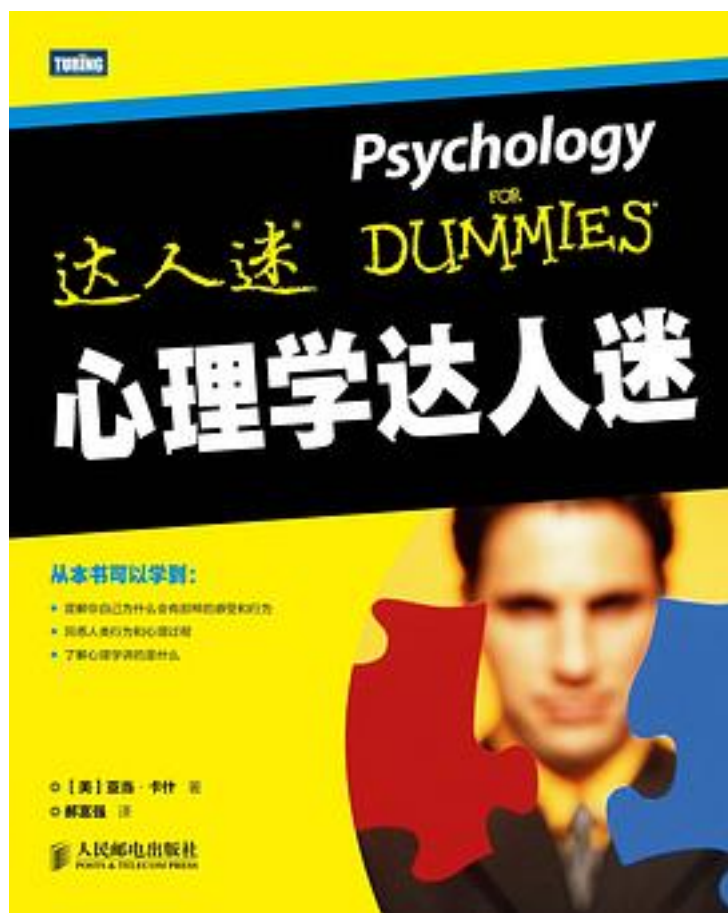


# 心理学达人迷



[心理学达人迷\\_下载链接1](#)

著者:[美] 亚当·卡什

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787115370570

我们每个人都是一个心理学家，时刻都在试图理解自己和他人的行为和心理过程。在这本心理学入门读物中，作者就以生动易懂的文字和大量的日常实例介绍了心理学的定义、研究方法以及各个重要领域，包括心理过程和心理状态、发展心理学、社会心理学、人格心理学、法律心理学、变态心理学以及心理治疗等。最后则是经典的“十大”系列

，给出了保持心理健康的十大建议以及十大心理学电影。

-  
心理学入门——了解心理学的定义、心理学家所使用的不同理论框架，以及心理学研究的方法

-  
血肉之躯——了解脑的构成和功能、意识及其在心理学中的作用，以及我们与外界保持联系的感觉和知觉

-  
你我之间——发现你有多了解自己、你如何形成自己的同一性，以及你如何与他人建立关系和进行沟通

-  
不同寻常——了解变态心理学的最新进展，包括对于焦虑性障碍、抑郁症、精神分裂症等的神经心理学和认知心理学解释

作者介绍:

亚当·卡什 (Adam Cash)，心理学博士，现任美国加州棕榈泉一家专业儿童心理诊所 (Specialized Psychology Solutions) 的临床主任，从事儿童行为、学习、发展障碍以及孤独症谱系障碍等的诊断和治疗。他也在大学和社区学院教授心理学，并作为法律心理学家，与患有心理障碍的罪犯打交道。

目录: 引言	1
关于本书	1
本书约定	1
目标读者	2
本书结构	2
本书图标	4
从哪读起	5
第一部分 行为中的心理学	
第1章 人们为什么要那样做?	9
业余心理学家	10
诸科学中的一员	11
使用元理论的架构	11
生理心理社会模型	13
身体的作用	14
心智的作用	14
群体的作用	14
还别忘了文化的作用	14
题外话	15
第2章 创立理论	16
无需本生灯的科学方法	17
提出好的理论	18
探求真理	18
第二部分 脑部结构与心理学	
第3章 硬件、软件和湿件	23
暂且相信生理学	24

