

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	13
Wprowadzenie.....	15
ROZDZIAŁ 1	
Kim jest człowiek jako przedmiot badań psychologicznych?	17
1.1. Człowiek jest dziełem natury	17
1.1.1. Zwierzę społeczne, które nie lubi swojej zwierzęcości	18
1.1.2. Jeśli nie zwierzę, to kto?	23
1.2. Istota społeczna.....	24
1.3. Dziecko kultury	29
1.4. Kapitał w człowieku, człowiek wobec kapitałów	35
1.5. Trzy filary, wiele ról i niemało konfliktów	36
Podsumowanie	37
ROZDZIAŁ 2	
Czy psychologia może być zgodna ze zdrowym rozsądkiem?	39
2.1. Czy świat może istnieć bez psychologii?	39
2.2. Psychologia jako praktyka społeczna	39
2.2.1. Psychologia potoczna.....	44
2.2.2. Psychologia praktyczna.....	48
2.2.3. Co łączy obie psychologie?	51
2.3. Psychologia naukowa.....	53
2.4. Psychologia w opozycji do zdrowego rozsądku	63
2.5. Przewidywanie zachowania	74
Podsumowanie	75
ROZDZIAŁ 3	
Czy można poznać człowieka? Czy można poznać siebie samego?	77
3.1. Co to znaczy poznać człowieka?	79
3.1.1. Spojrzenie pierwsze – tradycyjne	80
3.1.2. Spojrzenie alternatywne.....	82
3.2. Aktor i obserwator.....	85
3.2.1. Aktor nie wszystko chce pokazać.....	85
3.2.2. Aktor nie wszystko może pokazać	91
3.2.3. Obserwator nie wszystko potrafi zobaczyć.....	95
3.3. Pochopne nadawanie sensu	99

8 Wielkie (i te nieco mniejsze) pytania psychologii

3.4. Czy to, co wiemy o innych, jest godne zaufania?	104
3.5. Poznawanie siebie samego.....	106
3.5.1. Samoobserwacja.....	106
3.5.2. Rozpoznawanie siebie i obraz fizyczny własnej osoby.....	108
3.6. Aktor nie wszystko chce wiedzieć o sobie i nie wszystko chce zapamiętać	108
Podsumowanie	110

ROZDZIAŁ 4

Świadomość czy nieświadomość?.....	111
4.1. Skrajne wartości pobudzenia i świadomość	113
4.2. Wiele poziomów świadomości	114
4.3. Czy można unikać czegoś, o czym się nie wie?	117
4.4. Nieświadome przetwarzanie informacji	120
4.5. Preferencje nie wymagają inferencji	121
4.6. Automatyczne i kontrolowane.....	125
4.7. Bezrefleksyjność.....	128
4.8. Presja czasu.....	130
4.9. Automatyczne i kontrolowane, świadome i nieświadome.....	131
4.10. Co w służbie czego?.....	132
Podsumowanie	134

ROZDZIAŁ 5

Kto tu rządzi: soma czy psyche?	137
5.1. Czyje jest ciało?	140
5.2. Mózg.....	142
5.3. Ciało zmienia stany psychiczne	146
5.4. Czy psyche rządzi ciałem?	154
5.4.1. Wiara (i dobre wyjaśnienie) czyni cuda.....	156
5.4.2. Kontrola nad umieraniem	158
5.4.3. Potęga wyobraźni.....	159
5.4.4. Placebo.....	161
5.4.5. Radzenie sobie z bezsennością	164
5.5. Próby wyjaśniania	167
Podsumowanie	168

ROZDZIAŁ 6

Czy wystarczy, aby było dobre i ważne? Zapomniany wymiar estetyczny	169
6.1. Wartościowanie w psychologii.....	169
6.2. Platowska triada i co dalej?	170

6.3. Ludzie chcą być piękni.....	171
6.3.1. Co jest ładne, kto jest ładny?	171
6.3.2. Piękne twarze.....	173
6.3.3. Magiczne wymiary 90–60–90 i im podobne.....	177
6.4. Potęga porównań społecznych.....	180
6.5. Bezmiar niezadowolenia.....	183
6.6. Poszukiwanie wyjścia	187
6.6.1. Niekończące się odchudzanie	188
6.6.2. Niechirurgiczne i chirurgiczne zabiegi upiększające.....	190
6.7. Dlaczego warto być pięknym?	192
Podsumowanie	196

ROZDZIAŁ 7

Doświadczenie gatunku czy doświadczenie indywidualne?	197
7.1. Bliżsi i dalsi krewni.....	200
7.2. Ludzie są różni.....	203
7.3. Tezy socjobiologów	213
Podsumowanie	223

ROZDZIAŁ 8

Czy jesteśmy tylko dziećmi doświadczenia?	225
8.1. Czy człowiek rodzi się gotowy?	226
8.2. Nie wszystkiego trzeba się uczyć (ale większości rzeczy tak)	230
8.3. Mają oczy, a nie widzą	231
8.4. Żłudne świadectwo zmysłów. Co można zobaczyć na własne oczy?	237
8.5. Uczenie się.....	240
8.5.1. Nieasocjacyjne formy uczenia się.....	246
8.6. O pamięci.....	254
8.6.1. Granice pamięci	255
8.6.2. Co i dlaczego się zapamiętuje?	262
8.6.3. Wspomnienia osobiste.....	265
8.6.4. Efekt lampy błyskowej, czyli pamięć fleszowa.....	267
8.6.5. Amnezja dziecięca.....	269
8.6.6. Fabrykowanie wspomnień	270
8.6.7. Pamięć prospektywna	283
8.6.8. Zapomnieć na życzenie	284
Podsumowanie	287

