

فهرست

جلد اول

۱۳	با شما خواننده محترم
۱۷	خوب تحصیل کردن در دانشگاه
۲۵	راهبردهای مطالعه
۲۸	درباره مؤلف
۲۹	مقدمه مؤلف
۳۳	فصل ۱: روان‌شناسی چیست؟
۷۹	فصل ۲: روش‌های علمی روان‌شناسی
۱۲۷	فصل ۳: مبانی زیست‌شناختی رفتار
۱۷۷	فصل ۴: رشد انسان
۲۵۱	فصل ۵: احساس و ادراک
۳۱۷	فصل ۶: حالات هشیاری
۳۶۷	فصل ۷: یادگیری
۴۱۳	فصل ۸: حافظه
۴۶۹	فصل ۹: زبان و اندیشه

جلد دوم

.....	فصل ۱۰: هوش
.....	فصل ۱۱: انگیزش و هیجان
.....	فصل ۱۲: شخصیت
.....	فصل ۱۳: روان‌شناسی نابهنجاری
.....	فصل ۱۴: درمان‌ها
.....	فصل ۱۵: فشار روانی، کنارآمدن و سلامتی
.....	فصل ۱۶: روان‌شناسی اجتماعی

فهرست تشریحی

۱۳	با شما خواننده محترم
۱۷	خوب تحصیل کردن در دانشگاه
۲۵	راهبردهای مطالعه
۲۸	درباره مؤلف
۲۹	مقدمه مؤلف

فصل ۱: روان شناسی چیست؟

۳۶	۱. کندوکاو روان شناسی
۳۸	مطالعه ذهن و رفتار
۳۹	تلاشی برای جواب دادن به سئوالات قدیمی
۴۱	رویکردهای علمی اولیه به روان شناسی
۴۲	۲. رویکردهای معاصر به روان شناسی
۴۳	رویکرد رفتاری
۴۵	رویکرد روان پویایی
۴۵	رویکرد شناختی
۴۶	رویکرد علوم عصبی رفتاری
۴۷	رویکرد روان شناسی تکاملی
۴۹	رویکرد اجتماعی فرهنگی
۵۲	۳. رویکردی مثبت به روان شناسی
۵۲	جنبش انسانگرایی
۵۲	جنبش روان شناسی مثبت نگر
۵۳	۴. مشاغل و تخصص های روان شناسی
۵۴	مشاغل در روان شناسی
۵۵	تخصص ها در روان شناسی
۶۲	۵. چطور از روان شناسی حداکثر بهره را ببریم
۶۲	عادات مطالعاتی خوب
۶۵	تفکر انتقادی
۶۹	ابزارهای یادگیری این کتاب
۷۵	سئوالات فصل اول

۱. کشف روان‌شناسی به عنوان یک علم. ۸۲
- یک رویکرد علمی. ۸۳
- همکاری. ۸۴
- روش علمی. ۸۴
۲. انواع تحقیق. ۹۱
- تحقیق توصیفی. ۹۲
- تحقیق همبستگی. ۹۸
- تحقیق آزمایشی. ۱۰۱
۳. تحلیل و تفسیر داده‌ها. ۱۰۵
- آمار توصیفی. ۱۰۵
- آمار استنباطی. ۱۰۷
۴. قبول کردن چالش‌های تحقیق. ۱۰۹
- انجام تحقیقات اخلاقی. ۱۰۹
- به حداقل رساندن سوگیری. ۱۱۲
- مصرف عاقلانه اطلاعات مربوط به روان‌شناسی. ۱۱۶
- سئوالات فصل دوم. ۱۲۳

۱. دستگاه عصبی. ۱۳۰
- خصوصیات. ۱۳۱
- گذرگاه‌های دستگاه عصبی. ۱۳۲
- تقسیمات دستگاه عصبی. ۱۳۳
۲. سلول‌های عصبی. ۱۳۴
- ساختار سلولی تخصصی. ۱۳۵
- تکانه عصبی. ۱۳۶
- سیناپس‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی. ۱۳۸
- شبکه‌های عصبی. ۱۴۲
۳. ساختارهای مغز و کارکردهای آنها. ۱۴۳
- شیوه مطالعه مغز و دستگاه عصبی. ۱۴۴
- سطوح سازمانی مغز. ۱۴۶
- قشر مخ. ۱۵۱
- نیمکره‌های مخ و تحقیق روی مغز دو پاره. ۱۵۴
- یکپارچگی کار مغز. ۱۵۸
۴. دستگاه درون‌ریز. ۱۵۹
۵. صدمه مغزی، انعطاف‌پذیری و ترمیم. ۱۶۰
- انعطاف‌پذیری و ظرفیت ترمیمی مغز. ۱۶۱