像运行良好的机器一样运转：神经系统 25  
周围神经系统 25  
中枢神经系统 26  
内分泌系统 28  
精神药理学 29  
消除抑郁 29  
听见声音 29  
放松下来 30  
第4章 意识动物 31  
探求意识世界 31  
改变意识 33  
使意识变得亢奋起来 33  
你越来越困…… 34  
睡着了 35  
梦见上班忘穿衣服：梦 36  
第5章 去吧，要稍微敏感一点 38  
基本构件：我们的感觉 39  
感觉过程 39  
视觉 40  
听觉 43  
触觉 43  
嗅觉和味觉 44  
产品成型：知觉 44  
按照原则加以组织 46  
第三部分 思维与感受  
第6章 关注自身思维 51  
你在想什么？ 52  
思维的电脑类比 52  
处理信息 53  
概念化 54  
启动思维装置 55  
输入 56  
记忆 57  
操作 59  
输出 62  
觉得自己很聪明 62  
双因素理论 62  
斯腾伯格的三元智力理论 63  
多元智力理论 64  
第7章 你感觉怎么样？ 65  
向托尼寻求一些动机 66  
相信本能 66  
感到有需求 67  
唤醒对牛肋排的兴趣 69  
选择更便宜的长途电话服务很值当 69  
对立过程理论 70  
激起无数烂诗：情绪 70  
身体反应在先，还是心理反应在先？ 71  
自我表达 72  
进一步了解两种情绪：爱与愤怒 74  
第四部分 找到学习的法门  
第8章 巴甫洛夫的狗 79  
狗狗流口水 80  
条件反应和刺激 80

慢慢消退 81  
泛化和辨别 82  
条件反射的规则 83  
继续讨论时间相近 84  
扔块骨头：为什么这样做会有效果？ 84  
第9章 桑代克的猫和斯金纳的大鼠 86  
安抚桑代克的猫 87  
用强化刺激来操控大鼠 88  
强化物的类型 89  
强化的时机 90  
坏小孩！太坏了！ 90  
行为消失得无影无踪 91  
强化方式 91  
泛化 94  
辨别 95  
第五部分 社会心理学与人格  
第10章 随弗洛伊德进入角色 99  
展示出人格来 99  
你独特的记忆 100  
意识和前意识 100  
潜意识 101  
本我、自我和超我 101  
我要故我在 102  
自我的出场 102  
最终审判 103  
一切都与性有关 103  
张开你的大嘴 104  
拉还是不拉？ 105  
弑父娶母 106  
放松一下 108  
性高峰期 108  
防卫性太强？我没有啊！ 108  
第11章 培养一流的人格 111  
看看谁是个书呆子 111  
扩展弗洛伊德的“自我” 112  
哈特曼 112  
罗伯特·怀特 113  
艾尔弗雷德·阿德勒 114  
埃里克森的社会心理学理论 114  
信任对不信任 115  
自主对羞耻和怀疑 115  
主动对内疚 115  
勤奋对自卑 116  
同一性对同一性混乱 116  
亲密对孤独 117  
繁殖对停滞 117  
自我完整对失望 118  
客体关系 118  
和荣格一起了解潜意识 120  
向其他人学习 121  
表征自己 122  
图式 123  
脚本 123  
管理自己 124

第12章 及早逃离孤独之岛 126  
产生自我意识 126  
身体觉知 128  
私我意识 128  
公我意识 128  
认识自己 129  
形成个体同一性 130  
建立社会同一性 131  
增加一些自尊 132  
与他人建立关系 133  
猴子也会闷闷不乐 133  
依恋类型 134  
和亲朋好友一起玩 136  
教养子女有技巧 136  
拥抱你的竞争对手——兄弟姐妹 138  
交几个好朋友 138  
第13章 认识自己与认识他人 140  
观察他人 141  
解释他人的行为 142  
解释自己 145  
人际沟通是说起来容易做起来难 146  
提问 147  
解释 147  
倾听 148  
坚持自己的决定 148  
第14章 像柔术表演者一样顺从：  
社会心理学 150  
扮演好自身角色 150  
结成群体 152  
从众 152  
在他人帮助下做到更好 154  
偷偷放松 155  
保持匿名 155  
群体思维 155  
说服他人 156  
暴力行径 159  
伸出援手 160  
我们为什么帮助他人？ 161  
在何时帮助？ 163  
我们会帮助谁？ 164  
第15章 成长的心理学 165  
从受孕到出生 166  
 $X+Y=$ 男孩 166  
一夜之间合而又分 167  
从出生到开口说话 168  
宝宝的心愿：我要活下去 169  
开始动作 169  
展示能力 170  
图式发展 170  
让感觉运动活跃起来 172  
识字与绘画学习 172  
说出自己的想法 173  
社交能力逐渐发展 174  
坐着校车去上学 175