ROZDZIAŁ 9

Dlaczego wszyscy chcą być inteligentni?	289
9.1. Co to jest inteligencja?	291

10 Wielkie (i te nieco mniejsze) pytania psychologii

9.2. Czy to coś więcej niż dobra pamięć?	296
9.3. Ile jest różnych inteligencji.....	299
9.3.1. Inteligencja psychometryczna i inteligencja praktyczna	299
9.3.2. Inteligencja płynna i inteligencja skryzalizowana.....	306
9.3.3. Inteligencje wielorakie i bardziej wielorakie.....	306
9.3.4. Inteligencja emocjonalna	308
9.4. Ubywa czy przybywa?	309
9.4.1. Efekt Flynna.....	309
9.4.2. Wspomaganie rozwoju inteligencji	310
9.4.3. Czy z wiekiem ubywa inteligencji?	310
9.5. Co można przewidzieć na podstawie ilorazu inteligencji?	313
Podsumowanie	314

ROZDZIAŁ 10

Czy język jest obrazem duszy?	315
10.1. Biologiczne podobieństwo, kulturowe odmienności.....	317
10.2. Przekładalność języków.....	318
10.3. Cechy języka.....	320
10.4. Funkcje języka	322
10.4.1. Funkcja reprezentacyjna	322
10.4.1.1. Pojęcia naturalne.....	323
10.4.2. Komunikacyjna funkcja języka	328
10.5. Czy zawsze mówimy tym samym językiem?	329
10.5.1. Język opisu, oceny, dyrektywy.....	330
10.5.2. Język publiczny, język prywatny.....	333
10.5.3. Język o sobie i język o innych	335
10.5.4. Język o „swoich” i język o „obcych”	336
10.5.5. Język kobiet, język mężczyzn	336
10.5.6. Język dialogu i język monologu	338
10.5.7. Język prawdy i język kłamstwa	339
10.6. Sprawcza funkcja języka	343
10.7. Czy myśli to ukryte słowa?	347
Podsumowanie	347

ROZDZIAŁ 11

Rozum czy emocje?	349
11.1. Dwa porządki	351
11.2. Nastroje.....	353
11.3. Nieobecne uczucia	360
11.4. Kontrola emocjonalna i samokontrola	361
11.4.1. Bezpośrednia kontrola nad emocjami	362
11.4.2. Odraczanie gratyfikacji i uległość wobec pokus.....	368

11.5. Racjonalność i przejawy nieracjonalności	380
Podsumowanie	386

ROZDZIAŁ 12

Talenty czy praca?	387
12.1. Paradoks zmarnowanych talentów	387
12.1.1. Kontekst kulturowy stosunku do talentów i do pracy	388
12.1.2. Magiczne dziesięć tysięcy godzin	390
12.1.3. Dwie poprawki dokonane przez Carol Dweck	392
12.2. Przekonania i zachowania	397
12.3. Problem wytrwałości	401
12.3.1. Sytuacyjne wyznaczniki wytrwałości	402
Podsumowanie	404

ROZDZIAŁ 13

Wolność czy konieczność? Pan swojego losu czy ofiara losu?	405
13.1. Dwa podejścia do osobistej wolności	405
13.1.1. Ucieczka od wolności	409
13.1.2. Odbieranie wolności sobie samemu	410
13.1.3. Wolność a motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	412
13.1.4. Wolność i odpowiedzialność	413
13.1.5. Wolność a krzywda i sprawiedliwość	414
13.1.6. Czy można mieć za dużo wolności?	415
13.2. Człowiek jako przyczyna	417
13.2.1. Kontrola i wpływ osobisty a preferencja zadań	422
13.2.2. Kontrola a zaufanie	423
13.2.3. Bezradność – utrata kontroli	428
13.2.4. Unikanie kontroli	430
13.2.5. Loteria jako szczególny przypadek sprzecznych dążeń	431
13.2.6. Rezygnacja z podmiotowości	437
Podsumowanie	438

ROZDZIAŁ 14

Czy człowiek ma wiele twarzy?	441
14.1. Na początku był William James	442
14.2. Jaki jestem i kim jestem?	445
14.3. Kim jestem i czym jestem?	450
14.4. Jaki jestem i jaki bywam?	452
14.5. Jaki byłem i jaki będę?	454
14.6. Jaki być pragnę i jaki być powinienem?	456
14.7. Ja dla siebie i Ja dla innych	457

14.8. Magia samooceny.....	459
14.9. Konstelacja Ja	461
14.10. Ja dąży do spójności wewnętrznej.....	463
14.11. Dążenie do dobrego mniemania o sobie	467
14.12. Po co nam struktura Ja?	472
Podsumowanie	473

ROZDZIAŁ 15

Czy ludzie się zmieniają?.....	475
15.1. Pożytki ze stabilności	475
15.2. Potrzeba zmian.....	477
15.3. Potoczne przekonania dotyczące stałości i zmienności a rzeczywistość.....	477
15.4. Różnorodność zmian.....	479
15.5. Co się zmienia?	481
15.6. Źródła zmian.....	487
15.7. Zmiana psychologiczna	493
Podsumowanie	494

Zakończenie	495
-------------------	-----

Bibliografia.....	497
-------------------	-----

Indeks osobowy	545
----------------------	-----

Indeks rzeczowy	556
-----------------------	-----