

SPIS TREŚCI

Zacznij czytać tę książkę od części, która najbardziej cię interesuje. Każdy rozdział stanowi odrębną całość, jednak odsyła do innych, związanych z nim tematycznie. Słowniczek zamieszczony na końcu książki wyjaśnia specjalistyczne pojęcia. Mamy nadzieję, że czytając różne rozdziały w dowolnej kolejności, wkrótce odkryjesz, że przeczytałeś całość.

PRZEDMOWA DO DRUGIEGO WYDANIA	9
WSTĘP: JAK CZŁOWIEK ZACZAŁ ROZUMIEĆ SIEBIE	11
Czym jest psychologia	12
Psychologia i zdrowy rozsądek	14
Podejście psychologa	17
ROZDZIAŁ 1. JĘZYK CIAŁA	24
Czy język ciała to zjawisko naturalne?	24
Twarz	26
Oczy	30
Włosy	34
Gesty i postawa	35
Zapachy jako element języka ciała	37
Dotyk	41
Kłamstwa	42
Wykorzystywanie wiedzy o języku ciała w celu pomagania ludziom	44
ROZDZIAŁ 2. TWOJA OSOBOWOŚĆ	51
Twoja osobowość	51
Każdy ma osobowość	51
Punkt widzenia badacza	52
Podejście oparte na pojęciu cechy	52
Teoria Eysencka: trzy wymiary osobowości	53
Od opisu do wyjaśnienia	54
Szesnaście czynników Catella	57
Wielka Piątka	57
„Czy jestem sobą, czy sytuacją?": problem konsekwencji	58
Osoba i sytuacja: interakcja	61
Przewidywanie niebezpieczeństwa: teorie w działaniu	62
Perspektywa poznawcza: zależy od punktu widzenia	63
Teoria konstruktów osobistych	63
Atrybucje: odpowiedź na pytanie „dlaczego?”	66
Atrybucje i psychologiczne wyczerpanie	67
ROZDZIAŁ 3. TWOJA PŁEĆ: O BYCIU MĘŻCZYZNĄ I KOBIETĄ	73
Płeć czy rodzaj?	74
Wpływy biologiczne	76
Hormony i zachowanie	78
Tożsamość płciowa i rodzajowa	79
Homoseksualizm	84
Od narodzin do dojrzałości	85

Słabsza płeć?	87
Różnice płci czy dyskryminacja?	90
ROZDZIAŁ 4. TY I INNI	97
Role społeczne	97
Co myślimy, a co robimy?	98
Zachowanie twarzy	99
Stereotypy	101
Stereotypy i uprzedzenia	103
Jak inni na nas wpływają	106
Zgodność	108
Ustępliwość i posłuszeństwo	109
Siła autorytetu	110
Wpływ środków masowego przekazu	112
Siła społecznego oddziaływania	114
ROZDZIAŁ 5. TWOJE EMOCJE	120
Miłość i przywiązanie	122
Natura miłości dziecięcej	123
Miłość dojrzała	125
Natura miłości dojrzałej	127
Gniew i agresja	130
Agresja gorąca i zimna	131
Natura gniewu	132
Prowokacja?	133
Cechy gniewu	134
ROZDZIAŁ 6. DORASTANIE	141
Badania nad rozwojem	142
Świat niemowlęcia	143
Teoria umysłu: spostrzeganie emocji innych	146
Rozwój języka	147
Z domu do szkoły	150
Logiczne myślenie u dzieci w wieku szkolnym	151
Zespołowe uczenie się w szkole	153
Dojrzałość i co dalej	155
ROZDZIAŁ 7. PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE	161
Lęk i związane z nim problemy	162
Złożona natura niepokoju i lęku	163
Źródła fobii i lęków	163
Leczenie niepokoju i lęków	167
Wykorzystywanie seksualne dzieci	169
Psychologia i schizofrenia	171
ROZDZIAŁ 8. JAK WIDZICIE ŚWIAT: PERCEPCJA I PAMIĘĆ	176
Percepcja	176
Układ wzrokowy	177
Uwaga	181
Pamięć	183
Model pamięci	184
Ciekawostki na temat zapamiętywania i zapominania	187

ROZDZIAŁ 9. UCZENIE SIĘ I MYŚLENIE	193
Uczenie się przez tworzenie powiązań	193
Uczenie się na podstawie skutków	196
Uczenie się, czego należy oczekiwać	197
Uczenie się od innych	201
Myślenie i natura myśli	201
Indywidualne różnice w sposobie myślenia	204
ROZDZIAŁ 10. TESTY I TY	208
Pierwsze testy psychologiczne	208
Testy psychologiczne dziś	209
Zastosowania testów	210
Możliwości nadużyć związanych z testami	211
Rodzaje testów psychologicznych	212
Badanie zdolności i osiągnięć	214
Badanie osobowości, zainteresowań i postaw	215
Ocena inteligencji	216
Ocena zdolności twórczych	220
ROZDZIAŁ 11. LUDZIE I INNE ZWIERZĘTA	225
Czy tylko ludzie mają swój język?	226
Czy inne zwierzęta myślą?	229
Inteligencja	230
Posługiwanie się narzędziami i istnienie kultury	232
Wrażliwość zmysłów	233
Świadomość i przytomność	234
Czy ludzie są „lepsi” niż inne zwierzęta?	236
Jak ludzie wykorzystują inne zwierzęta?	237
Czy zwierzęta są dla was dobre?	238
Człowiek: wyjątkowe zwierzę	240
ROZDZIAŁ 12. METODY BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH I TY	245
Metody eksperymentalne, porównawcze i obserwacyjne	247
Ankiety i testy	249
Jednostka w psychologii	251
Badania jakościowe w psychologii	251
Co robią psycholodzy?	253
SŁOWNIK	258
INDEKS RZECZOWY	264
INDEKS OSOBOWY	269