۱۶۲	کاشت بافت مغزی
۱۶۳	۶. الگوهای ژنتیکی و تکاملی رفتار
۱۶۳	کروموزوم‌ها، ژن‌ها و DNA
۱۶۴	علم ژنتیک
۱۶۸	علم ژنتیک و تکامل
۱۷۴	سئوالات فصل سوم

فصل ۴: رشد انسان

۱۸۱	۱. کندوکاو رشد انسان
۱۸۱	رشد چیست؟
۱۸۲	آیا تجارب اولیه، خط سیر زندگی ما را تعیین می‌کنند؟
۱۸۴	طبیعت و تربیت چگونه بر رشد تأثیر می‌گذارند؟
۱۸۶	۲. رشد کودک
۱۸۶	رشد پیش از تولد
۱۸۸	رشد جسمی در دوران کودکی
۱۹۲	رشد شناختی در کودکی
۱۹۹	رشد اجتماعی هیجانی در کودکی
۲۱۷	روان‌شناسی مثبت‌نگر و رشد کودکان
۲۱۸	۳. نوجوانی
۲۱۸	روان‌شناسی مثبت‌نگر و نوجوانان
۲۲۰	رشد جسمی در نوجوانی
۲۲۱	رشد شناختی در نوجوانی
۲۲۲	رشد اجتماعی هیجانی در نوجوانی
۲۲۴	نوجوان در معرض خطر
۲۲۶	۴. رشد در بزرگسالی و دوران پیری
۲۲۶	رشد جسمی در بزرگسالی
۲۳۳	رشد شناختی در بزرگسالی
۲۳۶	رشد اجتماعی هیجانی در بزرگسالی
۲۴۲	روان‌شناسی مثبت‌نگر و پیری
۲۴۸	سئوالات فصل چهارم

فصل ۵: احساس و ادراک

۲۵۴	۱. دنیا را چگونه احساس و ادراک می‌کنیم؟
۲۵۵	یافتن، پردازش و تفسیر تجربه‌ها
۲۵۷	گیرنده‌های حسی و مغز
۲۵۹	آستانه‌ها
۲۶۲	نظریه علامت‌یابی

۲۶۳	ادراک محرک‌های حسی
۲۶۵	انطباق حسی
۲۶۶	۲. دستگاه بینایی
۲۶۷	محرک بصری و چشم
۲۷۱	پردازش بصری در مغز
۲۷۴	رنگ‌بینی
۲۷۶	ادراک شکل، عمق، حرکت و ثبات
۲۸۳	خطاهای حسی
۲۸۶	۳. دستگاه شنوایی
۲۸۶	ماهیت صوت و چگونگی تجربه کردن آن
۲۸۷	ساختارها و کارکردهای گوش
۲۸۹	نظریه‌های شنوایی
۲۹۰	پردازش شنیداری در مغز
۲۹۱	محل‌یابی صدا
۲۹۲	آلودگی صوتی
۲۹۵	۴. سایر حس‌ها
۲۹۵	حس‌های پوستی
۳۰۰	حس‌های شیمیایی
۳۰۳	حس‌های جنبشی و دهلیزی
۳۰۵	۵. ادراک و روان‌شناسی عوامل انسانی
۳۱۳	سئوالات فصل پنجم

۳۲۰	۱. ماهیت هشیاری
۳۲۱	سطوح آگاهی
۳۲۴	هشیاری و مغز
۳۲۵	۲. خواب و رویاها
۳۲۵	ریتم‌های زیست‌شناختی و خواب
۳۲۸	چرا به خواب نیاز داریم؟
۳۳۲	مراحل خواب
۳۳۵	خواب و مریضی
۳۳۶	اختلالات خواب
۳۳۹	رویاها
۳۴۲	۳. هیپنوتیزم
۳۴۳	ماهیت هیپنوتیزم
۳۴۴	تشریح هیپنوتیزم
۳۴۵	کاربردهای هیپنوتیزم
۳۴۷	۴. داروهای روانگردان
۳۴۸	مصارف داروهای روانگردان

