

SPIS TREŚCI

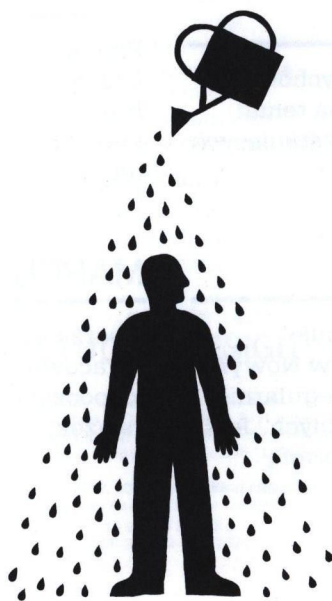
10 WPROWADZENIE

FILOZOFICZNE KORZENIE

POWSTANIE PSYCHOLOGII

- 18 Cztery temperamenty osobowości
Galen
- 20 W tej maszynie jest myśląca dusza
Rene Descartes
- 22 Dormez!
Abbé Faria
- 24 Koncepcje stają się siłami, gdy przeciwstawiają się sobie nawzajem
Johann Friedrich Herbart
- 26 Bądź tym sobą, którym naprawdę jesteś
Søren Kierkegaard
- 28 Osobowość składa się z natury i wychowania
Francis Galton
- 30 Prawa hysterii są uniwersalne
Jean-Martin Charcot
- 31 Swoiste zniszczenie wewnętrznych połączeń psychiki
Emil Kraepelin
- 32 Początki życia psychicznego sięgają początków życia
Wilhelm Wundt

- 38 Znamy znaczenie „świadomości” dopóki nikt nie prosi nas o jej zdefiniowanie
William James
- 46 Okres dojrzewania to nowe narodziny
G. Stanley Hall
- 48 24 godziny po nauczaniu się czegoś, zapominamy dwie trzecie tej wiedzy
Hermann Ebbinghaus
- 50 Inteligencja jednostki nie jest wielkością stałą
Alfred Binet
- 54 Nieświadomość widzi mężczyzn za zasłonami
Pierre Janet



BEHAVIORYZM

REAGOWANIE NA NASZE ŚRODOWISKO

- 60 Na widok smacznego jedzenia psu cieknie ślinka
Iwan Pawłow
- 62 Czyny bez zysku są tępiące
Edward Thorndike
- 66 Każdego, niezależnie od jego natury, można wytrenować do bycia kimkolwiek
John B. Watson
- 72 Ten wielki, stworzony przez Boga labirynt, jest naszym ludzkim światem
Edward Tolman
- 74 Gdy szczur odwiedzi nasz worek z ziarnem, możemy zaplanować jego powrót
Edwin Guthrie
- 75 Nie ma nic bardziej naturalnego niż to, że kot „kocha” szczura
Zing-Yang Kuo
- 76 Uczenie się jest po prostu niemożliwe
Karl Lashley
- 77 Wdrukowanie nie może zostać zapomniane!
Konrad Lorenz
- 78 Zachowanie jest kształtowane przez pozytywne i negatywne wzmocnienie
B.F. Skinner

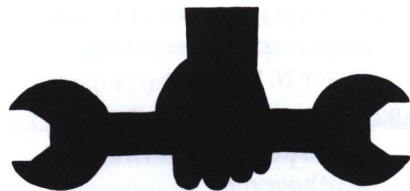
- 86 **Przestań wyobrażać sobie scenę i zrelaksuj się**
Joseph Wolpe

PSYCHOTERAPIA

NIEŚWIADOMOŚĆ DETERMINUJE ZACHOWANIE

- 92 **Nieświadomość jest prawdziwą rzeczywistością psychiczną**
Zygmunt Freud
- 100 **Neurotyk nieustannie nosi w sobie poczucie niższości**
Alfred Adler
- 102 **Nieświadomość zbiorowa składa się z archetypów**
Carl Jung
- 108 **Walka między instynktami życia i śmierci trwa przez całe życie**
Melanie Klein
- 110 **Tyrania „powinności”**
Karen Horney
- 111 **Superego staje się jasne tylko wtedy, gdy konfrontuje ego z wrogością**
Anna Freud
- 112 **Prawda może być tolerowana tylko wtedy, gdy sam ją odkryjesz**
Fritz Perls
- 118 **Wzięcie adoptowanego dziecka do domu i pokochanie go jest notorycznie niewystarczające.**
Donald Winnicott
- 122 **Nieświadomość jest dyskursem „Innego”**
Jacques Lacan

