猎人 前进与后退，并非绝对
5.做不了你想做的，那就做你能做的／281
如果做不了你想做的 我们能做什么
给自己找准定位 做自己能做的，量力而行
．．．．． [\(收起\)](#)

[哈佛大学第一堂心理课_下载链接1](#)

标签

心理学

思维模式

心理学基础

职场

动机

催眠

评论

选读！

没印象

选读！ 冰变成水最快的方法？为什么医院不给人看病？ 什么只能加不能减？

[哈佛大学第一堂心理课_下载链接1](#)

书评

同事推荐的，我也趁着打折买了一本，一个周末就读完了。书内容非常充实，很值得一看，我觉得读后受益匪浅，很适合职场年轻人读。哈佛大学最受欢迎的心理学课程，将幸福感与心理学紧密结合，有效地揭示了幸福工作、生活和学习的方法，是值得一读的好书。是一本成长励志的好教材...

[哈佛大学第一堂心理课_下载链接1](#)