۳۴۹	انواع داروهای روانگردان
۳۵۸	اعتیاد
۳۶۴	سئوالات فصل ششم

۳۶۷ **فصل ۷: یادگیری**

۳۷۰	۱. انواع یادگیری
۳۷۲	۲. شرطی شدن کلاسیک
۳۷۲	مطالعات پاولف
۳۷۶	شرطی شدن کلاسیک انسان‌ها
۳۸۰	۳. شرطی شدن کنشگر
۳۸۰	تعریف شرطی شدن کنشگر
۳۸۱	قانون اثر ثورندایک
۳۸۲	رویکرد اسکینر به شرطی شدن کنشگر
۳۸۳	شکل‌دهی
۳۸۴	اصول تقویت
۳۹۱	کاربردهای شرطی شدن کنشگر
۳۹۷	۴. یادگیری مشاهده‌ای
۳۹۸	۵. عوامل شناختی در یادگیری
۳۹۹	رفتار هدفمند
۴۰۱	یادگیری بینشی
۴۰۲	۶. عوامل زیست‌شناختی و فرهنگی در یادگیری
۴۰۳	قیود زیست‌شناختی
۴۰۴	قیود فرهنگی
۴۱۰	سئوالات فصل هفتم

۴۱۳ **فصل ۸: حافظه**

۴۱۶	۱. ماهیت حافظه
۴۱۸	۲. رمزگردانی حافظه
۴۱۸	توجه
۴۱۹	سطوح پردازش
۴۲۰	پرداخت
۴۲۱	تصویرسازی ذهنی
۴۲۳	۳. اندوزش حافظه
۴۲۳	حافظه حسی
۴۲۴	حافظه کوتاه‌مدت
۴۲۷	حافظه بلندمدت
۴۴۰	۴. بازیابی حافظه
۴۴۱	اثر ترتیب

۴۴۱	نشانه‌های بازیابی و تکلیف بازیابی
۴۴۴	بازیابی خاطرات زندگینامه‌ای
۴۴۵	بازیابی خاطرات هیجانی
۴۴۷	شهادت شاهد عینی
۴۵۲	فراموشی
۴۵۲	نقص رمزگردانی
۴۵۳	نقص بازیابی
۴۵۶	راهبردهای حافظه و مطالعه
۴۵۶	راهبردهای رمزگردانی
۴۵۹	راهبردهای اندوزشی
۴۶۰	راهبردهای بازیابی
۴۶۶	سئوالات فصل هشتم

۴۶۹ **فصل ۹: زبان و اندیشه**

۴۷۳	۱. انقلاب شناختی در روان‌شناسی
۴۷۶	۲. تشکیل مفهوم
۴۷۶	کارکرد مفاهیم
۴۷۸	ساختار مفاهیم
۴۷۹	۳. حل مسئله
۴۷۹	مراحل حل مسئله
۴۸۲	موانع حل مسائل
۴۸۳	تخصص
۴۸۵	۴. تفکر انتقادی، استدلال و تصمیم‌گیری
۴۸۶	تفکر انتقادی
۴۸۷	استدلال
۴۸۹	تصمیم‌گیری
۴۹۳	۵. زبان و اندیشه
۴۹۳	ساختار زبان
۴۹۴	رابطه زبان و شناخت
۴۹۶	زبان حیوانی
۴۹۹	۶. فراگیری زبان و تحول زبانی
۴۹۹	عوامل زیست‌شناختی
۵۰۰	عوامل محیطی
۵۰۲	پیدایش اولیه زبان
۵۰۵	زبان و تعلیم و تربیت
۵۱۴	سئوالات فصل نهم

فهرست

جلد اول

۱۳	با شما خواننده محترم
۱۷	خوب تحصیل کردن در دانشگاه
۲۵	راهبردهای مطالعه
۲۱	درباره مؤلف
۲۹	مقدمه مؤلف
۳۳	فصل ۱: روان‌شناسی چیست؟
۷۹	فصل ۲: روش‌های علمی روان‌شناسی
۱۲۷	فصل ۳: مبانی زیست‌شناختی رفتار
۱۷۷	فصل ۴: رشد انسان
۲۵۱	فصل ۵: احساس و ادراک
۳۱۷	فصل ۶: حالات هشیاری
۳۶۷	فصل ۷: یادگیری
۴۱۳	فصل ۸: حافظه
۴۶۹	فصل ۹: زبان و اندیشه

جلد دوم

۱۱	فصل ۱۰: هوش
۵۷	فصل ۱۱: انگیزش و هیجان
۱۲۳	فصل ۱۲: شخصیت
۱۷۵	فصل ۱۳: روان‌شناسی ناپهنجاری
۲۳۱	فصل ۱۴: درمان‌ها
۲۸۳	فصل ۱۵: فشار روانی، کنارآمدن و سلامتی
۳۳۹	فصل ۱۶: روان‌شناسی اجتماعی

