

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	IX
Do Studenta	XI
Nowości tego wydania	XV
Podziękowania	XVII
O Autorach	XX
1. Motywacja i emocje	3
Co nas motywuje?	5
1.1. Dlaczego ludzie pracują: teoria McClellanda	6
1.2. Motywacja – niespodziewane skutki nagrody	11
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	13
Jak określamy nasze motywacyjne priorytety?	13
1.3. Teoria instynktów, teoria popędów i psychodynamiczna teoria Freuda	14
1.4. Humanistyczna teoria Masłowa	17
Zagadnienie psychologiczne	
Ustalenie, co motywuje innych ludzi	22
Gdzie w hierarchię potrzeb wpasować głód i seks?	23
1.5. Głód: popęd homeostatyczny i motyw psychologiczny	24
1.6. Siła woli, rzepa i ciastka czekoladowe	31
1.7. Motywacja seksualna: pragnienie, bez którego da się żyć	33
1.8. Seks, głód i hierarchia potrzeb	38
Zagadnienie psychologiczne	
Zagadnienie orientacji seksualnej	39
Jak motywują nas emocje?	42
1.9. Jak emocje wiążą się z motywacją?	43
Zagadnienie psychologiczne	
Różnice emocjonalne między mężczyznami a kobietami zależą od biologii i kultury	50

Jakie procesy sterują naszymi emocjami?	51
1.10. Mózgowe podłoże emocji	52
1.11. Pobudzenie, poziom wykonania i odwrócone U	58
1.12. Psychologiczne teorie emocji: wyjaśnienie kilku dotychczas nierozstrzygniętych zagadnień	61
1.13. W jakim stopniu kontrolujemy własne emocje?	65
Zagadnienie psychologiczne	
Wykrywanie kłamstw	69
Włącz myślenie krytyczne	
Czy „wykrywacze kłamstw” rzeczywiście wykrywają kłamstwa?	71
Podsumowanie rozdziału	75
2. Uczenie się i wychowanie	81
Jakiego rodzaju uczenie się wyjaśnia warunkowanie klasyczne?	86
2.1. Podstawy warunkowania klasycznego	87
2.2. Zastosowania warunkowania klasycznego	92
Zagadnienie psychologiczne	
Awersja do smaków a chemioterapia	101
Jak uczymy się nowych zachowań za pomocą warunkowania sprawczego? ..	102
2.3. Radykalny behawioryzm Skinnera	103
2.4. Siła wzmocnienia	104
2.5. Problem kary	115
2.6. Lista sposobów modyfikowania zachowania sprawczego	121
2.7. Porównanie warunkowania sprawczego i klasycznego	123
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	127
Jak psychologia poznawcza wyjaśnia uczenie się?	127
2.8. Uczenie się przez wgląd: Köhler z szympansamami na Wyspach Kanaryjskich	128
2.9. Mapy poznawcze: Tolman odkrywa, co jest w umyśle szczura	130
2.10. Uczenie się przez obserwację: wyzwanie rzucone behawioryzmowi przez Bandurę	133
2.11. Mechanizmy mózgowe, uczenie się i uczenie się poznawcze „wyższego rzędu”	138
Zagadnienie psychologiczne	
Lęk przed lataniem – ponowne spotkanie	139
Włącz myślenie krytyczne	
Czy każdy z nas prezentuje odrębny „styl uczenia się”?	142
Podsumowanie rozdziału	146
3. Pamięć	151
Jaka jest natura pamięci?	154
3.1. Pamięć jest konstruowana i rekonstruowana	155
Zagadnienie psychologiczne	
Czy chciałbyś mieć pamięć „fotograficzną”?	158

W jaki sposób powstają wspomnienia?	161
3.2. Pierwszy magazyn: pamięć sensoryczna	162
3.3. Drugi magazyn: pamięć operacyjna	166
3.4. Trzeci magazyn: pamięć długotrwała	173
Zagadnienie psychologiczne	
Wspomnienia fleszowe: gdzie byłeś, kiedy...	183
W jaki sposób wydobywamy wspomnienia?	185
3.5. Pamięć utajona i pamięć jawna	186
Zagadnienie psychologiczne	
Na końcu języka	192
Dlaczego pamięć czasami nas zawodzi i co możemy z tym zrobić?	193
3.6. Grzechy pominięcia	195
3.7. Grzechy włączania	201
3.8. Usprawnienie pamięci za pomocą mnemotechnik	209
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	211
Włącz myślenie krytyczne	
Kontrowersja dotycząca odzyskanych wspomnień	213
Podsumowanie rozdziału	217
Słownik pojęć	220
Bibliografia	231
Indeks nazwisk	261
Źródła rycin	266
Źródła zdjęć	268