

# 《北大心理课》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：218000

印刷时间：2014年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509352489

丛书名：心理学世界

## 编辑推荐

## 内容简介

北京大学于1900年开设心理学课程，从事心理方面的研究，迄今已有100多年的历史。本书从北大心理课堂的角度，结合现实需求，从发展心理学、情绪心理学、人际关系心理学、认知心理学、消费心理学、心理咨询、电影与心理、爱的心理学等八个层面阐述心理学与人们生活的关系。在这里，你可以了解性格、情绪等各个方面的心理知识。

## 作者简介

京师心智，国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。本书作者王星星，心理学普及读物作家，具有应用心理学专业背景。代表作品有《FBI说服术》、《北大心理课》等。

## 目录

### 第一章 发展心理学：从你的行为来看你的性格

性格是先天还是后天的产物？

你了解自己的性格吗？

“三岁”能够“看老”吗？

性格是可以改变的

内向性格和外向性格

### 第二章 情绪心理学：做情绪的主人

你是情绪化的人吗？

别让坏情绪影响你

不要让失衡的心态困扰你  
不要被压力压倒  
人生有很多的乐趣  
第三章 人际关系心理学：与人为善地交往  
给别人留下好印象

性格是先天还是后天的产物？

“三岁”能够“看老”吗？

内向性格和外向性格

你是情绪化的人吗？

不要让失衡的心态困扰你

人生有很多的乐趣

给别人留下好印象

让别人喜欢自己

赞美别人的艺术

我们的身体与大脑是如何运作的

专注——将你的注意力锁定在重要的事情上

男人和女人大脑的差异

第五章 消费心理学：攻心为上

不同年龄的消费者想要什么

消费者和商家的心理博弈

第六章 心理咨询：关注现代人的心理问题

社交恐惧症——认知和行为疗法

顺其自然——森田疗法

## 第七章 电影与心理：画面背后的心理故事

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

### 第一章 发展心理学：从你的行为来看你的性格

性格是先天还是后天的产物？

对于发展心理学家来说，性格的本质、性格是如何形成的、人与人之间的性格差异导致的行为差异有多大都是他们所密切关注的问题。普通人对这个问题也怀着极大的兴趣，因为在日常生活中，了解别人的性格，判断他人的行为是十分有必要的。特别是父母对孩子性格形成的关注。

在北大的心理课堂上，教授曾经说过围绕性格的话题是心理学界争论最多的，性格究竟是先天的遗传还是后天环境的产物？

我们的父母塑造了我们的性格：先天的基因和后天的家庭教育。几千年以来的性格固着在祖先的基因密码里，一代代遗传下来。后天的环境则对孩子进行进一步的塑造。那么后天的环境影响能够完全覆盖先天的基因影响吗？著名的心理学家华生有一句名言“给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。”

这个理论代表了行为主义学派的观点，他们认为人是可以完全靠后天塑造而成的。就像大部分的中国父母，从孩子出生的那一刻起，就开始马不停蹄地教育孩子。

实际上，刚刚出生的婴儿性格是不一样的。

纽约大学医学中心的托马斯和切斯教授在婴儿和孩子中进行个人秉性差异的研究。个人的秉性属于性格的一部分，在婴儿和孩子面对刺激和其他情形时观察孩子的反应。研究发现，在婴儿出生的第一个小时里，他们就各自表现出很大的不同。

有些婴儿活泼，有些婴儿安静；有些婴儿在进食、排泄和睡眠方面有一定的规律，有些则没有规则、无法预测；有些婴儿对外界充满了好奇心，喜欢尝试新事物，有些则排斥新事物；有些婴儿能很快适应环境，有些则对新环境流露出闷闷不乐的情绪；有些婴儿对刺激

很敏感，有些则只对某些刺激有反应，对其他的事情置之不理;有些婴儿表现专注，有些却不能保持注意力。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)