فهرست تشریحی

۱۱	فصل ۱۰: هوش
۱۴	۱. ماهیت هوش
۱۵	۲. هوش آزمایی
۱۶	رویکردهای آزمون‌گیری
۲۰	ملاک‌های یک آزمون هوش خوب
۲۲	سوگیری فرهنگی در آزمون‌گیری
۲۳	استفاده و سوءاستفاده از آزمون‌های هوش
۲۵	۳. علوم عصب‌نگر و هوش
۲۵	اندازه سر و مغز
۲۵	سرعت پردازش اطلاعات
۲۶	فعالیت الکتریکی مغز
۲۶	مصرف انرژی مغز
۲۷	۴. نظریه‌های هوش‌های متعدد
۲۷	تحلیل عاملی، نظریه دو عاملی و نظریه چندعاملی
۲۸	نظریه هوش‌های هشتگانه گاردنر
۳۰	نظریه سه‌هوشی استرنبرگ
۳۱	هوش هیجانی
۳۲	ارزیابی رویکرد چندهوشی
۳۴	۵. حدود هوش و خلاقیت
۳۴	عقب ماندگی ذهنی
۳۵	سرآمدی
۳۸	خلاقیت
۴۲	۶. تأثیر وراثت و محیط
۴۳	تأثیرات ژنتیکی
۴۴	تأثیرات محیطی
۴۶	تأثیرات گروهی

۵۷	فصل ۱۱: انگیزش و هیجان
----	------------------------

۶۱	۱. رویکردهای انگیزش
----	---------------------

۶۱	رویکرد تکامل‌نگر
۶۲	نظریه کاهش سائق
۶۲	نظریه انگیزتگی بهینه
۶۴	رویکرد شناختی
۶۵	سلسله مراتب نیازهای انسانی مزلو
۶۶	موضوعات مهم بحث انگیزش
۶۷	۲. گرسنگی
۶۷	زیست‌شناسی گرسنگی
۷۰	چاقی و رفتار غذا خوردن
۷۲	رژیم گرفتن
۷۴	اختلالات خوردن
۷۶	۳. میل جنسی
۷۶	زیست‌شناسی میل جنسی
۷۸	عوامل شناختی و حسی / ادراکی
۸۰	عوامل فرهنگی
۸۱	بدکاری‌های روانی جنسی
۸۲	رفتار جنسی و گرایش جنسی
۸۶	۴. انگیزه‌های شناختی اجتماعی
۸۶	پیشرفت
۹۴	پیوندجویی
۹۴	آسایش
۹۶	۵. هیجان
۹۷	زیست‌شناسی هیجان
۱۰۲	عوامل شناختی
۱۰۵	عوامل رفتاری
۱۰۶	عوامل اجتماعی فرهنگی
۱۰۸	طبقه‌بندی هیجانان

۱۲۷	۱. نظریه‌های شخصیت
۱۲۸	۲. دیدگاه‌های روان‌پویایی
۱۲۹	نظریه روانکاوی فروید
۱۳۲	مخالفتان و تجدیدنظرکنندگان روان‌پویایی
۱۳۵	ارزیابی دیدگاه‌های روان‌پویایی
۱۳۷	۳. دیدگاه‌های رفتاری و شناختی اجتماعی
۱۳۷	رفتارگرایی اسکینر
۱۳۸	نظریه شناختی اجتماعی بندورا
۱۴۲	ارزیابی دیدگاه‌های رفتاری و شناختی اجتماعی
۱۴۳	۴. دیدگاه‌های انسان‌گرا

۱۴۳	رویکرد راجرز
۱۴۵	رویکرد مزلو
۱۴۵	عزت نفس
۱۴۸	ارزیابی دیدگاه‌های انسانگرا
۱۴۹	۵. دیدگاه‌های صفتی
۱۴۹	نظریه‌های صفتی
۱۵۲	پنج عامل شخصیتی بزرگ
۱۵۳	تعامل صفت- وضعیت
۱۵۴	ارزیابی دیدگاه‌های صفتی
۱۵۵	۶. شخصیت‌سنجی
۱۵۶	آزمون‌های فرافکن
۱۵۹	آزمون‌های خودگزارشی
۱۶۳	سنجش رفتاری و شناختی
۱۶۵	سنجش در گزینش کارکنان

