

STEPHEN WORCHEL - WAYNE SHEBILSUE

TÂM LÝ HỌC

(Nguyên lý và ứng dụng)

Người dịch: **TRẦN ĐỨC HIỂN**

Biên tập: **TS. TRẦN ĐOÀN LÂM**

Hiệu đính: **TS. PHAN THĂNG**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

MỤC LỤC

1. GIỚI THIỆU.....	7
I. TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?.....	9
II. LỊCH SỬ TÂM LÝ HỌC.....	10
III. CÁC NHÁNH CỦA TÂM LÝ HỌC.....	15
IV. CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TRONG TÂM LÝ HỌC.....	23
2. SINH HỌC VÀ HÀNH VI.....	33
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA KHOA HỌC THẦN KINH HÀNH VI.....	35
II. NƠ-RON: ĐƠN VỊ CƠ BẢN CỦA HỆ THẦN KINH.....	36
III. GIẢI PHẪU HỆ THẦN KINH.....	43
IV. SỰ CHUYÊN BIỆT HÓA CỦA BÁN CẦU NÃO.....	49
V. CÁC VÙNG CHỨC NĂNG HỆ THẦN KINH.....	52
VI. HỆ NỘI TIẾT.....	58
VII. DI TRUYỀN HỌC.....	61
VIII. TÓM LƯỢC.....	68
3. CẢM GIÁC.....	70
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ CẢM GIÁC.....	72
II. ĐO LƯỜNG CÁC CẢM GIÁC.....	73
III. THỊ GIÁC.....	80
IV. THÍNH GIÁC.....	88
V. CÁC GIÁC QUAN KHÁC.....	97
VI. TÓM LƯỢC.....	103
4. NHẬN THỨC.....	105
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ NHẬN THỨC, TRI GIÁC VÀ HÀNH ĐỘNG.....	107
II. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHẬN THỨC.....	108
III. VAI TRÒ CỦA SỰ TỔ CHỨC TRONG NHẬN THỨC.....	109
IV. VAI TRÒ CỦA SỰ NHẤT QUẢN TRONG NHẬN THỨC.....	113
V. NHẬN THỨC ĐỘ SÂU.....	117
VI. ẢO GIÁC.....	121
VII. ĐỌC.....	127
VIII. TÓM LƯỢC.....	129
5. CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI CỦA Ý THỨC.....	130
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI Ý THỨC.....	132
II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CỦA Ý THỨC.....	135
III. GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ.....	138
IV. THỊ LỰC KHI NGỦ LƠ MƠ.....	146

V. MƠ GIỮA BAN NGÀY.....	147
VI. NHỮNG TRẠNG THÁI KÍCH THÍCH BỒI MA TÚY.....	149
VII. THÔI MIÊN.....	157
VIII. TÌNH TÂM.....	160
IX. MẤT CẢM GIÁC.....	163
X. CÁC SỨC MẠNH TINH THẦN TIỀM ẨN.....	166
XI. NHỮNG TRẢI NGHIỆM CẬN KÊ CÁI CHẾT.....	168
XII. LỜI KẾT.....	170
XIII. TÓM LƯỢC.....	171
6. HỌC TẬP.....	173
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ HỌC TẬP.....	175
II. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CỔ ĐIỂN.....	178
III. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CÓ TÍNH THAO TÁC.....	185
IV. THUYẾT HỌC TẬP TỬ XÃ HỘI.....	198
V. THUYẾT HỌC TẬP THÔNG QUA NHẬN THỨC.....	198
VI. CÁC PHÂN TÍCH TÂM SINH LÝ VỀ HỌC TẬP: VẤN ĐỀ VÀ ỨNG DỤNG.....	202
VII. PHÂN TÍCH BẰNG MÁY TÍNH VỀ HỌC TẬP.....	204
VIII. TÓM LƯỢC.....	206
7. TRÍ NHỚ VÀ NHẬN THỨC.....	208
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ.....	210
II. NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ NHƯ THẾ NÀO.....	212
III. CÁC DẠNG TRÍ NHỚ.....	214
IV. MÃ HÓA.....	220
V. LƯU LẠI VÀ MÃ HÓA LẠI.....	224
VI. PHỤC HỒI.....	229
VII. QUÊN LÃNG.....	233
VIII. CƠ SỞ SINH HỌC THẦN KINH VỀ HỌC TẬP VÀ GHI NHỚ.....	236
IX. CẢI THIỆN TRÍ NHỚ CỦA MÌNH.....	239
X. TÓM LƯỢC.....	245
8. TRÍ THÔNG MINH, NGÔN NGỮ, VÀ TƯ DUY.....	247
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU.....	249
II. TRÍ THÔNG MINH.....	252
III. NGÔN NGỮ.....	261
IV. TƯ DUY.....	269
V. NHẬN XÉT CUỐI CÙNG.....	288
VI. TÓM LƯỢC.....	289
9. THỜI KỲ HÀI NHI VÀ THỜI KỲ THƠ ẤU.....	291
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI.....	294
II. PHÁT TRIỂN TRƯỚC KHI SINH.....	301
III. GIAI ĐOẠN TỪ KHI SINH CHO TỚI 1 NĂM TUỔI.....	304

