



RICHARD J. GERRIG
PHILIP G. ZIMBARDO

TÂM LÝ HỌC

và Đời sống

Người dịch: KIM DÂN

(Tái bản lần 1)



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Mục lục

LỜI NÓI ĐẦU	7	Hoạt động của các giác quan trong quá trình tri giác.....	145
Cách sử dụng cuốn sách này	8	Quá trình xác định và quá trình nhận thức.....	155
Chương 1: TÂM LÝ HỌC VÀ ĐỜI SỐNG	10	Chương 5: TÂM TRÍ, Ý THỨC VÀ NHỮNG TRẠNG THÁI ĐAN XEN	161
Điều gì khiến cho tâm lý học trở thành độc đáo?	11	Nội dung của ý thức.....	162
Sự phát triển của tâm lý học hiện đại	15	Các chức năng của ý thức.....	165
Các nhà tâm lý học làm gì?	24	Giấc ngủ và giấc mơ	169
Chương 2: CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ	28	Các trạng thái thay đổi của ý thức	181
Tiến trình nghiên cứu	29	Chương 6: SỰ TIẾP THU TRI THỨC VÀ PHÂN TÍCH HÀNH VI	194
Tiêu chuẩn đánh giá tâm lý.....	43	Nghiên cứu về tri thức.....	195
Vấn đề chủng tộc trong nghiên cứu về con người và động vật	47	Kiểu điều kiện cổ điển: Nhận biết những dấu hiệu có thể tiên đoán.....	197
Để trở thành nhà nghiên cứu khôn ngoan ..	50	Kiểu điều kiện có thể quan sát: Tìm hiểu về những kết quả	208
PHẦN PHỤ LỤC THỐNG KÊ	54	Sinh học và tri thức.....	220
Phân tích dữ liệu	56	Những ảnh hưởng của tri thức đối với việc nhận biết.....	223
Để trở thành người sử dụng số liệu thống kê khôn ngoan	66	Chương 7: TRÍ NHỚ	231
Chương 3: TÂM LÝ HỌC VÀ CƠ SỞ TIẾN HÓA CỦA HÀNH VI	68	Trí nhớ là gì?	232
Di truyền và tập tính	69	Trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ đang vận hành	240
Sinh học và hành vi.....	77	Trí nhớ dài hạn: Việc mã hóa và phục hồi.....	246
Hoạt động của hệ thần kinh.....	97	Những cấu trúc trí nhớ dài hạn.....	257
Chương 4: CẢM GIÁC VÀ TRI GIÁC	111	Những khía cạnh sinh học của trí nhớ....	264
Cảm giác, tổ chức, xác định, và nhận thức.....	111	Chương 8: QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC	272
Tri thức về thế giới qua cảm giác	118	Nghiên cứu nhận thức.....	273
Thị giác	123		
Thính giác	134		
Các giác quan khác.....	140		