掌握读写能力 175  
前运思期 175  
想要一起荡秋千吗? 176  
青少年期的苦恼 176  
青春期的烦恼 177  
父母?才不要让讨厌的父母管  
我们呢! 177  
第六部分 心理疾病的诊断  
第16章 现代变态心理学 181  
界定正常与变态 182  
给症状和障碍分类 183  
不要脱离现实 184  
精神分裂症 184  
其他类型的精神失常 187  
焦虑感 188  
重度抑郁 188  
双相型障碍 191  
受到惊吓 192  
找出惊恐障碍的病因 194  
惊恐障碍的治疗 194  
第17章 运用法律心理学来看清罪犯 195  
请教专家 196  
找出人变坏的原因 196  
社会学理论 197  
生理学和神经心理学理论 202  
准确地描述“超级罪犯”——精神  
病态罪犯 203  
找出连环杀手 205  
心理描述 206  
辩解或解释 207  
受审能力 207  
精神失常辩护 208  
治疗、预防及保护 209  
第七部分 治疗之术  
第18章 评估心理问题和进行心理  
测验 213  
问题出在哪? 213  
记录病史 214  
检查精神状态 215  
用心理测验查明病因 217  
标准化 217  
信度 218  
效度 218  
测验类型 218  
临床测验 219  
教育/成就测验 219  
人格测验 220  
智力测验 220  
神经心理学测验 221  
第19章 舒服地躺在诊疗椅上 222  
弄清楚人们需不需要它 223  
通过心理疗法深入分析本质 224  
精神分析中的理论 224  
进行分析 226

变得实际起来 227  
做个（有耐心的）病人 227  
着手开始分析 228  
整体过程 230  
移情到新的心理分析学派 233  
我们成功吗？ 233  
第20章 改变行为，改变思维方式 235  
通过行为疗法消除不良行为 236  
经典条件反射和行为疗法 236  
操作性条件反射和行为疗法 237  
社会学习理论和行为疗法 237  
评估问题 238  
尝试不同的技术 239  
运用认知疗法来洗脑 244  
很好的结合：行为和认知疗法 246  
第21章 做人难：患者中心疗法、格式塔疗法及存在主义疗法 248  
患者中心疗法 249  
人本主义理论 250  
在治疗中重建联系 252  
格式塔疗法 253  
完全需要帮助 254  
健康的格式塔 256  
在治疗中做 258  
和自己和平相处：存在主义疗法 260  
和苦恼相伴 261  
存在于此时此地 262  
承担责任 265  
第22章 应对压力和疾病 267  
定义压力 267  
压力分类 269  
受不了心神不宁的状态了 270  
应对压力不能只靠运气 272  
不要犯傻，要学会处理问题 272  
供你支配的资源 273  
超越压力：健康心理学 274  
预防 274  
做出有利于健康的改变 274  
干预 276  
第八部分 “十大”系列  
第23章 保持心理健康的十大建议 281  
接受自己 282  
努力克服困难，学会放弃 283  
与人保持联系，培养人际关系 283  
追求自由及自主 283  
找出目标并为之努力 284  
满怀希望并保持信心 284  
伸出援手 284  
融入其中 284  
享受生活中美好的东西 285  
不要害怕改变，要灵活起来 285  
第24章 十大心理学电影 286  
《飞越疯人院》 286  
《发条橙》 287

《十二猴子》 287  
《普通人》 288  
《一级恐惧》 288  
《天才也疯狂》 288  
《移魂女郎》 289  
《沉默的羔羊》 289  
《心魔劫》 290  
《惊魂记》 290  
• • • • • ([收起](#))

[心理学达人迷\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

科普

入门级太浅

【心理学】

达人迷系列

## 评论

心理分析入门

---

[心理学达人迷\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[心理学达人迷\\_下载链接1](#)