- 124 **Głównym zadaniem człowieka jest zrodzenie samego siebie**
Erich Fromm
- 130 **Dobre życie to proces, a nie stan bycia**
Carl Rogers
- 138 **Człowiek musi być tym, kim może być**
Abraham Maslow
- 140 **Cierpienie przestaje być cierpieniem w momencie, gdy odnajduje sens**
Viktor Frankl
- 141 **Nie można bezboleśnie stać się w pełni człowiekiem**
Rollo May
- 142 **Racjonalne przekonania tworzą zdrowe konsekwencje emocjonalne**
Albert Ellis
- 146 **Rodzina jest „fabryką”, w której powstają ludzie**
Virginia Satir
- 148 **Włącz się, dostrój, wyłącz**
Timothy Leary
- 149 **Wgląd może powodować ślepotę**
Paul Watzlawick
- 150 **Szałeństwo nie musi być tylko załamaniem. Może być również przełomem**
R.D. Laing
- 152 **Nasza historia nie determinuje naszego przeznaczenia**
Boris Cyrulnik
- 154 **Tylko dobrzy ludzie popadają w depresję**
Dorothy Rowe
- 155 **Ojcowie podlegają zasadzie milczenia**



PSYCHOLOGIA POZNAWCZA

LICZĄCY MÓZG

- 160 **Instynkt jest dynamicznym wzorcem**
Wolfgang Köhler
- 162 **Przerwanie zadania znacznie zwiększa szanse na jego zapamiętanie**
Bluma Zeigarnik
- 163 **Kiedy dziecko słyszy kroki, komórki nerwowe są podekscytowane**
Donald Hebb
- 164 **Wiedza to proces, a nie produkt**
Jerome Bruner
- 166 **Człowieka z przekonaniami trudno zmienić**
Leon Festinger
- 170 **Magiczna liczba 7 plus lub minus 2**
George Armitage Miller
- 174 **Pod powierzchnią kryje się więcej niż widać na pierwszy rzut oka**
Aaron Beck
- 178 **Możemy słuchać tylko jednego głosu na raz**
Donald Broadbent
- 186 **Strzała czasu jest wygięta w pętlę**
Endel Tulving

- 192 Percepcja jest zewnętrznie kierowaną halucynacją**
Roger N. Shepard
- 193 Nieustannie poszukujemy związków przyczynowo-skutkowych**
Daniel Kahneman
- 194 Wydarzenia i emocje są przechowywane razem w pamięci**
Gordon H. Bower
- 196 Emocje to rozpedzony pociąg**
Paul Ekman
- 198 Ekstaza to krok do alternatywnej rzeczywistości**
Mihály Csíkszentmihályi
- 200 Szczęśliwi ludzie są niezwykle towarzyscy**
Martin Seligman
- 202 To, w co wierzymy z całego serca, niekoniecznie jest prawdą**
Elizabeth Loftus
- 208 Siedem grzechów pamięci**
Daniel Schacter
- 210 Nie jesteś swoimi myślami**
Jon Kabat-Zinn
- 211 Bez zegarów biologicznych w mózgach nasze życie byłoby chaotyczne**
Colin Blakemore
- 212 Impuls to niewielka cecha środowiska, która przyciąga naszą uwagę i zmienia nasze zachowanie**
Richard Thaler
- 213 Obawiamy się, że biologia obali wszystko, co dla nas święte.**
Steven Pinker