Sử dụng ngôn ngữ	278	Các học thuyết tâm lý động học	487
Nhận thức thị giác	289	Các học thuyết nhân văn	495
Giải quyết và suy luận vấn đề	292	Các học thuyết nhận thức	
Đánh giá và quyết định	302	và tìm hiểu xã hội	498
Chương 9: TRÍ THÔNG MINH VÀ		Các học thuyết về cái tôi	503
VIỆC ĐÁNH GIÁ TRÍ THÔNG MINH.....	312	So sánh các học thuyết tính cách	507
Đánh giá tâm lý là gì?	312	Đánh giá tính cách	508
Đánh giá trí thông minh	318	Chương 14: CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ.....	516
Lý thuyết về trí thông minh	323	Bản chất của các rối loạn tâm lý	516
Quan điểm xã hội về trí thông minh	329	Phân loại các rối loạn tâm lý	524
Tính sáng tạo	336	Các dạng rối loạn tâm lý chủ yếu	527
Sự đánh giá và xã hội	340	Những rối loạn tâm thần phân liệt	548
Chương 10: SỰ PHÁT TRIỂN CỦA		Vết nhớ trong ứng xử với	
CON NGƯỜI TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI.....	343	bệnh tâm thần	557
Nghiên cứu sự phát triển	344	Chương 15: TRI LIỆU RỐI LOẠN	
Sự phát triển thể chất trong suốt		TÂM LÝ.....	561
cuộc đời	345	Bối cảnh điều trị	561
Sự phát triển nhận thức trong suốt		Các liệu pháp tâm lý động học	565
cuộc đời	352	Các liệu pháp hành vi	569
Lĩnh hội ngôn ngữ	362	Liệu pháp nhận thức	578
Sự phát triển xã hội trong suốt		Liệu pháp nhân văn	580
cuộc đời	367	Liệu pháp nhóm	583
Sự phát triển của giống	384	Liệu pháp sinh y	585
Sự phát triển đạo đức	386	Đánh giá việc điều trị và	
Chương 11: ĐỘNG CƠ THỨC ĐẨY.....	393	các chiến lược phòng chống	591
Tìm hiểu về động cơ thúc đẩy	394	Chương 16: NHẬN THỨC XÃ HỘI	
Ăn	401	VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ.....	598
Những hành vi giới tính	409	Cơ cấu thực tại xã hội	599
Động cơ thúc đẩy đối với		Những thái độ, thay đổi thái độ	
thành tích cá nhân	422	và hành động	607
Hệ thống cấp bậc của các nhu cầu	428	Thành kiến	616
Chương 12: CẢM XÚC,		Các mối quan hệ xã hội	620
SỰ CĂNG THẲNG VÀ SỨC KHỎE.....	431	Chương 17: CÁC TIẾN TRÌNH	
Cảm xúc	432	XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA.....	628
Căng thẳng trong cuộc sống	444	Sức mạnh của hoàn cảnh	628
Tâm lý học sức khỏe	463	Lòng vị tha và hành vi hỗ trợ xã hội	637
Chương 13: TÌM HIỂU TÍNH CÁCH		Sự gây hấn	644
CON NGƯỜI.....	478	Tâm lý của xung đột và hòa bình	654
Các học thuyết về thể loại và đặc điểm ..	479	Điểm lưu ý cuối cùng	661

Lời nói đầu

Cuốn sách **Tâm lý học và đời sống** là một công trình nghiên cứu toàn diện và chuyên sâu, sử dụng những thành tựu khoa học đáng tin cậy để chống lại các quan niệm sai trái về tâm lý học, với chủ đề chính: Tâm lý học là một khoa học chính xác, và với mục tiêu áp dụng khoa học đó vào đời sống hàng ngày.

Đi sâu vào nhiều lĩnh vực phong phú của tâm lý học trên cơ sở những nghiên cứu thực nghiệm, các nhà nghiên cứu đã đóng góp nhiều công trình đáng tin cậy trên nhiều quy mô khác nhau và được tập hợp có hệ thống trong sách này. Trên thực tế, do phạm vi chủ đề rộng nên tâm lý học là một trong những nội dung khó truyền đạt hiệu quả nhất ở các trường đại học. Chúng ta phải đề cập đến cả

những phân tích ở tầm vi mô về các tiến trình thần kinh và những phân tích ở tầm vĩ mô về các nền văn hóa.

Hầu hết các kiến thức tâm lý học từ nhập môn đến chuyên sâu sẽ được các tác giả trình bày chi tiết. Bạn sẽ được "quan sát" hàng trăm thí nghiệm tâm lý từ phòng thí nghiệm đến đời sống thực, được tìm hiểu những vấn đề tâm lý gần gũi như cảm giác, tri giác, ký ức, nhận thức, hành vi, các động cơ thúc đẩy, cảm xúc, sự căng thẳng, những rối loạn tâm lý, giúp bạn hình thành những hiểu biết nền tảng về tâm lý học – hướng đến cộng đồng văn hóa của mình. Nhiều chủ đề được khai thác một cách sinh động và mới mẻ, mang tính thời sự và tính ứng dụng cao sẽ khiến bạn hứng thú.

