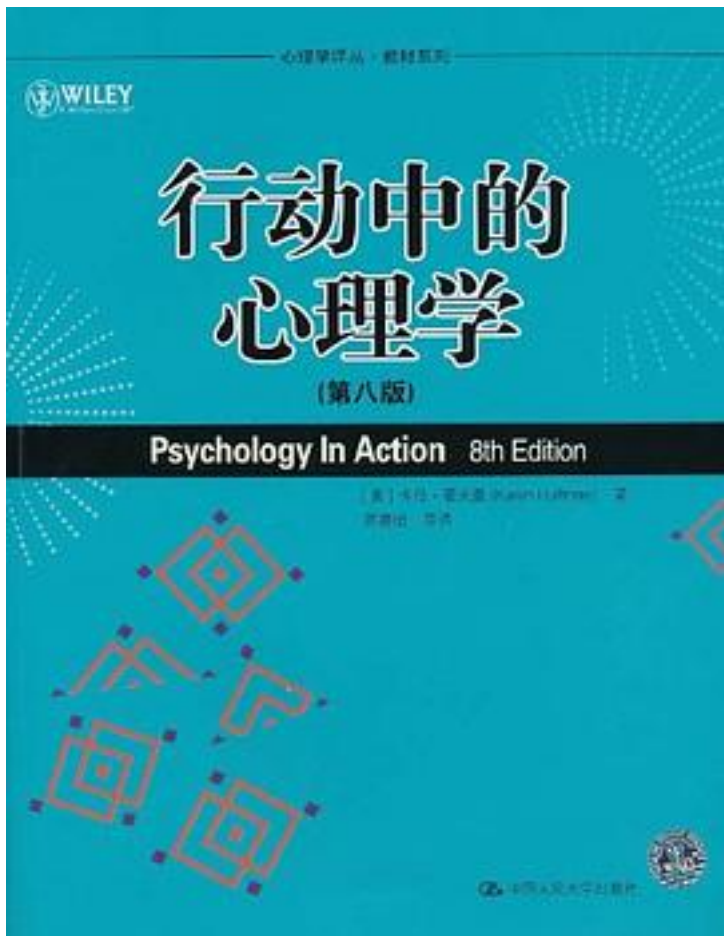


行动中的心理学



[行动中的心理学_下载链接1](#)

著者:卡伦·霍夫曼

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2011-2

装帧:平装

isbn:9787300126449

本书展示了心理科学的方方面面，给读者提供了一个思考人类行为的构架，能够带领读者积极探索心理学的研究领域，并深入了解我们的身体与心灵和我们所置身的这个世界。

本书最突出的特点是更为强调心理学的应用，每一章节都有“将心理学应用于工作、人际关系、学生生活和日常生活”等栏目，让心理学真的“活”了起来。这些应用或轻松，或有趣，或对人们的工作和生活有帮助。就像作者所说的：“心理学可以启迪、愉悦我们的心灵，并且使我们所有人提升到生活的新高度。”

如果您有对目前的生活改变的意愿，请赶紧打开这本《行动中的心理学》吧，因为一切尽在行动中，正如北京大学苏彦捷教授在序言中谈到的“蔡戈尼克效应”一样。

作者介绍:

卡伦·霍夫曼（Karen Huffman），美国帕洛玛学院心理学教授。

译者

苏彦捷，北京大学心理学系教授、博士生导师，北京大学元培学院副院长，教育部心理学教学指导委员会秘书长，北京心理学会秘书长，中国心理学会常务理事。

目录: 第1章 导言与研究方法

心理学简介/3

心理学的源起/8

科学心理学/17

研究方法/24

成功学习的工具/43

第2章 神经科学与生物基础

行为的神经基础/57

神经系统组织/65

大脑漫游/71

我们的遗传基因/87

第3章 压力和健康心理学

理解压力/101

压力和疾病/110

健康心理学实践/116

健康和压力管理/124

第4章 感觉与知觉

理解感觉/136

我们如何看和听/140

我们其他的感觉/147

理解知觉/152

第5章 意识状态

理解意识/177

睡眠和梦/179

精神活性药物/194

改变意识状态的健康途径/205

第6章 学习

经典条件作用/215

操作性条件作用/222

认知—社会学习/234

学习的生物学/239

运用条件作用和学习原理/242

第7章 记忆

记忆的本质/257

遗忘/271

记忆的生物学基础/278

运用心理学来改善我们的记忆/286

第8章 思维、语言和智力

思维/297

语言/310

智力/318

有关智力的争论/325

第9章 毕生发展 I

学习发展/339

身体发展/343

认知发展/352

社会—情绪发展/361

第10章 毕生发展 II

道德发展/375

人格发展/380

面对成年期的各种挑战/385

悲痛与死亡/395

第11章 性别和人类的性

性与性别/407

人类的性研究/416

性行为/420

性的问题/424

第12章 动机和情绪

动机的理论与概念/439

动机与行为/446

情绪的理论与概念/454

对动机和情绪的批判性思考/462

第13章 人格

特质理论/477

精神分析/心理动力学理论/484

人本主义理论/494

社会认知理论/498

生物学理论/500

人格测量/503

第14章 心理障碍

了解心理障碍/518

焦虑障碍/527

心境障碍/533

精神分裂症/539

其他障碍/548

第15章 治疗

领悟疗法/562

行为疗法/575

生物医学疗法/580

治疗与批判性思维/585

第16章 社会心理学

我们对他人的看法/601

我们对他人的感觉/607

我们对他人的行为/617

将社会心理学应用于社会问题/636

附录A 统计和心理学/645

附录B/652

索引/659

参考文献/693

• • • • • [\(收起\)](#)

[行动中的心理学_下载链接1_](#)

标签

心理学

心理

心理学-基础

科普

方法

心理学基础

普通心理学

教材

评论

作为入门读物很不错，广而浅，很多之前就学习过，对于相似性是长期关系最好的预测
这点现在越来越觉得在理~

这本教科书很霸道啊。--

太广，以致不深

标准的教材啊……

推荐作为入门教材

不错的入门教材~

很好的入门教材。

心理学的一个纵览，内容量非常大

专业书非战斗人员根本翻不了几页

全面、清晰，应该早点读到这种入门型的好教材。

这本书很适合之前接触过一点心理学的学生,它将主动学习提到了更高的层次，书中还有习题巩固，侧边有专业术语的解释

不错的入门读物~

简明系统的介绍了心理学知识，把心理学的基础知识都介绍到了，为进一步读心理学的书指引方向。发现对社会心理学比较感兴趣。

很多现象得到了系统的阐释。

普通心理学可以做教材使用，整个书虽然很厚重，但是完全不会给人以大部头的艰涩感，读起来十分有趣，每一个部分的小思考题自测题也非常有助于更好地掌握其中的心理学知识。

[行动中的心理学_下载链接1](#)

书评

[行动中的心理学_下载链接1](#)