214 Rytuały kompulsywnych zachowań to próby kontrolowania natrętnych myśli
Paul Salkovskis

216 Zwracamy uwagę na to, czego czego szukamy... To, co widzimy jest zdumiewająco ograniczone
Chabris i Simons

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

BYCIE W ŚWIECIE INNYCH

222 Nie można zrozumieć systemu, dopóki nie spróbuje się go zmienić
Kurt Lewin

228 Jak silne jest dążenie do konformizmu społecznego?
Solomon Asch

232 Życie to pełen dramatyzmu spektakl
Erving Goffman

234 Im więcej esprit de corps, tym większe niebezpieczeństwo grupowego myślenia
Irving Janis

236 Im więcej to widzisz, tym bardziej to lubisz
Robert Zajonc

242 Kto lubi kompetentne kobiety?
Janet Taylor Spence

243 Wspomnienia lampy błyskowej są wyzwalane przez wydarzenia o wysokiej emocjonalności
Roger Brown



244 Celem nie jest pogłębianie wiedzy, ale bycie na bieżąco
Serge Moscovici

246 Z natury jesteśmy istotami społecznymi
William Glasser

248 Wierzymy, że ludzie dostają to, na co zasługują
Melvin Lerner

250 Ludzie, którzy robią szalone rzeczy, niekoniecznie są szaleni
Elliot Aronson

252 Ludzie robią to, co im się każe
Stanley Milgram

260 Co się stanie, gdy umieścisz dobrych ludzi w złym miejscu?
Philip Zimbardo

262 Eksperymentator musi zrównoważyć interesy naukowe z interesami jego potencjalnych uczestników
Diana Baumrind

263 Dlaczego osoba postronna, nie reaguje?

Latané & Darley

264 Trauma musi być rozumiana w kategoriach relacji między jednostką a społeczeństwem

Ignacio Martín-Baró

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

OD NIEMOWLĘCIA DO DOROSŁEGO

270 Celem edukacji jest stworzenie mężczyzn i kobiet, zdolnych do kreatywności

Jean Piaget

278 Stajemy się sobą poprzez innych

Lew Wygotski

279 Dziecko nie ma zobowiązań wobec rodziców

Bruno Bettelheim

280 Wszystko, co rośnie, ma swój plan

Erik Erikson

282 Wczesne więzi emocjonalne są integralną częścią ludzkiej natury

John Bowlby

286 Komfort kontaktu jest niezwykle ważny

Harry Harlow

287 Przygotowujemy dzieci do życia, o którego przebiegu nic nie wiemy

Françoise Dolto

288 Czuła matka tworzy bezpieczny związek

Mary Ainsworth

290 Kto uczy dziecko nienawiści i strachu przed innymi rasami?

Kenneth Clark i Mamie Phipps Clark

292 Dziewczęta mają lepsze oceny niż chłopcy

Eleanor E. Maccoby

294 Większość ludzkich zachowań uczymy się poprzez modelowanie

Albert Bandura

300 Moralność rozwija się w sześciu etapach

Lawrence Kohlberg

302 Organ językowy rośnie jak każdy inny organ ciała

Noam Chomsky

PSYCHOLOGIA RÓŻNIC

OSOBOWOŚĆ I INTELIGENCJA

310 Wymień jak najwięcej zastosowań wykałaczk

J.P. Guilford

312 Czy Robinson Crusoe nie miał cech osobowości przed pojawieniem się Piętaszka?

Gordon Allport

320 Inteligencja ogólna składa się zarówno z inteligencji płynnej, jak i inteligencji skryształizowanej

Raymond Cattell

322 Istnieje związek między szaleństwem a geniuszem

Hans J. Eysenck

328 Trzy kluczowe motywacje napędzają wydajność

David C. McClelland

330 Emocje są zasadniczo nieświadomym procesem
Nico Frijda

332 Zachowanie bez wskazówek środowiskowych byłoby absurdalnie chaotyczne
Walter Mischel

334 W szpitalach psychiatrycznych nie potrafimy odróżnić osób zdrowych od niepoczytalnych
David Rosenhan

336 Trzy oblicza Ewy
Thigpen i Cleckley

338 SPIS PSYCHOLOGÓW

348 SŁOWNICZEK

352 INDEKS

359 PODZIĘKOWANIA

