

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo) 9

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann) 11

1 EMOCJE I MOTYWACJA 21

1.1 PO CO NAM EMOCJE? 27

Ewolucja emocji 28

Liczenie emocji 29

Uniwersalia w ekspresji emocji 30

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Różnice emocjonalne między mężczyznami a kobietami
zależą zarówno od biologii, jak i od kultury 33

1.2 SKĄD SIĘ BIORĄ NASZE EMOCJE? 35

Mózgowe podłoże emocji 36

Psychologiczne teorie emocji:

wyjaśnienie kilku dotąd nierozstrzygniętych zagadnień 41

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Pobudzenie, poziom wykonania zadania i odwrócone U 46

1.3 ILE KONTROLI MAMY NAD WŁASNYMI EMOCJAMI? 50

Rozwój inteligencji emocjonalnej 51

Wykrywanie kłamstw 54

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Kontrolowanie gniewu 57

1.4 MOTYWACJA: CO SPRAWIA, ŻE ZACHOWUJEMY SIĘ TAK, JAK SIĘ ZACHOWUJEMY? 60

Jak psycholodzy używają pojęcia „motywacja”? 61

Rodzaje motywacji 62

Teorie motywacji 63

Motywacja – niespodziewane skutki nagrody 70

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 72

1.5 CO ŁĄCZY MOTYWACJĘ OSIĄGNIĘĆ, ŁAKNIENIE I SEKS? CO JE RÓŻNI? 73

Motywacja osiągnięć 74

Motywacja zaspokajania głodu 78

Motywacja seksualna 86

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Siła woli, śmiech i ciastka czekoladowe 97

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Czy „wykrywacze kłamstw” rzeczywiście wykrywają kłamstwa? 99

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 104

2 UCZENIE SIĘ I WYCHOWANIE 111

2.1 JAKIEGO RODZAJU UCZENIE SIĘ WYJAŚNIA WARUNKOWANIE KLASYCZNE? 119

Podstawy warunkowania klasycznego 120

Zastosowania warunkowania klasycznego 126

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Awersje do smaków a chemoterapia 131

2.2 JAK UCZYMY SIĘ NOWYCH ZACHOWAŃ ZA POMOCĄ WARUNKOWANIA SPRAWCZEGO? 132

Radykalny behawioryzm Skinnera 133

Siła wzmocnienia 134

Problem kary 144

Lista sposobów modyfikowania zachowania sprawczego 149

Porównanie warunkowania sprawczego i klasycznego 151

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 154

2.3 JAK PSYCHOLOGIA POZNAWCZA WYJAŚNIA UCZENIE SIĘ? 155

Uczenie się przez wgląd: Köhler z szympanсами na Wyspach Kanaryjskich 156

Mapy poznawcze: Tolman odkrywa, co jest w umyśle szczura 157

Uczenie się przez obserwację: wyzwanie
rzucone przez Bandurę behawioryzmowi 160
Reinterpretacja behawioralnego uczenia się
w kategoriach poznawczych 163
Mechanizmy mózgowe a uczenie się 165
„Wyższe” uczenie się poznawcze 167

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Lęk przed lataniem – ponowne spotkanie 168

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Czy różni ludzie mają różne „style uczenia się”? 171

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 176

3 PAMIĘĆ 181

3.1 CZYM JEST PAMIĘĆ? 186

Metafory pamięci 187

Trzy podstawowe zadania pamięci 189

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Czy chciałbyś mieć pamięć „fotograficzną”? 192

3.2 W JAKI SPOSÓB POWSTAJĄ WSPOMNIENIA? 194

Pierwszy etap: pamięć sensoryczna 196

Drugi etap: pamięć operacyjna 199

Trzeci etap: pamięć długotrwała 206

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Wspomnienia fleszowe: gdzie byłeś, kiedy...? 214

3.3 W JAKI SPOSÓB WYDOBYWAMY WSPOMNIENIA? 216

Pamięć utajona i pamięć jawna 216

Wskazówki dotyczące wydobywania 217

Inne czynniki wpływające na wydobywanie 221

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Na końcu języka 223

3.4 DLACZEGO PAMIĘĆ CZASAMI NAS ZAWODZI? 225

Nietrwałość: zacieranie się wspomnień jako przyczyna zapomnienia 226

Roztargnienie: lapsusy uwagi jako przyczyna zapomnienia 230

Blokowanie: problem z dostępem 230

Błędna atrybucja: wspomnienia w błędnym kontekście 231

Podatność na sugestię: zewnętrzne wskazówki
znieskształcają wspomnienia lub je tworzą 232

Tendencyjność: przekonania, postawy i opinie
znieskształcają wspomnienia 235

Uporczywość: dlaczego nie możemy zapomnieć 237

Zalety „siedmiu grzechów” pamięci 237

Usprawnianie pamięci za pomocą mnemotechnik 238

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 241

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Kontrowersja dotycząca odzyskanych wspomnień 244

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 248

Słownik pojęć 253

Bibliografia 259

Indeks nazwisk 277

Wykaz źródeł ilustracji 280