فصل ۱۳: اختلالات روانی

۱۷۵	
۱۷۸	۱. فهم اختلالات روانی
۱۷۹	تعریف رفتار نابهنجار
۱۸۰	رویکردهای نظری به اختلالات روانی
۱۸۳	طبقه‌بندی رفتار نابهنجار
۱۸۸	۲. اختلالات اضطرابی
۱۸۸	اختلال اضطراب تعمیم‌یافته
۱۸۹	اختلال وحشت‌زدگی
۱۹۱	اختلالات هراس
۱۹۲	اختلال وسواس فکری- عملی
۱۹۴	اختلال استرس پس از سانحه
۱۹۸	۳. اختلالات گسستی
۱۹۹	یاد‌زدودگی و فوگ گسستی
۱۹۹	اختلال گسست هویت
۲۰۱	۴. اختلالات خلقی
۲۰۱	اختلالات افسردگی
۲۰۳	اختلال دوقطبی
۲۰۵	علل اختلالات خلقی
۲۱۲	خودکشی
۲۱۴	۵. اسکیزوفرنی
۲۱۵	انواع اسکیزوفرنی
۲۱۷	علل اسکیزوفرنی
۲۲۰	۶. اختلالات شخصیت
۲۲۱	دسته عجیب/ نامتعارف

۲۲۱	دسته نمایشی / دارای مشکل هیجانی
۲۲۳	دسته ترسو / دوری‌گزین

۲۳۱ **فصل ۱۴: درمان‌ها**

۲۳۴	۱. درمان‌های زیست‌شناختی
۲۳۵	دارودرمانی
۲۳۹	درمان با تشنج برقی
۲۴۱	جراحی روانی
۲۴۲	۲. روان‌درمانی‌ها
۲۴۲	درمان‌های روان‌پویایی
۲۴۶	درمان‌های انسان‌گرا
۲۴۹	رفتادرمانی‌ها
۲۵۳	شناخت‌درمانی‌ها
۲۶۰	۳. رویکردهای اجتماعی فرهنگی و مسائل درمان
۲۶۰	گروه‌درمانی
۲۶۱	خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی
۲۶۳	گروه‌های حمایتی خودیاری
۲۶۳	سلامت روانی اجتماعی
۲۶۵	دیدگاه‌های فرهنگی
۲۶۷	۴. اثربخشی روان‌درمانی
۲۶۷	تحقیق درباره اثربخشی روان‌درمانی
۲۶۹	مضامین مشترک روان‌درمانی
۲۷۰	ادغام‌های درمانی
۲۷۱	تأمین هزینه و یافتن درمان
۲۷۱	متخصصان سلامت روانی
۲۷۲	دستورالعمل‌هایی برای اخذ کمک حرفه‌ای

۲۸۳ **فصل ۱۵: فشار روانی، کنار آمدن و سلامتی**

۲۸۷	۱. روان‌شناسی سلامتی و طب رفتاری
۲۸۹	۲. فشار روانی و منشأ آن
۲۸۹	عوامل شخصیتی
۲۹۲	عوامل محیطی
۲۹۶	عوامل اجتماعی فرهنگی
۲۹۹	۳. پاسخ به فشار روانی
۲۹۹	سندرم انطباق عمومی
۳۰۱	جنگ یا گریز، مراقبت و دوست شدن
۳۰۲	ارزیابی شناختی
۳۰۳	۴. فشار روانی و بیماری

۳۰۳	فشار روانی و دستگاه ایمنی
۳۰۵	فشار روانی و بیماری قلبی عروقی
۳۰۶	فشار روانی و سرطان
۳۰۷	هیجان‌های مثبت، بیماری و سلامتی
۳۱۰	۵. راهبردهای کنار آمدن
۳۱۰	کنار آمدن مشکل‌مدار و هیجان‌مدار
۳۱۱	خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی
۳۱۴	حمایت اجتماعی
۳۱۵	رفتار جسورانه
۳۱۷	دین
۳۱۸	برنامه‌های مدیریت فشار روانی
۳۲۲	۶. زندگی سالم
۳۲۲	ورزش منظم
۳۲۵	تغذیه سالم
۳۲۶	ترک سیگار
۳۲۸	تصمیم‌گیری‌های درست جنسی

۳۴۲	۱. تفکر اجتماعی
۳۴۳	اسناد
۳۴۶	ادراک اجتماعی
۳۴۹	نگرش‌ها
۳۵۶	۲. نفوذ اجتماعی
۳۵۶	هم‌رنگی و اطاعت
۳۶۱	نفوذ گروه
۳۶۶	رهبری
۳۶۸	۳. روابط میان‌گروهی
۳۶۸	هویت گروهی: ما در برابر آنها
۳۷۱	پیشداوری
۳۷۳	راه‌های بهبود بخشیدن روابط میان‌قومی
۳۷۶	۴. تعامل اجتماعی
۳۷۷	پرخاشگری
۳۸۵	نوع دوستی
۳۹۰	۵. روابط
۳۹۰	جذابیت
۳۹۲	عشق
۳۹۳	روابط و جنسیت
۳۹۶	تنهایی