IV. THỜI THƠ ẤU	307
V. CÁC RỐI LOẠN THỜI NIÊN THIỂU	318
VI. TÓM LƯỢC	322
10. THỜI KỶ VỊ THÀNH NIÊN, TRƯỞNG THÀNH VÀ TUỔI GIÀ	324
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA CÁCH TIẾP CẬN VÒNG ĐỜI ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN	326
II. VỊ THÀNH NIÊN	327
III. THỜI KỶ TRƯỞNG THÀNH CÒN THANH XUÂN	339
IV. THỜI KỶ TRUNG NIÊN	344
V. GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA THỜI KỶ TRƯỞNG THÀNH	348
VI. CHẾT VÀ HẤP HỐI	354
VII. TÓM LƯỢC	357
11. ĐỘNG CƠ THỨC DẬY	359
I. ĐỘNG CƠ THỨC DẬY: PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ NGHIÊN CỨU	361
II. ĐÓI VÀ ĂN	366
III. KHÁT	376
IV. HÀNH VI TÌNH DỤC	377
V. ĐỘNG CƠ TÌM KIẾM TÁC NHÂN	386
VI. ĐỘNG CƠ XÃ HỘI	387
VII. ĐỘNG CƠ ĐẠT THÀNH TÍCH	396
VIII. MỘT CÂY PHÂN CẤP CHO CÁC ĐỘNG CƠ?	399
IX. TÓM LƯỢC	401
12. CẢM XÚC, STRESS VÀ CÁCH ĐỐI PHÓ	403
I. CẢM XÚC: LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ CÁC ĐỊNH NGHĨA	405
II. CẢM NHẬN CẢM XÚC: CÁC THUYẾT VỀ CẢM XÚC	408
III. SỰ GIAO TIẾP KHÔNG LỜI CỦA CẢM XÚC	416
IV. SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CẢM XÚC	421
V. CÁC CẢM XÚC CỤ THỂ	422
VI. STRESS	428
VII. ĐỐI PHÓ HIỆU QUẢ VỚI STRESS	440
VIII. TÓM LƯỢC	442
13. NHÂN CÁCH: CÁC THUYẾT VÀ SỰ ĐÁNH GIÁ	445
I. LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ ĐỊNH NGHĨA	447
II. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH	452
III. THUYẾT TÂM LÝ PHÂN TÍCH (HAY PHÂN TÂM HỌC)	456
IV. CÁC THUYẾT NHÂN VĂN	467
V. CÁC THUYẾT VỀ HỌC TẬP	471
VI. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH: MỘT NHẬT XÉT CUỐI CÙNG	478
VII. SỰ ĐÁNH GIÁ NHÂN CÁCH	479
VIII. TÓM LƯỢC	488

14. TÂM LÝ HỌC DỊ THƯỜNG.....	491
I. HÀNH VI DỊ THƯỜNG: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	493
II. HỘI CHỨNG SINH VIÊN Y KHOA	502
III. CÁC RỐI LOẠN LO LẮNG	503
IV. CÁC RỐI LOẠN THỂ CHẤT	508
V. CÁC RỐI LOẠN PHÂN LY	510
VI. CÁC RỐI LOẠN TÂM TÍNH	511
VII. CÁC RỐI LOẠN TÌNH DỤC	520
VIII. CÁC RỐI LOẠN TÂM THẦN	522
IX. CÁC RỐI LOẠN NHÂN CÁCH	529
X. CÁC RỐI LOẠN SỬ DỤNG CHẤT: CHẤT CÔN VÀ CÁC CHẤT MA TÚY KHÁC	532
XI. TÓM LƯỢC	537
15. LIỆU PHÁP.....	540
I. LIỆU PHÁP: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	542
II. CÁC DẠNG NHÀ LIỆU PHÁP	546
III. LIỆU PHÁP TÂM LÝ	548
IV. LIỆU PHÁP SINH Y HỌC	566
V. LIỆU PHÁP CÓ TÁC DỤNG KHÔNG?	571
VI. TÓM LƯỢC	573
16. QUAN HỆ GIỮA CÁC CÁ NHÂN.....	577
I. PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ CỦA TÂM LÝ HỌC XÃ HỘI	579
II. NHẬN THỨC VÀ ĐÁNH GIÁ NGƯỜI KHÁC	581
III. ĐỨC TIN VÀ THÁI ĐỘ CỦA CHÚNG TA	590
IV. KHI NÀO THẤY HÀNH VI THÌ CÓ THỂ TIN	598
V. SỰ MẾN MỘ: THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VỀ NGƯỜI KHÁC	600
VI. HÀNH VI GIÚP ĐỠ	604
VII. TÓM LƯỢC.....	610
17. CÁ NHÂN TRONG CÁC NHÓM.....	612
I. NGHIÊN CỨU CÁC CÁ NHÂN TRONG NHÓM: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	614
II. TẠI SAO LẠI THUỘC VỀ MỘT NHÓM?	616
III. CẤU TRÚC CỦA NHÓM.....	619
IV. SỰ TUÂN THỦ: SỰ TÔN TRỌNG CÁC QUI PHẠM	622
V. SỰ LÃNH ĐẠO	629
VI. CHỐNG LẠI SỰ ẦNH HƯỞNG	631
VII. QUÁ TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH CỦA NHÓM	633
VIII. HOẠT ĐỘNG CỦA NHÓM	638
IX. MỐI QUAN HỆ, THÀNH KIẾN, VÀ SỰ PHÂN BIỆT GIỮA CÁC NHÓM	642
X. TÓM LƯỢC	649

18. MÔI TRƯỜNG VÀ HÀNH VI.....	651
I. ẢNH HƯỞNG CỦA MÔI TRƯỜNG ĐẾN HÀNH VI: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	653
II. KHÔNG GIAN VÀ DIỆN TÍCH	656
III. CÁC BIẾN MÔI TRƯỜNG KHÁC	669
IV. MÔI TRƯỜNG XÂY DỰNG	679
V. HÌNH ẢNH VỀ MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA	684
VI. TÓM LƯỢC.....	686