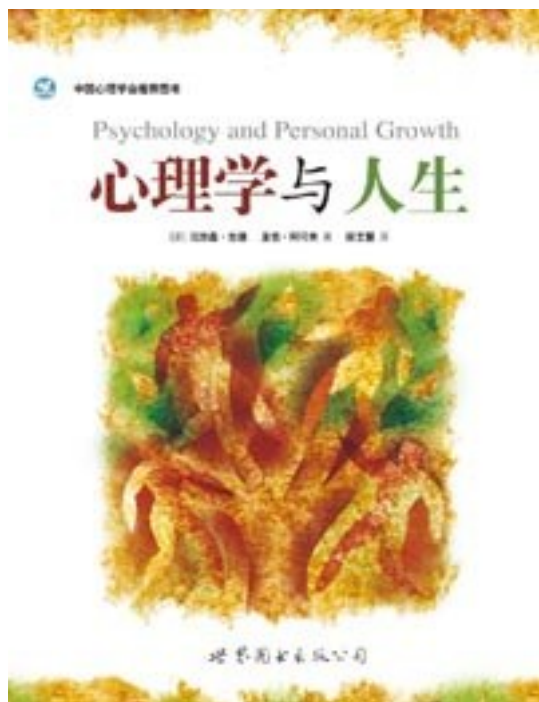


心理学与人生



[心理学与人生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787811354867

《高等学校通识课心理学教材,普通高等教育"十一五"国家级规划教材·心理学与人生(第2版)》内容简介:有这样一种说法,每个人都是半个心理学家,或者说是通俗心理学家(folk psychology)。一个热心人也可以给别人解决心理问题,因为每个人都对生活经验有所积累,对人的行为有所了解,虽然可能有许多误解。因此如果要说是心理学家,至多算得上是半个。心理学是研究个体心理与行为规律的一门科学。我们每个人作为心理与行为的主体,都会有自己的经验和体会,但如果作为一门科学,个人的经验显然是很不够的,需要用科学的方法收集数据,结合已有的成果和理论,经过分析论证才能找到一般规律。《高等学校通识课心理学教材,普通高等教育"十一五"国家级规划教材·心理学与人生(第2版)》就是一本向你呈现这门科学最基本的方法和最基础的知识的入门教材。

举一个例子，你说说做一个梦要多长时间？几分钟？几个钟头？早期心理学家通过研究脑的电位变化规律来解答这个问题，结果发现在睡眠的不同阶段脑电波的频率不同，将要入睡时是8~12Hz／s的仪波，睡眠越深频率越慢。后来又发现人在做梦时电位快，电波幅度小，伴随着快速眼动。电位和快速眼动这两个指标表明你很可能正在做梦。研究表明，做梦一般会持续20分钟左右。每夜一般会做4-6个梦，而人们一般觉得自己只做了一个梦，那是因为他们只记住了一个，梦都是刚醒时记得，过一段时间就忘掉了。一般人只对常识有所了解，经验是这样的。心理学家则要研究实际是什么样，他们讲究用实验的方法揭示规律，而不是用常识来做判断、下结论的。

作者介绍:

目录:

[心理学与人生_下载链接1](#)

标签

贴近生活

科普

心理学

评论

知识大杂烩

四百多页的书没啥用

很容易就看进去的一本普及书 同样很贴近生活学到了不少。

国内难得一见的通俗读物！

[心理学与人生_下载链接1](#)

书评

作为一代大师化难为简，深入浅出，的确做得很成功了。本书最大的特色是囊括了心理学的绝大部分内容，同时又做到了通俗易懂，很贴近生活，专业人士一般不看此书吧！但是作为门外汉来说，这是一本很好的普及读物！唯一的不足是里面的实例尚有待于进一步丰富！

[心理学与人生_下载链接1](#)